

## زهد و بهداشت روان

در دو موقعیت خوشایند و ناخوشایند زهد بر سلامت روان

عباس پسندیده\*

### چکیده

واکنش نامناسب به خوشایند و ناخوشایند زندگی از عوامل مهم در مشکلات روحی و روانی است که مورد توجه دین قرار گرفته است. چگونگی کنترل این دو موقعیت و ایجاد تعادل در فرد، از پرسش‌های مهم در این موضوع است. در این میان، «زهد» از مفاهیم اساسی در اخلاق اسلامی است که در هر دو موقعیت، کارایی داشته و موجب تعادل فرد شده و واکنش مناسب را تضمین می‌نماید. بنا بر این، یکی از عوامل سلامت روان، «تنظیم زهد» است. زهد یعنی بی‌رغبتی به دنیا و دل‌بستگی نسبت به آخرت؛ اما چگونه؟ بر اساس آموزه‌های دین، راهبرد تنظیم رغبت را «شناخت و یقین» تشکیل می‌دهد. شناخت صحیح دنیا و آخرت سبب می‌شود که انسان از دنیا دل برکند و به آخرت دل بندد.

کلید واژه‌ها: موقعیت خوشایند و ناخوشایند، حسرت و افسوس، فرح و بدمستی، زهد، سلامت روان، تنظیم رغبت، دنیاشناسی، آخرت‌شناسی.

### تبیین مسأله

زهد به معنای «بی‌رغبتی» است؛<sup>۱</sup> نه ترک دنیا. از این رو، در روایات تأکید شده که زهد به معنای حرام کردن حلال دنیا و ترک مال<sup>۲</sup> و پوشیدن لباس‌های خشن و خوردن غذاهای خشک<sup>۳</sup> نیست. زهد به معنای

\* دانشجوی دکتری دانشکده علوم حدیث.

۱. کلمه «زهد»، در اصل، به معنای «اندک بودن» و «کم ارزش بودن» چیزی است و از آن جا که این معنا بیش‌تر ملازم با بی‌رغبتی به آن چیز است، این کلمه در بی‌رغبتی نیز به کار می‌رود. ابن فارس در تبیین معنای «زهد» می‌گوید: الزاء و الهاء و الدال أصل يدلّ علی قلّة الشیء، و الزّهید: الشیء القلیل، و هو مُزهدٌ: قلیل المال، و قال رسول الله ﷺ: «أفضل الناس مؤمن مُزهد»، هو المقل؛ مادة زاء و هاء و دال (زهد)، بر اندک بودن چیزی دلالت می‌کند. «زهد»، یعنی چیز اندک و «مُزهد»، یعنی دارای مال اندک. پیامبر خدا ﷺ فرمود: «برترین مردم، مؤمن مُزهد است»، یعنی آن که داری اندک دارد.

دل بسته نبودن است. همین معنا در روایات هم مورد توجه قرار گرفته و لذا زهد و رغبت در برابر هم به کار رفته‌اند.<sup>۴</sup>

زهد دارای آثار روانشناختی متعددی است و در موقعیت‌های متفاوتی به ایفای نقش می‌پردازد که در جای خود باید مورد بررسی قرار گیرد. آنچه در اینجا به آن می‌پردازیم، نقش زهد در تعدیل موقعیت خوشایند و ناخوشایند زندگی است. همچنین، تعدیل این دو موقعیت عوامل متعددی دارد که در فرصت دیگری باید به آن پرداخت؛ اما یکی از آنها زهد است. بنا بر این، در این نوشتار به دنبال بیان همه آثار روانشناختی زهد بر سلامت روان هستیم، و نه به دنبال همه عوامل تعدیل کننده موقعیت‌های خوشایند و ناخوشایند. آنچه در این مجال بدان می‌پردازیم، نقش زهد در تعدیل موقعیت خوشایند و ناخوشایند است که نتیجه آن، تأمین سلامت روان است.

### موقعیت‌های دوگانه و واکنش منفی به آن

زندگی از یک منظر به دو دوره تقسیم می‌شود: دوران «خوشایند» و «ناخوشایند». گاه، زندگی به انسان رو می‌کند و خواسته‌ها و انتظاراتش برآورده می‌شود و از نعمت‌های آن برخوردار می‌گردد. و گاه دنیا به انسان پشت می‌کند و مشکلات و سختی‌ها فرو می‌ریزند و از آنچه انسان دارد، برخی را از دست می‌دهد و در تحقق خواسته‌هایش ناکام می‌گردد.<sup>۵</sup> نکته مهم چگونگی واکنش ما نسبت به این دو دوره است. چگونگی واکنش ما تعیین کننده کیفیت زندگی و سرنوشت آن است. واکنش مناسب می‌تواند آسیب‌های

جوهری، «زهد» را چنین معنا کرده است: الزهد خلاف الرغبة... والتزهيد في الشيء و عن الشيء: خلاف التزغيب فيه.

زهد، خلاف رغبت است «... التزهيد في الشيء و عن الشيء»؛ یعنی در فلان چیز یا نسبت به آن، زهد (بی‌رغبتی) ورزیدن.

و راغب اصفهانی در *المفردات* آورده است: الزهيد الشيء القليل والزهد في الشيء الراغب عنه والراضي منه بالزهيد أى القليل؛ زهيد: چیز اندک «الزهد في الشيء»، یعنی بی‌اعتنا به آن چیز و رضایت دادن به اندک از آن. (ر.ک: *دنیای و*

*آخرت در قرآن و حدیث*، ج 2، ص 25 به بعد)

۲. رسول الله: لَيْسَ الزُّهْدُ فِي الدُّنْيَا تَحْرِيمَ الْخَلَالِ، وَلَا إِضَاعَةَ الْمَالِ، وَ لَكِنَّ الزُّهْدَ فِي الدُّنْيَا الرِّضَا بِالْقَضَاءِ، وَ الصَّبْرُ عَلَى الْمَصَائِبِ وَ الْيَأْسُ عَنِ النَّاسِ.

عنه: الزُّهَادَةُ فِي الدُّنْيَا لَيْسَتْ بِتَحْرِيمِ الْخَلَالِ، وَلَا إِضَاعَةَ الْمَالِ، وَ لَكِنَّ الزُّهَادَةَ فِي الدُّنْيَا أَلَّا تَكُونَ بِمَا فِي يَدَيْكَ أَوْثَقَ مِمَّا فِي يَدَيِ اللَّهِ، وَ أَنْ تَكُونَ فِي ثَوَابِ الْمُصِيبَةِ إِذَا أَنْتَ أَصِيبَتْ بِهَا أَرْغَبَ فِيهَا لَوْ أَنَّهَا أُقْبِيتَ لَكَ. (همان، ج 2، ص 62، ح 849 - 850)

۳. عنه: لَيْسَ الزُّهْدُ فِي الدُّنْيَا لَيْسَ الْخَشْيَ وَأَكْلَ الْجَشْبِ، وَلَكِنَّ الزُّهْدَ فِي الدُّنْيَا قَصْرُ الْأَمَلِ. (همان، ج 2، ص 62، ح 851)

۴. الإمام علي: زُهْدٌ فِي رَاغِبٍ فَيْكَ تَقْضَانُ خَطَأٌ، وَ رَغْبَتِكَ فِي زَاهِدٍ فَيْكَ ذُلٌّ نَفْسٍ.

الإمام الصادق: فِي ذِكْرِ جُنُودِ الْعَقْلِ وَالْجَهْلِ - : الزُّهْدُ وَضِدُّهُ الرِّغْبَةُ. (همان، ج 2، ص 40، ح 801 و 802)

۵. الإمام علي: الدَّهْرُ يَوْمَانِ: فَيَوْمٌ لَكَ وَ يَوْمٌ عَلَيْكَ، فَإِذَا كَانَ لَكَ فَلَا تَبْطُرُ، وَإِذَا كَانَ عَلَيْكَ فَلَا تَحْزَنُ، فَيَكِلِيهِمَا سَتَّحْتَبِرُ.

عنه: الدَّهْرُ يَوْمَانِ: يَوْمٌ لَكَ وَ يَوْمٌ عَلَيْكَ، فَإِنْ كَانَ لَكَ فَلَا تَبْطُرُ، وَإِنْ كَانَ عَلَيْكَ فَلَا تَضْجُرُ.

عنه: الدَّهْرُ يَوْمَانِ: يَوْمٌ لَكَ وَ يَوْمٌ عَلَيْكَ، فَإِذَا كَانَ لَكَ فَلَا تَبْطُرُ، وَإِذَا كَانَ عَلَيْكَ فَاصْبِرْ. (*میزان الحکمة*، ج 4، ص 149، ح 6321 - 6323)

۶. قرآن کریم درباره طبقه‌بندی مشکلات زندگی می‌فرماید: ■ لَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ

وَالنَّمَرَاتِ ■

منفی هر دو دوره را از بین ببرد و آن را به یک فرصت برای زندگی تبدیل و اما واکنش نامناسب هر دو موقعیت را به عاملی برای نابودی زندگی تبدیل می‌کند. در حقیقت، سودمندی یا زیانباری این دو موقعیت به واکنش ما بستگی تام دارد؛ نه عوامل بیرونی. از این رو، نمی‌توان نسبت به نوع واکنش‌ها بی‌تفاوت بود و آن را ساده انگاشت.

«افسوس» در ناخوشایندی‌ها و «خوش‌گذرانی» در خوشایندی‌ها دو پدیده مهم زندگی هستند که پیامدهای ناگواری به بار می‌آورند. برخی افراد، هنگام ناخوشایند زندگی بردباری خود را از دست داده، دچار حالت حسرت و افسوس و بی‌تابی و ناراحتی‌های شدید می‌شوند؛<sup>۶</sup> به گونه‌ای که تعادل خود را از دست داده و لب به شکایت و اعتراض می‌کشایند و<sup>۸</sup> آنچه که نباید انجام دهند، انجام دهند.<sup>۹</sup> هنگام خوشایند زندگی نیز برخی آن قدر خوشحال و خرسند می‌شوند که تعادل خود را از دست داده و از یک سو در خوشی کردن از حد گذشته و در خرج کردن زیاده روی می‌کنند<sup>۱۰</sup> و دچار حالت ترف و بطر می‌شوند،<sup>۱۱</sup> و از سوی دیگر، نسبت به وظایف خود در این دوره کوتاهی می‌کنند<sup>۱۲</sup> و در مجموع، خود را آلوده به گناه می‌کنند.

نکته مهم، پیوستگی این دو حالت با یکدیگر است؛ بدین معنا که اگر کسی در حالت خوشایند دچار بدمستی و خوش‌گذرانی گردد، بدون تردید در حالت ناخوشایند نیز دچار بی‌تابی و نابردهاری خواهد شد. قرآن کریم در چند آیه به این دو پدیده نابهنجار پرداخته است. در آیه 36 سوره روم به خرسندی انسان در نعمت‌ها و ناامیدی او در بلاها پرداخته شده است:

■ **وَإِذَا أَنْفَقْنَا النَّاسَ رَحْمَةً فَرِحُوا بِهَا وَإِنْ تُصِيبُهُمْ سَيِّئَةٌ بِمَا قَدَّمْتُمْ أَيْدِيَهُمْ إِذَا هُمْ يَقْتُلُونَ** ■.

و در آیه 48 سوره شوری، گذشته از خرسندی در نعمت‌ها، به ناسپاسی انسان در سختی‌ها اشاره شده است:

■ **وَإِنَّا إِذَا أَنْفَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ رَحْمَةٍ فَرِحَ بِهَا وَإِنْ تُصِيبُهُمْ سَيِّئَةٌ بِمَا قَدَّمْتُمْ أَيْدِيَهُمْ فَإِنَّ الْإِنْسَانَ كَفُورٌ** ■.

۷. قرآن کریم در این باره می‌فرماید: ■ **إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعاً \* إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعاً** ■ (سوره معارج، آیه 19 و 20)
۸. درباره شکایت کردن روایات فراوانی وجود دارد که می‌توانید برای درک بهتر موضوع، آنها را مورد مطالعه قرار دهید. بخشی از این مجموعه را می‌توانید در عنوان «الشکوی» در *میزان الحکمة* مشاهده نمایید. ر. ک: *میزان الحکمة*، ج 6، ص 39 عنوان الشکوی.
۹. جزع یکی از عناوین و سرفصل‌های مهم قرآنی - حدیثی است که مطالعه آیات و روایات آن می‌تواند تصویر بهتری از موضوع را به شما ارائه دهد. ر. ک: *میزان الحکمة*، ج 2، ص 187، عنوان الجزع.
۱۰. این حالت اسراف نام دارد که در آیات و روایات به صورت مفصل به آن پرداخته شده است. ر. ک: *میزان الحکمة*، ج 5، ص 278.
۱۱. ر. ک: *میزان الحکمة*، ج 2، ص 109، عنوان الاتراف.
۱۲. قرآن کریم در این باره می‌فرماید: ■ **وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعاً** ■ (سوره معارج، آیه 21).

و اما در آیات نهم و دهم سوره هود، برای دوران خوشایند زندگی گذشته از خرسندی، به فخر فروشی و برای دوران ناخوشایند هر دو ویژگی ناسپاسی و ناامیدی بیان شده است:

■ وَلَئِنْ أَدْنَا الْإِنْسَانَ مِمَّا رَحِمَهُ ثُمَّ نَزَعْنَا مِنْهُ إِنَّهُ لَيُنُوسٌ كَفُورٌ \* وَلَئِنْ أَدْنَا نِعْمَاءَ بَعْدَ ضَرَاءٍ مَسْتَهُ لَيَقُولُنَّ ذَهَبَ السَّيِّئَاتِ عَنِّي إِنَّهُ لَفَرِحَ فَخُورٌ ■

در برخی دیگر از آیات به یک بعد مسأله پرداخته شده که به دلیل پرهیز از طولانی شدن، از ذکر آنها خودداری می‌کنیم. آنچه مسلم است، این که این دو واکنش منفی، سلامت روان فرد را به مخاطره می‌اندازند. افرادی که در موقعیت خوشایند بدمستی کرده و چار افراط در خوشگذرانی می‌شوند و هنگام بروز ناخوشایندی به شدت دچار افسوس و حسرت و ناراحتی می‌شوند، افراد متعادلی نیستند. این نوسانات شدید روحی، ضربات زیادی به روان آنان وارد ساخته و سلامت آن را به مخاطره می‌اندازد. بروز این دو موقعیت، در زندگی، اجتناب‌ناپذیر است. از این رو، انسان موفق کسی است که بتواند در این دو موقعیت خود را کنترل کرده و تعادل خود را حفظ کند. حال، سؤال این است که چگونه می‌توان این مشکل را برطرف ساخت و تعادل در هر دو موقعیت را به دست آورد؟ و به طور مشخص، چگونه می‌توان هم از فواید نعمت‌های الهی استفاده کرد و دچار پیامدهای منفی آن نشد و هم هنگام بروز رفتاری کنترل خود را از دست نداده و دچار پیامدهای ناگوار بی‌تابی نگردد؟

### سبب‌شناسی

درمان، مبتنی بر سبب‌شناسی است؛ تا دلیل یک ناپهنجاری مشخص نشود، نمی‌توان شیوه درمان آن را مشخص ساخت. از این رو، پیش از هر چیز برای یافتن راه چاره باید علت بروز چنین واکنش‌هایی را در موقعیت خوشایند و ناخوشایند پیدا کرد. باید مشخص ساخت که چرا چنین حالتی رخ می‌دهد و چه چیزی سبب می‌شود که انسان در این دو موقعیت چنین واکنش‌هایی از خود نشان دهد؟

از دیدگاه دین، پاسخ این پرسش رغبت و دل بستگی به دنیا است. اگر رشته علاقه انسان به دنیا گره خورد، چنان وابستگی به وجود می‌آید که از یک سو به دست آوردن و یافتن آن موجب شدت فرح و خوشحالی می‌گردد و از سوی دیگر، فقدان آن موجب بی‌تابی و حسرت شدید می‌شود. وقتی انسان رشته دل خود را به دنیا گره زد، با نوسانات دنیا به شدت دچار نوسان روحی و روانی می‌گردد؛ بدین معنا که رویکرد دنیا او را بالا برده و به شدت خرسند و سرمست می‌سازد، و رویگردانی آن نیز به شدت او را بر زمین می‌زند و ناامید و افسرده می‌سازد. امام کاظم ع در زمره سفارشات که به هشام بن حکم دارند، می‌فرمایند که روزی حضرت مسیح ع به حواریان خود فرمود که کسی در هنگام بلا بی‌تاب‌ترین است که

علاقه‌مندترین فرد به دنیا باشد.<sup>۱۳</sup> همچنین امام علی علیه السلام و امام صادق علیهما السلام نیز می‌فرمایند کسی که همه هم و غمش دنیا باشد و در آن بسته باشد، هنگام جدا شدن از آن به شدت دچار حسرت می‌گردد.<sup>۱۴</sup>

دل بستگی به دنیا انسان را دچار اشتباهی سیری ناپذیری می‌گرداند که با هیچ مقدار از دنیا سیراب نمی‌شود و به نهایت آرزوهای خود نمی‌رسد. او پیوسته دچار احساس فقر و نیازمندی خواهد شد. همچنین دچار پریشانی و آشفتگی خاطر و اشتغال فکری و روانی خواهد شد.<sup>۱۵</sup> به همین جهت، هر چند از نعمت‌های دنیا برخوردار باشد، اما باز دچار حزن و اندوه خواهند بود.<sup>۱۶</sup> در نتیجه، فقط رنج و درد و خستگی خود را افزایش داده است.<sup>۱۷</sup>

## درمان

گفتیم که رغبت و دل بستگی به دنیا - که ریشه عدم تعادل در خوشایند و ناخوشایند زندگی است - موجب بروز بدمستی و خوش‌گذرانی در حالت اول و بی‌تابی و ناپایداری در حالت دوم می‌گردد. با توجه به این حقیقت، معلوم می‌گردد که راه درمان این مشکل، قطع رغبت و دل بستگی به دنیا است. اگر رشته دل بستگی به دنیا قطع گردد، انسان نه در خوشایند زندگی بدمستی می‌کند و نه در ناخوشایند آن بی‌تاب می‌گردد.

۱۳. یا هشام، إِنَّ الْمَسِيخَ قَالَ لِلخَوَارِيزِيِّينَ: ... إِنَّ أَجْرَكُمْ عِنْدَ الْبَلَاءِ لِأَشَدِّكُمْ خُبْرًا لِلدُّنْيَا، وَإِنَّ أَصْبَرَكُمْ عَلَيَّ الْبَلَاءِ لِأَزْهَدَكُمْ فِي الدُّنْيَا. *تحف العقول*، ص ۳۹۲-۳۹۳: بحار الأنوار، ج ۱، ص ۱۴۶، ح ۳۰؛ *البداية والنهاية*، ج ۹، ص ۳۰۰: *الدر المنثور*، ج ۲، ص ۲۰۵، به نقل دنیا و آخرت در قرآن و سنت.

۱۴. مَنْ كَانَتْ الدُّنْيَا هِمَّتَهُ، اشْتَدَّتْ حَسْرَتُهُ عِنْدَ فِرَاقِهَا. *كتاب من لا يحضره الفقيه*، ج ۴، ص ۳۸۲، ح ۵۸۳۳؛ *معاني الأخيار*، ص ۱۹۸، ح ۴؛ *الأمالي للطوسي*، ص ۴۳۵، ح ۹۷۴ نحوه: *الأمالي للصدوق*، ص ۴۷۷، ح ۶۴۴؛ *مشكاة الأنوار*، ص ۲۰۸، ح ۵۶۶؛ *تنبيه الخواطر*، ج ۲، ص ۱۷۳؛ *روضة الواعظين*، ص ۴۸۷؛ *بحار الأنوار*، ج ۱۷، ص ۳۷۶، ح ۱، به نقل دنیا و آخرت در قرآن و سنت.

مَنْ كَثُرَ اشْتِبَاكُهُ بِالدُّنْيَا، كَانَ أَشَدَّ لِحَسْرَتِهِ عِنْدَ فِرَاقِهَا. *الكافي*، ج ۲، ص ۳۲۰، ح ۱۶ عن حفص بن قرط، *عدة الداعي*، ص ۱۰۵، *مشكاة الأنوار*، ص ۴۷۳، ح ۱۵۸۲؛ *بحار الأنوار*، ج ۱۷، ص ۱۹، ح ۸؛ *به نقل دنیا و آخرت در قرآن و سنت*.

۱۵. رسول الله صلی الله علیه و آله: مَنْ أَصْبَحَ وَأَمْسَى وَالدُّنْيَا أَكْبَرَ هِمَّةٍ، جَعَلَ اللَّهُ تَعَالَى الْفَقْرَ بَيْنَ عَيْنَيْهِ وَشَتَّ أَمْرَهُ، وَلَمْ يَنْلُ مِنَ الدُّنْيَا إِلَّا مَا قَسِمَ لَهُ. عَنْهُ: مَنْ كَانَتْ الدُّنْيَا هِمَّةً، جَعَلَ اللَّهُ فِجْرَهُ بَيْنَ عَيْنَيْهِ، وَفَرَّقَ عَلَيْهِ شَمْلَهُ، وَلَمْ يَأْتِهِ مِنَ الدُّنْيَا إِلَّا مَا قَدَّرَ لَهُ. عَنْهُ: مَنْ أَصْبَحَ وَالدُّنْيَا أَكْبَرَ هِمَّةٍ فَلَيْسَ مِنَ اللَّهِ فِي شَيْءٍ، وَالزَّمَّ قَلْبَهُ أَرْبَعُ خِصَالٍ: هَمًّا لَا يَنْقَطِعُ عَنْهُ أَبَدًا، وَشُغْلًا لَا يَنْفِرُجُ مِنْهُ أَبَدًا، وَفَقْرًا لَا يَبْلُغُ غِنَاهُ أَبَدًا، وَأَمَلًا لَا يَبْلُغُ مَنْتَهَاهُ أَبَدًا. عَنْهُ: أَنَا زَعِيمٌ بِثَلَاثَ لِمَنْ أَكَبَ عَلَى الدُّنْيَا: يَفْقِرُ لَا غِنَاءَ لَهُ، وَيَشْغُلُ لَا فِرَاقَ لَهُ، وَيَهْمُ وَحُزْنَ لَا انْقِطَاعَ لَهُ. *الإمام علي*: مَنْ أَسْرَفَ فِي طَلَبِ الدُّنْيَا مَاتَ فَقِيرًا.

عَنْهُ: الزَّاهِدُونَ فِي الدُّنْيَا مَلُوكُ الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةِ، وَمَنْ لَمْ يَزْهَدْ فِي الدُّنْيَا وَرَغِبَ فِيهَا فَهُوَ فَقِيرُ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ. وَمَنْ زَهَدَ فِيهَا مَلَكَهَا، وَمَنْ رَغِبَ فِيهَا مَلَكَتْهُ دُنْيَا وَ آخِرَتُهَا فِي حَدِيثٍ، ج ۱، ص ۴۴۲، ح ۷۱۲ - ۷۱۷.

۱۶. رسول الله صلی الله علیه و آله: الرُّغْبَةُ فِي الدُّنْيَا تَكْثِرُ الْهَمَّ وَالْحُزْنَ. عَنْهُ: - فِي بَيَانِ مَضَارِّ حُبِّ الدُّنْيَا -: مَنْ اسْتَشْعَرَ الشَّغْفَ بِهَا مَلَأَتْ ضَمِيرَهُ أَشْجَانًا لَهَا رَقَصُ عَلَى سُودَاءِ قَلْبِهِ: هَمٌّ يَشْغَلُهُ، وَغَمٌّ يَحْزِنُهُ، كَذَلِكَ حَتَّى يُوَخِّدَ بِكَطْمِهِ قَلْبِي بِالْفَضَاءِ مُنْقَطِعًا أَبْهَرًا، هِينًا عَلَى اللَّهِ فَنَاوُهُ وَعَلَى الْإِخْوَانِ الْإِقْلَاوُهُ. *الإمام الصادق*: مَنْ تَعَلَّقَ قَلْبَهُ بِالدُّنْيَا تَعَلَّقَ قَلْبُهُ بِثَلَاثَ خِصَالٍ: هَمٌّ لَا يَفْسِي، وَأَمَلٌ لَا يَدْرِكُ، وَرَجَاءٌ لَا يَنْالُ. *دنیا و آخرت در قرآن و حدیث*، ج ۱، ص ۴۲۲ - ۴۲۶، ح ۶۸۲ و ۶۸۶ و ۶۸۸.

۱۷. رسول الله صلی الله علیه و آله: الزُّهْدُ فِي الدُّنْيَا يُرِيحُ الْبَدْنَ، وَ الرُّغْبَةُ فِي الدُّنْيَا تُتْعِبُ الْبَدْنَ. *الإمام علي*: مَنْ زَهَدَ فِي الدُّنْيَا اسْتَرَاحَ قَلْبُهُ وَبَدَنُهُ، وَمَنْ رَغِبَ فِيهَا تَعَبَ قَلْبُهُ وَبَدَنُهُ. *دنیا و آخرت در قرآن و حدیث*، ج ۱، ص ۴۲۲، ح ۶۷۷ و ۶۷۸.

این، همان چیزی است که در ادبیات دین به عنوان «زهد» شناخته می‌شود. اگر زهد یا بی رغبتی به دنیا در فرد به وجود آید، نه دچار حسرت در ناخوشایندی‌ها می‌گردد و نه دچار مستی در خوشایندی‌ها. این، بدان جهت است که فرد زاهد «وابسته» نبوده و از قید و بند دنیا «آزاد» است، از این رو، در کش و قوس زندگی دچار نوسانات روانی سخت نمی‌گردد و به همین جهت، راحت زندگی می‌کند. در قرآن کریم از این حالت روانی مثبت، با عبارت ■ لِكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ<sup>۱۸</sup> یاد شده و در روایات، آن را محصول زهد دانسته‌اند. در روایات تصریح شده که زهد و بی‌رغبتی به دنیا موجب می‌شود که نه مصیبت‌ها و گرفتاری‌ها او را دچار حسرت و افسوس سازد، و نه نعمت‌ها و بهره‌های دنیوی او را دچار فرح و بدمستی سازد. امام علی □ در این باره می‌فرماید:

الرُّهْدُ كُلُّهُ بَيْنَ كَلِمَتَيْنِ مِنَ الْقُرْآنِ، قَالَ اللَّهُ سُبْحَانَهُ: ■ لِكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ ■، وَمَنْ لَمْ يَأْسَ عَلَىٰ الْمَاضِي وَلَمْ يَفْرَحْ بِالْآتِي فَقَدْ أَخَذَ الرُّهْدَ بِطَرَفَيْهِ؛<sup>۱۹</sup>

تمام زهد، در دو جمله از قرآن [گرد آمده] است. خداوند سبحان فرموده است تا بر آنچه از دست شما رفته، افسوس نخورید و برای آنچه به شما داده است، شادمان نشوید. کسی که بر گذشته افسوس نخورد و برای آنچه به دستش می‌رسد، شاد نشود، هر دو جانب زهد (زهد کامل) را گرفته است.

در کتاب *الامالی* صدوق به نقل از حفص بن غیاث آمده است:

قُلْتُ لِلصَّادِقِ جَعْفَرِ بْنِ مُحَمَّدٍ □: مَا الرُّهْدُ فِي الدُّنْيَا؟ فَقَالَ: قَدْ حَدَّ اللَّهُ ذَلِكَ فِي كِتَابِهِ، فَقَالَ: ■ لِكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ ■؛<sup>۲۰</sup>

به امام صادق □ گفتم: زهد به دنیا چیست؟ فرمود: «خداوند آن را در کتابش تعریف کرده است: «تا بر آنچه از دست شما می‌رود، افسوس نخورید و برای آنچه به شما می‌دهد، شادمان نشوید.»

در جای دیگر، امام علی □ هنگام طبقه‌بندی انسان‌ها از این منظر، به سه گروه اشاره می‌کنند که یکی از آنها زاهد است و در توصیف او به همین حقیقت اشاره می‌کند:

إِنَّمَا النَّاسُ ثَلَاثَةٌ: زَاهِدٌ وَ رَاغِبٌ وَ صَابِرٌ. فَأَمَّا الزَّاهِدُ فَلَا يَفْرَحُ بِشَيْءٍ مِنَ الدُّنْيَا آتَاهُ وَ لَا يَحْزَنُ عَلَىٰ شَيْءٍ مِنْهَا فَاتَهُ، وَ أَمَّا الصَّابِرُ فَيَتَمَنَّاها بِقَلْبِهِ، فَإِنْ أَدْرَكَ مِنْهَا شَيْئًا صَرَفَ عَنْهَا نَفْسَهُ لِمَا يَعْلَمُ مِنْ سَوْءِ عَاقِبَتِهَا، وَ أَمَّا الرَّاغِبُ فَلَا يُبَالِي مِنْ حَلِّ أَصَابِهَا أَمْ مِنْ حَرَامٍ؛<sup>۲۱</sup>

۱۸. سوره حدید، آیه ۲۳.

۱۹. نهج البلاغه، حکمت ۴۳۹؛ مشکاة الأنوار، ص ۲۰۷، ح ۵۶۳؛ روضة الواعظین، ص ۴۷۵؛ بحار الأنوار، ج ۷۰، ص ۳۱۷، ح ۲۳ و راجع غرر الحکم، ح ۸۵۶.

۲۰. الامالی للصدوق، ص ۷۱۴، ح ۹۸۴؛ تفسیر القمی، ج ۲، ص ۱۴۶، بزیادة «إِنَّ أَعْلَمَ النَّاسِ بِاللَّهِ أَخْوَفُهُمْ لَهُ، وَأَخْوَفُهُمْ لَهُ أَعْلَمُهُمْ بِهِ، وَأَعْلَمُهُمْ بِهِ أَزْهَدُهُمْ فِيهَا» روضة الواعظین، ص ۴۷۵؛ مشکاة الأنوار، ص ۲۰۸، ح ۵۶۵.

۲۱. التوحید، ص ۳۰۷ عن الأصغ بن نباتة؛ الامالی للصدوق، ص ۴۲۴، ح ۵۶۰؛ الاختصاص، ص ۲۳۷؛ بحار الأنوار، ج ۱۰، ص ۱۲۰؛ به نقل از: دنیا و آخرت در قرآن و حدیث.

مردم، سه دسته‌اند: زاهد، دنیاخواه و شکیبا. زاهد، هرگاه چیزی از دنیا به او برسد، بدان شاد نمی‌شود و برای از دست دادن چیزی از آن نیز اندوهگین نمی‌شود. شکیبا، در دل تمنای دنیا را دارد، اما اگر به چیزی از آن دست یابد، چون عاقبت بدش را می‌داند، از آن روی بر می‌تابد. دنیاخواه، اهمیتی نمی‌دهد که از حلال به دنیا برسد یا از حرام.

و در کلامی دیگر می‌فرماید:

النَّاسُ ثَلَاثَةٌ أَصْنَافٍ: زَاهِدٌ مُعْتَزِمٌ، وَ صَابِرٌ عَلَىٰ مُجَاهَدَةِ هَوَاهُ، وَ رَاغِبٌ مُنْقَادٌ لِشَهَوَاتِهِ. فَالزَّاهِدُ لَا يُعْظَمُ مَا آتَاهُ اللَّهُ فَرِحًا بِهِ، وَ لَا يُكْتَرُ عَلَىٰ مَا فَاتَهُ أَسْفًا؛<sup>۲۲</sup>

مردم، سه گروه‌اند: زاهد ثابت قدم، شکیبایی در مبارزه با هوای نفس، و دنیاخواه پیرو خواهش‌های خویش. زاهد، نه برای آنچه خداوند به او می‌دهد، شادمانی بسیار می‌کند، و نه بر آنچه از دستش می‌رود، افسوس بسیار می‌خورد.

همچنین امام علی می‌فرماید که زاهد در برابر مال حرام صبور است و به خاطر نعمت‌های خدا شکور؛<sup>۲۳</sup> لذا به پیامد منفی دارایی مبتلا نمی‌شود.

از منظری دیگر، یکی از سختی‌های مؤمن در دنیا، انزوا و فقدان عزت اجتماعی در میان دنیاداران است. وجود زهد سبب می‌شود که مؤمن از خواری خود در دنیا بی‌تابی نمی‌کند و به دنیاپرستان و عزت دنیا، اهمیتی نمی‌دهد.<sup>۲۴</sup> به همین جهت زاهد اگر در هر نوع گرفتاری باشد سپاس‌گزار است و اگر در رفاه باشد شکرگزار. امام علی □ در باره شخص زاهد تصریح می‌کند که:

إِن أَمَسَى عَلَى عُسْرِ حَمْدَ اللَّهِ، وَ إِن أَصْبَحَ عَلَى يُسْرِ شَكَرَ اللَّهَ، فَهُوَ الزَّاهِدُ؛<sup>۲۵</sup>

اگر در سختی و تنگ دستی بام خود را به شام رساند، حمد خدا را به جای آورد، و اگر در آسایش و رفاه شام خویش را به بام رساند، شکر خدای را بگزارد. چنین کسی زاهد است.

همچنین، در طرف مقابل، تصریح شده کسی که رغبت به آخرت و معنویت داشته باشد، باکی ندارد که چگونه روزگار را می‌گذراند، در خوشی یا ناخوشی. رسول خدا □ می‌فرماید:

أَفْضَلُ النَّاسِ مَنْ عَشِقَ الْعِبَادَةَ فَعَانَقَهَا وَ أَحْبَبَهَا بِقَلْبِهِ وَ بَاشَرَهَا بِجَسَدِهِ وَ تَفَرَّغَ لَهَا، فَهُوَ لَا يَبَالِي عَلَى مَا أَصْبَحَ مِنَ الدُّنْيَا عَلَى عُسْرِ أَمْ عَلَى يُسْرِ؛<sup>۲۶</sup>

برترین مردم، کسی است که عاشق عبادت گردد، پس در آغوشش گیرد و با دلش دوستش بخشد و با پیکرش هم‌آغوشش گردد و خود را وقف آن سازد، و در نتیجه، نسبت به دنیا چنان بی‌اعتنا گردد که اهمیتی ندهد که در آسایش است یا سختی.

۲۲. دستور معالم الحکم، ص ۱۲۰.

۲۳. الزَّاهِدُ فِي الدُّنْيَا مَنْ لَمْ يَغْلِبِ الْخَرَامُ صَبْرَهُ، وَلَمْ يَسْغَلِ الْخَلَالُ شُكْرَهُ. زَاهِدٌ فِي الدُّنْيَا، (دُنْيَا وَ آخِرَتِ فِي الْقُرْآنِ وَ حَدِيثِ، ج ۲، ص ۴۶، ح ۸۱۵.

۲۴. رسول خدا □: يَا أَبَا ذَرٍّ إِنَّ الْمُؤْمِنَ لَمْ يَجْزَعْ مِنْ ذُلِّ الدُّنْيَا، وَلَمْ يُبَلِّ مِنْ أَهْلِهَا وَعِزَّهَا. همان، ص ۵۰، ح ۸۲۸.

۲۵. همان، ص ۵۴، ح ۸۳۵.

۲۶. الكافي، ج ۲، ص ۸۳، ح ۳.

بنا بر این، زهد حالتی را برای فرد به وجود می‌آورد که او را از نوسانات و تغییرات زندگی دنیا آزاد کرده و در سطحی فراتر قرار می‌دهد. از این رو، این تغییرات مادی موجب تغییرات و نوسانات شدید روحی و روانی در وی نمی‌گردد و به همین جهت، سلامت روان انسان به مخاطره نمی‌افتد. نتیجه این وضعیت، دست یافتن به آسایش<sup>۲۷</sup> و کاستن از فشارهای روانی است؛<sup>۲۸</sup> نمونه عینی آن در کتاب **نوادر الاصول** آمده است. انس می‌گوید:

نزد پیامبر خدا نشستیم بودیم که ناگاه فرمود: «هم اینک، مردی از اهل بهشت بر شما در می‌آید. در این هنگام، مردی از انصار وارد شد.

فردای آن روز، باز پیامبر خدا فرمود: «هم اینک، مردی از اهل بهشت بر شما در می‌آید». و باز، همان مرد با همان وضع، وارد شد.

فردای آن روز نیز پیامبر ﷺ همان سخن را فرمود و باز، همان مرد، وارد شد. چون برخاست و رفت، عبد الله بن عمرو بن عاص، در پی او روان شد و [به وی] گفت: من با پدرم مشاجره کرده‌ام و سوگند خورده‌ام که تا سه روز، نزد او نروم. بنا بر این، اگر صلاح می‌دانی، مرا نزد خود، جای ده تا به سوگندم عمل کنم. مرد گفت: باشد.

با او رفتم. دیدم خیمه‌ای و نخلی و گوسفندی دارد. شب که شد، از خیمه‌اش خارج شد و بز خود را دوشید و خرما می‌چید و آنها را نزد من نهاد و من خوردم و او خودش بی‌شام خفت و من شب را به نماز و عبادت گذراندم. صبح که شد، او صبحانه خورد و من، روزه داشتم. سه شب به همین منوال گذشت و هرگاه در رختخوابش از این پهلوی به آن پهلوی می‌شد، ذکر خدای متعال می‌گفت و تکبیر می‌گفت و صبح برای نماز، بیدار می‌شد و وضوی کامل می‌گرفت و من، جز سخن خیر از او نمی‌شنیدم.

چون چند شب گذشت و کار او در نظر من تقریباً ناچیز آمد، گفتم: ای بنده خدا، میان من و پدرم، نه مشاجره‌ای بوده و نه قهری؛ بلکه از پیامبر خدا، سه بار در سه مجلس شنیدم که فرمود: «هم اینک، مردی از اهل بهشت بر شما در می‌آید» و هر سه بار، تو وارد شدی. از این رو، خواستم [مرا به خانه‌ات ببری] تا عمل تو را ببینم. پس، به من بگو که تو چه عملی انجام می‌دهی [که اهل بهشت شده‌ای]؟

مرد گفت: به نزد همان کسی که به تو خبر داده، برو تا از عمل من به تو خبر دهد.

من نزد پیامبر خدا رفتم. ایشان فرمود: «نزد خود او برو و بگو باید حقیقت را به تو بگویم». من نزد آن مرد رفتم و گفتم: پیامبر خدا به تو امر می‌کند که مرا خبر دهی. مرد گفت: حال که

۲۷. رسول الله ﷺ: الزُّهْدُ فِي الدُّنْيَا يَرِيحُ الْقَلْبَ وَالْبَدَنَ.

عنه ﷺ: إِنَّ فِي الزُّهْدِ لِرَاحَةً.

الإمام علي ﷺ: الزُّهْدُ فِي الدُّنْيَا لِرَاحَةِ الْعُظْمَى.

عنه ﷺ: مَنْ أَحَبَّ الرِّاحَةَ فَلْيُوَثِّرِ الزُّهْدَ فِي الدُّنْيَا.

عنه ﷺ: الزُّهْدُ أَفْضَلُ الرَّاحَتَيْنِ.

الإمام الصادق ﷺ: طَلَبْتُ الرِّاحَةَ فَوَجَدْتُهَا فِي الزُّهْدِ. **دنیا و آخرت در قرآن و حدیث**، ج 2، ص 108، ح 954 - 959.

۲۸. رسول الله ﷺ: مَنْ زَهَدَ فِي الدُّنْيَا هَانَتْ عَلَيْهِ الْمُصِيبَاتُ.

الإمام علي ﷺ: مَنْ زَهَدَ هَانَتْ عَلَيْهِ الْمِحَنُ.

الإمام الكاظم ﷺ: إِنَّ أَصْبَرَكُمْ عَلَى الْبَلَاءِ لَأَزْهَدُكُمْ فِي الدُّنْيَا. **دنیا و آخرت در قرآن و حدیث**، ج 2، ص 114، ح 976 - 978.



چنین است، می‌گوییم، اگر دنیا از من باشد و از من گرفته شود، ناراحت نمی‌شوم و اگر دنیا به من داده شود، از آن شادمان نمی‌شوم. شب را در حالی می‌خواهم که از هیچ کس، کینه‌ای به دل ندارم، و بر نعمتی که خداوند به او داده است، حسادت نمی‌کنم.

عبدالله گفت: اما من، به خدا سوگند که شب‌ها را به عبادت می‌گذرانم، و روزها را روزه می‌گیرم؛ لیکن اگر گوسفندی به من ببخشند، خوش حال می‌شوم و اگر از دستم برود، ناراحت می‌شوم. به خدا سوگند که خداوند، تو را بر ما برتری آشکاری داده است!<sup>۲۹</sup>

### شیوه تغییر رغبت

اگر درمان مشکل یاد شده، زهد است، پرسش مهم دیگر این است که چگونه می‌توان زهد را به وجود آورد و در وجود انسان پرورش داد؟

در پاسخ باید گفت: هر چند زهد به معنای بی‌رغبتی به دنیا است، اما بدان معنا نیست که فرد زاهد به لحاظ روحی و روانی نباید به هیچ چیز دیگری رغبت داشته باشد. رغبت و میل از وجود انسان سالم قابل حذف نیست. آنچه در زهد اتفاق می‌افتد، «تغییر رغبت» است. باید نظام رغبت را تغییر داد تا انسان در خوشایند زندگی دچار بدمستی و در ناخوشایند آن، دچار حسرت و افسوس نگردد. در یک نگاه کلان، موضوع رغبت، یا دنیا است و یا آخرت. اگر انسان نسبت به هر یک رغبت پیدا کند، نسبت به دیگری، زاهد و بی‌رغبت خواهد شد.<sup>۳۰</sup> اگر کسی نسبت به دنیا رغبت و نسبت به آخرت بی‌رغبت گردد، همه هستی و خوشبختی و هویت خود را در این دنیا می‌بیند. لذا با رویکرد دنیا بسیار خرسند شده، تمام سعی خود را در بهره‌برداری و لذت‌بری از آن به کار می‌بندد. همچنین از رویکرد دنیا بسیار ناراحت می‌گردد، چون همه چیز خود را از دست داده می‌بیند و از این رو، به شدت دچار حسرت و بی‌تابی می‌گردد. اما در طرف مقابل، اگر کسی نسبت به دنیا بی‌رغبت و نسبت به آخرت رغبت داشته باشد، همه دنیا را کالایی اندک و بی‌ارزش می‌داند<sup>۳۱</sup> و آخرت را به خاطر همه نعمت‌ها و لذت‌های بی‌پایان و پایدارش، بهتر از هر چیزی به حساب می‌آورد، و لذا از رویکرد دنیا آن چنان خرسند نمی‌گردد که خود را گم کرده، دچار غفلت و خوشگذرانی شود و از روی گردانی آن نیز آن چنان بی‌تاب نمی‌گردد که دچار حزن و حسرت گردد. برای راغب دنیا، متاع دنیا آن قدر عظیم و بزرگ است که آمد و نیامدش نوسان‌ها و طوفان‌های شدیدی در زندگی‌اش ایجاد می‌کند و برای زاهد دنیا و راغب آخرت، خدا و آخرت چنان جذبه و اهمیتی دارد که آمد و نیامد متاع اندک دنیا تأثیر چندانی در او به وجود نمی‌آورد. این، معجزه رغبت به آخرت و زهد و بی‌رغبتی به دنیا است.

بنابراین، مهم‌ترین مسأله، «تغییر رغبت» است و در این میان، سؤال اساسی این است که چگونه می‌توان به این هدف دست یافت و رغبت را تغییر داد؟

۲۹. همان، ج ۲، ص ۹۱، ح ۹۲۲.

۳۰. لذا در برخی روایات نیز این دو با هم دیده شده‌اند. به عنوان نمونه:

امام علی علیه السلام می‌فرماید: کن فی الدنيا زاهداً و فی الآخرة راغباً. *امالی مفید*، ص ۱۱۹، ح ۳؛ *غرر الحکم*، ح ۲۸۲۷:

*بحار الانوار*، ج ۷۷، ص ۴۲۲، ح ۴۱. موارد دیگری نیز هست که در صفحات بعد مطرح خواهند شد.

۳۱. قل متاع الدنيا قليل.

## یقین و شناخت، راهبرد تغییر رغبت

علم و یقین مهم‌ترین عامل تغییر رغبت است. میل و رغبت، تابع نظام شناختی انسان است. اگر شناخت انسان تغییر کند، میل و رغبت انسان نیز تغییر خواهد کرد. در واقع، چگونگی عملکرد سیستم میل و رغبت، به چگونگی سیستم فکر و شناخت بستگی دارد. بنابراین، برای تغییر رغبت باید معرفت و شناخت را تغییر داد. از این رو، در روایات به مسأله علم و یقین و رابطه آن با زهد توجه بسیاری شده است. بر اساس این روایات، زهد، ثمره یقین<sup>۳۲</sup> و یقین، ریشه زهد است<sup>۳۳</sup>. از این رو، زهد، معیاری برای تشخیص یقین است.<sup>۳۴</sup> در برخی دیگر از روایات، این حقیقت با تعبیر «عقل» بیان شده است. بر اساس این روایات، زهد سر عقل<sup>۳۵</sup> و ثمره آن<sup>۳۶</sup> است و عاقل به آنچه اهل جهل دل می‌بندند، بی‌رغبت است.<sup>۳۷</sup> از این رو، دشمنی با دنیا، نشانه کمال عقل است.<sup>۳۸</sup>

همان گونه که مشاهده شد، عقل و یقین ریشه زهد و تغییر رغبت‌اند. هر کس به لحاظ عقل و یقین رشد کند، نسبت به دنیا زاهد و نسبت به آخرت راغب می‌گردد. امیرالمؤمنین علیه السلام در بیان زیبایی این رابطه را تبیین نموده‌اند:

الزَّاهِدُ عِنْدَنَا مَنْ عِلِمَ فَعَمِلَ، وَ مَنْ أَيْقَنَ فَحَذَرَ؛<sup>۳۹</sup>

از نظر ما، زاهد کسی است که دانست و عمل کرد، و کسی که یقین داشت و حذر کرد.

## موضوع شناخت و یقین

اما مهم این است که چه الگویی از شناخت و یقین، موجب تغییر رغبت می‌گردد؟ سؤال اساسی این است که یقین به چه چیزی موجب زهد و تغییر رغبت می‌گردد؟ آیا هر یقین و شناختی موجب زهد می‌گردد؟ آیا یقین به کروی بودن زمین و گردش به دور خورشید، و همچنین وجود فرشتگان و ارسال انبیا و انزال کتاب و مانند آن، می‌تواند زهد را به ارمغان آورد؟ مسلم است که پاسخ منفی است. یقین، راهبرد تغییر

۳۲. امام علی علیه السلام: الزَّهْدُ ثَمَرَةُ الْيَقِينِ. (غرر الحکم، ج ۴۵۹، ح ۴۶۰۱ نحوه، عیون الحکم و المواعظ، ص ۲۶، ج ۲۹۸)

۳۳. امام علی علیه السلام: أَصْلُ الزَّهْدِ الْيَقِينُ، وَ ثَمَرَتُهُ السَّعَادَةُ. (غرر الحکم، ج ۳۰۹۹، عیون الحکم و المواعظ، ص ۱۲۱، ج ۲۷۴۹)

۳۴. امام علی علیه السلام: يُسْتَدَلُّ عَلَى الْيَقِينِ بِقَصْرِ الْأَمَلِ، وَإِخْلَاصِ الْعَمَلِ، وَالزَّهْدِ فِي الدُّنْيَا. (غرر الحکم، ج ۱۰۹۷، عیون الحکم و المواعظ، ص ۵۵۵، ج ۱۰۲۳۴)

۳۵. رسول الله صلی الله علیه و آله: إِنْ اللَّهُ - تَبَارَكَ وَ تَعَالَى - خَلَقَ الْعَقْلَ مِنْ نُورٍ مَخْزُونٍ مَكْنُونٍ فِي سَابِقِ عَلَيْهِ الَّذِي لَمْ يُطَّلَعْ عَلَيْهِ نَبِيُّ مُرْسَلٍ وَلَا مَلَكٌ مُقَرَّبٌ، فَجَعَلَ الْعِلْمَ نَفْسَهُ، وَالْفَهْمَ رُوحَهُ، وَالزَّهْدَ رَأْسَهُ. (معاني الأخبار، ص ۳۱۳، ج ۱؛ الخصال، ص ۴۲۷، ج ۴؛ روضة الواعظین، ص ۷؛ بحار الأنوار، ج ۱، ص ۱۰۷، ج ۳)

۳۶. امام علی علیه السلام: ثَمَرَةُ الْعَقْلِ مَقْتُ الدُّنْيَا، وَ قَمْعُ الْهَوَى. میوه خرد. (غرر الحکم، ج ۴۶۵۴، عیون الحکم و المواعظ، ص ۲۰۸، ج ۴۱۵۷)

۳۷. امام علی علیه السلام: كُنْ زَاهِدًا فِيمَا يَرْتَعِبُ فِيهِ الْجَهْلُ. (غرر الحکم، ج ۷۱۴۴، عیون الحکم و المواعظ، ص ۳۹۳، ج ۶۶۵۷)

۳۸. العاقل مَنْ يَزْهَدُ فِيمَا يَرْتَعِبُ فِيهِ الْجَاهِلُ. (غرر الحکم، ج ۱۵۲۳، عیون الحکم و المواعظ، ص ۴۸، ج ۱۲۲۶)

۳۹. امام علی علیه السلام: مَنْ سَخَتْ نَفْسُهُ عَنْ مَوَاهِبِ الدُّنْيَا، فَقَدْ اسْتَكْمَلَ الْعَقْلَ. (غرر الحکم، ج ۸۹۰۴، عیون الحکم و المواعظ، ص ۴۳۴، ج ۷۴۹۰)

۳۹. همان، ج ۲، ص ۵۴، ج ۸۳۵.

رغبت هست، اما «یقین متناسب». یقین منشأ بسیاری از امور است؛ نه فقط زهد. از این رو، در هر موضوعی، یقین متناسب با همان موضوع کارا خواهد بود.

از آنچه گفتیم، روشن شد کسی که می‌خواهد نظام رغبت خود را تغییر دهد، باید بداند که به چه چیزی باید شناخت پیدا کرده و یقین آورد. از مشکلات بحث یقین، کلی گویی است. معمولاً به بیان اصل مسأله بسنده شده و درباره اهمیت آن سخن رانده می‌شود، اما مشخص نمی‌شود که در مقام عمل، چه باید کرد. این، در حالی است که روایات به این مسأله پرداخته‌اند. در روایات یقین تصریح‌ها و اشاره‌های خوب و تعیین‌کننده‌ای در این باره وجود دارد که در این بخش به آنها می‌پردازیم.

از بررسی روایات این بخش و تحلیل و طبقه‌بندی آنها به دست می‌آید که یقین لازم برای تغییر رغبت، چند وجهی است و لذا انسان باید در چند حوزه شناخت خود را تعمیق بخشیده و به باور تبدیل سازد. جالب، این که با تحلیل عمیق‌تر روایات و اطلاعات این بخش می‌توان عوامل رغبت به دنیا را نیز به دست آورد که در لابه لای مباحث آینده به آنها اشاره خواهد شد. اموری که باید انسان به آنها باور پیدا کند، عبارت‌اند از «ماهیت دنیا» و «تنظیم روزی». در ادامه، این دو مورد را بررسی می‌کنیم:

#### الف) ماهیت دنیا و آخرت

گفتیم که در زهد، صحبت از تغییر رغبت است، نه حذف رغبت. پس باید رغبت داشت؛ اما به چه چیز؟ در روایات اسلامی تصریح شده که رغبت انسان باید نسبت به آخرت باشد و بی‌رغبتی‌اش نسبت به دنیا.<sup>۴۰</sup> اما مسأله مهم این است که تحقق این امر بسته به شناخت دقیق و عمیق دنیا و آخرت است. از این رو، یکی از ضرورت‌های تحقق زهد در دنیا و رغبت به آخرت، یقین و شناخت ماهیت این دو است؛ تا انسان به ماهیت این دو پی نبرد، نمی‌تواند نسبت به یکی رغبت و نسبت به دیگری زهد داشته باشد. در حقیقت، زهد در دنیا نشانه آگاهی بوده و رغبت به دنیا نشانه ناآگاهی است. امام صادق ع می‌فرماید که در مناجات خدا با حضرت موسی چنین آمده است:

یا موسی! إِنَّ عِبَادِي الصَّالِحِينَ زَهَدُوا فِي الدُّنْيَا بِقَدْرِ عِلْمِهِمْ، وَ سَائِرَ الْخُلُقِ رَغِبُوا فِيهَا بِقَدْرِ جَهْلِهِمْ.<sup>۴۱</sup>

بنا بر این، دنیاشناسی ریشه زهد و بی‌رغبتی به دنیا است. این، یک اصل اساسی است که در روایات متعددی مورد تأکید و تصریح قرار گرفته است.<sup>۴۲</sup>

همچنین شناخت آخرت سبب رغبت به آن خواهد شد. امام علی ع در این باره می‌فرماید:

۴۰. امام علی ع می‌فرماید: کن فی الدنيا زاهداً و فی الآخرة راغباً. *امالی مفید*، ص 119، ح 3؛ *غرر الحکم*، ح 2827؛

*بحار الانوار*، ج 77 ص 422، ح 41.

۴۱. *الکافی*، ج ۲، ص ۳۱۷، ح ۹؛ به نقل دنیا و آخرت در قرآن و حدیث.

۴۲. امام علی ع: یَنْبَغِي لِمَنْ عَرَفَ الدُّنْيَا أَنْ يَزْهَدَ فِيهَا وَيَعْرِفَ عَنَهَا. (*غرر الحکم*، ح ۱۰۹۲۸؛ *عیون الحکم*

*والمواعظ*، ص ۵۵۵، ح ۱۰۲۲۸)

يَسِيرُ الْمَعْرِفَةِ يوجبُ الزُّهْدَ فِي الدُّنْيَا (*غرر الحکم*، ح ۱۰۹۸۴)

مَنْ عَرَفَ الدُّنْيَا تَزَهَّدَ. (*غرر الحکم*، ح ۷۸۳۱؛ *عیون الحکم و المواعظ*، ص ۴۵۲، ح ۸۱۰۳)؛ به نقل دنیا

و آخرت در قرآن و حدیث.

### كيف يزهد في الدنيا من لا يعرف قدر الآخرة. ۴۳

این تأثیر، هم شامل زهد در دنیا و هم شامل رغبت به آخرت می‌گردد. پس از این مباحث، پرسش اساسی‌تر این است که واقعیت دنیا و آخرت چیست و چه بعدی از این دو، اگر مورد توجه قرار گیرد، موجب تغییر و تنظیم رغبت می‌شود؟ آیا مثلاً این که دنیا، شب و روز، کوه و صحرا، دشت و دریا، خورشید و ماه و... دارد، موجب زهد در دنیا می‌گردد؟ روشن است که این بخش از واقعیت‌ها زهد آفرین نیستند. این مسأله خود زیر مجموعه مسأله دیگری است؛ چه چیزی شایسته رغبت و دلبستگی است؟ و ملاک آن کدام است؟ این یک پرسش مهم و اساسی در زهد است که متأسفانه کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد. بر اساس روایات، آنچه معیار زهد و رغبت است و آن بخش‌هایی از واقعیت دنیا و آخرت که شناخت آنها در زهد تأثیر دارد، عبارت‌اند از:

#### 1. پایداری و ناپایداری

مهم‌ترین مسأله در این باره، «پایداری» و «ناپایداری» است. چیزی شایسته دلبستگی است که «پایدار» باشد. این را باید به عنوان یک اصل عقلانی پذیرفت. هر آنچه ناپایدار باشد، شایسته دلبستگی نیست و آنچه پایدار باشد، شایسته دلبستگی است. دنیا از آن جهت که ناپایدار است، شایسته دلبستگی نیست و آخرت چون پایدار است، شایسته دلبستگی است. بنابراین، رغبت انسان باید به چیزی تعلق گیرد که پایدار باشد. از این رو، برای تنظیم رغبت باید دنیا و آخرت را از منظر پایدار و ناپایدار مورد ارزیابی قرار داد؛ چیزی که در عمل کمتر مورد توجه انسان قرار می‌گیرد و این بدان جهت است که معمولاً امور پایدار با محنت آنی و لذت آنی توأم هستند و امور ناپایدار با لذت آنی و محنت آنی. طبع انسان بیش‌تر به سمت لذت حال و آنی کشیده می‌شود؛ هر چند با پیامد منفی آینده (محنت آنی) همراه باشد.

به بیان دیگر، هر یک از امور پایدار و ناپایدار، همانند سکه، دو رو دارند؛ یک روی سکه ناپایدار، لذت آنی و روی دیگر آن محنت پایدار آینده است. همچنین، یک روی سکه امور پایدار، محنت آنی است و روی دیگر آن، لذت پایدار آنی. این یک واقعیت است، اما همه ابعاد این واقعیت مورد توجه انسان قرار نمی‌گیرد و معمولاً انسان روی آنی و حال سکه‌های پایدار و ناپایدار را می‌بیند و از روی آنی و آینده آن غافل می‌شود. از این رو، لذت آنی امور ناپایدار را با محنت آنی امور پایدار مقایسه می‌کند. با این شرایط، طبیعی است که لذت را بر محنت ترجیح دهد و بر آن دل بندد. در حقیقت، نبرد اساسی در بحث رغبت و زهد، میان پایدار و ناپایدار، و همچنین میان لذت حال و آینده است.

با توجه به معیار پیش گفته - که باید به امور پایدار دل بست - و واقعیت بیان شده - که انسان به امور ناپایدار دل می‌بندد - می‌توان نتیجه گرفت که برای تغییر رغبت، باید الگوی توجه انسان را از «لذت و محنت حال» به الگوی «پایدار و ناپایدار، و پیامد آینده» باز گرداند. اگر این بخش از واقعیت مغفول، مورد توجه قرار گیرد، الگوی زهد و رغبت انسان نیز تغییر کرده و از «رغبت به دنیا و زهد به آخرت» به

«رغبت به آخرت و زهد به دنیا» تبدیل می‌شود و این، جز از راه شناخت، معرفت و یقین به دست نمی‌آید. پس در شناخت دنیا و آخرت، باید به بعد «پایدار و نا پایدار» توجه کرد، نه «لذت یا محنت حال». شاید بتوان گفت بیشترین چیزی که در روایات زهد مورد توجه قرار گرفته، فانی بودن و ناپایداری دنیا، در مقابل باقی بودن و پایداری آخرت است؛ تا آنجا گاه بدون اشاره به دنیا یا آخرت، به عنوان یک اصل اساسی، فقط از مردم خواسته شده که از آنچه ناپایدار است، دل کنده و به آنچه پایدار است، دل ببندید. امام علی ع با تصریح به این حقیقت می‌فرماید:

لَيْكُنْ زُهْدَكَ فِيمَا يَنْفَدُ وَ يَزُولُ، فَإِنَّهُ لَا يَبْقَى لَكَ وَ لَا تَبْقَى لَهُ. <sup>۴۴</sup>

و در بیانی دیگر با اشاره به نقش محوری یقین و وابستگی زهد به آن می‌فرماید:

زُهْدُ الْمَرْءِ فِيمَا يَفْنَى عَلَى قَدْرِ يَقِينِهِ بِمَا يَبْقَى. <sup>۴۵</sup>

به همین جهت، امام علی ع با اشاره به همین بعد از دنیا، زهد و رویگردانی از خانه نابودشدنی را ثمره شناخت می‌داند <sup>۴۶</sup> و بر این باور است که اگر واقعیت‌های هستی به صورتی صحیح شکل گیرد، جان و همت انسان از دنیای فانی رویگردان می‌شود. <sup>۴۷</sup> این یک اصل است که اگر این واقعیت مورد توجه قرار گیرد، به صورت طبیعی تغییر رغبت شکل می‌گیرد. امام علی ع تصریح می‌کند که:

يَتَّبِعِي لِمَنْ عَلِمَ سُرْعَةَ زَوَالِ الدُّنْيَا أَنْ يَزْهَدَ فِيهَا. <sup>۴۸</sup>

از این رو، هر گاه بناست که مردم به زهد دنیا فراخوانده شوند، از وصف فانی شدن و ناپایداری برای دنیا استفاده می‌شود و در حقیقت، با این کار، آنان را به این بعد از واقعیت دنیا آگاه می‌سازند. در موعظه خداوند متعال به حضرت عیسی ع، از دنیا با دو صفت فانی و منقطع یاد شده است:

يَا عِيسَى، اِزْهَدْ فِي الْفَانِي الْمُنْقَطِعِ. <sup>۴۹</sup>

و یا حضرت علی ع در کلامی، به زیبایی، دو نکته مهم را مطرح نموده‌اند: یکی این که رغبت باید در امر پایدار و زهد در امر ناپایدار باشد، و دیگری این که تحقق امر پایدار بسته به بی‌رغبتی به امر ناپایدار است و این به معنای تقابل این دو با یکدیگر است:

إِنْ كُنْتُمْ فِي الْبَقَاءِ رَاغِبِينَ، فَارْزُقُوا فِي عَالَمِ الْفَنَاءِ. <sup>۵۰</sup>

۴۴. غرر الحكم، ح 7380: عيون الحكم والمواعظ، ص 405، ح 6858.

۴۵. غرر الحكم، ح ۵۴۸۸: عيون الحكم والمواعظ، ص ۲۷۷، ح ۵۰۴۰.

۴۶. امام علی ع: تَمَرَةٌ الْمَعْرِفَةِ الْعُرْفُ عَنْ دَارِ الْفَنَاءِ. غرر الحكم، ح ۴۶۵۱.

۴۷. امام علی ع: مَنْ صَحَّتْ مَعْرِفَتُهُ، انصَرَفَتْ عَنِ الْعَالَمِ الْفَانِي نَفْسُهُ وَهَمَّتُهُ. غرر الحكم، ح ۹۱۴۲. نکته: هر چند در این حدیث و حدیث پیشین، معرفت به صورت مطلق آمده، ولی وقتی از دنیا با وصف فانی بودن یاد شده، معلوم می‌گردد که مراد از این معرفت، شناخت ناپایداری دنیاست.

۴۸. غرر الحكم، ح ۱۰۹۳۳: عيون الحكم والمواعظ، ص ۵۴۹، ح ۱۰۱۳۰.

۴۹. الکافی، ج ۸، ص ۱۳۱ - ص ۱۳۴، ح ۱۰۰۳: الأمالی للصدوق، ص ۶۰۹، ح ۸۴۱: بحار الأنوار، ج ۱۴، ص ۲۹۲، ح ۱۴.

و در کلام دیگری با همین مضمون می‌فرماید:

كُونُوا مِمَّنْ عَرَفَتْ فَنَاءَ الدُّنْيَا فَرْهَدٌ فِيهَا، وَ عِلْمٌ بِقَاءِ الْآخِرَةِ فَعَمَلٌ لَهَا.<sup>۵۱</sup>

در برخی روایات نیز بدون آوردن واژه فنا و مانند آن، فانی بودن دنیا توصیف شده و سپس انسان به زهد در دنیا فراخوانده شده است؛ مثلاً امام علی ع می‌فرماید:

إِنَّ الدُّنْيَا قَدْ ارْتَحَلَتْ مُدْبِرَةً، وَ إِنَّ الْآخِرَةَ قَدْ ارْتَحَلَتْ مُقْبِلَةً، وَ لِكُلِّ وَاحِدَةٍ مِنْهَا بَنُونَ، فَكُونُوا مِنْ أَبْنَاءِ الْآخِرَةِ وَ لَا تَكُونُوا مِنْ أَبْنَاءِ الدُّنْيَا، أَلَا وَ كُونُوا مِنَ الرَّاهِدِينَ فِي الدُّنْيَا الرَّاعِبِينَ فِي الْآخِرَةِ؛<sup>۵۲</sup>

دنیا کوچ کرده است و می‌رود و آخرت، کوچ‌کنان می‌آید، و برای هر یک از آن دو، فرزندان است. پس، از فرزندان آخرت باشید و از فرزندان دنیا نباشید. هان! از دنیاگریزان آخرت خواه باشید.

امام حسن مجتبی ع نیز با همین ساختار می‌فرماید:

إِنَّ الدُّنْيَا دَارٌ بِلَاءٍ وَ فِتْنَةٍ، وَ كُلُّ مَا فِيهَا إِلَى زَوَالٍ، وَ قَدْ نَبَأَنَا اللَّهُ عَنْهَا كَيْمَا نَعْتَبِرُ، فَقَدِّمُوا إِلَيْنَا بِالْوَعِيدِ كَيْ لَا يَكُونَ لَنَا حُجَّةٌ بَعْدَ الْإِنذَارِ، فَازْهَدُوا فِيمَا يَفْنَى، وَ ارْغَبُوا فِيمَا يَبْقَى.<sup>۵۳</sup>

امام علی ع پایداری طلبی را ویژگی خردمندان دانسته <sup>۵۴</sup> و امام کاظم ع به بیان سبک خردمندان در این مسأله پرداخته و آن را چنین توصیف می‌کند:

إِنَّ الْعَاقِلَ نَظَرَ إِلَى الدُّنْيَا وَ إِلَى أَهْلِهَا فَعَلِمَ أَنَّهَا لَا تَثَالُ إِلَّا بِالْمَشَقَّةِ وَ نَظَرَ إِلَى الْآخِرَةِ فَعَلِمَ أَنَّهَا لَا تَثَالُ إِلَّا بِالْمَشَقَّةِ، فَطَلَبَ بِالْمَشَقَّةِ أَبْقَاهُمَا.<sup>۵۵</sup>

همچنین، در برخی از روایات، زهد در دنیا ویژگی اولیای الهی دانسته شده که به تعبیر قرآن کریم، هیچ حزن و اندوهی ندارند و سبک ارزیابی آنان از دنیا نیز بیان شده است. آنس نقل می‌کند که روزی از پیامبر خدا ص پرسیدند: آن اولیای خدا که هیچ بیم و اندوهی به آنان راه ندارد، چه کسانی هستند؟ حضرت فرمود:

الَّذِينَ نَظَرُوا إِلَى بَاطِنِ الدُّنْيَا حِينَ نَظَرَ النَّاسُ إِلَى ظَاهِرِهَا، فَاهْتَمَّوْا بِأَجْلِهَا حِينَ اهْتَمَّ النَّاسُ بِعَاجِلِهَا...<sup>۵۶</sup>

۵۰. غرر الحكم، ج 3744: عیون الحكم و المواعظ، ص 163، ج 3473.

۵۱. غرر الحكم، ج 7191: عیون الحكم و المواعظ، ص 396، ج 6691.

۵۲. الکافی، ج 2، ص 131، ج 15.

۵۳. التوحید، ص 378، ج 24.

۵۴. امام علی ع: العاقل من زهد في دنیا فانيّة ذنيّة، و رغبت في جنّة سنيّة خالدة عاليّة.

(غرر الحكم، ج 1868: عیون الحكم و المواعظ، ص 56، ج 1435)

۵۵. الکافی، ج 1، ص 18، ج 12 عن هشام بن الحكم و راجع تحف العقول، ص 387: بحار الأنوار، ج 78،

ص 301، ج 1.

۵۶. أعلام الدين، ص 338: الأمالي للمفيد، ص 86، ج 2.

شبهه این کلام از امیر المؤمنین  $\square$  نیز نقل شده است.<sup>۵۷</sup> البته در این دو حدیث، از واژه‌های «عاجل و آجل» به جای «فانی و باقی» استفاده شده‌اند که از لحاظ معنایی تفاوت چندانی ندارند. در دیگر احادیث نیز کاربرد این واژه‌ها به چشم می‌خورد. آنچه مهم است، این که در این دو حدیث، به خوبی، آجل و عاجل در برابر هم قرار داده شده و نشان می‌دهد که آنچه زهد در دنیا را به وجود می‌آورد، زودگذر بودن آن است؛ هر چند نقد است و آنچه رغبت به آخرت را به ارمغان می‌آورد، پایدار بودن آن است؛ هر چند در آینده تحقق یابد. از این رو، امام سجاد  $\square$  برای ترغیب به زهد، مخاطب خود را همین زودگذری توجه می‌دهد.<sup>۵۸</sup> به هر حال، این می‌تواند برای تنظیم رغبت، به عنوان یک سبک ارزیابی مورد توجه قرار گیرد.

مرگ، نشانه ناپایداری دنیا

گذشته از واژه‌های یاد شده، معصومان  $\square$  گاه با طرح مسأله مرگ، پایان پذیری و ناپایداری دنیا را بیان داشته و زهد در دنیا را تبیین کرده‌اند. رسول خدا  $\square$  در این باره می‌فرماید:

كُفِيَ بِالْمَوْتِ مَرْهَدًا فِي الدُّنْيَا وَ مَرْغَبًا فِي الْآخِرَةِ.<sup>۵۹</sup>

امام علی  $\square$  نیز می‌فرماید:

مَنْ أَكْثَرَ مِنْ ذِكْرِ الْمَوْتِ، قَلَّتْ فِي الدُّنْيَا رَغْبَتُهُ.<sup>۶۰</sup>

ابو عبیده حداء می‌گوید: به امام باقر  $\square$  گفتم: حدیثی برایم بگوئید تا از آن بهره مند شوم. فرمود:

يَا أَبَا عُبَيْدَةَ! أَكْثَرَ ذِكْرَ الْمَوْتِ؛ فَإِنَّهُ لَمْ يُكْثِرْ إِنْسَانٌ ذِكْرَ الْمَوْتِ إِلَّا زَهَّدَ فِي الدُّنْيَا.<sup>۶۱</sup>

روزی امام کاظم  $\square$  بر سر قبری ایستاده و فرمودند:

إِنَّ شَيْئًا هَذَا آخِرُهُ لِحَقِيقٍ أَنْ يُزَهَّدَ فِي أَوَّلِهِ.<sup>۶۲</sup>

حضرت، با بیان واقعیت مرگ، دلیل تأثیر یاد مرگ در زهد را تبیین نموده‌اند. به همین جهت، یکی از روش‌های تحصیل زهد، زیارت قبور است. رسول خدا  $\square$  در این باره تصریح می‌فرماید:

الْأَفْرُورُوا الْقُبُورَ؛ فَإِنَّهَا تُزَهِّدُ فِي الدُّنْيَا وَ تُذَكِّرُ الْآخِرَةَ.<sup>۶۳</sup>

۵۷. إنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ هُمُ الَّذِينَ نَظَرُوا إِلَى بَاطِنِ الدُّنْيَا إِذَا نَظَرَ النَّاسُ إِلَى ظَاهِرِهَا، وَاسْتَمَلُوا بِأَجْلِهَا إِذَا اسْتَمَلَّ النَّاسُ بِعَاجِلِهَا، فَأَمَاتُوا مِنْهَا مَا خَشُوا أَنْ يَمِيتَهُمْ، وَتَرَكَوا مِنْهَا مَا عَلِمُوا أَنَّهُ سَيَبْرُكُهُمْ، وَرَأَوْا اسْتِكْنَارَ غَيْرِهِمْ مِنْهَا اسْتِقْلَالَ، وَذَرَكَهُمْ لَهَا فُوتًا، أَعْدَاءُ مَا سَأَلَمَ النَّاسُ، وَسَلِمَ مَا عَادَى النَّاسَ، بِهِمْ عِلْمُ الْكِتَابِ وَبِهِ عِلْمُوا، وَبِهِمْ قَامَ الْكِتَابُ وَبِهِ قَامُوا، لَا يَبْرُونَ مَرْجُوا فَوْقَ مَا يَرْجُونَ، وَلَا مَخُوفًا فَوْقَ مَا يَخَافُونَ. نَهْجُ الْبِلَاغَةِ، حِكْمَتُ ۴۳۲؛ عِيُونُ الْحُكْمِ وَالْمَوَاعِظُ، ص ۱۶۰، ج ۳۴۳۶: بحار الأنوار، ج ۶۹ ص ۳۱۹، ج ۳۶.

۵۸. الإمام زين العابدين - مما كان يعظ به الناس في مسجد رسول الله - : إزهدوا فيما زهدكم الله في فيه من عاجل الحياة الدنيا. (الكافي، ج ۸، ص ۷۵، ج ۲۹؛ الأمالي للصادق، ص ۵۹۶، ج ۸۲۲: تحف العقول، ص ۲۵۲؛ بحار الأنوار، ج ۷۸، ص ۱۴۵، ج ۶)

۵۹. المصنّف لابن أبي شيبة، ج ۸، ص ۱۲۹، ج ۲۸.

۶۰. غرر الحكم، ج ۸۷۶۶؛ عيون الحكم والمواعظ، ص ۴۳۸، ج ۷۶۰۰.

۶۱. الكافي، ج ۲، ص ۱۳۱، ج ۱۳ و ۳، ص ۲۵۵، ج ۱۸.

۶۲. معاني الأخبار، ص ۳۳۴، ج ۱؛ تحف العقول، ص ۴۰۸؛ بحار الأنوار، ج ۷۳، ص ۱۰۳، ج ۹۱.

## 2. پیامدها

معیار دیگر، پیامد پدیده‌هاست. پدیده‌ای شایسته دل بستگی است که پیامد منفی نداشته باشد. امور زیانباری که آینده انسان را تهدید می‌کنند، شایسته دل بستگی نیست و بر عکس، آنچه پیامد مثبت دارد و آینده انسان را تأمین می‌کند، شایسته دل بستگی است. اگر از این منظر و با این معیار نیز دنیا و آخرت را مورد ارزیابی قرار دهیم، می‌توان زهد به دنیا و رغبت به آخرت را تبیین کرد. دنیاگرایی سرانجامی شوم دارد و آخرت‌گرایی، سرانجامی نیک. کسی که به این واقعیت آگاهی یابد، طبیعی است که نسبت به دنیا راغب و نسبت به آخرت زاهد خواهد شد. امام علی ع در این باره می‌فرماید:

العالم هو الهارب من الدنيا لا الراجب فيها؛ لا عن علمه دل على أنه سم قاتل فحمله عن الهرب من الهلكة، فإذا التقم السم عرف الناس أنه كاذب فيما يقول.<sup>۶۴</sup>

در روایت دیگری، حضرت به ارزشمندی آخرت اشاره کرده و با توصیف بهشت می‌فرماید:

قلو رميت بيبصر قلبك نحو ما يوصف لك منها، لعرفت نفسك عن بدائع ما أخرج إلى الدنيا من شهواتها و لذاتها و زخارف مناظرها.<sup>۶۵</sup>

بنا بر این، یکی دیگر از قلمروهای یقین، شناخت پیامدهای دنیا و آخرت است.

## 3. نقص و ارزش

معیار دیگر، ارزش پدیده‌هاست. پدیده‌ای شایسته دل بستگی است که ارزشمند باشد. اگر چیزی ناقص و بی‌ارزش باشد، مورد مناسبی برای رغبت و دل بستگی نخواهد بود. بر اساس این اصل نیز زهد به دنیا و رغبت به آخرت را می‌توان تبیین نمود. در واقعیت امر، دنیا بی‌ارزش<sup>۶۶</sup> و آخرت ارزشمندترین چیز است. کسی که به این واقعیت آگاه باشد، نسبت به دنیا زاهد می‌گردد و نسبت به آخرت، راغب. امام علی ع با اشاره به این قاعده می‌فرماید:

أحق الناس بالزهد أن عرف نقص الدنيا.<sup>۶۷</sup>

به همین جهت، آن حضرت برای واداری به زهد در دنیا، مردم را به نقص و بی‌ارزشی دنیا توجه داده و می‌فرماید:

يا أيها الناس! ازهدوا في الدنيا؛ فإن عيشها قصير، و خيرها يسير.<sup>۶۸</sup>

بر همین اساس، یکی از خطوطی که روایات اسلامی دنبال می‌کنند، بیان بی‌ارزشی دنیا و ترغیب به بی‌ارزش دانستن آن است.<sup>۶۹</sup>

۶۳ المستدرک علی الصحیحین، ج ۱، ص ۵۳۱، ح ۱۳۸۷؛ سنن ابن ماجه، ج ۱، ص ۵۰۱، ح ۱۵۷۱.

۶۴ ارشاد القلوب، ص ۱۵.

۶۵ نهج البلاغه، خطبه ۱۶۵؛ تنبیه الخواطر، ج ۱، ص ۶۸؛ بحار الأنوار، ج ۸، ص ۱۶۲، ح ۱۰۴.

۶۶ قرآن کریم می‌فرماید: «فَلْ مَتَاعُ الدُّنْيَا قَلِيلٌ» سوره نساء، آیه ۷۷.

۶۷ غرر الحكم، ح ۳۲۰۹؛ عیون الحكم و المواعظ، ص ۱۲۲، ح ۲۷۴ و فيه «أعرف» بدل «أحق».

۶۸ غرر الحكم، ح 11001؛ عیون الحكم و المواعظ، ص 556، ح 10243.



## جمع بندی

همه آنچه را در باره شناخت ماهیت دنیا و آخرت گفتیم، می توان در کلمه «حزم/ دوران دیشی» خلاصه کرد. کسی که اهل حزم است، آینده (آخرت) را به خوبی می شناسد و حال (دنیا) او را فریب نمی دهد و لذا رغبتش را نسبت به آخرت تنظیم می کند و نسبت به حال، زاهد می گردد. بر همین اساس، امام علی علیه السلام می فرماید:

أَحْزَمُكُمْ أَزْهَدُكُمْ؛<sup>۷۰</sup>

دوران دیش ترین شما، زاهدترین شماست.

## ب. تنظیم روزی

از قوانین زندگی، تنظیم روزی است که بر اساس مصلحت انسان توسط خداوند متعال صورت می گیرد و با عنوان تقدیر روزی از آن یاد می شود.<sup>۷۱</sup> اگر انسان باور کند که روزی به صورت حکیمانه تنظیم می شود، تقاضای بیشتر نخواهد کرد. دلیل وحی و زیاده طلبی، باور نداشتن به تنظیم حکیمانه روزی است. وقتی انسان قبول نداشت که آنچه اکنون دارد، به مصلحت او است، حرص و رغبت به دنیا پیدا می کند. بنابراین، راه تنظیم رغبت و کاستن از زیاده طلبی، باور به حکیمانه بودن تنظیم روزی است. رسول الله در این باره می فرماید:

إِرْضَ بِقِسْمِ اللَّهِ تَكُنْ زَاهِدًا.<sup>۷۲</sup>

همچنین در حدیث دیگری از آن حضرت آمده است:

أَشْرَفَ الرَّهْدِ أَنْ يَسْكُنَ قَلْبِكَ عَلِيٍّ مَا رَزَقْتَ.<sup>۷۳</sup>

از این رو، اگر کسی از روزی خداوند راضی نباشد، نمی توان وی را زاهد دانست. رسول خدا از قول حضرت خضر علیه السلام در این باره می فرماید:

... مَنْ يَحْقِرُ حَالَهُ وَيَتَّهِمُ اللَّهَ بِمَا قَضَى لَهُ، كَيْفَ يَكُونُ زَاهِدًا؟!<sup>۷۴</sup>

۶۹. امام علی علیه السلام در این باره می فرماید: أَعْظَمُ النَّاسِ فِي الدُّنْيَا خَطْرًا مَنْ لَمْ يَجْعَلْ لِلدُّنْيَا عِنْدَهُ خَطْرًا. (کتاب من لا يحضره الفقيه، ج 4، ص 395، ح 5840).

امام صادق علیه السلام: قَالَ رَجُلٌ لِأَبِي: مَنْ أَعْظَمُ النَّاسِ فِي الدُّنْيَا قَدْرًا؟ فَقَالَ: مَنْ لَمْ يَجْعَلِ الدُّنْيَا لِنَفْسِهِ فِي نَفْسِهِ خَطْرًا. (مستطرفات السرائر، ص ۱۶۵، ج ۱۰)

امام کاظم علیه السلام: إِنَّ أَعْظَمَ النَّاسِ قَدْرًا الَّذِي لَا يَرَى الدُّنْيَا لِنَفْسِهِ خَطْرًا. (الكافي، ج ۱، ص ۱۹، ح ۱۲)

۷۰. غرر الحكم، ج ۲۸۳۲؛ عيون الحكم والمواعظ، ص ۱۱۳، ح ۲۴۵۸.

۷۱. ر. ک: میزان الحکمة، ج 5 عنوان الرزق باب 1475 (الرزاق) و 1476 (بسط الرزق وقبضه) و 1478 (حکمة القبض والبسط).

۷۲. مسند الشهاب، ج 1، ص 372، ح 642 عن أبي هريرة.

۷۳. كنز العمال، ج 1، ص 37، ح 65.

۷۴. المعجم الأوسط، ج 7، ص 79، ح 6908؛ بحار الأنوار، ج 1، ص 227، ح 18.

امام کاظم  $\square$  روش شناختی خرمندان در باره روزی را - که آنان را به زهد وامی‌دارد - چنین بیان می‌فرماید:

يا هشام! إِنَّ الْعُقَلَاءَ زَهَدُوا فِي الدُّنْيَا وَرَغِبُوا فِي الْآخِرَةِ؛ لِأَنَّهُمْ عَلِمُوا أَنَّ الدُّنْيَا طَالِبَةٌ مَطْلُوبَةٌ، وَ الْآخِرَةُ طَالِبَةٌ وَ مَطْلُوبَةٌ، فَمَنْ طَلَبَ الْآخِرَةَ طَلَبَتَهُ الدُّنْيَا حَتَّى يَسْتَوْفِي مِنْهَا رِزْقَهُ، وَ مَنْ طَلَبَ الدُّنْيَا طَلَبَتَهُ الْآخِرَةُ فَيَأْتِيهِ الْمَوْتُ فَيُفْسِدُ عَلَيْهِ دُنْيَاهُ وَآخِرَتَهُ.<sup>۷۵</sup>

این روش می‌تواند الگوی کسانی باشد که می‌خواهند زهد در دنیا داشته باشند تا از فواید آن بهره‌مند شوند.

## نتیجه

خلاصه سخن، این که حسرت در ناخوشایند و مستی در خوشایند زندگی از نشانه‌های عدم تعادل در زندگی است که سلامت روان را به مخاطره می‌اندازد و ریشه در رغبت و دل بستگی به دنیا دارد. اسلام درمان این مشکل و راه بازگرداندن تعادل و سلامت روان را در زهد می‌داند. با زهد و بی‌رغبتی به دنیا انسان از نوسانات آن آزاد می‌گردد و لذا دچار فراز و فرود روحی و روانی نمی‌شود. برای تحقق چنین امری باید از مکانیزم تغییر رغبت استفاده نمود که راهبرد آن شناخت و یقین است. شناخت صحیح ماهیت دنیا و آخرت، موجب تغییر رغبت از دنیا به آخرت شده و زهد به دنیا را به وجود می‌آورد. همچنین، آگاهی از قوانین حاکم بر روزی نیز موجب زهد می‌گردد و بدین سان، نظام رغبت انسان تنظیم می‌گردد و فرد را از دچار شدن به آن دو پدیده زیانبار در دوران خوشایند و ناخوشایند زندگی بازمی‌دارد.<sup>۷۶</sup>

## کتابنامه

- *الاختصاص*، منسوب به محمد بن محمد بن نعمان عکبری بغدادی (شیخ مفید) (م 413ق)، تحقیق: علی اکبر غفاری، قم: مؤسسه النشر الإسلامی، 1414ق، چهارم.
- *إرشاد القلوب*، الحسن بن محمد الدیلمی (م 711ق)، بیروت: مؤسسه الأعلمی، 1398ق، چهارم.
- *أعلام الدین فی صفات المؤمنین*، الحسن بن محمد الدیلمی (م 711ق)، تحقیق: مؤسسه آل‌البت  $\square$ ، قم: مؤسسه آل‌البت  $\square$ .
- *الأمالی*، محمد بن الحسن الطوسی (م 460ق)، تحقیق: مؤسسه البعثة، قم: دار الثقافة، 1414ق، اول.
- *الأمالی*، محمد بن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق) (م 381ق)، تحقیق: مؤسسه البعثة، قم: مؤسسه البعثة، 1407ق، اول.

۷۵. *الکافی*، ج ۱، ص ۱۸، ح ۱۲ عن هشام بن الحکم و راجع *تحف العقول*، ص ۳۸۷: *بحار الأنوار*، ج ۷۸، ص ۳۰۱، ح ۱.

۷۶. منبع اصلی در این تحقیق، کتاب *دنیا و آخرت در قرآن و حدیث*، بحث زهد بوده است.

- *الأمالی*، محمد بن محمد بن نعمان العکبری البغدادی (الشیخ المفید) (م413ق)، تحقیق: حسین أستاذ ولی وعلی اکبر غفاری، قم: مؤسسة النشر الإسلامی، 1404ق، دوم.
- *بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار* □، محمد باقر بن محمد تقی المجلسی (علامة مجلسی) (م1111ق)، بیروت: مؤسسة الوفاء، 1403ق، دوم.
- *البدایة و النهایة*، إسماعیل بن عمر الدمشقی (ابن کثیر) (م774ق)، تحقیق: مكتبة المعارف، بیروت: مكتبة المعارف.
- *تحف العقول عن آل الرسول* □، الحسن بن علی الحرانی (ابن شعبه) (م381ق)، تحقیق: علی اکبر غفاری، قم: مؤسسة النشر الإسلامی، 1404ق، دوم.
- *التوحید*، محمد بن علی ابن بابویه القمی (شیخ صدوق) (م381ق)، تحقیق: هاشم حسینی تهرانی، قم: مؤسسة النشر الإسلامی، 1398ق، اول.
- *تنبيه الخواطر ونزهة النواظر (مجموعة ورام)*، ورام بن أبی فراس الحمدان (م605ق)، بیروت: دارالتعارف ودارصعب.
- *الخصال*، محمد بن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق) (م381ق)، قم: مؤسسة النشر الإسلامی، 1414ق، چهارم.
- *الدر المنثور في التفسير المأثور*، عبدالرحمان بن أبی بکر السيوطی (م911ق)، بیروت: دارالفکر، 1414ق، اول.
- *دنيا و آخرت از نگاه قرآن و حدیث*، محمد محمدی ری شهری، قم: انتشارات دارالحدیث، اول، 1384ش.
- *روضه الواعظین*، محمد بن الحسن الفتال النیسابوری (م508ق)، تحقیق: حسین الأعلمی، بیروت: مؤسسة الأعلمی، 1406ق، اول.
- *سنن ابن ماجه*، محمد بن یزید القزوينی (ابن ماجه) (م275ق)، تحقیق: محمد فؤاد عبدالباقی، بیروت: داراحیاء التراث، 1395ق، اول.
- *عده الداعي ونجاح الساعي*، أحمد بن محمد الحلّی الأسدی (م841ق)، تحقیق: أحمد الموحّدی، تهران: مكتبة وجدانی.
- *عيون الحكم و الموعظ*، علی بن محمد اللیثی الواسطی (ق6ق)، تحقیق: حسین الحسنی البیرجندی، قم: دارالحدیث، 1376ش، اول.
- *غرر الحكم و درر الكلم*، عبدالواحد الأمدی التیمی (م550ق)، تحقیق: میر جلال الدین محدث أرموی، تهران: دانشگاه تهران، 1360ش، سوم.
- *الكافي*، محمد بن یعقوب الكلینی الرازی (م329ق)، تحقیق: علی اکبر غفاری، بیروت: دارصعب ودارالتعارف، 1401ق، چهارم.
- *كتاب من لا يحضره الفقيه*، محمد بن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق) (م381ق)، تحقیق: علی اکبر غفاری، قم: مؤسسة النشر الإسلامی، دوم.

- *المستدرک علی الصحیحین*، محمد بن عبدالله الحاکم النیسابوری (م405ق)، تحقیق: مصطفی عبدالقادر عطا، بیروت: دارالکتب العلمیة، 1411ق، اول.
- *مسند الشهاب*، محمد بن سلامة (القاضی القضاعی) (م454ق)، بیروت: مؤسسة الرسالة.
- *مشکاة الأنوار فی غرر الأخبار*، علی بن الحسن الطبرسی (ق7ق)، تحقیق: مهدی هوشمند، قم: دارالحديث، 1418ق، اول.
- *المصنّف فی الأحادیث والآثار*، عبدالله بن محمد العبسی الکوفی (ابن أبی شیبة) (م235ق)، تحقیق: سعید محمد اللّخام، بیروت: دارالفکر.
- *معانی الأخبار*، محمد بن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق) (م381ق)، تحقیق: علی اکبر غفاری، قم: مؤسسة النشر الإسلامی، 1361ش، اول.
- *مفردات ألفاظ القرآن*، حسین بن محمد الراغب الإصفهانی (م425ق)، تحقیق: صفوان عدنان داودی، بیروت: دارالقلم، 1412ق، اول.
- *میزان الحکمة*، محمد محمدی ری شهری، قم: انتشارات دار الحديث، 1379ش.
- *النوادر (مستطرفات السرائر)*، محمد بن أحمد بن إدريس الحلّی (م598ق)، تحقیق: مؤسسة الإمام المهدي، قم: مدرسة الامام المهدي، 1408ق، اول.
- *نهج البلاغة*، محمد بن الحسين الموسوی (شريف رضى) (م406ق). تصحيح: محمد عبده، بیروت: مؤسسة الأعلمی.