



مرکز تحقیقات اسلامی

اصفهان

گامی



عمران
علیه السلام

www.ghaemiyeh.com
www.ghaemiyeh.org
www.ghaemiyeh.net
www.ghaemiyeh.ir

اعتیاد

درآمدی بر

پیشگیری از

بارویکوز اسلاسی



دکتر عباس حسینی
محمّد رضا کوشکی
دانشمند دکتر علیان هاشمی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

درآمدی بر پیشگیری از اعتیاد با رویکرد اسلامی

نویسنده:

عباس پسندیده

ناشر چاپی:

موسسه علمی فرهنگی دارالحدیث

ناشر دیجیتالی:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

فهرست

۵	فهرست
۱۲	درآمدی بر پیشگیری از اعتیاد با رویکرد اسلامی
۱۲	مشخصات کتاب
۱۲	اشاره
۲۲	مقدمه دکتر همایون هاشمی
۲۴	مقدمه «پژوهشکده اخلاق و علوم انسانی» دار الحدیث
۲۶	درآمد
۲۶	اشاره
۲۶	روش شناسی پژوهش
۲۷	سبب شناسی گرایش به اعتیاد
۲۸	الگوی پیشگیری از اعتیاد
۳۲	نگاه جامع به عناصر پیشگیری
۳۲	زمینه هایی برای تحقیقات روان شناختی
۳۴	فصل اول: لذتجویی و اعتیاد
۳۴	۱. نقش لذتجویی در گرایش به اعتیاد
۳۷	۲. تحلیل و بررسی
۳۸	۳. راه چاره
۳۸	اشاره
۳۸	الف. تغییر رویکرد
۳۸	اشاره
۴۰	تغییر رویکرد در روان شناسی
۴۱	دو. رویکرد اسلام
۴۷	سه. نقد لذت گرایی
۴۷	اشاره

۴۷	لذت مجاز
۵۰	لذت غیرمجاز
۵۲	تعدیل لذتجویی
۵۲	اشاره
۵۳	یک.روش تنظیم رغبت (زهد)
۵۳	اشاره
۵۶	مدل چندوجهی تغییر رغبت
۵۷	شناخت ماهیت دنیا و آخرت
۵۸	پایداری و ناپایداری
۶۰	پیامدها
۶۱	نقص و ارزش
۶۲	دو.روش «مرگ یادی»
۶۵	ج.ایجاد و تقویت فلسفه خیر
۶۵	اشاره
۶۶	یک.ایمان به تقدیر
۶۹	دو.خیر بودن تقدیرهای خداوند
۷۳	اصلاح نظام ارزیابی
۷۵	استفاده از نمونه ها
۷۶	خلاصه بحث
۷۸	فصل دوم:نارضایتی و اعتیاد
۷۸	۱.نارضایتی،عامل گرایش به اعتیاد
۸۰	۲.رضامندی،عامل پیشگیری از اعتیاد
۸۰	اشاره
۸۰	الف.فلسفه خیر و رضامندی از زندگی
۸۳	ب.خیرشناسی
۸۵	ج.تنظیم انتظارات

- ۸۵ اشاره
- ۸۶ یک. هماهنگ سازی انتظارات با واقعیت ها
- ۸۷ دو. واقعیت شناسی، لازمه هماهنگ سازی
- ۸۷ اشاره
- ۸۸ این جا دنیاست؛ بهشت نیست!
- ۹۰ زندگی، سختی دارد!
- ۹۳ دنیا گذرگاه است!
- ۹۴ دنیا ناچیز است!
- ۹۷ دنیا ناپایدار است!
- ۹۹ د. تنظیم آرزوها
- ۹۹ اشاره
- ۱۰۰ یک. آرزوی طولانی، عامل نارضایتی
- ۱۰۱ دو. منطقی کردن آرزوها
- ۱۰۳ ه. تنظیم دیدگاه نسبت به روزی مقدر
- ۱۰۳ اشاره
- ۱۰۴ رضایت به روزی، عامل کاهش گرایش به اعتیاد
- ۱۰۹ و. تنظیم معنای زندگی
- ۱۰۹ یک. بی معنایی، عامل نارضایتی
- ۱۱۱ دو. ابعاد معنا
- ۱۱۱ اشاره
- ۱۱۱ فقدان معنا
- ۱۱۲ ناتمام بودن معنا
- ۱۱۶ معنای واقعی
- ۱۱۶ ز. تنظیم تکیه گاه
- ۱۱۶ اشاره
- ۱۱۷ یک. تکیه گاه غیر خدایی

۱۱۹	دو. باور غلط: تصوّر «بی پشتوانگی»
۱۲۰	سه. باور و انتخاب صحیح: «خدا-تکیه گاهی»
۱۲۰	اشاره
۱۲۵	عوامل تقویت توکل
۱۲۹	خلاصه بحث
۱۳۰	فصل سوم: بی تابی و اعتیاد
۱۳۰	۱. ناشکیبایی، عامل گرایش به اعتیاد
۱۳۱	۲. شکیبایی، عامل پیشگیری از اعتیاد
۱۳۳	۳. عوامل شکیبایی
۱۳۳	اشاره
۱۳۴	الف. تصحیح الگوی انتظار از دنیا
۱۳۵	ب. تصحیح الگوی مواجهه نخستین
۱۳۷	ج. تصحیح تفسیر از بلا
۱۳۷	اشاره
۱۳۹	یک. تفسیر بلای اهل ایمان
۱۴۰	دو. تفسیر ثروت اهل عصیان
۱۴۳	د. تنظیم تصویر از آینده
۱۴۵	ه. تصحیح الگوی ارزیابی از حال
۱۴۷	و. تصحیح ارزیابی از دیگران
۱۴۸	فصل چهارم: ناسپاسی و اعتیاد
۱۴۸	۱. احساس محرومیت، عامل گرایش به اعتیاد
۱۴۹	۲. سپاس‌گزاری، به مثابه روش پیشگیری
۱۴۹	اشاره
۱۵۲	الف. ناسپاسی و افزایش احساس محرومیت
۱۵۴	ب. داشته‌شناسی، راهبرد شکرگزاری
۱۵۴	اشاره

یک.اصلاح تفسیر از فقر و غنا	۱۵۶
دو.اصلاح فهرست داشته ها	۱۵۷
سه.توجه به داشته های ناپیدا	۱۵۹
چهار.مدیریت مقایسه ها	۱۶۱
پنج.تنظیم آرزوها	۱۶۴
خلاصه بحث	۱۶۵
فصل پنجم:نشاط جویی و اعتیاد	۱۶۸
۱.نشاط جویی،عامل گرایش به اعتیاد	۱۶۸
۲.نشاط مثبت،عامل پیشگیری	۱۷۰
اشاره	۱۷۰
الف.هیجانات حسی و مادی	۱۷۲
اشاره	۱۷۲
جمع بندی	۱۷۸
ب.لذت و هیجانات معنوی	۱۷۹
اشاره	۱۷۹
یک.انس با خدا	۱۸۰
دو.یاد خدا (ذکر)	۱۸۱
سه.ایمان و باور صادق به خدا	۱۸۲
چهار.دعا و مناجات با خدا	۱۸۳
پنج.خواندن قرآن	۱۸۴
شش.نماز	۱۸۵
ج.شروط شادی و هیجان	۱۸۶
فصل ششم:زیاده خواهی و اعتیاد	۱۹۲
۱.زیاده خواهی،عامل گرایش به اعتیاد	۱۹۲
۲.الگوی اسلامی روزی	۱۹۲
اشاره	۱۹۲

۱۹۲	الف. تأمین کردن روزی
۱۹۶	ب. بازشناسی روزی مؤثر
۱۹۹	ج. اطمینان به روزی
۲۰۲	د. اصلاح منبع استغنا
۲۰۴	ه. تنظیم احساس نسبت به درآمد
۲۱۲	فصل هفتم: ناخویشتن داری و اعتیاد
۲۱۲	۱. خویشتنداری در تحقیقات اعتیاد
۲۱۶	۲. تقویت خویشتنداری، عامل پیشگیری از اعتیاد
۲۱۶	اشاره
۲۱۷	الف. عقل، عامل محوری خویشتنداری
۲۲۰	ب. فرآیند خویشتنداری
۲۲۲	ج. اصول عملی تقوا
۲۲۲	اشاره
۲۲۲	یک. پیامدشناسی
۲۲۲	اشاره
۲۲۲	یک/۱. راه های پیامدشناسی
۲۲۲	اشاره
۲۲۵	حزم (دوراندیشی)
۲۲۷	یک/۲. مکانیزم های تأثیر پیامدشناسی
۲۲۸	-رجا-
۲۲۹	-آسیب شناسی بیم و امید-
۲۳۰	دو. حیا
۲۳۱	سه. محبت
۲۳۱	اشاره
۲۳۵	سه/۱. روش برانگیختن محبت
۲۳۷	چهار. احترام به خود

۲۳۷	اشاره
۲۴۱	چهار ۱/ کرامت انسان
۲۴۴	چهار ۲/ آثار توجه به کرامت نفس
۲۴۴	اشاره
۲۴۴	-عدم دل بستگی به دنیا-
۲۴۶	-خویشنداری
۲۴۸	فهرست منابع
۲۵۹	یادداشتها
۲۶۰	درباره مرکز

درآمدی بر پیشگیری از اعتیاد با رویکرد اسلامی

مشخصات کتاب

سرشناسه: پسندیده، عباس، 1348 -

عنوان و نام پدیدآور: درآمدی بر پیشگیری از اعتیاد با رویکرد اسلامی / عباس پسندیده، محمدرضا کیومرثی؛ با مقدمه همایون هاشمی.

مشخصات نشر: قم: موسسه علمی فرهنگی دارالحدیث، سازمان چاپ و نشر، 1392.

مشخصات ظاهری: 245ص.

فروست: موسسه علمی فرهنگی دارالحدیث. مطالعات حدیث و روانشناسی؛ 14.

شابک: 60000 ریال 1-682-493-964-978

وضعیت فهرست نویسی: فاپا

یادداشت: کتابنامه: ص. [237] - 245؛ همچنین به صورت زیرنویس.

موضوع: اعتیاد -- جنبه های مذهبی -- اسلام

موضوع: اعتیاد -- پیشگیری

موضوع: اعتیاد -- درمان

شناسه افزوده: کیومرثی، محمدرضا، 1348 -

شناسه افزوده: هاشمی، همایون، 1345 -، مقدمه نویس

رده بندی کنگره: 2/BP194/5پ 9 1392

رده بندی دیویی: 297/374

شماره کتابشناسی ملی: 3206964

ص: 1

اشاره

درآمدی بر پیشگیری از اعتیاد با رویکرد اسلامی

عباس پسندیده، محمدرضا کیومرثی

با مقدمه همایون هاشمی.

ص: 3

به نام خدای حی توانا

اعتیاد، یکی از مشکلات جدی جوامع امروزی و دارای ابعاد مختلفی است که از جمله این ابعاد، بُعد معنوی آن است. بررسی های انجام شده در داخل و خارج از کشور، از اهمیت دینی و معنویت به عنوان عاملی قوی و محافظت کننده در پیشگیری از مصرف مواد روان گردان و در غلتیدن به مهلکه اعتیاد حکایت دارند و چنانچه فرد یا افرادی از نظر وجود و حضور بُعد دینی-معنوی قوی باشند، احتمال مصرف مواد در آنها بسیار کمتر از دیگران است. به این ترتیب، استفاده از آموزه های دینی و برنامه ریزی های مبتنی بر فرهنگ، از جایگاه والای در برنامه های پیشگیرانه و درمانی برخوردار است.

استفاده از آموزه های آسمانی دین مبین اسلام و راهنمایی های معصومان (علیهم السلام) به خاطر اتصال آنها به سرچشمه وحی و توحید الهی، همچون چراغی است فراراه برنامه ریزان و سیاست گزاران و نور هدایتی است برای خروج از تاریکی و گم راهی به سمت رستگاری.

بر همین اساس و مبتنی بر این آموزه و حیانی-که پیشگیری، مقدم بر درمان است-و در راستای استفاده از توان عظیم و والای موجود در جامعه دینی کشور در پیشگیری و درمان اعتیاد، سازمان بهزیستی کشور بر آن شد تا موضع مهارت های زندگی مبتنی بر رویکرد اسلامی را در پیشگیری از اعتیاد، در قالب کتابی برای استفاده همگان و به ویژه صاحب نظران برجسته علوم دینی تنظیم نماید. خدا را شاکریم که در این مسیر، «پژوهشکده اخلاق و علوم انسانی» دار الحدیث به یاری سازمان شتافت و همکاران گران قدر این مجموعه علمی و دینی، اثری در خور در این زمینه فراهم ساختند که اگر

نگویم نخستین اثر در نوع خود در کشور است، بی تردید در زمره نادر آثاری است که فهم قرآنی و روایی را در مباحث مرتبط با پیشگیری و درمان اعتیاد، جاری ساخته است.

وظیفه است از «پژوهشکده اخلاق و علوم انسانی» دار الحدیث و مسئولان ارجمند آن و خاصه از برادر ارجمند حجة الاسلام دکتر عباس پسندیده که اثر ارزشمند حاضر، حاصل موشکافی‌ها و بررسی‌های دقیق ایشان و همکارشان جناب حجة الاسلام محمدرضا کیومرثی است و همچنین از همکاران خود در «مرکز توسعه پیشگیری» سازمان به ویژه آقایان دکتر کاظم نظم‌ده و دکتر فرید براتی سده، تقدیر و تشکر نمایم و از خداوند علیم حکیم برای تمامی این عزیزان، توفیق و سلامت و بهروزی مسئلت کنم. امید که این اثر، در راه سلامتی و بهروزی آحاد جامعه اسلامی، مؤثر و مورد استفاده باشد.

دکتر همایون هاشمی

رئیس سازمان بهزیستی کشور

ص: 12

در همایش «اسلام و آسیب های اجتماعی» - که به همت سازمان بهزیستی کشور برگزار گردید -، مسئولیت استخراج دیدگاه های اسلامی در نه موضوع، به مؤسسه دار الحدیث (پژوهشگاه قرآن و حدیث/پژوهشکده اخلاق و علوم انسانی) واگذار گردید. یکی از پرسش هایی که پیش روی پژوهشگران قرار گرفت، مسئله اعتیاد و راه های پیشگیری از آن بود. پژوهش در این گونه موضوعات، روش خاص خود را می طلبد. پس از تعیین روش پژوهش، کار مطالعه بر روی منابع اسلامی آغاز و راه کارهای اسلامی آن استخراج شد و در همایش ارائه گردید. محصول پژوهش در آن مقطع، بر اساس توافق به عمل آمده، صرفاً به شکل مجموعه ای از متون اسلامی ارائه گردید. پس از آن، مسئولان محترم سازمان بهزیستی کشور، به جهت اهمیت موضوع، درخواست تدوین اثری را داشتند که به شکلی علمی و منسجم، به تبیین دیدگاه اسلام در این زمینه پردازد. آنچه پیش روی شماست، حاصل این توافق و ادامه پژوهش های اسلامی در این حوزه است. در این اثر، پس از سبب شناسی اعتیاد، راه کارهای اسلامی پیشگیری از آن ارائه شده است.

مسئولیت تدوین این اثر، به دو تن از پژوهشگران گروه روان شناسی، آقایان حجة الاسلام محمدرضا کیومرثی و حجة الاسلام دکتر عباس پسندیده واگذار شد که بدین وسیله از آنان تشکر می شود. همچنین از کلیه مسئولان و کارکنان سازمان بهزیستی که در به ثمر نشستن این کتاب نقش داشتند، بویژه آقایان دکتر هاشمی، ریاست محترم

سازمان، دکتر اقطار، دکتر نظم‌ده و دکتر براتی تشکر می‌کنیم. همچنین از کلیه همکاران خود در بخش‌های مختلف مؤسسه دار الحدیث که در آماده‌سازی این اثر نقش داشتند، تشکر می‌کنیم.

گروه روان‌شناسی اسلامی

پژوهشکده اخلاق و علوم انسانی

ص: 14

اعتیاد، از پدیده‌های شومی است که جامعه اسلامی ما را تهدید می‌کند. اکنون بحث بر سر پیامدها و آثار ویرانگر آن نیست. همچنین بحث در عوامل بیرونی و دسیسه‌های استکباری این پدیده نیز نیست. اینها هر کدام مسئله‌های مهمی هستند که در جای خود باید بدانها پرداخته شود و کم و بیش نیز پرداخته شده است. بحث ما در پیشگیری روان‌شناختی از اعتیاد با رویکرد اسلامی است. مسئله این است که چگونه می‌توان از اعتیاد پیشگیری کرد؟ آموزه‌های اسلامی، چه سخنی در پیشگیری از اعتیاد دارند؟ و روش‌های اسلامی-روان‌شناختی پیشگیری از اعتیاد کدام‌اند؟

روش‌شناسی پژوهش

اولین مسئله در این حوزه، آن است که با چه روش و یا رویکردی می‌توان دیدگاه اسلام در باره پیشگیری از اعتیاد را به دست آورد؟ در منابع اسلامی، بخشی از آموزه‌ها به صورت مستقیم اختصاص به مسئله اعتیاد دارند؛ از نوعی که در آن زمان، وجود داشته است. این متون، فراوان نیستند و هر چند در حد خود کارایی دارند، اما جواب پدیده پیچیده اعتیاد امروزی را نمی‌دهند. از این رو، صرفاً با مراجعه به این بخش از متون نمی‌توان پاسخ پرسش‌های پیشین را داد. رویکردی که در این پژوهش مورد استفاده قرار گرفت، شناسایی علل و عوامل اعتیاد، و سپس یافتن دیدگاه اسلام در باره پیشگیری از آنهاست. در این

رویکرد، مسئله کلان پیشگیری از اعتیاد، به مسئله های کوچک تر پیشگیری از فلان عامل خاص تقسیم می شود. بر همین اساس، در مرحله نخست، با استفاده از کارشناسان خبره حوزه اعتیاد و همچنین منابع علمی موجود در این زمینه، عوامل گرایش به اعتیاد، شناسایی شدند. سپس با مراجعه به متون دینی، راه کارهای اسلامی پیشگیری از آن، شناسایی و تبیین شدند.

سبب شناسی گرایش به اعتیاد

بررسی نظریه های اعتیاد نشان داد که علل گرایش به اعتیاد، بیشتر حول چند محور قرار می گیرند که عبارت اند از: لذت جویی، نارضایتی، نابدباری، ناسپاسی، زیاده خواهی، و ناخویشتنداری. یکی از عوامل گرایش به اعتیاد، لذت جویی است که فرد را به سمت هر نوع لذت می کشاند و از هر نوع رنج فراری می دهد. عامل دیگر، نارضایتی است. افراد ناراضی از زندگی، ممکن است برای مهار آن، به سمت اعتیاد روی آورند. عامل دیگر، نابدباری است که در رویارویی با سختی ها پیش می آید. افراد ناتوان در مقابله با سختی ها، برای کاهش فشار آن، ممکن است به موادی که اثرات تخدیری دارند، روی آورند. عامل دیگر، ناسپاسی است. بر اساس این عامل، افرادی که نکات مثبت و خوشایند زندگی را نمی بینند و ناسپاسی می کنند، دچار احساس محرومیت می شوند و احساس محرومیت زمینه ساز گرایش به اعتیاد است. لذا بیش از دیگران، زمینه گرایش به اعتیاد را دارند. عامل دیگر، زیاده خواهی است. افراد زیاده خواه که به هیچ چیز قانع نیستند، همواره خود را با انبوهی از خواسته های برآورده نشده، رو به رو می بینند که فشار زیادی را بر آنان وارد می سازد و همین امر، زمینه گرایش به اعتیاد را فراهم می آورد. عامل دیگر، ناخویشتنداری است. اعتیاد، يك وسوسه فریبده است که کشش زیادی از درون را به وجود می آورد. از این رو، ضعف خویشتنداری، موجب شکستن مقاومت در برابر وسوسه مصرف مواد می شود و گرایش به اعتیاد را ایجاد می کند.

همان گونه که مشهود است، هر کدام از این عوامل، با یکی از سرفصل های مهم

اسلامی، مرتبط است. با این حساب، به راحتی می توان راه های اسلامی پیشگیری از اعتیاد را به دست آورد.

الگوی پیشگیری از اعتیاد

رویکرد اسلامی در پیشگیری از اعتیاد، به تناسب هر کدام از عوامل، راه کارهایی را ارائه می کند و در نهایت، این راه کارها خود، مبنایی اساسی و کلی دارند که همه آنها را تحت پوشش قرار می دهد.

در مواجهه با عامل لذت جویی، باید رویکرد لذت را تغییر داد. بدین منظور باید نخست، لذتجویی را تعدیل نمود که برای آن، دو راه کار اساسی وجود دارد: یکی تنظیم نظام رغبت و علاقه انسان- که همان مفهوم اسلامی «زهد» است و موجب می شود رغبت فرد از لذت های ناپایدار و نادرست، به لذت های پایدار و درست سوق پیدا کند- و دیگری تنظیم نگاه نسبت به زندگی و پایان پذیری آن است- که همان مفهوم اسلامی «یاد مرگ» است و موجب می شود که لذتجویی انسان در زندگی دنیا تعدیل شود- پس از تعدیل لذتجویی، نوبت به جایگزینی می رسد. از منظر اسلام، رویکرد به زندگی، رویکرد «خیر» است. ما نه برای کسب لذت، بلکه برای کسب خیر باید زندگی کنیم و فلسفه زندگی و بهداشت روان در اسلام، همین «خیر» است. حتی فلسفه اسلام، مبتنی بر رنج نیز نیست. از منظر اسلام، انسان باید به دنبال خیر باشد، نه لذت یا رنج؛ خیر، ممکن است همراه با رنج یا لذت باشد. وقتی خیر، محور قرار گرفت، دیگر برای انسان فرق نمی کند که در رنج است یا در لذت. ایجاد فلسفه خیر نیز نیازمند دو چیز است: یکی ایمان به «تقدیر»ی بودن امور عالم، و دیگری «خیر» بودن تقدیرهای خداوند متعال.

همین فلسفه اگر جایگزین شود، می تواند عامل دوم (یعنی نارضایتی) را نیز حل کند. در مواجهه با عامل دوم گرایش به اعتیاد، باید «خیر باوری» را تقویت کرد که در بحث پیش گذشت؛ اما علاوه بر آن، امور دیگری نیز هستند که داشته های زندگی را به انسان نشان می دهند و نمی گذارند وی دچار احساس محرومیت شود. این امور، عبارت اند از:

شناخت این که اساساً خیر چیست؟ و چه چیزی خیر به شمار می رود؟ گاه ممکن است زندگی انسان با خیر همراه باشد؛ اما خود او نداند و لذا احساس نارضایتی خواهد کرد. دیگری، «تنظیم انتظارات» و هماهنگ سازی آن با واقعیت هاست. انتظارات غیر واقعی و فزاینده، تحقق نمی یابند و وقتی تحقق نیافتند، موجب احساس ناکامی می شوند. سومی، «تنظیم آرزوها» است. آرزوهای بیش از اندازه و دور و دراز، سبب می شوند که انسان همواره به نداشته ها فکر کند و داشته های خود را نبیند که نتیجه آن، احساس نارضایتی است. اما با معقول سازی آرزوها می توان احساس رضامندی را به وجود آورد. چهارمی، «تنظیم دیدگاه نسبت به روزی» است. اگر انسان بداند که روزی او مقدر است و خدا آن را تقدیر می کند و این تقدیر، به صلاح اوست، از اندک بودن آن ناراضی نخواهد شد. پنجمی، «تنظیم معنای زندگی» است. اگر انسان احساس بی معنایی کند، از زندگی خود راضی نخواهد بود، هر چند بیشترین امکانات را داشته باشد. باید به زندگی معنا داد؛ آن هم معنایی که ارزشمند باشد. بسیاری از گرایش های به اعتیاد، به خاطر فقدان معنا در زندگی است. ششمی، «تنظیم تکیه گاه» است. زندگی، دشوار و پر پیچ و خم است. بدون تکیه گاه نمی توان سالم و موفق از زندگی عبور کرد. کسانی که تکیه گاه مطمئنی ندارند، دچار نگرانی و فشار روانی می شوند و همین می تواند موجب گرایش به اعتیاد گردد. اگر تکیه گاهی مطمئن برای زندگی قرار داده شود، زمینه گرایش به اعتیاد از بین می رود.

اما برای حل عامل سوم، یعنی ناپردباری، باید توان مقاومت در برابر سختی ها را افزایش داد. اموری هستند که می توانند این توان را افزایش دهند. یکی «تصحیح الگوی انتظار از دنیا» است. انتظار زندگی بدون رنج، عامل ناپردباری در سختی ها و زمینه ساز گرایش به اعتیاد است. اگر انسان بداند که بنا نیست در زندگی مشکلی وجود نداشته باشد، احساس ناکامی نمی کند و توان مقاومتش افزایش می یابد. دیگری «پذیرش مشکل» است. اگر روش اول جا افتاد، پس از آن، فرد، مشکل به وجود آمده را می پذیرد و با آن در نمی افتد و در نتیجه، توان تحمل و سپس مدیریت آن را خواهد یافت. سومی، «اصلاح

نگرش به بلا) است. بلا اگر بی معنا و بی فایده ارزیابی شود، موجب کاهش توان می‌گردد؛ اما اگر فرد بداند که هر بلا و مشکل، یک حکمت و فایده برای انسان خواهد داشت، موجب تقویت توان خواهد شد. چهارمی، «اصلاح نگرش به آینده» است. هنگام سختی‌ها، آینده، تیره و تار ارزیابی می‌شود. لذا موجب ناامیدی و تشدید فشار روانی می‌شود. اما اگر فرد بداند که سختی‌ها پایان‌پذیر و همراه با پاداش‌اند، توان مقاومتش افزایش می‌یابد. پنجمی، «اصلاح ارزیابی از حال» است. اگر همه ابعاد زمان حال نیز تیره و تار دیده شود، موجب تشدید فشار و کاهش توان می‌گردد؛ اما اگر فرد ببیند که در دیگر ابعاد زندگی‌اش، نکات مثبت وجود دارد، مسئله آن قدر هم غیر قابل تحمل نخواهد بود. ششمی، «اصلاح ارزیابی از وضعیت دیگران» است. وقتی انسان، وضعیت دیگران را زندگی بی‌رنج ارزیابی کند، توان مقاومتش کاهش می‌یابد و نابردبار می‌گردد؛ اما اگر به واقع بنگرد، خواهد دید که دیگران نیز مشکل دارند. آن‌گاه راحت‌تر می‌تواند مشکلات را تحمل کند. با این عوامل، می‌توان توان مقاومت در برابر سختی‌ها را افزایش و زمینه‌گرایی به اعتیاد ناشی از نابردباری را کاهش داد.

برای حلّ عامل چهارم یعنی ندیدن نقاط مثبت و خوب زندگی، باید توان «سپاس‌گزاری» را در افراد ایجاد کرد. این نیز متوقف بر شناخت داشته‌ها و ابعاد مثبت زندگی است. بدین منظور باید چند کار صورت گیرد: یکی «اصلاح تفسیر از فقر و غنا». خیلی از افراد، خود را فقیر می‌دانند؛ چون نمی‌دانند که غنا چیست. اگر بدانند، آن را در زندگی خود می‌یابند و سپاس‌گزار می‌شوند. دیگری، «اصلاح فهرست داشته‌ها» است. اگر انسان، فهرستی از داشته‌های واقعی و حقیقی زندگی داشته باشد، می‌تواند خود را با آن مقایسه کند و به داشته‌های خود دست یابد. سومی، توجه به «داشته‌های ناپیدا و غیر مادی» است. اموری داریم که هرچند مادی نیستند و به چشم نمی‌آیند، با این حال، یک دارایی به حساب می‌آیند. یافتن اینها موجب احساس برخورداری و برانگیختن حس سپاس‌گزاری می‌شود. چهارمی استفاده از «مقایسه نذولی» است. اگر فرد، وضع خود را با

افراد پایین دست مقایسه کند، موجب برجسته شدن داشته های او می شود و سپاس گزاری را بر می انگیزد. پنجمی، «تنظیم آرزوها» ست. افرادی که آرزوهای دور و زیاد دارند، داشته های موجود را نمی بینند. با تعدیل آرزوها می توان داشته های موجود را نمایان ساخت. با این عوامل، داشته های زندگی، شناخته و برجسته می شوند و در نتیجه، حس سپاس گزاری برانگیخته می شود. در این فضا، فرد، احساس برخورداری می کند و بدین سان، زمینه گرایش به اعتیاد از بین می رود.

برای حلّ عامل پنجم یعنی زیاده خواهی، باید «قناعت» را به وجود آورد. افراد قانع که در کنار تلاش، به روزی خداوند بسنده می کنند، تحت فشار حرص قرار نمی گیرند. برای قانع شدن، باید قوانین روزی را شناخت. شناخت این قوانین، موجب از بین رفتن حرص می گردد. لذا زمینه گرایش به اعتیاد نیز نخواهند داشت.

برای حل عامل ششم یعنی نشاطجویی، باید «الگوی اسلامی نشاط» را اجرا کرد. در این روش، هم همه ابعاد وجودی انسان لذت خواهند بُرد، و هم فرد از پیامدهای منفی نشاط نادرست، ایمن خواهد شد و بدین وسیله، زمینه گرایش به اعتیاد، از بین خواهد رفت.

و سرانجام برای حلّ عامل هفتم یعنی ضعف خویشنداری، باید توان بازداری و خویشنداری را تقویت نمود. در این راستا، «عقل»، مبنای مدل اسلامی خویشنداری است. این مدل، عواملی دارد که عبارت اند از: 1. شناخت پیامد رفتارها که در عناصری مانند «عبرت» و «عاقبت اندیشی (حزم)» وجود دارد و موجب برانگیخته شدن ترس یا امید می گردد؛ 2. «حیا» که موجب احساس حضور و ترك کار قبیح می شود؛ 3. «محبت» که موجب توجه با احسانگری خدا می شود و انسان را نسبت به او علاقه مند می کند. لذا از کاری که او نمی پسندد، دوری می کند؛ 4. «کرامت نفس» که موجب توجه به ارزش خود می شود و فرد را از آلوده شدن، باز می دارد. این امور، توان مقاومت در برابر وسوسه را افزایش می دهند و خویشنداری را تقویت می کنند و در نتیجه، فرد از گرایش به سمت اعتیاد باز می ایستد.

نگاهی جامع به عناصر اسلامی پیشگیری نشان می‌دهد که همه آنها (خیر، تقدیر، رضا، صبر، شکر، یاد مرگ، زهد، توکل، قناعت، پاداش، فلسفه بلا، روزی، پاداش، تقوا، عقل، عبرت، حزم، خوف، رجا، محبت، حیا و...) اموری اخلاقی و اعتقادی اند. در تفکر اسلامی، این امور، منشأ واحدی دارند و آن، توحید و خداشناسی است. در چارچوب توحید است که این عناصر اخلاقی شکل می‌گیرند و سبکی از زندگی را به وجود می‌آورند که موجب از بین رفتن زمینه گرایش به اعتیاد می‌شود. از این رو، باید مدل اسلامی پیشگیری از اعتیاد را مدلی توحیدی بنامیم.

زمینه‌هایی برای تحقیقات روان‌شناختی

از مباحث مهم این پژوهش، آن است که همه آنچه بر اساس متون دینی به عنوان عامل پیشگیری یاد شد، به تناسب موضوع، هر کدام يك یا چند موضوع تحقیق تجربی اند. روان‌شناسان، روان‌پزشکان و مشاوران می‌توانند با الهام‌گیری از آنها، به تدوین طرح‌های تجربی اقدام کنند و آنها را در عمل بیازمایند و نتایج تجربی به دست آمده را ارائه کنند. این امر، می‌تواند موجب تولید علم اسلامی شود و روش‌های جدیدی را عرضه کند.

1. نقش لذتجویی در گرایش به اعتیاد

در صورتی که معنای لذت‌گرایی یا لذتجویی را کمی توسعه دهیم، (1) طیف وسیعی از تحقیقات روان‌شناختی و اجتماعی در حوزه اعتیاد را شامل خواهد شد؛ تحقیقاتی که به نوعی لذت‌گرایی را عامل اصلی گرایش به اعتیاد می‌دانند. هر چند صریحاً با این تعبیر از آن یاد نشده است و یا لزوماً فرد معتاد از ابتدا سوگیری منفی به لذت نداشته است، ولی به تدریج به سمت لذت‌گرایی صرف یا «اصالة اللذة» کشیده شده است. لذا می‌توان با تبیین نظریه اسلامی در تصحیح برخورد با لذت و امور خوشایند، در مواقع لزوم، تمایل به لذت بردن صرف را کاهش داد و در پایان به سمت لذت‌های جهتدار و مثبت و متعالی سوق داد.

با توجه به بیان یادشده، بخشی از تحقیقات و نظریه‌های مشهور در زمینه گرایش به اعتیاد، مرتبط با لذت‌گرایی منفی خواهد بود. از جمله تحقیقاتی که صورت گرفته نشان می‌دهد همیشه تمایل به دارو به دلیل بیماری و کاهش درد، مورد مصرف قرار نمی‌گیرد؛ بلکه در مواردی نشان‌دهنده سبک زندگی مسرفانه و تجمل‌گرایانه است. چنان‌که

ص: 23

1- (1). به گونه‌ای که شامل برخی مفاهیم منفی مانند: میل‌گرایی مطلق، خوشایندطلبی صرف، رفاه‌طلبی، خوشگذرانی، شهوت‌گرایی، لهو و لعب، فرار از مسئولیت، بی‌قراری و کم‌صبری، قدرت‌طلبی، زیاده‌خواهی شود.

ملاحظه می کنید، این بررسی، به مفاهیم خوش گذرانی و رفاه طلبی نزدیک است که به معنای تمایل به لذت صرف است. این گروه از افراد، گویا برای دریافت لذت دو چندان، از همدیگر پیشی می گیرند! زیرا این سبک زندگی در مقایسه با زندگی عادی و قانونمند، از هیجان بیشتری برخوردار است. برای شواهد کافی در این موضوع، به بررسی کاتون و شین (1) ارجاع داده شده است. (2)

راجندراک به نقل از کلمنتس (3) و سیمپسن (4) (1978م) می نویسد: هر چند در ابتدا فشارهای روحی ناشی از تمایل به رسیدن به معیارهای ارزشمندی بالا، عامل شروع مصرف مواد می شود، اما متأسفانه به تدریج، هیجانات منفی ناشی از مصرف مواد، جایگزین علت ابتدایی مصرف می شوند. لذا دلایل آغازین مصرف برای همیشه از یاد می روند و به جای آن، نوعی تمایل به آرامش زودگذر، به هدف غایی مصرف کننده تبدیل می شود. (5) وقتی این احساس به تدریج از بین می رود، بار دیگر برای کسب نشاط و لذت درونی به مواد مخدر پناه می برد. این فرایند ادامه می یابد تا این که خود این لذت به هدف مصرف کننده تبدیل می شود. نیاز به آرامش زودگذر به هدف اصلی دسترسی به وضعیت خلأ و پوچی تغییر می کند. او می گوید: در این سبک زندگی - که لذت پرستی حرف اول را در آن می زند -، حس احترام به دیگران در پایین ترین مرتبه نیازهای فرد قرار می گیرد و اساسی ترین نیاز، دست یافتن به شادی زودگذر و بچه گانه است! (6)

بنا بر این، جای این سؤال وجود دارد که: به راستی چرا لذت زودگذر؟

در بخشی از نظریات، تمایل به مصرف و قاچاق مواد مخدر در میان طبقات ضعیف و اردوگاه ها به عنوان شغل کاذبی که هیجان طلبی و زیاده خواهی مصرف کنندگان را ارضا

ص: 24

1- (1) Catton Shain.

2- (2) نظریه های سوء مصرف مواد مخدر، ص 92.

3- (3) Clements.

4- (4) Simpson.

5- (5) نظریه های سوء مصرف مواد مخدر، ص 302.

6- (6) همان، ص 303.

می‌کند و از سویی غرور کاذبی که از طریق باندهای خاص قاچاق به دست می‌آید، برای ایجاد و ابراز کاذب قدرت، مفید دانسته شده است. افراد، با سلطه بر بازار سیاه مواد مخدر، خلأ قدرت خود را پُر می‌کنند (1) و به طور موقت از این کار لذت می‌برند و به اصطلاح، بهتر از بیکاری می‌دانند!

رابرت مرتن (2) نیز مفهوم «آنومی» را مطرح می‌کند که برگرفته از ریشه یونانی و به معنای «فقدان قانون» است. (3) وی استدلال می‌کند که در آمریکا بیش از هر جایی، موفقیت اقتصادی، یک ارزش تلقی می‌شود. بر اساس نظر مرتن، فشار در جهت کسب موفقیت (یعنی جاه طلبی اقتصادی) باعث حذف موانع اجتماعی (یعنی کجروی) خواهد شد. هر زمان که دستیابی به موفقیت در تضاد با روش‌های رسیدن به آن باشد، افراد به یکی از چند روش زیر، نتیجه فشارهای خود را بروز خواهند داد: 1. هم‌نواپی با هنجارهای اجتماعی؛ 2. شورش؛ 3. بدعت‌گرایی؛ 4. انزوای طلبی. مورد اخیر را الگوی نهایی در تبیین مصرف مواد مخدر می‌دانند. این الگوی پاسخ، شامل افرادی می‌شود که از هر فعالیتی جهت دستیابی به اهداف اجتماعی دوری می‌کنند و با طرفداری از کجروی و پناه بردن به مصرف مواد مخدر، وقت و انرژی خود را برای دستیابی به اهداف قابل دسترس، صرف می‌کنند و مصرف را افزایش می‌دهند.

بررسی زارع ده آبادی در بین معتادان شهرستان میبد در سال 1386 نشان داده است که در افراد معتاد به مواد مخدر، میزان لذتجویی و راحت طلبی بیشتر از گروه نمونه است. (4) همچنین تحقیقات مشابهی در بین دانشجویان یکی از دانشگاه‌های کشور نشان داد که 82 درصد آقایان و 15 درصد خانم‌های مورد مطالعه، حداقل یک بار مواد مصرف کرده‌اند. انگیزه‌های مصرف مواد را نیز ابتدا اضطراب با 34/42 درصد، سپس لذتجویی با 32/78 درصد و با سایر انگیزه‌های دیگر ذکر کرده‌اند. این بدان معناست که احتمالاً دانشجویان تقریباً به یک میزان، هم‌خواهان به دست آوردن آرامش‌اند و هم کسب لذت هستند و

ص: 25

1- (1). همان، ص 92.

2- (2) Robert Merton.

3- (3). این دیدگاه، از کتاب جامعه‌شناسی مواد مخدر ابادینسکی، نقل شده است. 10.

4- (4). ر.ک: مطالعه و بررسی علل و عوامل مؤثر بر اعتیاد به مواد مخدر در بین مردان 50-15 سال شهرستان میبد استان یزد در سال 1386.

2. تحلیل و بررسی

در بحث پیشین مشخص شد که بر اساس برخی نظریه ها، لذت گرایی، عامل گرایش به اعتیاد است. تحلیل عوامل دیگر نیز نشان می دهد که لذت گرایی، نه به عنوان يك عامل در کنار دیگر عوامل، بلکه به عنوان يك رویکرد زندگی، عامل اعتیاد خواهد بود؛ و این بدان جهت است که دیگر عوامل نیز ریشه در این عامل دارند. برای نمونه، فقدان صبر و تحمل در برابر مشکلات، و الگوی نادرست شادی و نشاط، و یا آرامشجویی، از دیگر عوامل اعتیاد به شمار می روند. این دو نیز ریشه در لذت گرایی دارند. وقتی لذت گرایی، يك رویکرد باشد، دچار افراط و اشتباه در الگوی شادی و نشاط می گردد و در نتیجه، زمینه اعتیاد فراهم می شود. همچنین وقتی دچار مشکل می شوند، بی تاب می گردند و از الگوی مقابله ای منفی استفاده می کنند و برای تسکین درد و رسیدن به آرامش، به اعتیاد گرایش پیدا می کنند. این نشان می دهد که از مسائل مهم، بررسی فلسفه زندگی افراد مستعد یا مبتلا به اعتیاد است. بدون بررسی و توجه به این عامل، نمی توان به نتیجه بخش بودن اقدامات کاهنده، امیدوار بود. بر اساس متون اسلامی، از پیامدهای منفی دوران خوشایند، افراط و بدمستی است. برخی افراد بر اساس منطق لذت، هنگام خوشی و رفاه، دچار خوش گذرانی و لهو و لعب می شوند که یکی از مصادیق آن، اعتیاد است. در ادبیات اسلامی از این کار، گاه به عنوان «فرح» 2 و گاه «ترف» 3 یاد می شود. 4 در معارف اسلامی

ص: 26

تصریح شده که مترفین، دشمنان دین و پیامبران اند (1) و سرانجامی شوم و دردناک دارند. (2) به همین جهت، از نازپروردگی (3) و همنشینی با آنان (4) پرهیز داده شده است.

جالب این که بر اساس متون اسلامی، کسانی که در روزگار خوشایند زندگی، دچار این گونه لذت های منفی می شوند، در روزگار ناخوشایند نیز دچار ناامیدی، ناسپاسی و بی تابی می گردند. بر اساس آیات قرآن کریم و روایات اسلامی، دست کم پنج الگوی واکنش در دو موقعیت خوشایند و ناخوشایند وجود دارد که طرح و بررسی آنها از عهده این نوشتار خارج است. (5) آنچه مهم است این که حاکمیت لذتجویی، از سویی موجب بروز خوش گذرانی در خوشایند زندگی، و از سوی دیگر، موجب بروز بی تابی در ناخوشایندها می گردد؛ و این دو، زمینه گرایش به اعتیاد را فراهم می آورند.

3. راه چاره

اشاره

همان گونه که مشهود است، همه این نظریه ها به نوعی لذت گرایی را در شروع و یا تداوم مصرف مواد، دخیل می دانند. این نشان می دهد که برای پیشگیری از گرایش به اعتیاد و یا درمان آن، مسئله الگوی لذتجویی، نقش مهمی دارد. لذا می توان با تبیین نظریه اسلامی در تصحیح برخورد با لذت و امور خوشایند، در مواقع لزوم، تمایل به لذت بردن صرف را کاهش داد و در نهایت، به سمت لذت های جهتدار و مثبت و متعالی سوق داد.

در این باره، دوره کار اساسی وجود دارد: یکی تغییر رویکرد و دیگری تعدیل لذت جویی. در ادامه به بررسی این دو مسئله می پردازیم:

الف. تغییر رویکرد

اشاره

برای پیشگیری از اعتیاد باید رویکرد را تغییر داد. تا رویکرد افراد تغییر نکند، امکان گرایش

ص: 27

1- (1) .ر.ك: توسعه اقتصادی بر پایه قرآن و حدیث، ص 1000 (المترفون أعداء الانبياء).

2- (2) .ر.ك: همان، ص 1007 (عاقبة الترف)؛ دانش نامه میزان الحکمه، ج 3 ص 158 (الاتراف).

3- (3) .ر.ك: توسعه اقتصادی بر پایه قرآن و حدیث، ص 988 (التحذیر من الترف).

4- (4) .ر.ك: همان، ص 1003 (التجافي عن مجالسة المترفين).

5- (5) .ر.ك: الگوی اسلامی شادکامی، زیر چاپ.

به اعتیاد همچنان به عنوان يك محرک قوی، وجود خواهد داشت. لذت، یکی از ابعاد انسان و از جمله اموری است که برای زندگی لازم است. آنچه نادرست است، این است که انسان، محور زندگی خود را بر لذت و کامجویی از زندگی قرار دهد. این مبنا موجب بدمستی در خوشایند و بی تابی در ناخوشایند می گردد. اگر لذت، فلسفه زندگی قرار گیرد، انسان در خوشایند، دچار فرح و فخر و در ناخوشایند، دچار یأس و جزع می شود و این هر دو از زمینه های بسیار مهم گرایش به اعتیاد است. سر آن نیز این است که خوشایندها مطابق طبع لذتجوی انسان اند و از تأمین آن انسان به وجد می آید. از این رو به سمت اعتیاد به عنوان يك لذت ناب، روی می آورد! هر چند در این داوری، اشتباه کرده است.

از سوی دیگر، ناخوشایندها مخالف این طبع انسان است و او را برآشفته و نالان می کند. از این رو به اعتیاد به عنوان يك عامل تسکین دهنده گرایش پیدا می کند. به بیان دیگر، وقتی لذت، محور قرار گیرد، انسان، وضعیت خود را بر اساس معادله لذت ارزیابی می کند. بر اساس این معادله، لذت، معیار داوری و احساس انسان قرار می گیرد، نه خیر و سعادت.

رویکرد لذت، پیامدهای منفی زیادی داشته است؛ از این رو، دانشمندان نیز بر اساس پژوهش های تجربی به این نتیجه رسیده اند که برای داشتن يك زندگی خوب، باید این رویکرد را تغییر داد. ادیان، بویژه دین اسلام نیز از آغاز، رویکرد زندگی را بر لذت قرار نداده اند. آگاهی از این مطالب، نقش مهمی در تغییر رویکرد انسان خواهد داشت. برای تغییر رویکرد، باید اطلاعات کافی به مخاطبان ارائه گردد. مخاطبی که لذت گرایی را بهترین رویکرد در زندگی می داند، باید نسبت به ماهیت و واقعیت این رویکرد، آگاه شود. برای این کار لازم است اطلاعات کافی و لازم در باره پیامدهای این رویکرد و مخاطرات آن در اختیار گروه مخاطب قرار گیرد. مشاوران، مددکاران و افراد درگیر با معتادان می توانند با ارائه اطلاعات لازم در این زمینه، به لحاظ شناختی، زمینه دوری از اعتیاد را فراهم آورند.

با توجه به پیامدهای منفی این رویکرد، روان‌شناسان نیز از آن رویگردان شده‌اند. براساس نظر یورگنسن و نفستاد، (1) آلان کار و سایر روان‌شناسان مثبت‌گرا، رویکرد نخست به زندگی خوب و شادکامی، لذت‌گرایی بوده است. رویکرد لذت‌گرا، شادمانی و زندگی خوب را بر حسب جستجوی لذت و پرهیز از درد تعریف می‌کند. (2) این رویکرد (لذت‌گرایی) ریشه در فلسفه یونان قدیم دارد. اپیکور، فیلسوف یونانی معتقد بود که هدف هر انسانی در پایان، کسب بیشترین لذت و رهایی از درد است. این رویکرد در دیدگاه‌های فلاسفه اروپایی ادامه داشت تا در قرن نوزدهم که فیلسوف انگلیسی، جرمی بنتام، (3) دیدگاه فایده‌گرایی (4) را از آن اقتباس کرد و پس از او جان استوارت میل، (5) به تشریح آن پرداخت و با تفاوت‌هایی آن را تبیین کرد.

پس از جدایی روان‌شناسی از فلسفه، رویکرد لذت‌گرایی در آثار روان‌شناسان به روشنی، مشهود بود. ویترسو (6) در این زمینه، بویژه به جیمز، ثرنندایک، (7) وونت (8) و فروید (9) اشاره دارد. (10) ثرنندایک به مولفه لذت در اصل اثر خود پرداخته است. در نظریه سه‌بعدی وونت در باره «تجربه هوشیار»، یک بُعد مهم، کیفیت لذت بود. همزمان با وونت، جیمز در بررسی حالت‌های عاطفی در مورد احساسات لذت و عدم لذت ناشی از تغییرات بدنی، به نظریه پردازی پرداخت. در نظریه فروید نیز لذت و اصل لذت، جایگاه خاصی دارد.

ص: 29

-
- Jorgensen, I.S., Nafstad, H.E. (2004). Positive Psychology: Historical, Philosophical, and Epistemological Perspectives. In P. Alen Linley and S. Joseph (Eds.), Positive Psychology in Practice. New Jersey: John Wiley Sons
- 2- (2) روان‌شناسی شادی، ص 98.
- 3- (3) Bentham, J.
- 4- (4) Utilitarianism.
- 5- (5) John Stuart Mill.
- 6- (6) Vitterso, J.
- 7- (7) Thorndik.
- 8- (8) Wundt, W.M.
- 9- (9) Freud.
- 10- (10) Vitterso, J. (2009). Hedonics. In the Encyclopedia of Positive Psychology. (Ed.), by. S.J. Lopez, USA: Wiley-Blackwell

به مرور زمان، کاستی های لذت گرایی مشخص شد و مشاهدات و مطالعات تجربی نشان داد که لذت گرایی نمی تواند شادکامی و سعادت‌مندی را به ارمغان آورد و به همین جهت، آرام آرام مخالفت ها با این رویکرد شکل گرفت. دکتر ادیت ویکوف جولسون، استاد روان شناسی دانشگاه جورجیا در این باره می گوید: «فلسفه کنونی ما در باره بهداشت روان، بر این پایه استوار است که مردم باید شاد و خوش حال زندگی کنند و غم و اندوه، نشانه ناسازگاری و عدم انطباق با زندگی است. این اعتقاد و نظام ارزش ها باید خود را در برابر کسانی که درد و رنجی اجتناب ناپذیر دارند، مسئول بدانند؛ زیرا این شیوه اندیشه، موجب می شود که افراد دردمند، به خاطر این که شاد نیستند، اندوهناک تر نیز بشوند». (1)

این حقیقت، موجب شکلگیری رویکرد دوم شد. بر اساس نظر یورگنسن و نفستاد، (2) آلان کار و سایر روان شناسان مثبت گرا، رویکرد دوم در نگاه به زندگی خوب و شادکامی، رویکرد سعادت گرا (3) است. آلان کار، معتقد است که سنت سعادت گرا، شادمانی و زندگی خوب را براساس دستیابی به توان بالقوه کامل فرد، تعریف می کند. (4) این رویکرد نیز ریشه در آرای ارسطو دارد. هم در نظریه ارسطو و هم در شارحان بعدی او، سعادت آدمی به آن است که بتواند در طی زندگی، توانایی های بالقوه و فضایل نهفته در خود را بالفعل کند و به رشد و کمال برساند. اگر آدمی در این مسیر موفق شد، به زندگی خوب دست یافته است. (5)

دو. رویکرد اسلام

اسلام، نه لذت گراست و نه محنت گرا؛ بلکه رویکردی خیرگرا دارد. هر چند اسلام، با لذت های مشروع مخالف نیست و بلکه بر آن تأکید دارد، اما با این حال، رویکرد مبتنی بر

ص: 30

1- (1) . معنادرمانی، ص 173.

2- (2) Jorgensen, I.S., Nafstad, H.E. (2004). Positive Psychology: Historical, Philosophical, and Epistemological Perspectives. In P. Alen Linley and S. Joseph (Eds.), Positive Psychology in Practice. New Jersey: John Wiley Sons.

3- (3) . eudaimonia.

4- (4) . روان شناسی شادی، ص 98.

5- (5) . کلّ این بحث، با استفاده از رساله دکتر براتی تدوین شده است (ر.ک: اثربخشی مداخلات روان شناسی مثبت گرا جهت افزایش نشاط، خشنودی از زندگی، معناداری زندگی و کاهش افسردگی؛ تدوین مدلی برای اقدام، ص 39 و 40).

لذت در زندگی خوب و سعادت‌مند ندارد. با این که اسلام، رنج را با زندگی خوب در تضاد نمی‌داند، بلکه آن را جزئی از زندگی خوب به شمار می‌آورد، اما با این حال، رویکرد مبتنی بر رنج و محنت نیز ندارد. در آموزه‌های اسلامی، حتی کسانی که بدون داشتن بلا و مصیبت، درخواست صبر و بردباری داشته‌اند، نکوهش شده‌اند. معاذ بن جبل می‌گوید: روزی همراه پیامبر خدا (ص) بودم که به مردی مراجعه کردند که دعا می‌کرد و از خدا صبر می‌خواست. پیامبر (ص) به وی فرمود: «داری بلا را درخواست می‌کنی! عافیت را بخواه».

در جریان مشابهی، امام زین العابدین (ع) به کسی که صبر درخواست می‌کرد، فرمود: «بلا در خواست کردی! بگو: خدایا! سلامتی و شکر بر سلامتی را از تو می‌خواهم».

همچنین اسلام با پدیده رهبانیت و سیاحت نیز مخالفت کرده است. با ظهور اسلام در سرزمین جاهلیت و ورود دین به صحنه زندگی مردم، الگوی جدیدی از دینداری شکل گرفت که ایمان را به معنای پرهیز از هرگونه لذت می‌دانست و لذت جویی را نقصی در دین و ایمان به شمار می‌آورد. همین تفکر سبب شد که از هرگونه لذت، مانند: خوراک و پوشاک خوب، بوی خوش و همچنین لذت زناشویی خودداری کنند و انواع سختی‌ها را به جان بخرند؛ اما اسلام، به شدت با این الگوی ترك لذت مخالفت کرد. عبدالله بن عمرو بن عاص نقل می‌کند که پدرم، زنی از قریش را به همسری من در آورد. چون بر من در آمد، چندان سرگرم عبادت - از روزه و نماز - بودم که به او اعتنا نمی‌کردم. عمر و بن عاص، به دیدن عروسش آمد و نزد او رفت و گفت: شوهرت را چگونه یافتی؟ همسرم گفت: بهترین مرد است (یا همانند بهترین شوهر است)؛ آغوش برای ما نگشوده، و بستری برایمان نمی‌شناسد! پدرم، به من رو کرد و شروع کرد به نکوهش کردن و زخم زبان زدن

ص: 31

1- (1). عَنْ مُعَاذِ بْنِ جَبَلٍ قَالَ كُنْتُ مَعَ النَّبِيِّ (ص) فَمَرَّ بِرَجُلٍ يَدْعُو وَهُوَ يَقُولُ اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الصَّبْرَ فَقَالَ لَهُ النَّبِيُّ (ص) سَأَلْتَ الْبَلَاءَ فَاسْأَلِ اللَّهَ الْعَافِيَةَ وَ مَرَّ (ص) بِرَجُلٍ وَهُوَ يَقُولُ اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ تَمَامَ النِّعْمَةِ فَقَالَ ابْنُ آدَمَ وَ هَلْ تَدْرِي مَا تَمَامُ النِّعْمَةِ الْخَلَاصُ مِنَ النَّارِ وَ دُخُولُ الْجَنَّةِ وَ مَرَّ صَ بِرَجُلٍ وَهُوَ يَدْعُو وَ يَقُولُ يَا ذَا الْجَلَالِ وَ الْإِكْرَامِ فَقَالَ لَهُ قَدْ اسْتَجِيبَ لَكَ فَسَلْ (معانی الأخبار، ص 230).

2- (2). وَقَالَ الرَّضَا (ع) رَأَى عَلِيُّ بْنُ الْحُسَيْنِ (ع) رَجُلًا يَطُوفُ بِالْكَعْبَةِ وَهُوَ يَقُولُ اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الصَّبْرَ قَالَ فَضَرَبَ عَلِيُّ بْنُ الْحُسَيْنِ عَ عَلَى كَتِفِهِ [ثُمَّ] سَأَلَتْ الْبَلَاءَ قُلُ اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ وَ الشُّكْرَ عَلَى الْعَافِيَةِ (الدعوات، ص 115).

و گفت: من زنی خانواده دار از قریش را به همسری تو در آورده ام. آن گاه تو به خواسته او بی توجهی می کنی و چنین و چنان می کنی؟! سپس نزد پیامبر (ص) رفت و از من شکایت کرد. پیامبر (ص) در پی من فرستاد و من نزد ایشان رفتم. به من فرمود: «آیا روزها را روزه می گیری؟». گفتم: آری. فرمود: «و شب ها را به نماز می گذرانی؟». گفتم: آری. فرمود: «اما من، گاهی روزه می گیرم و گاهی نیز نمی گیرم. هم نماز می خوانم و هم می خوابم، و با زنان، هم خوابگی می کنم. پس، هر که از سنت من روی گرداند، از من نیست». (1)

انس بن مالک، خادم پیامبر خدا (ص) نیز نقل می کند که گروهی از یاران پیامبر (ص)، از همسران پیامبر (ص) در باره رفتار ایشان در نهان پرسیدند. پس یکی از آنها گفت: من زن نمی گیرم. دیگری گفت: من گوشت نمی خورم. و سومی گفت: من بر بستر نمی خوابم. خبر به پیامبر (ص) رسید. آن گاه برخاست و پس از حمد و ثنای الهی فرمود: «عده ای را چه شده است که چنین و چنان گفته اند؟! ولی من شب ها هم نماز می خوانم و هم می خوابم. روزها گاهی روزه می گیرم و گاه می خورم، و با زنان هم ازدواج می کنم. پس هر که از سنت من روی گرداند، از من نیست». (2)

ابو موسی اشعری می گوید: زن عثمان بن مظعون، نزد زنان پیامبر (ص) آمد. او را با سر و وضع نامرتبی دیدند. پس گفتند: تو را چه می شود؟ در میان قریش، مردی ثروتمندتر از شوهر تو نیست! گفت: ما حظی از او نمی بریم؛ روزش را روزه دار است و شبش را در عبادت. پیامبر (ص) که آمد، همسرانش ماجرا را به ایشان گفتند. پیامبر (ص) به دیدن عثمان

ص: 32

1- (1). زَوْجِنِي أَبِي امْرَأَةٍ مِنْ قُرَيْشٍ، فَلَمَّا دَخَلَتْ عَلَيَّ جَعَلَتْ لِي - أَنْحَاشُ لَهَا مِمَّا بِي مِنَ الْقُوَّةِ عَلَى الْعِبَادَةِ مِنَ الصَّوْمِ وَالصَّلَاةِ، فَجَاءَ عَمْرُو بْنُ الْعَاصِ إِلَى كَنَّتِي حَتَّى دَخَلَ عَلَيْهَا، فَقَالَ لَهَا: كَيْفَ وَجَدْتِ بَعْلَكَ؟ قَالَتْ خَيْرُ الرِّجَالِ - أَوْ كَخَيْرِ الْبُعُولَةِ مِنْ رَجُلٍ - لَمْ يُفْتَشْ لَنَا كَنَفًا وَ لَمْ يَعْرِفْ لَنَا فِرَاشًا. فَأَقْبَلَ عَلَيَّ، فَعَازَمَنِي وَعَضَّنِي بِلِسَانِهِ فَقَالَ: أَنْكَحْتُكَ امْرَأَةً مِنْ قُرَيْشٍ ذَاتَ حَسَبٍ، فَعَصَدَ لِمَتَّهَا وَفَعَلَتْ وَفَعَلَتْ؟ ثُمَّ انْطَلَقَ إِلَى النَّبِيِّ (ص) فَشَدَّ كَانِي، فَأَرْسَلَ إِلَيَّ النَّبِيُّ (ص) فَأَتَيْتُهُ، فَقَالَ لِي: أَنْصُومُ النَّهَارَ؟ قُلْتُ: نَعَمْ، قَالَ: وَتَقُومُ اللَّيْلَ؟ قُلْتُ: نَعَمْ، قَالَ: لِكِنِّي أَصُومُ وَأُفْطِرُ، وَ أُصَلِّي وَأَنَا، وَأَمْسُ النِّسَاءَ، فَمَنْ رَغِبَ عَن سُنَّتِي فَلَيْسَ مِنِّي (مسند ابن حنبل، ج 2، ص 549، ح 6487). [1]

2- (2). إِنْ نَفَرًا مِنْ أَصْحَابِ النَّبِيِّ (ص) سَأَلُوا أَزْوَاجَ النَّبِيِّ (ص) عَنِ عَمَلِهِ فِي السَّرِّ. فَقَالَ بَعْضُهُمْ: لَا أَتَزَوَّجُ النِّسَاءَ، وَقَالَ بَعْضُهُمْ: لَا أَكُلُ اللَّحْمَ، وَقَالَ بَعْضُهُمْ: لَا أَنَامُ عَلَى فِرَاشٍ. فَحَمِدَ اللَّهُ وَ أَثْنَى عَلَيْهِ فَقَالَ: مَا بَالُ أَقْوَامٍ قَالُوا كَذَا وَكَذَا؟! لِكِنِّي أَصَلِّي وَأَنَا، وَأَصُومُ وَأُفْطِرُ وَأَتَزَوَّجُ النِّسَاءَ، فَمَنْ رَغِبَ عَن سُنَّتِي فَلَيْسَ مِنِّي (صحيح مسلم، ج 2، ص 1020، ح 5؛ صحيح البخاري، ج 5، ص 1949، ح 4776؛ سنن النسائي، ج 6، ص 60).

رفت و فرمود: «ای عثمان! مگر من برای تو الگو نیستم؟». گفت: چه شده است، ای پیامبر خدا؟ پدر و مادرم به فدایت! فرمود: «تو شب‌ها را به عبادت می‌گذرانی و روزها روزه می‌گیری، در حالی که همسرت نیز بر تو حقی دارد، و بدنت را هم بر تو حقی است. شب‌ها هم نماز بخوان و هم بخواب. روزها هم روزه بگیر و هم بخور». بعد از آن، زن عثمان، خوش‌بو-مانند یک عروس-، نزد همسران پیامبر (ص) آمد. زنان پیامبر (ص) به او گفتند: هان! چه خبر شده! گفت: به ما هم آن رسید که به دیگران می‌رسد. (1)

امام علی (ع) نقل می‌کند که عثمان بن مظعون، نزد پیامبر خدا (ص) آمد و گفت: ای پیامبر خدا! وسوسه، بر من چیره گشته است؛ اما دست به هیچ کاری نمی‌زنم تا این که از شما دستور بگیرم. پیامبر (ص) فرمود: «به چه چیزی وسوسه شده ای، ای عثمان؟». گفت: در این اندیشه ام که زمین‌گردی (رهبانیت سیار) در پیش گیرم. فرمود: «زمین‌گردی مکن؛ زیرا زمین‌گردی امت من، مسجدهاست». گفت: و در این اندیشه ام که گوشت خوردن را بر خود حرام سازم. پیامبر خدا (ص) فرمود: «چنین مکن. من خود، گوشت دوست دارم و می‌خورم. اگر از خدا می‌خواستم که هر روز به من گوشت بخوراند، این کار را می‌کرد». گفت: و در این اندیشه ام که خود را خواجه سازم. فرمود: «ای عثمان! از ما نیست کسی که با خود یا هر کس دیگری چنین کند. خواجگی امت من، روزه است». گفت: در این اندیشه ام که خوله-همسرم- را بر خود حرام سازم. فرمود: «چنین مکن، ای عثمان! زیرا بنده مؤمن، هر گاه دست همسرش را بگیرد، خداوند، ده حسنه برایش می‌نویسد و ده گناه از او پاک می‌کند. چنانچه او را ببوسد، خداوند، صد حسنه برایش می‌نویسد و صد گناه از او

ص: 33

1- (1). دَخَلَتْ امْرَأَةُ عُثْمَانَ بْنِ مَظْعُونٍ عَلَى نِسَاءِ النَّبِيِّ (ص) فَرَأَيْنَهَا سَدَّيَّةَ الْهَيْئَةِ، فَقُلْنَ: مَا لَكَ؟ مَا فِي فُرَيْشٍ رَجُلٌ أَغْنَىٰ مِنْ بَعْلِكَ! قَالَتْ: مَا لَنَا مِنْهُ مِنْ شَيْءٍ؛ أَمَا نَهَاهُ فَصَدَّائِمٌ، وَأَمَا لَيْلُهُ فَقَائِمٌ. قَالَ: فَدَخَلَ النَّبِيُّ (ص) فَذَكَرَنَّ ذَلِكَ لَهُ، فَلَقِيَهُ النَّبِيُّ (ص) فَقَالَ: يَا عُثْمَانُ، أَمَا لَكَ فِي أُسْوَةٍ؟ قَالَ: وَمَا ذَاكَ يَا رَسُولَ اللَّهِ فِي ذَاكَ أَبِي وَأُمِّي؟ قَالَ: أَمَا أَنْتَ فَتَقُومُ اللَّيْلَ وَتَصُومُ النَّهَارَ، وَإِنَّ لَأَهْلِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِحَسَبِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، صَدَلٌ وَنَمٌ وَصُمٌّ وَأَفْطَرٌ. قَالَ: فَأَتَتْهُمُ الْمَرْأَةُ بَعْدَ ذَلِكَ عَطْرَةً، كَانَتْهَا عَرُوسٌ. فَقُلْنَ لَهَا: مَهْ! قَالَتْ: أَصَابَنَا مَا أَصَابَ النَّاسَ (صحيح ابن حبان، ج 2، ص 19، ح 316؛ مسند أبي يعلى، ج 6، ص 386، ح 7206).

می زداید. هر گاه با او در آمیزد، خداوند، هزار حسنه برایش می نویسد و هزار گناه از او می زداید، و فرشتگان بر ایشان حاضر می شوند. چون غسل کنند، آب بر هر تار مویی از آن دو نمی گذرد مگر آن که خداوند، به ازای هر تار مو، یک حسنه بر ایشان می نویسد و یک گناه می زداید. اگر این، در شبی سرد باشد، خداوند متعال به فرشتگان می فرماید: بنگرید این دو بنده ام را که در این شب سرد، غسل کردند؛ از آن روی که یقین دارند من، خداوندگار آنان هستم. شما را گواه می گیرم که آن دو را آمرزیدم. پس اگر در این آمیزش، برای آن دو فرزندی بود، آن فرزند، خدمتکار ایشان در بهشت است». آن گاه، پیامبر خدا (ص) با دستش به سینه عثمان زد و فرمود: «ای عثمان! از روش من، روی متاب که هر کس از روش من روی برتابد، روز قیامت، فرشتگان، راه را بر او می گیرند و روی او را از حوض من می گردانند». (1)

امام صادق (ع) نیز نقل می کند که سه زن، نزد پیامبر خدا (ص) آمدند. یکی از آنان گفت: شوهرم گوشت نمی خورد. دومی گفت: شوهرم بوی خوش استشمام نمی کند. سومی گفت: شوهرم با زنان، نزدیکی نمی کند. پیامبر خدا (ص)، در حالی که زدایش را می کشید، بیرون آمد و بر منبر شد و حمد و ثنای الهی را به جا آورد. سپس فرمود: «چه شده است که گروهی از یارانم گوشت نمی خورند، بوی خوش نمی بویند، و با زنان، هم بستر نمی شوند؟! به درستی که من گوشت می خورم، بوی خوش می بویم و با زنان، هم بستر می شوم. پس

ص: 34

1- (1). جَاءَ عُثْمَانُ بْنُ مَطْعُونٍ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ (ص) فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، قَدْ غَلَبَنِي حَدِيثُ النَّفْسِ وَ لَمْ أُحَدِثْ شَيْئاً حَتَّى أَسَّ تَأْمِرَكَ، قَالَ: بِمِ حَدَّثْتِكَ نَفْسَكَ يَا عُثْمَانُ؟ قَالَ: هَمَمْتُ أَنْ أَسِيحَ فِي الْأَرْضِ، قَالَ: فَلَا تَسِيحْ فِيهَا؛ فَإِنَّ سِيحَ أُمَّتِي الْمَسَاجِدِ، قَالَ: هَمَمْتُ أَنْ أُحَرِّمَ عَلَى نَفْسِي اللَّحْمَ، فَقَالَ: فَلَا تَفْعَلْ؛ فَإِنِّي أَسَّ تَهْيِيهِ وَ أَكْلُهُ، وَ لَوْ سَأَلْتُ اللَّهَ أَنْ يُطْعِمَنِيهِ كُلَّ يَوْمٍ لَفَعَلْتُ، قَالَ: وَ هَمَمْتُ أَنْ أُجِبَّ نَفْسِي، قَالَ: يَا عُثْمَانُ، لَيْسَ مِنَّا مَنْ فَعَلَ ذَلِكَ بِنَفْسِهِ وَ لَا بِأَحَدٍ، إِنْ وَجَاءَ أُمَّتِي الصِّيَامُ، قَالَ: وَ هَمَمْتُ أَنْ أُحَرِّمَ خَوْلَةَ عَلَى نَفْسِي - يَعْنِي امْرَأَتَهُ - قَالَ: لَا تَفْعَلْ يَا عُثْمَانُ، فَإِنَّ الْعَبْدَ الْمُؤْمِنَ إِذَا أَخَذَ بِيَدِ زَوْجَتِهِ كَتَبَ اللَّهُ لَهُ عَشْرَ حَسَنَاتٍ وَ مَحَا عَنْهُ عَشْرَ سَيِّئَاتٍ، فَإِنْ قَبَّلَهَا كَتَبَ اللَّهُ لَهُ مِائَةَ حَسَنَةٍ وَ مَحَا عَنْهُ مِائَةَ سَيِّئَةٍ، فَإِنْ أَلَمَّ بِهَا كَتَبَ اللَّهُ لَهُ أَلْفَ حَسَنَةٍ وَ مَحَا عَنْهُ أَلْفَ سَيِّئَةٍ وَ حَضَرَتْهُمَا الْمَلَائِكَةُ، فَإِذَا اغْتَسَلَا لَمْ يَمِرَّ الْمَاءُ عَلَى شَعْرَةٍ مِنْ كُلِّ وَاحِدٍ مِنْهُمَا إِلَّا كَتَبَ اللَّهُ لَهُمَا بِهَا حَسَنَةً وَ مَحَا عَنْهُمَا بِهَا سَيِّئَةً، فَإِنْ كَانَ ذَلِكَ فِي لَيْلَةٍ بَارِدَةٍ قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ لِلْمَلَائِكَةِ: انظُرُوا إِلَى عَبْدِي هَذَيْنِ، اغْتَسَلَا فِي هَذِهِ اللَّيْلَةِ الْبَارِدَةِ عَلِمَا أَنِّي رَبُّهُمَا، أُنْهَدِكُمَا أَنِّي قَدْ عَفَرْتُ لَهُمَا، فَإِنْ كَانَ لَهُمَا فِي وَفَعْتَهُمَا تِلْكَ وَ لَدَّ كَانَ لَهُمَا وَصِيْفًا فِي الْجَنَّةِ. ثُمَّ صَرَبَ رَسُولُ اللَّهِ (ص) بِيَدِهِ عَلَى صَدْرِ عُثْمَانَ وَ قَالَ: يَا عُثْمَانُ، لَا تَرْغَبْ عَنْ سُنَّتِي؛ فَإِنَّ مَنْ رَغِبَ عَنْ سُنَّتِي عَرَضَتْ لَهُ الْمَلَائِكَةُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فَصَدَّ رَفَتْ وَ جَهَّ عَنْ حَوْضِي (دعائم الإسلام، ج 2، ص 190، ح 688؛ [1] عوالي اللآلي، ج 3، ص 291، ح 53؛ [2] مستدرک الوسائل، ج 7، ص 507، ح 8763).

[3]

هر که از راه و رسم من روی بگرداند، از من نیست». (1)

از آنچه گذشت، روشن می شود که فلسفه اسلامی زندگی، نه فلسفه عیش و لذت است و نه فلسفه رنج و محنت. فلسفه اسلام در زندگی، فلسفه «خیر» است. فرد مسلمان، اصالتاً نه به دنبال لذت است و نه به دنبال محنت؛ بلکه به دنبال خیر و سعادت است؛ خواه در لذت باشد و خواه در محنت. البته این فلسفه، خود زیر مجموعه توحید است. در کتاب تاریخ دمشق به نقل از محمد بن یزید مبرد چنین آمده که به حسن بن علی (ع) گفته شد: «ابوذر می گوید: برای من، فقر، دوست داشتنی تر از توانگری و بیماری، محبوب تر از تن درستی است». امام (ع) فرمود:

رَحِمَ اللَّهُ أَبَا ذَرٍّ! أَمَا أَنَا فَأَقُولُ: فَمَنْ اتَّكَلَّ عَلَى حُسْنِ اخْتِيَارِ اللَّهِ لَهُ، لَمْ يَتَمَنَّ أَنْهُ فِي غَيْرِ الْحَالَةِ الَّتِي اخْتَارَ اللَّهُ تَعَالَى لَهُ، وَهَذَا حَدُّ الْوُقُوفِ عَلَى الرِّضَا بِمَا يُصْرَفُ بِهِ الْقَضَاءُ. (2)

خداوند، ابوذر را رحمت کند؛ اما من می گویم: هر کس بر آنچه خداوند به نیکی برایش گزیده، توکل کند، دیگر آرزو ندارد که در حالی جز آنچه خدای-تعالی-برایش پیش آورده، به سر برد؛ و بدین سان می توان خشنودی از پیشامد قضا را دریافت.

بنا بر این، یکی از اقدامات اساسی برای پیشگیری از گرایش به اعتیاد، این است که رویکرد لذت در فلسفه زندگی به رویکرد خیر تغییر کند. در این فلسفه، انسان نه به دنبال لذت است و نه محنت؛ بلکه در پی خیر صلاح پایدار خود است که در نظام توحیدی، توسط خداوند متعال تقدیر می شود. با این رویکرد، زمینه گرایش به اعتیاد کاهش می یابد؛ زیرا در چنین رویکردی، نه خوشی ها انسان را سرمست می کنند، و نه ناخوشی ها بی تاب.

ص: 35

1- (1) . عن أبي عبد الله (ع) قال: إن ثلاث نسوة أتيني رسول الله (ص)، فقالت إحداهن: إن زوجي لا يأكلُ اللحم، وقالت الأخرى: إن زوجي لا يشتم الطيب، وقالت الأخرى: إن زوجي لا يقربُ النساء. فخرج رسول الله (ص) يجرُّ رداءه، حتى صدَّ عِدَّ المنبرَ فحمد الله وأثنى عليه، ثم قال: ما بال أقوامٍ من أصحابي لا يأكلون اللحم ولا يشتمون الطيب ولا يأتون النساء، أما إنني آكلُ اللحم وأشمُ الطيب وأتي النساء، فمن رغب عن سنتي فليس مني (الكافي، ج 5، ص 496، ح 5). [1]

2- (2) . تاريخ دمشق ج 13، ص 253؛ البداية والنهاية: 8، ص 39؛ الرسالة القشيرية، ص 195؛ [2] كنز العمال، ج 3، ص 712، ح 8538؛ تحف العقول، ص 234؛ نزهة الناظر، ص 94، ح 27؛ أعلام الدين، ص 300. [3]

کسی که فلسفه زندگی اش بر خیر استوار باشد، نه هنگام دارا بودن برای لذت بیشتر به اعتیاد روی می آورد و نه هنگام فقر، برای فرار از درد. این یکی از نکات مهم در کاهش گرایش به اعتیاد است که متأسفانه، کمتر مورد توجه قرار می گیرد. به جهت اهمیت بحث، در ادامه به ابعادی از این بحث اشاره خواهیم کرد.

سه. نقد لذت گرایی

اشاره

در اسلام، شواهد روایی و قرآنی نشان می دهند که لذت بردن صرفاً برای لذت، «مجاز» نیست. انسان مؤمن، امور لذتبخش را با توجه به جنبه مؤثر بودن لذت در نیل به سعادت نهایی خود انجام می دهد؛ اموری که به دلایل منطقی، مفید قلمداد می شود. مراد از «مجاز» در این جا متناسب بودن با رشد و سعادت بشری است. هر انسان مشتاق سعادت، در صورتی که هدفش از لذت بردن فقط همین باشد، نتیجه مفید و پایداری عایدش نخواهد شد. شاید لذت گرایی حداکثری حتی در امور مباح، انسان را از اهداف تعالی بخش غافل کند و اعتیاد به امور خوشایند و پرهیز از سختی ها را به ارمغان بیاورد. در این بخش، ضمن تقسیم لذت به مجاز و غیر مجاز، پیامدهای لذت غیر مجاز را از دیدگاه روایات و قرآن بررسی کرده ایم و سعی در تبیین کیفیت لذتی خواهیم بود که به راستی لذتبخش و ماندگار باشد. اگر افراد، به این لذت ناب و بدون پیامد منفی دست یابند و آن را تجربه کنند، از گرایش به اعتیاد ایمن می شوند. یکی از مشکلات این است که افراد نمی دانند برخی لذت ها چه پیامدهای منفی ای دارند و برخی لذت ها چه گوارا و خوش عاقبت اند! از این رو، تبیین این مسئله برای کاهش گرایش به اعتیاد، ضروری است.

لذت مجاز

به طور کلی، هر احساس لذتی با توجه به جنبه تأثیرگذاری آن در نیل به سعادت، می تواند مجاز تلقی شود. توجه به این مسئله از آن جهت مهم است که در صورت غفلت از هدفمندسازی لذت، یا محدود کردن آن، زندگی به چرخه باطلی از لذت طلبی صرف تبدیل شود. امیرمؤمنان (ع) در نامه ای خطاب به ابن عباس، (1) کلام حکیمانه ای در این زمینه دارد:

ص: 36

1- (1). ابن عباس در باره اش می گوید: تا به حال بعد از کلمات پیامبر خدا از هیچ کلامی به این اندازه نفع نبرده ام.

...فَلَا يَكُنْ أَفْضَلَ مَا نِلْتَ فِي نَفْسِكَ مِنْ دُنْيَاكَ بُلُوعَ لَذَّةٍ أَوْ شِفَاءَ غَيْظٍ، وَلَكِنْ إِطْفَاءَ بَاطِلٍ أَوْ إِحْيَاءَ حَقِّ، وَلِيَكُنْ سُورَكَ بِمَا قَدَّمْتَ، وَأَسْفَكَ عَلَيَّ مَا خَلَّفْتَ، وَهَمُّكَ فِيمَا بَعْدَ الْمَوْتِ. (1)

...نباید بهترین چیز در نزد تو از دنیایت، رسیدن به لذتی و یا گرفتن انتقامی باشد؛ بلکه باید خاموش ساختن باطلی و یا زنده ساختن حقی باشد. و باید خوش حالی ات برای چیزی باشد که [برای فردایت] پیش فرستاده ای، و افسوست به خاطر چیزی باشد که به جا گذاشته ای تا دیگری بهره مند گردد [و تو حسابش را پس بدهی]، و غمت برای پس از مرگ باشد.

ایشان با نهی از هدف قراردادن لذت صرف، یادآور می شود که لذت ها باید به سوی اهداف ارزشمند الهی و انسانی جهت بگیرند. از این حدیث فهمیده می شود که انسان باید به گونه ای دیدگاه خود را اصلاح کند که بهترین هدفش در زندگی، رسیدن به آن لذتی باشد که از ناحیه انجام عمل درست به دست می آید. احتمالاً این لذت، نوعی احساس مقدس ناشی از تقرب به خداوند در اثر خضوع نسبت به دستورهای اوست. توجیه دیگر این که لذت عمل به حقیقت و واقعیت، بادوام تر از لذت های ظاهری زودگذر است. ادامه حدیث، تقویت این احساس خوب را به این می داند که ارزیابی بعد از انجام دادن عمل نیز مثبت باشد و به اصطلاح، دوراندیشی لازم را داشته باشد؛ زیرا هر عملی که برای خداوند باشد و برای رسیدن به او، ماندگار است و در غیر این صورت، اگر به خاطر اهداف غیر الهی باشد (مثلاً از سر ریاکاری باشد)، شاید لذت داشته باشد، ولی ماندگار نخواهد بود. مطلق لذت بردن نیز در این حدیث نهی نمی شود.

نتیجه این که اگر در روایات متعددی، مخالفت با لذت یا درهم شکستن لذت توصیه می شود، مراد از آن، این نیست که نظام اخلاقی اسلام، با لذت بردن مؤمنان، مخالفت

ص: 37

1- (1). نهج البلاغه، نامه 66؛ [1] بحار الأنوار، ج 33، ص 492، ح 698. [2] نیز، ر.ک: الکافی، ج 8، ص 240، ح 327؛ [3] وقعه صفین، ص 107؛ [4] مطالب السؤل، ص 52. [5]

دارد؛ بلکه نهی از غفلت و گم کردن هدف و بی توجهی به سرانجام رفتار و بی دوام بودن آن است. امام باقر(ع) در ذیل آیه ای از قرآن که نهی از خیره شدن به مظاهر دنیوی دارد، می فرماید:

لَمَا نَزَلَتْ هَذِهِ الْآيَةُ: وَلَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ زَهْرَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا 1

استوی رسول الله(ص) جالسا، ثُمَّ قَالَ: مَنْ لَمْ يَتَعَزَّ بِعِزَاءِ اللَّهِ تَقَطَّعَتْ نَفْسُهُ حَسْرَاتٍ عَلَى الدُّنْيَا. (1)

چون این آیه نازل شد که: (و دیدگانت را به سوی آنچه اصنافی از آنان را از آن برخوردار کرده ایم، مدوز که [فقط] زیور زندگی دنیاست)، پیامبر خدا راست نشست و سپس فرمود: «هر که به دلداری خدا آرام نگیرد، جانش از حسرت های دنیا متلاشی می شود».

در دیدگاه مذهبی، نگاه به لذت و منابع دنیوی، نباید غایت گرایانه باشد. در احادیث معصومین(علیهم السلام) نوع نگاه به دنیا، از دید انسان مؤمن توصیف شده است. از جمله در بیانات منتسب به امام علی(ع) آمده است که:

انْظُرْ إِلَى الدُّنْيَا نَظْرَ الزَّاهِدِ الْمُفَارِقِ، وَلَا تَنْظُرْ إِلَيْهَا نَظْرَ الْعَاشِقِ الْوَاقِعِ. (2)

به دنیا چون زاهد دنیاگریز بنگر، و به آن، چونان عاشق شیدا بنگر!

این حدیث به هر حال یا توصیه بی میلی به دنیا می کند یا تمایل بی دلیل به سمت دنیا را نهی می کند. قدر مسلم از حدیث این است که از هدف قراردادن صرف دنیا پرهیز می دهد؛ زیرا دنباله حدیث با تعبیر به عاشق، می رساند که نباید دنیا و لذت های آن به منزله معشوقی که هدف اصلی عاشق قرار می گیرد باشد؛ زیرا عشق حقیقی مؤمن، خداوند است و تمام تلاش خود را در راه رسیدن به آن وسیله قرار می دهد. در حدیث دیگری، امیر مؤمنان(ع) توضیح بیشتری در این پرهیز داده اند. ایشان می فرماید:

به دنیا چونان زاهد دنیاگریز بنگر؛ چرا که دنیا مقیم و ساکن خود را می کوچاند، و مرفه آسوده خاطر را دردمند می سازد. آنچه از دنیا پشت

ص: 38

1- (2). بحار الأنوار، ج 70، ص 317، ح 25. [1] نیز، ر.ك: الكافي، ج 2، ص 315، ح 5؛ [2] الخصال، ص 64، ح 95.

2- (3). بحار الأنوار، ج 73، ص 109، ح 109. [3]

کرد و رفت، دیگر به بازگشتش امیدی نیست، و آنچه می آید، دانسته نیست تا بتوان در انتظارش نشست. رنج دنیا، با خوشی پیوسته است، و بقای آن، به فنا می انجامد. شادی اش با اندوه آمیخته است، و زندگی در آن، به ناتوانی و سستی می انجامد. (1)

با توجه به مطالب بالا می توان نتیجه گرفت که لذت دنیوی، مشروط بر جهتگیری به سمت تعالی و سعادت، در بین لذات مجاز قرار می گیرند و صاحب آن را به خوشی و سعادت رهنمون خواهند کرد. تجربه این گونه لذت، بدون این که پیامد منفی داشته باشد، لذتجویی انسان را ارضا می کند و زمینه گرایش به اعتیاد را کاهش می دهد.

لذت غیر مجاز

با توجه به مفهوم لذت مجاز- که مطرح شد-، لذت گرایی منفی نیز حکمش مشخص می شود. يك شیوه برخورد با لذت های مادی این است که از يك سو به ویژگی خوشایندی و رضایتمندی ظاهری آن توجه شود و از سوی دیگر به استحقاق بهره مندی بی حد و حساب از آن. عمده روایات نقل شده در خصوص لذت، به طرق مختلف در نکوهش این نوع برخورد، سخن گفته اند. شیوه برخورد احادیث با هرگونه کامجویی و لذت های حلال، همواره با احتیاط و کنترل همراه بوده است. احادیث مربوط به موضوع تقسیم زمان برای اوقات روزانه، بخشی از زمان را برای استفاده بردن از آن در جهت هرگونه تفریح و امور لذت بخش و حلال، مجاز می شمارند. (2)

در این بین، احادیث دیگری نیز به بیان دقیق تر موضوع پرداخته اند و آورده اند که زمان مربوط به تفریح و لذت، برای تجدید قوا بودن و به منظور شروع کردن دوباره فعالیت در بخش های قبلی است نه این که صرفاً به منظور لذت بردن باشد. مانند این حدیث شریف

ص: 39

1- (1). انظروا في الدنيا نظرَ الزاهدِ المُفارقِ لها، فَإِنَّهَا تُرِيْلُ الثَّوَابِ السَّائِكِينَ وَتَفْجَعُ الْمُتَرَفِّعَ الْأَمِينَ، لَا يُرْجَى مِنْهَا مَا تَوَلَّى فَأَدْبَرَ، وَلَا يُدْرَى مَا هُوَ آتٍ مِنْهَا فَيَنْتَظِرُ، وَصَدَلَ الْبَلَاءُ مِنْهَا بِالرِّخَاءِ، وَالْبَقَاءُ مِنْهَا إِلَى فَنَاءٍ، فَسَرُّرُهَا مَشُوبٌ بِالْحُزْنِ، وَالْبَقَاءُ فِيهَا إِلَى الضَّعْفِ وَالْوَهْنِ (الكافي، ج 8، ص 17، ح 3؛ [1] تنبيه الخواطر، ج 2، ص 39). [2]

2- (2). للمؤمن ثلاثُ ساعاتٍ: فساعةٌ يُنَاجِي فِيهَا رَبَّهُ، وَسَاعَةٌ يُرْمُ مَعَاشَهُ، وَسَاعَةٌ يُخَلِّي بَيْنَ نَفْسِهِ وَبَيْنَ لَذَّتِهَا فِيمَا يَحِلُّ وَيَجْمَلُ؛ مؤمن، اوقات خود را سه بخش می کند: زمانی که در آن با پروردگار خود به راز و نیاز می پردازد؛ زمانی که به تحصیل معاش دست می یازد؛ و زمانی که به لذت های حلال و نیکو می گذراند (نهج البلاغه، حکمت 390). [3]

كان فيها [أي صَحْفِ إبراهيم(ع)]...: على العاقل ما لم يكن مغلوباً على عقله أن يكون له ساعات: ساعة يُناجِي فيها رَبَّهُ عَزَّ و جَلَّ، و ساعة يُحَاسِبُ نَفْسَهُ، و ساعة يُتَفَكَّرُ فيما صَدَعَ اللَّهُ عَزَّ و جَلَّ إِلَيْهِ، و ساعة يُخَلُّو فيها بِحَظِّ نَفْسِهِ مِنَ الْحَلَالِ؛ فَإِنَّ هَذِهِ السَّاعَةَ عَوْنٌ لَتِلْكَ السَّاعَاتِ و اسْتِجْمَامٌ لِلْقُلُوبِ و تَوَزِيعٌ لَهَا. (1)

در صحف ابراهیم(ع) آمده است که: خردمند، مادام که خردش از او گرفته نشده، باید ساعاتی را برای خود در نظر گیرد؛ زمانی برای مناجات با پروردگارش، و زمانی برای محاسبه نفس، و زمانی برای اندیشیدن در آنچه که خداوند عزوجل به وی ارزانی داشته است و زمانی برای کامجویی خود از راه حلال؛ زیرا این زمان، کمکی است به آن سه زمان دیگر و مایه آسودگی و رفع خستگی دل ها.

هر گونه تربیت که به محرومیت های شدید از امور لذتبخش بینجامد، ممکن است عطش سیری ناپذیری نسبت به آن موضوع ایجاد کند که در صورت دستیابی به آن امر لذتبخش، موقتاً به هدف تبدیل شود! این جاست که روایات یادآور می شوند که حتی در طبیعی ترین شرایط نیز استیفای لذت به طور کامل صورت نگیرد. حتی در اخلاق غذا خوردن داریم که قبل از سیر شدن کامل، مستحب است دست از غذا کشیده شود. در واقع، هرگونه قصد مبنی بر «اشباع شدن از لذت» (بر خلاف ظاهر امر می تواند پرمخاطره باشد.

در ادبیات معتادان، این نکته وجود دارد که اغلب می گویند: «اگر فقط يك بار دیگر به طور کامل مصرف کنم، دیگر مصرف نخواهم کرد». در حالی که نتیجه، عکس این است. به طوری که در احادیث هم به این امر اشاره شده است که چنین کسی، رضایت لازم را پیدا نخواهد کرد. (2)

در مجموع می توان چنین نتیجه گرفت که لذتجویی صرف، اگر هیچ توجیهی جز

1- (1). الخصال: ص 525، ح 13؛ معانی الأخبار: ص 334، ح 1.

2- (2). امام علی (ع): لِلْمُسْتَحْلِي لَذَّةُ الدُّنْيَا غُصَّةٌ؛ آن که لذت دنیا را شیرین یابد، به اندوه گرفتار می آید (مستدرک الوسائل، ج 11، ص 346، ح 13217). [1]

همین نداشته باشد، واقعاً می تواند پایه بسیاری از انحراف ها و بدبختی ها باشد. (1) همچنین احادیث باب «حرص و آزمندی» بر امر دنیا و مادیات که می تواند این نتیجه را داشته باشد؛ شبیه موضوع لذت است؛ چون، همچنین پرهیز از بی دلیل بودن انواع سرگرمی ها. در روایتی، امام صادق (ع) کار فردی را که فقط برای سرگرمی به شکار رفته بود، سرزنش می کند. (2)

بنا بر این، باید «فلسفه لذت» را به «فلسفه خیر» تبدیل کرد. در این فلسفه، حتی سختی ها عاملی برای کسب خیر هستند و خوشی ها نیز نباید به خیر زندگی آسیب بزنند. اگر فلسفه لذت به فلسفه خیر تبدیل شود، نه انسان در موقعیت لذت، دچار بدمستی و سرکشی می شود و نه در موقعیت محنت، دچار بی تابی می گردد. در این صورت، زمینه گرایش به اعتیاد از بین می رود. از مسائلی که می تواند در اعتیاد به صورت میدانی مورد تحقیق قرار گیرد، فلسفه زندگی افراد است. با تهیه ابزار لازم برای این امر، می توان بررسی کرد که افراد معتاد از چه فلسفه ای پیروی می کنند؟ با چنین تحقیقی می توان افراد مستعد و در معرض اعتیاد را نیز مشخص نمود.

تعدیل لذتجویی

اشاره

گام بعدی، تعدیل لذتجویی است. پس از تغییر رویکرد، باید روش هایی را در پیش گرفت تا لذتجویی افراطی و منفی تعدیل شود و بدین وسیله، زمینه گرایش به اعتیاد کاهش یابد. چیزی که واکنش منفی در هر دو موقعیت را تعدیل می کند و واکنش مثبت را به وجود می آورد، همین تعدیل لذتجویی و خارج کردن لذت از محوریت زندگی است. وقتی لذت، محور و مبنای زندگی نباشد، نه انسان از خوشایند زندگی سرمست می شود و نه از

ص: 41

1- (1). امام علی (ع): الشَّرُّ اشُّ كُلُّ شَرٍّ؛ لذتجویی، اساس هر بدی است. (غرر الحکم، ح 1167؛ عیون الحکم والمواعظ، ص 45 ح 1114). لِكُلِّ شَيْءٍ بَدْرٌ، وَيَبْذُرُ الشَّرَّ الشَّرُّ؛ هر چیزی بذری دارد و بذر بدی، لذتجویی است (غرر الحکم، ح 7311).

2- (2). امام صادق (ع): فَيَمَنَ طَلَبَ الصَّيْدَ لَاهِيًا: وَإِنَّ الْمُؤْمِنَ لَفِي شَغْلٍ عَنِ ذَلِكَ، شَغْلُهُ طَلَبُ الْآخِرَةِ عَنِ الْمَلَاهِي... وَإِنَّ الْمُؤْمِنَ عَنِ جَمِيعِ ذَلِكَ لَفِي شَغْلٍ، مَا لَهُ وَ لِلْمَلَاهِي؟! فَإِنَّ الْمَلَاهِي تُوْرِتُ قَسَاوَةَ الْقَلْبِ وَ تُوْرِتُ النَّفَاقَ؛ امام صادق (ع) درباره کسی که برای سرگرمی دنبال شکار می رود، فرمود: مؤمن، فرصت چنین کارهایی را ندارد. آخرتجویی او را از سرگرمی باز داشته است... مؤمن به هیچ يك از این کارها نمی رسد. او را چه به سرگرمی ها؟! کارهای لهو و سرگرم کننده، سخت دلی می آورد و نفاق بر جای می گذارد (الأصول الستة عشر).

[1]

ناخوشایند آن بدبخت؛ چون در داوری وضعیت خود، بر اساس معادله لذت عمل نمی کند. به همین جهت، اسلام بر تعدیل لذت تکیه دارد و راه کارهایی نیز برای آن بیان داشته است. با توجه به آنچه گذشت، پرسش این است که: چگونه می توان لذتجویی را تعدیل کرد؟ در ادامه به این موضوع می پردازیم.

یک. روش تنظیم رغبت (زهد)

اشاره

رغبت و نفرت، یکی از ابعاد مهم زندگی انسان است که نیازمند تنظیم است. این که به چه چیزی رغبت پیدا کنیم و نسبت به چه چیزی بی رغبت شویم، غیر اختیاری نیست. تنظیم این دو، به اختیار انسان است که متأسسه فانه کمتر مورد توجه قرار گرفته و همین امر، زمینه گرایش به اعتیاد را فراهم کرده است. نظام رغبت افراد معتاد، با دیگران متفاوت است. آنان رغبت فوق العاده ای به دنیا و لذت های آن دارند، لذا در پی تأمین لذت، به دام اعتیاد می افتند و هنگام از دست دادن آن نیز باز گرفتار آن می شوند. بر همین اساس می توان پیش بینی کرد افرادی نیز که از چنین نظامی پیروی می کنند، بیشتر در معرض ابتلا به اعتیاد قرار می گیرند. در تبیین این مسئله باید گفت که یکی از عوامل لذتجویی، رغبت و وابستگی به دنیاست. اگر رشته علاقه انسان به دنیا گره خورد، چنان وابستگی به وجود می آید که از يك سو به دست آوردن و یافتن آن موجب شدت فرح و خوش حالی می گردد و از سوی دیگر، فقدان آن، موجب بی تابی و حسرت شدید می شود. وقتی انسان، رشته دل خود را به دنیا گره زد، با نوسانات دنیا به شدت دچار نوسان روحی و روانی می گردد؛ بدین معنا که رویکرد دنیا او را بالا می برد و به شدت خرسند و سرمست می سازد، و رویگرد آن نیز به شدت او را بر زمین می زند و ناامید و افسرده می سازد. و همین حالت است که می تواند زمینه گرایش به اعتیاد را فراهم سازد. امام کاظم (ع) در زمره سفارش هایی که به هشام بن حکم دارند، می فرماید که: روزی مسیح (ع) به حواریان خود فرمود که کسی در در هنگام بلا بی تاب ترین است که علاقه مندترین فرد به دنیا باشد. (1)

ص: 42

1- (1). یا هشام، إنَّ المَسیحَ (ع) قالَ للحواریینَ: ... إنَّ أجزَعَکُم عندَ البلاءِ لأشدُّکُم حُبًّا لِلدُّنیا، وإنَّ أصبَرَکُم علی البلاءِ لأزهدُکُم فی الدُّنیا (تحف العقول، ص 392-393؛ النهایه، ج 9، ص 300، الدر المنثور، ج 2، ص 205).

همچنین امام علی (ع) و امام صادق (ع) نیز معتقدند که کسی که همه هم و غمش دنیا باشد، هنگام جدا شدن از آن به شدت دچار حسرت می‌گردد. (1) بنا بر این، یکی از عوامل گرایش به اعتیاد را باید در دل‌بستگی و رغبت شدید به دنیا دانست.

بر همین اساس، از عوامل مهم در پیشگیری از اعتیاد، بی‌رغبتی به دنیا و رغبت به آخرت است. اگر رشته دل بستگی به دنیا قطع گردد، انسان نه در خوشایند زندگی بدمستی می‌کند و نه در ناخوشایند آن بی‌تاب می‌گردد (2) و بدین سان، زمینه گرایش به اعتیاد کاهش می‌یابد. این همان چیزی است که در ادبیات دین، با عنوان «زهد» از آن یاد می‌شود. زهد به معنای «بی‌رغبتی» است، (3) نه ترك دنیا؛ لذا در روایات تأکید شده که زهد به معنای حرام کردن حلال دنیا و ترك مال (4) و پوشیدن لباس های خشن و خوردن غذاهای خشك (5) نیست. زهد، به معنای دل بسته نبودن است. همین معنا در روایات هم

ص: 43

1- (1) . مَن كَانَتِ الدُّنْيَا هِمَّتَهُ، اَشْتَدَّتْ حَسْرَتُهُ عِنْدَ فِرَاقِهَا. (کتاب من لا يحضره الفقيه، ج 4، ص 382، ح 5833؛ معانی الأخبار، ص 198، ح 4؛ الأملی، طوسی، ص 435، ح 974. [1] نیز، رك: الكافي، ج 2، ص 320، ح 16؛ [2] عدّه الداعی، ص 105؛ مشکاه الأنوار، ص 473، ح 1582). [3]

2- (2) . رك: مبانی و عوامل شادکامی [4] در اسلام با رویکرد روان شناسی مثبت گرا، ص 222.

3- (3) . كلمه «زهد» در اصل به معنای «اندك بودن» و «كم ارزش بودن» چیزی است و از آن جا که این معنا غالباً ملازم با بی رغبتی به آن چیز است، این كلمه در بی رغبتی نیز به کار می‌رود. ابن فارس در تبیین معنای «زهد» می‌گوید: الزاء والهاء والذال أصل يدلّ علي قلة الشيء، والتزهيد: الشيء القليل، وهو مُزهدٌ: قليل المال، وقال رسول الله (ص): «أفضل الناس مؤمن مُزهد»، هو المقل؛ مادّة زاء و هاء و دال (زهد)، بر اندك بودن چیزی دلالت می‌کند. «زهد»، یعنی چیز اندك و «مُزهد» یعنی دارای مال اندك. پیامبر خدا فرمود: «برترین مردم، مؤمن مُزهد است» یعنی آن که داری اندك دارد. t جوهری، «زهد» را چنین معنا کرده است: الزهد خلاف الرّغبة... والتّزهيد في الشيء وعن الشيء: خلاف الترغيب فيه؛ زهد، خلاف رغبت است... والتّزهيد في الشيء و عن الشيء» یعنی در فلان چیز یا نسبت به آن، زهد (بی رغبتی) ورزیدن. t راغب اصفهانی نیز در المفردات آورده است: الزهيد: الشيء القليل والزاهد في الشيء الراغب عنه والراضي منه بالزهيد أي القليل؛ زهيد: چیز اندك، «الزاهد في الشيء» یعنی بی اعتنا به آن چیز و رضایت دادن به اندك از آن (رك: دنيا و آخرت از نگاه قرآن و حديث، ج 2، ص 25 به بعد) [5]

4- (4) . پیامبر خدا (ص): لَيْسَ الزُّهْدُ فِي الدُّنْيَا تَحْرِيمَ الْحَلَالِ، وَلَا إِضَاعَةَ الْمَالِ، وَلَكِنَّ الزُّهْدَ فِي الدُّنْيَا الرِّضَا بِالْقَضَاءِ، وَالصَّبْرُ عَلَيَّ الْمَصَائِبِ، وَالْيَأْسُ عَنِ النَّاسِ. t عنه (ص): الزَّهَادَةُ فِي الدُّنْيَا لَيْسَتْ بِتَحْرِيمِ الْحَلَالِ، وَلَا إِضَاعَةَ الْمَالِ، وَلَكِنَّ الزَّهَادَةَ فِي الدُّنْيَا أَلَّا تَكُونَ بِمَا فِي يَدَيْكَ أَوْ تَقَّ مِمَّا فِي يَدَيِ اللَّهِ، وَأَنْ تَكُونَ فِي ثَوَابِ الْمُصِيبَةِ إِذَا أَنْتَ صَبَبْتَ بِهَا أَرْغَبَ فِيهَا لَوْ أَنَّهَا أَبْقَيْتَ لَكَ (همان، ص 62 ح 849 850).

5- (5) . پیامبر (ص): لَيْسَ الزُّهْدُ فِي الدُّنْيَا لُبْسَ الْحَشِينِ وَأَكْلَ الْجَشِبِ، وَلَكِنَّ الزُّهْدَ فِي الدُّنْيَا قَصْرُ الْأَمَلِ (همان، ح 851).

مورد توجه قرار گرفته است. لذا زهد و رغبت در برابر هم به کار رفته اند. (1)

زهد از عناصر مهم در پیشگیری از اعتیاد است و اگر زهد یا بی رغبتی به دنیا در فرد به وجود آید، نه دچار حسرت در ناخوشایندی ها می گردد و نه دچار مستی در خوشایندی ها. این بدان جهت است که فرد زاهد، «وابسته» نیست و از قید و بند دنیا «آزاد» است. از این رو در کش و قوس زندگی، دچار نوسانات روانی سخت نمی گردد و به همین جهت است که انگیزه گرایش به اعتیاد در فرد به وجود نمی آید. در قرآن کریم از این حالت روانی مثبت، با عبارت (لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ) 2 یاد شده و در روایات، آن را محصول زهد دانسته اند. (2)

در روایات تصریح شده که زهد و بی رغبتی به دنیا موجب می شود که نه گرفتاری ها او را دچار حسرت و افسوس سازد، و نه نعمت ها و بهره های دنیایی او را دچار فرح و بدمستی سازد. (3)

زهد، نه تنها موجب کنترل واکنش های منفی می گردد، بلکه پس از آن، موجب واکنش مثبت نیز می گردد. به همین جهت، زاهد اگر در هر نوع گرفتاری ای باشد، سپاس گزار است و اگر در رفاه باشد، شکرگزار. (4) بنا بر این، زهد، حالتی را برای فرد به وجود می آورد که او

ص: 44

1- (1). امام علی (ع): زَهْدُكَ فِي رَاغِبٍ فِيكَ نُقْصَانٌ حَظٌّ، وَرَغْبَتُكَ فِي زَاهِدٍ فِيكَ ذُلٌّ نَفْسٍ. t امام صادق (ع) - فِي ذِكْرِ جُنُودِ الْعَقْلِ وَالْجَهْلِ - الزُّهْدُ وَضِدُّهُ الرِّغْبَةُ (همان، ص 40 ح 801 و 802).

2- (3). در کتاب الامالی صدوق به نقل از حفص بن غیاث آمده که چنین روایت می کند: قُلْتُ لِلصَّادِقِ جَعْفَرِ بْنِ مُحَمَّدٍ (ع): مَا الزُّهْدُ فِي الدُّنْيَا؟ فَقَالَ: قَدْ حَدَّثَ اللَّهُ ذَلِكَ فِي كِتَابِهِ، فَقَالَ: (لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ)؛ به امام صادق (ع) گفتم: زهد به دنیا چیست؟ فرمود: «خداوند آن را در کتابش تعریف کرده است: (تا بر آنچه از دست شما می رود، افسوس نخورید و برای آنچه به شما می دهد، شادمان نشوید) (الامالی، صدوق، ص 714، ح 984؛ [1] تفسیر القمی، ج 2، ص 146؛ [2] مشکاه الأنوار، ص 208، ح 565). [3]

3- (4). امام علی (ع): الزُّهْدُ كُلُّهُ بَيْنَ كَلِمَتَيْنِ مِنَ الْقُرْآنِ، قَالَ اللَّهُ سُبْحَانَهُ: (لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ)، وَمَنْ لَمْ يَأْسَ عَلَىٰ الْمَاضِي وَلَمْ يَفْرَحْ بِالْآتِي فَقَدْ أَخَذَ الزُّهْدَ بِطَرَفَيْهِ (نهج البلاغه، حکمت 439؛ [4] مشکاه الأنوار، ص 207، ح 563؛ [5] اروضه الواعظین، ص 475). [6]

4- (5). امام علی (ع): إِنْ أَمْسَى عَلَىٰ عُسْرٍ حَمِدَ اللَّهَ، وَإِنْ أَصْبَحَ عَلَىٰ يُسْرٍ شَكَرَ اللَّهَ، فَهُوَ الزَّاهِدُ؛ 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 (همان، ص 54، ح 835). t در کلام دیگری نیز می فرماید: الزاهدون في الدنيا... إن أصابهم يسر شكروا، وإن أصابهم عسر صبروا؛ دنیاگريزان، مردمی هستند که... هرگاه آسایشی به آنان رسد، شکر می کنند و چون به سختی درافتند، شکیبایی می ورزند. (مستدرک الوسائل، ج 12 ص 44. [7])

را از نوسانات و تغییرات زندگی دنیا آزاد می کند و در سطحی فراتر قرار می دهد. لذا این تغییرات مادی، موجب تغییرات و نوسانات شدید روحی و روانی در وی نمی گردد و به همین جهت، زمینه گرایش به اعتیاد نیز از بین می رود.

مدل چندوجهی تغییر رغبت

اگر درمان مشکل یاد شده، زهد است، پرسش مهم دیگر این است که چگونه می توان زهد را به وجود آورد و در وجود انسان پرورش داد؟ این بحث، اطلاعاتی را در اختیار ما قرار می دهد که با استفاده از آنها می توان رغبت را در افراد تنظیم کرد و زمینه گرایش به اعتیاد را کاهش داد.

شناخت، نقش اساسی ای در این زمینه بازی می کند. بر اساس منابع اسلامی، علم و یقین، مهم ترین عامل تغییر رغبت است. میل و رغبت، تابع نظام شناختی انسان است. اگر شناخت انسان تغییر کند، میل و رغبت انسان نیز دگرگون خواهد شد. از این رو، در روایات به مسئله علم و یقین و رابطه آن با زهد، توجه بسیاری شده است. بر اساس این روایات، زهد، ثمره یقین (1) و یقین، ریشه زهد است. (2) در واقع، چگونگی عملکرد سیستم میل و رغبت، به چگونگی سیستم فکر و شناخت بستگی دارد.

یکی از مسائل قابل بررسی، الگوی شناختی افراد معتاد است. افراد مستعد و یا مبتلا به اعتیاد، از چه نوع الگوی شناختی ای استفاده می کنند؟ این می تواند در پژوهش های میدانی مشخص شود؛ ولی بر اساس منابع اسلامی می توان پیش بینی کرد که الگوی دینا شناختی افراد مستعد یا مبتلا به اعتیاد، مرگب از پایدارپنداری و ارزشمندپنداری است. کسانی که دنیا را ارزشمند می دانند و به ناپایدار بودن آن نمی اندیشند، زمینه بیشتری برای گرایش به اعتیاد دارند. این مطلب، در ادامه مباحث، روشن تر خواهد شد.

به هر حال، برای تغییر رغبت در افراد معتاد، باید شناخت آنها را تغییر داد؛ اما مهم این است که چه الگویی از شناخت و یقین، موجب تغییر رغبت می گردد؟ سؤال اساسی این

ص: 45

1- (1). امام علی (ع): الزُّهْدُ ثَمَرَةُ الْيَقِينِ (غرر الحکم، ح 459 و 4601؛ عیون الحکم والمواعظ، ص 26، ح 298).

2- (2). امام علی (ع): أَصْلُ الزُّهْدِ الْيَقِينُ، وَثَمَرَتُهُ السَّعَادَةُ (غرر الحکم، ح 3099، عیون الحکم والمواعظ، ص 121، ح 2749).

است که یقین به چه چیزی، موجب زهد و تغییر رغبت می گردد؟ آیا هر یقین و شناختی، موجب زهد می شود؟ مسلم است که پاسخ منفی است. یقین، راهبرد تغییر رغبت است؛ اما «یقین متناسب»⁽¹⁾.

از بررسی روایات این بخش و تحلیل و طبقه بندی آنها به دست می آید که یقین لازم برای تغییر رغبت، چند وجهی است. لذا انسان باید در چند حوزه، شناخت خود را تعمیق ببخشد و به باور تبدیل سازد.

شناخت ماهیت دنیا و آخرت

در روایات اسلامی تصریح شده که رغبت انسان باید نسبت به آخرت باشد و بی رغبتی اش نسبت به دنیا. ⁽²⁾ اما مسئله مهم این است که تحقق این امر، به شناخت دقیق و عمیق دنیا و آخرت بستگی دارد. لذا یکی از ضرورت های تحقق زهد در دنیا و رغبت به آخرت، یقین و شناخت ماهیت این دو است. تا انسان به ماهیت این دو پی نبرد، نمی تواند نسبت به یکی رغبت و نسبت به دیگری زهد داشته باشد. در حقیقت، زهد در دنیا نشانه آگاهی، و رغبت به دنیا نشانه ناآگاهی است. ⁽³⁾ بنا بر این، دنیاشناسی، ریشه زهد و بی رغبتی به دنیا است. این، اصلی اساسی است که در روایات فراوانی مورد تأکید و تصریح قرار گرفته است. ⁽⁴⁾

ص: 46

-
- 1- (1). یقین، منشأ بسیاری از امور است نه فقط زهد؛ لذا در هر موضوعی، یقین متناسب با همان موضوع، کارا خواهد بود.
 - 2- (2). امام علی (ع): کن فی الدنيا زاهداً وفي الآخرة راغباً (الأمالی، مفید، ص 119، ح 3؛ غرر الحکم، ح 2827؛ بحار الأنوار: ج 77، ص 422، ح 41).
 - 3- (3). از امام جعفر صادق (ع) روایت است که فرمود: ای موسی! به درستی که دنیا خانه عقوبت است. آدم (ع) را در آن عقاب کردم در نزد گناه (یعنی خلاف اولی که از او سر زد). و دنیا را ملعون گردانیدم، و آنچه در آن است ملعون است، مگر آنچه در آن، از برای من باشد. ای موسی! به درستی که بندگان نیک و شایسته من، در دنیا رغبت نکردند به اندازه علم خویش، و سایر خلق، به اندازه جهل خویش در آن رغبت کردند (الکافی، ج 2، ص 317، ح 9؛ [1] به نقل از: دنیا و آخرت در قرآن و حدیث).
 - 4- (4). امام علی (ع): یَنْبَغِي لِمَنْ عَرَفَ الدُّنْيَا أَنْ يَزْهَدَ فِيهَا وَيَعْرِفَ عَنْهَا (غرر الحکم، ح 10928؛ عیون الحکم والمواعظ، ص 555، ح 10228). t. يَسِيرُ الْمَعْرِفَةُ يَوْجِبُ الزُّهْدَ فِي الدُّنْيَا (غرر الحکم، ح 10984). مَنْ عَرَفَ الدُّنْيَا تَزَهَّدَ (غرر الحکم، ح 7831؛ عیون الحکم والمواعظ، ص 452، ح 8103، به نقل از: دنیا و آخرت در قرآن و حدیث).

همچنین شناخت آخرت سبب رغبت به آن خواهد شد. (1) این، یکی از گلوگاه های مسئله اعتیاد است که می تواند مورد بررسی های میدانی قرار گیرد. افراد مستعد یا مبتلا به اعتیاد، در این زمینه، ضعف جدی دارند. توجه به این عنصر، در شناخت زمینه های گرایش به اعتیاد نقش مهمی دارد. با دانستن این امر، بهتر می توان تشخیص داد که برنامه های فرهنگی پیشگیرانه و یا درمان کننده، بر چه محورهایی باید استوار باشد.

پس از این مباحث، پرسش های اساسی تر این است که واقعیت دنیا و آخرت چیست؟ و چه بُعدی از این دو اگر مورد توجه قرار گیرد، موجب تغییر و تنظیم رغبت می شود؟ اینها پرسش های مهم و اساسی در موضوع زهدند که متأسفانه کمتر مورد توجه قرار می گیرند. تا این نکته روشن نشود، مشاوران و مددکاران و دیگر افرادی که با معتادان سروکار دارند، نمی دانند که چه نوع اطلاعاتی را باید به آنان ارائه دهند.

بر اساس روایات، آنچه معیار زهد و رغبت است و آن بخش هایی از واقعیت دنیا و آخرت که شناخت آنها در زهد تأثیر دارد، عبارت اند از:

پایداری و ناپایداری

مهم ترین مسئله در این موضوع، «پایداری» و «ناپایداری» است. چیزی را که افراد مستعد یا مبتلا به اعتیاد باید بدانند، این است که واقعاً چه چیزی پایدار و چه چیزی ناپایدار است؟ این، اصلی عقلانی است که انسان هر آنچه را که پایدار بداند، به آن دل بسته می شود. اساساً هر آنچه ناپایدار باشد، شایسته دل بستگی نیست و آنچه پایدار باشد، شایسته دل بستگی است. دنیا از آن جهت که ناپایدار است، شایسته دل بستگی نیست و آخرت چون پایدار است، شایسته دل بستگی است. بنا بر این، رغبت انسان باید به چیزی تعلق بگیرد که پایدار باشد. لذا 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 می گیرد و این بدان جهت است که معمولاً امور پایدار، با سختی آنی و لذت آتی همراه هستند و امور ناپایدار،

ص: 47

1- (1). غررالحکم، ح 6987؛ عیون الحکم والمواعظ، ص 384، ح 6489.

با لذت آتی و محنت آتی. طبع انسان بیشتر به سمت لذت حال و آتی کشیده می شود، هر چند با پیامد منفی آینده (محنت آتی) همراه باشد.

با توجه به معیار پیش گفته (که باید به امور پایدار دل بست) و واقعیت بیان شده (که انسان به امور ناپایدار دل می بندد)، می توان نتیجه گرفت که برای تغییر رغبت در افراد مستعد یا مبتلا، باید الگوی توجه 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 می کند و از «رغبت به دنیا و زهد به آخرت» به «رغبت به آخرت و زهد به دنیا» تبدیل می شود و این جز از راه شناخت و یقین به دست نمی آید. پس در آموزش شناخت دنیا و آخرت به افراد مستعد و یا مبتلا به اعتیاد، باید به بُعد «پایدار و ناپایدار» توجه کرد، نه «لذت یا محنت حال». لذا در روایات فراوانی - و 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 آن جا که گاه بدون اشاره به دنیا یا آخرت، به عنوان يك اصل اساسی، فقط از مردم خواسته شده که از آنچه ناپایدار است، دل بکنند و به آنچه پایدار است، دل ببندید. (1)

به همین جهت، امام علی (ع) با اشاره به همین بُعد از دنیا، زهد و رویگردانی از خانه نابودشدنی را ثمره شناخت می داند (2) و بر این باور است که اگر واقعیت های هستی به صورتی صحیح شکل گیرد، جان و همت انسان از دنیای فانی، روی گردان می شود. (3)

ص: 48

1- (1). امام علی (ع): لِيَكُنْ زُهْدُكَ فِيمَا يَنْفَدُ وَيَزُولُ، فَإِنَّهُ لَا يَبْقَى لَكَ وَلَا تَبْقَى لَهُ؛ به آنچه که تمام شدنی و زوال پذیر است، زهد بورز؛ چرا که نه آن برای تو می ماند و نه تو برایش می مانی (غرر الحکم، ح 7380؛ عیون الحکم والمواعظ، ص 405، ح 6858). t و در بیانی دیگر، با اشاره به نقش محوری یقین و وابستگی زهد به آن می فرماید: زُهْدُ الْمَرْءِ فِيمَا يَفْنَى عَلَى قَدَرِ يَقِينِهِ بِمَا يَبْقَى؛ بی رغبتی انسان به آنچه فناپذیر است (دنیا)، به اندازه یقین اوست به آنچه فناپذیر است (آخرت) (غرر الحکم، ح 5488؛ عیون الحکم والمواعظ، ص 277، ح 5040).

2- (2). امام علی (ع): ثَمَرَةُ الْمَعْرِفَةِ الْعُزُوفُ عَنِ الدُّنْيَا (غرر الحکم، ح 4651).

3- (3). امام علی (ع): مَنْ صَحَّتْ مَعْرِفَتُهُ، انصَرَفَتْ عَنِ الْعَالَمِ الْفَانِي نَفْسُهُ وَهَمَّتُهُ (غرر الحکم، ح 9142). 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 می گردد که مراد از این معرفت، شناخت ناپایداری دنیاست.

بنا بر این، برای پیشگیری از اعتیاد باید مبتنی بر روش شناختی و با تکیه بر ماهیت شناسی دنیا و آخرت، بی رغبتی به دنیا و رغبت به آخرت را به وجود آورد. برای این کار باید ویژگی ناپایداری دنیا و پایداری آخرت را تبیین نمود و به فرد منتقل ساخت تا جزء باورهای وی شود. در این صورت، خود به خود رغبت به دنیا از بین می رود و زمینه کاهش گرایش به اعتیاد فراهم می گردد. (1)

پیامدها

معیار دیگر، پیامد پدیده هاست. از چیزهایی که افراد مستعد یا مبتلا به اعتیاد، کمتر به آن توجه دارند، پیامدهاست. این نیز اصلی عقلانی است که هر آنچه پیامد منفی داشته باشد، انسان از آن گریزان است. پدیده ای شایسته دل بستگی است که پیامد منفی نداشته باشد. امور زیانباری که آینده انسان را تهدید می کنند، شایسته دل بستگی نیستند و به عکس، آنچه پیامد مثبت دارد و آینده انسان را تأمین می کند، شایسته دل بستگی است. اگر از این منظر و با این معیار دنیا و آخرت را مورد ارزیابی قرار دهیم، می توانیم زهد به دنیا و رغبت به آخرت را نیز تبیین کنیم. دنیاگروی، سرانجامی شوم دارد و آخرت گروی، 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 می فرماید:

العالمُ هُوَ الهاربُ مِنَ الدُّنْيَا لَا الرَّاعِبُ فِيهَا؛ لِأَنَّ عِلْمَهُ دَلَّ عَلَى أَنَّهُ سَمٌّ قَاتِلٌ فَحَمَلَهُ عَنِ الْهَرَبِ مِنَ الْهَلَكَةِ، فَإِذَا التَّقَمَّ السَّمَّ عَرَفَ النَّاسُ أَنَّهُ كَاذِبٌ فِيمَا يَقُولُ. (2)

دانا کسی است که از دنیا بگریزد، نه آن که به دنیا بگراید؛ زیرا دانایی او رهنمونش می سازد که دنیا زهری کشنده است و همین او را به گریختن از مهلکه وامی دارد. پس اگر زهر را بخورد، مردم می فهمند که او در آنچه می گوید، صادق نیست.

ص: 49

1- (1). برای این کار می توان يك بسته آموزشی طراحی نمود و اجرا کرد و سپس به عنوان يك برنامه عملیاتی، آن را معرفی کرد و در برنامه های پیشگیری، مورد استفاده قرار داد.

2- (2). إرشاد القلوب، ص 15. [1]

در روایت دیگری، ایشان به ارزشمندی آخرت اشاره می کند و با توصیف بهشت می فرماید:

فَلَوْ رَمَيْتَ بِبَصَرِ قَلْبِكَ نَحْوَ مَا يَوْصَفُ لَكَ مِنْهَا، لَعَرَفْتَ نَفْسَكَ عَنْ بَدَائِعِ مَا اخْرَجَ إِلَى الدُّنْيَا مِنْ شَهَوَاتِهَا وَلَذَائِهَا وَزَخَارِفِ مَنَاظِرِهَا. (1)

اگر با چشم دلت به آنچه از بهشت برایت وصف می شود، نظر افکنی، بی گمان، جان تو از خواهش ها و خوشی های دل انگیز دنیا و منظره های فریبای آن، دوری خواهد کرد.

بنا بر این، یکی دیگر از قلمروهای یقین، شناخت پیامدهای دنیا و آخرت است. برای تغییر رغبت افراد معتاد یا در معرض اعتیاد، می توان پیامد منفی اعتیاد و سرنوشت شوم آن را برای آنان تبیین کرد. این کار، موجب بی رغبتی به اعتیاد (زهد به اعتیاد) می گردد و زمینه کاهش گرایش به آن را فراهم می آورد. از مسائل مهم در این بحث، الگوی ارزیابی پیامد است. همه افراد به ارزیابی پیامد می پردازند؛ اما مهم این است که از چه الگویی استفاده می کنند. به نظر می رسد در الگوی ارزیابی افراد مستعد یا مبتلا به اعتیاد، این مدل از پیامدها وجود ندارد. این دست افراد، معمولاً پیامدهای دور، اما واقعی، حتمی و پایدار را نمی بینند و فقط بر اساس پیامدهای نزدیک، داوری می کنند. این خود از مسائلی است که می تواند در تحقیقات تجربی، مورد پژوهش قرار گیرد.

نقص و ارزش

معیار دیگر، ارزش پدیده هاست. پدیده ای شایسته دل بستگی است که ارزشمند باشد. اگر چیزی ناقص و بی ارزش باشد، مورد مناسبی برای رغبت و دل بستگی نخواهد بود. بر اساس این اصل نیز زهد به دنیا و رغبت به آخرت را می توان تبیین نمود. افراد مستعد یا مبتلا به اعتیاد، نسبت به ارزش گذاری دنیا نیز دچار مشکل هستند. در واقعیت امر، دنیا بی ارزش (2) و آخرت، ارزشمندترین چیز است. کسی که به این واقعیت آگاه باشد، نسبت به

ص: 50

1- (1). نهج البلاغة: خطبة 165؛ [1] تنبيه الخواطر، ج 1، ص 68؛ [2] بحار الأنوار، ج 8، ص 162، ح 104. [3]

2- (2). قرآن کریم می فرماید: (قُلْ مَتَاعُ الدُّنْيَا قَلِيلٌ) (سورة نساء، آية 77). [4]

دنیا زاهد می گردد و نسبت به آخرت، راغب. امام علی(ع) با اشاره به این قاعده می فرماید:

أَحَقُّ النَّاسِ بِالزَّهَادَةِ مَنْ عَرَفَ نَقْصَ الدُّنْيَا. (1)

سزاوارترین مردم به زهدورزی، کسی است که نقص دنیا را بشناسد.

به همین جهت ایشان برای ترغیب مردم به زهد در دنیا، آنها را به نقص و بی ارزشی دنیا توجه می دهد و می فرماید:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ، ازهدوا في الدنيا؛ فَإِنَّ عَيْشَهَا قَصِيرٌ، وَخَيْرَهَا يَسِيرٌ. (2)

ای مردم! به دنیا زهد ورزید؛ زیرا که زندگی آن کوتاه و خیرش اندک است.

بر همین اساس، یکی از خطوطی که روایات اسلامی دنبال می کنند، بیان بی ارزشی دنیا و ترغیب به بی ارزش دانستن آن است. (3) وقتی دنیا در چشم انسان بی ارزش شد، رغبت به لذت های آن و به دنبال آن، گرایش به اعتیاد کاهش می یابد. اعتیاد یا به خاطر خوش گذرانی است و یا وجود مشکلات زندگی. کسی که دنیا را بی ارزش بداند، نه اهل خوش گذرانی در آن است و نه از بلاهای آن بی تاب می گردد. از همین رو، زمینه گرایش به اعتیاد کاهش می یابد. از مسائل مهم در این بحث، الگوی ارزش گذاری است. این الگو، برای دنیا بسیار اهمیت قائل است. لذا در خوشایندهای زندگی برای افزایش لذت، و در ناخوشایندها برای کاهش درد و رنج، به سراغ مواد می رود. به نظر می رسد که افراد مستعد یا مبتلا به اعتیاد، دنیا را بسیار ارزشمند می دانند؛ این می تواند مورد بررسی های میدانی قرار گیرد.

دو. روش «مرگ یادی»

در فرهنگ اسلامی، از «یاد مرگ» به عنوان عامل تعدیل لذت، یاد شده است. (4) از

ص: 51

1- (1). غرر الحکم، ح 3209؛ عیون الحکم والمواعظ، ص 122، ح 2774.

2- (2). غرر الحکم، ح 11001؛ عیون الحکم والمواعظ، ص 556، ح 10243.

3- (3). امام علی(ع): أَعْظَمُ النَّاسِ فِي الدُّنْيَا خَطْرًا مَنْ لَمْ يَجْعَلِ لِلدُّنْيَا عِنْدَهُ خَطْرًا (کتاب من لا يحضره الفقيه، ج 4، ص 395، ح 5840).

t امام صادق(ع): قَالَ رَجُلٌ لِأَبِي: مَنْ أَعْظَمُ النَّاسِ فِي الدُّنْيَا قَدْرًا؟ فَقَالَ: مَنْ لَمْ يَجْعَلِ الدُّنْيَا لِنَفْسِهِ فِي نَفْسِهِ خَطْرًا (مستطرفات السرائر، ص

165، ح 10). امام کاظم(ع): إِنَّ أَعْظَمَ النَّاسِ قَدْرًا الَّذِي لَا يَرَى الدُّنْيَا لِنَفْسِهِ خَطْرًا (الكافي، ج 1، ص 19، ح 12). [1]

4- (4). ر.ك: الگوى اسلامى شادكامى. [2]

زمینه های گرایش به اعتیاد، دوری از الگوی سازنده یاد مرگ است. کسانی که از یاد مرگ غافل اند، به سمت لذت کشیده می شوند و بدین وسیله، زمینه گرایش به اعتیاد فراهم می شود. این در حالی است که یاد مرگ، لذتجویی را تعدیل می کند و زمینه گرایش به اعتیاد را از بین می برد. پیامبر خدا(ص) با تأکید بر نقش یاد مرگ در تعدیل لذتجویی، به تأثیر آن در دو موقعیت خوشایند و ناخوشایند اشاره می کند و می فرماید:

اکثروا ذکر هادم اللذات فانه لم يذكره أحد في ضيق من العيش إلا وسعه عليه ولا ذكره في سعة إلا ضيقها. (1)

درهم شکننده لذت ها را بسیار یاد کنید؛ که هیچ کس آن را در تنگنای زندگی یاد نمی کند، مگر آن که آن را بر وی بگشاید، و در گشایش زندگی یاد نمی کند، مگر آن که وضعیت را بر وی تنگ کند.

در برخی دیگر از روایات نیز از پیامبر خدا(ص) چنین نقل شده است:

اکثروا ذكر الموت؛ فانه يمحص الذنوب ويذهب في الدنيا. فان ذكرتموه عند الغنى هدمه وإن ذكرتموه عند الفقر أرضاكم بعيشكم. (2)

مرگ را بسیار یاد کنید؛ که گناهان را از بین می برد، و نسبت به دنیا بی رغبت می سازد. پس اگر در توانگری آن را یاد کنید، آن را در هم می شکنند، و اگر در فقر آن را یاد کنید، شما را نسبت به زندگی تان راضی می سازد.

در این روایات، دو نکته اساسی وجود دارد: یکی این که از یاد مرگ به عنوان «هادم اللذات» - که توصیفی برای آن است - یاد شده است. بر اساس اصل هماهنگی میان وصف و اثر، معلوم می گردد که علت مهار موقعیت خوشایند و ناخوشایند و کنترل واکنش ها، تعدیل لذتجویی است. از همین جا و بر اساس يك حرکت معکوس می توان فهمید که یکی از دلایل واکنش منفی، لذتجویی انسان است.

نکته دوم این که از موقعیت ناخوشایند با تعبیر «فقر-ضيق» و از موقعیت خوشایند با

ص: 52

1- (1). كنز العمال، ج 15، ح 42097.

2- (2). همان، ص 542، ح 42098.

تعبیر «غنی-سعه» یاد شده است. نخستین تعبیر در هر کدام از موقعیت‌ها بیانگر وضعیت عینی (1) زندگی و تعبیر دوم، بیانگر وضعیت روانی (2) فرد است. بر این اساس، یاد مرگ از راه تعدیل لذتجویی، تنگنای روانی دوران ناخوشایند را به گشایش روحی و روانی تبدیل می‌کند و انسان را نسبت به آن راضی می‌سازد. در دوران خوشایند نیز احساس غنی را منهدم و گشایش روانی را -که موجب سرمستی و غرور می‌شود-، تنگ می‌نماید و موجب تعدیل می‌شود.

همچنین امام صادق (ع) خطاب به ابو بصیر می‌فرماید:

يا ابا محمد اذکر تقطع اوصالك فی قبرك ورجوع احبابك عنك إذا دفنوك فی حفرتك و خروج بنات الماء من منخريك وأكل الدود لحملك؛ فان ذلك یسلّی عنك ما أنت فیه. (3)

ای ابا محمد! به یاد بیاور بندبند شدن استخوان هایت را، و بازگشت دوستانت از نزد تو وقتی که تو را در قبرت دفن کردند، و خارج شدن موجودات ریز از دو سوراخ بینی ات را، و خورده شدن بدنت توسط کرم‌های خاکی را؛ که این کار، تو را به خاطر آنچه در آن قرار داری، تسلی می‌دهد.

ابو بصیر می‌گوید: «به خدا سوگند هیچ‌گاه مرگ را یاد نکردم مگر آن که اندوهی که از امر دنیا داشتیم، تسکین یافت».

در این روایت تصریح شده که یاد مرگ، موجب کاهش فشار روانی می‌گردد و کاهش فشار روانی، زمینه‌گرایش به اعتیاد را کاهش می‌دهد.

از آنچه گذشت، روشن شد که یاد مرگ، هم در خوشایند زندگی نقش دارد و هم در ناخوشایند آن و در هر دو موقعیت، موجب مهار پیامدهای منفی آن می‌شود. هر کدام از این دو موقعیت، ممکن است پیامدهای منفی ای داشته باشند؛ ترف (خوش گذرانی) و بطر

ص: 53

1- (1) Objective.

2- (2) Subjective.

3- (3) الكافی، ج 3، ص 255، ح 20. [1]

(سرمستی) از يك طرف، و بی تابی از طرف دیگر؛ و همان گونه که بیشتر بارها گفته شد، این هر دو موقعیت می تواند زمینه گرایش به اعتیاد باشد. طبق این روایات، یاد مرگ، پدیده ای است که در هر دو موقعیت متضاد، کارکرد دارد و پیامدهای آنها را تعدیل می کند. (1) بر همین اساس، یکی از اقدامات اساسی برای پیشگیری از اعتیاد، استفاده از روش «مرگ یادی» است.

مربیان، روحانیان، مشاوران و تمام کسانی که با افراد معتاد یا در معرض اعتیاد رو به رو هستند، می توانند یاد مرگ را در مخاطبان به وجود آورند. با این کار، هم طغیان و سرکشی دوران خوشی مهار می شود و هم غم و بی تابی دوران ناخوشی؛ مهار این دو نیز زمینه گرایش به اعتیاد را کاهش می دهد. در این زمینه، آیات و روایات فراوانی وجود دارد که می توان با تکیه بر آنها این کار را انجام داد. (2) همچنین با تهیه ابزار لازم برای این امر می توان هم میزان تأثیر این عنصر را در گرایش به اعتیاد سنجید و هم افراد مستعد را پیش بینی کرد.

ج. ایجاد و تقویت فلسفه خیر

اشاره

پس از آن که معلوم شد فلسفه اسلام، مبتنی بر خیر است و این فلسفه، نقش مهمی در پیشگیری از گرایش به اعتیاد دارد، مسئله بعدی، این است که چگونه می توان این فلسفه را به وجود آورد؟ از اشکالات مهم افراد مستعد یا مبتلا به اعتیاد، پاسخ غلط به این پرسش هاست که: تلخ و شیرین زندگی برای چیست؟ و چرا زندگی بین خوشی و ناخوشی در نوسان است؟ و این کار به دست چه کسی صورت می پذیرد؟ پاسخ درست به این پرسش ها و رسیدن به يك منطق استوار در این باره می تواند از اعتیادی که ریشه در پاسخ های غلط و منطق ناستوار دارند، پیشگیری کند. تا این جا در مباحث پیشین، بر این

ص: 54

1- (1). الگوی اسلامی شادکامی. [1]

2- (2). البته تبدیل این به يك روش کلینیکی، نیازمند پژوهش ها و تحقیقات بیشتر است که امیدواریم با همت سازمان بهزیستی و یا مراکز آموزش عالی مرتبط، صورت گیرد.

تمرکز داشتیم که چگونه می توان فلسفه لذت را از بین برد. اکنون بحث در این است که به جای آن، چگونه می توان فلسفه خیر را به وجود آورد؟ برای این منظور، چند راه وجود دارد که در ادامه به آنها می پردازیم.

یک. ایمان به تقدیر

پیش تر گفتیم که زندگی، دوروی خوشایند و ناخوشایند دارد و هر کدام از این دو، به نوعی در گرایش به اعتیاد نقش دارند؛ اما این که حوادث زندگی از کجا دستور می گیرند و به دست چه کسی مدیریت می شوند و به چه منبعی باید آنها را اسناد داد، مسئله ای است که نقش تعیین کننده ای در شکل گیری واکنش ما به خوشایند و ناخوشایند زندگی دارد. پاسخ درست می تواند مانع واکنش های منفی شود و از بروز رفتارهای نادرست پیشگیری کند. این همان چیزی است که از آن، با عنوان «سبک اسنادی» یاد می شود. سبک اسنادی این گونه افراد در باره حوادث زندگی، (1) موضوعی است که می تواند مورد بررسی تجربی قرار گیرد. از اشکالات افراد مستعد و مبتلا به اعتیاد آن است که در باره منشأ حوادث تلخ و شیرین زندگی، برداشت درستی ندارند. از این رو، نخستین گام آن است که فرد بداند همه چیز به تقدیر خداوند متعال است. تقدیر زندگی، کار خداوند متعال است و به همین جهت، او را «مقدّر» نیز می نامند. مُقدّر، کسی است که مقدار و نهایت چیزی را که اراده کرده، معین می کند. (2)

در احادیث، تقدیر، یکی از مراحل آفرینش موجودات به شمار می آید که پس از مشیت و اراده و قبل از قضاست: «چیزی موجود نمی شود، مگر آن که خدا بخواهد و اراده کند و

ص: 55

1- (1). مراد از حوادث تلخ و شیرین زندگی، آن دسته از اموری است که ریشه در سنت امتحان و ابتلای الهی قرار دارد، نه اموری که به خاطر اشتباهات افراد به وجود می آیند.

2- (2). صفت «مقدّر» (اندازه گذارنده)، اسم فاعل از «قَدَّرَ، يَقْدِرُ»، از ریشه «قدر» است که بر اندازه و حقیقت و نهایت هر چیزی، دلالت می کند (معجم مقاییس اللغة، ج 5، ص 62؛ الصحاح، ج 2، ص 786).

تقدیر کند و حکم کند». در تفسیر تقدیر نیز سخنانی از این دست، گفته شده است: «اندازه طول و عرض و بقا»، (1) «اندازه نهادن طول و عرض چیزی» (2) و «قرار دادن اندازه مهلت ها و روزی ها و بقا و نابودی». (3)

طبق این احادیث، در نظام آفرینش، همه چیز بر اساس اندازه گیری و تقدیر خاصی از جهات مختلف، چون طول و عرض و دوام و مهلت ها و روزی ها استوار است. این امر نشان می دهد که همه چیز بر اساس خواست خداوند متعال تنظیم می شود. کسی که به این باور برسد، در برابر این موقعیت ها آسیب ناپذیر می شود. در حقیقت، این باور، انسان را در برابر ناخوشی ها و خوشی های زندگی، ایمن می سازد که از راه تأثیرناپذیری از دو موقعیت یاد شده، حاصل می شود. این، اعجاز باور به تقدیر الهی است. باور به تقدیر الهی، انسان را از تأثیر نوسانات شدید زندگی، ایمن می سازد و بدین سان، آرامش و آسایش را به زندگی می آورد (4)

ص: 56

1- (1) . المحاسن [1] عن محمد بن إسحاق: قال أبو الحسن (ع) ليونس مولى علي بن يقطين: يا يونس... لا يكون إلا ما شاء الله وأراد وقدر وقضى، ثم قال: أتدري ما المشيئة؟ فقال: لا. فقال: هممه بالسّيء. أو تدري ما أراد؟ قال: لا. قال: إتمامه على المشيئة. فقال: أو تدري ما قدر؟ قال: لا. قال: هو الهندسة من الطول والعرض والبقاء. ثم قال: إن الله إذا شاء شيئا أراد، وإذا أراد قدره، وإذا قدره قضاء، وإذا قضا أمضا. (المحاسن، ج 1، ص 380، ح 840؛ [2] بحار الأنوار، ج 5، ص 122، ح 69). [3]

2- (2) . المحاسن [4] عن يونس بن عبد الرحمن عن امام الرضا: لا يكون إلا ما شاء الله وأراد وقدر وقضى. قلت: فما معنى شاء؟ قال: ابتداء الفعل. قلت: فما معنى أراد؟ قال: الثبوت عليه. قلت: فما معنى قدر؟ قال: تقدير الشيء من طولِهِ وعرضِهِ. قلت: فما معنى قضى؟ قال: إذا قضا أمضا، فذلك الذي لا مرد له (المحاسن، ج 1، ص 380، ح 839؛ [5] الكافي، ج 1، ص 150، ح 1). [6]

3- (3) . تفسیر القمّي [7] عن يونس عن امام الرضا (ع): لا يكون إلا ما شاء الله وأراد وقدر وقضى، أتدري ما المشيئة يا يونس؟ قلت: لا. قال: هو الذكر الأول. أتدري ما الإرادة؟ قلت: لا. قال: العزيمة على ما شاء الله. وتدري ما التقدير؟ قلت: لا. قال: هو وضع الحدود من الآجال والأرزاق والبقاء والفناء. وتدري ما القضاء؟ قلت: لا. قال: هو إقامة العين (تفسیر القمّي، ج 1، ص 24؛ [8] بحار الأنوار، ج 5، ص 117، ح 49). [9]

4- (4) . پیامبر خدا (ص): من حمل الأمر علي القضاء استراح (الفردوس، ج 2، ص 417، ح 3850). و در کلام دیگری می فرماید: الإيمان بالقدر يذهب الهم والحزن. (دستور معالم الحكم، ج 1، ص 187؛ الفردوس، ج 1، ص 113، ح 384؛ كنز العمّال، ج 1، ص 106). امام علی (ع) در تفسیر آیه شریفه و كان تحته كنز لهما: كان ذلك الكنز لوحاً من ذهب فيه مكتوب: «بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ [لا إله إلا الله مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ، عَجِبْتُ لِمَنْ يَعلَمُ أَنَّ المَوْتَ حَقٌّ كَيْفَ يَفْرَحُ؟! عَجِبْتُ لِمَنْ يَؤمنُ بِالقَدْرِ كَيْفَ يَحْزَنُ...» (معانی الأخبار، ص 200، ح 1؛ الكافي، ج 2، ص 59، ح 9؛ [10] تنبيه الخواطر، ج 2، ص 184). [11] هم او می فرماید: الإتكال علي القضاء أروح (غرر الحكم، ح 1834؛ عيون الحكم والمواعظ، ص 47).

و جایی برای حزن و اندوه، باقی نمی ماند (1) و از این طریق، نقش مهمی در کاهش گرایش به اعتیاد خواهد داشت.

رسیدن به این مرحله و ایمن شدن در برابر هر دو موقعیت خوشایند و ناخوشایند، آن چنان مهم است که از آن به عنوان «حقیقت ایمان» یاد شده است. پیامبر (ص) می فرماید:

لِكُلِّ شَيْءٍ حَقِيقَةٌ، مَا بَلَغَ عَبْدٌ حَقِيقَةَ الْإِيمَانِ حَتَّى يَعْلَمَ أَنَّ مَا أَصَابَهُ لَمْ يَكُنْ لِيُخْطِئَهُ وَمَا أَخْطَأَهُ لَمْ يَكُنْ لِيُصِيبَهُ. (2)

هر چیزی حقیقتی دارد. هیچ بنده ای به حقیقت ایمان نمی رسد تا این که بداند آنچه به او رسیده، بنا نبوده که نرسد، و آنچه به او نرسیده، بنا نبوده که برسد.

در حدیث دیگری از ایشان چنین آمده است:

لَا يُؤْمِنُ أَحَدُكُمْ حَتَّى يُؤْمِنَ بِالْقَدَرِ خَيْرِهِ وَشَرِّهِ وَحُلُوهِ وَمُرِّهِ. (3)

هیچ يك از شما ایمان ندارد، مگر این که به خیر و شر و شیرینی و تلخی قدر، ایمان بیاورد.

وقتی کسی به حقیقت ایمان رسید، آن گاه، شیرینی و لذت آن را می چشد. پیامبر خدا (ص) در این باره می فرماید:

لَا يَجِدُ حَلَاوَةَ الْإِيمَانِ حَتَّى يُؤْمِنَ بِالْقَدَرِ خَيْرِهِ وَشَرِّهِ وَحُلُوهِ وَمُرِّهِ. (4)

کسی شیرینی ایمان را نمی چشد، مگر این که به خیر و شر و شیرینی و تلخی قدر، ایمان بیاورد.

ص: 57

1- (1) امام صادق (ع): إِنْ كَانَ كُلُّ شَيْءٍ بِقَضَاءِ مَنْ اللَّهُ وَقَدَرِهِ فَالْحُزْنُ لِمَاذَا؟! (کتاب من لا یحضره الفقیه، ج 4، ص 393، ح 5836؛ التوحید، صدوق، ص 376؛ الأمالی، صدوق، ص 7؛ [1] الخصال، ج 2، ص 450). از این روست که امام علی (ع) تکیه بر تقدیر را بهترین عامل دفع اندوه می داند: نِعَمَ الطَّارِدِ لِلْهَمِّ الْإِتِّكَالُ عَلَي الْقَدَرِ؛ بهترین دفع کننده غم و اندوه، تکیه بر تقدیر [الهی] است (غرر الحکم، ح 1850؛ عیون الحکم والمواعظ، ص 493).

2- (2) مسند ابن حنبل، ج 6، ص 442؛ [2] حلیه الأولیاء، ج 2، ص 12؛ [3] کنز العمال، ج 1، ص 25. عنه (ص): مَا بَلَغَ عَبْدٌ حَقِيقَةَ الْإِيمَانِ حَتَّى يَعْلَمَ أَنَّ مَا أَصَابَهُ لَمْ يَكُنْ لِيُخْطِئَهُ، وَمَا أَخْطَأَهُ لَمْ يَكُنْ لِيُصِيبَهُ (مسند ابن حنبل، ج 10، ص 417، ح 27560؛ [4] مسند الشامیین، ج 3، ص 261، ح 2214؛ دستور معالم الحکم، ج 2، ص 64، ح 890؛ کنز العمال، ج 1، ص 25، ح 12).

3- (3) التوحید، ص 380، ح 27؛ تاریخ دمشق، ج 5، ص 250، ح 1273؛ کنز العمال، ج 1، ص 351، ح 1571.

4- (4) کنز العمال، ج 1، ص 126، ح 595.

امام صادق(ع) نیز می فرماید:

كَانَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ (ع) يَقُولُ: لَا يَجِدُ أَحَدُكُمْ طَعْمَ الْإِيمَانِ حَتَّى يَعْلَمَ أَنَّ مَا أَصَابَهُ لَمْ يَكُنْ لِيُخْطِئَهُ وَأَنَّ مَا أَخْطَأَهُ لَمْ يَكُنْ لِيُصِيبَهُ وَإِنَّ الضَّارَّ النَّافِعَ هُوَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ. (1)

امیر مؤمنان(ع) همواره می فرمود: «هیچ يك از شما مزه ایمان را نمی چشد تا این که بداند آنچه به او رسیده، بنا نبوده که نرسد و آنچه به او نرسیده، بنا نبوده که برسد، و این که زیان رسان و سودرسان، فقط خداوند عز و جل است.

بنا بر این، گام نخست، باور به تقدیری بودن امور زندگی است که نقش مهمی در کاهش فشارهای روانی در سختی های زندگی دارد که برای امتحان انسان وارد می شوند؛ اما این که چرا این باور چنین نتیجه ای دارد، مسئله ای است که در بحث بعدی روشن می شود.

دو. خیر بودن تقدیرهای خداوند

مسئله بعدی، آن است که حوادث زندگی بر چه مبنایی تقدیر می شوند؟ این، به شیوه تبیینی افراد برمی گردد که ماهیت حوادث را چگونه تفسیر و ارزیابی می کنند. از این منظر نیز می توان افراد مستعد یا مبتلا- به اعتیاد را بررسی تجربی نمود. به نظر می رسد که این گونه افراد، تفسیری زجر آور و بد از حوادث ناخوش دارند که برای تسکین آن به اعتیاد، و تفسیری خودمحور و غافلانه از خوشایندهای زندگی دارند که بی مهابا به لذت رانی روی می آورند و معتاد می شوند. لذا پرسش بعدی آن است که: آنچه خدا تقدیر می کند، مبتنی بر چیست؟

بر اساس آنچه گذشت، برای پیشگیری از اعتیاد، گام بعدی آن است که بدانیم آنچه خداوند متعال تقدیر کرده و حکم می کند، مبتنی بر خیر است و اساساً معنا ندارد که خداوند، کاری جز خیر انجام دهد. بنا بر این، همه تقدیرهای خداوند متعال، خیر هستند.

ص: 58

1- (1). الکافی، ج 2، ص 58، ح 7 و 4؛ [1] تحف العقول، ص 207 و 218؛ تنبیه الخواطر، ج 2، ص 184. [2]

حکمت، از صفات خداوند متعال است و بیانگر آن است که او در ذات خود، حکیم است و هر آنچه انجام می دهد، جز به مصلحت نیست. (1) از این رو، هر آنچه خداوند تقدیر کرده و حکم می کند، چه در تشریح باشد و چه در تکوین، جز خیر نیست و رضامندی بدین جهت به دست می آید. در روایات نیز بر همین مسئله (خیر بودن قضای الهی)، تأکید شده است. (2) پیامبر اکرم (ص) در بیانی عام می فرماید:

فِي كُلِّ قَضَاءٍ لِلَّهِ خَيْرَةٌ لِلْمُؤْمِنِ. (3)

در همه قضاهاى خداوند، برای مؤمن، خیر است.

ایشان همچنین با شگفتی می فرماید:

عَجِبْتُ لِلْمُؤْمِنِ، إِنَّ اللَّهَ لَمْ يَقْضِ قَضَاءً إِلَّا كَانَ خَيْرًا لَهُ. (4)

از مؤمن در شگفتم که خداوند، در باره او حکمی نمی کند، جز این که برایش خیر است.

امام صادق (ع) نیز می فرماید:

إِنَّ الْمُؤْمِنَ لَوْ أَصْبَحَ لَهُ مَا بَيْنَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ، كَانَ ذَلِكَ خَيْرًا لَهُ وَ لَوْ أَصْبَحَ مُقَطَّعًا أَعْضَاؤُهُ، كَانَ ذَلِكَ خَيْرًا لَهُ. (5)

اگر مابین مشرق و مغرب از آن مؤمن گردد، برای او خیر است و اگر اعضای بدنش قطعه قطعه شوند، [باز هم] برای او خیر است.

از امام کاظم (ع) نیز حدیثی به همین مضمون نقل شده است. (6) همچنین حدیث دیگری از امام صادق (ع) نقل شده که در آن، از این وضعیت مؤمن، اظهار شگفتی کرده است. (7)

ص: 59

1- (1). دانش نامه عقاید اسلامی، ج 5، ص 481. [1]

2- (2). مبانی و عوامل شادکامی [2] در اسلام با رویکرد روان شناسی مثبت گرا، ص 212.

3- (3). التوحید، ص 371، ح 11؛ عیون أخبار الرضا (ع)، ج 1، ص 141، ح 42؛ [3] مختصر بصائر الدرجات، ص 138؛ تحف العقول، ص 293، بحار الأنوار، ج 71، ص 139، ح 25.

4- (4). مسند ابن حنبل، ج 4، ص 234، ح 12161، [4] مسند أبی یعلی، ج 4، ص 190، ح 4202.

5- (5). الکافی، ج 2، ص 246، ح 5؛ [5] بحار الأنوار، ج 67، ص 151. [6]

6- (6). الْمُؤْمِنُ بِعُرْضِ كُلِّ خَيْرٍ، لَوْ قُطِعَ أَنْمَلَةٌ، كَانَ خَيْرًا لَهُ وَ لَوْ وُلِّيَ شَرْقَهَا وَ غَرْبَهَا، كَانَ خَيْرًا لَهُ (همان ص 242، ح 79). [7]

7- (7). امام صادق (ع): عَجِبْتُ لِلْمَرْءِ الْمُسْلِمِ لَا يَقْضِي اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ لَهُ قَضَاءً إِلَّا كَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ قُرِّضَ بِالْمَقَارِيضِ كَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ مَلَكَ مَشَارِقَ الْأَرْضِ وَمَغَارِبَهَا كَانَ خَيْرًا لَهُ. (الکافی، ص 62، ح 8؛ [8] عدّة الداعی، ص 31؛ تنبيه الخواطر، ج 2، ص 184، [9] إرشاد

القلوب، ج 1 ص 153؛ [10] بحار الأنوار، ج 72، ص 331، ح 15. [11]

صهیب نقل می کند که: یکی از دو نماز مغرب و عشا را با پیامبر خدا (ص) به جا آوردم. وقتی از نماز فارغ شد، خندید و به ما رو کرد و فرمود: «آیا از من نمی پرسید که چرا خندیدم؟». گفتند: خدا و پیامبرش داناترند. فرمود: «از قضای خداوند برای بنده مسلمان در شگفتم! [زیرا] همه قضاهاى خداى متعال برای او، خیرند، و کسی نیست که همه قضاهاى خدا برایش خیر باشد، جز بنده مسلمان». (1)

به هر حال، تقدیر خداوند متعال، بر «خیر» استوار است و بر همین اساس است که رضا به قضای الهی و صبر بر بلاى او و شکر نعمت هایش، توجیه می یابند. امام صادق (ع) سخنی از خداوند متعال نقل می کند که رضا، صبر و شکر را بر پایه اصل «خیر بودن قضا» استوار نموده است:

عَبْدِي الْمُؤْمِنُ لَا - أَصْرِفُهُ فِي شَيْءٍ إِلَّا جَعَلْتُهُ خَيْرًا لَهُ، فَلْيَرْضَ بِقَضَائِي، وَلْيَصْبِرْ عَلَى بَلَائِي، وَلْيَشْكُرْ نِعْمَائِي، أَكْتُبُهُ - يَا مُحَمَّدٌ - مِنَ الصَّادِقِينَ عِنْدِي. (2)

بنده مؤمنم را در چیزی نمی افکنم، جز این که آن را برایش خیر قرار می دهم. پس باید به حکم من خشنود، بر بلاى من شکيبا، و برای نعمت های من، سپاس گزار باشد. ای محمد! او را جزو راستان نزد من بنویس.

در حدیث دیگری از امام صادق (ع)، خداوند متعال به صورت ریزتر، به برخی مصداق ها نیز اشاره کرده و عناوین سه گانه را بر همان اصل بنیادین، بنا نهاده است:

يَا مُوسَى بْنَ عِمْرَانَ، مَا خَلَقْتُ خَلْقًا أَحَبَّ إِلَيَّ مِنْ عَبْدِي الْمُؤْمِنِ، فَإِنِّي إِنَّمَا أَبْتَلِيهِ لِمَا هُوَ خَيْرٌ لَهُ، وَأَعَافِيهِ لِمَا هُوَ خَيْرٌ لَهُ، وَأُزَوِّي عَنْهُ مَا هُوَ شَرٌّ لَهُ لِمَا هُوَ خَيْرٌ لَهُ، وَإِذَا أَعْلَمْتُ بِمَا يَصْلُحُ عَلَيْهِ عَبْدِي، فَلْيَصْبِرْ عَلَى بَلَائِي، وَلْيَشْكُرْ نِعْمَائِي، وَلْيَرْضَ بِقَضَائِي، أَكْتُبُهُ فِي الصَّادِقِينَ عِنْدِي، إِذَا عَمَلَ بِرِضَائِي وَأَطَاعَ أَمْرِي. (3)

ص: 60

1- (1). المعجم الكبير، ج 8، ص 40، ح 7317؛ المعجم الأوسط، ج 7، ص 242، ح 7390، حلية الأولياء، ج 1، ص 154.
2- (2). الكافي، ج 2، ص 61، ح 6؛ [1] مسکن الفوائد، ص 82، بحار الأنوار، ج 72، ص 330، ح 13. [2]
3- (3). الكافي، ص 61، ح 7؛ [3] التوحيد، ص 405 ح 13؛ الأمالی، طوسی، ص 238، ح 421؛ [4] بحار الأنوار، ج 67، ص 235، ح 52. [5]

ای موسی بن عمران! آفریده ای که نزد من محبوب تر از بنده مؤمنم باشد، نیافریدم؛ چرا که او را به چیزی که برایش خیر است، گرفتار ساختم و او را با چیزی که برایش خیر است، آسایش بخشیدم و او را از چیزی که برایش بد بود، به خاطر چیزی که برایش خیر بود، باز داشتم، و من به چیزی که بنده من بدان سر و سامان می گیرد، داناتر می گردم. پس باید بر بالای من شکیبای، برای نعمت های من سپاس گزار، و به حکم من خشنود باشد. او را جزو راستان نزد من بنویس، هنگامی که مطابق خشنودی من رفتار کرد و فرمان مرا پیروی نمود.

در برخی از روایات، از تعبیر «حسن» به جای خیر استفاده شده است. پیامبر خدا (ص) خداوند را با عنوان «حسن القضاء» یاد کرده است (1) و امام زین العابدین (ع) خداوند را به همین جهت، می ستاید. (2) همچنین در برخی دیگر از روایات، از تعبیر «حکمت» استفاده شده است. امام علی (ع) قضای الهی را حکیمانه و عالمانه می داند. (3)

از آنچه گذشت، روشن می گردد که خواست خداوند، هر چند ناخوشایند به نظر آید، از خواست بشر، هر چند خوشایند به نظر آید، بهتر است؛ زیرا خواست خداوند متعال، مبتنی بر خیر پنهان، اما پایدار است و خواست بشر، مبتنی بر خیر آشکار و شرّ پنهان و پایدار. پیامبر خدا (ص) در این باره می فرماید:

اخْتِيَارُ اللَّهِ لِلْعَبْدِ مَا يَسُوؤُهُ، خَيْرٌ مِنْ اخْتِيَارِهِ لِنَفْسِهِ مَا يَسْرُهُ. (4)

این که خداوند برای بنده چیزی را که برای او ناخوشایند است،

ص: 61

1- (1). پیامبر خدا (ص) - در دعا: - هُوَ الْعَزِيزُ الْغَفُورُ، جَمِيلُ الشَّاءِ، حَسَنُ الْبَلَاءِ، سَمِيعُ الدُّعَاءِ، حَسَنُ الْقَضَاءِ؛ [خداوند]، ارجمند بسیار آمرزنده، زیبا ثنا، نیکو آزماینده، شنوای دعا، و نیکو حکم کننده است (الدروع الواقیة، ص 88؛ [1] بحار الأنوار، ج 97، ص 140).

2- (2). امام زین العابدین (ع) - از دعایش درباره حوادث ناگوار: - اللَّهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ عَلَى حُسْنِ قَضَائِكَ، وَبِمَا صَدَّرْتَنِي مِنْ بَلَائِكَ، فَلَا تَجْعَلْ حَظِّي مِنْ رَحْمَتِكَ مَا عَجَّلْتَ لِي مِنْ عَافِيَتِكَ، فَأَكُونَ قَدْ شَقِيتُ بِمَا أَحْبَبْتُ وَسَدَّ عِدَّ غَيْرِي بِمَا كَرِهْتُ؛ خدایا! ستایش از آن توست به خاطر حکم نیکویت، و به خاطر گرفتاری ای که از من دور داشتی. پس بهره مرا از رحمتت، آسایش زودگذر قرار مده، تا این که به خاطر آنچه دوست دارم، بدبخت شوم و به خاطر آنچه نمی پسندم، دیگری سعادت یابد (الصحيفة السجادية، ص 77 دعای 18). [2]

3- (3). أَمْرُهُ قَضَاءٌ وَحِكْمَةٌ، وَرِضَاؤُهُ أَمَانٌ وَرَحْمَةٌ، يَقْضِي بَعْلِمٍ وَيَعْفُو بِحِلْمٍ. (نهج البلاغه، خطبة 160). [3]

4- (4). تنبيه الخواطر، ج 2، ص 118. [4]

برگزینند، بهتر است از این که بنده برای خودش چیزی را که مسرورش می سازد، برگزیند.

این نوع تفسیر، موجب احساس سودمندی در حوادث ناخوشایند و احساس مسئولیت در خوشایندهای زندگی می گردد و بدین شکل، از ابتلا به اعتیاد به خاطر تفسیر تلخ از حوادث ناخوشایند و احساس آزادی در موقعیت های خوشایند، جلوگیری می کند.

برای این که خیر بودن تقدیرهای خداوند متعال برای مخاطب جا افتد، می توان از روش های زیر استفاده نمود:

اصلاح نظام ارزیابی

وقتی سخن از خیرباوری به میان می آید، پای نظام ارزیابی نیز به وسط کشیده می شود، هر نوع نظام ارزیابی نمی تواند خیرباوری را به ارمغان آورد. اگر نظام ارزیابی، نظام «خیرگرا» نباشد، نمی تواند به خیرباوری منجر شود. دلیل آن نیز در دو بُعدی بودن پدیده هاست که به دو گونه شدن نظام ارزیابی نیز می انجامد. پدیده ها و امور زندگی انسان، دو بُعدی اند: بُعد ظاهر که بر اساس آن، پدیده ها برای طبع انسان یا «خوشایند» هستند و یا «ناخوشایند»؛ و بُعد باطن که بر اساس آن، پدیده ها برای حیات انسان یا «خیر» هستند و یا «شر». محور بُعد ظاهر، خواسته های انسان است و محور بُعد دوم، مصلحت او. بر این اساس، دو نظام ارزیابی نیز وجود دارد: نظام ارزیابی «لذت گرا» و نظام ارزیابی «مصلحت گرا» یا خیرگرا. اگر نظام ارزیابی کسی خواست گرا باشد، همه امور را با قالب «خوشایند ناخوشایند» بررسی می کند و به چیزی جز آن نمی اندیشد. لذا نمی تواند خیر و شر اصیل و واقعی را تشخیص دهد. البته نتیجه هر ارزیابی در نهایت آن است که فلان مورد خیر است؛ ولی این در حقیقت به معنای خیر دانستن خوشایندهاست که با خیر اصیل تفاوت دارد.

اگر نظام ارزیابی فرد خیرگرا باشد، از ظاهر امور می گذرد و به لایه های باطنی آن نفوذ می کند و همه امور را با قالب «خیر-شر» و «مصلحت-مفسده» بررسی می کند و به

چیزی جز آن نمی اندیشد. این نظام، توان ارزیابی خیر بودن امور را دارد و می توان برای شناخت خیر به آن متکی شد. در آیه شریف (كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَ هُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئاً وَ هُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئاً وَ هُوَ شَرٌّ لَكُمْ) 1 که يك قانون است، به خوبی تفاوت این دو نظام ارزیابی، مشخص است. این قانون به خوبی نشان می دهد که گاه خیر و سعادت واقعی انسان در محنت و رنج است و لذت، رهاوردی جز شرّ و بدی ندارد. بر همین اساس در آغاز این آیه، مسئله جنگ را-که امری سخت و پُر محنت است-، طرح می کند و با استناد به این قاعده بیان می دارد که هر چند از آن ناخرسندید، اما خیر شما در آن است و طبیعتاً مردم از ترك جنگ خرسند می شوند و شرّ آنان در آن است.

در جای دیگری، مسئله ناخرسندی از همسر را طرح می کند و می فرماید که اگر از زنان خوشتان نیامد، فوراً آنان را طلاق ندهید؛ چه بسا از چیزی خوشتان نمی آید، ولی خداوند متعال در آن برای شما خیر فراوان قرار می دهد: (فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئاً وَ يَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا). 2

در طرف مقابل، ثروت را مورد بحث قرار می دهد که برای مردم، لذت بخش است؛ اما می فرماید گمان نکنید که این، مایه خیر برای آنان است! (وَ لَا يَحْسَبَنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا أَنَّ مَالَهُمْ خَيْرٌ لِّأَنفُسِهِمْ إِنَّمَا نُمَلِّي لَهُمْ لِيُزَادُوا إِثْمًا وَ لَهُمْ عَذَابٌ مُّهِينٌ) 3 گناه نیز لذتبخش است، اما تباهی به بار می آورد و طاعت، سخت است، اما سعادت و موفقیت به ارمان می آورد. (1)

از آنچه گذشت، روشن می شود که خیرگرایی با لذت گرایی، در تضاد است و نظام ارزیابی خیرگرا باید از لذت محوری به دور باشد. هر چند اسلام لذت ستیز نیست، اما فلسفه خود را نیز بر آن قرار نداده است. رویکرد اساسی اسلام-همانند همه ادیان اصیل- بر سعادت و خوش بختی دنیا و آخرت انسان قرار دارد. از این رو در معارف اسلامی با مفاهیمی همچون سعادت، خیر، فلاح، فوز و... رو به رو هستیم.

ص: 63

1- (4). امام علی (ع): ما من معصية الله شيء الا يأتي في شهوة وما من طاعة الله شيء الا يأتي في كره. (نهج البلاغه، خطبة 176). [1]

آنچه مهم است این که مرکز ثقل آموزه های اسلام، لذت نیست؛ بلکه خیر و صلاح انسان است. این، رویکردی دیرین است که پیشینه آن به همه ادیان آسمانی الهی و پیامبران الهی باز می گردد. بنا بر این، باید نظام ارزیابی و داوری افراد مستعد یا مبتلا به اعتیاد را تغییر داد. اساساً یکی از موضوعاتی که در اعتیاد قابل بررسی میدانی است، نظام داوری و ارزیابی افراد است. به نظر می رسد افراد معتاد، از نظام داوری لذت گرا استفاده می کنند و به همین جهت، افرادی نیز که چنین نظامی داشته باشند، بیشتر در معرض ابتلا به اعتیاد قرار خواهند گرفت و می توان از این سنجش، به عنوان پیش بینی کننده اعتیاد استفاده نمود.

استفاده از نمونه ها

اقدام دیگری که می تواند در این زمینه مؤثر باشد، استفاده از نمونه های تجربه شده و نشان دادن این نکته است که آنچه ما تصور می کنیم، همیشه درست و به مصلحت ما نیست. این روش در پیشوایان دین نیز مشاهده می شود. این نمونه ها می توانند سرگذشت پیشینیان و یا افراد حاضر باشند. در ادامه، حکایت جالبی را که امام صادق (ع) گزارش کرده است، بیان می کنیم.

ایشان می فرماید: بنی اسرائیل نزد موسی (ع) آمدند و از او خواستند که از خداوند عزوجل درخواست کند تا هر گاه آنان اراده کردند، آسمان را برایشان بباراند و هر گاه آنان اراده کردند، آن را از باریدن باز دارد. موسی (ع) نیز خواسته آنان را از خداوند عز و جل برایشان درخواست نمود. خداوند فرمود: «ای موسی! باشد [پذیرفتم]».

موسی (ع) آنان را باخبر کرد. پس به کشت همه دانه ها پرداختند و چیزی را فروگذار نکردند. سپس بر پایه اراده شان، بارش باران را درخواست نمودند و بر پایه اراده شان از آن جلوگیری کردند. در نتیجه، کشتزارهایشان چنان پُربار شد که محصول آنها همانند کوه ها و نزارها گردید. سپس درویدند و کوبیدند و باد دادند؛ اما چیزی به دست نیاوردند. پس نزد موسی (ع) فریاد و ناله سر دادند و گفتند: ما از تو درخواست کردیم از خدا بخواهی که هر گاه ما اراده کردیم، آسمان را بر ما بباراند. خدا خواسته ما را پذیرفت و سپس آن را بر ضرر

ما گردانند! موسی(ع) گفت: پروردگارا! بنی اسرائیل، از کار تو به فریاد آمدند. خدا فرمود: «ای موسی! برای چه؟». گفت: از من درخواست کردند که از تو بخواهم هر گاه آنان اراده کردند، آسمان را ببارانی و هر گاه اراده کردند، آن را از بارش باز داری. تو هم پذیرفتی؛ اما آن را به ضررشان گرداندی! خدا فرمود: «ای موسی! من برای بنی اسرائیل، تقدیر کرده بودم؛ ولی آنان به مقدرات من راضی نشدند. پس، خواسته شان را پذیرفتم و نتیجه اش این شد که دیدی». (1)

خلاصه بحث

از مجموع آنچه گذشت، معلوم شد که رویکرد لذتجویی در زندگی، از عوامل اساسی در گرایش به اعتیاد است. اگر فلسفه لذت، مبنای زندگی باشد، انسان را در خوشی و ناخوشی به سمت اعتیاد سوق می دهد؛ در خوشی ها لذت جویی بی حساب، و در ناخوشی ها، بی تابی و نابدباری موجب گرایش به اعتیاد می گردد. از این رو، باید رویکرد را تغییر داد. بدین منظور، اقدام هایی باید صورت گیرد که یکی از آنها دادن اطلاعات کافی به فرد معتاد یا در معرض اعتیاد است. تجربه، تغییر رویکرد را به دانش روان شناسی تحمیل کرده است و امروزه روان شناسان نیز معتقدند فلسفه زندگی نباید بر لذت صرف قرار گیرد. اسلام نیز از آغاز، فلسفه خود را بر لذت قرار نداده و با تقسیم لذت به مثبت و منفی، استفاده از نوع مثبت آن را جزئی از زندگی خوب دانسته و منفی آن را موجب ویرانی شمرده است.

اقدام دیگر، تعدیل لذتجویی است؛ یعنی تقلیل لذتجویی و تنظیم آن بر اساس منطق صحیح اسلامی. بدین منظور می توان از دو روش استفاده نمود: یکی روش تنظیم رغبت است که از آن به «زهد» یاد می شود و دیگری روش «یاد مرگ». اگر لذتجویی انسان تعدیل گردد و به میزان منطقی آن تقلیل یابد، زمینه گرایش به اعتیاد نیز کاهش می یابد.

گام سوم، ایجاد و تقویت فلسفه خیر است. همان گونه که مشخص شد، اسلام، نه فلسفه لذت را مبنای زندگی می داند، و نه فلسفه رنج را؛ بلکه فلسفه زندگی را بر «خیر»

ص: 65

بنیان کرده است. در این فلسفه، انسان نه در پی لذت و گریز از رنج است، و نه در پی رنج و گریز از لذت؛ بلکه به دنبال کسب خیر و صلاح است و این را نیز بر اساس تفکر توحیدی، در این می داند که اولاً همه چیز به تقدیر خداوند متعال است و ثانیاً همه تقدیرهای او مبتنی بر خیر است. اگر کسی به این دو، باور پیدا کند، فلسفه خیر را مبنای کار خود قرار می دهد و در این صورت، خوشی ها او را از مسیر درست خارج نمی کنند و به اعتیاد نمی کشانند، و ناملايمات نیز او را بی تاب نمی کنند و به اعتیاد سوق نمی دهند. بنا بر این، از مهم ترین کارهایی که می توان انجام داد، تغییر رویکرد لذت، و تعدیل لذتجویی و تنظیم زندگی بر مبنای فلسفه خیر است.

1. نارضایتی، عامل گرایش به اعتیاد

از عوامل گرایش به اعتیاد، نارضایتی از زندگی است. افرادی که از زندگی خود ناراضی هستند، به میزان احساس خود، فشار روانی سختی را تجربه می کنند. در چنین وضعیتی، اعتیاد، یکی از راه های کاهش فشار روانی است که به عنوان یک عامل تسکین دهنده، پا به میدان می گذارد. نتایج برخی از تحقیقات در زمینه عوامل پیش بینی کننده اعتیاد نشان می دهد که خلق و خوی افسرده می تواند اعتیاد نوجوانان را پیش بینی کند. (1) فرد افسرده، شاخص های شناختی مهمی از: محرومیت، منفی بافی، یأس از آینده، نارضایتی و نارزنده سازی و... نسبت به خود دارد که در یک کلام می توان آن را «اعتقاد به ناکامی و ننداری و غمگینی ناشی از احساس محرومیت ها» نام گذاری کرد. بررسی زارع ده آبادی در بین معتادان شهرستان میبد (1386) نشان داده که در افراد معتاد به مواد مخدر، میزان لذتجویی و راحت طلبی، بیشتر از گروه نمونه است. (2) همچنین تحقیقات مشابهی در بین دانشجویان یکی از دانشگاه های کشور نشان داد، 82 درصد آقایان و 15 درصد خانم های مورد مطالعه، حداقل یک بار ماده مخدر مصرف کرده اند. انگیزه های مصرف مواد را نیز ابتدا اضطراب با 34/42 درصد و سپس لذتجویی با 32/78 درصد، بالاتر از دیگر انگیزه ها ذکر

ص: 67

1- (1). مجله مطالعات تربیتی و روانشناسی دانشگاه فردوسی.

2- (2). مطالعه و بررسی علل و عوامل مؤثر بر اعتیاد به مواد مخدر در بین مردان 50-15 سال شهرستان میبد استان یزد در سال 1386.

کرده اند. این بدین معناست که احتمالاً دانشجویان تقریباً به یک میزان هم طالب آرامش و هم کسب لذت هستند و حتی ترجیح می دهند از راه غیر منطقی به آنها برسند. (1)

اسمیت در نظریه اثرات ادراک شده مصرف مواد، معتقد است که عامل اصلی گرایش عام به اعتیاد، ماهیت رضایت بخشی و خودارتنقادندگی مواد مخدر است. وی منشأ رفتارهای انسان را «تأمین حس رضامندی» می داند و معتقد است که افراد به همین دلیل به مصرف مواد روی می آورند. وی در پاسخ با این پارادوکس (خلاف آمد) که مصرف مواد معمولاً موجب چنین وضعیتی پایداری نمی گردد، چنین می گوید که افراد معتاد، معمولاً پیامدهای ادراک شده مواد مخدر را، یا اساساً تشخیص نمی دهند و یا به درستی تفسیر نمی کنند! وی از این حالت مواد مخدر، به عنوان «وسوسه انگیزی مزایای ادراک شده» یاد می کند و تأکید دارد که معتادان، چون اثر مثبت آن را بیشتر می دانند، لذا به مصرف آن روی می آورند. (2)

با توجه به بیان یادشده، بخشی از تحقیقات و نظریه های مشهور در زمینه گرایش به اعتیاد، مرتبط با لذتگرایی منفی خواهد بود. دیوید آسوبل، در تبیین رویکرد تعاملی به مواد مخدر - که عوامل چندگانه را به عنوان سبب اعتیاد معرفی می کند -، از سه چیز به عنوان عوامل مستعدکننده یاد می کند که سومین آن را اثر «تعديل کنندگی» مواد مخدر برای شخصیت های ناقص (3) معرفی می کند و مهم ترین اثر را نیز سرخوشی و نشاط آوری می داند که موجب رضایتمندی سریع، بی زحمت و بهبود فرد معتاد می گردد. وی این عامل را قابل قبول ترین پایه برای مقوله بندی بیماری شناختی معتادان می داند و معتقد است که اکثر معتادان به مواد مخدر در این گروه طبقه بندی می شوند. همچنین وی معتقد است که افراد معتاد تجربه کرده اند که با مصرف مواد، هر چند به صورت موقت، اما به هر حال، حالت منفی آنها از بین می رود و جای خود را به سرخوشی و لذت می دهد. (4) این نشان می دهد

ص: 68

1- (1). بررسی سوء مصرف مواد در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی.

2- (2). نظریه های سوء مصرف مواد مخدر، ص 96.

3- (3). شخصیت ناقص یعنی افرادی که از نظر انگیزشی، ناکامل اند و فاقد حس مسئولیت پذیری، خوداتکایی و استقلال، ابتکار عمل و اراده، تحمل در برابر ناکامی و توانایی چشم پوشی از لذت زودگذر به نفع دستیابی اهداف بلند مدت اند.

4- (4). نظریه های سوء مصرف مواد مخدر، ص 31 و 32.

که الگوی لذتِ حال، تا چه اندازه در گرایش به اعتیاد مؤثر است.

2. رضامندی، عامل پیشگیری از اعتیاد

اشاره

این پژوهش‌ها نشان می‌دهند که مسئلهٔ احساس نارضایتی، از عوامل مهم در گرایش به اعتیاد است. لذا باید برای آن چاره‌ای اندیشید. این عامل، پیوندی ناگسسته با فلسفهٔ لذت دارد. معمولاً افراد لذت‌گرا دچار احساس نارضایتی می‌شوند؛ چون زندگی را مطابق میل خود نمی‌بینند. سؤال اساسی این است که: چگونه ممکن است انسان از زندگی‌ای که ممکن است طبق میل او نیز نباشد، راضی باشد؟ زندگی از سویی، شامل ناخوشایندی‌هایی نیز می‌شود که رنج و زحمت برای انسان دارد و از سوی دیگر، شامل قوانینی است که برای انسان، ناخوشایند و تکلف‌آور است؛ چرا که هم شامل بایدهایی است که معمولاً برای انسان، ناخوشایند است و باید آنها را انجام دهد، و هم شامل نبایدهایی است که معمولاً برای انسان، خوشایند است و باید آنها را ترک کند. از این رو، مسئلهٔ اساسی در این بحث، آن است که با توجه به این اوصاف، چگونه می‌توان از زندگی راضی بود؟

الف. فلسفهٔ خیر و رضامندی از زندگی

پاسخ پرسش بالا، خیرباوری است. باور به خیر بودن تقدیرهای خداوند متعال، عامل اساسی رضامندی است. اگر فرد معتاد یا در معرض اعتیاد، باور داشته باشد که آنچه خداوند متعال تقدیر می‌کند، خیر است، به رضایت‌مندی دست خواهد یافت. پیش از هر چیز باید به چند نکته توجه کرد: یکی این که «خیر»، رضایت آور و «شر»، نارضایت آور است. اگر انسان، چیزی را شر بدانند، از آن راضی نیست و اگر خیر بدانند، از آن راضی است؛ این یک قاعده است. نکتهٔ دوم در بارهٔ نظام ارزیابی انسان است. انسان، همهٔ پدیده‌ها را ارزیابی می‌کند. مسئلهٔ خیر و شر بودن پدیده‌ها نیز تابع همین قاعده است؛ بدین معنا که همهٔ پدیده‌ها ارزیابی می‌شوند و نتیجهٔ آن یا خیر دانستن است و یا شر دانستن. نکتهٔ سوم در بارهٔ نقش ارزیابی در احساس است. نظام احساس انسان، تابع نظام شناختی اوست. از این رو، خوب یا بد بودن احساس ما نتیجهٔ خیر یا شر دانستن پدیده‌هاست. بر این اساس،

رضامندی، مبتنی بر يك واقعیت الهی و باور انسانی است؛ بدین معنا که خیر بودن، واقعیتی الهی در قضا و قدر است که اگر شناخته شود و انسان آن را باور کند، به رضامندی دست می یابد. (1)

بر اساس تفکر توحیدی، موقعیت های پیش آمده برای بنده معتقد، يك «خیر» یا «حکمت» نهفته محسوب می شود. هر چند سطوح اعتقادی افراد به خالق حکیم، ممکن است متفاوت باشد، ولی اصل موضوع خیرخواهی مطلق الهی از سوی همه معتقدان به او پذیرفته شده است. این باور، به فرد، نگاهی مثبت به زندگی می دهد و رضامندی را به وجود می آورد و بدین سان، زمینه گرایش به اعتیاد از بین می رود. ولی در صورت ضعیف بودن پایه های اعتقادی به تدبیر و حکمت در طبیعت، برگشت قضاوت فرد به متهم کردن خود و دیگران می شود و اساس نارضایتی، خصومت و بدبینی با خود یا جامعه را بنیان خواهد گذاشت و همین امر، موجب گرایش به اعتیاد در برخی افراد می گردد. در زندگی توحیدی، با این که اعتقاد بر این است که تمام امور، مستند به خداست، ولی اتفاقاتی که بر اساس روابط ظاهری، مستند به بشر نیست، به طور قطع از دید همه معتقدان، مستند به خداست. بدین صورت که خدای حکیم، با تدبیر خود، هر حادثه و اتفاقی را که مستند به خودش باشد، بر اساس خیرخواهی خود تجویز می کند.

اما امور ناخوشایند زندگی را می توان به دو گروه متمایز کرد. گروه اول از ناملايمات، ناشی از رفتارهای اختیاری خود انسان است که شکل می گیرند:

(ما أَصَابَكَ مِنْ حَسَنَةٍ فَمِنَ اللَّهِ وَ مَا أَصَابَكَ مِنْ سَيِّئَةٍ فَمِنْ نَفْسِكَ) 2.

هر خوبی که به تو می رسد از خداست، و هر بدی که به تو می رسد از خود تو است).

این ناملايمات، هم ظاهری ناخوشایند دارند و هم باطنی ناخوشایند؛ ولی در پیدایش آنها خود انسان مقصّر است. گروه دوم ناملايمات، ناشی از خیر و حکمت الهی است، ولی

ص: 70

1- (1). الگوی اسلامی شادکامی، [1] زیر چاپ.

فرد بی دین یا ضعیف ایمان، ممکن است آن را شرّ تصوّر کند. به طوری که در ظاهر، اتّفاقی ناملایم به نظر می آید، ولی در واقع چنین نیست؛ بلکه آن پیش آمد، خیر است. این جاست که گروهی از افراد سست ایمان و یا نادان، ممکن است به تردید بیفتند و در خیر بودن آن، شک کنند. اصولاً داشتن درک متفاوت از پدیده های نامطلوب زندگی، یا نیازمند توانایی های عقلی عادی است و یا نیازمند ایمانی قلبی به مبدأ هستی و مقصد زندگی. لذا آن گروه از افراد که به دلایل عدم تحوّل استعدادهای خدادادی و یا اختلالات روان شناختی حادّ منجر به سایکوز، گرایش به سوء مصرف مواد دارند، به طور طبیعی از مواهب عقل و ایمان خود بهرمنند نخواهند بود؛ اما اگر يك فرد متوسط از نظر رشد عقلی و اعتقاد به ماوراء را در نظر بگیریم، انتظار هست که بتواند درک درستی از پدیده های طبیعت و زندگی داشته باشد؛ اما در صورتی که دچار نارسایی در تحوّل عقلی شده باشد یا غفلت و نادانی از لوازم درک عقل وجود داشته باشد، پیش آمدهای متعدد از ناملايمات زندگی، ممکن است به بدبینی آنها نسبت به نظام خلقت و اراده الهی منجر شود و بقیه ایمانشان را هم از دست بدهند. قرآن کریم به این نکته یادآور می شود که اگر با دستورهایی از خداوند روبه رو شدید که به نظر شما سخت و ناخوشایند بود، به صرف این احساس خود، قضاوت نکنید و ممکن است در واقع برایتان خیر باشد:

(عَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ). 1

چه بسا چیزی را ناخوش داشته باشید و آن برای شما خیر باشد و چه بسا چیزی را دوست داشته باشید و آن برای شما شرّ باشد؛ و خدا می داند و شما نمی دانید.

راز پذیرش تقدیرات الهی به عنوان يك اتفاق حسنه یا امر خیر، نیازمند پذیرفتن این مقدمات است که اولاً قاعده اولیه در ذات بشر، خیرپذیری اوست. ثانیاً آنچه خداوند متعال تقدیر و قضا نموده، مبتنی بر خیر است و اصولاً از حکمت خداوند به دور است که جز خیر،

کاری انجام دهد. ثالثاً خیر بودن امور، همیشه آشکار نیست و گاهی پنهان است و این نیز يك واقعیت است. با توجه به این نکته، تناقضی که در بدو امر به ذهن می آید، برطرف می شود. (1) از آن جا که فرد معتاد یا در معرض اعتیاد، معمولاً زود قضاوت می کند و از اسرار امور، ناآگاه است، اغلب به قضاوت ظاهری خود اکتفا می کند و از پرداختن به تفکر بیشتر و رمزگشایی امور ناملایم، طفره می رود. واقعیت های زندگی انسان، شامل لایه های عمیق تری است که با ظاهر آن متفاوت است. در صورت توجه فرد معتاد یا در معرض اعتیاد به این امور پنهان و پذیرش قلبی آنها ضمن ایجاد رضایت واقعی از زندگی، احساس وجدان و سپاس و ستایش نسبت به خداوند، حاصل خواهد شد و بدین سان، زمینه گرایش به اعتیاد از بین می رود. البته ممکن است حمکت بسیاری از تقدیرها برای انسان معلوم نشود و در حد فهم او نباشد؛ ولی انسان مؤمن در چنین مواردی، با استعانت از ایمان و یقینی که به مبدأ آفرینش خود و صفات واقعی او دارد، مطمئن می شود که در امور پیش آمده ای که خود سبب نبوده و به تقدیر مستند است، حکمت الهی، جاری است.

حکمت الهی در منتهای درجه خود، مملو از خیر است و تصوّر شر در آن محال است. در نتیجه، یکی از نتایج خیرپنداری و خیرگرایی در مقدّرات زندگی، علاوه بر رضامندی از زندگی و افزایش میزان صبر در مشکلات، این است که موجبات سپاس گزاری یا شکرگزاری بنده معتقد به خدا را فراهم می سازد؛ سپاس از وجود نعمت های موجود و قابل درک و نیز سپاس از نعمت های بی انتهای الهی که قابل درک نیستند، ولی با اعتقاد به تدبیر حکیمانه و خضوع در برابر خیر مطلق، در حقّ بندگان جاری شده است. بدیهی است که چنین دیدگاهی موجب رضامندی از زندگی می گردد و تصوّرات منفی را دور می کند و در نتیجه، از ابتلا به اعتیاد پیشگیری می نماید.

ب. خیرشناسی

پیش تر گفتیم که به عنوان يك واقعیت، قضای الهی، همیشه مبتنی بر خیر است و خیر

ص: 72

بودن، پایه رضامندی است. همچنین بیان شد که برای خیرباوری باید نظام ارزیابی خیرگرا داشته باشیم. حال اگر این خیر بودن توسط فرد معتاد یا در معرض اعتیاد شناخته شود، رضامندی را به وجود می آورد. علت بسیاری از نارضایتی هایی که منجر به اعتیاد می شود، این است که فرد، خیر واقعی را نمی شناسد و آن را در زندگی خود نمی یابد. اگر زندگی انسان بر اساس معیارهای واقعی مبتنی بر خیر باشد، اما فرد آن را درک نکند، زندگی خود را بد ارزیابی می کند و ناراضی می شود و به اعتیاد گرایش پیدا می کند. این جاست که میدان عمل فرد و نقش آفرینی وی شکل می گیرد. این که فرد معتاد چگونه خیر را ارزیابی می کند و چه چیزی را خیر می داند، خود مسئله مهمی است که می تواند منشأ تحقیقات تجربی شود. به نظر می رسد که افراد معتاد از الگوی خاصی در ارزیابی خیر استفاده می کنند که منطبق با واقعیت ها نیست و به همین جهت، گرایش به اعتیاد پیدا می کنند. اگر چنین باشد، می توان امکان گرایش به اعتیاد کسانی را نیز که از الگوی مشابه استفاده می کنند، پیش بینی کرد.

فعالیت مشاوران نیز در همین قلمرو معنا می یابد. اگر فرد، به تنهایی یا به کمک دیگران، خیر بودن تقدیر الهی را درک کرد، احساس رضامندی در وی به وجود می آید. بسیاری از نارضایتی ها به خاطر درک نکردن خیر بودن آنهاست. افراد معتاد یا در معرض اعتیاد، تقدیرهای خداوند را شر ارزیابی می کنند و به همین جهت، ناراضی می گردند. این در حالی است که واقعیت امر چنین نیست. این نارضایتی، معلول ناهماهنگی میان شناخت فرد با واقعیت است. از توانمندی های لازم برای رضامندی، توانمندی در شناخت خیر و تمیز آن از شر است. این در حقیقت وجه تمایز انسان از حیوان است. امام علی (ع) در این باره می فرماید: «هر کس خیر را از شر، باز نشناسد، همچون چارپایان است».⁽¹⁾

به همین جهت، یکی از رسالت های متون دینی، معرفی خیر و شر است. از آن جا که وحی به مصلحت ها و مفسده های واقعی بشر احاطه دارد، بهترین و مطمئن ترین منبع

ص: 73

1- (1). مَنْ لَمْ يَعْرِفِ الْخَيْرَ مِنَ الشَّرِّ فَهُوَ بِمَنْزِلَةِ الْبَهِيمَةِ (الكافی، ج 8، ص 24، ح 4؛ کتاب من لایحضره الفقیه، [1] ج 4، ص 407، ح 5880؛ تحف العقول، ص 99؛ غرر الحکم، ح 8755؛ بحار الأنوار، ج 77، ص 288، ح 1).

برای خیرشناسی است. (1) خداوند متعال و معصومان (علیهم السلام) با معرفی خیر و ابعاد گوناگون آن، اطلاعات لازم در این باره را ارائه نموده اند. (2)

کتاب خیر و برکت در قرآن و حدیث، به تفصیل روایات این موضوع را گردآورده و به شیوه ای مناسب، طبقه بندی نموده است. همچنین در بخش های دیگر روایات نیز به تناسب هر موضوعی، ابعاد مختلف خیر بودن تقدیرهای خداوند متعال بیان شده است. به جهت دامنه داری این مباحث، از وارد شدن به آنها در این جا خودداری می کنیم و به منابع ارجاع می دهیم. آنچه مهم است این که قرآن و حدیث، دو منبع مهم برای شناخت خیرند. از این رو، مراجعه به متون دینی می تواند فرد را برای شناخت خیر کمک نماید. اگر خیر و شرّ واقعی شناسایی شوند، احساس نارضایتی از بین خواهد رفت. از این رو، یکی از آموزش هایی که باید افراد معتاد یا در معرض اعتیاد ببینند، شناخت خیر و شرّ واقعی است. با این کار، نظام ارزیابی فرد از زندگی، مطابق با واقعیت شکل می گیرد و احساس پند از تقدیرهای خداوند از بین می رود. لذا نیازی به پناه بردن به اعتیاد باقی نمی ماند.

ج. تنظیم انتظارات

اشاره

از مسائل مهمی که در پیشگیری از اعتیاد، نقش دارد، تنظیم انتظارات به سبکی معقولانه است. انتظارات ما از زندگی، یعنی خواسته های ما از زندگی و آرزوهای مادی در زندگی؛ یعنی چیزهایی که دوست داریم به دست آوریم و اموری که دوست نداریم اتفاق افتند. هرکس اموری را دوست دارد و از اموری گریزان است. لذا مایل است زندگی اش بر اساس آنچه دوست دارد، پیش رود و از آنچه دوست ندارد، به دور باشد. این که انتظارات ما چگونه تنظیم شده باشند، نقش مهمی در رضامندی یا نارضایی دارد. سؤال این است

ص: 74

1- (1). امام علی (ع): إِنَّ اللَّهَ سُبْحَانَهُ أَنْزَلَ كِتَابًا هَادِيًا بَيِّنَ فِيهِ الْخَيْرَ وَالشَّرَّ، فَخُذُوا نَهْجَ الْخَيْرِ تَهْتَدُوا، وَأَصْدِفُوا عَنِ سَمْتِ الشَّرِّ تَقْصِدُوا؛ خدای سبحان، کتابی هدایتگر فرستاد و نیک و بد را در آن روشن ساخت. پس راه نیکی را پیش بگیرد تا هدایت شوید، و از سمت و سوی بدی رویگردان شوید تا در راه میانه [که راه راست است]، قرار بگیرید (نهج البلاغه، خطبه 167؛ [1] بحار الأنوار، ج 32، ص 40، ح 26 و ج 68، ص 290، ح 49).

2- (2). بررسی این موضوع، خود، بحث مستقلی است که می تواند دست کم موضوع پایان نامه کارشناسی ارشد باشد.

که انتظارات انسان چگونه باید تنظیم شود تا در خوشایند و ناخوشایند، موجب واکنش مثبت گردند و رضامندی را به وجود آورند؟

در ادامه، مناسبات انتظارات با واقعیت ها را بررسی می کنیم تا روشن شود که چه الگویی از تنظیم انتظارات، موجب پیشگیری از واکنش منفی به خوشایند و ناخوشایند می گردد و واکنش مثبت را به وجود می آورد و در نتیجه، مانع گرایش به اعتیاد می گردد.

یک. هماهنگ سازی انتظارات با واقعیت ها

انتظارات برخی افراد معتاد یا در معرض اعتیاد، با واقعیت های زندگی دنیا همخوانی ندارند. خوشایند و ناخوشایند، دو روی سکه زندگی دنیا هستند و دنیا قوانینی دارد که واقعیت آن را تشکیل می دهد و خداوند متعال، آنها را وضع کرده است. این قوانین، تغییرناپذیرند و به گونه ای تنظیم شده اند که سعادت و شادکامی واقعی و اصیل انسان را تأمین می کنند؛ چرا که بر مبنای مصلحت بشر شکل گرفته اند. به همین جهت، ناهماهنگی انتظارات با واقعیت ها عامل نارضایتی است و این بدان جهت است که ناهماهنگی، موجب احساس ناکامی می گردد و احساس ناکامی در انتظارات، به احساس نارضایتی منجر می گردد. اگر انتظارات انسان تحقق یابد، موجبات رضایت و خرسندی و احساس کامیابی وی را فراهم می سازد و اگر تحقق نیابد، موجب نارضایتی و احساس ناکامی وی می گردد.

افراد معتاد یا در معرض اعتیاد، بر آن اند تا با تمرکز بر انتظارات و محور قرار دادن آنها، واقعیت را با انتظارات خود هماهنگ سازند. این یعنی هماهنگ سازی واقعیت ها با انتظارات. از منظر الگوی انتظارات می توان وضعیت افراد مستعد یا مبتلا به اعتیاد را بررسی کرد. پژوهش های میدانی می توانند مشخص سازند که این دست افراد، از چه الگوی انتظاری استفاده می کنند. نتیجه این پژوهش ها به اضافه نتیجه پژوهش های اسلامی می توانند هم در پیش بینی، هم در پیشگیری و هم در درمان این افراد، مؤثر باشند.

به هر حال، با توجه به آنچه گذشت، قوانین و واقعیت های دنیا-که توسط خداوند

متعال وضع می گردند-، تغییر ناپذیرند. امام علی(ع) در سفارش به فرزندش امام حسن(ع) بر این نکته تأکید می کند و می فرماید:

اعلم... أَنَّ الدُّنْيَا لَمْ تَكُنْ لِيَسْتَقَرَّ إِلَّا عَلَى مَا جَعَلَهَا اللَّهُ عَلَيْهِ مِنَ النِّعَمَاءِ وَالْإِبْتِلَاءِ وَالْجَزَاءِ فِي الْمَعَادِ، أَوْ مَا شَاءَ مِمَّا لَا تَعْلَمُ. (1)

بدان... به درستی که دنیا، جز بر آن روال که خداوند قرارش داده است بر برخورداری و گرفتاری (آزمایش) و سزادهی در معاد، و یا آنچه که او خواسته است و تو نمی دانی، قرار نمی گیرد.

از این رو، سعی در تغییر واقعیت ها و تطبیق آنها با انتظار خود، آب در هاون کوبیدن و تلاشی بیهوده است که نتیجه ای جز افزایش درد و رنج و گسترش نارضایتی ندارد. افراد معتاد یا در معرض اعتیاد می خواهند دنیا را با انتظاراتشان هماهنگ سازند و همین، عامل نارضایتی و گرایش به اعتیاد می گردد.

از آنچه گذشت چنین به دست می آید که راه درست، تغییر انتظارات و تنظیم آنها با واقعیت هاست. قوانین زندگی، تغییر ناپذیرند. فرد معتاد یا در معرض اعتیاد باید انتظارات خود را با شرایط دنیایی که در آن زندگی می کند، تطبیق دهد تا راحت زندگی نماید. این یعنی هماهنگ سازی انتظارات با واقعیت ها. وقتی فرد معتاد یا در معرض اعتیاد، انتظار خود را با واقعیت ها هماهنگ ساخت، انتظارات او واقع گرایانه خواهند شد و در نتیجه، موجب احساس ناکامی نمی گردند و بدین سان، رضامندی از زندگی به دست می آید.

دو. واقعیت شناسی، لازمه هماهنگ سازی

اشاره

بر اساس آنچه گذشت، زندگی دنیا قوانینی دارد که باید آنها را شناخت تا فرد معتاد یا در معرض اعتیاد، خود را با آن هماهنگ سازد. بنا بر این، یکی از ضرورت های رضامندی، شناخت قوانین و واقعیت های حاکم بر زندگی است. این قوانین، توسط ما وضع نشده است و به دلخواه ما نیز تغییر نخواهد کرد. اگر فرد معتاد یا در معرض اعتیاد از آنها آگاهی یابد و بر اساس آن، انتظارات و رفتار خود را تنظیم کند، نارضاضی نخواهد بود. شناخت واقعیت های

ص: 76

1- (1). نهج البلاغه، نامه 31؛ [1] تحف العقول، ص 72؛ بحار الأنوار، ج 77، ص 220، ح 2. [2]

الهی، گاه در ادبیات دین با تعبیر یقین به کار می رود. بر اساس برخی روایات اسلامی، نارضایتی، ریشه در ضعف یقین دارد. پیامبر (ص) در تبیین رابطه میان یقین با رضامندی، به قوانین تنظیم شده از سوی خداوند متعال در این باره اشاره می کند و می فرماید: «خداوند با حکمت و فضل خودش، آسایش و شادمانی را در یقین و رضا قرار داده است و اندوه و حزن را در شك و نارضایتی». (1)

باور به واقعیت های هستی، موجب رضامندی می گردد و رضامندی، آسودگی و شادمانی را در پی دارد. پس می توان گفت که یقین، بهترین دفع کننده اندوه است. (2) بر همین اساس در برخی روایات، به روشنی، رابطه واقعیت شناسی دنیا با آسایش روانی انسان، مورد بحث قرار گرفته است. پیامبر (ص) در باره این اصل می فرماید:

لَوْ تَعَلَّمُونَ مِنَ الدُّنْيَا مَا أَعْلَمُمْ لَا سَرَّاحَتْ أَنْفُسُكُمْ مِنْهَا. (3)

اگر از دنیا آنچه را من می دانم، شما هم می دانستید، جان های شما از آن، احساس راحتی می کرد.

بنا بر این، یکی از مسائل مهم در این بحث، واقعیت شناسی دنیاست. در راستای آنچه گفتیم، بسیاری از متون دینی، به تبیین ماهیت دنیا پرداخته اند. مأموریت تمام متونی که درباره دنیا سخن رانده اند، آشنا کردن مردم با واقعیت دنیاست. در ادامه، این موضوع را به اختصار بیان می کنیم.

این جا دنیاست؛ بهشت نیست!

باید دانست که این جا دنیاست؛ بهشت نیست. افراد ناراضی، معمولاً کسانی اند که از دنیا انتظار بهشت را دارند. مراد، این ویژگی بهشت است که هر چه انسان اراده کند، محقق

ص: 77

1- (1). إِنَّ اللَّهَ بِحُكْمِهِ بِهِ وَفَضْلِهِ جَعَلَ الرُّوحَ وَالْفَرَحَ فِي الْيَقِينِ وَالرِّضَا، وَجَعَلَ لَ الْهَمَّ وَالْحُزْنَ فِي الشَّكِّ وَالسَّخَطِ. (تحف العقول، ص 6. نیز، ر.ك: الكافي، ج 2، ص 57، ح 2). [1]

2- (2). امام علی (ع): نِعَمَ طَارِدُ الْهَمِّ الْيَقِينُ؛ بهترین دفع کننده اندوه، یقین است (تحف العقول، ص 83).

3- (3). شُعَبُ الْإِيمَانِ، ج 7، ص 286، ح 10330؛ [2]المستدرک علی الصحیحین، ج 3، ص 728، ح 6640.

می شود؛ 1 اما در دنیا این گونه نیست. دنیا به جهت ماهیت و هدفی که برای آن در نظر گرفته شده، برنامه خاصی دارد که انسان باید خود را با آن تنظیم کند و انتظاراتش را با آن هماهنگ سازد. ما به دنیا نیامده ایم تا آن گونه که می خواهیم زندگی کنیم و آن طور که دوست داریم، آن را تنظیم نماییم؛ بلکه به دنیا آمده ایم تا هنر و مهارت خود را در هماهنگ شدن با کش و قوس های زندگی نشان دهیم. افراد معتاد یا در معرض اعتیاد، معمولاً انتظار دارند برنامه دنیا، طبق خواسته آنها تنظیم شود و هر چه می خواهند محقق شود؛ حال آن که، این، با واقعیت دنیا ناسازگار است. دنیا آزمون بزرگ زندگی است و تعیین برنامه آن، از اختیار ما خارج است؛ اما چگونگی پاسخ و واکنش ما، در اختیارمان است.

اگر فرد معتاد یا در معرض اعتیاد، از دنیا انتظار بهشت داشته باشد، میان انتظارات و واقعیت های زندگی، ناهماهنگی به وجود خواهد آمد و این ناهماهنگی، به ناکامی می انجامد و ناکامی، فشار روانی و تنیدگی انسان را به شدت افزایش می دهد و در نتیجه، موجب احساس نارضایتی از زندگی می گردد؛ اما اگر دنیا را آن گونه که هست بشناسیم و بپذیریم و بر اساس شرایط موجود، به برنامه ریزی و فعالیت پردازیم، می توانیم امیدوار باشیم که به رضایت از زندگی دست یابیم.

در بهشت، آنچه را خواهیم می شود؛ اما در دنیا آنچه را می شود باید خواست. این، يك اصل در احساس رضایت از زندگی است. امام علی (ع) در این باره می فرماید: هرگاه آنچه را خواستی نشد، اهمیت نده که چگونه هستی 2 و آنچه را هست، سخت مگیر 3 و آنچه را شد، بخواه. 4 اگر انسان زندگی را سخت نگیرد و آنچه را هست بپذیرد، اولاً به رضامندی دست می یابد و ثانیاً توان واکنش مثبت را به دست می آورد و ثالثاً در يك آرامش خاصی

زندگی خواهد کرد (1) و بدین سان، زمینه گرایش به اعتیاد از بین می رود.

زندگی، سختی دارد!

افراد معتاد یا در معرض اعتیاد، خواهان راحتی، آسایش و کامجویی هستند. از این رو، دنیا را محلّ برآورده شدن این خواسته هایشان می دانند و یا دست کم می خواهند که چنین باشد. چون دنیا را محلّ راحتی می پندارند، از رسیدن سختی ها، به شدّت، آزرده و رنجور می شوند؛ چون دنیا را محلّ کامیابی می پندارند، از ناکامی ها و تحقّق نیافتن آرزوها به شدّت، عصبانی می شوند؛ اما واقعیت چیست؟ واقعیت، این است که دنیا محلّ سختی ها و بلاهاست، (2) این را باید به عنوان يك واقعیت پذیرفت. دنیا ویژگی هایی دارد که بر اساس حکمت و مصلحت الهی تنظیم شده اند و خیر و صلاح انسان نیز در آن است. کاری که باید فرد معتاد یا در معرض اعتیاد انجام دهد، این است که شکل واقعی دنیا را بشناسد و بپذیرد. یکی از کلیدهای رضایت از زندگی، این جاست. زندگی به عنوان يك واقعیت خارجی، آن قدر تلخ و گزنده نیست؛ آنچه آن را برای فرد معتاد یا در معرض اعتیاد، تحمّل ناپذیر می سازد، تصوّرات و انتظاراتی است که از دنیا و زندگی دارد و اکنون آنها را برآورده شده نمی بیند و لذا نالان و ناراضی می گردد. در حقیقت، تصوّرات و انتظارات غیر واقع بینانه، مایه ناراحتی و نارضایتی فرد معتاد یا در معرض اعتیاد است، نه پدیده های زندگی. اینان باید بدانند که لازم نیست برای رسیدن به رضایت از زندگی، دنیا را تغییر دهند؛ بلکه با تغییر و اصلاح شناخت خود نسبت به دنیا می توانند به رضامندی، دست یابند. قرآن کریم در باره واقعیت زندگی انسان در دنیا می فرماید:

(لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ) 3

به تحقیق، ما انسان را در سختی آفریدیم.

ص: 79

1- (1). رضایت از زندگی، ص 29. [1]

2- (2). البته این سختی ها و بلاها، بی هدف و بی معنا نیستند. ر.ک: رضایت از زندگی، بخش سوم، [2] فصل پنجم: «معناشناسی» (ص 279).

اساساً راحتی، برای دنیا آفریده نشده و بدیهی است که طلب کردن آنچه وجود ندارد، مایه رنج و عذاب می شود. پیامبر خدا(ص) در این باره می فرماید:

إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يَقُولُ: ... وَضَعَتِ الرَّاحَةَ فِي الْجَنَّةِ وَالنَّاسُ يَطْلُبُونَهَا فِي الدُّنْيَا فَلَا يَجِدُونَهَا. (1)

همانا خداوند عزّ و جلّ می فرماید: «... من، آسایش را در بهشت قرار دادم و مردم، آن را در دنیا می جویند و از این رو، آن را نمی یابند».

جستجوی چیزی که وجود ندارد، به ناکامی منجر می شود و احساس ناکامی، موجب افسردگی و نارضایتی خواهد شد. پیامبر خدا(ص) در روایت دیگری، به جنبه دیگری اشاره می کند و می فرماید: «هرکس چیزی را طلب کند که آفریده نشده، خود را به زحمت می اندازد و چیزی نصیب او نمی گردد». پرسیدند: ای پیامبر خدا! آنچه آفریده نشده، چیست؟ فرمود: «راحتی در دنیا». (2) انسان، خواهان راحتی و آسایش است. لذا از دنیا انتظار راحتی و خوشی دارد؛ حال آن که چنین چیزی در دنیا وجود ندارد و همین خواسته، مایه ناراحتی و نارضایتی وی را فراهم می کند! همین واقعیت، یکی از اموری است که امام صادق(ع) به اصحاب خود آموزش می دهد تا زندگی بهتری داشته باشند. روزی ایشان، خطاب به اصحاب خود فرمود:

«لَا تَتَمَنَّوْا الْمُسْتَحِيلَ؛ محال را آرزو نکنید!». اصحاب با تعجب پرسیدند: «چه کسی محال را آرزو می کند؟». حضرت با صراحت فرمود:

«أَنْتُمْ، أَلَسْتُمْ تَمَنَّوْنَ الرَّاحَةَ فِي الدُّنْيَا؟؛ شما، آیا آرزوی آسودگی [مطلق] در دنیا ندارید؟». اصحاب گفتند: آری. آن گاه امام(ع) فرمود:

«الرَّاحَةُ لِلْمُؤْمِنِ فِي الدُّنْيَا مُسْتَحِيلَةٌ؛ آسودگی [مطلق] در دنیا برای مؤمن، محال است». (3)

اگر انسان بداند دنیا جای راحتی نیست، راحت زندگی می کند و از ناملایمات، به تنگ نمی آید. (4) شخصی از گرفتاری خود به امام صادق(ع) پناه می برد. امام(ع)، وی را به صبر

ص: 80

1- (1). عوالی اللالی، ج 4، ص 61، ح 11. [1]

2- (2). جامع الأخبار، ص 517-518، ح 1464.

3- (3). بحار الأنوار، ج 78، ص 195، ح 52. [2]

4- (4). رضایت از زندگی، ص 242. [3]

دعوت می کند و پس از مدتی سکوت، به وی می فرماید: «از زندان کوفه برایم بگو که چگونه جایی است؟». وی گفت: تنگ و متعفن با بدترین زندانبانان! امام (ع) به وی فرمود:

﴿فَإِنَّمَا أَنْتَ فِي السِّجْنِ فَتُرِيدُ أَنْ تَكُونَ فِيهِ فِي سَعَةٍ؟ أَمَا عَلِمْتَ أَنَّ الدُّنْيَا سِجْنُ الْمُؤْمِنِ؟﴾؛ همانا تو اکنون در زندان هستی. آیا می خواهی درون آن، در گشایش باشی؟ آیا نمی دانی که دنیا زندان مؤمن است؟. (1)

در این بیان، به واقعیت زندگی - که همان سختی های آن است - اشاره شده است. امام (ع)، با توجه دادن آن شخص به اجتناب ناپذیری سختی های زندگی و با تصحیح انتظار وی از زندگی، توان مقاومت وی را بالا می برد و از فشار روانی وی می کاهد. اگر انسان بداند که دنیا جای راحتی نیست، راحت زندگی می کند و از ناملایمات، به تنگ نمی آید. پیامبر خدا (ص) در این باره می فرماید:

أَيُّهَا النَّاسُ! هَذِهِ دَارٌ تَرَحُّ لا دَارٌ فَرَحٍ وَدَارٌ التَّوَاءِ لا دَارٌ اسْتِوَاءٍ، فَمَنْ عَرَفَهَا لَمْ يَفْرَحْ لِرَجَاءٍ وَلَمْ يَحْزَنْ لِشَقَاءٍ. (2)

هان ای مردم! این [دنیا]، خانه رنج است، نه خانه سرور، و خانه ای است پیچیده، نه خانه ای ساده. از این رو، هرکس آن را بشناسد، با آورده شدن آرزویی، مسرور نمی شود و با ناکام شدن، اندوهگین نمی گردد.

در این بیان نورانی، امام (ع)، نخست به معرفی واقعیت دنیا پرداخته است و سپس به نقش شناخت و آگاهی یابی از این واقعیت اشاره می کند و می فرماید که: هماهنگی شناخت انسان با واقعیت دنیا، موجب می گردد که نه از خوشی هایش سرمست شویم و نه از ناخوشی هایش غمین و افسرده. میان این دو واکنش نیز همبستگی وجود دارد. آنان که از ناخوشی ها شاکمی و ناراضی می شوند، در خوشی ها نیز سرمست و مغرور می گردند و هر دو واکنش، ریشه در شناخت نادرست و ناهماهنگ از نظام هستی دارد. دنیا، هم سختی دارد و هم خوشی. فقدان شناخت صحیح، موجب دو نابه هنجاری می شود: سرمستی در

ص: 81

1- (1). الکافی، ج 2، ص 250، ح 6؛ [1] المؤمن، ص 26، ح 43؛ [2] مشکاة الأنوار، ص 271؛ [3] بحار الأنوار، ج 68، ص 219، ح 9. [4]

2- (2). بحار الأنوار، ج 77، ص 187، ح 35؛ [5] أعلام الدین، ص 343. [6]

این حالت، خود، عاملی برای افزایش فشار روانی در سختی هاست. کسی که در اوج مستی و غرور قرار دارد و انتظار ناخوشی نیز از دنیا ندارد، وقتی با سختی های زندگی مواجه می شود، رنج او چند برابر می گردد؛ زیرا سختی، خود، رنجی دارد و انتظار ناخوشی نداشتن، عامل دیگری برای افزایش فشار روانی است و روبه رو با سختی به گاه غرور و سرمستی، رنج موقعیت را به شدت افزایش می دهد؛ ولی اگر فرد معتاد یا در معرض اعتیاد بپذیرد که سختی ها جزء اجتناب ناپذیر زندگی اند، بهتر می تواند با آنها کنار آید و موقعیت ناخوشایند را مدیریت نماید. همین امر موجب کاهش گرایش به اعتیاد می گردد. از این رو در آموزش های پیشگیرانه باید افراد را با این واقعیت از دنیا آشنا کرد. (1) اگر افراد بدانند که دنیا جای راحتی نیست، نارضایتی پیدا نخواهند کرد و در این صورت، زمینه گرایش به اعتیاد از بین می رود.

دنیا گذرگاه است!

اگر انسان را موجودی بدانیم که دنیا، انتهای زندگی او باشد و بشر، ظرف دیگری برای زندگی نداشته باشد و اگر دنیا را جایگاهی بدانیم که برای خود اصالت دارد و کمالش در فراهم بودن نعمت هایش باشد، در آن صورت، کاستی ها و فقدان هایش بسیار دردناک و غیر قابل تحمل می شود و برخورداری هایش بسیار بااهمیت و سرمست کننده خواهد شد و همین می تواند زمینه گرایش به اعتیاد گردد، چه در خوشایندها و چه در ناخوشایندها. اما آیا تصوّر ما با واقعیت هماهنگ است؟ واقعیت این است که نه دنیا همه هستی است و نه حیات انسان، محدود به این دنیا است. دنیا نه تنها قطعه ای از حیات و بلکه مقدمه و زمینه ساز حیات اصیل و پایدار بشر است و انسان، نه تنها محدود به این دنیا نیست، بلکه دنیا و زندگی دنیوی او مزرعه آخرت است. (2) پس دنیا و زندگی دنیوی انسان اصالت ندارد و همه چیز انسان در آن، تعریف و معنا نمی شود. ما این جا به دنیا می آییم،

ص: 82

1- (1). رضایت از زندگی، ص 237. [1]

2- (2). پیامبر خدا(ص): الدُّنْيَا مَرْعَةُ الْآخِرَةِ. (عوالی اللآلی، ج 1، ص 267؛ [2] تنبیه الخواطر، ج 1، ص 183). [3]

اما برای دنیا آفریده نشده ایم. (1) دنیا نیز همه چیز هستی نیست و این جا همه حیات انسان نیست. (2) اگر زندگی انسان، محدود به این دنیا نیست و دنیا توقّفگاهی برای حیات جاوید است، پس نه کاستی های آن آزردهنده و غیر قابل تحمّل است و نه برخورداری های آن فریبنده. بنا بر این، یکی از اقدامات پیشگیرانه، آموزش این حقیقت است که دنیا را باید گذرگاه آخرت دانست، نه خانه زندگی و قرارگاه حیات. اگر افراد به این واقعیت، واقف شوند، کاستی ها و سختی های آن را تحمّل خواهند کرد؛ چون موقت و غیر اصیل است. آنچه تحمّل ناپذیر است، کاستی های سرای جاوید و اصیل است. در این باره، موارد متعددی در روایات اسلامی آمده اند که می توانند گذرگاه بودن را تبیین کنند و در تهیه بسته ای آموزشی کمک نمایند؛ ولی به جهت اختصار، از ذکر آنها خودداری می کنیم. (3)

دنیا ناچیز است!

یکی از علل نارضایتی از زندگی و بی تاب شدن در برابر سختی ها این است که بهره های دنیا را بسیار زیاد و مهم می شمیریم. اگر انسان، چیزی را بسیار مهم بداند، به خاطر به دست نیاوردن و یا از دست دادن آن، به شدت غمین و اندوهگین می گردد. شدت تنیدگی، بسته به جایگاهی است که شیء از دست رفته یا به دست نیامده، نزد فرد دارد. کسی که دنیا و بهره های دنیا را بزرگ بشمارد، تحمّل فقدان آن را ندارد. اما این تصوّر، مطابق واقع نیست. قرآن کریم مسلمانان را ملامت می کند از این که آن روزی که اسلام ضعیف بود،

ص: 83

-
- 1- (1). امام علی (ع): *فَفِي الدُّنْيَا حَيَاتُكُمْ وَفِي الآخِرَةِ خُلُقُكُمْ*؛ در دنیا حیات یافتید و برای آخرت، آفریده شدید (عیون أخبار الرضا) ج 1، ص 298، ح 56؛ [1] الأمالی، صدوق، ص 110؛ [2] مشکاة الأنوار، ص 269. [3]
- 2- (2). پیامبر اکرم (ص): *إِنَّكُمْ خُلِقْتُمْ لِلآخِرَةِ وَالدُّنْيَا خُلِقَتْ لَكُمْ*؛ به درستی که شما برای آخرت آفریده شده اید و دنیا برای شما آفریده شده است (شُعَبُ الايمان، ج 7، ص 360، ح 10581؛ [4] تنبيه الغافلین، ص 238، ح 309). امام علی (ع): *الدُّنْيَا خُلِقَتْ لِغَيْرِهَا وَلَمْ تُخْلَقْ لِنَفْسٍ* (دنیا برای غیر آن آفریده شده، و برای خودش آفریده نشده است. نهج البلاغه، حکمت 463؛ [5] بحار الأنوار، ج 73، ص 133، ح 136).
- 3- (3). برای مطالعه بیشتر، ر.ك: رضایت از زندگی، ص 31؛ [6] الگوی اسلامی شادکامی، [7] زیر چاپ؛ دنیا و آخرت از نگاه قرآن و سنت، ج 1، ص 21.

دائم چون و چرا می کردند، که چرا به ما اجازه قتال داده نمی شود؟ ولی همین که اسلام نیرو گرفت، و مسلمانان، مأمور به جنگیدن شدند، طائفه ای از آنان از کفار به همان مقدار که از خدا می ترسیدند و بلکه بیش از آن، دچار وحشت شدند و گفتند: چرا نبرد را بر ما واجب کرد، با این که عمر آدمی در دنیا کوتاه و اندک است؟ چرا خدای تعالی مضایقه کرد که از این عمر کوتاه بهره مند شویم؟ و چرا با دستور جنگیدن، این عمر کوتاه را از ما سلب کرد؟ منشأ این سخن، علاقه ای بوده که آنان به زندگی در دنیا داشته اند، در حالی که این زندگی در آموزه های قرآنی، متاعی است اندک که چند صباحی مورد بهره وری قرار می گیرد و سپس سریع از بین می رود و اثری از آن باقی نمی ماند، و به دنبال آن، زندگی آخرت است که حیاتی است باقی و حقیقی است. معلوم است که چنین حیاتی از حیات دنیا بهتر است، و به همین جهت در پاسخ مسلمانان کذایی، همین معنا را خاطر نشان ساخته است:

«قُلْ مَتَاعُ الدُّنْيَا قَلِيلٌ».

در این جمله به پیامبر خدا(ص) دستور می دهد که به افراد ضعیف، جوابی بدهد که اشتباه آنان را روشن سازد و خطا بودن این نظرشان را- که زندگی اندک دنیا را بر کرامت جهاد و شرافت کشته شدن در راه آخرت ترجیح داده اند- توضیح دهد. (1)

در این آیات، به خوبی نقش شناخت و واقع گرا بودن یا واقع گرا نبودن آن در احساس کامیابی و رضامندی از دنیا روشن است. شناخت نادرست از دنیا، آن را بسیار بزرگ می داند و لذا از فقدان آن بی تاب می گردد و شناخت واقع گرا، آن را اندک می شمرد و لذا از فقدانش بی تاب نمی گردد.

در آیه 39 سوره غافر نیز بر همین بُعد از واقعیت دنیا تصریح شده (2) و به همین جهت در آیه 60 سوره قصص تأکید شده که آنچه از این دنیا به انسان برسد، متاعی محدود است و آنچه نزد خداست، خیر و پایدار است. (3) جالب این که در این آیه، مردم به تعقل و

ص: 84

1- (1). ترجمه تفسیر المیزان، ج 5، ص 6 (با کمی تغییر).

2- (2). (یا قَوْمِ إِنَّمَا هِذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا مَتَاعٌ وَإِنَّ الْآخِرَةَ هِيَ دَارُ الْقَرَارِ).

3- (3). (وَمَا أُوْتِيتُمْ مِنْ شَيْءٍ فَمَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَزِينَتُهَا وَمَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ وَأَبْقَى أَفَلَا تَعْقِلُونَ).

اندیشه فراخوانده شده اند و این، نشان دهنده نقش شناخت در احساس انسان نسبت به برخورداری یا محرومیت از دنیاست. کسانی که دنیا را ارزشمند و مهم ارزیابی کنند، از به دست آوردن آن خرسند می شوند، در حالی که واقعیت آن است که چیز اندک و بی ارزشی را کسب کرده اند و شایسته خرسندی نیست:

(وَفَرِحُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا مَتَاعٌ. 1

آنها به زندگی دنیا سرمست شدند، در حالی که زندگی دنیا در برابر آخرت، جز متاعی اندک نیست).

بر اساس متون دینی، دنیا، در حقیقت، برخورداری چندروزه ای اندک است. سپس، همچون سراب از میان می رود و به سان ابر، پراکنده می شود. (1) دیر فراهم می آید و اندک به کار می آید و زود از کف می رود (2) و اوقات دنیا، اگرچه بلند باشد، کوتاه است و بهره مندی از آنها، هرچند بسیار باشد، اندک است. (3)

اگر فرد معتاد یا در معرض اعتیاد، به این حقیقت توجه کند که آنچه را از دست داده یا به دست نیاورده، اندک بوده است، دچار تنیدگی و فشار روانی نمی گردد. مهم این نیست که در واقع، آن شیء، کوچک است یا بزرگ؛ مهم این است که ما آن را کوچک بدانیم یا بزرگ. اگر چیز مهمی مثل «دین» را از دست بدهیم، ولی آن را ناچیز بشماریم، به خاطر فقدان آن، خیلی ناراحت نمی شویم؛ اما اگر چیز بی ارزشی را از دست داده باشیم، ولی آن را مهم بشماریم، به شدت ناراحت می شویم. پس آنچه در تنیدگی و نارضایتی مهم است، تصور ماست. بنا بر این، یکی از اقداماتی که باید در پیشگیری از اعتیاد انجام داد، آموزش ناچیز بودن دنیاست. برای افزایش سطح رضایت از زندگی و مهار تنیدگی در افراد، باید

ص: 85

1- (2). امام علی (ع): إِنَّمَا الدُّنْيَا مَتَاعٌ أَيَّامٌ قَلِيلٌ، ثُمَّ تَزُولُ كَمَا يَزُولُ السَّرَابُ، وَتُقَشَعُ كَمَا يَنْقَشَعُ السَّحَابُ. (غرر الحکم، ح 3890؛ عیون الحکم والمواعظ، ص 178، ح 3671).

2- (3). امام علی (ع): إِنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا مَتَاعٌ؛ وَمَتَاعُ الدُّنْيَا بَطِيءُ الْإِجْتِمَاعِ، قَلِيلُ الْإِنْتِفَاعِ، سَرِيعُ الْإِنْقِطَاعِ (تنبيه الخواطر، ج 2، ص 102).

[1]

3- (4). امام علی (ع): أَوْقَاتُ الدُّنْيَا وَإِنْ طَالَتْ قَصِيرَةٌ، وَالْمُتَعَةُ بِهَا وَإِنْ كَثُرَتْ يَسِيرَةٌ. (غرر الحکم، ح 2188؛ [2] عیون الحکم والمواعظ، ص 67، ح 1698).

تصوّرات آنان را از نعمت های دنیا اصلاح کنیم و آنها را با واقعیت، مطابقت نماییم. با این کار، سطح رضامندی افزایش می یابد و بدین ترتیب، یکی از زمینه های گرایش به اعتیاد از بین می رود.

دنیای ناپایدار است!

از جمله واقعیت های دنیا، ناپایداری آن است. انسان اگر می خواهد زندگی موفق و رضایت بخشی داشته باشد، باید به چیزی و جایی دل ببندد که پایدار و تغییرناپذیر باشد. «آنچه را نباید، دل بستگی نشاید». اما برخی افراد چون دوست دارند که این حالت، پایدار باشد، آن را پایدار می دانند! در حقیقت، میل به «پایدار بودن» مطلوب، به «پایدار دانستن» مطلوب تبدیل می شود و بدیهی است که میان این دو، تفاوت زیادی وجود دارد. به همین دلیل، وقتی با واقعیت ناپایداری دنیا رو به رو می شوند، فشار روانی به سراغشان می آید و ناراضی می گردند و همین امر، زمینه گرایش به اعتیاد را فراهم می آورد. کسانی که بخواهند از دام اعتیاد رهایی یابند، باید به این واقعیت باور داشته باشند که دنیا ناپایدار است. در این صورت، ورود مصیبت، برایشان غیر منتظره نیست و از پیش، آمادگی مقابله با آن را دارند و لذا به اعتیاد گرایش پیدا نمی کنند. بخشی از متون دینی، به آشکار ساختن این واقعیت اختصاص دارند. خداوند متعال در قرآن کریم با بیان مثلی، ناپایداری دنیا را این گونه توصیف می کند:

(إِنَّمَا مَثَلُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا كَمَاءٍ أَنْزَلْنَاهُ مِنَ السَّمَاءِ فَاخْتَلَطَ بِهِ نَبَاتُ الْأَرْضِ مِمَّا يَأْكُلُ النَّاسُ وَالْأَنْعَامُ حَتَّى إِذَا أَخَذَتِ الْأَرْضُ زُخْرُفَهَا وَازَّيَّنَتْ وَظَنَّ أَهْلُهَا أَنَّهُمْ قَادِرُونَ عَلَيْهَا أَتَاهَا أَمْرُنَا لَيْلًا أَوْ نَهَارًا فَجَعَلْنَاهَا حَصِيدًا كَأَنْ لَمْ تَغْنَبِ بِالْأَمْسِ كَذَلِكَ نُفَصِّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ). 1

در حقیقت، مثل زندگی دنیا به سان آبی است که آن را از آسمان فروریختیم. پس گیاه زمین، از آنچه مردم و دام ها می خورند، با آن در

آمیخت تا آن گاه که زمین، پیرایه خود را برگرفت و آراسته گردید و اهل آن پنداشتند که آنان، بر آن قدرت دارند. شبی یا روزی فرمان [ویرانی] ما آمد و آن را چنان در دیده کردیم که گویی دیروز وجود نداشته است. این گونه، نشانه‌ها [ی خود] را برای مردمی که می‌اندیشند، به روشنی بیان می‌کنیم).

در جای دیگری نیز این گونه مَثَل زده است:

(وَاصِدٌ رَبُّ لَهُمْ مَثَلُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا كَمَا أَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ فَأَخْتَلَطَ بِهِ نَبَاتُ الْأَرْضِ فَأَصْبَحَ هَشِيمًا تَذْرُوهُ الرِّيَّاحُ وَكَانَ اللَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ مُّقْتَدِرًا).¹

و برای آنان، زندگی دنیا را مَثَل بزنی که مانند آبی است که آن را از آسمان، فرو فرستادیم. سپس، گیاه زمین با آن در آمیخت و [چنان] خشک گردید که بادها پراکنده اش کردند؛ و خداست که همواره بر هر کاری تواناست).

در همین راستا امام علی (ع) در توصیف دنیا می‌فرماید: «آن (دنیا)، چون مرغزاری است که گیاهانش قد کشیده اند و بیننده اش را خوش می‌آید، آبش گواراست و خاکش خوش. از آوندهایشان تری می‌تراود و از شاخه‌هایشان ژاله می‌چکد، و چون سبزه‌هایش رشد کنند و گل و گیاهانش قامت بیفزایند، به ناگاه، بادی وزیدن می‌گیرد و برگ‌ها را فرو می‌ریزد و آن همه نظم و هماهنگی را از هم می‌پراکند و چنان می‌شود که خداوند فرموده است: (و چنان خشک گردید که بادها پراکنده اش کردند، و خداست که همواره بر هر کاری تواناست). دنیا را بنگرید که از آنچه شما را خوش می‌آید، چه فراوان دارد و آنچه شما را سودمند می‌افتد، چه اندک دارد». (1)

امام صادق (ع) نیز در وصف دنیا می‌فرماید: «این دنیا، اگرچه با خرمی‌هایش لذت

ص: 87

1- (2). امام علی (ع) - در توصیف دنیا - : فَهِيَ كَرَوْضَةٍ اعْتَمَمَ مَرَعَاهَا، وَأَعْجَبَت مَن يَرَاهَا، عَذِبُ شَرِبُهَا، طَيِّبُ تَرْبُهَا، تَمَجُّجُ عُرُوقِهَا الثَّرَى، وَتَنْطَفُ فُرُوعُهَا النَّدى، حَتَّى إِذَا بَلَغَ الْعُشْبُ إِبَانَهُ، وَاسْتَوَى بِنَانَهُ، هَاجَت رِيحٌ تَحْتُ الْوَرَقِ، وَتَفَرَّقَ مَا اتَّسَقَ، فَأَصْبَحَتْ كَمَا قَالَ اللَّهُ: هَشِيمًا تَذْرُوهُ الرِّيَّاحُ وَكَانَ اللَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ مُّقْتَدِرًا، انظروا في الدنيا في كثرة ما يُعجِبُكم، وَقَلَّة ما يَنْفَعُكم. (الكافي، ج 8 ص 17، ح 3).

[1]

می بخشد و با زرق و برقش می فریبد، اما فرجامی جز فرجام بهار ندارد که سرسبزی آن، دل نشین است؛ لیکن در پایان عمر بهار، آن همه خرمی می خشکد. آن که دلسوز خویش است و وظایف و حقوق خود را می شناسد، باید به دنیا چونان کسی بنگرد که خداپسندانه می اندیشد و از بدفرجامی خود بترسد؛ زیرا این دنیا، مردمانی را فریفت و در حالی از دنیا جدا شدند که در اوج سرخوشی از دنیا و شادمانی نسبت به آن بودند، شب هنگام که خفته بودند یا روز هنگام که سرگرم بازی [و تفریح] بودند، اجل هایشان، ناگاه به سراغشان آمد...» (1).

در ادبیات دین از این گونه مطالب، فراوان است. اینها حقایق دنیا هستند. بخشی از متون دینی، بیانگر ماهیت ناپایدار دنیا هستند. اگر دنیا ناپایدار است، شایسته نیست انسان به آن دل ببندد. (2) اگر این آموزش به افراد داده شود و افراد نیز این باور را پیدا کنند، زمینه گرایش به اعتیاد کاهش می یابد.

د. تنظیم آرزوها

اشاره

از مسائل تأثیرگذار در اعتیاد، آرزوهای افراد است. آرزو، یکی از ابعاد زندگی است. هر انسانی در زندگی آرزوهایی دارد. این آرزوها می توانند موجب نارضایتی گردند و در نتیجه، زمینه گرایش به اعتیاد را فراهم آورند. به همین جهت است که امام علی (ع) می فرماید:

من کثر مناه قلّ رضاه. (3)

هرکس آرزوهایش زیاد شود، رضایتش کم می شود.

این می تواند موضوع پژوهش های میدانی نیز قرار گیرد و الگوی آرزوی افراد معتاد یا در معرض اعتیاد مشخص شود. به نظر می رسد که این دست افراد، معمولاً اهل آرزوهای

ص: 88

1- (1). امام صادق (ع): إِنَّ هَذِهِ الدُّنْيَا وَإِنْ أَمْتَعْتَ بِبَهْجَتِهَا وَعَرَّتْ بِزِبْرِجِهَا، فَإِنَّ آخِرَهَا لَا يَعْدُو أَنْ يَكُونَ كَأَخْرِ الرَّيِّحِ الَّذِي يَرُوقُ بِخَضْرَتِهِ ثُمَّ يَهِيْجُ عِنْدَ انْتِهَاءِ مُدَّتِهِ. وَعَلَى مَنْ نَصَحَ لِنَفْسِهِ وَعَرَفَ حَقَّ مَا عَلَيْهِ وَلَهُ، أَنْ يَنْظُرَ إِلَيْهَا نَظْرَ مَنْ عَقَلَ عَنِ رَبِّهِ جَلَّ وَعَلَا، وَحَدَرَ سَوْءَ مُنْقَلَبِهِ؛ فَإِنَّ هَذِهِ الدُّنْيَا قَدْ خَدَعَتْ قَوْمًا فَارْقَوْهَا أَسْرًا مَا كَانُوا إِلَيْهَا، وَأَكْثَرَ مَا كَانُوا اغْتِبَاطًا بِهَا، طَرَفَتُهُمْ آجَالُهُمْ بَيَاتًا وَهُمْ نَائِمُونَ، أَوْ ضَحَى وَهُمْ يَلْعَبُونَ.... (بحار الأنوار، ج 94، ص 272، [1] به نقل از: مهج الدعوات، ص 222). [2]

2- (2). الگوی اسلامی شادکامی، [3] زیر چاپ.

3- (3). غرر الحکم، ح 7304؛ عیون الحکم والمواعظ، ص 424.

غیر واقعی هستند. از این رو، باید الگوی درست آرزو را شناخت تا رضامندی حاصل شود. در ادامه به این موضوع می پردازیم:

یک. آرزوی طولانی، عامل نارضایتی

آرزوی دور یا طولانی که در ادبیات دین بیشتر با واژه «آمل» شناخته می شود، ریشه در امید دارد و امید، لازمه زندگی است؛ اما مهم این است که این ویژگی، از حد خارج نگردد و به بیراهه کشیده نشود. آن جا که از آرزو به صورت منفی یاد شده، مربوط به مواردی است که دچار آفت شده است. این کاربرد منفی از آرزو در مواردی به کار می رود که چند ویژگی داشته باشد: اولاً پی در پی باشد و در هیچ حدی از آرزوها توقف نداشته باشد و با به دست آمدن هر آرزویی، آرزوی دیگر به وجود می آید. ثانیاً موضوع آرزوها غیر واقعی و دست نیافتنی باشد. این می تواند یا به دلیل پایان ناپذیری آرزوهای فرد باشد- که بدان اشاره شد- و یا به دلیل جنس آرزوی فرد باشد. برخی آرزوهای افراد در دنیا قابل دستیابی نیستند (1) و یا سطح آرزوهای برخی افراد، فراتر از عمرشان است. (2)

در برخی روایات آمده است که آرزوی دور، موجب از بین رفتن لذت نعمت و کوچک شمردن آن و کاهش شکر و حسرت خوردن به خاطر نرسیدن به آرزوها می گردد. (3) در برخی دیگر از روایات، به فرینده بودن آرزوها پرداخته شده و بیان گردیده که: آرزو، موجب ناامیدی انسان می شود (4) وی را به انتظاری بی پایان دچار می سازد، (5) همانند کسی

ص: 89

1- (1). کسانی که انتظار خوشی همیشگی و فقدان غم و اندوه و ناملایمتی دارند، از این دسته اند.

2- (2) لذا در برخی روایات از «طول الأمل» یاد شده است (ر.ک: الگوی اسلامی شادکامی). [1]

3- (3). امام علی (ع): تجنبوا المنی؛ فانها تذهب بهجة ما خولتم وتستصغرون بها مواهب الله تعالی عندکم و تعقبکم الحسرات فیما وهتمتم به أنفسکم. از آرزوها دوری کنید؛ که آرزوها شکوه آنچه را دارید، از بین می برند و موهبت های الهی را در نظرتان کوچک می نمایند افسوس خوردن به خاطر آنچه آرزویش را داشتید، به دنبال می آورد (الکافی، ج 5، ص 85، ح 7). [2]

4- (4). امام علی (ع): إن الدنيا حلوة خضرة، تقنن الناس بالشهوات وتزین لهم بعاجلها، وأیم الله أنها لتغر من أملها وتخلف من رجاها (همان، ج 8، ص 256، ح 368؛ بحار الأنوار، ج 32، ص 233، ح 186). [3] t الامل کالسراب، یغرّ من رآه و یخلف من رجاه (غرر الحکم، ح 7207؛ عیون الحکم والمواعظ، ص 57).

5- (5). امام علی (ع): من أمل ما لا یمکن طال ترقبه (همان، ص 439).

که در پی سراب است، او را ناکام می کند (1) و جز بر شدت درد و رنجش نمی افزاید. (2)

از بررسی این نکات به دست می آید که می توان مجموعه این ویژگی ها را در دو گروه تقسیم کرد: یکی داشته های حال (نعمت) و دیگری نداشته های آرزو شده. در بخش داشته ها سبب می شود که يك انسان آنچه را دارد، كوچك و بی اهمیت بشمارد و در نتیجه، احساس محرومیت کند و کسی که احساس محرومیت کند، از زندگی ناراضی خواهد شد. از سوی دیگر، انسان از لذت بردن از نعمت های موجودش نیز محروم می گردد و همین، سبب محرومیت از نشاط و افزایش غم و اندوه می گردد. لذا موجبات نارضایتی را فراهم می سازد و این هر دو، زمینه گرایش به اعتیاد را فراهم می آورد.

اما در بخش نداشته ها، از يك سو به دلیل این که آرزوی دور، حد توقف ندارد، پیوسته دامنه آرزو گسترده می شود و از سوی دیگر چون آرزوها دست نیافتنی اند، فرد در به دست آوردن خواسته هایش ناکام و ناامید می گردد و دچار حسرت می شود. با چنین وضعیتی وی هر چه تلاش کند، جز بر درد و رنج خود نمی افزاید. لذا سطح رضامندی او کاهش می یابد و احتمال گرایش به اعتیاد افزایش می یابد.

دو. منطقی کردن آرزوها

بنا بر این، برای پیشگیری از اعتیاد یا درمان آن، باید آرزوها را مدیریت و تنظیم نمود تا داشته ها را ناچیز نسازد و نارضایتی را به وجود نیاورد. راه آن را نیز باید در «تقویت شناخت» جستجو کرد. آرزوهای طولانی و پایان ناپذیر، پدیده ای خلاف واقعیت های زندگی است و آنچه خلاف واقعیت ها باشد، محال و دست نیافتنی است و این، ناشی از جهل و ضعف شناخت است. این، يك اصل است که محال را آرزو کردن، نشانه نادانی و جهالت است. (3) بنا بر این، اصلاح باورها و شناخت واقعیت ها، راه حل این ناهنجاری است. باید

ص: 90

-
- 1- (1). امام علی (ع): من أمل الري من السراب، خاب أمله و مات بعطشه (غرر الحکم، ح 2374؛ عیون الحکم و المواعظ، ص 425).
 - 2- (2). امام علی (ع): من سعی في طلب السراب طال تعب و كثر عطشه (غرر الحکم، ح 2375؛ عیون الحکم و المواعظ، ص 425). و: من كثر مناه كثر عنائه (غرر الحکم، ح 7306؛ عیون الحکم و المواعظ، ص 459).
 - 3- (3). امام علی (ع): زَعَبْتُكَ فِي الْمُسْتَحِيلِ جَهْلٌ (غرر الحکم، ح 7218؛ عیون الحکم و المواعظ، ص 269).

آرزوهای افراد معتاد یا در معرض اعتیاد را با واقعیت های زندگی، هماهنگ ساخت. واقعیت زندگی، این است که دنیا برای هرکس، چند روزی بیش نیست و انسان، عمری محدود دارد. کسی که به این واقعیت، باور پیدا کند، آرزوهایش کوتاه و واقع بینانه خواهند بود. امام علی (ع) می فرماید:

مَنْ أَيْقَنَ أَنَّهُ يُفَارِقُ الْأَحْبَابَ وَيَسْكُنُ الثَّرَابَ وَيُوجِهُهُ الْحِسَابَ وَيَسْتَعْنِي عَمَّا خَلْفَ وَيَقْتَرُ إِلَيَّ مَا قَدَّمَ، كَانَ حَرِيئًا بِقَصْرِ الْأَمَلِ وَطُولِ الْعَمَلِ. (1)

کسی که یقین داشته باشد، از دوستان جدا می شود و ساکن خاک می گردد و با حساب، رو به رو می شود و از آنچه برجای گذاشته، بی نیاز می گردد و به آنچه از پیش فرستاده، محتاج می شود، سزاوار است که آرزوی خود را کوتاه و عمل خود را طولانی کند.

اگر فرد معتاد یا در معرض اعتیاد، به پایان پذیری عمر خود و به سرانجامی که دارد بیندیشد و به جایگاهی که به سوی آن در حرکت است فکر کند، بدون تردید، از آرزوهای ویرانگر، بی زار می گردد و فریب آنها را نمی خورد. (2) امام علی (ع) در این باره می فرماید:

لَوْ عُرِفَ الْأَجَلُ، قَصُرَ الْأَمَلُ. (3)

اگر مرگ شناخته شود، آرزو کوتاه می گردد.

پیامبر (ص) با اشاره به پایان پذیری عمر و درک نکردن بسیاری از فرداها، توجه به این امر را موجب کوتاهی آرزوها و منطقی شدن آنها می داند. ایشان می فرماید:

كَمْ مِنْ مُسْتَقْبِلٍ يَوْمًا لَا يَسْتَكْمِلُهُ وَمُنْتَظِرٍ غَدًا لَا يَبْلُغُهُ. لَوْ نَظَرْتُمْ إِلَيَّ الْأَجَلَ وَمَسِيرَهُ لَابْغَضْتُمْ الْأَمَلَ وَغُرُورَهُ. (4)

چه بسا کسانی که به پیشواز روزی رفتند، ولی آن را کامل نکردند و به انتظار فردایی بودند که به آن نرسیدند! اگر شما به مرگ و مسیر

ص: 91

1- (1). کنز الفوائد، ج 1، ص 351. [1] ر.ك: شرح نهج البلاغه، ابن ابی الحدید، ج 20، ص 268، ح 107. [2]

2- (2). امام علی (ع): لو رأي العبد الاجل و مصيره، لا يبغيض الامل و غروره (نهج البلاغه، حکمت 334). [3] لو رأيتم الاجل و مصيره، للهيتم عن الامل و غروره (مشكاة الأنوار، ص 44؛ [4] نیز ر.ك: الأملی، مفید، ص 309، ح 8؛ الأملی، طوسی، ص 78، غرر الحكم، ح 7279).

3- (3). الإرشاد، ج 1، ص 300. [5]

4- (4). الفردوس، ج 3، ص 304، ح 4913؛ ر.ك: الأملی، طوسی، ص 525. [6]

آن توجه کنید، از آرزو و فریب آن، بی زار می گردید.

بر همین اساس، امام زین العابدین(ع) به فرزند مبارکشان امام باقر(ع) توصیه می کند و می فرماید:

إِيَّاكَ وَالْأَمَلَ الطَّوِيلَ، فَكَمْ مِنْ مُؤَمِّلٍ أَمَلًا لَا يَبْلُغُهُ وَجَامِعٍ مَالٍ لَا يَأْكُلُهُ. (1)

پرهیز از آرزوهای طولانی؛ زیرا چه بسیارند آرزومندانی که به آرزوی خود نرسیدند و مال اندوزانی که آن را مصرف نکردند.

بنا بر این، برای ایمنی از آفت آرزوهای طولانی و پیشگیری از اعتیاد، لازم است که شناخت انسان از دنیا و عمرش مورد بازنگری قرار گیرد و با واقعیت های زندگی، هماهنگ شود.

ه. تنظیم دیدگاه نسبت به روزی مقدر

اشاره

ترس از آینده و چگونگی تأمین «روزی»، نگرانی ای عمومی است. روزی، یکی از نیازهای اساسی انسان است و از این رو، معمولاً این نگرانی وجود دارد که آینده چه خواهد شد؟ آیا روزی فردا خواهد رسید؟... در این حالت، آینده، تاریک و مبهم ارزیابی می شود و به همراه آن، اضطراب و نگرانی از فردا شکل می گیرد. ترس و نگرانی اگر به اندازه باشد و از حدّ متعارف نگذرد، عامل تحرّک برای کسب روزی است. انسان بی خیال، برای کسب روزی تلاش نخواهد کرد و همین امر، موجب بروز مشکلات فراوانی در زندگی وی خواهد شد. پس نگرانی به اندازه کم آن، مفید است؛ اما اگر افزایش یابد و از حدّ معمول بگذرد، به افزایش تنیدگی و فشار روانی منجر می شود و رضایت از زندگی را به مخاطره می اندازد. (2) امام علی(ع) یکی از عوامل هلاک کننده مردم را ترس از فقر می داند. (3) این اضطراب اگر درمان نشود، می تواند زمینه ساز گرایش به اعتیاد گردد. در مقابله با این

ص: 92

1- (1). كفاية الأثر، ص 240؛ [1] بحار الأنوار، ج 46، ص 230، ح 7. [2]

2- (2). رضایت از زندگی، ص 58 [3]

3- (3). أهلک الناس اثنان: خوف الفقر و طلب الفخر؛ دو چیز، مردم را هلاک کرده است: ترس از فقر و فخرفروشی (الخصال، ص 68، ح 102). [4]

نگرانی، ممکن است برخی افراد به سمت الگوهای نادرست گرایش پیدا کنند و برای کاستن از آن، از مواد مخدر استفاده نمایند. این، به جهت ناتوانی در مقابله منطقی با این وضعیت است. از این رو، برای کاستن از احتمال گرایش به اعتیاد، باید روش مقابله صحیح با این مسئله را آموخت.

رضایت به روزی، عامل کاهش گرایش به اعتیاد

از مسائل مهم روزی، آن است که پس از تلاش کردن و محقق شدن روزی مقدر، انسان چه احساسی باید نسبت به آن داشته باشد؟ گاه انسان ممکن است نسبت به روزی کسب نشده، احساس نادرستی داشته باشد که موجب نارضایتی می شود و گاه ممکن است نسبت به روزی به دست آمده، احساس نادرستی داشته باشد که این نیز موجب نارضایتی می گردد. باید احساس خود را نسبت به روزی کسب شده، تنظیم نمود. کسانی که از این توانمندی برخوردار نباشند، نمی توانند اضطراب و ترس از روزی را از خود دور سازند و در نتیجه، برای حل آن به اعتیاد روی می آورند. صرف کسب روزی، کافی نیست؛ احساسی که ما از روزی به دست آمده داریم، نقش مهمی دارد. بنا بر این باید احساس خود را به درستی تنظیم نماییم تا موجب رضامندی گردد.

این، يك اصل است که روزی انسان را خداوند تعیین کرده است و هیچ کس نمی تواند مانع آن شود. پیامبر (ص) در باره حقیقت یاد شده، این گونه اطمینان می دهد که:

لَوْ أَنَّ جَمِيعَ الْخَلَائِقِ اجْتَمَعُوا عَلَيَّ أَنْ يَصْرِفُوا عَنْكَ شَيْئاً قَدْ قُدِّرَ لَكَ لَمْ يَسْتَطِيعُوا وَلَوْ أَنَّ جَمِيعَ الْخَلَائِقِ اجْتَمَعُوا عَلَيَّ أَنْ يَصْرِفُوا إِلَيْكَ شَيْئاً لَمْ يُقَدِّرْ لَكَ لَمْ يَسْتَطِيعُوا. (1)

اگر همه آفرینش جمع گردند تا چیزی را که برای تو مقدر شده، از تو برگردانند، نمی توانند و اگر همه آفرینش تا چیزی را که برای تو مقدر نشده، به تو بدهند، [باز هم] نمی توانند.

همان گونه که روشن است، این، از آثار شناخت به واقعیت هاست. امام علی (ع) از

ص: 93

1- (1). الأمامی، طوسی، ص 675، ح 1424. [1]

کسانی است که نقش این شناخت را در رضایت از زندگی، به خوبی مورد توجه قرار داده است. امام صادق(ع) می فرماید:

كَانَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ (ع) كَثِيرًا مَا يَقُولُ: اِعْلَمُوا عِلْمًا يَقِينًا أَنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ لَمْ يَجْعَلْ لِلْعَبْدِ وَإِنْ اِسْتَدَّ جَهْدُهُ وَعَظُمَتْ حِيلَتُهُ وَكَثُرَتْ مُكَابَدَتُهُ أَنْ يَسْبِقَ مَا سَمِّيَ لَهُ فِي الذِّكْرِ الْحَكِيمِ، وَلَمْ يَجْعَلْ مِنَ الْعَبْدِ فِي ضَعْفِهِ وَقِلَّةِ حِيلَتِهِ أَنْ يَبْلُغَ مَا سَمِّيَ لَهُ فِي الذِّكْرِ الْحَكِيمِ. أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّهُ لَنْ يَزِدَادَ أَمْرًا نَقِيرًا بِحِدْقِهِ وَلَمْ يَنْتَقِصْ أَمْرًا نَقِيرًا لِحُمَقِهِ. فَالْعَالِمُ لِهَذَا الْعَامِلِ بِهِ أَعْظَمُ النَّاسِ رَاحَةً فِي مَنَفَعَتِهِ، وَالْعَالِمُ لِهَذَا التَّارِكُ لَهُ أَعْظَمُ النَّاسِ شُغْلًا فِي مَضَرَّتِهِ. (1)

امیر مؤمنان(ع) این جمله را بسیار می فرمود: به یقین بدانید که خداوند عزوجل برای کسی که به جد، تلاش می کند و شگردهای فراوان دارد و زحمت فراوان می کشد، این امکان را قرار نداده که از آنچه در لوح محفوظ برای او در نظر گرفته شده، پیشی گیرد و مانع نشده تا بنده ای که ناتوان و کم چاره است، به آنچه برای او در لوح محفوظ در نظر گرفته شده، برسد. ای مردم! ذره ای به رزق کسی به خاطر هوشمندی اش افزوده نمی شود و ذره ای از رزق کسی به خاطر نادانی اش کاسته نمی شود. پس کسی که به این نکته آگاه باشد و به آن عمل کند، آسوده ترین مردم است و کسی که این را بداند و به آن عمل نکند، گرفتارترین مردم خواهد بود.

بنا بر این، در کنار تلاش و اعتماد به خدا، برای رضامندی، به احساس کفایت و بسندگی نیز نیاز داریم. اگر فرد، تلاش خود را می کند، روزی تقدیر شده اش بی تردید نصیب او خواهد شد و بی تردید چیزی نمی تواند بر آن بیفزاید. این يك واقعیت است. بنا بر این، چیزی که باید به این مجموعه اضافه شود تا رضامندی به دست آید، رضایت به مقداری است که خداوند نصیب انسان می کند. این چیزی است که در ادبیات دین از آن به عنوان «قناعت» یاد می شود. قناعت، یعنی راضی بودن به مقداری که به تشخیص خداوند برای آن مقطع کفایت می کند. پیامبر خدا(ص) به ابوذر می فرماید:

ص: 94

1- (1). الکافی، ج 5، ص 81، ح 9؛ [1] تهذیب الأحکام، ج 6، ص 322، ح 4؛ نهج البلاغه، حکمت 273. [2]

استغنى بغير الله يغنيك الله. فقلت: وما هو يا رسول الله؟ فقال: غداً يوم وعشاء ليلة، فمن قنع بما رزقه الله فهو أغنى الناس. (1)

با توانگری ای که خدا به تو می دهد، توانگر شو. گفتم: ای پیامبر خدا! آن چیست؟ فرمود: «صبحانه یک روز و غذای شام یک شب. پس هر که به آنچه خدا روزی اش نموده، قناعت ورزد، توانگرترین مردم است.»

امام علی (ع) قناعت به کفاف را مایه آسایش روحی فرد می داند و می فرماید:

مَنْ اقْتَصَرَ عَلَى بُلْغَةِ الْكِفَافِ فَقَدْ انْتَضَمَ الرَّاحَةَ، وَتَبَوَّأَ خَفْضَ الدَّعَةِ. (2)

هر که به قدر کفاف بسنده کند، آسوده به سر می برد و در گشایش آسایش جای می گیرد.

به گزارش پیامبر خدا (ص) بر نخستین در بهشت نوشته شده است که هر چیزی چاره ای دارد و چاره زندگی، چهار چیز است که یکی از آنها قناعت است. (3) گواراترین زندگی، از آن کسی است که به روزی خدا قانع و از آن راضی باشد. (4) از امام صادق (ع) نقل شده که لقمان به فرزند خود گفت:

اقْتَعِ بِقَسَمِ اللَّهِ لَكَ يَصِفُ عَيْشُكَ. (5)

به آنچه خدا قسمت تو کرده، قانع باش، تا زندگی ات باصفا شود.

رسیدن به حیات طیبه، از آرزوهای اهل ایمان است. مرحوم شریف رضی می گوید: از امیر مؤمنان (ع) تفسیر آیه شریف (فَلَنُحْيِيَنَّهَا حَيَاةً طَيِّبَةً) (6) را پرسیدند و ایشان در پاسخ فرمود: «حیات طیبه، قناعت است.» (6)

ص: 95

1- (1). الأُمالي، طوسی، ص 536، ح 1162؛ [1] بحار الأنوار، ج 77، ص 88. [2]

2- (2). الكافي، ج 8، ص 19، ح 4، كتاب من لا يحضره الفقيه، [3] ج 4، ص 385، ح 5834.

3- (3). پیامبر خدا (ص):... فعلى أوّل باب منها (الجنة) مكتوب... لكل شيء حيلة و حيلة العيش اربعة خصال؛ [4] القناعة و بذل الحق و ترك الحقد و مجالسة اهل الخير (بحار الأنوار، ج 8، ص 144، ح 67). [5]

4- (4). امام علی (ع): القناعة أهنأ عيش (غرر الحكم، ح 9073؛ عيون الحكم والمواعظ، ص 23)؛ إن أهنأ الناس عيشاً من كان بما قسم الله له راضياً (غرر الحكم، ح 9077؛ عيون الحكم والمواعظ، ص 143).

5- (5). قصص الأنبياء، ص 195، ح 244. [6]

6- (7). نهج البلاغه، حکمت 229. [7] نیز ر.ك: الأُمالي، طوسی، ص 275، ح 524.

مهم ترین کارکرد و تأثیر درونی قناعت، احساس بی نیازی است. بر اساس روایات، قناعت، مایهٔ برکت (1) و مالی پایان ناپذیر است. (2) ثمرهٔ قناعت، بی نیازی است. (3) به همین جهت امام علی (ع) می فرماید:

لا مال أذهب بالفاقة من الرضا بالقناعة، ولا كنز أغنى من القنوع، ومن اقتصر على بلغة الكفاف فقد انتظم الراحة وتبوأ خفص الدعاء. (4)

هیچ مالی به اندازهٔ قناعت رضایتمندانه، فقر را نمی زداید و هیچ گنجی ارزشمندتر از قناعت نیست. هر کس به قدر کفایت بسنده کند، به آسودگی سامان می یابد و در فراخی رفا، جای می گیرد.

در روایت دیگری تصریح می کند که هیچ ثروتی به اندازهٔ راضی بودن از روزی، احساس فقر و نیازمندی انسان را از میان نمی برد:

لا مال أذهب للفاقة من الرضا بالقوت. (5)

هیچ مالی به اندازهٔ راضی بودن از روزی، فقر را از میان نمی برد.

در این روایت امام علی (ع) تصریح می کند کاری که از قناعت برمی آید، از مال برنمی آید؛ زیرا-همان گونه که گذشت- آنچه مهم است، بر طرف کردن احساس فقر است و این به وسیلهٔ قناعت به دست می آید، نه مال. این يك قانون است که غنا در قناعت است. امام علی (ع) در این باره می فرماید:

طلبت الغنى فما وجدت إلا بالقناعة؛ عليكم بالقناعة تستغنوا. (6)

توانگری را جستیم و آن را جز در قناعت نیافتیم؛ بر شما باد قناعت، تا

ص: 96

1- (1). پیامبر خدا(ص): القناعة بركة. (قرب الأسناد، ص 160).

2- (2). عنه(ص): القناعة بحر مال لا ينفد (جامع الأخبار، ص 106). عنه(ص): عليكم بالقناعة؛ فإن القناعة مال لا ينفد (المعجم الأوسط، ج 7، ص 84، ح 6922).

3- (3). امام زین العابدین(ع): الغنى في القناعة (اعلام الدين، ص 299. نیز، ر.ك: غرر الحكم، ح 6874، 4599، 469، 22 و 9128؛ [1] عيون الحكم والمواعظ، ص 30، ح 469 و ص 35، ح 683 و ص 208، ح 4179).

4- (4). الكافي، ج 8، ص 19، ح 4؛ [2] نهج البلاغه، حکمت 371؛ کتاب من لا يحضره الفقيه، ج 4، ص 385، [3] ح 5834؛ بحار الأنوار، ج 77، ص 238، ح 1 و [4] ص 281، ح 1.

5- (5). کتاب من لا يحضره الفقيه، ج 4، ص 385، ح 5834؛ نهج البلاغه، حکمت 371؛ [5] وسائل الشیعه، ج 16، ص 18. [6]

6- (6). جامع الأخبار، ص 341، ح 950؛ [7] بحار الأنوار، ج 69، ص 399، ح 91. [8]

بنا بر این، اگر کسی به دنبال غنا و بی نیازی است، باید آن را در قناعت بجوید، (1) نه فراوانی مال. اگر کسی به قناعت دست یابد، به غنا دست یافته است. (2) به همین جهت، شخص قانع، از مردم بی نیاز است (3) و به بی نیازی واقعی دست می یابد. (4) از این رو، اگر کسی به حالت بسندگی درونی برسد، کمترین برخورداری بیرونی از دنیا، برای او کافی است، و اگر کسی از این حالت محروم باشد، هیچ چیز در دنیا برای او کافی نیست. این یکی از مسائل مهم در این بحث است. امام علی (ع) در این باره می فرماید:

من رضي من الدنيا بما يجزيه، كان أيسر ما فيها يكفيه. ومن لم يرض من الدنيا بما يجزيه لم يكن فيها شيء يكفيه. (5)

هر کس به آنچه از دنیا که کفایتش کند، راضی شود، کمترین بهره دنیا برای او بس است؛ و آن کس که به آنچه از دنیا که کفایتش کند، راضی نشود، هیچ چیز دنیا برای وی کفایت نمی کند.

ثانیاً شخص قانع، سبک بار زندگی خواهد کرد. امام صادق (ع) می فرماید:

مكتوب في التوراة: ابن آدم!... من رضي باليسير من الحلال خفت مؤنته. (6)

در تورات نوشته شده است: ای فرزند آدم... کسی که به اندک حلال راضی باشد، بار او سبک خواهد بود.

ثالثاً شخص قانع، هرگز نسبت به آنچه ندارد، اندوهگین نمی شود. امام علی (ع) در این باره می فرماید:

ص: 97

1- (1). پیامبر خدا (ص): كُنْ قَنِعًا تَكُنْ مِنْ أَعْنَى النَّاسِ. (تاریخ مدینه دمشق، ج 67، ص 336. [1] نیز، ر.ک: غرر الحکم، ح 4057؛ عیون الحکم والمواعظ، ص 134 ح 3037).

2- (2). امام علی (ع): إِنَّكُمْ إِنْ قَنِعْتُمْ حَزْتُمْ الْعَنَاءَ، وَخَفَّتْ عَلَيْكُمْ مُونَ الدُّنْيَا (غرر الحکم، ح 3847؛ عیون الحکم والمواعظ، ص 175، ح 3633).

3- (3). امام علی (ع): من قنع برزق الله استغني عن الخلق (غرر الحکم، ح 9057؛ عیون الحکم والمواعظ، ص 449).

4- (4). امام علی (ع): ارض من الرزق بما قسم لك تعش غنياً (غرر الحکم، ح 9218. نیز، ر.ک: عیون الحکم والمواعظ، ص 75).

5- (5). الکافی، ج 2، ص 140، ح 11؛ کتاب من لا يحضره الفقيه، [2] ج 4، ص 418، ح 5910.

6- (6). الکافی، ص 138، ح 4؛ [3] تحف العقول، ص 377.

من رضي برزق الله لم يحزن علي ما فاته. (1)

کسی که به روزی خدا راضی باشد، به خاطر آنچه ندارد، اندوهگین نمی شود.

این جاست که آسایش، آرامش و راحتی زندگی تأمین می گردد. به همین جهت در روایات تصریح شده که: راحتی زندگی، در قناعت است (2) و انسان قانع، از آسایش روانی برخوردار است. (3) در حقیقت، کسی که به آنچه برای او بس است، بسنده کند، به سوی راحتی و آسایش، شتاب کرده (4) و آن را به چنگ آورده است (5) و در نتیجه، زندگی، مایهٔ روشنی چشم او می گردد. (6) پس زیبایی زندگی (7) و لذت آن در «قناعت» است. (8)

از آنچه گذشت، روشن می شود که برای کاهش گرایش به اعتیاد، باید حرص و ترس از روزی را به قناعت تبدیل کرد. کسانی که به روزی خداوند متعال قانع باشند، کمتر در معرض وسوسهٔ اعتیاد قرار می گیرند. این می تواند در تحقیقات تجربی نیز بررسی شود.

و. تنظیم معنای زندگی

يك. بی معنایی، عامل ناراضی

انسان، موجودی است کمال گرا و هدفمند که از بیهودگی، بی معنایی و بی هدفی، سخت گریزان است. بیهودگی و پوچی، چنین موجودی را ارضا نمی کند و از این رو اگر زندگی، معنا و هدفی نداشته باشد، زنده ماندن، ارزشی نخواهد داشت؛ هر چند تمامی امکانات

ص: 98

1- (1). نهج البلاغه، حکمت 349. [1]

2- (2). پیامبر خدا(ص): القناعة راحة (اعلام الدین، ص 341). [2]

3- (3). امام علی(ع): المستريح من الناس القانع (غرر الحکم، ح 9072).

4- (4). امام علی(ع): من اقتصر علي الكفاف تعجل الراحة (همان، ح 9233؛ عیون الحکم والمواعظ، ص 458).

5- (5). امام علی(ع): من اقتصر علي بلغة الكفاف فقد انتظم الراحة (الكافي، ج 8، ص 19، ح 4؛ کتاب من لایحضره الفقیه، [3] ج 4، ص 385، ح 5834).

6- (6). پیامبر خدا(ص): من رضي بما رزقه الله قرت عينه (الأمالی، طوسی، ص 225، ح 393). [4]

7- (7). امام علی(ع): جمال العیش القناعة (غرر الحکم، ح 8990؛ عیون الحکم والمواعظ، ص 222).

8- (8). امام علی(ع): «القناعة لذة العیش» (تاریخ یعقوبی، ج 2، ص 321): [5] أطيّب العیش القناعة (غرر الحکم، ح 8982؛ عیون الحکم والمواعظ، ص 113).

زندگی فراهم باشد. علت نارضایتی و سرد شدن زندگی، «ناکامی در رفاه» نیست. زندگی ساده و حتی سخت را می توان دوست داشت و راضی بود، به شرط آن که معنای زندگی را درک کرده باشیم. آنچه موجب بن بست و ناامیدی در زندگی می شود، «ناکامی در معناتطلبی» است.

به بیان دیگر، همان گونه که انسان، هم دارای «جسم» است هم «جان»، زندگی نیز دارای دو بخش است: «مواد» زندگی و «معنا»ی زندگی. به نظر شما ناکامی در کدام يك از این دو بُعد، خسارت بار است؟ ناکامی در مواد زندگی یا ناکامی در معنای زندگی؟ مواد زندگی، تغییر پذیر و نابودشدنی هستند؛ اما معنای زندگی، جاودانه، پایدار و فناپذیر است؛ همان گونه که روح انسان، فناپذیر است. امکان دارد که روح، از جهانی به جهان دیگر انتقال یابد؛ اما نابود نمی شود. به میزان اهمیتی که بُعد دوم زندگی دارد، کامیابی یا ناکامی در آن نیز اهمیت می یابد و تفاوت آن با بُعد اول زندگی، مشخص می شود.

رابرت الیاس نجمی، جوان بیست و دو ساله ای است که با وجود فراهم بودن تمام امکانات يك زندگی مرفه، به ناگاه، دچار بحران معنای زندگی می شود. اگر رفاه، ستون فقرات خوش بختی است، پس چرا او دچار ناامیدی و سرگشتگی شده است؟ او خود می گوید:

بیست و دو سال داشتم و همان مسیری را در زندگی دنبال کرده بودم که اجتماع برای رسیدن به خوش بختی دیکته می کند. از دانشگاه، فارغ التحصیل شده بودم و در مقام مهندس شیمی در شرکتی کار می کردم و درآمد بالایی داشتم. چه چیز دیگری می خواستم؟ تمامی اجزای خوش بختی را در اختیار داشتم؛ ماشین، ضبط صوت، آپارتمان لوکس، یکی دو دوست... خوب. دیگر چه چیز می توانی بخواهی ای مرد جوان؟!

اما در زندگی هرگز تا به حال، آن اندازه، احساس تیره روزی نکرده بودم. در اولین سال فارغ التحصیلی، در همان زمانی که در مقام مهندس شیمی در يك کمپانی کار می کردم، گرفتار بحران هویت و ارزش های زندگی شدم. هرچند تمام کارهایی را که جامعه برای

خوش بخت شدن، دیکته می کند، انجام داده بودم، اما هیچ دلیلی برای ادامه زندگی نمی یافتم. نمی دانستم چرا زنده ام و چرا زنده بودنم می تواند مهم باشد. زندگی، هیچ معنایی برایم نداشت. این بحران شك و پریشانی، کم کم به تمامی جنبه های زندگی ام کشیده شد.

با خود فکر می کردم، آیا به راستی زندگی کاملاً نسبی است؟ آیا همه اش همین است؟ پنجاه-هشتاد سالی از خوشی ها و ناخوشی های زودگذر [استفاده کردن]، کار کردن، خوابیدن، خوردن، لذت بردن از خوشی های زمینی و همین، و بعد انگار نه انگار که روزی زنده بوده ای؟! اگر چنین است پس اصلاً چرا باید زندگی کرد؟ چرا خودکشی نکرد و به همه اینها خاتمه نداد؟ چرا باید برای زندگی بی هدف، تلاش بیهوده کرد؟ چرا باید خوب بود؟ چرا باید به فکر سلامتی بود؟ اگر قرار باشد که دیر یا زود همه چیز با رود زندگی شسته و برده شود، اصلاً چرا باید تلاش کرد؟ هرچه می گذشت، همه چیز بیشتر غیر قابل تحمل می شد و مرا به این نتیجه می رساند که زندگی به راستی، ارزش زیستن ندارد. (1)

این، نشان دهنده نقش مؤثر معنا در نشاط و شادابی زندگی است. آلپورت می گوید:

امروزه در اروپا روان شناسان و روان پزشکان، آشکارا از فروید (که ناکامی جنسی را علت ناراحتی های روانی می داند)، روی برگردانده اند و به «هستی درمانی» روی آورده اند که مکتب «معنا درمانی» یکی از آنهاست. (2)

دو. ابعاد معنا

اشاره

مسئله معنا چند حالت پیدا می کند که در ادامه به بررسی آنها می پردازیم:

فقدان معنا

این حالت، مخصوص کسانی است که از آغاز، معنایی برای حیات نمی یابند و زندگی را

ص: 100

1- (1). روان شناسی شادی، ص 13.

2- (2). انسان در جستجوی معنا، ص 4.

هیچ و پوچ می دانند. اینان نمی دانند برای چه به دنیا آمده اند و برای چه باید زندگی کنند؛ نه آفرینش را هدفمند می دانند و نه هدفی برای خویش دارند. بحران بی معنایی برای چنین افرادی، خیلی سریع و شدید شکل می گیرد و پیامدهای خود را بر آنان تحمیل می کند.

ناتمام بودن معنا

حالت دوم، «ناتمام بودن معنا» است. این وضعیت، مخصوص کسانی است که معنایی برای زندگی در نظر داشته اند، اما وقتی به آن می رسند، آن را بی ارزش تر از آن می بینند که به خاطرش زندگی کنند. این وضعیت، هنگامی پیش می آید که معنای انتخاب شده، توان توجیه به دنیا آمدن، زنده ماندن و مردن را نداشته باشد. ممکن است برخی معناها در آغاز، چنین نمایش دهند که می توانند فلسفه مرگ و حیات را توجیه کنند؛ ولی تا پایان راه، دوام نیاورند. گروه اول، از آغاز، ناامید و افسرده می شوند و گروه دوم، در نیمه های حیات. معناهای ناتمام در آغاز، تولید حرکت و نشاط می کنند؛ اما پس از آشکار شدن بی ارزشی آنها، موجب ناامیدی و سرخوردگی می شوند. معنای زندگی باید با ارزش تر از خود زندگی باشد، چه رسد به یکی از اجزای آن. آنچه می خواهد فلسفه زندگی را توجیه کند، باید فراتر از زندگی و ارزشمندتر از آن باشد. حتی ارزش معادل نیز نمی تواند توجیه کننده حیات باشد. معنای زندگی، شبیه یک «معامله» است. آنچه یک معامله را توجیه پذیر می سازد، منفعت و سود آن است.

اگر معامله ای، زیان آور باشد و یا دست کم، سودآور نباشد، هیچ توجیهی برای انجام دادن آن وجود ندارد و هیچ انسان خردمندی به چنین معامله ای دست نمی زند. هر کاری که می خواهد انجام شود باید فایده ای داشته باشد و گرنه انجام دادن آن، بی معناست. در بحث معنای زندگی نیز همین قاعده جریان دارد. معنای زندگی باید ارزشی فراتر از خود زندگی داشته باشد. چیزی که انسان، حاضر است به خاطر آن زندگی کند و به خاطر آن تلاش کند و حتی بمیرد، باید ارزشمندتر از زندگی باشد. در غیر این صورت، پدیده «زیان

زندگی»- که در ادبیات دین از آن به عنوان «خسران» یاد می شود- رخ می دهد.

دنیا مقطعی از زندگی است که به لحاظ زمانی، بخش ناچیزی از حیات انسانی را تشکیل می دهد. بیش از چند سال در این دنیا زندگی نمی کنیم و حیات جاوید ما در سرای دیگر است. به لحاظ ارزش نیز دنیا و هر آنچه در آن است، ناچیز است. به خاطر انسان و در خدمت انسان آفریده شده و همچون ابزاری برای زندگی واقعی اوست. پیامبر خدا(ص) می فرماید:

إِنَّ الدُّنْيَا خُلِقَتْ لَكُمْ وَأَنْتُمْ خُلِقْتُمْ لِلْآخِرَةِ. (1)

همانا دنیا برای شما آفریده شده و شما برای آخرت.

امام علی(ع) نیز در این باره می فرماید:

الدُّنْيَا خُلِقَتْ لِغَيْرِهَا وَلَمْ تُخْلَقْ لِنَفْسِهَا. (2)

دنیا برای جز خودش آفریده شده، نه برای خودش.

و در کلام دیگری چنین تصریح می کند:

إِنَّ اللَّهَ سُبْحَانَهُ قَدْ جَعَلَ الدُّنْيَا لِمَا بَعْدَهَا وَابْتَلَى فِيهَا أَهْلَهَا لِيَعْلَمَ أَيُّهُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَلَسْنَا لِلدُّنْيَا خُلِقْنَا وَلَا بِالسَّعْيِ فِيهَا امْرِنَا. (3)

همانا خداوند سبحان، دنیا را برای پس از آن آفریده و اهل دنیا را در آن می آزماید تا معلوم شود که چه کسی نیک کردارتر است. ما برای دنیا آفریده نشده ایم و به کوشش در آن [برای به دست آوردن حطام دنیوی] مأمور نگشته ایم.

همچنین دنیا مزرعه آخرت دانسته شده و این یعنی دنیا بستر حیات است، نه هدف حیات. پیامبر خدا(ص) می فرماید:

الدُّنْيَا مَزْرَعَةُ الْآخِرَةِ. (4)

ص: 102

1- (1). میزان الحکمه، ج 4، ص 1692، ح 5753. [1]

2- (2). نهج البلاغه، حکمت 463. [2]

3- (3). همان، نامه 55. [3]

4- (4). میزان الحکمه، ج 4، ص 1691، ح 5747. [4]

دنیا کشتزار آخرت است.

به همین جهت، خداوند متعال، دنیا را ناچیزتر از آن می داند که هدف تلاش های انسان باشد. قرآن کریم می فرماید:

(قُلْ مَتَاعُ الدُّنْيَا قَلِيلٌ وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ لِّمَنِ اتَّقَى) 1

بگو کالای دنیا اندک است و آخرت برای آنان که تقوا پیشه کنند، بهتر است).

کسانی که معنای زندگی شان دنیاست، با کسب دنیا خشنود می شوند؛ همانند کودکی که با دانه ای شکلات، از شادی در پوست خود نمی گنجد. قرآن کریم در باره این گروه می فرماید:

(وَفَرِحُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا مَتَاعٌ). 2

آنان به زندگی دنیا خشنودند و حال آن که زندگی دنیا در برابر زندگی آخرت، جز کالایی اندک نیست).

و خطاب به آنان که در این راه قدم برداشته اند و برای حیات، معنایی جز به دست آوردن بیشترین متاع دنیا نمی شناسند، می فرماید:

(وَمَا أُوتِيتُمْ مِنْ شَيْءٍ فَمَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَزِينَتُهَا وَمَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ وَأَبْقَى أَفَلَا تَعْقِلُونَ). 3

آنچه به شما داده شده، کالای زندگی دنیا و زینت آن است، حال آن که آنچه نزد خداوند است، بهتر و پایدارتر است. آیا نمی اندیشید؟).

در این جا باز مسئله مهم و اساسی «شناخت» رخ می نماید. آنچه می خواهد معنای حیات باشد، باید دو ویژگی داشته باشد: یکی این که ارزشمند باشد (خیر) و دیگری این که پایدارتر و ماندنی تر باشد (أبقی). آیا دنیا بهتر از خود انسان است؟ آیا دنیا بهتر از آخرت

است؟ آیا متاع دنیا بهتر از نعمت های بهشت است؟ آیا دنیا پایدارتر از آخرت است؟ آیا دنیا جاوید و ماندگار است؟ انسان خردمند، کدام يك را بر می گزیند؟

برای گروهی، معنای حیات یعنی بهتر خوردن و بهتر پوشیدن و بیشتر لذت بردن. رهاورد این زندگی، چیزی جز زباله و کود نیست. این معنا از زندگی نمی تواند انسان کمال طلب را ارضا کند. از این رو، هر چه در دنیا بیشتر تلاش می کند و هر چه بیشتر از سرمایه هایش در این مسیر استفاده می کند، کمتر به آنچه او را ارضا می کند دست می یابد و بیشتر از معنای واقعی زندگی دور می سازد. از این رو، بر دامنه نارضایتی اش افزوده می شود. حتی آنان که به ثروت فراوان می رسند، چون نیاز فطری شان به معنایی ارزشمند برآورده نمی شود، از درون، گرفته و سرخورده اند. به همین جهت، پیامبر خدا(ص) می فرماید:

إِنَّ لِلدُّنْيَا أَبْنَاءَ وَلِلْآخِرَةِ أَبْنَاءَ فَكُونُوا مِنَ أَبْنَاءِ الْآخِرَةِ وَلَا تَكُونُوا مِنَ أَبْنَاءِ الدُّنْيَا. (1)

همانا برای دنیا فرزندان است و برای آخرت، فرزندان. شما از فرزندان آخرت باشید و از فرزندان دنیا م باشید.

همین معنا از امیر مؤمنان امام علی(ع) نیز نقل شده است. ایشان پس از پایان جنگ جمل، به مسجد جامع کوفه وارد شد و پس از اقامه دو رکعت نماز، در جمع استقبال کنندگان، سخنرانی طولانی ای ایراد فرمود که در بخشی از آن، ضمن بر حذر داشتن از هواپرستی و آرزوهای طولانی، می فرماید:

لِكُلِّ مِنْهُمَا (الدُّنْيَا وَالْآخِرَةَ) بَنُونَ، فَكُونُوا مِنَ أَبْنَاءِ الْآخِرَةِ وَلَا تَكُونُوا مِنَ أَبْنَاءِ الدُّنْيَا، فَإِنَّ كُلَّ وَالدِّ سَيَلْحَقُ بِأَبِيهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ. (2)

دنیا و آخرت، هر يك فرزندان دارند. بکوشید از فرزندان آخرت باشید نه دنیا؛ چرا که در قیامت، هر فرزندی به پدرش ملحق خواهد شد.

ص: 104

1- (1). بحار الأنوار، ج 77، ص 188، ح 10. [1]

2- (2). نهج البلاغة، خطبة 42. [2]

اما حالت سوم، دست یافتن به «معنای واقعی حیات» است. هر چیزی را می توان معنای زندگی قرار داد؛ اما هر معنایی، ارضا کننده و رضایت بخش نیست. در بازار معانی، انسان موفق، کسی است که انتخابگر خوبی باشد. اشتباه در انتخاب معنا، موجب ناکامی می گردد و ناکامی، به نارضایتی می انجامد. برای کامیابی باید انتخابگر خوبی بود و انتخاب خوب، متوقف بر شناخت صحیح است. همان گونه که در بحث پیشین و در توضیح آیه 26 سوره رعد اشاره شد، در این موضوع نیز «شناخت»، نقش اول را بازی می کند. تا زمانی که معنای واقعی را از معنای بدلی تمیز ندهیم، انتخابگر معنای واقعی نیز نخواهیم بود. وقتی خدا، معنای زندگی شد، انسان به خاطر خدا زندگی می کند، به خاطر او تلاش می کند و برای رسیدن به او همه سختی ها را تحمل می کند. آنچه در ادبیات دین تحت عنوان «فی سبیل الله»، «لله»، «برای کسب رضایت خدا» و... آورده می شود، در همین راستا قابل تحلیل است. وقتی خدا معنای زندگی شد، انسان می داند چرا زنده است و چرا باید زندگی کند و سرانجامش چه خواهد شد. بدین سان، از سرگردانی در می آید و چون برای عالی ترین و بلکه تنها مفهوم حیات زندگی می کند، بر خود می بالد و احساس رضایت و خشنودی می کند.

ز. تنظیم تکیه گاه

اشاره

انسان به داشتن تکیه گاهی مطمئن نیاز دارد. ضرورت حیات انسانی، آن است که به يك نقطه قابل اعتماد، اتکا کند. این، اصلی اساسی در زندگی همه انسان هاست. انسان شادکام کسی است که از تکیه مطمئن برخوردار باشد. تکیه گاه مطمئن، انسان را دل گرم، قوی و آرام می سازد و موفقیت زندگی را تضمین می کند و بدین سان بر رضایت از زندگی تأثیر می گذارد. برخی ممکن است تکیه گاه نامناسبی را انتخاب کنند. آنچه مهم است این که انسان به چه نقطه ای اتکا کند و چه چیزی را تکیه گاه خود قرار دهد؟ این از پرسش های

اساسی در این بحث است. هر تکیه گاهی نمی تواند قابل اعتماد باشد. تقریباً همه انسان ها برای خود تکیه گاهی قرار می دهند؛ تفاوت آنها در انتخاب تکیه گاه است. لذا این جاست که مسئله «انتخاب تکیه گاه» اهمیت می یابد. اشتباه در انتخاب تکیه گاه، موجب ناکامی و نارضایتی خواهد شد و همین امر، زمینه گرایش به اعتیاد را فراهم می آورد. البته برخی افراد نیز احساس بی پشتوانگی می کنند. از آن جا که انسان نیاز به تکیه گاه و پشتیبان دارد، اگر احساس کند که بی پشتوانه است، دچار ناامیدی و ناتوانی می گردد و احساس نارضایتی خواهد کرد و به اعتیاد گرایش پیدا خواهد کرد. در ادامه به بررسی دو بُعد این موضوع می پردازیم.

یک. تکیه گاه غیر خدایی

بی تردید باید یکی از عوامل مهم نارضایتی را تکیه بر غیر خدا دانست. بر اساس تفکر توحیدی، تنها کفایت کننده امور، خداوند متعال است؛ پس هر کس به غیر او توکل کند، امور او چه در خوشایند و چه در ناخوشایند، سامان نمی یابد و این، موجب نارضایتی می گردد. خداوند متعال با شدت سوگند خورده که امید کسی که به غیر او تکیه کند، ناامید خواهد شد. پیامبر خدا (ص) نقل می کند که خداوند عز و جل در یکی از وحی های خود به یکی از پیامبرانش فرمود:

وَعَزَّتِي وَجَلَالِي، لَا فَطَعَنَّ أَمَلَ كُلِّ مُؤْمَلٍ غَيْرِي بِالْإِيَّاسِ، وَلَا كَسُوْنَهُ ثَوْبَ الْمَذَلَّةِ فِي النَّارِ، وَلَا يُعِدُّنَّهُ مَنْ فَرَجِي وَفَضْلِي، أَيْؤَمِّلُ عَبْدِي فِي الشَّدَائِدِ غَيْرِي وَالشَّدَائِدُ بِيَدِي؟! أَوْ يَرْجُو سِوَايَ وَأَنَا الْغَنِيُّ الْجَوَادُ؟! بِيَدِي مَفَاتِيحُ الْأَبْوَابِ وَهِيَ مُعَلَّقَةٌ، وَبَابِي مَفْتُوحٌ لِمَنْ دَعَانِي. أَلَمْ يَعْلَمْ أَنَّهُ مَا أَوْهَنْتُهُ نَائِبَةً لَمْ يَمْلِكْ كَشْفَهَا عَنْهُ غَيْرِي؟! فَمَا لِي أَرَاهُ بِأَمْلِهِ مُعْرِضًا عَنِّي، قَدْ أَعْطَيْتُهُ بِجُودِي وَكَرَمِي مَا لَمْ يَسْأَلْنِي فَأَعْرَضَ عَنِّي وَ لَمْ يَسْأَلْنِي، وَ سَأَلَ فِي نَائِبَتِهِ غَيْرِي وَ أَنَا اللَّهُ أَبْتَدِي بِالْعَطِيَّةِ قَبْلَ الْمَسْأَلَةِ، أَمْ سَأَلَ فَلَا اجِيبُ؟! كَلَّا، أَوْ لَيْسَ الْجُودُ وَالْكَرَمُ لِي؟! أَوْ لَيْسَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةُ بِيَدِي؟! فَلَوْ أَنَّ أَهْلَ سَبْعِ سَمَاوَاتٍ وَأَرْضِينَ سَأَلُونِي

جَمِيعًا فَأَعْطَيْتُ كُلَّ وَاحِدٍ مِنْهُمْ مَسْأَلَتَهُ مَا نَقَصَ ذَلِكَ مِنْ مُلْكِي مِثْلَ جَنَاحِ بَعُوضَةٍ، وَكَيْفَ يَنْقُصُ مُلْكُ أَنَا قَيْمُهُ؟! فَيَا بُؤْسَا لِمَنْ عَصَانِي وَ لِمَ يُرَاقِبُنِي!

به عزت و جلالم سوگند که امید هر کس را که به غیر من امید بندد، به یأس بدل می کنم و در دوزخ، جامه ذلت بر او می پوشانم و از گشایش و فضل خود دورش می گردانم. آیا بنده من در گرفتاری ها به غیر من امید [گشایش] می بندد، حال آن که گرفتاری ها به دست من است؟ آیا به غیر من چشم امید می دوزد، حال آن که توانگر بخشنده منم و کلیدهای درهای بسته در دست من است و در من به روی هر کس که مرا بخواند، باز است؟ مگر نمی داند که هر گرفتاری و مشکلی به او برسد، جز من کسی توانایی برطرف کردن آن را ندارد! پس چه شده است که می بینم روی امید از من برگردانده است در حالی که از سر جود و کرم خود، آنچه را هم از من نخواست، به او دادم و حالا از من روی گردانده و از من نمی خواهد و در گرفتاری اش دست خواهش به سوی غیر من دراز می کند، در حالی که من خدا که پیش از خواهش عطا می کنم، اگر از من خواهش شود، جواب نمی دهم؟! هرگز! مگر نه این که بخشش و کرم از آن من است؟ مگر نه این که دنیا و آخرت در دست من است؟ اگر اهل هفت آسمان و زمین، همگی، از من بخواهند و خواست همه آنان را برآورم، این همه به اندازه بال پشه ای از ملك من نمی کاهد. چگونه کاسته شود ملكی که من سرپرست آن هستم؟ پس بیچاره کسی که از من نافرمانی کند و مرا نیاید!

محمد بن عجلان نقل می کند که به فقر و تنگ دستی سختی افتادم و دوستی که در دوران پریشان حالی، دستم را بگیرد نداشتم. وام سنگینی به گردن داشتم و طلبکاری که در مطالبه آن پافشاری می کرد. ناچار به سوی خانه حسن بن زید- که در آن زمان فرماندار مدینه بود و با هم آشنایی داشتیم- رهسپار شدم. در بین راه، محمد بن عبد الله بن علی بن حسین- که آشنایی دیرینی با هم داشتیم و از حال و روز من خبر داشت- به من برخورد کرد و دستم را گرفت و گفت: از وضع تو اطلاع یافته ام. حالا برای رفع

گرفتاری هایت به چه کسی امید داری؟ گفتم: حسن بن زید. گفت: در این صورت، بدان که حاجتت برآورده نمی شود و به خواسته ات نمی رسی. به کسی رو کن که توان این کار را دارد و بخشنده ترین بخشندگان است و خواسته ات را از او بخواه. وی به نقل از پسر عمویش جعفر بن محمد از پدرش، از جدش، از پدرش حسین بن علی، از پدرش علی بن ابی طالب (ع)، از پیامبر (ص) حدیث بالا را برای محمد بن عجلان روایت کرد. محمد بن عجلان می گوید: من به او گفتم: ای فرزند پیامبر خدا! این حدیث را برایم دوباره بگو. او سه بار آن را تکرار کرد. من گفتم: به خدا قسم که از این پس، از هیچ کس حاجتی نمی خواهم. دیری نگذشت که خداوند از نزد خود مرا روزی و بخششی عطا فرمود. (1)

بنا بر این، هر کس به غیر خدا توکل کند، بی تردید ناامید خواهد شد و همین ناکامی در تحقق خواسته ها موجب نارضایتی خواهد شد. در مناجات خدا با حضرت موسی (ع) چنین آمده است:

لا ترج غیري، اتخذني جنة في الشدائد وحصناً لملمات الامور. (2)

به کسی غیر از من امید نداشته باش. مرا در شرایط سخت، سپر و در بلاها دژ خود قرار ده.

البته مراد از تکیه نکردن بر غیر خدا، استفاده نکردن از علل و اسباب مادی نیست؛ مراد، اعتماد نکردن به آنها و اثر را از آنها نخواستن است. روشن است که بین استفاده و اعتماد، تفاوت وجود دارد.

دو. باور غلط: تصوّر «بی پشتوانگی»

از عواملی که موجب نارضایتی در زندگی می شود، تصوّر بی پشتوانگی یا احساس بی پشتوانگی است. کسی که پشتوانه ای مطمئن نداشته باشد و یا تصوّر کند که ندارد، دچار احساس ضعف و ناتوانی خواهد شد و با ناکامی و شکست روبه رو خواهد گشت. دلیل آن نیز روشن است؛ از يك سو زندگی، پر از مسائل پیچیده ای است که گذر سالم و

ص: 108

1- (1). الأمالی، طوسی، ص 584، ح 1208، الکافی، ج 2، ص 66، ح 7. [1]

2- (2). تحف العقول، ص 366. [2]

موفقیت آمیز از آن-در خوشایند و ناخوشایند-نیازمند قدرت و توان بالاست و از سوی دیگر، انسان موجودی ضعیف و ناتوان است! (1) از این رو به تنهایی از عهده پیچ و خم زندگی بر نمی آید و به نقطه ای نیاز دارد تا به آن اتکا کند. لذا هیچ انسانی نیست که به تکیه گاه نیاز نداشته باشد. از این رو، اگر انسان احساس کند که در زندگی، هیچ پشتوانه و تکیه گاهی ندارد، دچار احساس ناامیدی، ناکامی و نارضایتی خواهد شد. باید دید آیا واقعاً هیچ تکیه گاهی وجود ندارد؟ یا ما بر تکیه گاه مطمئن موجود، تکیه نمی دهیم؟

سه. باور و انتخاب صحیح: «خدا-تکیه گاهی»

اشاره

با توجه به آنچه پیش تر در باره انتخاب تکیه گاه گذشت، در گام نخست باید معیارهای تکیه گاه مطمئن را شناخت تا در انتخاب، اشتباهی صورت نگیرد. از ویژگی های تکیه گاه مطمئن، «توانایی» است. نقطه ای که انسان می خواهد به آن اتکا کند باید توانایی و قدرت کافی داشته باشد تا بتواند از فرد حمایت کند و نیازهای وی را برآورد. ویژگی دیگر، «دارایی» است. اگر نقطه اتکا، از ذخایری غنی برای تأمین نیاز برخوردار نباشد، حتی با وجود توانایی، صلاحیت تکیه گاه شدن را ندارد. بنا بر این، تکیه گاه باید دارا و برخوردار باشد.

ویژگی سوم، «دانایی» است. نقطه اتکا باید آگاه و دانا باشد تا در مقام تشخیص و عمل، خردمندانه رفتار کند. اگر توانایی و دارایی وجود داشته باشد، اما دانایی نباشد، چه بسا دارایی و توانایی، به گونه ای اعمال شود که نتیجه ای جز زیان نداشته باشد. ویژگی چهارم، «پایایی» است. نقطه اتکا باید به لحاظ زمانی، پایدار و همیشگی باشد. منبع ناپایدار به جهت احتمال فقدان، در همه زمان ها نمی تواند پاسخگو باشد.

خلاصه این که برای تکیه گاه، دست کم چهار ویژگی باید وجود داشته باشد تا بتوان به آن اطمینان نمود و هر چه این ویژگی ها بیشتر وجود داشته باشند، اطمینان بیشتری به وجود می آورند. نقطه ناتوان، ندار، نادان و ناپایدار، اطمینان بخش نخواهد بود.

پس از معیارها، نوبت به تشخیص مصداق می رسد. تنها مصداقی که معیارهای یاد

ص: 109

1- (1). (خُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا) (سورة نساء، آیه 28). [1]

شده را دارد، خداوند متعال است. در آفرینش قدرت، دانایی، دارایی و پایداری مطلق، از آن خداوند متعال است. از این رو، روشن می گردد که تنها نقطه قابل اطمینان برای اتکا، خداوند متعال است. به همین دلیل، یکی دیگر از صفات خداوند متعال، «وکیل» است. پیامبر الله (ص) می فرماید که در هر قضا و قدری به خدا توکل می کنم:

«لکل قضاء و قدر توکلت علی الله». (1)

این بدان جهت است که بر اساس مبانی توحیدی، خداوند، وکیل بر همه امور است. لذا تنها منبعی است که همه امور زندگی را «کفایت» می کند. به همین جهت باید به او توکل نمود. یکی از ویژگی های خداوند متعال همین کفایت کنندگی است. خداوند متعال تصریح می کند که:

(وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا). 2

و هر کس بر خدا اعتماد کند، او برای وی بس است. خدا فرمانش را به انجام رساننده است. به راستی خدا برای هر چیزی اندازه ای مقرر کرده است.)

به شهادت پیامبر خدا (ص) اگر همه مردم به این آیه عمل می کردند، آنان را کفایت می کرد. (2) نمی شود کسی به خداوند توکل کند، ولی راهی برای خروج از مشکلات بر وی نگشاید و آموزش را سامان ندهد. (3) یکی از موعظه های خداوند متعال به حضرت عیسی (ع) این بوده که: به من توکل کن تا امور تو را کفایت کنم. (4)

ص: 110

1- (1). مستدرک الوسائل، ج 5، ص 379، ح 6140. [1]

2- (3). پیامبر خدا (ص): لَوْ أَنَّ النَّاسَ كُلَّهُمْ أَخَذُوا بِهَذِهِ الْآيَةِ لَكَفَّتْهُمْ: (وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ) (بحار الأنوار، ج 77، ص 87، ح 3). [2] من يتوكل علي الله فحسبه الله (الكافي، ج 8، ص 81). [3] من يتوكل علي الله فحسبه الله، ومن يتوكل علي الله يؤجره الله (كتاب من لا يحضره الفقيه، ج 4، ص 402، ح 5868).

3- (4). امام علی (ع): ما كان الله ليفتح باب التوكل ولم يجعل للمتوكل مخرجاً؛ فإنه سبحانه يقول: (وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجاً وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ) (إرشاد القلوب، ج 1، ص 149). [4]

4- (5). علي بن اسباط عنهم (عليهم السلام): فيما وعظ الله عزوجل به عيسى (ع): توکل علي أكفك، ولا توکل علي غيري فأخذ لك (الكافي، ج 8، ص 132). [5]

هر که به خدا توکل کند، خداوند، هزینه او را کفایت می کند و از جایی که گمان نمی برد، به او روزی می رساند. (1)

ایشان تصریح می کند که اگر شما، چنان که باید به خدا توکل کنید، خداوند همان گونه که پرنده را روزی می دهد، با شکم خالی می رود و با شکم پُر بر می گردد، شما را نیز روزی می دهد. (2)

امام علی (ع) که تصمیم گرفته بود از کوفه به قصد جنگ با خوارج بیرون رود، با توصیه منجمی رو به روشد که در این ساعت حرکت نکند. امام (ع) فرمود: «بدانید که محمد (ص) منجمی نداشت و بعد از او ما نیز نخواهیم داشت؛ اما خداوند، سرزمین کسرا و قیصر را به روی ما گشود. ای مردم! بر خدا توکل کنید و به او اعتماد نمایید؛ زیرا او شما را از همه چیز، بی نیاز می سازد».

ایشان با بی اعتنایی به توصیه منجم حرکت کرد و بر خوارج پیروز گشت. (3) ایشان معتقد است که توکل، مایه کفایت امور هر کسی است که به خداوند اعتماد کند. (4)

امام صادق (ع) نیز با استناد به آیه ای از قرآن کریم می فرماید:

مَنْ اعْطِيَ ثَلَاثًا لَمْ يُنْعَمْ ثَلَاثًا... مَنْ اعْطِيَ التَّوَكُّلَ اعْطِيَ الْكِفَايَةَ. ثُمَّ قَالَ: أَلْتَوَتَ كِتَابَ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ «وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ»؟ (5)

ص: 111

1- (1). پیامبر خدا (ص): مَنْ تَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ كَفَاهُ مُؤْتَتَهُ وَرَزَقَهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ (کنز العمال، ح 5693).

2- (2). پیامبر خدا (ص): لَوْ أَنَّكُمْ تَتَوَكَّلُونَ عَلَى اللَّهِ حَقَّ تَوَكُّلِهِ لَرَزَقَكُمْ كَمَا يَرْزُقُ الطَّيْرَ، تَغْدُو خِمَاصًا وَتَرْوَحُ بِطَانًا (همان، ح 5684).

3- (3). امام علی (ع) - لِمُنْجِمٍ أَسَارَ عَلَيْهِ بَعْدَ السَّيْرِ فِي سَاعَةِ عَزْمِهِ الْخُرُوجَ مِنَ الْكُوفَةِ إِلَى الْحَرُورِيَّةِ، فَسَارَ وَظَفَرَ بِهِمْ فَقَالَ: - أَمَا إِنَّهُ مَا كَانَ لِمُحَمَّدٍ (ص) مُنْجِمٌ، وَلَا لَنَا مِنْ بَعْدِهِ، حَتَّى فَتَحَ اللَّهُ عَلَيْنَا بِلَادَ كِسْرَى وَ قَيْصَرَ. أَيُّهَا النَّاسُ، تَوَكَّلُوا عَلَى اللَّهِ وَتَّقُوا بِهِ فَإِنَّهُ يَكْفِي مِمَّنْ سِوَاهُ (شرح نهج البلاغه، ابن ابی الحدید، ج 2، ص 270). [1]

4- (4). امام علی (ع): التَّوَكُّلُ كِفَايَةٌ شَرِيفَةٌ لِمَنْ اعْتَمَدَ عَلَيْهِ (غرر الحکم، ح 1559). t امام علی (ع): التَّوَكُّلُ كِفَايَةٌ (همان، ح 72). امام علی (ع): تَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ سُبْحَانَهُ، فَإِنَّهُ قَدْ تَكْفَلَ بِكِفَايَةِ الْمُتَوَكِّلِينَ عَلَيْهِ (همان، ح 4504). امام علی (ع) - در دعا - : اللَّهُمَّ إِنَّكَ أَنْسُ الْأَنْسِيِّينَ (المُؤَانِسِينَ) لِأَوْلِيَانِكَ، وَأَحْضَرُهُمْ بِالْكَفَايَةِ لِلْمُتَوَكِّلِينَ عَلَيْكَ... (نهج البلاغه، خطبه 227). [2]

5- (5). الكافي، ج 2، ص 65، ح 6. [3]

هر کس به او سه چیز عطا شود، از سه چیز محروم نمی ماند: ... به هر که توکل داده شود، بسندگی داده شود. سپس فرمود: آیا کتاب خداوند عزّ و جلّ را تلاوت کرده ای: (و هر که به خدا توکل کند، او برای وی بس است؟).

لقمان حکیم به فرزندش می گوید که: چه کسی به خداوند توکل نمود و خدا او را به غیر خود واگذار کرد (1) و آموزش را کفایت ننمود؟! (2)

نکته ای که نباید فراموش شود، این که این بسندگی، هر دو موقعیت خوشایند و ناخوشایند را شامل می شود و نشان می دهد که توکل، در هر دو موقعیت، کارایی دارد. به همین جهت، معصومان (علیهم السلام) در همه امور به خداوند متعال توکل می کرده اند. امام علی (ع) به فرزندش محمد بن حنفیه توصیه می کند که در همه امور به خدا توکل کند. (3) نتیجه این توکل نیز سرور و شادمانی برای فرد است. امام علی (ع) می فرماید:

من وثق بالله أراه السرور ومن توكل عليه كفاه الامور. (4)

کسی که به خدا اعتماد کند، شادی را به وی نشان می دهد، و کسی که بر او توکل کند، آموزش را کفایت می نماید.

بیان شد که وکالت و کفایت خداوند متعال بر همه امور و در همه کارها جریان دارد؛ اما امور زندگی در مقام عمل، به دو بخش «خیر» و «شر/ضرر» تقسیم می شوند. از این رو، اختیار خیر و شر عالم به دست خداوند متعال است (وکالت) و همو می تواند مطلوب انسان در هر دو موقعیت را تأمین کند (کفایت). این يك واقعیت در عالم آفرینش است. از طرف دیگر، انسان قرار دارد که خواستار کسب خیر و دفع شر است. بنا بر این، برای برطرف کردن شر و ناخوشایندی، و برای کسب خیر و خوشایندی، راهی جز توکل بر

ص: 112

1- (1). يا بني من ذا الذي توكل علي الله فوكله الي غيره (الاختصاص، ص 237).

2- (2). پیامبر خدا(ص): قال لقمان لابنه وهو يعظه: يا بني... من ذا الذي توكل علي الله فلم يكفه؟ (بحار الأنوار، ج 13، ص 433، ح 25). [1]

3- (3). امام علی (ع) - في وصيته لولده محمد بن الحنفية -: وألجئ نفسك في الأمور كلها إلى الله الواحد القهار؛ فإنك تلجئها إلى كهف حصين وحرز حريز ومانع عزيز. وأخلص المسألة لربك؛ فإن يديه الخير والشر والإعطاء والمنع والصدقة والحرمان (كتاب من لا يحضره الفقيه، ج 4، ص 386، ح 5834؛ نهج البلاغه، نامه 31). [2]

4- (4). بحار الأنوار، ج 71، ص 151. [3]

خداوند وجود ندارد. خداوند در همین راستا می فرماید:

(وَلَا تَدْعُ مِنْ دُونِ اللَّهِ مَا لَا يَنْفَعُكَ وَلَا يَضُرُّكَ فَإِنْ فَعَلْتَ فَإِنَّكَ إِذَا مِنَ الظَّالِمِينَ * وَإِنْ يَمَسُّكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِنْ يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَادَّ لِفَضْلِهِ يُصِيبُ بِهِ مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَهُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ). 1

و به جای خدا، چیزی را که سود و زیانی به تو نمی رساند، بخوان؛ که اگر چنین کنی، در آن صورت قطعاً از جمله ستمکارانی و اگر خدا به تو زیانی برساند، آن را بر طرف کننده ای جز او نیست و اگر برای تو خیری بخواهد، بخشش او را رد کننده ای نیست. آن را به هر کس از بندگانش که بخواهد می رساند و او آمرزنده مهربان است).

در آیه نخست، خداوند متعال به مسئله سود و زیان اشاره و تصریح می کند که نباید از منبعی که سود و زیان به دست او نیست، درخواست کمک نمود. (1) سپس در آیه بعد، به دو ویژگی خداوند متعال اشاره می فرماید: یکی «کاشف الضر» و دیگری «مفضل». در آیه دیگری نیز به این دو ویژگی اشاره شده است. (2)

در جای دیگر، خداوند متعال در احتجاج با مشرکان می فرماید:

(وَلَئِنْ سَأَلْتَهُمْ مَنْ خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ لَيَقُولُنَّ اللَّهُ قُلْ أَفَرَأَيْتُمْ مَا تَدْعُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ إِنْ أَرَادَنِيَ اللَّهُ بِضُرٍّ هَلْ هُنَّ كَاشِفَاتُ ضُرِّهِ أَوْ أَرَادَنِي بِرَحْمَةٍ هَلْ هُنَّ مُمْسِكَاتُ رَحْمَتِهِ قُلْ حَسْبِيَ اللَّهُ عَلَيْهِ يَتَوَكَّلُ الْمُتَوَكِّلُونَ) 4

اگر از آنان پرسید که چه کسی آسمان و زمین را آفریده است، به تأکید خواهند گفت خدا. پس بگو آیا هیچ درباره معبودانی که غیر خدا می خوانید اندیشه می کنید که اگر خدا زیانی را برای من بخواهد آیا

ص: 113

1- (2). این خود می تواند يك برهان در توحید باشد و آن این است که: «انسان کسی را باید عبادت کند که مالک سود و زیان او باشد. تنها خداوند، مالک سود و زیان است. پس تنها باید او را عبادت کرد». همین برهان، عبادت غیر خدا را نیز رد می کند: «انسان کسی را باید عبادت کند که مالک سود و زیان او باشد. غیر خداوند، کسی مالک سود و زیان نیست. پس غیر خدا را نباید عبادت کرد».

2- (3). (وَإِنْ يَمَسُّكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِنْ يَمَسُّكَ بِخَيْرٍ فَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ) (سورة انعام، آیه 17). [1]

آنها می توانند گزند او را برطرف سازند؟ و یا اگر رحمتی برای من بخواهد آیا آنها می توانند از آن جلوگیری کنند؟ بگو خدا مرا کافی است و همه متوکلان تنها بر او توکل می کنند).

در این آیات، حمله دیگری به مشرکان شده و بر یگانگی خدای تعالی در ربوبیت و عدم صلاحیت شرکا برای ربوبیت احتجاج شده است. در آیه نخست، شروع به اقامه حجت شده و قبل از اقامه، مقدمه ای آورده که حجت یاد شده، مبتنی بر آن است؛ مقدمه ای که خود خصم، آن را قبول دارد، و آن این است که خالق عالم، خدای سبحان است. چون خصم در این مسئله، هیچ نزاعی ندارد، او هم معتقد است که آفریننده، تنها خداست، و خدا در آفرینش، شریک ندارد، و شرکای ایشان به زعم ایشان، شریک در تدبیر خلق اند، نه در آفرینش.

وقتی خلقت مستند به خدا باشد، پس آنچه در آسمان ها و زمین است، چه عین آنها، و چه اثرشان، مستند به خدای تعالی است. پس هر چیزی که خیر برساند و یا شر، هستی اش از خداست. هیچ کس نمی تواند جلو خیری را که خدا می خواهد برساند بگیرد و یا شری را که خدای تعالی می خواهد به کسی برساند، جلوگیری کند، برای این که گفتیم خیر و شر هم، مخلوقی از خدا هستند، و کسی در خلقت، شریک خدا نیست تا در خلقت، مزاحم او شود، و یا جلو خلق کردن او را بگیرد و یا در خلقت چیزی از او پیش دستی کند.

بر همین اساس است که می فرماید: (قُلْ حَسْبِيَ اللَّهُ). در این عبارت، پیامبر خدا (ص) به توکل بر خدای تعالی امر شده است، هم چنان که عبارت بعد آن هم که می فرماید (عَلَيْهِ يَتَوَكَّلُ الْمُتَوَكِّلُونَ)، مؤید آن است. این جمله در جای نتیجه حجت قرار گرفته و گویا فرموده: به ایشان بگو: من خدا را وکیل خود گرفتم، برای این که امر تدبیر من به دست اوست، هم چنان که امر تدبیر خلقتم به دست وی است. (1)

عوامل تقویت توکل

توکل به معنای اعتماد است. لذا وقتی توکل شکل می گیرد که اعتماد و اطمینان وجود

ص: 114

داشته باشد. هر کس به خدا اطمینان داشته باشد، به او توکل خواهد کرد (1) و به هر میزان که اطمینانش افزایش یابد، توکلش نیز افزایش خواهد یافت. (2) آنچه موجب به وجود آمدن اطمینان می‌گردد، شناخت و آگاهی است. انسان هنگامی می‌تواند به چیزی اعتماد کند که آن را بشناسد. امر ناشناخته نمی‌تواند مورد اطمینان و اعتماد قرار گیرد. به همین جهت، مهم‌ترین عامل تقویت توکل، شناخت و یقین است. در روایات بر این مسئله تأکید شده که توکل، از قوت یقین فرد است (3) و لذا حُسن توکل، نشانه حُسن یقین است. (4)

هر چند عامل اصلی توکل یقین است، اما باید توجه داشت که یقین، دامنه گسترده‌ای دارد و موضوعات متعدّد و متفاوتی را شامل می‌شود. در روایات اسلامی، برای بسیاری از مسائل، عامل یقین مطرح شده است. سؤال این است که چگونه ممکن است عاملی به نام یقین، در تمامی این موضوعات متفاوت، کارایی داشته باشد؟ پاسخ را باید در موضوع و متعلّق یقین جست. متعلق همه یقین‌ها یکی نیست. متعلّق هر یقینی، متناسب با همان موضوع شکل می‌گیرد. این يك اصل در تحلیل نقش متفاوت و گسترده یقین است.

اگر باید برای هر موضوعی، یقین متناسب با آن را به دست آورد، باید دید که یقین متناسب با توکل چیست؟ برای پاسخ به این پرسش باید به معنا و حوزه‌های توکل نگاهی دوباره بیندازیم. توکل در حوزه تکوین، به این معنا بود که خیر و شر امور، دست خداوند متعال است و در حوزه تشریح به معنای اعتماد به قوانین الهی است که ممکن است از دید ما پنهان باشد. از این رو، شناخت متناسب با یقین این است که باور کنیم سود و زیان بشر، به دست خداوند متعال است. اگر چنین باوری شکل بگیرد، انسان به خداوند اعتماد

ص: 115

-
- 1- (1). امام علی (ع): مَنْ وَثِقَ بِاللَّهِ تَوَكَّلَ عَلَيْهِ؛ آن که به خدا اطمینان دارد، به او توکل کند (غرر الحکم، ح 8069).
 - 2- (2). امام علی (ع): حُسْنُ تَوَكُّلِ الْعَبْدِ عَلَى اللَّهِ عَلَى قَدَرِ ثِقَتِهِ بِهِ؛ نیکویی توکل بنده به خدا، به اندازه اطمینانش به اوست (غرر الحکم، ح 4832).
 - 3- (3). امام علی (ع): التَّوَكُّلُ مِنْ قُوَّةِ الْيَقِينِ؛ توکل [ناشی] از نیرومندی یقین است (غرر الحکم، ح 969). فِي التَّوَكُّلِ حَقِيقَةُ الْإِيْقَانِ؛ حقیقت یقین، در توکل است (همان، ح 6484).
 - 4- (4). امام علی (ع): بِحُسْنِ التَّوَكُّلِ يُسْتَدَلُّ عَلَى حُسْنِ الْإِيْقَانِ؛ از توکل راستین به یقین راستین پی برده می‌شود (همان، ح 4286). إِنَّ حُسْنَ التَّوَكُّلِ لَمِنْ صِدْقِ الْإِيْقَانِ؛ توکل راستین، بی‌گمان [ناشی] از راستی یقین است (همان، ح 3380).

خواهد کرد. پیامبر خدا(ص) معنای توکل را از جبرئیل پرسید و وی در پاسخ گفت:

الْعِلْمُ بِأَنَّ الْمَخْلُوقَ لَا يَضُرُّ وَلَا يَنْفَعُ، وَلَا يُعْطَى وَلَا يَمْنَعُ، وَاسْتِعْمَالُ الْيَأْسِ مِنَ الْخَلْقِ، فَإِذَا كَانَ الْعَبْدُ كَذَلِكَ لَمْ يَعْمَلْ لِأَحَدٍ سِوَى اللَّهِ، وَلَمْ يَرْجُ وَلَمْ يَخَفْ سِوَى اللَّهِ، وَلَمْ يَطْمَعْ فِي أَحَدٍ سِوَى اللَّهِ، فَهَذَا هُوَ التَّوَكُّلُ. (1)

دانستن این مطلب که مخلوق نه زبانی می زند و نه سودی می رساند، نه چیزی می دهد و نه جلوگیری می کند، و چشم امید برکندن از خلق. هرگاه بنده چنین باشد، دیگر برای احدی جز خداوند کار نمی کند و امید و بیمش از کسی جز خداوند نیست و چشم طمع به هیچ کس جز خدا ندارد. این است توکل.

در این حدیث به خوبی بیان شده است که اگر کسی باور کند که سود و زیان، و اعطا و منع، به دست مردم نیست، از آنان قطع امید می کند و فقط به خدا امید می بندد و تکیه می کند.

اصبغ بن نباته نقل می کند که امیر مؤمنان (ع) همواره در سجده اش می فرمود:

أَنَا جِيكَ يَا سَيِّدِي كَمَا يُنَاجِي الْعَبْدُ الدَّلِيلُ مَوْلَاهُ، وَأَطْلُبُ إِلَيْكَ طَلَبَ مَنْ يَعْلَمُ أَنَّكَ تُعْطِي وَلَا يَنْقُصُ مِمَّا عِنْدَكَ شَيْءٌ، وَأَسْتَغْفِرُكَ اسْتِغْفَارَ مَنْ يَعْلَمُ أَنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ، وَأَتَوَكَّلُ عَلَيْكَ تَوَكُّلَ مَنْ يَعْلَمُ أَنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ. (2)

آقای من! با تو آهسته سخن می گویم، آن گونه که بنده خوار با خواجه اش می گوید. از تو تقاضا می کنم، همچون تقاضای کسی که می داند تو عطا می کنی و از آنچه نزد توست، هیچ کاسته نمی شود. از تو آمرزش می خواهم، همچون آمرزش خواهی کسی که می داند گناهان را فقط تو می آمرزی و بس. بر تو توکل می کنم، همچون توکل کردن کسی که می داند تو بر هر چیزی توانایی.

وقتی از امام کاظم(ع) درباره آیه شریف (وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ) می پرسند،

ص: 116

1- (1). معانی الأخبار، ص 261 ح 1؛ بحار الأنوار: ج 77 ص 20، ح 4. [1]

2- (2). الأمالی، للصدوق، ص 327، ح 385؛ [2] المزار الكبير، ص 260؛ بحار الأنوار، ج 86، ص 227، ح 47. [3]

ایشان به بُعد دیگری از یقین و باور اشاره می کند:

التَّوَكُّلُ عَلَى اللَّهِ دَرَجَاتٌ؛ مِنْهَا أَنْ تَتَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ فِي أُمُورِكَ كُلِّهَا، فَمَا فَعَلَ بِكَ كُنْتَ عَنْهُ رَاضِيًا، تَعْلَمُ أَنَّهُ لَا يَأْلُوكَ خَيْرًا وَفَضْلًا، وَتَعْلَمُ أَنَّ الْحُكْمَ فِي ذَلِكَ لَهُ، فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ بِتَقْوِيضِ ذَلِكَ إِلَيْهِ، وَثِقْ بِهِ فِيهَا وَفِي غَيْرِهَا. (1)

توکل کردن به خداوند در جاتی دارد: یکی از آنها این است که در تمام کارهایت به خدا توکل کنی و هر چه با تو کرد، از او خشنود باشی و بدانی که او نسبت به تو از هیچ خیر و تقضی، کوتاهی نمی کند و بدانی که در این باره حکم، حکم اوست، پس با واگذاری کارهایت به خدا بر او توکل کن و در آن کارها و دیگر کارها به او اعتماد داشته باش.

در این روایت به خوبی پیوند میان توکل با باور به خیر بودن قضای الهی (عامل نخست) و رابطه این دو با رضامندی، روشن است. شاید بتوان گفت که صرف باور به این که همه امور، به دست خداوند متعال است، کافی نباشد؛ باید باور داشت که همه تدبیرهای خداوند، مبتنی بر خیر و مصلحت بشر است. اگر این دو، ترکیب شوند، رضامندی به دست می آید.

در روایت دیگری از امام رضا(ع) علاوه بر آنچه از پدر بزرگوارش نقل کردیم، مرتبه دیگری از توکل را نیز بیان نموده است که می توان آن را به قضای تشریحی خداوند متعال پیوند داد. ایشان بر این باور است که انسان متوکل، به آنچه از دید انسان پنهان است، اعتماد دارد و علم آن را به خدا و اهلش وا می گذارد:

التَّوَكُّلُ دَرَجَاتٌ؛ ... وَ مِنْ ذَلِكَ الْإِيمَانُ بِغُيُوبِ اللَّهِ الَّتِي لَمْ يُحِطْ عِلْمُكَ بِهَا، فَوَكَّلْتَ عِلْمَهَا إِلَيْهِ وَإِلَى أَمْنَائِهِ عَلَيْهَا، وَوَقَّعْتَ بِهَا فِيهَا وَفِي غَيْرِهَا. (2)

توکل در جاتی دارد: ... یکی دیگر از درجات توکل، این است که به غیب های خدا که در علم تو نمی گنجد، ایمان داشته باشی و علم آنها را به او

ص: 117

1- (1). الکافی، ج 2، ص 65، ص 5. [1]

2- (2). تحف العقول، ص 443.

و به امنای او بر آنها واگذاری و در این غیبهها و جز آنها به او اعتماد کنی.

یکی از مصادیق امور پنهان، فلسفه احکام الهی است. ناآگاهی از علل تشریح احکام می تواند موجب نارضایتی گردد؛ اما اگر کسی اهل توکل باشد، به خدا اعتماد خواهد کرد.

بنا بر این، با کسب شناخت و یقین متناسب، می توان توکل به خدا را به دست آورد و آن را تقویت نمود. این عنصر به انسان، احساس قدرتمندی می دهد و در نتیجه، زمینه گرایش به اعتیاد را از بین می برد.

خلاصه بحث

از آنچه گذشت، روشن شد که نارضایتی از زندگی، عامل گرایش به اعتیاد است و این نارضایتی، ریشه در فلسفه لذت، ناآگاهی از خیر واقعی، ناهماهنگی انتظارات با واقعیت ها، آرزوهای غیر واقعی، فقدان یا ناتمام بودن معنا و احساس بی پشتوانگی دارد. از این رو، برای پیشگیری از اعتیاد، باید اولاً فلسفه لذت فرد معتاد یا در معرض اعتیاد را به فلسفه خیر تبدیل کرد؛ ثانیاً تفسیر صحیح خیر و خوبی زندگی را برای آنان مشخص ساخت؛ ثالثاً انتظارات آنان را با واقعیت های زندگی دنیا تنظیم نمود؛ رابعاً آنان را از آرزوهای دور و دراز خارج ساخت؛ خامساً نسبت به روزی مقدر، قناعت داشت؛ سادساً به زندگی آنان معنای واقعی و اصیل زندگی را بخشید؛ سابعاً تکیه گاهی مطمئن برای فرد تنظیم نمود که چیزی جز خداوند متعال نیست.

با این اقدامات می توان نارضایتی را از این افراد دور ساخت و زمینه گرایش به اعتیاد را از بین برد.

1. ناشکیبایی، عامل گرایش به اعتیاد

بر اساس نظریه شناختی-احساسی-دارویی (1) [شاد]، خطای شناختی افراد معتاد، این است که وقتی با مشکلات و سختی‌ها رو به رو می‌شوند، بر این باورند که امکان سازگاری با عوامل تنش‌زا وجود ندارد. لذا برای درمان اعتیاد نیز معتقد است که باید این حس ناتوانی، به توانمندی تبدیل شود و این نیز متوقف بر آموزش روش‌های مقابله با فشارها و تنش‌هاست. (2)

خانتزریان در نظریه آگو (خود) در اعتیاد، معتقد است که مشکل اصلی در گرایش به اعتیاد، مسئله «انطباق با شرایط» است. بر اساس این نظریه، افراد معتاد، خیلی زود برای کاهش استرس و اضطراب ناشی از شرایط دشوار زندگی، به سمت مواد مخدر روی می‌آورند. اینان در حقیقت نتوانسته‌اند روش‌های مقابله‌ای دیگری را در برابر مشکلات، بحران‌ها، استرس‌ها، محرومیت‌ها و مانند آن به کار بگیرند. حتی منبع برخی از این فشارها می‌تواند پرخاشگری باشد. افراد پرخاشگر، وقتی از احساس ملال آور خشم، رنج می‌برند، برای مهار آن به سمت مواد مخدر روی می‌آورند و برای مدتی، خود

ص: 119

1- (1) CAP. (cognitive-affective-pharmacogenic).

2- (2). نظریه‌های سوء مصرف مواد مخدر، ص 38.

این، نشان دهنده نقش ناشکیبایی و بی تابی در گرایش به اعتیاد است. یکی از شیوه های آرام ساختن خود و کاهش فشار روانی، استفاده از مواد مخدر است. مواد مخدر به جهت تأثیراتی که دارد، موجب احساس رها بودن و جداشدن از مشکلات می شود و بدین سان به عنوان یک تسکین دهنده، مورد استفاده قرار می گیرد.

2. شکیبایی، عامل پیشگیری از اعتیاد

فوری ترین و شاید شایع ترین واکنش در برابر حوادث ناخوشایند، بی تابی کردن است و همین، زمینه گرایش به اعتیاد را فراهم می آورد. طبع اولیه انسان، این است که در برابر ناخوشایندی های زندگی، بی تاب می گردد. (2) این در حالی است که بی تابی کردن، کوچک ترین تأثیری در بهبود وضعیت نخواهد داشت. با بی تابی کردن، آنچه از دست رفته، باز نمی گردد و مصیبت وارد شده، از بین نمی رود و احساسات و عواطف انسان، کنترل نمی شود. این، واقعیتی است که در روایات، مورد تأکید قرار گرفته است. (3) با این حساب، بی تابی کردن، نه تنها به رفع مشکل، کمک نمی کند، بلکه به رنج آن نیز می افزاید. (4) به همین جهت، کسی که بی تاب شود، فقط مصیبت خود را بزرگ تر کرده است. از این روست که روایات اسلامی، مصیبت را برای شخص بی تاب، دو برابر می داند. (5) گرفتاری انسان، هر چه قدر بزرگ و سنگین باشد، در برابر فشار روانی ناشی از بی تابی کردن، کوچک است. کسی که تحمل آن اندک را ندارد، چگونه می تواند پیامدهای سخت تر مصیبت

ص: 120

1- (1). همان، ص 68.

2- (2). قرآن کریم: (إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا) (سوره معارج، آیه 19-20). [1]

3- (3). امام علی (ع): الْحُزْنُ وَالْجَزَعُ لَا يَرُدُّانِ الْفَسَائِدَ (غرر الحکم، ح 5612). الْجَزَعُ لَا يَدْفَعُ الْقَدْرَ وَلَكِنْ يُحْبِطُ الْأَجْرَ (همان، ح 5625؛ عیون الحکم والمواعظ، ص 21).

4- (4). امام علی (ع): الْجَزَعُ يُعْظِمُ الْمِحْنَةَ (غرر الحکم، ح 5619. نیز، ر.ک: همان، ح 5622، ح 5623، ح 5629 و ح 5626؛ عیون الحکم والمواعظ، ص 187، جامع الأخبار، ص 113).

5- (5). امام کاظم (ع): الْمُصِيبَةُ لِلصَّابِرِ وَاحِدَةٌ وَلِلْجَازِعِ اثْنَتَانِ (تحف العقول، ص 414؛ الفردوس، ص 414. نیز ر.ک: غرر الحکم، ح 5624؛ عیون الحکم والمواعظ، ص 26).

بی تابی شده را تحمل کند؟ به همین جهت، امام صادق (ع) می فرماید:

اتَّقُوا اللَّهَ وَاصْبِرُوا فَإِنَّهُ مَنْ لَمْ يَصْبِرْ أَهْلَكَهُ الْجَزَعُ. (1)

از خدا پروا داشته باشید و بردباری کنید که هر کس صبر نکند، بی تابی کردن، او را هلاک می سازد.

از این رو، اگر بی تابی بر کسی چیره شود، روی آسایش را نخواهد دید. پیامبر (ص) در این باره می فرماید:

مَنْ اسْتَوْلِيَ عَلَيْهِ الصَّبْرُ رَحَلَتْ عَنْهُ الرَّاحَةُ. (2)

کسی که بی تابی، بر او چیره شود، آسودگی، از او رخت بر می بندد.

بنا بر این، بی تابی کردن، در نهایت بر رضامندی و شادکامی تأثیر منفی می گذارد. در این مواقع، انسان به دنبال آرام ساختن خود و کاهش فشار روانی است. کسانی که نتوانند فشار روانی حاصل از مشکلات را کاهش دهند، ممکن است به استفاده از مواد مخدر به عنوان تسکین دهنده، گرایش پیدا کنند. برای پیشگیری از اعتیادهای ناشی از فشارهای روانی، لازم است که توان مقاومت در برابر سختی ها افزایش یابد. با این توانمندی، زمینه گرایش به اعتیاد از بین می رود. این توانمندی همان چیزی است که در ادبیات دین از آن به عنوان «صبر» یاد می شود. بهترین واکنش به سختی ها، صبر و بردباری است. برای رسیدن به رضامندی در سختی ها و تحقق شادکامی پایدار، باید بردبار بود و مشکلات را تحمل کرد. صبر یعنی «تحمل کردن سختی ها و دشواری ها، و پرهیز کردن از جزع و بی تابی». (3) موضوع اساسی صبر، «امور ناخوشایندی» است که نفس در برابر آنها بی تاب می شود و به جزع و فزع روی می آورد.

یکی از اساسی ترین مفاهیم در اخلاق اسلامی، «صبر» است؛ زیرا مفهومی است که نقش عمده و فراگیری در حیات انسان دارد، به گونه ای که لحظه ای از حیات نیست که از

ص: 121

1- (1). بحار الأنوار، ج 71، ص 95، ح 85. [1]

2- (2). کتاب من لایحضره الفقیه، ج 4، ص 355، ح 5762؛ مشکاة الأنوار، ص 307؛ [2] روضه الواعظین، ص 415. [3]

3- (3). ر.ک: معجم مقاییس اللغة، ج 4، ص 438؛ لسان العرب، ج 4، ص 438؛ مجمع البحرین، ج 2، ص 1003؛ النهایة، ج 3، ص 7؛ مفردات راغب، ص 474.

صبر بی نیاز باشد. برخی از مفاهیم اخلاقی مثل عفت یا حلم، قلمروی خاص و محدود دارند؛ اما صبر، از مفاهیمی است که قلمروی عام دارد و در همه لحظات زندگی، مورد نیاز است. اساساً زندگی در هیچ رده ای بدون صبر امکان پذیر نیست؛ چون زندگی همواره با سختی و ناملایمت همراه است. شاید به همین جهت باشد که در احادیث از صبر، با عنوان «سرِ ایمان» یاد شده است. امام صادق (ع) می فرماید:

الصبرُ رأسُ الايمان. (1)

همچنین ایشان در کلام دیگری می فرماید:

الصبرُ من الايمانِ بمنزلةِ الرأسِ من الجسدِ، فإذا ذهبَ الرأسُ ذهبَ الجسدُ، كذلك إذا ذهبَ الصبرُ ذهبَ الايمانُ. (2)

و در کلام دیگری، به جای ایمان، کلمه «امور» آمده که در جای خود قابل تأمل است:

الصبرُ في الأمورِ بمنزلةِ الرأسِ من الجسدِ، فإذا فارقَ الرأسُ الجسدَ، فسَدَّ الجسدُ، وإذا فارقَ الصبرُ الأمورَ، فسَدَّتِ الأمورُ. (3)

مجموع این احادیث به خوبی نقش صبر را در زندگی نشان می دهند. ایمان در خلأ وجود ندارد؛ بلکه در متن زندگی تجلی می یابد. لذا اگر صبر وجود نداشته باشد، انسان در زندگی، به کارهایی دست می زند که با ایمان ناسازگار است و در نتیجه، هم ایمان از دست می رود و هم کارها سامان نمی یابند. آنچه مهم است این که اگر صبر و مقاومت در برابر سختی ها و گرفتاری ها وجود داشته باشد، زمینه ای برای گرایش به اعتیاد به وجود نمی آید. در حقیقت، صبر و شکیبایی، الگوی درست رویارویی با سختی ها و فشارهای روانی، در برابر الگوی استفاده از مواد مخدر است.

3. عوامل شکیبایی

اشاره

از مسائل مهم در پیشگیری از اعتیاد، این است که: چگونه می توان توان مقاومت در برابر

ص: 122

1- (1). الکافی، ج 2، ص 87. [1]

2- (2). همان جا. [2]

3- (3). همان، ص 90، ح 9. [3]

سختی‌ها را افزایش داد؟ فشار روانی در این موقعیت، عوامل گوناگونی دارد که باید آنها را برطرف کرد. در متون دینی برای این امر از روش‌هایی استفاده شده که هر کدام مربوط به بُعد خاصی اند. در ادامه به این موارد می‌پردازیم.

الف. تصحیح الگوی انتظار از دنیا

از امور مهم در این زمینه، الگوی انتظار از دنیای افراد مستعد یا مبتلا به اعتیاد است. معمولاً این دست افراد، انتظار جهان بدون درد و رنج دارند. از آن‌جا که راحتی و فقدان رنج، يك وضعیت مطلوب است، و انسان نیز موجودی راحت طلب است، ما زندگی دنیا را بدون درد و رنج می‌خواهیم و انتظار داریم که جز خوشی و راحتی، هیچ نبینیم. این در حالی است که سختی، یکی از واقعیت‌های زندگی و از ضرورت‌های رشد و تکامل انسان است. واقعیت، این است که دنیا محلّ سختی‌ها و بلاهاست. مبتنی بر این حقیقت، واقعیت دیگری شکل می‌گیرد و آن، «اجتناب ناپذیری سختی‌ها» است. واقعیت، این است که سختی‌ها اجتناب ناپذیرند. این را باید به عنوان يك واقعیت پذیرفت. انکار ما چیزی را تغییر نخواهد داد. دنیا ویژگی‌هایی دارد که بر اساس حکمت و مصلحت الهی تنظیم شده و خیر و صلاح انسان نیز در آن است. کاری که باید انجام دهیم این است که شکل واقعی دنیا را بشناسیم و بپذیریم. انتظار زندگی بدون سختی، انتظاری غیر واقعی است؛ سختی‌ها جزئی از زندگی ما هستند و انکار ما چیزی را تغییر نمی‌دهد. بنا بر این باید انتظاری واقع‌گرایانه داشت. شناخت این واقعیت، موجب تنظیم انتظار از زندگی می‌شود و با پذیرش «جهانی با رنج متناوب»، فشار روانی دوران ناخوشایند را تحمل پذیر می‌سازد و بخشی از رضامندی را به وجود می‌آورد و در نتیجه، زمینه‌گرایی به اعتیاد را کاهش می‌دهد.

شخصی از گرفتاری خود به امام صادق (ع) پناه می‌برد. امام (ع)، وی را به صبر دعوت می‌کند و پس از مدتی سکوت، به وی می‌فرماید: «از زندان کوفه برایم بگو که چگونه جایی است؟». وی گفت: تنگ و متعفن با زندانبانانی در بدترین حال! امام (ع) به وی فرمود:

فَإِنَّمَا أَنْتَ فِي السِّجْنِ فَتَرِيدُ أَنْ تَكُونَ فِيهِ فِي سَعَةٍ؟ أَمَا عَلِمْتَ أَنَّ الدُّنْيَا سِجْنُ الْمُؤْمِنِ؟ (1)

همانا تو اکنون در زندان هستی. آیا می خواهی درون آن، در گشایش باشی؟ آیا نمی دانی که دنیا زندان مؤمن است؟

در این بیان، به واقعیت زندگی - که همان سختی های آن است - اشاره شده است. امام صادق (ع) با توجه دادن آن شخص به اجتناب ناپذیری سختی های زندگی و با تصحیح انتظار وی از زندگی، توان مقاومت وی را بالا می برد و از فشار روانی وی می کاهد. این کارکرد توجه به این واقعیت است. تحمّل ناپذیری حوادث در افراد معتاد، به خاطر این است که از زندگی، انتظار راحتی بدون سختی را دارند و این، ریشه در غیر واقعی بودن شناخت آنها از دنیا دارد. آنچه مهارت های مقابله با سختی ها را به وجود می آورد و زندگی را برای آنان تحمّل پذیر می سازد، پذیرش این واقعیت است که سختی ها اجتناب ناپذیرند. اگر بدانند دنیا جای راحتی نیست، راحت زندگی می کنند و از ناملایمات، به تنگ نمی آیند و برای تسکین درد خود، به اعتیاد نیز گرایش پیدا نمی کنند.

ب. تصحیح الگوی مواجهه نخستین

از مسائلی که در آغاز يك مشکل وجود دارد، مواجهه نخستین با آن است. این که چگونه با ورود يك مشکل رو به رو شویم، نقش مهمی در کاهش یا افزایش فشار روانی آن موقعیت دارد که می تواند مستقیماً در گرایش به اعتیاد نقش داشته باشد. هنگام بروز مشکلات، معمولاً انسان با اصل آن و ورودش به زندگی مخالفت می کند و برای برگرداندن آن می جنگد. این در حالی است که سختی ها بر اساس تقدیر الهی و البته مصلحت انسان ها رقم می خورند. از این رو، وقتی پدیده ناخوشایندی فرا می رسد، تا مأموریت خود را انجام ندهد و به اهداف خود دست نیابد، باز نخواهد گشت. از این رو، هنگام رویارویی با يك پدیده ناخوشایند، بیشتر به حذف حادثه می اندیشیم تا مدیریت آن،

ص: 124

1- (1). الکافی، ج 2، ص 250، ح 6؛ [1] مشکاة الأنوار، ص 271؛ [2] بحار الأنوار، ج 68، ص 219، ح 9. [3]

و مایلیم به سرعت، وضعیت را به حالت پیشین آن برگردانیم.

در چنین فضایی، پدیده «جنگ با سختی ها» به وجود می آید. به ستیز با سختی ها برمی خیزیم تا آنها را از صحنه روزگار، حذف کنیم و شرایط را به وضعیت عادی برگردانیم. جزع کردن و شکایت کردن، نشانه در افتادن با سختی هاست؛ اما همان گونه که پیش تر از این گفتیم، شکایت کردن، بی تابی نمودن و اموری از این دست - که نشانه ستیز با سختی هاست - هیچ تأثیری در تغییر وضعیت و تبدیل آن از ناخوشایند به خوشایند نخواهد داشت و همین ناکامی می تواند زمینه گرایش به اعتیاد را فراهم آورد. الگوی مواجهه نخستین می تواند در پژوهش های میدانی نیز بررسی شود. به نظر می رسد الگوی ستیز با اصل ورود مشکل - که يك امر غیر منطقی است -، عامل گرایش به اعتیاد است. اگر چنین باشد، می توان افراد مستعد را نیز پیش بینی کرد و همچنین بر اساس آن برنامه های پیشگیری و درمان را طراحی نمود.

به هر حال، نتیجه شناخت این واقعیت، پذیرش موقعیت است. اگر در افتادن با سختی ها و ستیز با بلاها، نه تنها آنها را بر نمی گرداند، بلکه بر رنج و عذاب انسان می افزاید، پس بهتر است سختی ها را به عنوان يك واقعیت، پذیرفت و موقعیت ناخوشایند را مهار کرد و مدیریت نمود. امام علی (ع) با تکیه بر اصل برگشت ناپذیری سختی ها، موقعیت سخت را شرط گذر سالم از آن بر می شمرد. این کلام، چنان پرمغز و راه گشا است که احنف بن قیس می گوید: بعد از سخن پیامبر (ص) کلامی زیباتر از این سخن امیر مؤمنان (ع) نشنیدم که می گوید:

إِنَّ لِلنَّكَبَاتِ نَهَايَاتٍ لَا بَدَّ لِأَحَدٍ إِذَا نُكِبَ مِنْ أَنْ يَنْتَهِيَ إِلَيْهَا، فَيَنْبَغِي لِلْعَاقِلِ إِذَا أَصَابَتْهُ نَكْبَةٌ أَنْ يَنَامَ لَهَا حَتَّى تَنْقُضِيَ مُدَّتَهَا فَإِنَّ فِي دَفْعِهَا قَبْلَ انْقِضَاءِ مُدَّتِهَا زِيَادَةً فِي مَكْرُوهِهَا. (1)

همانا برای سختی ها پایانی است که هر کس به آن دچار شود، باید به پایان آن برسد. پس برای انسان خردمند، زیننده است که هر گاه گرفتاری ای به او رسید، کنار آن بیارامد تا زمان آن به سر آید؛ چرا

ص: 125

1- (1). تاریخ مدینه دمشق، ج 42، ص 514؛ [1] مقتل الحسين، خوارزمی ص 364، ح 380؛ كنز العمال، ج 3، ص 752، ح 8657.

که دفع کردن آن، پیش از سرآمدن زمان آن، افزودن بر رنج آن است.

خرید، حکم می کند که انسان «در برابر سختی ها» نایستد؛ بلکه «در کنار سختی ها» قرار گیرد. قرار گرفتن «در کنار سختی ها» امکان مدیریت کردن و مهار نمودن سختی ها را به وجود می آورد؛ بر خلاف بی تابی کردن و در برابر سختی ها قرار گرفتن که انسان را ناتوان می سازد و زمینه ساز گرایش به اعتیاد می گردد.

ج. تصحیح تفسیر از بلا

اشاره

از امور مهم در این بحث، الگوی تفسیر بلاست. هر موقعیت ناخوشایندی، توسط انسان، ارزیابی می گردد. این ارزیابی ها تأثیر مستقیمی بر فشار روانی حاصل از موقعیت دارد. اگر موقعیت ناخوشایند را مثبت ارزیابی کنیم و یا دارای بار مثبت بدانیم، قابل تحمل خواهد بود و اگر منفی ارزیابی کنیم، از کنترل ما خارج و غیر قابل تحمل می گردد. در حقیقت، ما آن گونه که حوادث را تفسیر می کنیم، به آنها واکنش نشان می دهیم. بنا بر این، از این منظر نیز می توان افراد معتاد را بررسی نمود. به نظر می رسد که این دست افراد، از الگوی تفسیر غیر واقعی در تفسیر بلا استفاده می کنند. لذا دچار احساس بی معنایی زندگی و احساس ناکامی می گردند و به شدت فشار روانی خود را بالا می برند.

اما تفسیر منفی چه می تواند باشد؟ از مسائل مربوط به بلا، جایگاه انسان نزد خداوند است. به محض ورود بلا و مصیبت، انسان در برخی باورهای پیشین خود تردید می کند و این سؤال برایش پیش می آید که جایگاه من نزد خداوند چگونه است؟ کسانی که در سختی ها و بلاها بی تاب می شوند، نه تنها موقعیت ناخوشایند را بی معنا می دانند، بلکه آن را منفی نیز ارزیابی می کنند. معمولاً چنین افرادی، سختی های زندگی را اهانت آمیز، ارزیابی می کنند. در تصور این افراد، مال و ثروت، نشانه «کرامت» است و محرومیت، نشانه «خواری». قرآن کریم در این باره می فرماید:

(فَأَمَّا الْإِنْسَانُ إِذَا مَا ابْتَلَاهُ رَبُّهُ فَأَكْرَمَهُ وَ نَعَّمَهُ فَيَقُولُ رَبِّي أَكْرَمَنِي * وَأَمَّا إِذَا مَا

و اما انسان، هنگامی که پروردگارش او را بیازماید، و عزیزش بدارد و نعمت فراوان به او دهد، می گوید: پروردگارم مرا گرامی داشته است. و اما چون وی را بیازماید و روزی اش را بر او تنگ گرداند، می گوید: پروردگارم مرا خوار کرده است).

آنچه موجب تشدید فشار روانی می گردد، همین ارزیابی هاست. در این ارزیابی ها، معنای بلاها منفی ارزیابی می شوند و این ارزیابی، رنج موقعیت ناخوشایند را می افزاید و زمینه گرایش به اعتیاد را فراهم می سازد. آیا این ارزیابی، صحیح است؟ آیا معنای بلاها خوار کردن انسان و دور شدن خدا از بنده است؟

بلا، نشانه خواری نیست؛ بلکه می تواند نشانه کرامت و عزت باشد و این بدان جهت است که بلا به مصلحت انسان و در راستای رشد و تکامل اوست. پس نمی تواند دلیل خوار بودن نزد خداوند باشد. امام صادق(ع) در این باره می فرماید:

أَتَرِي اللَّهَ أَعْطَى مَنْ أَعْطَى مِنْ كَرَامَتِهِ عَلَيْهِ وَمَنْعَ مَنْ مَنَعَ مِنْ هَوَانٍ بِهِ عَلَيْهِ؟! كَلَّا! (1)

آیا می پنداری خدا به هر کس چیزی داده، از سر تکریم او بوده و از هر کس بازداشته، از سر خوار کردن او بوده است؟! هرگز!

امام کاظم(ع) می فرماید که خداوند متعال، خود در این باره چنین می فرماید:

إِنِّي لَمْ أَغْنِ الْغَنَى لِكَرَامَتِهِ بِهِ عَلَيَّ وَلَمْ أَفْقِرِ الْفَقِيرَ لِهَوَانٍ بِهِ عَلَيَّ. (2)

من، فرد غنی را به این دلیل دارا نکرده ام که نزد من، گرامی است و فقیر را به این دلیل محروم نکرده ام که نزد من، خوار است.

پس معنای محرومیت ها و محنت ها، خواری و بی مقداری نزد خداوند نیست. وقتی این حقیقت برای انسان معلوم گردد، ناراحتی ها و اندوه ها رخت برمی بندند و رضایت و

1- (2). تفسیر العیاشی، ج 2، ص 13؛ [1] بحار الأنوار، ج 75، ص 305؛ [2] وسائل الشیعه، ج 11، ص 500. [3]

2- (3). الکافی، ج 2، ص 265، ح 20؛ [4] التمهیص، ص 47؛ مشکاه الأنوار، ص 288. [5]

بردباری، جای آنها را می گیرند و بدین سان، گرایش به اعتیاد نیز وجهی نخواهد داشت. البته این که چرا بلا، معیار خواری و ثروت، معیار کرامت نیست، موضوعی است که در دو بحث بعدی به آن می پردازیم.

یک. تفسیر بلاي اهل ایمان

از مسائل مربوط به بلاها، فلسفه و معنای آنهاست. یکی از عوامل افزایش فشار روانی، احساس بی معنا بودن حوادث است. اگر حادثه های ناخوشایند زندگی، بی معنا و بی حاصل ارزیابی شوند، قابل تحمل نخواهند بود. کسانی که در سختی ها و بلاها بی تاب می شوند، نه تنها موقعیت ناخوشایند را بی معنا می دانند، بلکه از آن، ارزیابی منفی نیز دارند. معمولاً چنین افرادی، سختی های زندگی را ناعادلانه، بی دلیل، رنج بی حاصل، مزاحم و بخصوص اهانت آمیز، ارزیابی می کنند. بدیهی است با چنین تصویری، فشار روانی، افزایش پیدا می کند و درجه صبر و رضامندی، کاهش می یابد. این در حالی است که ناخوشایندی، ظاهری تلخ، اما باطنی شیرین دارد. اگر به ظاهر آن نگاه شود، نباید رضایت آور باشد؛ اما نگاه به باطن آن، مایه بردباری و رضایت است. همه امور ناخوشایند، اهداف و فلسفه ای دارند که برای انسان مؤمن، مایه خیر و صلاح است و از آن به عنوان «معنا» نیز یاد می شود. اگر معنای واقعی امور ناخوشایند درک شود، تلخی ظاهر آن از بین می رود و یا قابل تحمل می گردد. از این رو، توجه به این بُعد از امور ناخوشایند زندگی، موجب رضامندی می شود و توان صبر انسان را افزایش می دهد. به همین جهت، یکی از اموری که در آیات و روایات اسلامی فراوان دیده می شود، توجه دهی به آثار بلاها و مصیبت هاست.

پیامبر خدا(ص) در این باره تصریح می فرماید:

مَنْ يُرِدِ اللَّهُ بِهِ خَيْرًا يُصِبْ مِنْهُ؛ (1)

خدا درباره هر کس اراده خیر کند، او را گرفتار می سازد.

بنا بر این، بودن در ناخوشایندی به معنای محرومیت و نابرخورداری نیست. چنین تصویری، مایه ناامیدی است. امام علی(ع) در این باره می فرماید:

ص: 128

1- (1). صحیح البخاری، ج 5، ص 2138، ح 5321؛ مسند ابن حنبل، ج 3، ص 23، ح 7239.

مَنْ ضَمَّ يَدَيْهِ عَلَيْهِ فِي ذَاتِ يَدَيْهِ فَلَمْ يَظُنَّ أَنَّ ذَلِكَ
اسْتِدْرَاجٌ مِنَ اللَّهِ فَقَدْ أَمِنَ مَخَوْفًا. (1)

هر کس به تنگ دستی دچار شود و گمان نبرد که این، نیک بینی خدا به اوست، امید را تباه ساخته و آن کس که گشاده دست گردد و گمان نبرد که این، گرفتاری تدریجی خدا برای اوست، خود را از بیمی که نباید از آن ایمن باشد، ایمن داشته است.

به همین دلیل است که صابران، در بلاها خداوند را شکر می کنند:

اللَّهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ حَمْدَ الشَّاكِرِينَ لَكَ عَلَيَّ مُصَابِيهِمْ. (2)

خداوندا! سپاس تو را همانند سپاس کسانی که در مصیبت ها شکرگزار تو هستند.

امام زین العابدین (ع) نیز در دعای خود از خداوند متعال می خواهد که توفیق شکر به خاطر نداشته ها را به وی عنایت کند:

واجعل شكري لك على ما زويت عني أوفر من شكري إياك على ما خولتني. (3)

و سپاس من از تو را به خاطر آنچه که از من گرفته ای، بیشتر از سپاس من از تو به خاطر آنچه به من داده ای قرار ده.

واقعیت این است که اگر نگاه به بلاها و مصیبت ها اصلاح شود، فشار روانی مهار می گردد و نارضایتی به وجود نمی آید و بدین سان، زمینه گرایش به اعتیاد نیز از بین می رود.

دو. تفسیر ثروت اهل عصیان

نگاه به اموال دیگران و تفسیر آن، از مسائلی است که گرایش به اعتیاد را سرعت می بخشد. ثروت و مال اهل عصیان از اموری است که گاه مورد توجه قرار می گیرد و موجب نارضایتی می گردد. برخی مال دیگران را بسیار مهم و خوب ارزیابی می کنند. این را

ص: 129

1- (1). تحف العقول، 206؛ الزهد، حسین بن سعید، ص 48، ح 75؛ بحار الأنوار، ج 72، ص 51، ح 70. [1]

2- (2). زیارت عاشورا.

3- (3). الصحيفة السجادية، ص 180، دعای 1. [2]

به خوبی می توان در داستان قارون دید. قارون از ثروت فراوانی برخوردار بود که فقط کلید گنج های او را چند انسان نیرومند حمل می کردند. (1) او زندگی اشرافی و خیره کننده ای داشت. مردم با دیدن زندگی او، آن را «بهره ای بزرگ» می دانستند و با نگاهی حسرت آمیز، آن را آرزو می کردند! (2) این در حالی است که مال، می تواند موجب شقاوت و ناشادکامی گردد! مال به جهت جذّابیتی که دارد، ممکن است در برابر مؤلفه های مثبت زندگی قرار گیرد. (3)

در روایات اسلامی، از مال، با تعبیر «ماده شهوات باطل» یاد شده (4) که «دام ابلیس» بوده (5) و از «عوامل نابودی انسان» به شمار رفته است. (6) به همین جهت از حبّ مال، پرهیز داده شده است. (7) بنا بر این، مال می تواند از عوامل ناشادکامی باشد. این همان چیزی است که در ادبیات دین از آن به عنوان «نعمت استدراج» یاد شده است. قرآن کریم کسانی را که فکر می کنند فراوانی مال و فرزند، مایه خیر برای آنان است، نادان می داند (8) و تصریح می کند که به آنان مهلت می دهیم و بدون آن که بدانند، آرام آرام گرفتارشان خواهیم ساخت (9) و در حقیقت، مهلت و امکاناتی که از آن برخوردارند، مهلتی برای افزایش گناه

ص: 130

- 1- (1) . (وَ آتَيْنَاهُ مِنَ الْكُنُوزِ مَا إِنَّ مَفَاتِحَهُ لَتَنُوتُ بِالْعُصْبَةِ أُولِي الْقُوَّةِ) (سوره قصص، آیه 76). [1]
- 2- (2) . (فَخَرَجَ عَلَى قَوْمِهِ فِي زِينَتِهِ قَالَ الَّذِينَ يُرِيدُونَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا يَا لَيْتَ لَنَا مِثْلَ مَا أُوتِيَ قَارُونُ إِنَّهُ لَأَذُو حَظٍّ عَظِيمٍ؛ [روزی قارون] با تمام زینت خود در برابر قومش ظاهر شد. آنها که خواهان زندگی دنیا بودند گفتند: ای کاش همانند آنچه به قارون داده شده، ما نیز داشتیم! به راستی که او بهره عظیمی دارد) (سوره قصص، آیه 79). [2]
- 3- (3) . (الْمَالُ وَ النَّبُوتُ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَ الْبَاقِيَاتُ الصَّالِحَاتُ خَيْرٌ عِنْدَ رَبِّكَ ثَوَابًا وَ خَيْرٌ أَمَلًا) (سوره كهف، آیه 46). [3]
- 4- (4) . امام علی (ع): الْمَالُ مَادَّةُ الشَّهَوَاتِ (نهج البلاغه، حکمت 58).
- 5- (5) . امام الصادق (ع): إِنَّ الشَّيْطَانَ يُدِيرُ ابْنَ آدَمَ فِي كُلِّ شَيْءٍ، فَإِذَا أَعْيَاهُ جَثَمٌ لَهُ عِنْدَ الْمَالِ فَأَخَذَ بِرَقَبَتِهِ. (الكافي، ج 2، ص 315، ح 4). [4] برای مطالعه بیشتر، ر.ك: دانش نامه میزان الحکمه، ج 11، ص 148 (المال مصيدة ابليس).
- 6- (6) . پیامبر خدا (ص): إِنَّ الدِّينَارَ وَ الدَّرْهَمَ أَهْلَكَمَا مَنْ كَانَ قَبْلَكَمْ، وَهُمَا مُهْلِكَاكُمْ (الكافي، ج 2، ص 316، ح 6) [5] برای مطالعه بیشتر، ر.ك: دانش نامه میزان الحکمه، ج 11، ص 146 (المال مادة الشهوات).
- 7- (7) . برای مطالعه بیشتر، ر.ك: همان، ص 150 (آثار حبّ المال).
- 8- (8) . (أَيَحْسَبُونَ أَنَّمَا نُمِدُّهُم بِهِ مِنْ مَالٍ وَ بَيْنِينَ * نُسَارِعُ لَهُمْ فِي الْخَيْرَاتِ بَلْ لَا يَشْعُرُونَ؛ آیا می پندارند که آنچه از مال و فرزندان به آنان می دهیم * برای ایشان در نیکی ها شتاب می کنیم؟ نه؛ بلکه نمی فهمند) (سوره مؤمنون، آیه 55 و 56). [6]
- 9- (9) . (وَ الَّذِينَ كَذَّبُوا بِآيَاتِنَا سَنَسَّدِ لِجُهُمْ مِنْ حَيْثُ لَا يَعْلَمُونَ * وَ أُمْلِي لَهُمْ إِنَّ كَيْدِي مَتِينٌ؛ کسانی که آیات ما را دروغ شمردند، اندک از جایی که نمی دانند، گرفتارشان خواهیم ساخت * و آنان را مهلت می دهیم؛ زیرا که تدبیر من استوار است) (سوره اعراف، آیه 182-183). [7]

است! (1) لذا از پیامبر خود می خواهد که بردبار باشد و به زیبایی از آنان کناره گیرد و او را با آنان تنها گذارد! (2)

به تصریح روایات اسلامی، ثروتی که از راه گناه به دست آید و در راه گناه خرج شود، نعمت استدرج است که سرانجامی شوم و همراه با بدبختی و سیه روزی دارد. عقبه بن عامر می گوید: روزی پیامبر خدا (ص) فرمود:

إِذَا رَأَيْتَ اللَّهَ - يُعْطِي الْعَبْدَ مِنَ الدُّنْيَا عَلَى مَعْاصِيهِ مَا يُحِبُّ، فَإِنَّمَا هُوَ اسْتِدْرَاجٌ.

هر گاه دیدی که خداوند بهره دنیا را به بنده ای عطا می فرماید تا به گناهی که می خواهد، بپردازد، این، جز پله پله فرو افتادنش نیست.

سپس پیامبر خدا (ص) این آیه را تلاوت فرمود:

فَلَمَّا نَسُوا مَا ذُكِّرُوا بِهِ فَتَحْنَا عَلَيْهِمْ أَبْوَابَ كُلِّ شَيْءٍ حَتَّى إِذَا فَرِحُوا بِمَا أُوتُوا أَخَذْنَاهُمْ بَغْتَةً فَإِذَا هُمْ مُبْلِسُونَ (3. 4)

پس چون آنچه را بدان پند داده شدند، فراموش کردند، درهای همه چیز را بر آنان بگشودیم و چون بدانچه داده شدند، شادمان گشتند، ناگهان بگرفتیمشان؛ پس همان دم نومید شدند.

ص: 131

1- (1). (وَلَا يَحْسَبَنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا أَنَّمَا نُمَلِّي لَهُمْ خَيْرٌ لِّأَنْفُسِهِمْ إِنَّمَا نُمَلِّي لَهُمْ لِيُزَادُوا إِثْمًا وَلَهُمْ عَذَابٌ مُّهِينٌ؛ و کسانی که کافر شدند، مپندارند که مهلتی به آنان می دهیم، خیر آنهاست؛ همانا مهلتشان می دهیم تا بر گناه بیفزایند؛ و ایشان را عذابی خوارکننده است).

(سوره آل عمران، آیه 178). [1]

2- (2). (وَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَاهْجُرْهُمْ هَجْرًا جَمِيلًا* وَذُرِّي وَالْمُكَذِّبِينَ أُولِي النَّعْمَةِ وَمَهْلُهُمْ قَلِيلًا؛ و بر آنچه می گویند، شکیبا باش و به شیوه ای نیکو از آنان کناره گیر * و مرا با آن دروغ انگاران کامران و توانگر واگذار و اندکی مهلتشان ده) (سوره مزمل، آیه 10-

11). [2]

بنا بر این، نمی توان هر مال و ثروتی را خوب دانست؛ همان گونه که دانستیم نمی توان هر فقر و نداری ای را بد دانست. این نوع تفکر می تواند مانع گرایش به اعتیاد گردد. به نظر می رسد اصلاح همین نوع تفکر می تواند نقش مهمی در کاهش گرایش به اعتیاد داشته باشد.

د. تنظیم تصویر از آینده

از مسائل مهم در هنگامه سختی ها، تصویری است که فرد از آینده دارد. این، اگر تصویری نادرست باشد، می تواند موجب گرایش به اعتیاد گردد. یکی از ویژگی هایی که ممکن است برخی افراد، در موقعیت ناخوشایند داشته باشند، «پایدارپنداری سختی ها» است. وقتی مشکلی به وجود می آید و حادثه تلخی رخ می دهد، تصور بر این است که ماندگار است و گویا هیچ گاه، پایانی نخواهد داشت. در چنین موقعیتی، ممکن است که فرد، آینده را با مقیاس حال، ارزیابی کند. این امر، موجب ناامیدی می گردد و فشار روانی را می افزاید و رضامندی را کاهش می دهد. طبیعی است که در این صورت، زمینه گرایش به اعتیاد نیز فراهم می شود.

این در حالی است که یکی از اصول مسلم و قطعی سختی ها «پایان پذیری» است. درست است که سختی ها برگشت ناپذیرند، اما پایان ناپذیر نیستند. برگشت ناپذیری را نباید به پایان ناپذیری تفسیر کرد. امام علی (ع) می فرماید:

إِنَّ لِلْمَحَنِّ غَايَاتٍ وَلِلْغَايَاتِ نِهَايَاتٍ فَاصْبِرْ وَأَلْهَا حَتَّى تَبْلُغَ نِهَايَاتِهَا فَالْتَّحَرَّكَ لَهَا قَبْلَ انْقِضَائِهَا زِيَادَةً لَهَا. (1)

همانا برای سختی ها اهدافی است و برای آن اهداف، پایانی است. پس بر آنها بردبار باشید تا به پایان برسند؛ چرا که حرکت در برابر آنها پیش از پایان یافتنشان، افزاینده آنهاست.

از این رو فرد نباید سختی ها را دارای آغازی بی پایان بداند و باید مطمئن باشد که

ص: 132

1- (1). غرر الحکم، ح 1777؛ [1] عیون الحکم والمواعظ، ص 157.

آینده زندگی اش در تسخیر سختی امروز نخواهد بود. (1) اگر دنیا ناپایدار است، نه خوشی آن پایدار خواهد بود و نه ناخوشی آن. خوشی و ناخوشی، موقعیت های متفاوتی هستند که به دنبال یکدیگر در حرکت اند و انسان، در هر بخشی از زندگی، با یکی از آنها رو به رو می شود. همان گونه که ناخوشی به دنبال خوشی است و نباید از خوشایند زندگی، سرمست شد، ناخوشی نیز به دنبال خود، خوشی را خواهد داشت و لذا نباید ناامید و زمینگیر شد.

توجه به موقتی بودن سختی ها و گشایش آینده، توان تحمل انسان را افزایش می دهد و از شدت تنیدگی می کاهد و آن را تحمل پذیر می سازد. به همین جهت، معصومان (علیهم السلام) با «توجه دهی» به همین اصل، افراد گرفتار را آرام می ساختند.

محمد بن عجلان می گوید: نزد امام صادق (ع) بودم که کسی از نیازمندی خود به حضرت شکایت کرد. ایشان در پاسخ وی فرمود:

اصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ سَيَجْعَلُ لَكَ فَرْجًا. (2)

بردبار باش که به زودی، خداوند، فرج تو را خواهد رساند.

شخص دیگری خدمت امام صادق (ع) می رسد و از ستم برادران و عموزادگانش شکایت می کند. این جا نیز امام (ع) وی را به گشایش آینده توجه می دهد و از وی می خواهد که بردبار باشد. (3)

همچنین برای آرام کردن تاجر ورشکسته ای که از اصحاب ایشان بود و دچار فشار روانی شده بود، از روش توجه دهی به آینده نیز استفاده می کند و می فرماید:

ص: 133

1- (1) امام علی (ع): إِنْ بَقِيَتْ لَمْ يَبْقَ الْهَمُّ؛ اگر تو باقی بمانی، اندوه باقی نخواهد ماند (شرح نهج البلاغة، ابن ابی الحدید، ص 340، ح 898).

2- (2) الکافی، ج 2، ص 250، ح 6؛ [1] مشکاة الأنوار، ص 271؛ [2] بحار الأنوار، ج 68، ص 219، ح 9. [3]

3- (3) . محمد بن یحیی، عن أحمد بن محمد بن عیسی، عن عثمان بن عیسی، عن بعض أصحابنا، عن أبي عبد الله (ع) قال: قلت له: إن إخوتي وبنی عمی قد ضیقوا علی الدار وألجأونی منها إلی بیت ولو تکلمت أخذت ما فی أیدیهم، قال: فقال لی: اصبر فإن الله سيجعل لك فرجا، قال: فانصرفت ووقع الوباء فی سنة إحدى وثلاثین [ومائة] فماتوا و الله کلهم فما بقي منهم أحد، قال: فخرجت فلما دخلت علیه قال: ما حال أهل بیئتک؟ قال: قلت له: قد ماتوا و الله کلهم، فما بقي منهم أحد، فقال: هو بما صنعوا بك وبعقوقهم إیاک وقطع رحمهم بتروا أتحب أنهم بقوا و أنهم ضیقوا علیک؟ قال: قلت: إی والله (الکافی، ج 2، ص 346، ح 3). [4]

این نیز مبتنی بر همان اصل است که توجه به پایان پذیری سختی‌ها و گشایش آینده، توان تحمل را می‌افزاید و فشار روانی را کاهش می‌دهد. توجه به این حقیقت، آینده را روشن می‌سازد و در نتیجه، این زمینه‌گرایی به اعتیاد نیز از بین می‌رود. مسئله‌تصور از آینده در مشکلات، موضوعی است که می‌تواند در تحقیقات تجربی نیز مورد بررسی قرار گیرد.

ه. تصحیح الگوی ارزیابی از حال

بلا و مشکل، لحظه‌حال را تحت تأثیر قرار می‌دهد. به همین جهت، زمان حال، مورد ارزیابی انسان قرار می‌گیرد. این داوری می‌تواند مثبت یا منفی باشد و بر فشار روانی بیفزاید یا از آن بکاهد. پس این که چه ارزیابی‌ای از زمان حال داشته باشیم، نقش مهمی در رضامندی خواهد داشت.

آنچه موقعیت ناخوشایند را برای افراد در معرض اعتیاد، غیر قابل تحمل می‌سازد، این است که بلا، تنها جنبه موجود زندگی دانسته شود. در این حالت، وی خود را در فضای تاریک و تنگی حس خواهد کرد که هیچ دریچه مثبتی برای تنفس ندارد. اگر زندگی را یکسره، تلخی و سختی ببینید، آزاردهنده و غیر قابل تحمل خواهد شد. این قبیل افراد، هنگام ورود یک مصیبت، ناخوشایندی آن را به گذشته، آینده و تمام زوایای حال، «تعمیم» می‌دهند. در برخی موارد نیز ممکن است بر ناخوشایندی حال «تمرکز» کنند و به هیچ چیز دیگری توجه نکنند. با این تعمیم یا تمرکز، هیچ نقطه مثبتی برای انسان باقی نمی‌ماند که به آن، دل خوش کند، امیدوار بماند و مشکلات خود را پشت سر بگذارد.

این در حالی است که در لحظه‌حال نیز امور مثبت فراوانی وجود دارد. ممکن است کسی در یکی از ابعاد زندگی خود دچار مشکل شود؛ اما در این حال، در دیگر ابعاد زندگی

مثبت خود، دچار مشکل نیست. اگر همراه ناملايمات، خوشایندی هایی نیز وجود داشته باشند، موقعیت تنش زا «تعدیل» می شود. در این روش، اموری که می توانند فرح بخش و نشاط آور باشند، وارد فضای روانی شخص مصیب دیده می شوند و بدین سان، از شدت درد و رنج وی کاسته می شود. لذا نیازی برای تمسک به مواد مخدر برای تسکین درد و فراموشی مصیبت نیست.

بر اساس آنچه گذشت، معصومان (علیهم السلام) مردم را به نکات مثبتی که به هنگام مشکلات داشته اند، توجه می داده اند. یکی از آنها یادآوری نعمت ها و خوشایندهای پیشین است. امام صادق (ع) می فرماید:

لا خَيْرَ فِي عَبْدٍ شَكَاهُ مِنْ مِحْنَةٍ تَقَدَّمَهَا آلاَفُ نِعْمَةٍ وَاتَّبَعَهَا آلاَفُ رَاحَةٍ. (1)

هیچ خیری نیست در آن بنده ای که از گرفتاری خود شکایت می کند و حال آن که در گذشته، هزاران نعمت داشته و هزاران راحتی در آینده، به او خواهد رسید.

در کنار نکات منفی حال، نکات مثبت دیگری هم وجود دارند که چه بسا بیشتر از منفی ها باشند. لذا توجه به آنها می تواند دایره ناخوشایندی را کاهش دهد و بر سطح رضایت از زندگی بیفزاید. بر همین اساس، امام علی (ع) می فرماید:

إِذَا طَلَبْتَ شَيْئًا مِنَ الدُّنْيَا فَرُويْ عَنكَ، فَادْكُرْ مَا حَصَلَكَ اللهُ بِهِ مِنْ دِينِكَ وَصَرَفَهُ عَنْ غَيْرِكَ، فَإِنَّ ذَلِكَ أَحْرِي أَنْ تَسْتَحِقَّ بِمَا فَاتَكَ. (2)

هر گاه چیزی از دنیا خواستی و از تو بازداشته شد، به یاد آور دینت را که خداوند، به تو داده و از دیگران بازداشته است که این، به جای آنچه از دست داده ای، سزاوارتر است.

این نگاه، فشار روانی موقعیت ناخوشایند را می کاهش و فشار استفاده از مواد مخدر را از بین می برد.

ص: 135

1- (1). مسکن الفوائد، ص 52؛ بحار الأنوار، ج 67، ص 231. [1]

2- (2). كنز الفوائد، ص 345، [2] فقه الرضا، ص 360؛ [3] بحار الأنوار، ج 71، ص 145. [4]

از مسائلی که هنگام بلا-رخ می دهد، بررسی خود با دیگران از منظر بلادیدگی است. از عوامل افزایش فشار روانی به هنگام سختی ها، تصوّر تنها بودن در مشکلات است. معمولاً انسان، هنگام گرفتاری چنین می پندارد که کسی جز او گرفتار نیست و دیگران در کمال آسایش زندگی می کنند. (1) این تصوّر، علاوه بر اصل مشکل، فشار روانی بیشتری را بر فرد وارد می سازد و ممکن است زمینه گرایش به اعتیاد را فراهم آورد. می توان در تحقیقات تجربی، مدل ارزیابی افراد معتاد در این زمینه را بررسی کرد. به نظر می رسد افراد معتاد - به گونه ای که پیش از این گفته شد-، موقعیت خود و دیگران را ارزیابی می کنند.

اما واقعیت این است که همه افراد در زندگی دچار مشکل می شوند؛ گاه همزمان با او، و گاه پیش یا پس از او. توجه به این واقعیت، فشار روانی نامتعارف را کاهش می دهد و زمینه را برای صبر و بردباری آماده می سازد. خداوند متعال از همین روش برای آرام و بردبار ساختن پیامبر خدا(ص) استفاده نموده است. یکی از مشکلات کسی مانند ایشان که وظیفه اش هدایت مردم است، تکذیب اوست. این امر بر پیامبر(ص) گران می آمد. خداوند متعال برای کاستن از فشار روانی ایشان، فرمود:

(وَإِنْ يَكْذِبُونَ فَقَدْ كَذَّبَتْ رَسُولٌ مِّن قَبْلِكَ وَإِلَى اللَّهِ تُرْجَعُ الْأُمُورُ). (2)

اگر تو را تکذیب کنند [غم مخور؛ موضوع تازه ای نیست]، پیامبران پیش از تو نیز تکذیب شدند و همه کارها به سوی خدا باز می گردد).

بنا بر این، این تصوّر که فقط من در حال بلا هستم، غیر واقعی است. اگر این تصوّر نادرست اصلاح شود، از فشار روانی، به شدت کاسته می شود و در نتیجه، زمینه گرایش به اعتیاد از بین می رود.

ص: 136

1- (1). در روان شناسی بلاها و فاجعه ها، به این حالت، «توهم در مرکز بودن» (Iusion of Centrality) می گویند. در این حالت، پس از وقوع بلا فرد تصوّر می کند که بیشترین مصیبت ها به او رسیده و او در مرکز و کانون واقعه بوده است. جالب آن که افراد هر چه از فاجعه احساس آسیب ناپذیری بیشتری داشته باشند، بعد از بروز آن، احساس در مرکز بودن در آنها بیشتر است. (ر.ک: روانشناسی فاجعه ها، ص 207).

2- (2). سورة فاطر، آیه 4. [1]

1. احساس محرومیت، عامل گرایش به اعتیاد

یکی از عوامل گرایش به اعتیاد، احساس محرومیت است. افرادی که احساس فقر و محرومیت کنند، برای کاستن از فشار روانی آن، ممکن است به مواد مخدر پناه ببرند. مرتون (1) (1957) - که از نظریه پردازان کارکردگرا است -، شیوه های سازگاری فرد با «اهداف نهادینه شده» حاکم در جامعه یا «سیستم» جامعه را، در چهار گروه، دسته بندی کرده است. صورت سوم، حالتی است که فرد با هیچ کدام از اهداف و وسائل، سازگاری نداشته باشد. طبق نظریه او تأکید جامعه بر دستاورد و دارندگی (2) نظیر: ثروت، قدرت، و منزلت، از يك سو، و کمبود وسایل مشروع برای رسیدن به این اهداف، از سوی دیگر، سبب در گرفتن رقابتی شدید میان اعضای جامعه می شود و طبعاً عده ای، از دستیابی به اهداف یاد شده، باز می مانند و دچار احساس محرومیت می شوند و به تسکین خود با مواد مخدر، گرایش پیدا کنند.

برخی دیگر از جامعه شناسان، علاوه بر تفاوتی که مرتون در فرصت های مشروع ذکر می کند، بر نقش فرصت های نامشروع متفاوت نیز تأکید می کنند. آنها معتقدند که همه

ص: 137

Merton, R.K. (1) -1

Achievement. (2) -2

افراد محروم، مرتکب رفتارهای انحرافی از جمله مصرف مواد نمی شوند و تنها گروهی از محرومان به دامن اعتیاد می افتند؛ زیرا این افراد با کناره گیری از نقش های خود، جذب یکدیگر می شوند و هنجارهایی متفاوت از هنجارهای طبقه متوسط جامعه را میان خود اختیار می کنند که طبق این هنجارها برخی رفتارهای انحرافی (مثل مصرف مواد)، ارزش و مطلوب تلقی می شود. این پدیده را «عزلت گزینی» (1) نامیده اند.

آنچه از میان این نظریه ها در این بحث مورد نظر است، احساس محرومیت است. مهم این است که احساس محرومیت، یکی از عوامل گرایش به اعتیاد است. باید دید با این احساس چه باید کرد؟ و چگونه می توان از آن پیشگیری کرد؟

2. سپاس گزاری، به مثابه روش پیشگیری

اشاره

احساس محرومیت، بیش از آن که واقعی باشد، معلول یک ارزیابی غلط است. این امر، موجب کفران می شود و زمینه گرایش به اعتیاد را فراهم می آورد.

همان گونه که خواهد آمد، زندگی انسان، آن قدر تهی نیست که موجب احساس محرومیت گردد. به همین جهت، یکی از رفتارهای منفی، «کفران» و ناسپاسی انسان به نعمت و بعد خوشایند زندگی است. در قرآن کریم از کمی سپاس گزاران (2) و فراوانی ناسپاسان، (3) به عنوان یک واقعیت تلخ، یاد شده و در روایات، سرانجام آن، بدبختی دانسته شده است. (4) قوم سبا نمونه ای از تمدنی است که با وجود نعمت فراوان، به خاطر کفران

ص: 138

1- (1) Retreatism.

2- (2) . اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ لَتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ اللَّهَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَشْكُرُونَ (سورة غافر، آیه 61). [1] t وَ مَا ظَنُّ الَّذِينَ يَفْتَرُونَ عَلَى اللَّهِ الْكُذِبَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِنَّ اللَّهَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَهُمْ لَا يَشْكُرُونَ (سورة يونس، آیه 60). [2] t لَآئِنِ يَدْعُهُمْ مِنْ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ وَمِنْ خَلْفِهِمْ وَعَنْ أَيْمَانِهِمْ وَعَنْ شَمَائِلِهِمْ وَلَا تَجِدُ أَكْثَرَهُمْ شَاكِرِينَ (سورة أعراف، آیه 17). [3]

3- (3) . يَعْمَلُونَ لَهُ مَا يَشَاءُ مِنْ مَحَارِبٍ وَ تَمَائِيلٍ وَ حِفَانٍ كَالْجَوَابِ وَ قُدُورٍ رَاسِيَاتٍ اعْمَلُوا آلَ دَاوُدَ شُكْرًا وَ قَلِيلٌ مِنْ عِبَادِيَ الشَّاكِرِينَ (سورة سبأ، آیه 13). [4]

4- (4) . امام صادق (ع): إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ أَنْعَمَ عَلَيَّ قَوْمٍ بِالْمَوَاهِبِ، فَلَمْ يَشْكُرُوا، فَصَارَتْ عَلَيْهِمْ وَبَالًا وَ ابْتَلَى قَوْمًا بِالْمَصَائِبِ فَصَبَرُوا، فَصَارَتْ عَلَيْهِمْ نِعْمَةً (التوحيد، صدوق، ص 379، ح 479). [5] t امام جواد (ع): نِعْمَةٌ لَا تُشْكُرُ كَسَيِّئَةٍ لَا تُعْفَرُ (اعلام الدين، ص 309). [6]

نعمت، دچار فلاکت و بدبختی شدند. (1) این يك واقعیت هستی شناختی است که کفران، موجب از بین رفتن نعمت و فرود آمدن نعمت می شود. (2) ناسپاسی، پدیده سرمستی را به ارمغان می آورد که در ادبیات دین، از آن با تعبیر «تَرْف» یاد می شود. (3) تَرْف نیز یکی از عوامل نابودی نعمت است. (4)

در طرف مقابل، شکرگزاری وجود دارد. در فرهنگ اسلامی، شکر از جایگاه بلندی برخوردار است تا آن جا که از جنود عقل، شمرده شده است (5) و این بدان معناست که سپاس گزاری، یکی از مؤلفه های خردمندی است و بدون آن، عقل انسان کامل نیست. همچنین از شکر به عنوان عنصری که مرز میان انسانیت و حیوانیت است، یاد شده است. (6) از سوی دیگر در روایات، پیوندی میان شکر و ربوبیت برقرار شده و از خداوند متعال نقل شده که اگر از خداوند به خاطر نعمت هایش تشکر نکنند، باید پروردگاری جز او را انتخاب کند! (7) بر انسان واجب است که از نعمتی که به او داده می شود، تشکر کند. (8)

ص: 139

- 1- (1). وَ صَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا قَرْيَةً كَانَتْ آمِنَةً مُطْمَئِنَّةً يَأْتِيهَا رِزْقُهَا رَغَدًا مِنْ كُلِّ مَكَانٍ فَكَفَرَتْ بِأَنْعُمِ اللَّهِ فَأَذَاقَهَا اللَّهُ لِبَاسَ الْجُوعِ وَالْخَوْفِ بِمَا كَانُوا يَصْنَعُونَ (سوره نحل، آیه 112). [1]
- 2- (2). ر.ك: توسعه اقتصادی بر پایه قرآن و حدیث، ج 2، ص 782، (كفر النعمة).
- 3- (3). وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ خَرَجُوا مِنْ دِيَارِهِمْ بَطْرًا وَرِئَاءَ النَّاسِ وَيَصُدُّونَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ وَاللَّهُ بِمَا يَعْمَلُونَ مُحِيطٌ (سوره انفال، آیه 47). [2] t وَ كَذَلِكَ مَا أَزْهَمْنَا مِنْ قَبْلِكَ فِي قَرْيَةٍ مِنْ نَذِيرٍ إِلَّا قَالَ مُتْرَفُوهَا إِنَّا وَجَدْنَا آبَاءَنَا عَلَىٰ أُمَّةٍ وَإِنَّا عَلَىٰ آثَارِهِمْ مُقْتَدُونَ (سوره زخرف، آیه 23؛ [3] نیز، ر.ك: سوره مؤمنون، آیه 33 و 64؛ سوره انبیا، آیه 13؛ سوره هود، آیه 116؛ سوره واقعه، آیه 45؛ سوره اسراء، آیه 16).
- 4- (4). ر.ك: توسعه اقتصادی بر پایه قرآن و حدیث، ج 2، ص 782 ([4] البطر).
- 5- (5). امام کاظم (ع): والشكر وضده الكفران (الكافي، ج 1، ص 21، ح 1). [5]
- 6- (6). امام زین العابدین (ع) و كان من دعائه في التحميد لله عز وجل: والحمد لله الذي لو حبس عن عباده معرفة حمده على ما أبلاهم من مننه المتتابعة وأسبغ عليهم من نعمه المتظاهرة لتصرفوا في مننه فلم يحمدوه، وتوسد عوا في رزقه فلم يشكروه ولو كانوا كذلك لخرجوا من حدود الانسانية الى حد البهيمة فكانوا كما وصف في محكم كتابه (إِنْ هُمْ إِلَّا كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ سَبِيلًا). (الصحيفة السجادية، ص 20، دعای 1). [6]
- 7- (7). پیامبر خدا (ص): يقول الله عز وجل: من لم يرض بقضائي، ولم يشكر لنعمائي، ولم يصبر على بلائي، فليخذ ربا سوائي (بحار الأنوار، ج 18، ص 95، ح 5 و ص 236، ح 67).
- 8- (8). پیامبر خدا (ص): من أزلت إليه نعمة، فليشكرها (دستور معالم الحكم، ج 1، ص 237، ح 271). t و قد جعل الله تعالى علينا الشكر إذا أعطى (بحار الأنوار، ج 77، ص 173؛ الفردوس، ص 296؛ مستدرک الوسائل، ج 2، ص 353، ح 2177، [7] به نقل از: مسکن الفؤاد). امام علی (ع): الشكر مأخوذ على أهل التعم (غرر الحكم، ح 1537). امام علی (ع): أول ما يجب عليكم لله سبحانه شكر أياديه وابتغاء مرضيه (همان، ح 3329).

سپاس‌گزاری، آرایهٔ نعمت (1) و دوران خوشایند (2) است. بهترین (3) و گرامی‌ترین (4) بندگان خدا کسانی هستند که وقتی مورد عطا قرار می‌گیرند، شکر می‌کنند. (5)

در متون روان‌شناسی مثبت‌گرا و شادکامی پایدار و اصیل نیز شکر (6)، یکی از فضیلت‌های اساسی محسوب می‌شود و توانایی شکرگزاری از نیروها یا کسانی که فعالیتی به نفع فرد انجام داده‌اند، به شادکامی پایدار افراد می‌انجامد. علت این کار، احتمالاً در توجه و یادآوری خاطرات مثبتی است که با شکر کردن همراه است. (7) امانز، (8) مک کلاف (9) و تسانگ، (10) ضمن بحثی در بارهٔ شکر و شیوه‌های سنجش آن، معتقدند که شکر، یک توانمندی انسانی است و از نظر ذهنی، نوعی حس حیرت، تشکر و سپاس‌مندی برای امتیازاتی است که فرد از جانب چیزی یا کسی به دست می‌آورد. آنها معتقدند که شکر می‌تواند بین فردی و فرافردی باشد (مثلاً نسبت به خدا، هستی و...)؛ ولی نمی‌تواند نسبت به خود فرد صورت گیرد. (11) شکر می‌تواند بهزیستی روانی و ارتباطی فرد را افزایش دهد و برای جامعه هم مزایا و منافع داشته باشد. (12)

ص: 140

- 1- (1). امام علی (ع): الشکر زینة للتعماء (همان، ح 758). الشکر زینة الغنی (نهج البلاغه، حکمت 340؛ [1] الإرشاد، ص 158).
- 2- (2). امام علی (ع): الشکر زینة الرّخاء وحصن التّعماء (غرر الحکم، ح 1351).
- 3- (3). امام الباقر (ع): سئل النبی (ص) عن خيار العباد فقال: الذين إذا أحسنوا استبشروا، وإذا أساؤوا استغفروا، وإذا أعطوا شكروا، وإذا ابتلوا صبروا وإذا غضبوا غفروا (الكافی، ج 2، ص 240). [2]
- 4- (4). وقيل لابی عبدالله (ع): من أكرم الخلق على الله؟ قال: من إذا اعطي شكر، وإذا ابتلي صبر (بحار الأنوار، ج 53، ص 184، ح 71).
- 5- (5). الگوی اسلامی شادکامی، [3] زیر چاپ.
- 6- (6). gratitude.
- 7- (7). لوبومیرسکی، کینگ و دینر (2005).
- 8- (8). Emmons.
- 9- (9). McCullough.
- 10- (10). Tsang.
- 11- (11). Emmons, R.A., McCullough, E., Tsang, J.A. (2007). The assessment of gratitude. In positive psychological assessment: A handbook of models and measures. Eds. by S.J. Lopez and C.R. Snyder. Washington DC: APA Press.
- 12- (12). اثربخشی مداخلات روان‌شناسی مثبت‌گرا جهت افزایش نشاط، خشنودی از زندگی، معناداری زندگی و کاهش افسردگی؛ تدوین مدلی برای اقدام، ص 75.

در مقابل چرخه شکرگزاری، چرخه ناسپاسی نیز می تواند فرایند رو به افزایش «احساس محرومیت و ناکامی» را ایجاد کند. بر اساس زندگی توحیدی، هر گونه زندگی همراه با ناسپاسی، به کاهش و قطع کامل نعمت ها خواهد انجامید. کسی که به طور دائم به نداشته ها و محرومیت هایش فکر کند، به طور طبیعی، از بهر مندی های موجودش غافل شده و به ناسپاسی و کفران نعمت منجر خواهد شد. فرایند ناسپاسی می تواند به صورت اعتقاد صرف به محرومیت و بیان آن باشد یا همراه با عمل ناسپاسی و رفتاری ناشی از محرومیت از نعمت ها، مانند آسیب زدن به سلامتی و تن درستی که در اختیار انسان قرار داده شده است. امام علی (ع)، علت قطع نعمت از سوی خداوند را، عدم شکرگزاری بنده می داند:

النَّعْمَةُ مَوْصُولَةٌ بِالشُّكْرِ، وَالشُّكْرُ مَوْصُولٌ بِالْمَزِيدِ، وَهُمَا مَقْرُونَانِ فِي قَرْنٍ، فَلَنْ يَنْقَطَعَ الْمَزِيدُ مِنَ اللَّهِ سَبْحَانَهُ حَتَّى يَنْقَطَعَ الشُّكْرُ مِنَ الشَّاكِرِ. (1)

نعمت، پیوسته به شکر است و شکر، پیوسته به فزونی نعمت؛ و آن دو با یکدیگر همراه اند. پس افزونی نعمت از جانب خدای سبحان قطع نمی شود، مگر آن گاه که شکر از سوی شکرگزارنده قطع شود.

فرایند ناسپاسی در مدل زیر ترسیم شده است:

ص: 141

بنا بر این، شکرگزاری در بنده معتقد، می تواند با انگیزه دیگری نیز باشد و آن ترس از محرومیت است. یعنی فردی که با تمام وجودش احساس بر خورداری از خیر دارد، عاقلانه می داند برای بهر مندی دائمی از داشته هایش شکر زبانی و عملی او قطع نشود. لذا به طور طبیعی، فرد سپاس گزار، احساس محرومیتی از ناکامی ها و کمبودهای واقعی در زندگی را درک نخواهد کرد.

با توجه به چرخه افزایش احساس محرومیت، می توان تصور کرد که فرد ناسپاس، علی رغم بهر مندی از امکانات متعدد، ناراضی و شاکی از زندگی باشد. امام صادق (ع) در ضمن حدیثی، به این واقعیت اشاره می فرماید که فرد ناسپاس از وجود امکانات مادی و مالی خود بهره ای نخواهد برد:

إِنَّ الدِّينَ أُعْطُوا الْمَالَ ثُمَّ لَمْ يَشْكُرُوا لَا مَالَ لَهُمْ. (1)

بی تردید، کسانی که مالی به آنان داده شده، ولی شکر نکردند، در حقیقت مال ندارند.

می توان چنین استنباط کرد که افراد ناسپاس، در احساس محرومیت دائمی قرار دارند. مادامی که این احساس منفی را در خود پیوراند، پیوسته احساس ناکامی را درک خواهند کرد. در حدیث دیگری، امام صادق (ع) حتی شکر نکردن از چنین اموالی را مایه وبال و گرفتاری می داند:

إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ أَنْعَمَ عَلَى قَوْمٍ فَلَمْ يَشْكُرُوا فَصَارَتْ عَلَيْهِمْ وَبَالًا وَ ابْتَلَى قَوْمًا بِالْمَصَائِبِ فَصَبَرُوا فَصَارَتْ عَلَيْهِمْ نِعْمَةً. (2)

همانا خداوند عزیز و جلیل، به قومی نعمت داد و آنان شکر نکردند، از این رو، مایه گرفتاری آنان شد و به قومی بلا داد و آنان صبر کردند، از این رو برای آنان نعمت گردید.

امام علی (ع) در بیانی زیبا می فرماید که: نعمت، مایه محنت است. اگر شکر آن را به

ص: 142

1- (1). الکافی، ج 5، ص 81 (باب الإجمال فی الطلب). [1]

2- (2). همان. ج 2، ص 92 (باب الصبر). [2]

جای آوریم، نعمت می شود و اگر کفران نماییم، نعمت می گردد! (1)

بنا بر این آنچه نعمت را سودمند می گرداند، سپاسگزاری فرد است. بدیهی است زمانی نعمت، باعث احساس دارایی و رضایت خاطر صاحبش خواهد شد که فرد یاد شده، به مرحله شکر رسیده باشد. در غیر این صورت، چه بسا نعمت موجود، به فراموشی سپرده شود و در فرد صاحب نعمت، توقع بی دلیلی بر تمایل بر انتقال به سطح بالاتری از بهرمندی ایجاد کند. اما از آن جا که به دلایل متعددی (مانند محدودیت دنیای مادی) این امر همیشه میسر نیست، فرد ناسپاس اغلب از داشته های خود غافل و از وضع موجود، ناراضی خواهد بود.

ب. داشته شناسی، راهبرد شکرگزاری

اشاره

بر اساس آنچه گذشت، روشن شد که روش شکر و سپاس گزاری می تواند موجب احساس برخوردارگی گردد و در نتیجه، رضامندی را به وجود آورد (2) و از این راه می توان این عامل از گرایش به اعتیاد (احساس محرومیت) را مهار کرد؛ اما سؤال این است که چگونه می توان حس سپاس را به وجود آورد؟ خلیل، شکر را به معنای احسان شناسی و انتشار دادن آن میان مردم و سپاس از دهنده آن دانسته است. (3)

ابن فارس، معتقد است که شکر، سپاسگویی از کسی به خاطر کار نیکی است که در حق انسان انجام داده است. (4) همان گونه که روشن است، از دیدگاه این لغت شناسان و دیگران، (5) شکر، واکنشی به احسان و انعام طرف مقابل است. لذا شکر، مربوط به داشته ها

ص: 143

1- (1). همان، ج 8، ص 2.

2- (2). ر.ك: مبانی و عوامل شادکامی در اسلام، فصل سوم.

3- (3). الشکر: عرفان الاحسان و نشره و حمد مولیه (العین، ج 5، ص 292). [1]

4- (4). الشکر: الثناء علی الإنسان بمَعْرُوفٍ یُولِیکَهُ (معجم مقاییس اللغة، ج 3، ص 207). [2]

5- (5). وَقَالَ الْمُنَاوِي: الشُّكْرُ شُكْرَانِ: الْأَوَّلُ شُكْرٌ بِاللِّسَانِ وَهُوَ الثَّنَاءُ عَلَى الْمُنْعَمِ، وَالْآخِرُ: شُكْرٌ بِجَمِيعِ الْجَوَارِحِ، وَهُوَ مُكَافَأَةُ النَّعْمَةِ بِقَدْرِهَا لِأَنَّهَا تَحْقِيقُ، وَالشُّكُورُ الْبَازِلُ وَسَعَهُ فِي آدَاءِ الشُّكْرِ بِقَلْبِهِ وَلِسَانِهِ وَجَوَارِحِهِ اعْتِقَاداً وَاعْتِرَافاً (التوقيف علی مهمات التعاريف، ص 206-207). ابن قیّم: الشُّكْرُ ظُهُورُ أَثَرِ نِعْمَةِ اللَّهِ عَلَى لِسَانِ عَبْدِهِ: ثَنَاءً وَاعْتِرَافاً، وَعَلَى قَلْبِهِ شُكْرٌ هُوداً وَمَحَبَّةً، وَعَلَى جَوَارِحِهِ انْقِيَاداً وَطَاعَةً (مدارج السالکین، ابن القیم، ج 2، ص 244). وَقِيلَ: هُوَ الْاعْتِرَافُ بِنِعْمَةِ الْمُنْعَمِ عَلَى وَجْهِ الْخُضُوعِ (بصائر ذوی التمییز، ج 3، ص 339). [3]

و نعمت های انسان است. در حقیقت، سپاس‌گزاری، به عنوان يك عامل مبتنی بر داشته‌شناسی، نقش مهمی در ایجاد رضامندی و کاهش گرایش به اعتیاد دارد. اگر بتوانیم افراد معتاد یا در معرض اعتیاد را به داشته‌ها و نعمت‌هایشان توجه دهیم، احساس محرومیت از آنان رخت برخواهد بست و زمینه‌گرایش به اعتیاد (به عنوان عامل تسکین محرومیت) نیز از بین خواهد رفت.

به دیگر بیان، محور رضامندی، داشته‌های زندگی است. به همین جهت، شناخت داشته‌ها اهمیت فراوان دارد. صرف داشتن، کفایت نمی‌کند؛ باید آن را شناخت. برخی افراد از داشته‌های خود بی‌خبرند. برخی افراد منفی‌بین، آنچه را دارند نمی‌بینند و بر نداشته‌های خود تمرکز می‌کنند. این امر، موجب برداشت نادرست از موقعیت فعلی می‌گردد. با این کار، احساس محرومیت به وجود می‌آید و درد و رنج افزایش می‌یابد و در نتیجه، سطح رضامندی را کاهش می‌دهد و به نارضایتی می‌کشاند. «وجود نعمت»، تأثیر چندانی در رضامندی ندارد؛ «درک نعمت موجود»، عامل رضایت از زندگی است. بنا بر این، راه رسیدن به احساس رضامندی، درک داشته‌ها و شناخت نعمت‌هاست. امام صادق (ع) در کلامی بنیادین می‌فرماید:

كَمْ مِنْ مُنْعَمٍ عَلَيْهِ وَهُوَ لَا يَعْلَمُ! (1)

بسا کسی که نعمتی به او ارزانی شده و خودش نمی‌داند.

از این حدیث می‌توان دلیل نارضایتی را به دست آورد و راهبرد رضامندی را نیز تعیین کرد. دلیل نارضایتی، ناآگاهی از داشته‌های موجود است و راهبرد رضامندی، درک داشته‌هاست. واقعیت این است که زندگی انسان (بویژه انسان مؤمن) تهی و خالی نیست. نعمت‌های فراوانی در زندگی انسان وجود دارند که می‌توانند احساس خوش‌بختی را به انسان بدهند؛ ولی چون ناشناخته‌اند، تأثیر خود را ندارند. از این رو باید آنها را شناخت تا رضامندی به دست آید. در ادامه، عوامل مؤثر در داشته‌شناسی را بررسی خواهیم کرد.

ص: 144

داشتن تعريفی دقيق و صحيح از فقر و غنا، از مسائل مهم و بنيادين پيشگيري است. از اشکالات مهم افراد معتاد، خطا در تفسير از فقر و غنا است. فقر و غنا با توجه به ماهيت انسان و ماهيت محلی که اکنون در آن قرار دارد (دنيا)، تعريفی خاص دارند. کسی که می خواهد از اعتياد در امان باشد و يارها گردد، بايد تعريف خود را با اين تعريف ها هماهنگ سازد. بنا بر اين، اين يك بحث «معناشناسی» است.

تفسير رايج در ميان مردم و از جمله افراد معتاد و يا در معرض اعتياد، اين است که غنا را به معنای برخورداري از مال، امکانات و مسائل سخت افزاری زندگی، و فقر را به معنای محروميت از آنها می داند. اين تفسير، برای فقر و غنا، ماهيتی اقتصادی قائل است و معتقد است که انسان برخوردار از وسايل و امکانات لازم برای زندگی، غنی و دارا شمرده می شود و انسان فاقد آنها، فقير و ندار. متون دينی، اين نوع از تفسير فقر و غنا را نیز بيان کرده اند؛ اما منحصر به اين نوع نيست و آن را در درجه نخست اهميت نیز نمی داند. پرسش اين است که آیا اين، معيار دارا و ندار در مقياس انسان است؟

تفسير ديگری که وجود دارد، تفسير روان شناختی است. بر اساس اين تفسير، فقر و غنا پيش از آن که يك مفهوم اقتصادی و عینی باشند، يك مفهوم روحی و روانی اند. اساساً غنا به معنای بی نیازی است، نه دارایی؛ و فقر به معنای نیازمندی است، نه نداری. مال و ثروت، یکی از لوازم احساس بی نیازی است، نه اين که معنای اصلی آن باشد. بر اساس اين تفسير، غنا يعنی برخورداري از احساس بی نیازی در درون، و انسان غنی، کسی است که چنین احساسی دارد، هر چند از امکانات مادی بی بهره باشد؛ و فقر يعنی داشتن احساس نیازمندی در درون، و انسان فقير کسی است که چنین احساسی دارد، هر چند از امکانات برخوردار باشد.

به همین جهت، یکی از کارهایی که پيشوایان دين انجام می داده اند، تصحيح دیدگاه نسبت به فقر و غنا بوده است. حضرت عیسی (ع) می گوید: خادم من دست های من است و

چارپای من پاهای من، و فرش من زمین، و بالش من سنگ... شب را به روز و روز را به شب می رسانم در حالی که هیچ ندارم. با این حال، هیچ کس روی زمین بی نیازتر از من نیست! (1) بر اساس تفسیر صحیح از غنا، مشخص می شود که چرا برخی ثروتمندان، ناراضی اند و برخی فقرا، راضی! به فرموده امیر مؤمنان (ع) چه بسا فقیرانی که بی نیاز و ثروتمندانی که نیازمندند! (2) لذا بسیاری از فقیران، از توانگران بی نیازترند! (3)

بنا بر این، برای پیشگیری یا درمان اعتیاد باید تفسیر این افراد از فقر و غنا را اصلاح کرد. با اصلاح این تفسیر، فقدان امور مادی زندگی، به عنوان فقر اساسی تلقی نمی شود و فرد به دیگر ابعاد غنی خود نیز توجه می کند و از احساس بد محرومیت خارج می شود و بدین سان، زمینه نارضایتی از بین می رود.

دو. اصلاح فهرست داشته ها

عنصر دیگری که در گرایش به اعتیاد مهم است، فهرست داشته ها و نداشته هاست. هر انسانی، يك فهرست معیار برای داشته ها و نداشته هایش دارد. افراد، بر اساس منطقی که دارند، فهرستی از داشته ها و نداشته ها را مبنای احساس بر خورداری یا محرومیت قرار می دهند. اشتباه در تنظیم فهرست معیار، از عوامل گرایش به اعتیاد است. برخی داشته های زندگی را فقط در مادیات منحصر می بینند و به همین جهت، معیار سنجش و ارزیابی آنان، داشتن یا نداشتن امکانات مادی است. از این رو، چنین افرادی هنگام کاستی در امکانات مادی، امکانات غیر مادی را لحاظ نمی کنند و خود را محروم به شمار می آورند. این در حالی است که وقتی موضوع داشته ها، در مقیاس انسان بررسی شود، مصادیق غیر مادی نیز پیدا می کند. لذا با وجود امکانات غیر مادی نمی توان کاملاً احساس محرومیت و نارضایتی داشت. بنا بر این، یکی از عوامل پیشگیری از اعتیاد و کاهش گرایش به آن،

ص: 146

-
- 1- (1). عیسی (ع): خادمی یدای ودائتی رجلاي، و فراشي الأرض و و سادي الحجر... آیت و لیس لی شیء، و أصبح و لیس لی شیء، و لیس علی وجه الأرض أحد أغنی منی (عدة الداعی، ص 107؛ إرشاد القلوب، ص 156). [1]
 - 2- (2). امام علی (ع): کم من فقیر غنی، و غنی مفتقر (غور الحکم، ح 297).
 - 3- (3). امام علی (ع): رب فقیر أغنی من کلّ غنی (همان، ح 5326؛ عیون الحکم و المواعظ، ص 267، ح 4896).

اصلاح فهرست معیار داشته‌ها بر اساس واقعیت‌های انسانی است.

از آن‌جا که انسان، بُعد غیر مادی و هدفی غیر از تمتع دنیوی نیز دارد، داشته‌های او شامل امور غیر مادی هم می‌شود. واقعیت این است که زندگی انسان (بویژه انسان مؤمن)، تهی و خالی نیست. نعمت‌های فراوانی در زندگی انسان وجود دارند که می‌توانند احساس خوش بختی را به انسان بدهند؛ ولی چون ناشناخته‌اند، تأثیر خود را ندارند. دین در عین این که امور مادی را جزو امکانات لازم برای زندگی می‌شمرد، اما انحصار آن را در این امور، اشتباه می‌داند و این بدان جهت است که در این‌جا موضوع سخن، «انسان» است، نه جماد و نبات و حیوان. از این رو، داشته‌ها و امکانات او برای زندگی نیز بر اساس ماهیتش تعریف می‌شود. از سوی دیگر، در تأمین امکانات نیز نباید متوقف بر مادیات شد و از امور غیر مادی دست کشید.

در بحث پیشین، تعریف واقعی از برخورداری (غنا) را بیان کردیم و گفتیم که برای رضامندی، به هماهنگی میان تعریف ما و تعریف واقعی برخورداری، نیاز است. پس از مفهوم شناسی غنا، نوبت به شناخت مصداق‌های واقعی برخورداری می‌رسد. وقتی می‌توان وضعیت خود را از جهت برخورداری مورد ارزیابی قرار داد که بر اساس تعریف برخورداری، مصداق‌های آن را نیز شناخته باشیم. در مصداق شناسی نیز باید واقع‌گرا باشیم و آنچه را که واقعاً مصداق برخورداری است، مصداق بدانیم. این، بحثی کاملاً شناختی است. کسی که می‌خواهد به رضامندی دست یابد، باید در بُعد اندیشه به این موضوع پردازد که مصداق‌های واقعی برخورداری کدامند؟ لذا، این، يك بحث «مصداق شناسی» است. (1)

کسانی که بدانند داشته‌های انسان، شامل مجموعه‌ای از عناصر مادی و معنوی است، دیگر با فقدان برخی امور مادی، دچار احساس محرومیت نمی‌گردند و بدین‌سان از گرایش به اعتیاد در امان می‌مانند. بنا بر این، باید فهرست معیار افراد معتاد و در معرض اعتیاد را اصلاح کرد و لیستی واقعی را به دست آنان داد تا بر اساس آن وضعیت خود را از

ص: 147

1- (1). بحث از انواع داشته‌های انسان، موضوع دامنه‌داری است که مجال طرح آن در این‌جا نیست. (ر.ک: الگوی اسلامی شادکامی، [1] زیر چاپ).

نظر برخورداری و محرومیت، بررسی کنند. نتیجه این داوری، نقش مهمی در کاهش گرایش به اعتیاد خواهد داشت.

سه. توجه به داشته های ناپیدا

بر اساس آنچه گذشت، داشته ها گستره وسیعی را شامل می شود که در صورت فقدان برخی، می توان با توجه به دیگر ابعاد، احساس برخورداری نمود. معصومان (علیهم السلام) از همین راه برای بازگرداندن رضامندی استفاده می نموده اند. امام علی (ع) بر این اصل تصریح می کند و می فرماید:

إذا طلبت شيئاً من الدنيا فزوي عنك، فاذكر ما خصك الله به من دينك و صرفه عن غيرك، فإن ذلك أحرى أن تستحق بما فاتك. (1)

هرگاه چیزی از دنیا خواستی و از تو باز داشته شد، به یاد آور دینت را که خداوند به تو داده و از دیگران باز داشته است؛ که این به جای آنچه از دست داده ای، سزاوارتر است.

مرحوم کلینی از احمد بن عمر نقل می کند که من به همراه حسین بن ثویر بن ابی فاخته به نزد امام رضا (ع) رسیدم و گفتم: فدایت شوم! ما در فراوانی روزی و آسایش به سر می بردیم که ناگهان وضعیت، اندکی دگرگون شد. از خداوند بخواه که آن [وضعیت قبل] را به ما باز گرداند. امام (ع) با شنیدن این سخن فرمود:

أَيَّ شَيْءٍ تُرِيدُونَ تَكُونُونَ مُلُوكًا؟ أَيْسُرُكَ أَنْ تَكُونَ مِثْلَ طَاهِرٍ وَهَرِثَمَةَ، وَأَنْتَ عَلَى خِلَافٍ مَا أَنْتَ عَلَيْهِ؟

چه می خواهید؟ آیا می خواهید پادشاه باشید؟ آیا خوش حال می شوی که مانند طاهر و هرثمه، در حالی خلاف آنچه اکنون هستی (پیرو اهل بیت) باشی؟!

من گفتم: نه. به خدا سوگند که خوش حال نمی شوم دنیا با همه زر و سیمش برای من باشد و من غیر از آنی باشم که هستم. آن گاه امام (ع) چنین ادامه داد:

ص: 148

1- (1). فقه الرضا، ص 360؛ [1] کنز الفوائد، ص 345. [2]

فَمَنْ أَيْسَرَ مِنْكُمْ فَلْيَشْكُرِ اللَّهَ، إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يَقُولُ: (لَيْنِ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ)

وَقَالَ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى: (اعْمَلُوا آلَ دَاوُدَ شُكْرًا وَقَلِيلٌ مِنْ عِبَادِيَ الشَّكُورُ)

وَأَحْسِنُوا الظَّنَّ بِاللَّهِ فَإِنَّ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ (ع) كَانَ يَقُولُ: مَنْ حَسَنَ ظَنَّهُ بِاللَّهِ كَانَ اللَّهُ عِنْدَ ظَنِّهِ بِهِ، وَمَنْ رَضِيَ بِالْقَلِيلِ مِنَ الرِّزْقِ قَبِلَ اللَّهُ مِنْهُ الْيَسِيرَ مِنَ الْعَمَلِ، وَمَنْ رَضِيَ بِالْيَسِيرِ مِنَ الْحَلَالِ خَفَّتْ مَوْثِقَتُهُ وَتَنَعَّمَ أَهْلُهُ، وَبَصَّرَهُ اللَّهُ دَاءَ الدُّنْيَا وَدَوَاءَهَا، وَأَخْرَجَهُ مِنْهَا سَالِمًا إِلَى دَارِ السَّلَامِ. (1)

پس، هر يك از شما که در آسایش است، باید خدا را سپاس بگزارد؛ که خداوند عز و جل می فرماید: «اگر واقعاً سپاس گزاری کنید، [نعمت] شما را افزون خواهم کرد» و خدای پاک و والا فرمود: «ای خاندان داوود! شکرگزار باشید. و از بندگان من، اندکی سپاس گزارند». و به خدا خوش گمان باشید؛ چرا که امام صادق (ع) می فرمود: هر کس به خدا خوش گمان باشد، خداوند به تناسب گمان او، با وی رفتار می کند، و هر کس به روزی اندک خشنود باشد، خداوند عمل اندک را از او می پذیرد، و هر کس به روزی حلال اندک خشنود باشد، مخارج زندگی اش سبک خواهد شد و خانواده اش در نعمت خواهند بود و خداوند، او را از بیماری و درمان دنیا آگاه می کند و او را به سلامت، از دنیا به خانه سلامت (آخرت) بیرون می برد.

در این روایت به خوبی روشن است که امام رضا (ع) توجه آنها را از نعمت های مادی، به دیگر داشته های آنها بازگردانده و با این کار، آنان خود به این نتیجه رسیده اند که احساس محرومیتشان پایه محکمی ندارد.

در این باره، موارد دیگری نیز وجود دارد که مجال طرح آنها در این جا نیست. (2) آنچه مهم است این که نگاه تک بعدی به داشته ها، یکی از عوامل نارضایتی است. بر همین اساس می توان ادعا کرد که الگوی عینی گرا در داشته های زندگی، از جمله خصایص

ص: 149

1- (1). الكافي، ج 8، ص 346، ح 546؛ [1] تحف العقول، ص 448. [2]

2- (2). ر.ك: الگوی اسلامی شادکامی، [3] زیر چاپ.

افرادی است که گرایش به اعتیاد پیدا می کنند. این خصیصه می تواند پیش بینی کننده گرایش به اعتیاد نیز باشد. برای پیشگیری از اعتیاد یا درمان آن، باید الگوی عینی گرا در داشته های زندگی را تغییر داد و الگوی جامع مادی-معنوی را جایگزین آن ساخت. با این تغییر، احساس محرومیت از بین خواهد رفت و بدین سان، دیگر به استفاده از مواد مخدر به عنوان عامل تسکین، نیازی نخواهد بود.

چهار. مدیریت مقایسه ها

یکی از راه هایی که مادر زندگی خود برای ارزیابی وضعیتمان به کار می بریم، مقایسه کردن خود با دیگران است. در این مقایسه، انسان، موقعیت اجتماعی و کامیابی زندگی خود را شناسایی می کند. رهاورد این مقایسه، یا شادکامی و رضایت از زندگی، همراه با امید و پویایی است و یا ناخرسندی و نارضایتی از زندگی، همراه با ناامیدی و ناتوانی است. به همین جهت، یکی از زمینه های مهم گرایش به اعتیاد، الگوی «مقایسه اجتماعی» است. اگر نظام مقایسه فرد، مدیریت نشده باشد، زمینه نارضایتی از زندگی و گرایش به اعتیاد را فراهم می آورد.

مقایسه اجتماعی، دو گونه است؛ صعودی و نزولی. مقایسه صعودی، موجب کاهش رضامندی می گردد. کسی که وضع خود را با کسانی که در سطح بالاتری قرار دارند، مقایسه کند، میزان رضایت او از زندگی خودش پایین می آید. این بدان جهت است که مقایسه وضع خود با وضع کسانی که در موقعیت برتری قرار دارند، سبب «کوچک شماری داشته های خود» و «بزرگ نمایی داشته های دیگران» می شود و سپس «تمرکز بر نداشته های خود» موجب برتری دیگران و مانع دیدن داشته های خود می شود. در زندگی، چیزهای فراوانی وجود دارند که می شود به خاطر آنها زندگی بانشاط و شادی داشت. مقایسه صعودی سبب می شود که انسان آنچه را در خود دارد، نبیند و پیوسته حسرت زندگی دیگران را بخورد. آن کوچک شماری و این بزرگ نمایی و آن تمرکز بر نداشته ها، مجموعاً وضعیت بسیار سخت و آزاردهنده ای را به وجود می آورند که منجر به ناخرسندی

و نارضایتی از زندگی می‌گردد. امام صادق (ع) در این باره می‌فرماید:

إِيَّاكُمْ أَنْ تَمُدُّوا إِيَّاكُمْ أَنْ تَمُدُّوا أَطْرَافَكُمْ إِلَيَّ مَا فِي أَيْدِي أَبْنَاءِ الدُّنْيَا، فَمَنْ مَدَّ طَرَفَهُ إِلَيَّ ذَلِكَ طَالَ حُزْنُهُ وَلَمْ يُشْفَ غَيْظُهُ وَاسْتَصْغَرَ نِعْمَةَ اللَّهِ عِنْدَهُ فَيَقِلُّ شُكْرَهُ لِلَّهِ. (1)

بپرهیزید از این که به آنچه در دست فرزندان دنیا است، چشم بدوزید؛ که هرکس به آن چشم بدوزد؛ اندوه او طولانی می‌گردد و خشم او آرام نمی‌گیرد و نعمت الهی را که نزد اوست، کوچک می‌شمرد و در نتیجه، سپاس‌گزاری او کاهش می‌یابد.

در این روایت تصریح شده که مقایسه صعودی، موجب استصغار نعمت می‌شود و همین امر، سبب کاهش شکرگزاری می‌گردد. همچنین چنین فردی به اندوه طولانی مدّت و خشم آرام‌ناپذیر نیز مبتلا می‌گردد. در چنین شرایطی، زمینه‌گرایی به اعتیاد فراهم می‌شود.

اما مقایسه‌ای که می‌تواند سطح رضامندی را افزایش دهد، مقایسه نزولی است. مقایسه نزولی یعنی نگاه کردن به زیردست و مقایسه زندگی خود با زندگی آنان. مقایسه نزولی، نقاط مثبت و امیدوارکننده زندگی را که زیر سیاه مقایسه صعودی از دیده‌ها پنهان شده است، هویدا می‌کند. لذا از جمله اموری که می‌تواند در تقویت احساس غنا و بهره‌مندی به انسان کمک کند، این است که در شرایط مشابه، توجه کند که دیگران از داشتن چه چیزهایی محروم هستند که او نیست.

شاید نزدیک‌ترین و عینی‌ترین روش برای درک بهتر از امتیازهای موجود، توجه به افراد محروم‌تر از خود باشد. مثلاً شاید برای کسی که در محاصره مشکلات مادی و شکست‌ها قرار دارد، دشوار باشد که خود را به طور منطقی، متقاعد کند که هنوز مدیون مواهبی است که طبیعت در اختیار او قرار داده است؛ اما نزدیک‌ترین راه برای خروج از این بن‌بست - که بی‌زحمت هم هست -، توجه به افراد محروم‌تر از خود است. در شرایط

ص: 151

1- (1). بحار الأنوار، ج 75، ص 368. [1]

معمول، همیشه افراد یا گروه هایی از افراد هستند که در شرایط سخت تری از ما در رفاه و موقعیت زندگی به سر می برند. امیر مؤمنان (ع) در نامه ای به حارث همدانی می فرماید:

أَكْثَرُ أَنْ تَنْظُرَ إِلَى مَنْ فَضَّلْتَ عَلَيْهِ؛ فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ أَبْوَابِ الشُّكْرِ (1).

به کسی که بر او برتری داری، بسیار بنگر؛ که این، یکی از انگیزه های شکرگزاری است.

بنا بر این، در فرضیه سپاس گزاری، همیشه این نکته نهفته است که برای هر محرومی، محروم تری وجود دارد که بدین جهت باید داشته های خود را غنیمت شمرد و نسبت به آنها روحیه سپاس داشت. این نکته شاید از سهل الوصول ترین نکات در تقویت حس سپاس گزاری باشد.

پس یکی از مهارت های لازم برای موفقیت در زندگی، استفاده از مقایسه نزولی است. تفاوت زندگی ها يك اصل و يك واقعیت انکارناپذیر است. اگر انسان، خود را با زندگی های بهتر مقایسه کند، دچار تلخ کامی و احساس ناکامی می گردد و از زندگی خود لذت نمی برد. اگر چنین اتفاقی افتاد، یکی از بهترین مقابله ها استفاده از مقایسه نزولی است. این روش، از آموزه اولیای دین است. پیامبر (ص) می فرماید:

إِذَا نَظَرَ أَحَدُكُمْ إِلَى مَنْ فَضَّلَ عَلَيْهِ فِي الْمَالِ وَالْخَلْقِ، فَلْيَنْظُرْ إِلَى مَا هُوَ أَسْفَلُ مِنْهُ. (2)

هرگاه یکی از شما به کسی نگاه کرد که در مال و جمال از او برتر است، به آنچه پایین تر از اوست، نگاه کند.

نکته جالبی که در این حدیث وجود دارد، این است که همیشه مقایسه کردن در مال و ثروت نیست؛ گاهی ممکن است که انسان در جمال و زیبایی، دست به مقایسه بزند. این مسئله، در میان جوانان و بویژه در میان دختران، بیشتر مشاهده می شود. مقایسه کردن خود با کسانی که زیباترند، موجب غمگینی و رنجوری می شود. این نیز يك مقایسه صعودی است. در چنین مواردی با استفاده از مقایسه نزولی می توان این احساس

ص: 152

1- (1). نهج البلاغه، نامه 69. [1]

2- (2). صحیح البخاری، ج 7، ص 187؛ ر.ك: الفردوس، ص 233.

ناخوشایند را از خود دور ساخت.

با توجه به آنچه گذشت، روشن می شود که یکی از عواملی که می تواند زمینه گرایش به اعتیاد را فراهم آورد، مقایسه صعودی است. می توان ادعا کرد که مدل مقایسه افراد معتاد و یا در معرض اعتیاد، مدل مقایسه صعودی است و بر همین اساس می توان پیش بینی کرد که افراد با شاخصه مقایسه صعودی، نسبت به دیگران بیشتر در معرض ابتلا به اعتیاد قرار خواهند داشت. از این رو، برای کاهش گرایش به اعتیاد، یکی از مسائلی که باید مورد توجه باشد، الگوی مقایسه اجتماعی افراد است. با اصلاح این الگو، یکی از زمینه های گرایش از بین می رود.

پنج. تنظیم آرزوها

از دیگر عناصری که از مسیر احساس محرومیت و ناسپاسی، در گرایش به اعتیاد نقش دارد، مسئله آرزوهاست. در برخی روایات آمده است که آرزوی دور، موجب از بین رفتن لذت نعمت و کوچک شمردن آن، کاهش شکر و حسرت خوردن به خاطر نرسیدن به آرزوها می گردد. امام علی (ع) می فرماید:

تجنبوا المنی؛ فانها تذهب بهجة ما خولتم وتستصغرون بها مواهب الله تعالی عندکم و تعقبکم الحسرات فیما و همتم به أنفسکم. (1)

از آرزوها دوری کنید؛ که آرزوها شکره داشته هایتان را از بین می برند و موهبت های الهی را در نظرتان کوچک می نمایند و افسوس خوردن به خاطر آنچه را که در آرزویش بودید، به دنبال می آورد.

می توان مجموعه این آثار را در دو گروه تقسیم کرد: یکی داشته های حال (نعمت) و دیگری نداشته های آرزو شده. در بخش داشته ها، آرزو، موجب کوچک شماری داشته ها و لذت نبردن از آنها می شود و در بخش نداشته های آرزو شده، موجب ناکامی و ناامیدی و حسرت می گردد. به همین جهت است که امام علی (ع) می فرماید:

ص: 153

هرکس آرزوهایش زیاد شود، رضایتش کم می شود.

تحقیقات تجربی نیز همین را نشان می دهد. در نظریه «تفاوت چند گانه» (2) آمده است که خشنودی، حاصل تفاوت (اندک) بین پیشرفت ها و آرزوهاست. بر اساس این نظریه، آرزوهای بزرگ، خشنودی را تهدید می کنند. بر اساس نظریه فاصله هدف با پیشرفت، آرزوهای بزرگ، به خشنودی کمتری منجر می شوند. البته طبق سایر نظریه ها، داشتن اهداف کلی، برای سلامتی مفید است؛ اما هدف ها، باید مناسب و صحیح انتخاب شوند. (3)

بنا بر این، برای رسیدن به رضامندی باید آرزوها را مدیریت و تنظیم نمود تا داشته ها را ناچیز نسازد و نارضایتی را به وجود نیاورد. در این زمینه، آیات و روایات فراوانی وجود دارند که مجال بررسی همه آنها نیست. (4) آنچه مهم است این که آرزوی دور و دراز، از عوامل مهم نارضایتی و احساس محرومیت و خلُق منفی است و به همین جهت، افرادی که اهل آرزوهای دور و دراز هستند، مستعد گرایش به اعتیادند. همچنین می توان ادعا کرد که افراد معتاد، آرزوهای مهار نشده ای دارند که سطح احساس محرومیت و حسرت را در آنان افزایش داده و برای تسکین آن، آنان را به اعتیاد سوق داده است. از این رو، برای مهار گرایش به اعتیاد باید مسئله آرزوها را جدی گرفت و الگوی آرزوی معقول و مهار شده را اجرا کرد.

خلاصه بحث

از مجموع آنچه گذشت، به دست آمد که احساس محرومیت، از زمینه های مهم گرایش به اعتیاد است که افراد مستعد را برای فرار از فشار محرومیت، به استفاده از مواد وا می دارد. بر همین اساس باید برای پیشگیری از گرایش به اعتیاد، زمینه احساس محرومیت را از بین برد و این امر با شناخت داشته های زندگی اتفاق می افتد که از آن به عنوان يك

ص: 154

1- (1). غرر الحکم، ح 7304؛ عیون الحکم والمواعظ، ص 424.

2- (2). Multiple Discrepancy theory.

3- (3). روان شناسی شادی، ص 83.

4- (4). برای مطالعه بیشتر، ر.ک: فرهنگ نامه آرزو.

راهبرد یاد کردیم. اگر افراد، داشته های پیدا و ناپیدای خود را بشناسند، دچار احساس محرومیت نخواهند شد. شناخت داشته ها نیز به چند عامل بستگی دارد:

یکی، اصلاح تفسیر فرد از معنای فقر و غناست که موجب می شود غنا و دارایی، فقط بُعد مادی نداشته باشد.

دیگری اصلاح فهرست معیار برای ارزیابی فقر و غناست که مبتنی بر اقدام نخست است و بر اساس آن، فرد، دارای فهرستی واقعی و متناسب با ماهیت انسان خواهد شد که مجموع داشته های مادی و معنوی را در بردارد و در نتیجه، فرد-حتی اگر فقیر باشد-وقتی وضعیت خود را با آن فهرست ارزیابی می کند، دچار احساس محرومیت نخواهد شد.

سومی، اصلاح الگوی شناخت داشته است که بر اساس آن، الگوی عینی گرا به الگوی جامع مادی-معنوی تغییر می یابد و در نتیجه، فرد به داشته های ناپیدای خود نیز توجه پیدا می کند.

چهارمی، مدیریت مقایسه و اصلاح الگوی مقایسه اجتماعی است که بر اساس آن، مقایسه صعودی، جای خود را به مقایسه نزولی می دهد و در نتیجه، فرد، داشته های خود را می یابد.

پنجمی، تنظیم آرزوهای دور و دراز خودداری می کند و آن را در حد معقول و منطقی آن، نگه می دارد و در نتیجه، از احساس محرومیت جلوگیری می کند.

با استفاده از این روش ها، فرد می تواند احساس محرومیت را مهار کند و زمینه نارضایتی را از بین ببرد. در این صورت، دیگر نیازی به مواد مخدر به عنوان عامل تسکین و فراموشی درد وجود نخواهد داشت.

1. نشاطجویی، عامل گرایش به اعتیاد

بررسی تحقیقات در باره عوامل سوء مصرف مواد مخدر نشان می دهد، گروه هایی از افراد برای پیوستن به يك جریان پرخروش و پُر از هیجان در زندگی، چشم بسته و بدون دوراندیشی به هر وسیله ای غیر از شیوه های منطقی و پایدار، متوسل می شوند. نظریه های جامع مواد سوء مصرف، تلاش در به دست آوردن يك دیدگاه جامع از عوامل گرایش به مواد مخدر دارد. این نظریه ها بر فرایند مشترك تأثیرگذاری انواع محرک ها (1) طراحی شده است و در باره تأثیرگذاری های کاذب روان شناختی بر مصرف کنندگان، بررسی هایی انجام داده است، مانند: انواع احساس های کاذب رضایتمندی و سرخوشی های گذرا و افراطی به صورت رفع کسالت و برطرف کردن احساس خستگی و دلهره ها و کسب شادابی دروغین. آغاز مصرف مواد در اغلب موارد، پدیده ای خودمخرب محسوب نمی شود. لذا آنچه در این جا لازم به بحث است، ماهیت نشاطبخشی و خودارتقادهندگی مصرف مواد در مراحل آغاز و تداوم و بازگشت به آن است. همچنین در تحقیقات، ثابت شده که مصرف کنندگان آمفتامین ها، (2) مردانی پرتحرک و بانشاط، اما با گرایش به موفقیت هستند. جالب است که

ص: 157

-
- 1- (1). مانند: کافئین ها، سیگار، حشیش، ال.اس.دی، توهم زاها، آرام بخش ها (باربیتورات ها و خواب آورها)، انواع محرک ها مثل آمفتامین ها و کوکائین، هروئین و....
 - 2- (2). مانند: بنزدین، دگزدین، متیل فنیدیت، ریتالین، شیشه و قرص اکس.

این گروه به عنوان مردانی بدون بصیرت توصیف شده اند که رفتارهای بدون تدبیر و بدون دوراندیشی انجام می دهند و صرفاً به طور ناهشیار به دنبال فرار از موقعیت های شکست و ناکامی روانی اند. (1)

گریوز تأکید دارد که افراد معتاد، توانایی خلق شادی طبیعی را از دست داده اند و سعی دارند از مواد به عنوان وسیله ای برای سرخوشی استفاده نمایند. بر همین اساس، وی تأکید می کند که با برنامه های سختگیرانه و تحمیل ریاضت، مخالف است و معتقد است که باید به افراد معتاد، آموزش داده شود تا توجه خود را از خاصیت شادی آور مواد به چیز دیگری جلب کنند و از اثرات اضطراب آور آن خلاص شوند. (2)

همچنین در مورد مصرف کنندگان کوکابین نیز گفته شده که آنها مردانی جاه طلب و به شدت رقابتجو هستند که برای موفق شدن، سخت کار می کنند، خطرکردن را دوست دارند و در زندگی از هوش خود استفاده می کنند. این گروه، از هر پدیده منجر به افزایش نشاط و شادابی استقبال می کنند. آنها آماده نشان دادن علائم بیگانگی از روانشان هستند و خود را مردانی پارانرژی، خودرهبر و متکی به خود و مغرور می دانند و با کمال، زندگی می کنند. به علاوه گزارش داده اند که مواد، حالات روان شناختی موقتی در آنها ایجاد می کند که چنان جذاب است که به نظرشان می رسد زندگی و رضایتمندی کامل در اختیار آنهاست، هرچند لحظه ای باشد، این تصور برای مصرف کنندگان بسیار نشاطبخش است. (3)

آیا اسلام، با تجربه شادی و نشاط موافق است؟ آیا در اسلام، الگوی زندگی با نشاط توصیه شده است؟ بر فرض پذیرش، چه عوامل بنیادینی برای ایجاد شادی و نهایتاً شادکامی در سبک زندگی اسلامی وجود دارد که می تواند نیاز به شادی و نشاط افراد را تأمین کند؟

ص: 158

1- (1). نظریه های سوء مصرف مواد.

2- (2). همان، ص 63.

3- (3). همان، ص 105.

بر اساس دیدگاه توحیدی، زندگی انسان مؤمن و هر چه به سمت توحید حرکت کند، دارای ویژگی های مثبت و ارزنده ای است. از جمله این ویژگی ها داشتن روحیه نشاط و شادابی در مؤمن است. بر اساس روایات اسلامی، انسان مؤمن، همواره متبسم، خوش رو، بانشاط و شاداب است. فرد مؤمن، دارای رضامندی کامل از سرنوشت و زندگی است. نشاط و شادی يك نیاز ذاتی در بشر است و تجربه نشان می دهد که آدمی همواره دوستدار نشاط بوده و از کسالت و اندوه و بی حالی، فراری است. در دیدگاه اسلامی، انسان مؤمن همواره احساس نشاط دارد و نسبت به زندگی و سرنوشت خود نیز شادکامی را تجربه می کند.

نشاط، یکی از مؤلفه های اساسی در عقل است که در برابر «کسل» قرار دارد. در حدیث معروف جنود عقل و جهل، از نشاط، به عنوان یکی از جنود عقل و از کسل، به عنوان یکی از جنود جهل یاد شده است: «النشاط وضده الكسل». (1) در باره معنا و عوامل نشاط در ادامه سخن خواهیم گفت. آنچه در اینجا مهم است، جایگاه و اهمیت نشاط است. عقل، در اخلاق اسلامی جایگاه نخست را دارد و می توان آن را مادر اخلاق دانست که همه فضایل به آن بر می گردد. این که نشاط از جنود عقل است، نشان دهنده جایگاه بلند آن از نظر اسلام است. همچنین امیر مؤمنان (ع) در مطالبی که به همام تعلیم دادند، از «بعیداً کسله، دائماً نشاطه» به عنوان صفات مؤمنان یاد کردند. (2) این، نشان دهنده جایگاه این ویژگی در ایمان است.

از بررسی برخی منابع اسلامی به دست می آید که هیجانات مثبت، موجب «انبساط» و «نشاط»، و هیجانات منفی، موجب «انقباض» می گردند. بر اساس این منابع، لذت ها و شادی ها نفس انسان را «بسط» می دهند و «نشاط» به وجود می آورند. امام علی (ع) در این باره می فرماید:

ص: 159

1- (1). الکافی، ج 1، ص 23. [1]

2- (2). همان، ج 2، ص 230؛ [2] تحف العقول، ص 161.

شادی، روح را باز و نشاط را برمی انگیزد.

از پرسش های این بحث آن است که الگوی هیجانات مثبت از دیدگاه اسلام کدامند؟ برای روشن شدن پاسخ این پرسش، اولاً باید دید هیجانات مثبت از دیدگاه اسلام شامل چه اموری می شوند و دین از چه اموری به عنوان مصادیق سرور- که موجب انبساط و نشاط می گردد- یاد کرده است؟

در این باره باید گفت که برخی از روایات به معرفی مصادیق پرداخته اند که در ادامه به آنها می پردازیم؛ اما پیش از آن باید دید این موارد چه اموری هستند و به چه بخشی از انسان مربوط می شوند و چه اثری دارند. بررسی این متون نشان می دهد که در الگوی هیجانات مثبت، نگاهی همه جانبه وجود دارد؛ بدین معنا که از دیدگاه اسلام، همه ابعاد وجودی انسان، هیجان خاص خود را دارند و همه ابعاد، به هیجان نیاز دارند و برای تحقق یک هیجان کامل، باید همه این ابعاد، هیجان خاص خود را تجربه کنند. این یکی از مسائل مهم در الگوی هیجانات مثبت از دیدگاه اسلام است.

در این الگو، از یک منظر، هیجانات مثبت به دو بخش تقسیم می شوند: هیجانات حسی و مادی، و هیجانات عالی و معنوی. سرّ آن نیز این است که انسان، موجودی تک بُعدی نیست و دارای بُعد معنوی و الهی نیز هست که این بُعد نه تنها مخالف هیجان نیست، بلکه به هیجان نیاز جدی دارد. بنا بر این، یکی از مؤلفه های الگوی هیجانی اسلام، فراگیر بودن آن است و فراگیر بودن، به این معناست که همه ابعاد وجودی انسان را شامل شود. هیجانی که می خواهد انبساط و نشاط را (به عنوان یکی از مؤلفه های اساسی شادکامی) تأمین کند، باید همه ابعاد وجودی انسان را پوشش دهد. برخورداری برخی ابعاد از لذت و محرومیت برخی دیگر از آن، موجب اختلال در نشاط می شود و تأثیر آن را دچار مشکل می کند.

ص: 160

نخستین بُعد، بُعد مادی انسان است. این بُعد، خود دارای اجزای متعددی است که باید هیجان خاص خود را تجربه کنند تا هیجان کامل بُعد مادی و حسی انسان تأمین گردد. امام صادق (ع) در بیان مصادیق نشاط می فرماید: «نشاط در ده چیز است: پیاده روی، سوارکاری، فرورفتن در آب، نگاه به سبزه، خوردن، آشامیدن، نگاه به زن زیباروی، آمیزش، مسواک زدن و گفتگو با مردان». (1)

در نقل دیگری از ایشان، شستن سر با خطمی نیز اضافه شده است. (2) این عوامل، برخی ابعاد مختلف انسان را پوشش داده اند.

به نظر می رسد که دو عنوان المشی (پیاده روی) و الركوب (سوارکاری) به مسئله تحرک و جنب و جوش انسان مربوط می شود. جسم و روان، رابطه ای تنگاتنگ با یکدیگر دارند. بی تحرکی و سستی بدن موجب خمودگی و کسالت روحی و روانی می گردد. این امر بویژه در عصر کنونی، بسیار به چشم می خورد. سبک زندگی کنونی، بشر را به موجودی ایستا و بی تحرک تبدیل کرده است. در این میان، پیاده روی، موجب تحرک بدن می گردد و خمودگی و سستی را از بین می برد. سوارکاری نیز موجب تحرک بدنی و از بین رفتن خمودگی می گردد. همچنین سوارکاری موجب هیجان بیشتر می شود و از این جهت، لذت بخش نیز می گردد که در این صورت می تواند از دو جهت تأثیرگذار باشد: یکی تحرک و دیگری هیجان. امام علی (ع) در ضمن روایتی، از سواری و سوارکاری به عنوان عامل ایجاد انبساط خاطر و نشاط یاد می کند. (3)

پوست بدن و حس لامسه، بُعد دیگری از انسان است که لذت مربوط به خود را می طلبد و می تواند موجب نشاط گردد. عنوان «الارتماس فی الماء (فرورفتن در آب)»،

ص: 161

1- (1) . النُّشْرَةُ فِي عَشْرَةِ أَشْيَاءَ: الْمَشْيُ، وَالرُّكُوبُ، وَالْإِرْتِمَاسُ فِي الْمَاءِ، وَالنَّظَرُ إِلَى الْخُضْرَةِ، وَالْأَكْلُ وَالشُّرْبُ، وَالنَّظَرُ إِلَى الْمَرْأَةِ الْحَسَنَاءِ، وَالْجَمَاعِ، وَالسُّوَاكِ، وَمُحَادَثَةُ الرَّجَالِ (الخصال، ص 443، ح 37؛ [1] بحار الأنوار، ج 73، ص 322، ح 2). [2]

2- (2) . النُّشْرَةُ فِي عَشْرَةِ أَشْيَاءَ... وَالسُّوَاكِ وَغَسْلِ الرَّأْسِ بِالْخُطْمِيِّ فِي الْحَمَّامِ وَغَيْرِهِ (المحاسن، ج 1، ص 78، ح 40؛ [3] الخصال، ص 443، ح 38).

3- (3) . الرُّكُوبُ نُشْرَةٌ؛ سَوَارِكَارِي نَشَاطٌ أَوْرَ اسْتِ. (نهج البلاغه، حکمت 400). [4]

موجب تماس آب با پوست بدن می شود و لذتی مربوط به حس لامسه به شمار می رود. این امر، فرح بخش است و موجب نشاط برای فرد می گردد. در حالات امیرمؤمنان (ع) نقل شده است که ایشان در شب های سرد، بدن خود را شستشو می دادند (غسل می کردند) تا حالت نشاط به وجود آید. ایشان این حالت را برای نزدیک شدن به محبوب و نماز شب می خواستند. (1) البته نباید فراموش کرد که تماس بدن با آب، غیر از شنا کردن است. شنا می تواند بعد ورزشی نیز پیدا کند که در این صورت، دو بعد خواهد داشت: تماس بدن با آب و ورزش.

عبارت های «وَالنَّظَرِ إِلَى الْخُضْرَةِ (نگاه به سبزه)» و «وَالنَّظَرِ إِلَى الْمَرْأَةِ الْحَسَنَاءِ (نگاه به زن زیباروی)»، ناظر به بعد بینایی و لذت آن است. دیدن، بعد دیگری از انسان است که لذت خاص خود را دارد و می تواند بر نشاط و شادابی اثر بگذارد. این جا صحبت از زیبایی به میان می آید که اقسامی دارد. امور زیبایی که چشم نوازند، موجب لذت بینایی می شوند و از این طریق، به نشاط انسان کمک می کنند. مناظر زیبای طبیعت، یکی از این امور است. البته حضور در مناطق خوش آب و هوا، گذشته از بعد بینایی، از راه تنفس هوای پاک و فرح بخش و تماس بدن با آن نیز موجب نشاط می گردد. مناطق بد آب و هوا سبب کسالت و خمودگی می شوند. بنا بر این، با رفتن به مناطق یا مکان های سرسبز و خرم، می توان لذت این بعد را تأمین کرد و به نشاط دست یافت. از این گذشته، رنگ زرد نیز موجب سرور و شادابی از راه بینایی می شود. (2) در روایتی، امام باقر (ع) پوشیدن کفش زرد رنگ را باعث سرور دانسته است. (3)

از دیگر امور لذتبخش برای بینایی، دیدن همسر زیباست. پیامبر خدا (ص) یکی از

ص: 162

1- (1). رُوِيَ أَنَّ مَوْلَانَا عَلِيًّا عَلَيْهِ السَّلَامُ كَانَ يَغْتَسِلُ فِي اللَّيَالِي الْبَارِدَةِ طَلْبًا لِلنَّشَاطِ فِي صَلَاةِ اللَّيْلِ (مستدرک الوسائل، ج 2، ص 521، ح 2618). [1]

2- (2). (صَفْرَاءُ فَاقِعٌ لَوْنُهَا تَسْرُّ النَّاطِرِينَ) (سورة بقره، آیه 69). [2]

3- (3). مَنْ لَبَسَ نَعْلًا صَفْرَاءَ لَمْ يَزَلْ يَنْظُرُ فِي سُرُورٍ مَا دَامَتْ عَلَيْهِ لِأَنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يَقُولُ (صَفْرَاءُ فَاقِعٌ لَوْنُهَا تَسْرُّ النَّاطِرِينَ) (الكافی، ج 6، ص 466). [3]

ویژگی های همسر شایسته را این دانسته که نگاه به چهره او سرور آور باشد (1) و بیان می دارد که وقتی مرد به صورت زنش و زنش به صورت او نگاه کند، خداوند به هر دوی آنها نظر رحمت می کند و هنگامی که دستان همدیگر را بگیرند، گناهانشان از لابه لای انگشتانشان فرو می ریزد. (2) البته همسر، می تواند بعد جنسی نیز داشته باشد که در این صورت، دیدن همسر زیبا، دارای لذت دو بُعدی «بینایی-جنسی» است.

خوردن و آشامیدن نیز از دیگر ابعاد انسان است که لذت خاص خود را دارد. طبخ و آماده سازی غذاها و نوشیدنی هایی که مورد علاقه اعضای خانواده است، می تواند به نشاط و شادابی آنها کمک کند. غذاهای لذیذ و خوش مزه، این بُعد از لذتجویی اعضای خانواده را ارضا می کند و بدین طریق، موجب سرور و نشاط آنان می گردد. خوردن و آشامیدن دارای مصادیقی در روایات است که به آنها اشاره می شود.

یک. عسل. غذایی مقوی است که خداوند متعال آن را مایه شفا دانسته است. (3) از مصادیق تغذیه سالمی است که باعث انبساط خاطر و نشاط انسان می گردد. امام علی (ع) عسل را نشاط آفرین می داند. (4)

دو. هلیم. در سفارش های امیر مؤمنان (ع) در مسئله تغذیه بر خوردن هلیم (5) تأکید شده است؛ زیرا این نوع غذا در زمره غذاهایی است که باعث نشاط چهل روزه در عبادت می گردد. (6)

ص: 163

-
- 1- (1). إِنَّ مِنَ الْقِسْمِ الْمُصْلِحِ لِلْمَرْءِ الْمُسْلِمِ أَنْ يَكُونَ لَهُ الْمَرْأَةُ إِذَا نَظَرَ إِلَيْهَا سَرَّتَهُ.. (همان، ج 5، ص 327). [1]
 - 2- (2). إِذَا نَظَرَ الْعَبْدُ إِلَى وَجهِ زَوْجِهِ وَنَظَرَتْ إِلَيْهِ، نَظَرَ اللَّهُ إِلَيْهِمَا نَظَرَ رَحْمَةٍ، فَإِذَا أَخَذَ بِكَفِّهَا وَأَخَذَتْ بِكَفِّهِ، تَسَاقَطَتْ ذُنُوبُهُمَا مِنْ خِلَالِ أَصَابِعِهِمَا (مسند زید، ص 302؛ کنز العمال، ج 16، ص 276، ح 44437).
 - 3- (3). (يَخْرُجُ مِنْ بَطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ) (سوره نحل، آیه 69). [2]
 - 4- (4). الْعَسَلُ نُشْرَةٌ؛ عَسَلٌ مَائَةٌ نَشَاطٌ اسْتِ (نهج البلاغه، حکمت 400). [3]
 - 5- (5). هلیم یا همان هریسه که به غلط با املائی «حلیم» نوشته می شود، غذایی است که از پختن گندم و گوشت و کوبیدن آنها به دست می آید (ر.ک: فرهنگ معین).
 - 6- (6). امام علی (ع): عَلَيْكُمْ بِالْهَرِيْسَةِ فَإِنَّهَا تُشَدُّ لِلْعِبَادَةِ أَرْبَعِينَ يَوْمًا وَهِيَ مِنَ الْمَائِدَةِ الَّتِي أَنْزَلَتْ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ (ص) (الكافي، ج 6، ص 319، ح 1). [4]

سه. گیاه اسپند. ریشه و شاخه گیاه اسپند، (1) دارای فواید فراوان است. یکی از فواید بارز آن - چنان که امام علی (ع) می فرماید - ایجاد نشاط است. (2)

غریزه جنسی، بعد دیگر انسان است که ارضای آن موجب نشاط و شادابی می گردد. به همین جهت، اسلام برای این امر، جایگاه ویژه ای قائل شده است. در برخی روایات، یکی از اخلاق های پیامبران، ارضای مشروع غریزه جنسی شمرده شده است. (3) این امر برای اسلام چنان مهم است که با پدیده رهبانیت جنسی، به شدت برخورد کرد و اهل ایمان را به اصل ازدواج و روابط زناشویی، ترغیب نمود. (4)

در روایات پیش گفته و دیگر روایات مربوط به نشاط، به اموری اشاره شده که به بعد بهداشت و نظافت مربوط می شود. جنبه های مختلف بدن انسان، نیازمند پاکیزگی است. کثیفی، موجب بروز نابه سامانی و بیماری در بدن انسان می گردد و غم و اندوه وی را فراهم می سازد. لذا نسبت به کثیفی، واکنش شدید نشان داده شده است. پیامبر خدا (ص) تأکید می کند که فرد کثیف، بد بنده ای است (5) و خداوند متعال، چرکی و ژولیدگی را دشمن می دارد. (6) در روایات، موارد مختلفی در این حوزه مطرح شده که به آنها خواهیم پرداخت.

مسواک زدن. آموزه های دینی، بهداشت دهان و دندان را امری مهم و مسواک زدن را در فراهم آمدن آن مؤثر می دانند. مسواک زدن بنا بر همین آموزه ها داری فواید فراوانی، از

ص: 164

1- (1). اسپند، دانه ای است که به جهت چشم زخم در آتش می ریزند. حرمله، اسفند، سپند، سبنج، نام های دیگر آن است (ر.ک: لغت نامه دهخدا).

2- (2). مَا مِنْ شَجَرَةٍ حَرَمَلٍ إِلَّا وَ مَعَهَا مَلَائِكَةٌ يَحْرُسُونَهَا حَتَّى تَصِلَ إِلَى مَنْ وَصَلَتْ وَ فِي أَصْلِ الْحَرَمَلِ نُشْرَةٌ وَ فِي فَرْعِهَا شِفَاءٌ مِنْ اثْنَيْنِ وَ سَبْعِينَ دَاءً (دعائم الاسلام، ج 2، ص 150، ح 535). [1]

3- (3). پیامبر خدا (ص): ما أحب من دنياكم الا النساء والطيب (الكافي، ج 5، ص 321؛ [2] مسند ابو يعلى، ج 3، ص 403، ح 3469. نیز، ر.ک: الكافي، ج 5 ص 320؛ [3] تهذيب الاحكام، ج 7، ص 403؛ كتاب من لا يحضره الفقيه، ج 3، ص 382).

4- (4). كانون مهرورزی، ج 1، ص 79.

5- (5). پیامبر خدا (ص): بِسِّ الْعَبْدِ الْقَادُورَةُ (الكافي، ج 6، ص 439، ح 6). [4]

6- (6). پیامبر خدا (ص): إِنْ لَلَّهِ تَعَالَى يَبْغِضُ الْوَسْخَ وَالشَّعْثَ (جامع الصغير، ج 1، ص 283، ح 1855؛ كنز العمال، ج 6، ص 641، ح 17181). t. كنز الفوائد [5] عن رسول الله (ص): إِنَّ اللَّهَ يُبْغِضُ الرَّجُلَ الْقَادُورَةَ. قِيلَ: وَمَا الْقَادُورَةُ يَا رَسُولَ اللَّهِ؟ قَالَ: الَّذِي يَتَأَفَّفُ بِهِ جَلِيسُهُ (كنز الفوائد، ج 2، ص 185؛ [6] بحار الأنوار، ج 80، ص 106. [7] نیز، ر.ک: الخصال، ص 620، ح 10). [8]

جمله نشاط است که در روایات پیش گفته گذشت.

گرفتن شارب. پیامبر گرامی اسلام (ص) بلند گذاشتن شارب را جایگاهی برای شیطان و پناهگاه او دانسته که می تواند کنایه از کثیفی باشد. (1) در کنار این گونه تعابیر، راه پیشگیری را در گرفتن شارب می داند و آن را زمینه ساز نشاط عنوان کرده است. در مجلسی، نزد امام صادق (ع) سخن از گرفتن شارب به میان آمد. ایشان فرمود: «این عمل، باعث نشاط می شود و از سنت [پیامبر اکرم (ص)] است». (2)

زدودن موهای زاید بدن. تعابیری که در باره گرفتن شارب و پیامد آن در روایات آمده است، در مورد نوره کشیدن و زدودن موهای زاید بدن نیز آمده است. امام علی (ع)، نوره کشیدن را مایه نشاط و پاکی بدن می داند. (3)

سر، بخشی از بدن است که باید بهداشت آن رعایت گردد. شستن سر، موجب پاکیزگی آن می گردد، بویژه شستن با خطمی (4) که در روایت پیشین نیز مورد تصریح قرار گرفته بود. این که خطمی چه تأثیری بر نشاط دارد، نیازمند بررسی های تجربی است. آنچه به بحث ما مربوط می شود، این که بر اساس این روایت، بهداشت سر بویژه با استفاده از خطمی، موجب نشاط می گردد.

تنهایی برای انسان، تلخ و آزاردهنده است. انسان، دوست دارد با دیگران باشد و با آنان رابطه برقرار کند. این، نیازی عاطفی است. انسان تنها، احساس خلأ می کند؛ احساس دردآوری که هیچ چیز حتی ثروت و شهرت و ریاست، آن را پر نمی کند. انس با دیگران، یکی از نیازهای جدی بشر است. ما نه برای تأمین نیازهای مادی زندگی، بلکه برای تأمین نیازهای عاطفی مان نیاز به انس گرفتن با دیگران داریم. بنا بر این، انس و صمیمیت، یکی از عوامل مهم در نشاط و شادابی است. پیامبر خدا (ص)

ص: 165

1- (1). الکافی، ج 6، ص 488، ح 11.

2- (2). نُشْرَةٌ وَ هُوَ مِنَ السُّنَّةِ (الکافی، ج 6، ص 487، ح 8). [1]

3- (3). النَّوْرَةُ نُشْرَةٌ وَ طَهُورٌ لِلْجَسَدِ؛ نوره کشیدن، مایه نشاط و پاکی بدن است (الخصال، ص 611).

4- (4). خطمی، گیاهی است از تیره پنیرکیان، که دارای گونه های دائمی و یکساله است. برگ هایش پهن و ستبر و ریشه اش دراز و دوکی شکل و آبدار است. ریشه آن در پزشکی کاربرد دارد (ر.ک. فرهنگ معین).

دیدار با برادران را یکی از خرسندی های دنیوی مؤمن (1) و امام علی (ع) آن را مایه آبادانی قلب مؤمن می داند. (2) امام باقر (ع) نیز در باره نقش روابط اجتماعی در نشاط می فرماید: «دیدار دوستان، مایه نشاط است». (3)

البته آنچه ارتباط را لذتبخش می سازد، ارتباط مثبت و سازنده است و این ارتباط، نیازمند برخورداری از مهارت های ارتباطی است. این بررسی، گنجایش طرح این موضوع را ندارد؛ اما آنچه مهم است این که کسب مهارت های ارتباطی، نقش مهمی در لذت بردن از ارتباط با دیگران دارد. از این رو باید مهارت های ارتباطی، مورد توجه قرار گیرد.

آنچه گذشت، موارد دهگانه ای بود که در روایت امام صادق از نشاط (نشره) مطرح شده بود. در سایر روایات، موارد دیگری نیز اضافه شده اند که در ادامه به آنها می پردازیم.

حس بویایی، یکی دیگر از ابعاد انسان بوده و بوی خوش، از دیگر عوامل مؤثر در شادی است. پیامبر خدا (ص) می فرماید: «بوی خوش، [انسان را] شاد می کند». (4) امام علی (ع) نیز می فرماید: «بوی خوش، مایه نشاط است...». (5) بوی خوش همچنین می تواند موجب افزایش توان جنسی گردد (6) که در این صورت، با لذت جنسی نیز پیوند می خورد.

شوخی و خنده، از عوامل شادی و نشاط است. پیامبر (ص) یکی از ویژگی های اهل ایمان را شوخ طبعی آنان می داند. (7) فضل بن ابی قره نیز می گوید: امام صادق (ع) فرمود: «هیچ مؤمنی نیست، جز این که در او "دعابه" هست». گفتم: دعابه چیست؟ فرمود: «شوخی». (8) شوخی، موجب نشاط روحی و آسایش روانی می گردد (9) و فشارهای روانی را

ص: 166

1- (1) .پیامبر خدا(ص): یا علی ثلاث فرحات للمؤمن فی الدنيا: لقاء الاخوان، وتقطیر الصائم، والتهدج من آخر اللیل (کتاب من لایحضره الفقیه، ج 4، ص 360).

2- (2) . امام علی (ع): عمارة القلوب، معاشره ذوی العقول (غرر الحکم، ح 6313).

3- (3) . مُلَاقَاةُ الْاِخْوَانِ نُشْرَةٌ (الأمالی، طوسی، ص 94، ح 14).

4- (4) . الطیب یسر (صحیفة الرضا، ص 239). [1]

5- (5) . الطیب نُشْرَةٌ.. (بحار الأنوار، ج 73، ص 141، ح 4).

6- (6) . پیامبر خدا(ص): إن الریح الطیبة تشد القلب وتزید فی الجماع (الكافی، ج 6، ص 510). [2]

7- (7) . الْمُؤْمِنُ دَعِبٌ لَعِبٌ، وَالْمُنَافِقُ قَطِبٌ غَضِبٌ (تحف العقول، ص 49؛ بحار الأنوار، ج 77، ص 155).

8- (8) . الفضل بن ابي قرة عن امام الصادق (ع): ما من مؤمنٍ إلا وفيه دُعَابَةٌ، قلتُ: وما الدُعَابَةُ؟ قالَ: المِزَاحُ (الكافی، ج 2، ص 663، ح 2).

[3]

9- (9) . در کلمات منسوب به امام علی (ع): لا بأس بالمکافهة یروح بها الانسان عن نفسه ویخرج عن حدّ العبوس (شرح نهج البلاغه، ابن

ابی الحدید، ج 20، ص 339، ح 886). [4]

کاهش می دهد و غم و اندوه را رفع می کند.

سیره معصومان (علیهم السلام) این بوده که گاه با استفاده از این عامل، فشارهای روانی خود را کنترل می کردند. امام کاظم (ع) می فرماید: «گاهی عربی بادیه نشین خدمت پیامبر خدا (ص) می رسید و هدیه برای ایشان می آورد و تقدیم ایشان می کرد. سپس می گفت: پول هدیه ما را بده! پیامبر خدا (ص) می خندید و هر گاه اندوهگین می شد، می فرمود: آن اعرابی چه کرد! ای کاش دوباره می آمد». (1)

خندیدن، یکی از اموری است که موجب نشاط و شادابی می گردد. عده ای، لذت های دنیوی را با ایمان و دینداری در تضاد می دانستند و تنها عبادت کردن را می پسندیدند. لذا در موضوع ما، از خندیدن پرهیز می کردند و تنها گریه کردن را مشروع می دانستند. این در حالی است که پیامبر خدا (ص) در برابر این جریان ایستاد و فرمود: «هان! هر عبادتی را جوش و خروشی است که سرانجام فروکش می کند. پس، هر کس جوش و خروش عبادتش به سنت من آرام گیرد، هدایت شده است و هر که با سنت من مخالفت ورزد، گم راه شده است و عملش بر باد رفته است. بدانید که من نماز می خوانم، می خوابم، روزه می گیرم، افطار می کنم، می خندم و می گریم. پس هر که از روش و سنت من روی گرداند، از من نیست». (2) و وقتی پیامبر خدا (ص) با دیگران بودند، با خنده آنان می خندید. (3) هیچ کس پرتبسم تر از پیامبر خدا (ص) دیده نشده است. (4)

جمع بندی

همان گونه که از مباحث پیش روشن شد، هیجان بعد مادی انسان، اجزای مختلف این بعد

ص: 167

- 1- (1) . ان رسول الله كان يأتيه الاعرابي فيهدي له الهدية ثم يقول مكانه اعطنا ثمن هديتنا! فيضحك رسول الله (ص) وكان إذا اغتم يقول: ما فعل الاعرابي ليته اتانا (الكافي، ج 2، ص 663، ح 1). [1]
- 2- (2) . أَلَا إِنَّ لِكُلِّ عِبَادَةٍ شِرَّةً ثُمَّ تَصِيرُ إِلَى فِتْرَةٍ فَمَنْ صَارَتْ شِرَّةُ عِبَادَتِهِ إِلَى سُنَّتِي فَقَدْ اهْتَدَى وَ مَنْ خَالَفَ سُنَّتِي فَقَدْ ضَلَّ وَ كَانَ عَمَلُهُ فِي تَبَابٍ أَمَا إِنِّي أُصَلِّي وَ أَنَامُ وَ أَصُومُ وَ أَفْطِرُ وَ أَضْحَكُ وَ أَبْكِي فَمَنْ رَغِبَ عَنِّ مِنْهَا جِي وَ سُنَّتِي فَلَيْسَ مِنِّي (الكافي، ج 2، ص 85، ح 1). [2]
- 3- (3) . امام علی (ع) در بیان سیره پیامبر اکرم (ص) با هم نشینانش: یضحک مما یضحکون منه (عیون أخبار الرضا، ج 1، ص 319). [3]
- 4- (4) . عبد الله بن الحرث بن جزء: ما رأيت أحدا كان أكثر تبسما من رسول الله (ص) (مسند ابن حنبل، ج 4، ص 190؛ سنن الترمذي، ج 5، ص 601، ح 3641). ابو امامة: كان -رسول الله (ص)- من أضحك الناس وأطيبهم نفساً (كنز العمال، ح 18399).

از حواس پنج گانه تا غریزه جنسی، و خنده و شوخی، و ارتباط با دیگران را شامل می شود. این از مباحث مهم و قابل تأمل در الگوی شادکامی از دیدگاه اسلام است. افراد می توانند با استفاده از انواع مختلف لذت های مادی، ابعاد مختلف وجودشان را از این امور، بهره مند سازند و به نشاط در این بُعد، دست یابند.

ب. لذت و هیجانات معنوی

اشاره

گستره دیگر، لذت معنوی است که به نظر می رسد افراد معتاد در آن، نقطه ضعف داشته باشند. همان گونه که پیش تر اشاره شد، بُعد معنوی انسان، یکی از ابعاد مهم و اساسی اوست. برای تحقق هیجان کامل، لازم است که این بُعد نیز ارضا شود و لذت آن تأمین گردد. محور اساسی این بخش، ارتباط با خداوند متعال است. ارتباط با خدا یکی از نیازهای اساسی انسان است. تا خدا در زندگی انسان نباشد، زندگی بی معنا خواهد بود، و زندگی بی معنا، سرد و بی روح است. اگر همه امکانات، فراهم باشد، ولی خدا در زندگی نباشد، زندگی، خسته کننده و ملال آور خواهد بود؛ زیرا خداوند، اصل و ریشه انسان است و قطع ارتباط با ریشه، موجب پژمردگی و افسردگی می شود.

البته بدیهی است که بهره مندی از لذت ارتباط با خدا وقتی حاصل می شود که خدا شناخته شود. به همین جهت، خداوند متعال مایه سرور عارفان دانسته شده است. (1) خدا، همیشه و همه جا هست. آنچه او را لذت بخش می سازد، شناخت اوست. امام صادق (ع) در بیانی روشن می فرماید:

اگر مردم از فضیلت شناخت خدای عز و جل باخبر می شدند، به نعمت ها و خوشی های زندگی دنیوی که خداوند، دشمنان را از آن برخوردار ساخته است، چشم نمی دوختند و دنیایشان از آنچه با گام هایشان بر آن پای می نهند نیز کمتر می شد و با نعمت معرفت خدا عز و جل بهره مند می شدند و از آن، لذت می بردند؛ لذت بردن کسی

ص: 168

1- (1). پیامبر خدا (ص) در دعای جوشن کبیر: یا سرور العارفین (البلد الامین، ص 406). [1]

که همواره در باغ های بهشت، در کنار اولیای خداست! در حقیقت، شناخت خدا، مونسی در برابر هر بی کسی، همدمی در برابر هر تنهایی، نوری در برابر هر تاریکی، نیرویی در برابر هر ناتوانی، و درمانی برای هر بیماری است! (1)

اگر خداوند شناخته شود و با او ارتباط برقرار شود، لذت بردن معنوی نیز حاصل می شود؛ التذادی که هیچ نظیری ندارد. در ادامه به بررسی عوامل التذاد معنوی می پردازیم. متون این بحث، با تعبیرهای متفاوتی در ادبیات دین بیان شده اند و هر کدام بیانگر بُعدی از این مسئله اند.

یک. انس با خدا

یکی از اموری که در روایات مورد بحث قرار گرفته، انس گرفتن با خداوند است. در روایات، از خداوند متعال به عنوان «انیس» یاد شده است. پیامبر خدا (ص) تصریح می کند که خدا برای انس گرفتن کافی است (2) و خدا انیس هر کس باشد، احساس تنهایی نخواهد کرد و بدون هیچ مونس، نیاز او را برآورده می کند. (3)

عاطفه، یکی از ابعاد انسان است که ارضا شدن آن، موجب احساس لذت برای انسان می گردد. اگر موضوع عشق، موجودی مانند خداوند متعال باشد، لذتی فراگیر و اصیل به وجود خواهد آمد؛ اما آنچه مهم است این که محبت و دل بستگی به خدا با دل بستگی به دنیا در تقابل اند. کسی که دل بسته دنیا باشد، نمی تواند دل بسته خدا گردد. (4) لذا از شیرینی

ص: 169

1- (1). لَو يَعْلَمُ النَّاسُ مَا فِي مَعْرِفَةِ اللَّهِ [1] عَزَّ وَجَلَّ مَا مَدَّوْا أَعْيُنَهُمْ إِلَىٰ مَا مَنَّعَ اللَّهُ بِهِ الْأَعْدَاءَ مِنْ زَهْرَةِ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَنَعِيمِهَا، وَكَانَتْ دُنْيَاهُمْ أَقْلَ عِنْدَهُمْ مِمَّا يَطْوُونَهُ بِأَرْجُلِهِمْ، وَلَنَعْمُوا بِمَعْرِفَةِ اللَّهِ جَلَّ وَعَزَّ، وَتَلَذُّوْا بِهَا تَلَذُّدًا مِّن لَّمْ يَزَلْ فِي رَوْضَاتِ الْجَنَّاتِ مَعَ أَوْلِيَاءِ اللَّهِ. إِنَّ مَعْرِفَةَ اللَّهِ [2] عَزَّ وَجَلَّ أَسْرَ مِنْ كُلِّ وَحْشَةٍ، وَصَاحِبٌ مِنْ كُلِّ وَحْدَةٍ، وَنُورٌ مِنْ كُلِّ ظُلْمَةٍ، وَقُوَّةٌ مِنْ كُلِّ ضَعْفٍ، وَشِفَاءٌ مِنْ كُلِّ سُقْمٍ (الكافي، ج 8، ص 247، ح 347). [3]

2- (2). پیامبر خدا (ص): كَفَى... بِاللَّهِ مُؤْنِسًا (بحار الأنوار، ج 71، ص 325، ح 20).

3- (3). پیامبر خدا (ص): لَا يَسْتَوْحِشُ مَنْ كَانَ اللَّهُ أُنَيْسَهُ، وَلَا يَذُلُّ مَنْ كَانَ اللَّهُ أَعَزَّهُ، وَلَا يَقْتَرُّ مَنْ كَانَ بِاللَّهِ غَنَاؤُهُ، فَمَنْ اسْتَأْنَسَ بِاللَّهِ أُنَيْسَهُ اللَّهُ بِغَيْرِ أُنَيْسٍ (مشكاة الأنوار، ص 223، ح 618). [4]

4- (4). (مَا جَعَلَ اللَّهُ لِرَجُلٍ مِنْ قَلْبَيْنِ فِي جَوْفِهِ) (سورة أحزاب، آیه 4). [5] t پیامبر خدا (ص): حُبُّ الدُّنْيَا وَحُبُّ اللَّهِ لَا يَجْتَمِعَانِ فِي قَلْبٍ أَبَدًا (تنبيه الخواطر، ج 2، ص 122. [6] نیز، ر.ك: دوستی در قرآن و حدیث، ص 537 [7] موانع خدادوستی).

آن نیز محروم می گردد.

بنا بر این، دل کندن از دنیا و دل بستن به خدا، موجب چشیدن شیرینی محبت خدا می گردد. امام صادق (ع) در این باره تصریح می فرماید:
هر گاه مؤمن از دنیا دست بشوید، بلندی می گیرد و شیرینی محبت خدا را می چشد، و در نظر اهل دنیا دیوانه می نماید، حال آن که در واقع، شیرینی محبت خداوند با [جان] آنان آمیخته است و از این رو، به غیر او نمی پردازند. (1)

دو. یاد خدا (ذکر)

یاد خدا از دیگر عوامل مهم نشاط و شادابی در زندگی است. نقش یاد خدا در نشاط انسان، با تعبیرهای مختلفی در آیات و روایات، وارد شده است. «آرامش و اطمینان نفس»، (2) «جلای دل ها»، (3) «شرح صدر»، 4 «حیات دل»، 5 «نورانیت قلب»، 6 و «حلاوت زندگی» 7

ص: 170

-
- 1- (1). إِذَا تَخَلَّى الْمُؤْمِنُ مِنَ الدُّنْيَا سَمًا، وَوَجَدَ حَلَاوَةَ حُبِّ اللَّهِ، وَكَانَ عِنْدَ أَهْلِ الدُّنْيَا كَأَنَّهُ قَدْ خَوَّلَهُ، وَإِنَّمَا خَالَطَ الْقَوْمَ حَلَاوَةَ حُبِّ اللَّهِ فَلَمْ يَشْتَغَلُوا بِغَيْرِهِ (الكافی، ج 2، ص 130، ح 10؛ [1] مشکاة الأنوار، ص 121). [2]
- 2- (2). (أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ. آگاه باشید که با ذکر خدا دل ها آرام می گیرد) (سوره رعد، آیه 28). [3]
- 3- (3). پیامبر خدا الله (ص): إِنَّ لِكُلِّ شَيْءٍ سَمًا، وَإِنَّ سَمَّ قَالَةِ الْقُلُوبِ ذِكْرُ اللَّهِ، وَمَا مِنْ شَيْءٍ أَنْجَى مِنْ عَذَابِ اللَّهِ مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ (شعب الایمان، ج 1، ص 396، ح 522. [4] نیز ر.ک: تنبیه الغافلین، ص 397، ح 601؛ الترغیب والترهیب، ج 2، ص 396، ح 10؛ نهج البلاغه، خطبه 122).

دوستداران خدا (1) و اهل تقوا و یقین (2) می گردد که هر يك را می توان به بعدی از ابعاد نشاط اشاره دانست. از این رو، پیامبر خدا (ص) این گونه به درگاه خداوند متعال دعا می کند:

خداوندا! ما را به کار خودت سرگرم بدار... و [ما را] بر نعمت هایت، سپاس گزار و از یادت، لذت برنده قرار بده. (3) آنچه نقش یاد خدا اساسی است که بدون آن نمی توان انتظار نشاط داشت. غفلت از یاد خدا موجب «خود فراموشی» (4) و «قساوت قلب» (5) و «مردن دل» (6) می گردد. از این رو، خداوند متعال به عنوان آفریننده انسان - که بیشترین آگاهی را از ماهیت او دارد -، تصریح می فرماید که: (و هر کس از یاد من روی گرداند، زندگی سختی خواهد داشت). (7)

سه. ایمان و باور صادق به خدا

ایمان، از دیگر عوامل ارتباط با خدا و التذاذ معنوی است. در ادبیات دین، از چیزی به نام «حلاوت ایمان» یاد شده است. (8) آنچه این جا مهم است این که این شیرینی، مربوط به لذت های معنوی انسان است که می تواند نشاط روحی و روانی را برای انسان به ارمغان بیاورد. این شیرینی چنان لذتی دارد که هر کس آن را

ص: 171

- 1- (1). امام علی (ع): الذِّكْرُ لَذَّةُ الْمُحِبِّينَ (غرر الحکم، ح 670؛ عیون الحکم والمواعظ، ص 32، ح 545).
- 2- (2). امام علی (ع): ذِكْرُ اللَّهِ مَسْرَةٌ كُلُّ مُتَّقٍ، وَلَذَّةُ كُلِّ مُوقِنٍ (غرر الحکم، ح 5174؛ عیون الحکم والمواعظ، ص 256، ح 4745).
- 3- (3). اللَّهُمَّ اجْعَلْنَا مَشْغُولِينَ بِأَمْرِكَ... شَاكِرِينَ عَلَى نِعْمَتِكَ، مُتَلَذِّذِينَ بِذِكْرِكَ (جامع الأخبار، ص 364، ح 1013؛ [1] بحار الأنوار، ج 95 ص 360، ح 16). [2]
- 4- (4). (وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ) (سوره حشر، آیه 19). [3]
- 5- (5). الكافي [4] عن علي بن عيسى رفعه: إن موسى (ع) نجاه الله تبارك وتعالى فقال له في مناجاته: ... يا موسى، لا تنسني على كل حال، ولا تفرح بكثرة المال؛ فإن نسياني يقسي القلوب، ومع كثرة المال كثرة الذنوب (الكافي، ج 8، ص 42-45، ح 8؛ [5] تحف العقول، ص 493. نیز، ر.ك: الكافي، ج 2، ص 497، ح 7؛ [6] علل الشرائع، ص 81، ح 2؛ [7] الخصال، ص 39، ح 23).
- 6- (6). امام صادق (ع): فيما ناجى الله به موسى (ع)، قال: يا موسى، لا تنسني على كل حال؛ فإن نسياني يُميت القلب (الكافي، ج 2، ص 498، ح 11؛ [8] بحار الأنوار، ج 13، ص 344، ح 24). [9]
- 7- (7). (وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا) (سوره طه، آیه 124). [10]
- 8- (8). ر.ك: ميزان الحكمة، ج 8، ص 156 (حلاوة الايمان).

بچشد، از او روی گردان نمی شود (1) و با چشیدن آن، سیراب نمی شود؛ بلکه ماهیتی فزاینده دارد که هر چه بیشتر چشیده می شود، بیشتر علاقه مند می گردد. (2) بدیهی است که بهره مندی از این شیرینی، به برخورداری از ایمان کامل بستگی دارد و فرد، هر اندازه که از ایمان برخوردار باشد، به همان اندازه از شیرینی آن نیز بهره مند خواهد شد. امام کاظم (ع) در همین باره نقل می کند که حضرت مسیح (ع) به حواریان گفت:

... ای بندگان بد! گندم را پاك و تمیز کنید و نیکو آردش نمایید تا مزه آن را بیابید و از خوردنش لذت ببرید. همچنین، ایمان را نیز ناب و کامل گردانید تا شیرینی آن را بچشید و سرانجامش شما را سود بخشد. (3)

چهار. دعا و مناجات با خدا

یکی دیگر از لذت های معنوی، دعا و مناجات است. دعا و مناجات با خدا، یکی از بهترین انواع ارتباط با خداست.

طبق برخی روایات، دعا و مناجات، مایه تقرّب به خدا، (4) انس در تنهایی، (5) زنده

ص: 172

1- (1). امام سجاد (ع) در مناجات نهم از مناجات پانزده گانه: مَنْ ذَا الَّذِي ذَاقَ حَلَاوَةَ مَحَبَّتِكَ فَرَامَ مِنْكَ بَدَلًا، وَمَنْ ذَا الَّذِي آتَسَ بِقُرْبِكَ فَأَبْتَغِي عَنْكَ حَوْلًا (بحار الأنوار، ج 94، ص 148). [1] پیامبر خدا (ص): قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ لِي: يَا مُحَمَّدُ، لَوْ أَنَّ الْخَلَائِقَ نَظَرُوا إِلَى عَجَائِبِ صُنْعِي مَا عَبَدُوا غَيْرِي، وَلَوْ أَنَّهُمْ وَجَدُوا حَلَاوَةَ ذِكْرِي فِي قُلُوبِهِمْ لَزَمُوا بَابِي، وَلَوْ أَنَّهُمْ نَظَرُوا إِلَى لَطَائِفِ بَرِّي مَا اشْتَغَلُوا بِشَيْءٍ سِوَايَ (مصباح القلوب، ص 559).

2- (2). إلهي، وَإِنْ كُنَّ كُلَّ حَلَاوَةِ مُنْقَطِعَةً وَحَلَاوَةَ الْإِيمَانِ تَرْدَادُ حَلَاوَتِهَا اتِّصَالًا بِكَ. إلهي، وَإِنْ قَلْبِي قَدِمَ بَسَطَ أَمَلُهُ فَيْكَ، فَأَذِقْهُ مِنْ حَلَاوَةِ بَسَطِكَ إِيَّاهُ الْبُلُوغَ لِمَا أَمَلَّ، إِنَّكَ عَلِيٌّ كُلُّ شَيْءٍ قَدِيرٌ* (همان، ص 94-96، ح 12).

3- (3). امام کاظم (ع): إِنَّ الْمَسِيحَ (ع) قَالَ لِلْحَوَارِيِّينَ: ... يَا عَبِيدَ السَّوْرِ تَقُوا الْقَمَحَ وَطَيِّبُوهُ وَأَدِقُّوا طَحْنَهُ تَجِدُوا طَعْمَهُ وَيَهْنِكُمْ أَكْلُهُ، كَذَلِكَ فَأَخْلِصُوا الْإِيمَانَ وَأَكْمِلُوهُ تَجِدُوا حَلَاوَتَهُ وَيَنْفَعَكُمْ غَيْبُهُ (تحف العقول، ص 392 و 507).

4- (4). امام علی (ع): التَّقَرُّبُ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى بِمَسْأَلَتِهِ، وَإِلَى النَّاسِ بِتَرْكِهَا (غرر الحکم، ح 1801 و 2055؛ عیون الحکم والمواعظ، ص 54، ح 1394 و ص 63، ح 1619 و 1620).

5- (5). جمیل بن درّاج: دَخَلَ رَجُلٌ عَلَى أَبِي عَبْدِ اللَّهِ (ع) فَقَالَ لَهُ: يَا سَيِّدِي، عَلَتِ سِنِّي وَمَاتَ أَقْرَابِي، وَأَنَا خَائِفٌ أَنْ يُدْرِكَنِي الْمَوْتُ وَلَيْسَ لِي مَنْ آتَسُ بِهِ وَأَرْجِعُ إِلَيْهِ. فَقَالَ لَهُ: إِنَّ مِنْ إِخْوَانِكَ الْمُؤْمِنِينَ مَنْ هُوَ أَقْرَبُ نَسَبًا أَوْ سَبَبًا، وَأُنْسُكَ بِهِ خَيْرٌ مِنْ أَنْسِكَ بِقَرِيبٍ، وَمَعَ هَذَا فَعَلَيْكَ بِالِدُّعَاءِ (فلاح السائل، ص 303، ح 205). [2]

شدن دل (1) و بهره مندی از آن (2) می شود و همین امر، موجب لذت معنوی می گردد. امام زین العابدین (ع) خداوند متعال را به عنوان کسی که عارفان را به لذت مناجاتش خود داده، یاد می کند. (3)

به هر حال، یکی از بهترین راه های لذت بخش ارتباط معنوی با خداوند، دعا و مناجات با اوست. معصومان (علیهم السلام) مناجات های عاشقانه و عارفانه فراوانی با خداوند داشته اند که تحلیل و بررسی آنها از حوصله این تحقیق خارج است. نکته مهم این که دلبستگی به دنیا موجب از بین رفتن لذت مناجات می گردد. به گزارش امام صادق (ع)، کمترین کیفی که خداوند متعال به دنیا دوستان می دهد، این است که شیرینی مناجات خود را از آنان سلب می کند. (4)

پنج. خواندن قرآن

خواندن آیات نورانی قرآن کریم نیز مایه شادی قلب می گردد. پیامبر خدا (ص) از خداوند می خواهد که قلب او را با قرآن شاد سازد. (5) همچنین گاه قلب انسان، زنگار می گیرد و همین می تواند موجبات کدورت و گرفتگی باطن شود. چیزی که می تواند این زنگار را از بین ببرد، قرآن است. ابن عمر نقل می کند که روزی پیامبر خدا (ص) فرمود: «این دل ها نیز همانند آهن زنگار می بندد». به ایشان عرض شد: ای پیامبر خدا! صیقل دهنده دل ها

ص: 173

- 1- (1). پیامبر خدا (ص): إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ لِيُحْيِي قَلْبَ الْمُؤْمِنِ بِالْدُّعَاءِ (الفردوس، ج 1، ص 168، ح 625).
- 2- (2). امام صادق (ع): أَوْحَى اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ إِلَى دَاوُدَ (ع): يَا دَاوُدُ، بِي فَافْرَحْ، وَبِذِكْرِي فَتَلَذَّذْ، وَبِمُنَاجَاتِي فَتَتَّعَمَّ، فَعَن قَرِيبِ اخْلِي الدَّارَ مِنَ الْفَاسِقِينَ، وَأَجْعَلْ لِعَتِّي عَلَى الظَّالِمِينَ (الأمالی، صدوق، ص 263، ح 280؛ [1] اروضه الواعظین، ص 505. [2]
- 3- (3). امام زین العابدین (ع) - فِي الْمُنَاجَاةِ الْإِنْجِيلِيَّةِ -: يَا مَنْ أَنَسَ الْعَارِفِينَ بِطَيْبِ مُنَاجَاتِهِ، وَالْبَسَ الْخَاطِئِينَ ثَوْبَ مُؤَالَاتِهِ (بحار الأنوار، ج 94، ص 157، ح 22).
- 4- (4). امام صادق (ع): إِذَا رَأَيْتُمُ الْعَالِمَ مُجِبًّا لِدُنْيَاةٍ فَاتَّهَمُوهُ عَلَى دِينِكُمْ؛ فَإِنَّ كُلَّ مُجِبِّ لِدُنْيَاةٍ يَحُوطُ مَا أَحَبَّ. وَقَالَ (ص): أَوْحَى اللَّهُ إِلَى دَاوُدَ (ع): لَا تَجْعَلْ بَيْنِي وَبَيْنَكَ عَالِمًا مَفْتُونًا بِالدُّنْيَا؛ فَيَصُدُّكَ عَنْ طَرِيقِ مَحَبَّتِي؛ فَإِنَّ أَوْلَنِكَ قُطَاعَ طَرِيقِ عِبَادِي الْمُرِيدِينَ. إِنَّ أَدْنَى مَا أَنَا صَانِعٌ بِهِمْ أَنْ أَنْزِعَ حَالَوَةَ مُنَاجَاتِي عَنْ قُلُوبِهِمْ (الكافي، ج 1، ص 46، ح 4؛ [3] علل الشرائع، ص 394، ح 12؛ [4] مشكاة الأنوار، ص 140؛ [5] تحف العقول، ص 397).
- 5- (5). پیامبر خدا (ص) در دعایی که به امام علی (ع) آموزش داد: ...اللهم نور بكتابك بصري و اشرح به صدري و فرح به قلبي (الكافي، ج 2، ص 577، ح 2؛ [6] قرب الأسناد، ص 5، ح 16). [7]

چیست؟ فرمود: «تلاوت قرآن». (1) بنا بر این، با استفاده از تلاوت قرآن می توان به لذت معنوی دست یافت.

شش. نماز

از دیگر رفتارهای مذهبی که می تواند لذت معنوی را به وجود آورد، نماز است. یکی از مهم ترین توصیف های قرآن کریم در باره نماز، عبارت اَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي است. بر اساس این آیه، نماز، یاد خداست و پیش تر گذشت که یادکرد خدا، به جهت اتصال انسان به منبع اصلی خود، موجب لذت می شود. به همین جهت پیامبر خدا(ص) نماز را مایه چشم روشنی خود می داند (2) و به آن عشق می ورزد (3) و ارزش آن را از هر آنچه خورشید بر آن می تابد، بیشتر می داند. (4) نماز، همانند خوراک و نوشاب، یکی از نیازهای انسان است، با این تفاوت که هر چه از این عامل استفاده شود، انسان سیر نمی شود. پیامبر خدا(ص) در این باره می فرماید:

خداوند متعال، روشنی چشم مرا در نماز نهاده است و آن را محبوب من ساخته، همان گونه که خوراک را برای گرسنه و آب را برای تشنه، خوشایند کرده است. همانا گرسنه، پس از خوردن غذا سیر و تشنه پس از نوشیدن آب، سیراب می گردد؛ ولی من از نماز سیر نمی شوم. (5)

از آنچه گذشت، روشن شد که هیجانانگیز مثبت از دیدگاه اسلام، گستره ای به وسعت بُعد مادی و معنوی انسان دارد و در هر کدام از این دو بُعد نیز تمام اجزای آن، مورد توجه قرار گرفته اند. سؤال این است که افراد معتاد، چه قدر خدا را یاد می کنند و با خدا انس

ص: 174

1- (1). ابن عمر: قال رسول الله(ص): إِنَّ هَذِهِ الْقُلُوبَ تَصَدُّأً كَمَا يَصَدُّأُ الْحَدِيدُ. قِيلَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، فَمَا جَلَاؤُهَا؟ قَالَ: تِلَاوَةُ الْقُرْآنِ. (کنز العمال، ح 2441).

2- (2). پیامبر خدا(ص): جُعِلَ قُرَّةَ عَيْنِي فِي الصَّلَاةِ (الكافی، ج 5، ص 321، ح 7، [1] الخصال، ص 165، ح 218).

3- (3). پیامبر خدا(ص): قَالَ لِي جَبْرَائِيلُ (ع): إِنَّهُ قَدْ حُبَّبَ إِلَيْكَ الصَّلَاةَ فَخَذَ مِنْهَا مَا شِئْتَ (مسند ابن حنبل، ج 1، ص 528، ح 2205؛ المعجم الكبير، ج 12، ص 166، ح 12929).

4- (4). پیامبر خدا(ص) - به هنگام نزول این آیه: (أَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفِي النَّهَارِ) - : مَا أَحْبُّ أَنْ لِي بِهَا مَا طَلَعَتْ عَلَيْهِ الشَّمْسُ وَعَرَبَتْ (الزهد، ابن مبارك، ص 317، ح 906).

5- (5). إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى جَعَلَ قُرَّةَ عَيْنِي فِي الصَّلَاةِ، وَحَبَّبَهَا إِلَيَّ كَمَا حُبَّبَ إِلَى الْجَائِعِ الطَّعَامُ، وَإِلَى الظَّمآنِ الْمَاءَ، فَإِنَّ الْجَائِعَ إِذَا أَكَلَ الطَّعَامَ شَبِعَ، وَإِذَا شَرِبَ الْمَاءَ رَوِيَ، وَأَنَا لَا أَشْبِعُ مِنَ الصَّلَاةِ (الأمالی، طوسی، ص 528، ح 1162؛ [2] تنبيه الخواطر، ج 2، ص 54). [3]

دارند و با اوراز و نیاز می‌کنند؟ میزان اعتقاد و باورشان به خداوند متعال چه قدر است؟ و به چه میزان، اهل نماز و دعا و قرآن هستند؟

بُعد معنوی، از ابعاد مهمی است که انسان باید لذت خود را از آن ببرد. فقدان لذت‌های معنوی، موجب احساس خلأ می‌شود و این احساس خلأ، انسان را به سمت پر کردن آن با لذت‌های نامطلوب می‌کشاند؛ بویژه که به خاطر فقدان ایمان واقعی، بازدارنده‌های درونی نیز وجود ندارند تا فرد را از آن لذت‌های نامطلوب حفظ کنند. این را می‌توان در پژوهش‌های میدانی نیز بررسی کرد. به نظر می‌رسد که افراد معتاد، الگوی ناقصی در لذت دارند.

ج. شروط شادی و هیجان

پس از پرداختن به گستره هیجان‌ات مثبت و مشخص شدن موارد شادی و هیجان، باید چارچوب کلان آن را ترسیم نمود. در این جا باید مشخص شود که اسلام چه چارچوب و شرایطی را برای آنها در نظر گرفته است؟ آیا آن امور، به طور مطلق مورد تأییدند و یا شرایط خاصی بر آنها حاکم است؟ این، بُعد دیگری از الگوی هیجان‌ات مثبت است.

شادی و هیجانی که می‌خواهد انبساط و نشاط را تأمین کند، باید سه ویژگی اساسی داشته باشد: توازن؛ فقدان پیامد منفی؛ و جهتگیری الهی و معنوی. توازن به این معناست که هر کدام از ابعاد انسان، به تناسب نیاز و اهمیتش باید از لذت و شادی برخوردار باشد. فقدان توازن، موجب افراط در لذت برخی ابعاد و تفریط در برخی دیگر می‌شود و همین امر، باز موجب اختلال در نظام نشاط می‌گردد. بنا بر این در تأمین لذت و شادی هر کدام از ابعاد باید توازن آنها نیز مورد توجه قرار گیرد.

اما فقدان پیامد منفی به این معناست که لذت و شادی نباید پیامد منفی داشته باشد. این از مباحث مهم در الگوی هیجان‌های مثبت از دیدگاه اسلام است. لذت‌ها، همواره مثبت نیستند و از این نگاه بر دو قسم اند: لذت‌های با پیامد منفی و لذت‌های بدون پیامد منفی. لذت‌هایی که پیامد منفی دارند، در حقیقت، آفت زندگی اند (1) که هر چند شاید در لحظه‌های خوش حالی فرد شوند، اما در آینده، فرد را با مشکلات زیادی روبه‌رو

ص: 175

می کنند و زندگی را به فساد و تباهی می کشند. (1)

امام علی (ع) در این باره می فرماید:

بسا لذت آنی ای که اندوهی طولانی به ارمغان آورد. (2)

برخی لذت ها، موجب غفلت می شوند (3) و غم و اندوه به بار می آورند. (4) لذا چه بسا چیزهایی که امروز موجب لذت می گردند، اما فردا مایه اندوه اند. (5) این، يك قاعده است که گاه محنت آنی، لذت آنی را به دنبال دارد و گاه لذت آنی، محنت آنی را؛ (6) مهم این است که شیرینی لذت آنی، در برابر محنت آنی، توان ایستادگی ندارد. (7) چه بسا لذت های پستی که انسان را از رسیدن به مراتب عالی باز می دارند (8) و چه بسا لذت هایی که موجب رسوایی می گردند و ننگ رسوایی فردا، شیرینی لذت امروز را از بین می برد. (9)

در يك بررسی منطقی، مشخص می شود که لذت امروز با رسوایی فردا و پیامدهای دردناک آن برابری نمی کند. (10) در واقع، شهوت های فانی، هیچ لذت واقعی ای ندارند. (11) عاقبت لذترانی، دوزخ و بدبختی است؛ این، يك اصل است. امام باقر (ع) در این باره می فرماید:

دوزخ در میان لذت ها و شهوت هاست. پس هر کس هر لذت و شهوتی

ص: 176

- 1- (1). غرر الحکم، ح 50.
- 2- (2). کم من شهوة ساعة اورثت حزنا طويلا (الكافي، ج 2، ص 451، ح 1). [1]
- 3- (3). امام علی (ع): اللذة تلهي (غرر الحکم، ح 27).
- 4- (4). امام علی (ع): للمستحلي لذة الدنيا غصة (همان، ح 7333).
- 5- (5). امام علی (ع): ما التذ أحد من الدنيا لذة الا كانت له يوم القيامة غصة (همان، ح 9618). t حلاوة الدنيا توجب مرارة الآخرة وسوء عقبي الدار (همان، ح 4881).
- 6- (6). پیامبر خدا (ص): حُلُوَةُ الدُّنْيَا مَرَّةٌ الْآخِرَةُ، وَمَرَّةٌ الدُّنْيَا حُلُوَةُ الْآخِرَةِ (مسند ابن حنبل، ج 8 ص 448 ح 22962. نیز، ر.ك: نهج البلاغه، حکمت 251؛ روضه الواعظین، ص 483؛ بحار الأنوار، ج 73 ص 131 ح 135).
- 7- (7). امام علی (ع): لا تقوم حلاوة اللذة بمرارة الآفات (غرر الحکم، ح 10865).
- 8- (8). امام علی (ع): کم من لذة دنية منعت سني درجات (همان، ح 6934).
- 9- (9). امام علی (ع): عار الفضيحة يكدّر حلاوة اللذة (همان، ح 6301). t حلاوة الشهوة ينغصّها عار الفضيحة (همان، ح 4885).
- 10- (10). امام علی (ع): لا توازي لذة المعصية فضوح الآخرة وأليم العقوبات (همان، ح 10866. نیز، ر.ك: همان، ح 10794).
- 11- (11). امام علی (ع): لا لذة في شهوة فانية (همان، ح 10727).

را که دلش می خواهد به خود برساند، به دوزخ در می آید. (1)

بنا بر این، لذتی که می خواهد جزئی از شادکامی باشد، نباید به شادکامی آسیب بزند. لذا در لذت، باید معیار را آینده قرار داد و از لذت هایی که آینده را از بین می برند، پرهیز کرد.

جهت گیری هیجانات مثبت به این معناست که این هیجانات باید در راستای شادکامی اصیل و سعادت واقعی انسان قرار گیرند. لذا هم باید در امور معنوی نشاط داشته باشیم و هم از نشاط و شادی برای زمینه سازی شادکامی اصیل و جاویدان خود استفاده نماییم. در روایات، موارد متعددی به عنوان کاربرد نشاط و شادی مطرح شده اند (همانند: نشاط در راه هدایت، (2) عبادت خدا، (3) خواندن قرآن (4) و شب زنده داری (5)) که توضیح و تبیین آن از حوصله این نوشتار، خارج است؛ اما جایگاه نشاط در روایات اهل بیت (علیهم السلام) در يك قالب کلی، قابل جمع است و آن این که نشاط دنیوی را باید برای مطالبه آخرت به کار گرفت. امام علی (ع) در تفسیر آیه شریف (و لا تَنسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا) 6 می فرماید:

تن درستی، نیرو، فراغ، جوانی و نشاط را فراموش مکن تا با این بهره های دنیوی، آخرت را مطالبه کنی. (6)

بنا بر این، نشاط، بهره دنیوی ماست که باید برای نیل به سعادت اخروی و مطالبه آخرت از آن بهره گرفت. لذتی می تواند مطلوب باشد که در جهت شادکامی اصیل و جاویدان انسان قرار گیرد. بر همین اساس، معلوم می گردد که در الگوی هیجانات مثبت از دیدگاه اسلام، باید از «لهو و لعب» پرهیز کرد. تفریح و سرگرمی، یکی از عوامل

ص: 177

1- (1). الْجَهَنَّمُ مَحْفُوفَةٌ بِاللَّذَاتِ وَالشَّهَوَاتِ فَمَنْ أَعْطَى نَفْسَهُ لَذْنَهَا وَشَهْوَتَهَا دَخَلَ النَّارَ (الكافی، ج 2 ص 89). [1]

2- (2). امام علی (ع) در توصیف متقین: فَمِنْ عَلَامَةِ أَحَدِهِمْ أَنَّكَ تَرَى لَهُ قُوَّةً فِي دِينٍ... وَنَشَاطًا فِي هُدًى (نهج البلاغه، خطبه 193). [2]

3- (3). امام کاظم (ع): اللَّهُمَّ اقْضِ لِي فِي الْأُرْبَعَاءِ أَرْبَعًا اجْعَلْ قُوَّتِي فِي طَاعَتِكَ وَنَشَاطِي فِي عِبَادَتِكَ (البلد الأمين، ص 123). [3] نیز ر.ك: بحار الأنوار، ج 94، ص 155، ح 22. [4]

4- (4). امام صادق (ع): اللَّهُمَّ ارْزُقْنَا حَلَاوَةً فِي تِلَاوَتِهِ وَنَشَاطًا فِي قِيَامِهِ وَوَجَلًا فِي تَرْتِيلِهِ وَقُوَّةً فِي اسْتِعْمَالِهِ فِي آتَاءِ اللَّيْلِ وَأَطْرَافِ النَّهَارِ (الكافی، ج 2، ص 574، ح 1). [5]

5- (5). پیامبر خدا (ص): ان فی حب اهل بیتی عشرون خصلة عشر منها فی الدنيا وعشر منها فی الآخرة اما اللتی فی الدنيا...النشاط فی قیام اللیل (التوحید، صدوق، ج 2، ص 515، ح 1).

6- (7). لَا تَنسَ صِحَّتَكَ وَقُوَّتَكَ وَفَرَاغَكَ وَشَبَابَكَ وَنَشَاطَكَ أَنْ تَطْلُبَ بِهَا الْآخِرَةَ (الأمالی، صدوق، ص 190، ح 10).

نشاط است که گذشت؛ اما اگر بر زندگی سیطره یابد، سرنوشتی بد و نافرجام برای انسان رقم می زند و به همین جهت از آن نهی شده است. این، يك واقعیت است که زندگی، بیهوده نیست و بر اساس فلسفه ای مشخص بر پا شده است.

خداوند متعال در آیه 115 سوره مؤمنون می فرماید:

(آیا پنداشتید که شما را بیهوده آفریده ایم و به سوی ما باز نمی گردید؟). (1)

به همین جهت، خداوند متعال در آیه نه سوره منافقون می فرماید:

(ای کسانی که ایمان آورده اید، [زنهار] اموال شما و فرزندان شما را از یاد خدا غافل نگردانند، و هر کس چنین کند، آنان خود زیانکاران اند). (2)

در باره کسانی که آگاه نمی شوند نیز می فرماید:

(بگذارشان تا بخورند و برخوردار شوند و آرزو[ها] سرگردشان کند. پس به زودی خواهند دانست). (3)

پیامبر خدا(ص) به ابن مسعود می فرماید:

ای پسر مسعود! مراقب باش که دنیا و هوس ها و شهوت هایش تو را بازیچه خود نسازد؟ (4)

امیر مؤمنان(ع) نیز در این باره می فرماید:

ای مردم! از خدا بترسید؛ زیرا هیچ کس بیهوده آفریده نشده است تا در نتیجه، عمر خویش را به سرگرمی بگذرانند، و سر خود رها نشده است تا در نتیجه، زندگی اش را به پوچی و باطل سپری کند، و دنیای

ص: 178

1- (1). (أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ).

2- (2). (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُلْهِكُمْ أَمْوَالُكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْخَاسِرُونَ).

3- (3). (ذَرَهُمْ يَأْكُلُوا وَيَتَمَتَّعُوا وَيُلْهِيهِمُ الْأَمَلُ فَسَوْفَ يَعْلَمُونَ) (سوره حجر، آیه 3). [1]

4- (4). ی ابن مسعود! لا تلهينك الدنيا وشهواتها، فإن الله تعالى يقول: (أفحسبتم أنما خلقناكم عبثاً وأنكم إلينا لا ترجعون) (مکارم

الأخلاق، ص 453). [2]

او که خویشتن را برایش آراسته، نمی تواند جایگزین آخرتی شود که بد نگرستن به آن، او را در نظرش زشت جلوه گر ساخته است. و فریب خورده ای که به بالاترین خواست خویش از دنیا دست یافته، مانند کسی نیست که [حتی] به کم ترین بهره خویش از آخرت، دست یافته باشد. (1)

علی (ع) خود بر این باور است که من برای این آفریده نشده ام که به خوردن غذاهای لذیذ همانند حیوان به آخور بسته ای که تمام هم و غمش خوردن علف است، یا به مانند حیوان یله ای که کارش چریدن در زیاله دانی ها و پر کردن شکمش از علف آنهاست، مشغول شوم، بی خبر از آن که چه سرنوشتی در انتظار اوست. و آفریده نشده ام که بیهوده رها شوم، یا بی هدف بگردم، یا ریسمان گم راهی را بکشم، یا در بیراهه، راه سرگردانی بپویم! (2)

بنا بر این، در الگوی اسلامی هیجانان مثبت، باید جهتگیری الهی آن رعایت و از هر گونه لهو و لعب، پرهیز شود.

ص: 179

1- (1). أَيُّهَا النَّاسُ، اتَّقُوا اللَّهَ، فَمَا خُلِقَ امْرُؤٌ عَبْتًا فَيَلْهُو، وَلَا تَرْكُ سُدَىٰ فَيَلْغُو، وَمَا دُنْيَاهُ الَّتِي تَحَسَّنَتْ لَهُ بِخَلْفٍ مِنَ الْآخِرَةِ الَّتِي قَبَّحَهَا سُوءُ النَّظَرِ عِنْدَهُ، وَمَا الْمَعْرُورُ الَّذِي ظَفِرَ مِنَ الدُّنْيَا بِأَعْلَىٰ هِمَّتِهِ كَالْآخِرِ الَّذِي ظَفِرَ مِنَ الْآخِرَةِ بِأَدْنَىٰ سَهْمَتِهِ (نهج البلاغه، حکمت 370؛ [1] تنبيه الخواطر، ج 1، ص 79؛ [2] بحار الأنوار، ج 73، ص 132، ح 136). [3]

2- (2). فَمَا خُلِقْتُ لِيَسْغَلَنِي أَكْلُ الطَّيِّبَاتِ؛ كَالْبَهِيمَةِ الْمَرْبُوطَةِ هَمُّهَا عِلْفُهَا، أَوِ الْمُرْسَلَةِ شُغْلُهَا تَقَمُّمُهَا، تَكْتَرِشُ مِنْ أَعْلَافِهَا وَتَلْهُو عَمَّا يُرَادُ بِهَا، أَوْ اتْرَكَ سُدَىٰ، أَوْ اهِمَّ لَ عَابِثًا، أَوْ أُجِرَّ حَبْلَ الضَّلَالَةِ، أَوْ اِعْتَسَفَ طَرِيقَ الْمَتَاهَةِ! (نهج البلاغه، نامه 45؛ [4] بحار الأنوار، ج 33، ص 474، ح 686). [5]

1. زیاده خواهی، عامل گرایش به اعتیاد

همان گونه که پیش تر اشاره شد، لذتجویی و تأکید بر بهره مندی بیشتر از دستاوردهای زندگی، عامل مهمی در گرایش به اعتیاد است. تحقیقات مربوط به آن را تکرار نمی کنیم. آنچه مهم است این که بخشی از این موضوع، به مسئله روزی انسان برمی گردد. از این رو، بررسی موضوع رزق، یکی از مسائل مهم در گرایش به اعتیاد است.

2. الگوی اسلامی روزی

اشاره

اگر الگوی اسلامی روزی، مورد توجه قرار گیرد، زمینه گرایش به اعتیاد کاهش می یابد. آنچه مهم است این که این عامل، تك عنصری نیست؛ بلکه باید به صورت يك بسته به آن نگریست. رزق یا نیازهای مادی انسان، ابعاد گوناگونی دارد که هر کدام از آن، به عنصر خاص خود نیاز دارد. در ادامه، این مسائل را طرح می کنیم و عامل مزاحم و صحیح هر کدام را بیان می نماییم:

الف. تأمین کردن روزی

ممکن است برخی علل گرایش به اعتیاد، سستی در تأمین روزی باشد. هر چند خداوند

متعال، روزی رسان است و باید به او توکل نمود، اما این به معنای کنار گذاشتن کار و تلاش نیست. به همین جهت، دین، تأکید زیادی بر کار و تلاش دارد و افراد را از توکل منهای کار، بر حذر می‌دارد. (1) روزی پیامبر (ص) گروهی از کشاورزان را دید که از کار، دست کشیده اند. به آنان فرمود: «شما [از] چه [گروهی] هستید؟». گفتند: «ما اهل توکل هستیم». پیامبر (ص) به آنان فرمود: «نه؛ بلکه شما سربار دیگران هستید». (2)

انس بن مالک می‌گوید: روزی کسی از پیامبر (ص) پرسید: شترم را ببندم و توکل کنم، یا رها کنم و توکل کنم؟ پیامبر (ص) فرمود: «ببند و توکل کن». (3) باید با توکل، زانوی شتر را بست. به همین جهت، امام صادق (ع) نیز می‌فرماید:

اعقل راحلتك وتوكل. (4)

زانوی شترت را ببند و توکل کن.

همچنین در زمان پیامبر (ص) هنگامی که آیه شریف (وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا* وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ) 5 نازل شد، گروهی درها را به روی خود بستند و رو به عبادت آوردند و گفتند: دیگر روزی ما تأمین شد! وقتی این خبر به گوش پیامبر (ص) رسید، آنان را خواست و به آنان فرمود: «چه چیزی شما را به این کار واداشت؟» گفتند: ای پیامبر خدا! خدا روزی ما را به عهده گرفت و ما هم، رو به عبادت آوردیم! پیامبر (ص) به آنان فرمود: «هر که چنین کند، دعای او مستجاب نمی‌شود. بر شما باد به طلب روزی!». (5)

ص: 182

- 1- (1). امام علی (ع) احذر كل الحذر ان يخدعك الشيطان فيمئل لك التواني في صورة التوكل ويورثك الهويني بالاحالة علي القدر، فان الله امر بالتوكل عند انقطاع الحيل وبالتسليم للقضاء بعد الاعذار (شرح نهج البلاغه، ابن ابی الحديد، ج 20، ص 306، ح 504). [1]
- 2- (2). رأي رسول الله (ص) قوماً لا يزرون. قال: «ما أنتم؟». قالوا: نحن المتوكلون. قال: «لا- بل أنتم المتكلمون» (مستدرک الوسائل، ج 11، ص 217، ح 12789). [2]
- 3- (3). انس بن مالك: قال رجل: يا رسول الله! أعقلها وأتوكل أو أطلقها وأتوكل. قال: «إعقلها وتوكل» (سنن الترمذی، ج 4، ص 77، ح 2636؛ نیز ر.ك: شرح نهج البلاغه، ابن ابی الحديد، ج 11، ص 201؛ مشکاة الأنوار، ص 319).
- 4- (4). الأمالی، طوسی، ص 193؛ الأمالی، مفید، ص 172؛ بحار الأنوار، ج 71، ص 137.
- 5- (6). امام صادق (ع): «إن قوماً من أصحاب رسول الله (ص) لما نزلت: (وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا* وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ) (أغلقوا الأبواب وأقبلوا علي العباداة وقالوا: قد كفيينا. فبلغ ذلك النبي (ع) فأرسل إليهم فقال: ما حملكم علي ما صنعتم؟ قالوا: يا رسول الله! تكفل لنا بأرزاننا فأقبلنا علي العباداة! فقال: إنه من فعل ذلك لم يستجب له، عليكم بالطلب!» (الكافي، ج 5، ص 84، ح 5؛ كتاب من لا يحضره الفقيه، [3] ج 3، ص 192، ح 3721).

عمر بن یزید، به امام صادق (ع) می گوید: کسی گفت: حتماً درون خانه خواهم نشست و نماز خواهم خواند و روزه خواهم گرفت و پروردگارم را عبادت خواهم کرد؛ و اما روزی ام خواهد رسید! امام صادق (ع) فرمود: «این، یکی از همان سه گروهی است که دعایشان مستجاب نمی شود». (1)

همچنین در حدیث دیگری آمده که امام صادق (ع) فرمود:

أَرَأَيْتَ لَوْ أَنَّ رَجُلًا دَخَلَ بَيْتَهُ وَأَغْلَقَ بَابَهُ أَكَانَ يَسْقُطُ عَلَيْهِ شَيْءٌ مِنَ السَّمَاءِ؟ (2)

آیا گمان می کنی اگر کسی داخل خانه خود شود و در آن را ببندد، از آسمان، چیزی بر او می افتد؟

در قرآن کریم، خداوند می فرماید که: پس از نماز، به کسب روزی پردازید (3) و کسانی را که چنین می کنند، می ستاید (4) و می فرماید که: خداوند دریاها را مسخر شما قرار داد، تا کشتی ها را روی آن حرکت دهید و کسب روزی کنید. (5) بنا بر این، تلاش برای کسب روزی، هیچ منافاتی با دینداری، توکل، تقوا و دعا ندارد.

وقتی کسی برای کسب روزی خداوند تلاش کند، با کسب روزی، آرامش می یابد. پیامبر (ص) در این باره می فرماید:

إِنَّ النَّفْسَ إِذَا أَحْرَزَتْ قَوَّتَهَا اسْتَقَرَّتْ. (6)

به درستی که هرگاه روزی انسان تأمین شود، نفس آرام می گیرد.

سلمان فارسی، تربیت شده پیامبر اسلام (ص) است. امام باقر (ع) از قول وی چنین نقل می فرماید:

إِنَّ النَّفْسَ قَدْ تَلَتَتْ عَلَيَّ صَاحِبِهَا إِذَا لَمْ يَكُنْ لَهَا مِنَ الْعَيْشِ مَا تَعْتَمِدُ عَلَيْهِ، فَإِذَا

ص: 183

-
- 1- (1). عمر بن یزید: قلت لأبي عبد الله (ع) رجل قال: لأقعدن في بيتي ولأصلين ولأصومن ولأعبدن ربي، فأما رزقي فسيأتيني. فقال أبو عبد الله (ع) «هذا أحد الثلاثة الذين لا يستجاب لهم» (الكافي، ج 5، ص 77، ح 1). [1]
 - 2- (2). همان، ص 78، ح 2.
 - 3- (3). (فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ) (سورة جمعه، آیه 10). [2]
 - 4- (4). (وَآخَرُونَ يَضْرِبُونَ فِي الْأَرْضِ يَبْتَغُونَ مِنْ فَضْلِ اللَّهِ) (سورة مزمل، آیه 20). [3]
 - 5- (5). (اللَّهُ الَّذِي سَخَّرَ لَكُمْ الْبَحْرَ لَتَجْرِيَ الْفَلَكَ فِيهِ بِأَمْرِهِ وَ لَتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ) (سورة جاثیه، آیه 12). [4]
 - 6- (6). الكافي، ج 5، ص 89، ح 2؛ كتاب من لا يحضره الفقيه، [5] ج 3، ص 166، ح 3619.

به درستی که نفس، وقتی چیزی در زندگی نداشته باشد که بر آن تکیه کند، با بی‌قراری اصرار می‌کند و آن‌گاه که زندگی اش تأمین شود، آرام می‌گردد.

امام باقر(ع) و امام صادق(ع) تا قوت سالشان را تأمین نمی‌کردند، چیز دیگری نمی‌خریدند. امام رضا(ع) در تبیین تأثیر این امر می‌فرماید:

إِنَّ الْإِنْسَانَ إِذَا أُدْخِلَ طَعَامَ سَنَّتِهِ خَفَّ ظَهْرُهُ وَاسْتَرَاحَ. (2)

هر‌گاه انسان، روزی سالش تأمین باشد، سبک بار و راحت می‌شود.

از آنچه گفتیم معلوم می‌شود که تأمین بودن روزی، نقش مؤثری در احساس آرامش دارد و این، جز از راه کار و تلاش به دست نمی‌آید. با نشستن و دعا کردن، روزی تأمین نمی‌گردد و آن‌گاه که روزی، تأمین نباشد، انسان ناآرام می‌شود و ناآرامی، موجب نارضایتی می‌گردد و نارضایتی، زمینه‌گرایش به اعتیاد را فراهم می‌آورد.

از این گذشته، کار و تلاش، موجب نشاط و شادابی نیز می‌گردد. اگر کار نباشد، نشاط و شادابی از میان خواهد رفت و زندگی، خسته‌کننده و ملال‌آور می‌گردد. اگر تمام نیازهای انسان، آماده بود، زندگی برایش گوارا نبود و از آن، هیچ لذتی نمی‌برد. (3) بنا بر این، زندگی بدون کار، ملال‌آور و خسته‌کننده است و کار و تلاش، یکی از ارزش‌های مهم زندگی است.

البته مسئله مهم این است که در کسب روزی، چه چیزی را باید مورد توجه قرار داد: روزی فراوان یا...؟ این را در ادامه، مورد بررسی قرار خواهیم داد.

ص: 184

1- (1). الکافی، ج 5، ص 89، ح 3؛ [1] تحف العقول، ص 351. [2]

2- (2). الکافی، ج 5، ص 89، ح 1؛ [3] قرب الأسناد، ص 392. [4]

3- (3). امام صادق(ع): لَوْ كُفِيَ النَّاسُ كُلُّ مَا يَحْتَاجُونَ إِلَيْهِ لَمَا تَهَنُّوْا بِالْعَيْشِ وَلَا وَجَدُوا لَهُ لَذَّةً؛ أَلَا تَرَى لَوْ أَنَّ امْرَأَةً نَزَلَ بِقَوْمٍ فَأَقَامَ حِينًا بَلَغَ جَمِيعَ مَا يَحْتَاجُ إِلَيْهِ مِنْ مَطْعَمٍ وَمَشْرَبٍ وَخِدْمَةٍ لَتَبَرَّمَ بِالْفِرَاقِ وَنَارَعَتْهُ نَفْسُهُ إِلَى الشَّاعِلِ بِشَيْءٍ؟ فَكَيْفَ لَوْ كَانَ طَوْلُ عُمْرِهِ مَكْفِيًّا لَا يَحْتَاجُ إِلَيْ شَيْءٍ! وَكَانَ مِنْ صَوَابِ التَّدْبِيرِ فِي هَذِهِ الْأَشْيَاءِ الَّتِي خُلِقَتْ لِلْإِنْسَانِ أَنْ جُعِلَ لَهُ فِيهَا مَوْضِعٌ شُغِلَ لِكَيْلَا تَبَرَّمَهُ الْبِطَالَةُ وَلِتَكْفَهُ عَنِ تَعَاطِي مَا لَا يَنَالُهُ وَلَا خَيْرَ فِيهِ إِنْ نَالَهُ (توحيد المفضل، ص 85؛ [5] بحار الأنوار، ج 3، ص 86). [6]

معمولاً انسان‌ها در حوزه روزی، به دنبال روزی فراوان اند و فراوانی را نیز با مقیاس خواسته‌های سیری ناپذیر و فزاینده خود طلب می‌کنند و هر آنچه را که غیر از آن باشد، نمی‌پذیرند و از آن دچار فشار روانی می‌شوند. این وضعیت، با تقدیر الهی ناسازگار است و موجبات نارضایتی از آن را فراهم می‌آورد و در نتیجه، موجب گرایش به اعتیاد می‌گردد. تصور این افراد آن است که خوش بختی در داشتن روزی فراوان با مقیاس خواسته‌های من است و روزی کم، عامل بدبختی و ناشادکامی است. بررسی‌های اسلامی نشان می‌دهد آنچه در روزی انسان، مهم است، «کفایت» است. لذا اسلام، نه «کثرت» را می‌پذیرد و نه «قلّت» را. در روایات آمده که فراوانی روزی، موجب طغیان و بیهودگی (لهو)، و کمی و قلّت آن، موجب بدبختی می‌شود و این هر دو با سعادت و شادکامی منافات دارد. پیامبر خدا (ص) سعادت انسان را در گرو روزی کافی می‌داند:

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ أَسْلَمَ، وَرَزَقَ كَفَافًا، وَقَنَّعَهُ اللَّهُ بِمَا آتَاهُ. (1)

هر کس اسلام آورد و به قدر کفاف روزی یابد و خداوند با آنچه به او می‌دهد، قانعش سازد، رستگار می‌گردد.

در روایات اسلامی، بهترین روزی، روزی کافی دانسته شده است. (2) بر همین اساس، روزی اندک کافی، بهتر از فراوان غافل‌کننده دانسته شده است. پیامبر خدا (ص) با بیان یکی از واقعیت‌های نظام آفرینش می‌فرماید:

مَا طَلَعَتْ شَمْسٌ قَطُّ إِلَّا بُعِثَ بِجَنَبَتَيْهَا مَلَكَانِ يُنَادِيَانِ - يُسْمِعَانِ أَهْلَ الْأَرْضِ إِلَّا الثَّقَلَيْنِ - يَا أَيُّهَا النَّاسُ، هَلُمُّوا إِلَىٰ رَبِّكُمْ! فَإِنَّ مَا قَلَّ وَكَفَىٰ خَيْرٌ مِّمَّا كَثُرَ وَالْهَي. (3)

ص: 185

1- (1) صحیح مسلم، ج 2، ص 730، ح 125؛ سنن الترمذی، ج 4، ص 576، ح 2348.

2- (2) پیامبر خدا (ص): خَيْرُ الرِّزْقِ مَا يَكْفِي. مسند ابن حنبل، ج 1، ص 364، ح 1477؛ مسند أبو یعلیٰ، ج 1، ص 345، ح 727؛ شُعَبُ الْإِيمَانِ، ج 1، ص 406، ح 552 و ج 7، ص 296، ح 10369. خَيْرُ الرِّزْقِ مَا كَانَ يَوْمَ مَا يَوْمِ كَفَافًا (الفردوس، ج 2، ص 180، ح 2907. نیز، ر.ك: شرح نهج البلاغة، ابن ابی الحدید، ج 20، ص 301، ح 440 و ص 301، ح 443؛ غرر الحکم، ح 5034).

3- (3) مسند ابن حنبل، ج 8، ص 168، ح 21780؛ [1] المسند ترك على الصحيحين، ج 2، ص 483، ح 3662. نیز، ر.ك: الاختصاص، ص 234؛ قرب الإسناد، ص 39، ح 125؛ [2] بحار الأنوار، ج 103، ص 34، ح 64.

هیچ گاه خورشید سر بر نزنند، مگر آن که در کناره های آن، دو فرشته برخیزند و گونه ای ندا دهند که همه زمینیان، جز جن و انس را نیز بشنوند: ای مردم! به سوی پروردگارتان بشتابید؛ که آن چه کم باشد و کفایت کند، بهتر از آن است که بسیار باشد و فریبگری کند.

همچنین ابو امامه نقل می کند که روزی پیامبر خدا(ص) فرمود:

هر آینه رشك بُردنی ترین مردم نزد من، بنده مؤمنی است که سبک بار باشد و از نماز بهره ببرد و پروردگارش را فرمان برد و در نهمان، خدای را نیک عبادت نماید و در میان مردم گم نام به سر برد، چندان که انگشت نما نباشد؛ و روزی اش به قدر کفاف باشد؛ و روزی اش به قدر کفاف باشد؛ و روزی اش به قدر کفاف باشد؛ و روزی اش به قدر کفاف باشد؛ و مرگش زود فرا رسد؛ و گریه کنندگانش اندک باشند؛ و از او میراث اندک به جای بماند. (1)

نیز وقتی ثلعبه بن حاطب از پیامبر خدا(ص) خواست که برایش دعا کند که خداوند، به وی مال بدهد، پیامبر(ص) در پاسخ فرمود:

قَلِيلٌ تُؤَدِّي شُكْرَهُ خَيْرٌ مِنْ كَثِيرٍ لَا تُطِيقُهُ. (2)

مال اندکی که شکرش را به جای آوری، بهتر از مال فراوانی است که نتوانی شکرش را به جای آوری.

نیز توصیه می فرماید که هر گاه خواستید برای یهودی یا مسیحی دعا کنید، بگویید: «خدا مال و فرزندان را زیاد کند!». (3)

ص: 186

1- (1) . مسند ابن حنبل [1] عن أبو امامة عن النبي (ص): إِنَّ أَعْيَطَ النَّاسِ عِنْدِي عَبْدٌ مُؤْمِنٌ خَفِيفُ الْحَاذِ، ذُو حَظٍّ مِنْ صَلَاةٍ، أَطَاعَ رَبَّهُ، وَأَحْسَنَ عِبَادَتَهُ فِي السَّرِّ، وَكَانَ غَامِضًا فِي النَّاسِ لَا يُشَارُ إِلَيْهِ بِالْأَصَابِعِ، وَكَانَ عَيْشُهُ كَفَافًا، وَكَانَ عَيْشُهُ كَفَافًا- قَالَ: وَجَعَلَ رَسُولُ اللَّهِ (ص) يَنْقُرُ بِإِصْبَعِيهِ- وَكَانَ عَيْشُهُ كَفَافًا، وَكَانَ عَيْشُهُ كَفَافًا، فَعَجَّلَتْ مَنِيَّتَهُ، وَقَلَّتْ بَوَاكِيهِ، وَقَلَّ ثَرَاؤُهُ (مسند ابن حنبل، ج 8، ص 282، ح 22259).

[2] نیز، ر.ك: سنن الترمذی، ج 4، ص 575، ح 2347؛ الكافي، ج 2، ص 140 ح 1؛ [3] تنبيه الخواطر، ج 2، ص 230. [4]

2- (2) . تاریخ مدینه دمشق، ج 12، ص 9، ح 2889. [5]

3- (3) . پیامبر خدا(ص): إِذَا دَعَوْتُمْ لِأَحَدٍ مِنَ الْيَهُودِ وَالنَّصَارَى فَقُولُوا: أَكْثَرَ اللَّهُ مَالَكَ وَوَلَدَكَ (همان، ج 55، ص 208، ح 11679؛

[6] كنز العمال، ج 3، ص 189، ح 6097).

امام سجاد(ع) نقل می کند که روزی پیامبر خدا (ص) بر شترچرانی گذر کرد و کسی فرستاد تا از او چیزی برای آشامیدن بخواهد. شتربان گفت: آنچه در پستان شتران است، صبحانه مردم قبیله است و آنچه در ظرف های ماست، غذای شامشان. رسول خدا(ص) فرمود: «بارخدا! مال و فرزندان او را فراوان ساز».

سپس به گوسفندچرانی گذر نمود و کس فرستاد تا از او چیزی برای آشامیدن بخواهد. وی گوسفندها را دوشید و هر چه در ظرف داشت، در ظرف پیامبر خدا (ص) ریخت و نیز گوسفندی برای ایشان فرستاد و پیغام داد: این چیزی است که نزد ما آماده بود؛ اگر می خواهی، آن را افزون کنیم. پیامبر خدا (ص) فرمود: «بارخدا! او را به قدر کفاف روزی ده». یکی از یارانش گفت: ای پیامبر خدا (ص)! آن را که خواهش را رد کرد، چنان دعا فرمودی که ما همه دوستار آنیم؛ و این را که خواهش را روا نمود، چنین دعا فرمودی که ما همه آن را ناخوش می داریم! پیامبر خدا (ص) فرمود: «همانا آن چه کم باشد و کفایت نماید، بهتر از آن است که فراوان باشد و بفریبد. بارخدا! محمد و خاندان محمد را به قدر کفاف روزی بخش». (1)

از آنچه گذشت، به دست آمد که روزی مؤثر و خوب، آن است که به قدر کفایت باشد و اندازه آن را نیز خداوند می داند و بر اساس مصلحت انسان، تقدیر می کند. این باور، موجب فرونشاندن زیاده خواهی می شود و در نتیجه، انسان را از فشار روزی رها می سازد و زمینه گرایش به اعتیاد را از بین می برد. از این رو، یکی از آموزش هایی که باید افراد ببینند، آموزش در زمینه روزی است.

ص: 187

1- (1). امام زین العابدین(ع): مَرَّ رَسُولُ اللَّهِ (ص) بِرَاعِيٍ إِذْ لِي فَبَعَثَ يَسْتَسْقِيهِ، فَقَالَ: أَمَا مَا فِي ضُرُوعِهَا فَصَبَّ بَوْحُ الْحَيِّ، وَأَمَا مَا فِي آيَاتِنَا فَغَبَوْقُهُمْ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ (ص): اللَّهُمَّ أَكْثَرَ مَا لَهُ وَوَلَدَهُ. ثُمَّ مَرَّ بِرَاعِيٍ غَنَمٍ، فَبَعَثَ إِلَيْهِ يَسْتَسْقِيهِ، فَحَلَبَ لَهُ مَا فِي ضُرُوعِهَا، وَأَكْفَأَ مَا فِي إِيَّاهُ فِي إِتَاءِ رَسُولِ اللَّهِ (ص)، وَبَعَثَ إِلَيْهِ بِشَاةٍ، وَقَالَ: هَذَا مَا عِنْدَنَا، وَإِنْ أَحْبَبْتَ أَنْ نَزِيدَكَ زِدْنَاكَ. قَالَ: فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ (ص): اللَّهُمَّ ارزُقْهُ الْكَفَافَ. فَقَالَ لَهُ بَعْضُ أَصْحَابِهِ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، دَعَاكَ لِلَّذِي رَدَّكَ بِدُعَاءِ عَامَّتِنَا نُحِبُّهُ، وَدَعَاكَ لِلَّذِي أَسْعَفَكَ بِحَاجَتِكَ بِدُعَاءِ كُنَّا نَكْرَهُهُ؟! فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ (ص): إِنَّ مَا قَلَّ وَكَفَى خَيْرٌ مِمَّا كَثُرَ وَأَلْهَى. اللَّهُمَّ ارزُقْ مُحَمَّدًا وَآلَ مُحَمَّدٍ الْكَفَافَ، الْكَافِي، ج2، ص 140، ح 4؛ [1]بحار الأنوار، ج72، ص 61، ح 4. [2]

پس از شناخت مفهوم روزی مؤثر، مسئله مهم دیگر، رسیدن به روزی است. ترس از آینده و چگونگی تأمین «روزی»، نگرانی ای عمومی است. روزی، یکی از نیازهای اساسی انسان است و از این رو، معمولاً این نگرانی وجود دارد که آینده چه خواهد شد؟ آیا روزی فردا خواهد رسید؟ و... در این حالت، آینده، تاریک و مبهم ارزیابی می شود و به همراه آن، اضطراب و نگرانی از فردا شکل می گیرد. ترس و نگرانی اگر به اندازه باشد و از حدّ متعارف نگذرد، عامل تحرّک برای کسب روزی است. انسان بی خیال، برای کسب روزی تلاش نخواهد کرد و همین امر، موجب بروز مشکلات فراوانی در زندگی وی خواهد شد. پس نگرانی به اندازه کم آن، مفید است؛ اما اگر افزایش یابد و از حدّ معمول بگذرد، به افزایش تنیدگی و فشار روانی منجر می شود و رضایت از زندگی را به مخاطره می اندازد. امام علی (ع) یکی از عوامل هلاک کننده مردم را ترس از فقر می داند (1) که یکی از جلوه های این هلاکت، گرایش به اعتیاد است.

اما واقعیت این است که خداوند، روزی انسان را تأمین می کند. به همین جهت، بخشی از متون دینی مربوط به این موضوع، به ارائه اطلاعات در این زمینه اختصاص یافته است. برای نمونه، خداوند متعال تصریح می کند که هیچ جنبنده ای در روی زمین نیست مگر آن که روزی اش بر عهده خداست (2) و چه بسا جنبندگان که یارای به دست آوردن روزی خویش را ندارند و خدا روزی آنها را می دهد. روزی انسان را نیز همین خدا تأمین می کند. (3)

در روایات نیز آمده که هر جاندار، روزی خود را دارد. (4) امام علی (ع) در این باره به جنبندگان اشاره می کند و می فرماید:

به مورچه بنگرید که با آن همه کوچکی و ظرافت اندام- که تقریباً به چشم نمی آید-، روزی اش تضمین شده و به فراخور حالش، روزی او

ص: 188

-
- 1- (1) . أهلك الناس اثنان: خوف الفقر و طلب الفخر (الخصال، ص 68، ح 102). [1]
- 2- (2) . (و ما من دابة في الأرض إلا على الله رزقها و يعلم مستقرها و مستودعها كل في كتاب مبين) (سوره هود، آیه 6). [2]
- 3- (3) . (و كائين من دابة لا تحمّل رزقها الله يرزقها و إياكم و هو السميع العليم) (سوره عنكبوت، آیه 60). [3]
- 4- (4) . امام علی (ع): لكل ذی رفق قوت (الكافی، ج 8، ص 22، ح 4).

می رسد. خداوند مٔان و بخشنده، از او غافل نیست و او را محروم نساخته است؛ اگرچه در دلِ تخته سنگی سیاه و خشک و یا در میان صخره ای سخت باشد. (1)

همچنین به پرندگانی مثل: کلاغ و عقاب و کبوتر و شتر مرغ اشاره می کند و معتقد است که خداوند، روزی همه آنها را ضمانت کرده است. (2)

این نکات آموزنده، نشان می دهند که نگران بودن برای روزی، بی مورد است. از این رو، پیامبر (ص) به ابن مسعود می فرماید:

يَابْنَ مَسْعُودٍ! لَا تَهْتَمَّ لِلرِّزْقِ فَإِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يَقُولُ: (وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا)

وَقَالَ: (وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ). 3

ای ابن مسعود! برای روزی، اندوه مخور؛ چرا که خداوند متعال می فرماید: (هیچ جنبنده ای در زمین نیست مگر روزی آن با خداست). و فرمود: (روزی شما و آنچه به شما وعده داده است، در آسمان است).

وضع خود انسان نیز شگفت انگیز است. ما اکنون نگران روزی خود هستیم و حال آن که سه مرحله پیش از آن وجود داشته که بدون اطلاع ما خداوند، روزی ما را رسانده است. لذا شایسته نیست اکنون نسبت به او سوءظن داشته باشیم. مرحله نخست، هنگامی است که انسان در رَحِمِ مادر قرار دارد؛ در جایگاهی آرام که هیچ سرما و گرمایی او را نمی آزارد و خدا روزی اش را می رساند. مرحله دوم، دوران نوزادی است که هر چند ناتوان است، ولی غذای او از شیر مادر تأمین می شود و کسی هست که او را تر و خشک کند. و مرحله سوم، دوران پس از شیرخوارگی است که روزی او بدون تلاش، از دست رنج والدین تأمین می گردد و مشمول مهربانی و دلسوزی آنان قرار می گیرد، حتی او را بر خودشان

ص: 189

1- (1). امام علی (ع): انظروا إلي النملة في صغر جثتها و لطافة هيئتها، لا تكاد تنال بلحظ البصر (النظر)... مكفول برزقها مرزوقه بوقفها، لا يغفلها المنان و لا يحرمها الديان ولو في الصفا اليابس و الحجر الجامس (نهج البلاغه، خطبة 185). [1]

2- (2). امام علی (ع): فهذا غراب و هذا عقاب و هذا همام و هذا نعام، دعا كل طائر باسمه و كفله له برزقه (همانجا).

مقدم می دارند. اما همین انسان، وقتی بزرگ و عاقل می شود و برای خودش کار می کند، اوضاع بر او سخت می شود و به خدا سوء ظن پیدا می کند و حقوق مالی ای را که بر عهده اش است، انکار می کند و بر خود و خانواده اش سخت می گیرد. اینها به خاطر ترس از تنگ شدن روزی و بدگمانی به خداوند متعال است. (1)

پیامبر (ص) به دو تن از فرزندان خالد می فرماید:

لا تَأْتِيسَا مِنَ الرِّزْقِ مَا تَهْزَهُتَ رُؤُوسِكُمَا، فَإِنَّ الْإِنْسَانَ تَلِدُهُ أُمُّهُ أَحْمَرَ لَيْسَ عَلَيْهِ قِشْرَةٌ، ثُمَّ يَرْزُقُهُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ. (2)

تا وقتی سر شما حرکت می کند، از روزی، ناامید نباشید؛ چه این که انسان را مادرش سرخ و بدون پوست می آفریند، سپس خداوند عزوجل، او را روزی می دهد.

این، واقعیت نظام روزی است. اگر به این واقعیت باور داشته باشیم، راحت زندگی می کنیم و زمینه ای برای گرایش به اعتیاد به وجود نمی آید. یکی از علل گرایش به اعتیاد را باید فقدان اطمینان به روزی دانست. اگر بدانیم روزی ما تعیین شده و هیچ کس نمی تواند از آن بکاهد و هیچ قدرتی نمی تواند مانع آن شود، آن گاه احساس راحتی می کنیم و می توانیم از زندگی خود لذت ببریم. امام علی (ع) می فرماید:

مَنْ وَثِقَ بِأَنَّ مَا قَدَّرَ اللَّهُ لَهُ لَنْ يَفُوتَهُ اسْتِرَاحَ قَلْبُهُ. (3)

کسی که مطمئن باشد آنچه خدا برای او مقدر کرده، از بین نمی رود، دلش آرام می گیرد.

ص: 190

1- (1). امام علی (ع): كان فيما وعظ به لقمان ابنه أن قال له: يا بني ليعتبر من قصر يقينه و ضعفت نيته في طلب الرزق. ان الله تبارك و تعالي خلقه في ثلاثة احوال من امره و آتاه رزقه و لم يكن له في واحدة منها كسب ولا- حيلة. ان الله تبارك و تعالي سيرزقه في حالة الرابعة. اما اول ذلك فانه كان في رحم أمه يرزقه هناك في قرار مكين حيث لا يؤذيه حرّ و لا برد. ثم اخرج من ذلك و اجري له رزقاً من لبن امه يكفيه به و يريبه و ينعشه من غير حول به و لا قوة. ثم فطم من ذلك فاجري له رزقاً من كسب أبويه برأفة و رحمة له من قلوبهما، لا يملكان غير ذلك حتّي انهما يؤثرانه علي انفسهما في احوال كثيرة. حتّي إذا كبر و عقل و اكتسب لنفسه ضاق به امره و ظن الظنون بربه و جحد الحقوق في ماله و قتر علي نفسه و عياله مخافة اقتار رزق و سوء يقين بالخلف من الله تبارك و تعالي في العاجل و الآجل، فبئس العبد هذا يا بني! (الخصال، ج 1، ص 122، ح 114).

2- (2). مسند ابن حنبل، ج 3، ص 469؛ [1] سنن ابن ماجه، ج 2، ص 1394، ح 4165؛ تنبيه الخواطر، ج 1، ص 168. [2]

3- (3). غرر الحكم، ح 1849؛ عيون الحكم و المواعظ، ص 438.

ابان بن حمران می گوید: روزی کسی خدمت امام صادق(ع) رسید و گفت: پندی به من بیاموز. امام(ع) به وی فرمود:

إِنْ كَانَ اللَّهُ تَبَارَكَ وَتَعَالَى قَدْ تَكْفَّلَ بِالرِّزْقِ فَاهْتِمَامُكَ لِمَاذَا؟! (1)

اگر خداوند-تبارک و تعالی- متکفل روزی شده، پس اندوه تو برای چیست؟!

بنا بر این، یکی از ابعاد این بسته، باور به روزی رسانی خداوند متعال است. وقتی انسان بداند روزی اش به دست صاحب قدرت است، احساس اطمینان و آرامش می کند. آنچه برای انسان اهمیت بیشتری دارد، «احساس اطمینان از روزی» است. اگر امنیت روزی تأمین باشد، انسان، آرام می گیرد و همین آرامش، زمینه گرایش به اعتیاد را از بین می برد. این موضوع را می توان در تحقیقات تجربی نیز پیگیری کرد و نشان داد که وضعیت افراد معتاد نسبت به روزی رسانی خداوند چگونه است.

د. اصلاح منبع استغنا

انسان، موجودی نیازمند و طالب غنا و بی نیازی است که اگر به آن برسد، به احساس خوشایند رضامندی دست خواهد یافت و اگر دست نیابد، ناراضی می گردد و ممکن است به اعتیاد گرایش یابد. یکی از علل گرایش به اعتیاد می تواند احساس نیازمندی و نرسیدن به استغنا باشد. به همین جهت، مسئله ای که رخ می نماید، «بی نیازی طلبی» است. بی نیازی، یک منبع نیاز دارد. از پرسش های اساسی این است که منبع این غنا چیست و بی نیازی را باید از کجا تأمین نمود؟ در تشخیص منبع بی نیازی، برخی دچار اشتباه شده اند و سراغ غیر خدا رفته اند و اموری مانند پول و عوامل مادی دیگر را منبع بی نیازی خود می دانند. این در حالی است که تنها منبع بی نیازی، خداوند متعال است. لذا کسی که از خدا احساس بی نیازی کند، غنی نیست و کسی که به خدا احساس نیاز کند، فقیر نیست. (2)

ص: 191

1- (1). کتاب من لایحضره الفقیه، ج 4، ص 392، ح 5836: الأملی، صدوق، ص 7، ح 5. [1]

2- (2). مجلسی فی صحیفه ادریس النبی(ع): لا غنی لمن استغنی عنّی، ولا فقر بمن افتقر الّیّ (بحار الأنوار، ج 95، ص 462).

همین اشتباه، موجب ناکامی و نارضایتی می‌گردد و در نهایت می‌تواند به اعتیاد کشیده شود.

خرد می‌گوید باید از کسی که غنی است، کسب غنا کرد و غنی مطلق، خداوند است. این، يك واقعیت در جهان هستی است. بنا بر این، در بی‌نیازی طلبی باید هماهنگی با این واقعیت را مورد توجه قرار داد. بر این اساس باید بی‌نیازی را از خدا خواست.

در قرآن کریم در آیه 15 سوره فاطر تصریح شده که انسان نیازمند به خداست:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَنْتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ.

ای مردم! شما به خدا نیازمندید و خدا همان غنی ستوده است.

و یا در آیه 38 سوره محمد می‌فرماید:

وَاللَّهُ الْغَنِيُّ وَأَنْتُمُ الْفُقَرَاءُ.

خداوند غنی است و شما فقیران).

به همین جهت، خود خداوند متعال تصریح می‌کند که همه فقیرند، جز کسانی که من آنان را غنی کرده باشم. (1) اگر تو مرا بپذیری، قلبت را از احساس بی‌نیازی پُر می‌کنم و احساس نیازمندی را از برابر دو چشم تو برمی‌گیرم و امورت را کفایت می‌کنم تا هر روز را با بی‌نیازی صبح کنی و اگر از من روی برگردانی، احساس بی‌نیازی را از قلب تو برمی‌گیرم و احساس فقر و نیازمندی را در برابر دیدگانت قرار می‌دهم و امورت را نابه سامان می‌کنم، به گونه‌ای که هر روز را با فقر صبح کنی! (2)

کسی که از خدا بی‌نیازی طلب کند، نظیر او خواهد شد و کسی که به دیگران اظهار نیاز کند، اسیر آنان خواهد شد. (3) لذا کسی که از خدا احساس بی‌نیازی کند، غنی نیست و

ص: 192

1- (1). پیامبر خدا(ص): قال الله جلّ جلاله: عبادي! كلکم ضالّ إلا من هدیته، وکلکم فقیر إلا من أغنیته، وکلکم مذنب إلا من عصمته (کتاب من لا یحضره الفقیه، ج 4، ص 397، ح 5848).

2- (2). پیامبر خدا(ص): يقول الله عزوجل: ابن آدم، إن تقبل قبلي أملاً قلبك غنی وأنزع الفقر من بين عينيك وأكفّ عليك صنعتك فلا تصبح إلا غنياً، وإن أدبرت أو ولّيت عني نزع الغنی من قلبك وجعلت الفقر بين عينيك وأفسدت عليك صنعتك فلا تصبح إلا فقيراً (الفردوس، ج 5، ص 234، ح 8050).

3- (3). امام علی(ع): استغن بالله عمّن شئت تكن نظيره، واحتج إلى من شئت تكن أسيره (کنز الفوائد، ج 2، ص 194). [1]

کسی که به خدا احساس نیاز کند، فقیر نیست. (1) اولیای خدا غنای خود را از خدا می خواهند (2) و لذا همه مردم به آنان نیازمند می گردند. (3) از این رو، امام زین العابدین (ع) از خداوند می خواهد که بی نیازی طلبی وی را به خودش قرار دهد. (4)

از آنچه گذشت، روشن می شود که اگر انسان، غنای خود از خداوند متعال طلب کند، احساس غنا و بی نیازی خواهد کرد. به نظر می رسد افراد معتاد، در این زمینه دچار اشتباه هستند. این را می توان در تحقیقات تجربی مطالعه کرد. آنچه مهم است این که با تکیه بر غنای خداوند، انسان، احساس بی نیازی خواهد کرد و در نتیجه، زمینه گرایش به اعتیاد نیز از بین می رود.

ه. تنظیم احساس نسبت به درآمد

از مسائل مهم روزی، آن است که پس از تلاش کردن و محقق شدن روزی مقدر، انسان چه احساسی باید نسبت به آن داشته باشد. گاه انسان ممکن است نسبت به روزی کسب نشده، احساس نادرستی داشته باشد که موجب نارضایتی می شود و گاه ممکن است نسبت به روزی کسب شده، احساس نادرستی داشته باشد که این نیز موجب نارضایتی می گردد. باید احساس خود را نسبت به روزی کسب شده، تنظیم نمود. صرف کسب روزی کافی نیست؛ احساسی که ما از روزی کسب شده داریم، نقش مهمی دارد. بنا بر این باید احساس خود را به درستی تنظیم نماییم تا موجب رضامندی گردد. علت برخی از اعتیادها را باید فقدان توانمندی در تنظیم احساس نسبت به روزی به دست آمده دانست.

از عوامل مزاحم رضامندی، «حرص» است. حرص یعنی حالت زیاده خواهی بی پایان که با هیچ چیز سیر نمی شود. کسی که به کفاف راضی نباشد، دچار زیاده خواهی می شود.

ص: 193

-
- 1- (1). مجلسی فی صحیفه إدریس النبی (ع): لا غنی لمن استغنی عتی، ولا فقر بمن افتقر إلیّ (بحار الأنوار، ج 95، ص 462).
 - 2- (2). پیامبر خدا (ص): ثلاث خصال من صفة أولیاء الله تعالی: الثقة بالله في كل شیء، والغنی به عن كل شیء، والافتقار إلیه في كل شیء (کنز الفوائد، ج 2، ص 193؛ [1] بحار الأنوار، ج 103، ص 20، ح 2). [2]
 - 3- (3). امام زین العابدین (ع): ما استغنی أحد بالله إلا افتقر الناس إلیه (الدرّة الباهرة، ص 26؛ اعلام الدین، ص 300). [3]
 - 4- (4). امام زین العابدین (ع): اللهم... واجعل استغنائی وكفائتی بك (الصحيفة السجّادية، ص 92، دعای 21). [4] واجعلني من... المغنّين من الفقر بغناك (همان، ص 107، دعای 25)

از این رو امام علی(ع) می فرماید:

لا تَطْمَعَنَّ نَفْسَكَ فِي مَا فَوْقَ الْكَفَافِ فَيَغْلِبَكَ بِالرِّيَاضَةِ. (1)

هرگز خود را به بیش از حد کفاف در طمع نینداز. مبادا که با زیاده خواهی بر تو چیره شود!

تفاوت فرد قانع با فرد حریص ناراضی، در احساس آرامشی است که فرد قانع، از آن بهره مند است و فرد حریص، از آن محروم. نه حرص زدن حریص بر میزان روزی او افزوده است و نه قناعت قانع، روزی کمتری نصیب وی کرده است. پس اگر انسان به آنچه تعیین شده، راضی باشد، از نعمت آرامش نیز برخوردار خواهد شد؛ چیزی که فرد حریص از آن محروم است. پیامبر (ص) می فرماید:

أَلَا وَإِنَّ لِكُلِّ امْرِئٍ رِزْقًا هُوَ يَأْتِيهِ لَا مَحَالَةَ، فَمَنْ رَضِيَ بِهِ بَوْرِكَ لَهُ فِيهِ وَوَسِعَهُ وَمَنْ لَمْ يَرْضَ بِهِ لَمْ يُبَارَكْ لَهُ فِيهِ وَلَمْ يَسَعَهُ. (2)

آگاه باشید که برای هر کس، روزی ای هست که به ناچار به او می رسد. پس اگر کسی به آن راضی باشد، مایه برکت او می شود و نیازهایش را فرا می گیرد، و کسی که به آن راضی نباشد، مایه برکت او نمی شود و نیازهایش را فرا نمی گیرد.

از این رو، نیاز انسان به قناعت، بیشتر از نیاز او به حرص و طمع است. (3) هرچه انسان، حریص تر شود، به همان اندازه از آرامش، دور شده است. راهی که حریص می پیماید، به وادی آرامش ختم نمی شود (4) و نه تنها از آن برخوردار نمی گردد، بلکه آن مقداری را هم که دارد، از دست می دهد. شخص حریص، از جهت آرامش روحی و لذت زندگی، يك «محروم» محسوب می شود. امام صادق(ع) می فرماید:

حُرْمَ الْحَرِيصِ خَصْلَتَيْنِ وَلِزِمَتْهُ خَصْلَتَانِ: حُرْمَ الْقَنَاعَةِ فَافْتَقَدَ الرَّاحَةَ، وَحُرْمَ

ص: 194

1- (1). غرر الحكم، ح 10289.

2- (2). اعلام الدين، ص 342؛ [1] مستدرک الوسائل، ج 13، ص 29، ح 14652. [2]

3- (3). امام علی(ع): إنکم إلي القناعة بیسیر الرزق أحوج منکم إلي اکتساب الحرص في الطلب (غرر الحكم، ح 8985؛ عیون الحكم والمواعظ، ص 174).

4- (4). امام علی(ع): لا یلقی الحرصُ مُستریحاً (غرر الحكم، ح 6601؛ عیون الحكم والمواعظ، ص 537).

حریص از دو چیز، محروم می شود و دو چیز، گریبانگیر او می شود: از قناعت محروم می شود، پس به بی آسایشی مبتلا می گردد و از رضایت، محروم می شود، پس به بی یقینی گرفتار می گردد.

شخص حریص، تصوّر می کند که می تواند با حرص ورزیدن و دست و پا زدن بیشتر، بر روزی خود بیفزاید؛ اما چون طبق قانون روزی، همه چیز مشخص و معین است، حرص او فایده ای نخواهد داشت. (2) بدین جهت، از سویی خود را خسته کرده و از سوی دیگر، ناکام شده است. احساس ناکامی، موجب نارضایتی می گردد و بدین وسیله، زمینه گرایش به اعتیاد فراهم می شود.

اما درست این است که در کنار تلاش و اعتماد به خدا، برای رضامندی، به احساس کفایت و بسندگی نیز نیاز داریم. اگر فرد تلاش خود را می کند، روزی تقدیر شده اش بی تردید نصیب او خواهد شد و بی تردید چیزی نمی تواند بر آن بیفزاید. این يك واقعیت است. بنا بر این، چیزی که باید به این مجموعه اضافه شود تا رضامندی به دست آید، رضایت به مقداری است که خداوند نصیب انسان می کند. این چیزی است که در ادبیات دین از آن به عنوان «قناعت» یاد می شود. قناعت یعنی راضی بودن به مقداری که به تشخیص خداوند برای آن مقطع، کفایت می کند. پیامبر خدا (ص) به ابوذر می فرماید:

يا أبا ذرٍّ، استغنِ بِغِنَاءِ اللَّهِ يُغْنِكَ اللَّهُ. فَقُلْتُ: وما هُوَ يا رَسُولَ اللَّهِ؟ فَقَالَ: غَدَاءُ يَوْمٍ وَعَشَاءُ لَيْلَةٍ، فَمَنْ قَنَعَ بِمَا رَزَقَهُ اللَّهُ فَهُوَ أَعْنَى النَّاسِ. (3)

ص: 195

1- (1). الخصال، ج 1، ص 69، ح 104؛ وسائل الشیعه، ج 16، ص 20، ح 20856. [1]

2- (2). امام علی (ع): إِنَّكَ مُدْرِكُ قَسَمِكَ وَمَضْمُونُ رِزْقِكَ وَمُسْتَوْفٍ مَا كُتِبَ لَكَ، فَأَرْحِ نَفْسَكَ مِنْ شَقَاءِ الْجِرْصِ وَمَذَلَّةِ الطَّلَبِ وَثِقْ بِاللَّهِ وَخَفِّضْ فِي الْمُكْتَسَبِ (غرر الحکم، ح 6619؛ عیون الحکم والمواعظ، ص 171). امام عسکری (ع): الْأَرْزَاقُ الْمَكْتُوبَةُ لَا تُنَالُ بِالشَّرِّ وَلَا تُدْفَعُ بِالْإِمْسَاكِ عَنْهَا (اعلام الدین، ص 314). [2] پیامبر خدا (ص) در توصیه های خود به ابوذر: يا أبا ذرٍّ! لا يُسْبِقُ بَطِيءٌ بِحَظِّهِ وَلَا يُدْرِكُ حَرِيصٌ مَا لَمْ يَقْدِرْ لَهُ (الأمالی، طوسی، ص 527، ح 1162؛ [3] مکارم الأخلاق، ج 2، ص 365، ح 2661). [4] همین مطلب از امام صادق (ع) نیز روایت شده است. (ر.ک: الکافی، ج 2، ص 458، ح 19؛ [5] تحف العقول، ص 489).

3- (3). الأمالی، طوسی، ص 536، ح 1162؛ [6] بحار الأنوار، ج 77، ص 88. [7]

به توانگری ای که خدا به تو می دهد، توانگر شو». گفتم: «ای پیامبر خدا! آن چیست؟». فرمود: «صبحانه یک روز و غذای شام یک شب. پس هر که به آنچه خدا روزی اش نموده، قناعت ورزد، توانگرترین مردم است».

امام علی (ع) قناعت به کفاف را مایه آسایش روحی فرد می داند و می فرماید:

مَنْ اِقْتَصَرَ عَلَى بُلْغَةِ الْكَفَافِ فَقَدْ اِنْتَضَمَ الرَّاحَةَ، وَتَبَوَّأَ حَفْضَ الدَّعَةِ. (1)

هر که به قدر کفاف بسنده کند، آسوده به سر می برد و در گشایش آسایش جای می گیرد.

به گزارش پیامبر خدا (ص) بر نخستین در بهشت نوشته شده است که: هر چیزی چاره ای دارد و چاره زندگی، چهار چیز است که یکی از آنها قناعت است. (2) گواراترین زندگی، از آن کسی است که به روزی خدا قانع و از آن راضی باشد. (3) از امام صادق (ع) نقل شده که لقمان به فرزند خود گفت:

اِقْتَعِ بِقَسَمِ اللَّهِ لَكَ يَصِفُ عَيْشُكَ. (4)

به آنچه خدا قسمت تو کرده، قانع باش، تا زندگی ات باصفا شود.

رسیدن به حیات طیبه، از آرزوهای اهل ایمان است. مرحوم شریف رضی می گوید: از امیر مؤمنان (ع) تفسیر آیه شریف (فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً) 5 را پرسیدند و ایشان در پاسخ فرمود: «حیات طیبه، قناعت است». (5)

مهم ترین کارکرد و تأثیر درونی قناعت، احساس غنا و بی نیازی است. بر اساس

ص: 196

1- (1). الکافی، ج 8، ص 19، ح 4؛ کتاب من لایحضره الفقیه، [1] ج 4، ص 385، ح 5834.

2- (2). پیامبر خدا (ص): ...فعلى اول باب منها (الجنة) مكتوب... لكل شيء حيلة و حيلة العيش اربعة خصال؛ [2] القناعة و بذل الحق و ترك الحقد و مجالسة اهل الخير (بحار الأنوار، ج 8، ص 144، ح 67). [3]

3- (3). امام علی (ع): القناعة هنا عيش (غرر الحكم، ح 9073؛ عيون الحكم والمواعظ، ص 23). إن هنا الناس عيشاً من كان بما قسم الله له راضياً (غرر الحكم، ح 9077؛ عيون الحكم والمواعظ، ص 143).

4- (4). قصص الأنبياء، ص 195، ح 244. [4]

5- (6). نهج البلاغه، حکمت 229. [5] نیز، ر.ک: الأمالی، طوسی، ص 275، ح 524.

روایات، قناعت، مایه برکت (1) و مالی است پایان ناپذیر. (2) ثمرة قناعت، بی نیازی است. (3) به همین جهت، امام علی (ع) می فرماید:

لا مال أذهب بالفاقة من الرضا بالقناعة، ولا كنز أغنى من القنوع، ومن اقتصر على بلغة الكفاف فقد انتظم الراحة وتبوأ خفض الدعة. (4)

هیچ مالی به اندازه قناعت رضایتمندانه، فقر را نمی زداید و هیچ گنجی ارزشمندتر از قناعت نیست. هر کس به قدر کفایت بسنده کند، به آسودگی سامان می یابد و در فراخی رفاه جای می گیرد.

در روایتی دیگر تصریح می کند که هیچ ثروتی به اندازه راضی بودن از روزی، احساس فقر و نیازمندی انسان را از میان نمی برد:

لا مال أذهب للفاقة من الرضا بالقوت. (5)

هیچ مالی به اندازه راضی بودن از روزی، فقر را از میان نمی برد.

در این روایت، امیرمؤمنان (ع) تصریح می کند کاری که از قناعت برمی آید، از مال بر نمی آید؛ زیرا-همان گونه که گذشت- آنچه مهم است، بر طرف کردن احساس فقر است و این به وسیله قناعت به دست می آید، نه مال. این يك قانون است که غنا در قناعت است. امام علی (ع) در این باره می فرماید:

طَلَبْتُ الْغِنَى فَمَا وَجَدْتُ إِلَّا بِالْقَنَاعَةِ؛ عَلَيْكُمْ بِالْقَنَاعَةِ تَسْتَعْنُوا. (6)

توانگری را جستیم و آن را جز در قناعت نیافتیم. بر شما باد قناعت تا بی نیاز گردید.

ص: 197

1- (1). پیامبر خدا(ص): القناعة بركة (قرب الأسناد، ص 160).

2- (2). پیامبر خدا(ص): القناعة بحر مال لا ينفد. (جامع الأخبار، ص 106). پیامبر خدا(ص): عَلَيْكُمْ بِالْقَنَاعَةِ؛ فَإِنَّ الْقَنَاعَةَ مَالٌ لَا يَنْفَدُ. (المعجم الأوسط، ج 7، ص 84، ح 6922).

3- (3). امام زین العابدین(ع): الغنى في القناعة (اعلام الدين، ص 299، نیز، ر.ك: غرر الحكم، ح 6874، 4599، 469، 22 و 9128؛ [1] عيون الحكم والمواعظ، ص 30، ح 469 و ص 35، ح 683 و ص 208، ح 4179).

4- (4). الكافي، ج 8، ص 19، ح 4، [2] نهج البلاغه، حکمت 371؛ کتاب من لا يحضره الفقيه، ج 4، ص 385، [3] ح 5834؛ بحار الأنوار، ج 77، ص 238، ح 1 [4] و ص 281، ح 1.

5- (5). کتاب من لا يحضره الفقيه، ج 4، ص 385، ح 5834؛ نهج البلاغه، حکمت 371؛ [5] وسائل الشیعه، ج 16، ص 18. [6]

6- (6). جامع الأخبار، ص 341، ح 950؛ [7] بحار الأنوار، ج 69، ص 399، ح 91. [8]

بنا بر این، اگر کسی به دنبال بی‌نیازی است باید آن را در قناعت بجوید، (1) نه فراوانی مال. اگر کسی به قناعت دست یابد، به غنا دست یافته است. (2) به همین جهت، شخص قانع، از مردم بی‌نیاز است (3) و به غنا و بی‌نیازی واقعی دست می‌یابد. (4) از این رو، اگر کسی به حالت بسندگی درونی برسد، کمترین برخورداری بیرونی از دنیا برای او کافی است، و اگر کسی از این حالت محروم باشد، هیچ چیز در دنیا برای او کافی نیست. این یکی از مسائل مهم در این بحث است. امام علی (ع) در این باره می‌فرماید:

من رضي من الدنيا بما يجزيه، كان أيسر ما فيها يكفيه. ومن لم يرض من الدنيا بما يجزيه لم يكن فيها شيء يكفيه. (5)

هر کس به آنچه از دنیا- که کفایتش می‌کند-، راضی شود، کم‌ترین بهره دنیا برای او بس است؛ و آن کس که به آنچه از دنیا- که کفایتش می‌کند-، راضی نشود، هیچ چیز دنیا وی را کفایت نمی‌کند.

ثانياً شخص قانع، سبک بار زندگی خواهد کرد. امام صادق (ع) می‌فرماید:

مكتوب في التوراة: ابن آدم... من رضي باليسير من الحلال خفت مؤنته. (6)

در تورات نوشته شده است: ای فرزند آدم!... کسی که به اندک حلال راضی باشد، بار او سبک خواهد بود.

ثالثاً شخص قانع، هرگز نسبت به آنچه ندارد، اندوهگین نمی‌شود. امام علی (ع) در این باره می‌فرماید:

من رضي برزق الله لم يحزن علي ما فاته. (7)

ص: 198

1- (1). پیامبر خدا(ص): كُنْ قَنِعًا تَكُنْ مِنْ أَعْيُنِ النَّاسِ (تاریخ مدینه دمشق، ج 67، ص 336. [1] نیز، ر.ک: غرر الحکم، ح 4057؛ عیون الحکم والمواعظ، ص 134، ح 3037).

2- (2). امام علی (ع): إِنَّكُمْ إِنْ قَبِعْتُمْ حَزْتُمْ الْعَنَاءَ، وَخَفَّتْ عَلَيْكُمْ مَوْنُ الدُّنْيَا (غرر الحکم، ح 3847؛ عیون الحکم والمواعظ، ص 175، ح 3633).

3- (3). امام علی (ع): من قنع برزق الله استغني عن الخلق (غرر الحکم، ح 9057؛ عیون الحکم والمواعظ، ص 449).

4- (4). امام علی (ع): ارض من الرزق بما قسم لك تعش غنياً (غرر الحکم، ح 9218؛ نیز، ر.ک: عیون الحکم والمواعظ، ص 75).

5- (5). الکافی، ج 2، ص 140، ح 11؛ کتاب من لا یحضره الفقیه، [2] ج 4، ص 418، ح 5910.

6- (6). الکافی، ج 2، ص 138، ح 4؛ [3] تحف العقول، ص 377.

7- (7). نهج البلاغه، حکمت 349. [4]

کسی که به روزی خدا راضی باشد، به خاطر آنچه ندارد، اندوهگین نمی شود.

این جاست که آسایش، آرامش و راحتی زندگی تأمین می گردد. به همین جهت، در روایات تصریح شده که راحتی زندگی، در قناعت است (1) و انسان قانع، از آسایش روانی برخوردار است. (2) در حقیقت، کسی که به آنچه برای او بس است، بسنده کند، به سوی راحتی و آسایش، شتاب کرده (3) و آن را به چنگ آورده است (4) و در نتیجه، زندگی، مایه چشم روشنی او می گردد. (5) پس زیبایی زندگی (6) و لذت آن، در «قناعت» است. (7)

بر اساس آنچه گذشت، روشن می شود که یکی از راه های مهم پیشگیری از اعتیاد، قناعت به روزی است. افراد قانع، احساس نیاز ندارند و در نتیجه، احساس ناکامی و نارضایتی نیز نخواهند داشت و همین امر، زمینه گرایش به اعتیاد را از بین می برد. با توجه به این که روزی، یکی از دامنه دارترین مسئله های زندگی ماست، می توان حدس زد که نقش قناعت در پیشگیری، و نقش حرص در گرایش به اعتیاد، بسیار مهم است. از این رو باید برای به وجود آوردن فرهنگ قناعت، تلاش جدی صورت گیرد.

ص: 199

-
- 1- (1). پیامبر خدا(ص): القناعة راحة (اعلام الدین، ص341). [1]
 - 2- (2). امام علی(ع): المستريح من الناس القانع (غرر الحکم، ح9072).
 - 3- (3). امام علی(ع): من اقتصر علي الكفاف تعجل الراحة (همان، ح9233؛ عیون الحکم والمواعظ، ص458).
 - 4- (4). امام علی(ع): من اقتصر علي بلغة الكفاف فقد انتظم الراحة (الكافي، ج8، ص19، ح4؛ کتاب من لا يحضره الفقيه، [2] ج4، ص385، ح5834).
 - 5- (5). پیامبر خدا(ص): من رضي بما رزقه الله قرت عينه (الأمالی، طوسی، ص225، ح393). [3]
 - 6- (6). امام علی(ع): جمال العيش القناعة (غرر الحکم، ح8990؛ عیون الحکم والمواعظ، ص222).
 - 7- (7). امام علی(ع): القناعة لذة العيش (تاریخ اليعقوبی، ج2، ص321). [4] أطيب العيش القناعة (غرر الحکم، ح8982؛ عیون الحکم والمواعظ، ص113).

1. خویشتنداری در تحقیقات اعتیاد

در میان عوامل مستعد کننده اعتیاد، عوامل شخصیتی، از عمده ترین عوامل شمرده شده اند. وجود عوامل، شخصیتی به معنای دارا بودن ویژگی های منحصر به فردی است که «مواد» برای آنها خاصیت تعدیل کنندگی دارد و «سرخوشی» گم شده ای برای آنها محسوب می شود. شخصیت های ناقص و معیوب را با گروهی از صفات نهادینه شده، توصیف می کنند که در چند صفت خلاصه می شوند: عدم کنترل خود، ضعف خود و ضعف خویشتنداری. گروه دیگری از صفات که مرتبط با اعتیادند، عبارت اند از: فقدان مسئولیت پذیری، عدم خوداتکایی، عدم تحمل ناکامی، ناتوانی در چشم پوشی از لذات زودگذر به نفع اهداف بلندمدت، که هر کدام از آنها به نوعی با عدم خویشتنداری تبیین می شوند. (1)

یکی دیگر از ابعاد شخصیت معتادان، پایین بودن «احترام به خود» (2) است. احترام به خود، از طریق تجربه های مشتمل بر یک مهارت، رشد می کند و نتیجه اش احساس ارزشمندی ذاتی است. همچنین سطح اعتماد به نفس (3) که بُعد شناختی شخصیت است و

ص: 201

1- (1). نظریه های سوء مصرف مواد مخدر، ص 32.

2- (2). Self-esteem.

3- (3). Self.confidenc.

بر مبنای ارزیابی مثبت فرد از عملکرد خویش، به وجود می آید، و متأثر از میزان احترام به خود است. اعتماد به نفس، به دنبال ارزیابی و قضاوت نسبت به موفقیت ها و ارزشمندی خود به وجود می آید. لذا هر چه فرد نسبت به خود احساس ارزشمندی بیشتری بکند، اعم از این که این احترام را از عمل خود دریافت کرده باشد یا بر اساس يك قضاوت ماورایی مثل اعتقاد به خدا به وجود آمده باشد، از اعتماد به نفس بیشتری برخوردار خواهد بود. گاهی در متون فارسی، تعبیر «Self-esteem» به عزت نفس ترجمه شده است که خالی از اشتباه نیست و ما در فصل های بعدی به تبیین این واژه خواهیم پرداخت. ارتباط احترام به خود و اعتماد به نفس، دوطرفه است، به طوری که موجب تقویت و تضعیف همدیگر می شوند.

در صورتی که تمامیت احساس ارزشمندی در گرو اهداف مادی و پول باشد، با فقدان ثروت، افراد احساس بی ارزشی و بی ارادگی خواهند کرد. جوامع سرمایه داری که بر سرمایه تأکید دارند، در واقع، ارزشمندی را در گرو رسیدن به اهداف مادی تبلیغ می کنند. در نظریه مرتون (1938م) موفقیت بر اساس عقیده امریکایی تا حدّ زیادی با پیشرفت مالی برابر است و اغلب جامعه شناسان امریکایی آن را «اشتیاق»! نامیده اند؛ اما از آن جایی که ساختار اجتماعی، همیشه ابزارهای پیشرفت مالی را فراهم نمی کند، لذا احترام به خود پایین صرفاً به دلیل فقدان ثروت، اجتناب ناپذیر خواهد بود. (1)

ما نیز با نتایج تحقیقات، از این جهت موافقیم که افراد، خودشان را بر حسب ادراک و ارزیابی شان از خود در دستیابی به اهداف زندگی، مورد واریسی قرار می دهند و هر گاه این ارزیابی خوب و مفید باشد، احترام به خود زیاد به دست می آید و هر گاه ارزیابی بد و مضر باشد، نتیجه اش احترام به خود پایین خواهد بود. در این صورت، واضح است که احترام به خود در سوء مصرف مواد، متغیری کلیدی خواهد بود. (2) سایر تحقیقات اخیر نیز این موضوع را اثبات کرده اند. کلیدی بودن احترام به خود، ضرورت این مسئله را ایجاب می کند که يك ساختار ارزشی همه بُعدی برای انسان تعریف شود تا در سایه آن، او در هر

ص: 202

1- (1). نظریه های سوء مصرف مواد مخدر، ص 236.

2- (2). همان، ص 7 و 236.

شرایطی، امکان دسترس به احساس مثبت از وجود خود داشته و خویشنداری خود را به خاطر احساس احترام متعالی تقویت کند؛ چیزی که در ادبیات دین از آن با عنوان «کرامت انسان» نام برده می شود و ما در باره آن بحث خواهیم کرد.

تحقیقات اخیر نیز کلیدی بودن مؤلفه «احترام به خود» را در خویشنداری نسبت به اعتیاد به مواد اثبات کرده اند. این تحقیقات بر برخی از ویژگی های هم جهت با خویشنداری ضعیف در شخصیت معتادان تأکید دارند، مانند: تحمل پایین در برابر انواع ناراحتی ها، ناتوانی در کنترل احساسات بویژه خصومت، ضعف در کنترل انگیزه ها (بویژه انگیزه های جنسی و پرخاشگرانه)، دروغگویی زیاد، فریب در رفتارها و بی تعهدی اجتماعی و فردی (1) (دلیوان: 2): 1994).

بخشی از تحقیقات نیز بر اساس قاعده «فراوانی» یا «تمایل-دسترس پذیری»، یافته های تجربی زیادی جمع آوری کرده اند؛ قواعدی که نشان می دهند چگونه اعتیاد از حضور در شرایط دسترس به مواد و تمایل افراد به مصرف، حاصل می شود. ظاهراً هیچ چیزی جز خویشنداری قوی در این نوع موقعیت نمی تواند مصرف و اعتیاد را کنترل کند. شواهد تجربی این موضوع به زمان جنگ جهانی بر می گردد که به دلیل مختل بودن صنعت تولید مواد، ابتلا به اعتیاد در حد اقل میزان خود بوده است. قواعد حاصل از این تحقیقات، مفید بودن قوانین مبارزه فیزیکی با مواد مخدر را توجیه می کنند.

جلوه دیگری از تأثیرگذاری احترام به خود بر اساس نظریه کنترل (3) (4) CAP بررسی شده است؛ نظریه ای که «تعارض (را مبنای گرایش به اعتیاد می داند، بدین صورت که ابتدا فرد در تحقق انتظارات خود و جامعه از خود، دچار مشکل می گردد و تعارض به وجود آمده موجب برانگیختن اضطراب می شود. تفسیر فرد از اضطراب، نقش کلیدی دارد:» من در کنترل خود و محیط اطرافم ناتوانم! «. مهم ترین خطای شناختی این تفسیر، این است که

ص: 203

1- (1). جامعه شناسی مواد مخدر.

2- (2). Deleon.

3- (3). Cognitive-Affective-Pharmacogenic.

4- (4). نظریه های سوء مصرف مواد مخدر.

امکان سازگاری با عوامل تنش زا وجود ندارد. پیامد این وضعیت، احترام به خود پایین است. این احساس رنج آور، موجب تلاش فرد برای برطرف کردن آن به هر شکلی می شود. از مهم ترین علائم داروشناختی هروئین نیز علاوه بر کاهش اضطراب، ایجاد نوعی حالت سرخوشی است. لذا فرد، نوعی حس موقتی قدرت، خویشتنداری کاذب و خوش حالی را تجربه و آن را جایگزین حس ضعف و ناتوانی خود می کند. متأسفانه این حال خوب، خیلی زود از بین می رود و جای خود را به حس ناخوشایندتر از قبل می دهد. افزایش میزان احساس ناتوانی و اضطراب، مصرف کننده را به معتاد تبدیل می کند. هر بار، فرد معتاد یادگیری روش های پایدارتر سازگاری را از دست داده و سطح خویشتنداری و تحملش برای اضطراب کاهش می یابد. درک جدید معتاد چنین می شود که «رنج اضطراب، نیاز به تحمل ندارد». لذا سطح مصرف او گسترش یافته، برای هر موضوع اضطراب برانگیز روزمره و عادی مانند تنش با خانواده یا مدرسه نیز مواد مصرف می کند و چون قبلاً اثر فوری مواد در کاهش اضطراب را تجربه کرده است و متقاعد می شود که مصرف آن، کاری لازم است، در چرخه ای شوم گرفتار می شود و هرچه بیشتر مصرف می کند، بیشتر متقاعد می شود که مصرف کار ضروری است و نهایتاً خود فرد به تنهایی از اداره کردن مسائل ناتوان می ماند. (1)

برخی از پژوهش های نظری روان شناسی که مربوط به اعتیاد نیستند نیز نتایج یاد شده را تأیید می کنند. بر اساس یکی از این نظریه ها (سلگمن (2) 1975، مایر (3) و سلگمن (1976) نقش کنترل درونی و بیرونی - که از مؤلفه های شناختی شخصیت است -، در اعتیاد ارزیابی شده است. از جمله باور به علّیت کنترل بیرونی، عملکرد درمانی و سرعت یادگیری را آشکارا کاهش می دهد؛ (4) یعنی افراد معتاد تا اعتقادی به توان خویشتنداری خود نداشته باشند یا تجربه ای در این زمینه نداشته باشند، در مقابل تمایلات نفسانی و مشکلات

ص: 204

1- (1). همان، ص 38.

2- (2) Seligman-

3- (3) Maier-

4- (4). همان، ص 40.

اجتماعی ایستادگی نخواهند داشت. در تحقیق یاد شده همچنین اثبات گردیده در صورتی که افراد، محرک ناخوشایندی از محیط دریافت کنند به طوری که هیچ گونه امکان تغییر و تأثیرگذاری بر آن نداشته باشند، دچار نوعی «درماندگی آموخته شده» (1) خواهند شد؛ همان وضعی که از ویژگی های شخصیتی معتادان است. تفسیر این یافته، این است که افراد مستعد اعتیاد کسانی هستند که سابقه و تاریخچه بلندی از رویارویی با موقعیت های کنترل ناپذیر ناخوشایند را داشته اند؛ موقعیت هایی که به معتاد آموخته اند تا خود را در جریان های پیرامونش بی اثر بدانند و در اداره کردن سیر حوادث، ناکام بیابد، مانند: شرایطی که درس خواندن به افزایش نمره نینجامد، گوش دادن به حرف پدر و مادر موجب افزایش محبت و توجه نشود، سخت کار کردن موجب افزایش پول یا تشویق کارفرما نشود و... .

همچنین در پژوهشی (گیر (2) و همکارانش 1970) نشان داده شده که دانشجویان با این باور غلط که توانایی کنترل يك شوک الکتریکی دردناک را دارند، راحت تر و با واکنش روانی کمتر، آن را تحمل کرده اند. در يك بررسی، تورک (3) (1975) توانست با آموزش بیمارانش با راهبردهای متفاوت و مدیریت درد، تا دو برابر مدت افرادی که تعلیم ندیده بودند، تحمل درد را افزایش دهد. (4)

2. تقویت خویشتنداری، عامل پیشگیری از اعتیاد

اشاره

مفهوم عام «خویشتنداری» در اسلام مانند سایر ادیان، در فضای وسیعی از دستورات دینی با قید کلی «نبایدها» و یا قید خاص «نبایدهای اخلاقی»، قابل طرح است. «گناه اول» از اصطلاحات ویژه ادبیات دینی برگرفته شده و مفهوم آسیب پذیری نوع بشر در برابر تمایلات درونی یا بیرونی اوست. سایر دستورات دینی در ابعاد فردی و اجتماعی، همواره شاهد نهی و کنترل انسان مؤمن و دستور به خویشتنداری قلبی یا رفتاری در زمینه هایی

ص: 205

1- (1) Learned helplessness.

2- (2) Geer.

3- (3) Turk.

4- (4) همان، ص 41.

است که از آن به گناه تعبیر می شود. در این میان دستور العمل های دین اسلام، از گستردگی و عمق بیشتری نسبت به سایر ادیان، برخوردار و به همین نسبت شامل حوزه وسیعی از توصیه های کاربردی مرتبط با خویشتنداری است.

با توجه به هدفمندی ذاتی انسان به سوی سعادت، (1) هر گونه نگرش یا دانش و رفتاری که موجبات دوری از سعادت او بشود، مورد نهی و توبیخ قرار گرفته و در واقع نسبت به انحراف از مسیر سعادتش دستور به خویشتنداری داده شده است. هر رفتار یا عملی که بر خلاف جهت سعادت بشر باشد، در واقع، او را یک قدم از سعادت دور می کند. لذا با توجه به اتفاق آرا بر امکان بازداري خود از انحراف-که با «اختیار» داشتن انسان (2) تحقق می یابد- و داشتن ابزار لازم-که قوای شناختی و درك بالای اوست-، این مهم (خویشتنداری) به عهده خود انسان گذاشته شده است.

الف. عقل، عامل محوری خویشتنداری

بررسی متون روایی و قرآن نشان می دهد که عامل عمده بازداري انسان-که فصل حقیقی او از سایر جانداران نیز هست-، «عقل» اوست. عقل در ریشه لغوی خود، هم به معنای بازداري (3) و هم به معنای درك و فهم است. در احادیث اسلامی، گاهی تعبیر مختلفی از عقل به کار رفته است که نشان می دهند حوزه کاربرد عقل متفاوت است. بعضی از پژوهشگران حدیث با استفاده از قاعده «صححة السلب»، حوزه «عقل اخلاقی» را از سایر کاربردها مانند «عقل فقهی» که نشانه رشد مکلف است یا «عقل عرفی» که به معنای ضد بیسوادی است و «عقل سیاسی» که به معنای دارا بودن هوش سیاسی است، جدا کرده اند. (4) عقل اخلاقی در حدیث رسول خدا (ص)، چنین تعریف شده است:

ص: 206

- 1- (1). اخلاق در قرآن، ج 1، ص 7.
- 2- (2). همان جا.
- 3- (3). عقل، مأخوذ از عقال شتر است، به معنای بستن پای شتر تا رم نکند. عقل را از آن جهت عقل می گویند که مانع رفتن به سوی افعال گناه می شود و انسان را از انجام دادن گناه باز می دارد (مفردات الفاظ قرآن، ذیل ماده «عقل»).
- 4- (4). اخلاق پژوهی حدیثی، ص 54.

إِنَّ الْعَقْلَ عَقَالٌ مِنَ الْجَهْلِ وَ النَّفْسَ مِثْلَ أَحْبَثِ الدَّوَابِّ فَإِنْ لَمْ تُعَقَلْ حَارَتْ فَالْعَقْلُ عِقَالٌ مِنَ الْجَهْلِ (1).

عقل، بازدارنده از جهل است و نفس، مانند پلیدترین چارپاست که اگر مهار نشود، سرگردان می گردد. پس عقل، مهار جهل است.

مفهوم نیروی بازداری عقل، از این حدیث به خوبی فهمیده می شود.

در مورد نقش بازدارندگی عقل، امیر مؤمنان (ع) می فرماید:

النَّفْسُ طَلْقَةٌ لَكِنَّ أَيْدِيَ الْعُقُولِ تُمَسِّكُ [تَمْلِكُ] أَعْتَتَهَا عَنِ النَّحْوِسِ. (2)

نفس ها یله و رهايند؛ ولی دستان عقل ها زمام آنها را از پستی ها باز می دارد.

در حدیث دیگری، همزمان، روی بُعد شناختی عقل نیز تأکید می شود. ایشان می فرماید:

الْعَاقِلُ مَنْ وَقَفَ حَيْثُ عَرَفَ. (3)

عاقل، کسی است که در آن جا که فهمید، می ایستد.

بدین ترتیب می توان نتیجه گرفت که عقل، يك نیروی «شناختی-بازداری» است. (4) بعد شناختی عقل، همان چیزی است که در ادبیات دین از آن به عنوان «علم» و «معرفت» یاد می شود و بعد بازداری عقل نیز با عنوان «تقوا» و «ورع» شناخته می شود. بنا بر این، عقل، ترکیبی در هم تنیده و مزجی از علم و تقواست، بدین ترتیب که عقل به کمک دریافت علم و آگاهی، در انتخاب رفتار یا ترك رفتار، تصمیم گیری می کند. لذا یکی از نکات مهم در پیشگیری از رفتارهای پرخطر مانند سوء مصرف مواد، تقویت عقل است.

در مقابل عقل، جهل قرار دارد. جهل، نیرویی فاقد شناخت و همراه با افسار گسیختگی است. امیر مؤمنان (ع) تأکید می فرماید که جاهل، بازدارندگی ندارد. (5) بنا بر این، جهل،

ص: 207

1- (1). تحف العقول، ص 15.

2- (2). عیون الحکم والمواعظ، ح 94.

3- (3). تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، ص 61. [1]

4- (4). اخلاق پژوهی حدیثی، ص 57.

5- (5). الجاهل لا یرتدع، وبالمواعظ لا ینتفع؛ نادان باز نمی ایستد (هیچ نهی و بازداشتی در او اثر نمی کند) و پند و اندرزها سودش نمی دهند (غرر الحکم، ح 1729). t. من لم یرتدع یجهل؛ هرکه [از گناهان] باز نایستد، نادانی می کند (همان، ح 8187). t. الجاهل لا یرعوی؛ نادان پشیمان نمی شود و از کار زشت دست نمی کشد (همان، ح 640).

نیروی است افسار گسیخته که منشأ شرّ و بدی است. بر اساس روایات، نیروی جهل و عقل بر سر تصاحب سرزمین نفس، دائماً در ستیزند. (1) در همین زمینه از امیر مؤمنان (ع) نقل شده که فرمود:

العقلُ صاحبُ جيشِ الرحمنِ، والهوى قائدُ جيشِ الشيطانِ، والنفسُ مُتَجاذِبَةٌ بَيْنَهُمَا، فَأَيُّهُمَا غَلَبَ كَانَتْ فِي حَيْرَةٍ. (2)

خرد، سردار سپاه رحمان است و هوس، فرمانده لشکر شیطان و هر يك نفس را به سوی خود می کشاند. پس هر کدام پیروز شود، نفس در طرف او قرار می گیرد.»

در حدیث دیگری آمده:

العقلُ و الشهوةُ ضِدَّانِ، و مُؤَيِّدُ الْعَقْلِ الْعِلْمُ، و مُزَيِّنُ الشَّهْوَةِ الْهَوَى، و النَّفْسُ مُتَنَازِعَةٌ بَيْنَهُمَا، فَأَيُّهُمَا فَهَرَ كَانَتْ فِي جَانِبِهِ. (3)

خرد و شهوت، دو دشمن اند. یاور خرد، دانش است و آراینده شهوت، هوس. میان این دو بر سر نفس کشمکش است و هر کدام چیره شود، نفس در جانب او قرار می گیرد.

معلوم می شود که ریشه اصلی گرایش به اعتیاد، جهل و شهوت است. انسانی که فاقد شناخت صحیح و نیروی بازداری است، شهوت بر او چیره می شود و توان مقاومت در برابر وسوسه مواد را از دست می دهد. پس می توان نتیجه گرفت که با تقویت عقل، می توان از گرایش به اعتیاد پیشگیری کرد. اعتیاد در يك نظر کلی بر اساس متون اسلامی، رفتاری جاهلانه است که علی رغم وجود مضرات و آثار سوء آن، از فرد معتاد سر می زند. بنا بر این، عمده ترین کمک به افراد در زمینه پیشگیری از جهل، افزایش آگاهی و افزایش مهارت های خودکنترلی و یا خویشنداری است.

ص: 208

1- (1). اخلاق پژوهی حدیثی، ص 63.

2- (2). غرر الحکم، ح 2099. [1]

3- (3). همان، ح 2100. [2]

تقوا در متون حدیثی به عنوان «رأس همه امور» (1)، «رأس حکمت» (2)، «رئیس اخلاق» (3) و «افضل اعمال» (4) نامیده شده است. همچنین توصیفات ارزشمندی مانند: از اخلاق انبیا بودن، (5) رئیس همه نیکی ها، (6) محکم ترین شالوده و پایه، (7) برترین گنج، (8) مایه رستگاری و سعادت (9) و در یک کلمه، بدون بدیل و جایگزین (10) در باره آن آمده است. صاحب این صفت در دنیا و آخرت، به چیزی نیاز نخواهد داشت. (11) علی القاعده باید نقش تقوا در کنترل رفتارهای پرخطر افراد، بسیار حیاتی باشد؛ اما مهم، فرآیند شکل گیری تقواست که باید دید چگونه است.

از قرآن استفاده می شود که انسان با تقوا، وقتی در صحنه گناه قرار می گیرد، به واسطه یاد آوردن خدا از آن اجتناب می کند:

(إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ). 12

ص: 209

- 1- (1). پیامبر خدا (ص) در وصیتش به ابودر: عَلَيْكَ بِتَقْوَى اللَّهِ؛ فَإِنَّهُ رَأْسُ الْأَمْرِ كُلِّهِ؛ تقوای خدا پیشه کن؛ زیرا آن، رأس همه کارهاست (بحار الأنوار، ج 70، ص 289، ح 21).
- 2- (2). حضرت عیسی (ع): ... وَ التَّقْوَى رَأْسُ كُلِّ حِكْمَةٍ؛ پرهیزگاری، سر هر حکمت است (تحف العقول، 512).
- 3- (3). امام علی (ع): التَّقْوَى رَأْسُ الْأَخْلَاقِ؛ تقوا، رئیس خوی هاست (نهج البلاغه: حکمت 410).
- 4- (4). امام علی (ع): لَمَّا سَدَّ لِي عَيْنَ أَفْضَلِ الْأَعْمَالِ: التَّقْوَى؛ در پاسخ به این پرسش که: برترین اعمال چیست؟ فرمود: تقوا (بحار الأنوار، ج 70، ص 288، ح 16).
- 5- (5). امام علی (ع): عَلَيْكَ بِالتَّقْوَى؛ فَإِنَّهُ خُلِقَ الْأَنْبِيَاءُ؛ تقوا داشته باش که آن خوی پیامبران است (غرر الحکم، ح 6086).
- 6- (6). امام علی (ع): التَّقْوَى رَأْسُ الْحَسَنَاتِ؛ خویشنداری، سر نیکی هاست (عیون الحکم و المواعظ، ح 94).
- 7- (7). امام علی (ع): التَّقْوَى أَقْوَى أُسَاسٍ؛ پرهیزگاری، استوارترین پایه است (کنز الفوائد، ج 1، ص 279).
- 8- (8). امام علی (ع): إِنَّ التَّقْوَى أَفْضَلُ كُلِّ كَنْزٍ، وَأَحْرَزُ حِرْزٍ، وَأَعَزُّ عِزٍّ، فِيهِ نَجَاةٌ كُلِّ هَارِبٍ، وَ دَرَكٌ كُلِّ طَالِبٍ، وَ ظَفَرٌ كُلِّ غَالِبٍ؛ به راستی که تقوا بهترین گنج و محکم ترین پناهگاه و عزیزترین عزت و اقتدار است، نجات هر گریزنده ای [از هلاکت و دوزخ] و امید هر جوینده ای و پیروزی هر چیره جویی، در تقواست (بحار الأنوار، ج 77، ص 374، ح 36). [1]
- 9- (9). امام علی (ع): التَّقْوَى غَايَةٌ لَا يَهْلِكُ مَنِ اتَّبَعَهَا، وَ لَا يَنْدُمُ مَنْ عَمِلَ بِهَا؛ لِأَنَّ بِالتَّقْوَى فَازَ الْفَائِزُونَ، وَ بِالمَعْصِيَةِ خَسِرَ الْخَاسِرُونَ؛ تقوا، هدفی است که هر کس آن را دنبال کند، به هلاکت نمی افتد و هر که به کارش بندد، پشیمان نمی شود؛ زیرا با تقواست که رستگاران رستند و با معصیت است که زیانکاران زیان کردند (کنز العمال، ح 44216).
- 10- (10). امام علی (ع): التَّقْوَى لَا عِوَضَ عَنْهُ وَ لَا خَلْفَ فِيهِ؛ تقوا، هیچ عوض و جایگزینی ندارد (غرر الحکم، ح 2154).
- 11- (11). پیامبر خدا (ص): مَنْ رُزِقَ تَقْوَى فَقَدْ رُزِقَ خَيْرَ الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةِ؛ هر که تقوا روزی اش شود، خیر دنیا و آخرت روزی اش شده است (کنز العمال، ح 5641).

همانا اهل تقوا، آن گاه که وسوسه های شیطانی را دریافت کنند، خدا را به یاد آورده، به ناگاه بینا می شوند).

ابو بصیر، معنای این آیه را از امام صادق (ع) می پرسد و حضرت در جواب وی می فرماید:

هو العبد؛ یهم بالذنب ثم يتذكر فيمسك فذلك قوله: (فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ). 1

این، [حال] بنده است که قصد گناه می کند. سپس [خدا را] به یاد می آورد و در نتیجه دست نگه می دارد. این، [معنای] سخن اوست که: (و به ناگاه بینا می شوند).

در روایت دیگری، امام باقر (ع) در پاسخ سؤال ابو بصیر از معنای «یادگرد خدا در همه حال» می فرماید:

يذكر عند المعصية يهم بها، فيحول ذكر الله بينه وبين تلك المعصية، وهو قول الله تعالى: (إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ) 2؛

هنگامی که قصد معصیت کرده، [خدا را] به یاد می آورد. از این رو، یاد خدا میان او و آن معصیت، فاصله می اندازد. این، همان سخن خداوند است که می فرماید: (در حقیقت، آنان که اهل تقوایند، آن گاه که وسوسه ای از جانب شیطان بدیشان رسد، [خدا را] به یاد می آورند و به ناگاه بینا می شوند).

در باره این آیه و مشابه این معنا، روایات تفسیری دیگری نیز وجود دارند. (1) مهم، این است که معادله «یادآوری-بیش-بازداری» مربوط به پرهیزگاران است و نتیجه آن، بازداری است. پس در مقابله با اعتیاد نیز می توان از این معادله استفاده کرد. پیش از هر

ص: 210

1- (3). در تفسیر العیاشی آمده که امام صادق (ع) در پاسخ زید بن ابی اسامه در باره معنای این آیه فرمود: «هو الذنب یهم به العبد فیتذکر فیدعه؛ مقصود، گناه است که بنده قصد آن را می کند، اما (خدا را) به یاد می آورد. در نتیجه آن را رها می کند» (تفسیر العیاشی، ج 2، ص 44، ح 128). [1] همچنین حضرت در پاسخ علی بن ابی حمزه می فرماید: «هو السیء یهم العبد به ثم یذكر الله فیبصر فیقصر؛ مقصود، کار زشت است که بنده قصد آن را می کند. سپس خدا را به یاد می آورد و در نتیجه بینا می شود و دست می کشد».

چیز باید برخی اطلاعات در موضوعات خاص- که بعداً در باره آنها سخن خواهیم گفت- کسب و سپس هنگام وسوسه اعتیاد، یادآوری شوند. این یادآوری موجب شناخت می گردد و در نتیجه بازداری را به وجود می آورد.

ج. اصول عملی تقوا

اشاره

در بحث های گذشته روشن شد که عامل اساسی خویشتنداری اخلاقی، عقل است که از دو مؤلفه در هم تنیده «تقوا» و «علم» تشکیل شده است. پرسشی که رخ می نماید، این است که عقل چگونه موجب کنترل نفس و تنظیم رفتار می گردد. تقوا که بازوی بازداری عقل است، عنصری عملیاتی نیست که در عرض دیگر صفات قرار داشته باشد و مستقیماً به عنوان یکی از عناصر تنظیم رفتار عمل کند. تقوا، مفهومی عام و انتزاعی از مجموعه عناصری است که به کنترل نفس و تنظیم رفتار می پردازند. بنا بر این، هر چند تقوا عامل تنظیم رفتار است، اما مفهومی است عام و دارای برخی نیروهای عملیاتی که در موقعیت های پیش آمده مداخله می نمایند و به کنترل و تنظیم رفتار می پردازند. از این امور با نام اصول یاد می کنیم. پس اصول کنترل نفس و تنظیم رفتار، عناصر عملیاتی و اجرایی تقوا هستند که در این بحث برخی از آنها را بررسی می نماییم.

یک. پیامدشناسی

اشاره

از عوامل مهم و اساسی در تقویت خویشتنداری و پیشگیری از اعتیاد، شناخت پیامدهای اعتیاد است. وقتی فرد نتیجه معتاد شدن را ببیند و آینده خود را تصور کند، قدرت خویشتنداری اش تقویت می شود. برای این، در معارف اسلامی، دوراه کار بیان شده است: عبرت و دوراندیشی.

یک/1. راه های پیامدشناسی

اشاره

-عبرت

یکی از توصیه های اخلاقی که در منابع قرآن و حدیث فراوان به چشم می خورد، «عبرت»

است. در فارسی عمدتاً عبرت را به معنای پند گرفتن به کار می‌بریم؛ ولی معنای اصطلاحی این واژه در منابع دینی گسترده‌تر است، به طوری که پندگیری، یکی از پیامدهای عبرت می‌تواند باشد. در لغت‌های عربی و متناسب با منابع دینی، عبرت را برابر حالتی گرفته‌اند که انسان به وسیله آن از شناخت آنچه مشاهده می‌شود و می‌داند، به شناخت آنچه مشاهده نمی‌شود و نمی‌داند، برسد. (1) همچنین حرکت و گذر از چیزی به چیز دیگر را عبرت گفته‌اند. (2) در متون حدیث و قرآن، عبرت در قلمرو «سرگذشت‌ها» (3) و «آفرینش‌ها» (4) طرح شده است. بررسی موارد کاربرد بیشتر عبرت در احادیث نشان می‌دهد که عبرت گرفتن از آنچه مایه عبرت است، موجب برانگیخته شدن تقوا و خویشتنداری می‌شود. (5) لذا عبرت به وسیله برانگیختن خویشتنداری، موجبات تنظیم رفتار خواهد شد. امیر مؤمنان (ع) در ضمن حدیثی، این مطلب را ضمانت نموده که عبرت، عامل بازداری از

ص: 212

1- (1) ر.ك: تاج العروس، ج 3، ص 387؛ مفردات الفاظ القرآن الکریم، ص 320.

2- (2) العین و الباء و الراء اصل صحیح واحد يدل على النفوذ و المضى (معجم مقایس اللغة، ج 4، ص 207. [1] نیز، ر.ك: العین، ج 2، ص 129).

3- (3) . (لَقَدْ كَانَ فِي قَصَصِهِمْ عِبْرَةً لِأُولِي الْأَلْبَابِ) (سوره یوسف، آیه 111). [2] پیامبر خدا (ص): اعْتَبِرُوا؛ فَقَدْ خَلَّتِ الْمَثَلَاتُ فِيَمَن

كَانَ قَبْلَكُمْ؛ پیامبر خدا (ص): عبرت گیرید که در میان پیشینیان شما درسهای عبرت هست (کنز الفوائد، ج 2، ص 31). [3]

4- (4) . (يَقْلُبُ اللَّهُ اللَّيْلَ وَ النَّهَارَ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَعِبْرَةً لِأُولِي الْأَبْصَارِ) (سوره نور، آیه 44). [4] امام علی علیه السلام- درباره سخن خداوند

عَزَّ وَجَلَّ: (هُوَ الَّذِي خَلَقَ لَكُمْ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا ثُمَّ اسْتَوَى إِلَى السَّمَاءِ فَسَوَّاهُنَّ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ وَ هُوَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ) - : هُوَ الَّذِي خَلَقَ

لَكُمْ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا لِيَتَّعِبُوا وَ لِيَتَّوَصَّلُوا بِهِ إِلَى رِضْوَانِهِ، وَ تَتَوَقَّوْا بِهِ مِنْ عَذَابِ نِيرَانِهِ (ثُمَّ اسْتَوَى إِلَى السَّمَاءِ) أَخَذَ فِي خَلْقِهَا وَ تَقَانِهَا

(فَسَوَّاهُنَّ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ وَ هُوَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ) وَ لِعَلِمِهِ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ الْمَصَالِحَ، فَخَلَقَ لَكُمْ كُلَّ مَا فِي الْأَرْضِ لِمَصَالِحِكُمْ يَا بَنِي آدَمَ؛ (و او

کسی است که همه آنچه را در زمین است، برای شما آفرید. سپس به کار آسمان پرداخت و آن را هفت آسمان ساخت؛ و او بر هر چیزی

داناست) -؛ او همه آنچه را در زمین است، برای شما آفرید تا درس بیاموزید و از این طریق، به خشنودی او دست یابید و خود را از عذاب

آتش‌های او، ننگه دارید. (سپس به آسمان پرداخت) یعنی شروع به آفریدن آسمان و استوارسازی آن کرد (و آن را هفت آسمان ساخت و او

به هر چیزی داناست)، و چون به هر چیزی داناست، پس مصالح [و منافع] را می‌داند. لذا آنچه را در زمین است، برای مصالح شما آفرید، ای

آدمیان (بحار الأنوار، ج 3، ص 41، ح 14). [5] إِنَّمَا يَنْظُرُ الْمُؤْمِنُ إِلَى الدُّنْيَا بِعَيْنِ الْإِعْتِبَارِ، وَ يَقْتَاتُ مِنْهَا بَطْنِ الْأَضْطِرَارِ، وَ يَسْمَعُ فِيهَا بِأُذُنِ

الْمَقْتِ وَ الْإِبْغَاضِ؛ مؤمن به دنیا تنها به دیده عبرت می‌نگرد و از روی ناچاری، قوت خود را از آن برمی‌گیرد و با گوشِ خشم و نفرت به آن

گوش می‌دهد (نهج البلاغه، حکمت 367). [6]

5- (5) . اخلاق پژوهی حدیثی، ص 103.

در حدیث دیگری به اسود بن قطنه، نقش کنترلی عبرت را چنین فرمود:

...فَإِنَّهُ مَنْ لَمْ يَنْتَفِعْ بِمَا وَعِظَ لَمْ يَحْذَرْ مَا هُوَ غَابِرٌ وَمَنْ أَعْجَبَتْهُ الدُّنْيَا رَضِيَ بِهَا وَ لَيْسَتْ بِثِقَةٍ فَاعْتَبِرْ بِمَا مَضَى تَحْذَرُ مَا بَقِيَ. (2)

کسی که از پند و اندرز بهره نگیرد، در بقیه فرصت‌ها نیز پروایی نخواهد داشت. کسی که دنیا را مهم بشمارد، به دنیا رضایت خواهد داد و قابل اعتماد نخواهد بود. پس از آنچه گذشته، عبرت بگیر تا از آنچه باقی است، خودداری کنی.

یعنی عبرت، نوعی موضع‌گیری جدید برای انسان به ارمغان می‌آورد. ارتباط عبرت با خویش‌تنداری، به گونه‌ای است که نیازمند یک تحلیل واسطه‌ای است؛ یعنی تأمل بیشتر بر آنچه اتفاق افتاده، انسان را به یک سازمان دادن جدید در تصمیماتش می‌رساند که لازمه اش کنترل اموری است که پیش‌تر نبوده است. امام علی (ع) در بخشی از یک نامه به معاویه، این نکته را تذکر می‌دهند که:

وَلَوْ اعْتَبَرْتَ بِمَا مَضَى حَفِظْتَ مَا بَقِيَ. (3)

اگر از آنچه گذشته است، عبرت می‌گرفتی، آنچه را مانده است، قدر می‌دانستی.

یعنی در عبرت، نوعی به‌کارگیری تجربه قبلی با یک اضافه است؛ نوعی تحلیل که به استنباط جدیدی از قضایا منجر می‌شود. بنا بر این، هم تجارب همه مواظ و هر جریان دیگری که در گذشته و حال اتفاق افتاده، می‌تواند زمینه برداشت‌های شخصی قرار بگیرد؛ برداشت‌هایی که روشنی راه آینده‌اند و درک صحیح‌تری از وقایع را در اختیار انسان قرار می‌دهند.

ص: 213

1- (1). ذِمَّتِي بِمَا أَقُولُ رَهِينَةٌ وَأَنَا بِه رَعِيمٌ: إِنَّ مَنْ صَدَّرَحَتْ لَهُ الْعِبْرُ عَمَّا بَيْنَ يَدَيْهِ مِنَ الْمَثَلَاتِ حَجَزَهُ التَّقْوَى عَنِ تَقْحُمِ الشُّبُهَاتِ؛ گردنم در گرو سخنی است که می‌گویم و درستی آن را ضمانت می‌کنم: هر کسی با دیده عبرت به سرگذشت پیشینیان و کیفرهایی که بر سر آنان آمده است بنگرد، تقوا، او را از فرو افتادن در شبهات باز می‌دارد (بحار الأنوار: ج 78، ص 3، ح 51). [1]

2- (2). کتاب سلیم بن قیس الهمالی، ص 104.

3- (3). نهج البلاغه، نامه 49. [2]

نقطهٔ مقابل عبرت، پافشاری بر گذشته و خواسته های باطنی، بدون تأثیرپذیری از حوادث و اتفاقات است. تحلیل های جدید برای فردی که عاری از عبرت است، همان راه های ماندگاری بیشتر بر آنچه بوده، است. در نتیجه اسلام، بی تفاوت بودن در وقایع روزمره را سرزنش کرده و افراد را به درك مجدد و برداشت های مثبت بیشتر از حوادث دعوت می کند؛ برداشت های جدیدی که به طور قهری به کنترل آنچه قبلاً مجاز بوده است، منجر می شود. از این رو، برای پیشگیری از اعتیاد می توان از سرگذشت افراد معتاد استفاده نمود و با به تصویر کشیدن سرگذشت دیگر معتادان، توان بازداری را در افراد مستعد، افزایش داد. البته این آگاهی می تواند پیش از پیدایش زمینه ها، بویژه در زمان نوجوانی و یا با شرایطی، پیش تر از آن باشد. در این صورت، هنگام مواجهه با وسوسهٔ اعتیاد، باید آن اطلاعات را فراخوانی کرد (مرحلهٔ یادآوری) تا «شناخت اعتیاد» حاصل شود و در نتیجه بازداری اتفاق افتد. به نظر می رسد افراد معتاد نسبت به سرگذشت دیگران بی تفاوت اند. در منابع اسلامی آمده که میان وجود عبرت و عبرت گرفتن، تفاوت وجود دارد. امیرمؤمنان (ع) می فرماید:

ما اکثر العبر و اقل الاعتبار!

چه بسیارند عبرت ها و چه کم اند عبرت گیران!

عبرت گیری، خود يك توانمندی است و افرادی که از این توانمندی برخوردار باشند و در جریان سرانجام شوم اعتیاد قرار بگیرند، بی تردید از اعتیاد دوری خواهند کرد. این را می توان در تحقیقات تجربی آزمود. اگر چنین باشد، می توان افراد مستعد اعتیاد را نیز شناسایی و پیش بینی کرد.

حزم (دوراندیشی)

راه کار دیگر در پیامدشناسی، «حزم» است. حزم به معنای دوراندیشی و به تعبیری، عاقبت اندیشی است. آنچه موجب برانگیختن حزم در وجود انسان می گردد، پیامدهای مثبت یا منفی رفتار است. وقتی انسان از پیامد مثبت رفتاری آگاه شود، به انجام آن

برانگیخته می شود، حتی اگر مخالف هوای نفس باشد. همچنین وقتی انسان از پیامد منفی يك رفتار آگاه گردد، به ترك آن برانگیخته می شود، هر چند مطابق میل و هوس او باشد. در حقیقت، این برانگیختگی که ریشه در حزم دارد، موجب مهار نفس و تصحیح و تنظیم رفتار می گردد. (1) در حقیقت، جوهره حزم، پیش بینی آینده است.

در زمینه پیشگیری از سوء مصرف، لازم است توجه خاصی به موضوع حزم (دوراندیشی) بشود. بسیاری از رفتارهای پرخطر مانند سوء مصرف، با بی توجهی کامل یا کم توجهی به آینده صورت می گیرند و لذا فرد را گرفتار می کنند. پرخطر بودن بعضی از موضوعات، با يك بررسی اولیه و حتی مشاوره های در دسترس نیز قابل شناسایی است و زحمت زیادی طلب نمی کنند. باید توجه داشت که شتاب زدگی در ارزیابی و شتاب کردن در انتخاب، بیشتر محصول بی توجهی و فقدان حزم (دوراندیشی) است. حتی بر فرض تأمل و تفکر در این موضوعات نیز، شتاب زدگی در تفکر، از انسان، يك موجود «حال محور» ساخته که حال را بر آینده ترجیح خواهد داد. این در حالی است که «عاقبت محوری»، امکان بررسی کامل به انسان می دهد، بدین گونه که لذت آنی و نقد «حال» را برای به دست آوردن لذت پایدار در آینده ترجیح خواهد داد.

دستور العمل برای انسانی که در معرض وسوسه مصرف مواد است، در این بخش چنین خواهد بود: با کسب آرامش و بدون عجله و با تمرکز کامل، ابتدا به کسب اطلاعات مفید در باره مواد و عوارض مصرف آن به دست بیاورد و سپس در باره انتخاب مصرف یا عدم مصرف، تصمیم بگیرد که مطمئناً تصمیم او عدم مصرف خواهد بود. در حزم، آنچه اهمیت دارد، قدرت تحلیل نسبت به آینده است؛ زیرا بر خلاف عبرت که مربوط به حوزه محسوسات و مسائل عینی بود، حوزه کار حزم صرفاً پیش بینی امور مربوط به آینده است که نامحسوس و غیر ملموس هستند و وجودی ذهنی و مفهومی دارند. ارزش حزم نیز در مقایسه با عبرت در همین است که صرفاً نیازمند قدرت فکری و عقلانی بیشتر است. پس

ص: 215

دوراندیشی، سطح عمل ایده آل تری را نسبت به عبرت گرفتن به خود اختصاص داده است. در تمرین عملی حزم (دوراندیشی)، نیازمند ارائه هدف هایی خواهیم بود که هنوز اتفاق نیفتاده اند.

یک/2. مکانیزم های تأثیر پیامدشناسی

-خوف

خوف یا ترس، مکانیزم مؤثری در خویشتنداری مبتنی بر پیامدشناسی محسوب می شود؛ چرا که قاعده طبیعی افراد، کناره گیری و پرهیز از موضوع ترس است. در متون قرآن و حدیث، همین مفهوم کاربرد دارد. منظور از خوف به معنای کلی، همان ترس از عملی شدن تهدیدها و پیامدهای ناخوشایند ناشی از اعمال در آینده است. (1) اگر فرد به پیامدهای منفی و ویرانگر ابتلا به اعتیاد واقف شود، در او ترس از اعتیاد شکل می گیرد. در بحث پیشگیری از اعتیاد باید تلاش کرد تا چهره کاملی از عوارض و پیامدهای سوء مصرف را در همه سنین و طبقات ارائه کرد، که وظیفه هنرمندان و اصحاب جراید، ترسیم درست آن برای هر طبقه است. اگر از تبعات مصرف مواد، ترسیم درست و کاملی - که به گروه خاص سنی یا شغلی اختصاص نداشته باشد- صورت بگیرد، می تواند برانگیزاننده خوف و هراس مطلوب باشد. وجود درجاتی از خوف، کنترل اولیه را ایجاد خواهد کرد. یکی از فوائد خوف که در احادیث مطرح شده، «امنیت» است. در این جا امنیت، ملازمه منطقی با خوف دارد. از سخنان امام علی (ع) است که فرمود:

الْخَوْفُ أَمَانٌ. (2)

ترس، مایه ایمنی است.

و نیز:

ثَمَرَةُ الْخَوْفِ الْأَمْنُ. (3)

میوه ترس، امنیت است.

ص: 216

1- (1). ر.ك: اخلاق پژوهی حدیثی، 117 به بعد.

2- (2). میزان الحکمه، ج 3، ص 529، ح 5476. [1]

3- (3). همان، ح 5478.

به طور طبیعی، کسی که از خطرات و تهدیدات آینده بترسد، از منبع تهدید دوری خواهد کرد. در نتیجه از آسیب آن در امان خواهد بود. هر عملی که متعاقب آن، انتظار خطر و ضرر یا حتی احتمال قوی وقوع آن باشد، مادام که تداوم داشته باشد، همواره صاحبش را رنج و عذاب خواهد داد و مانند مصرف کننده مواد، جهت رهایی از این تشویش ها ممکن است عوض پرهیز از آن، برعکس، به افزایش مصرف مبادرت ورزد و به طور کامل وابسته به مصرف شود؛ اما در صورتی که ترس از عواقب اثر کند، تدابیر امنیتی برای جلوگیری از مواجهه با آنها صورت خواهد گرفت، مانند: ترك مصرف و پرهیز از محیطهای آلوده و معاشرت با افراد معتاد.

گذشته از اثرات مخرب دنیوی، اثرات اخروی اعتیاد نیز قابل طرح است. از مهم ترین مسائلی که علاوه بر وضعیت زندگی ممکن است پیش روی هر مصرف کننده ای مطرح شود، آینده قیامت است. وقتی بحث آخرت برای کسی مطرح باشد، بالتبع دوست دارد که سرای آخرت خود را که جاودانی هم هست، آباد کند. مصرف مواد هم يك رفتار ممنوع در شرع محسوب می شود، که هم تبعات دنیوی و هم اخروی دارد.

-رجا

مکانیزم دیگر، رجا و اشتیاق است. اگر انسان به پیامدهای مثبت ترك اعتیاد و یا دوری از آن توجه نماید، در وی اشتیاق به ترك و دوری از آن شکل می گیرد و همین امر می تواند وی را در برابر وسوسه اعتیاد، مقاوم سازد و توان خویشستنداری اش را افزایش دهد. مفهوم «رجا»، همسنگ و هم رده با مفهوم «خوف» در ادبیات اسلامی به وفور کاربرد دارد. در برابر میزان خوفی که در فرد مؤمن وجود دارد، انتظار می رود به همان میزان، امیدواری نیز وجود داشته باشد. بررسی لغوی این مفهوم نشان می دهد که «رجاء» در اصل به مفهوم «آمل (آرزو)» اطلاق می شود؛ ^[1] اما در اصطلاح روایی و قرآنی به معنای «انتظار يك امر

ص: 217

1- (1) . الرء و الجیم و الحرف المعتلّ أصلان متباينان، يدلُّ أحدهما على الأمل، والآخر على ناحية الشيء فالأول الرجاء، وهو الأمل. يقال رجوت الأمر أرجوه رجاءً (معجم المقاييس اللغة، ج2، ص494). [1]

مطلوب قطعی یا ظنی» در آینده است. (1) تحلیل حدیث شناسان نیز از مفهوم رجا، انتظار امری دوست داشتنی و خوشایند است که لذت و نشاط در قلب ایجاد می کند. (2)

اما نقش بازدارندگی رجا در کنار خوف، محلّ شاهد ما در این بحث است. انسان که به طور فطری به دنبال جلب منفعت است، تمام تلاشش را برای کسب سود قرار می دهد. چنانچه او متعاقب رفتاری خاص، انتظار پیامدهای مثبتی داشته باشد، «امید» در او برانگیخته می شود و به سوی منبع سود حرکت می کند و به اصطلاح، رفتارش را جهت می دهد. خوف و رجا، دو مفهوم کلیدی اند که در جهت واحد، عمل می کنند. در موضوع مصرف مواد، فرض بر این است که تصوّر انواع عواقب منفی دنیوی و اخروی مصرف، با ایجاد حالت خوف همه جانبه، رفتار مخاطره آمیز فرد را کنترل کرده و از سوی دیگر، اشتیاق به زندگی خوب ناشی از کنترل، حفظ وضعیت سلامت، بهره مندی از قوای طبیعی و حفظ شخصیت اجتماعی و همچنین امید به کسب پاداش الهی، خویشتنداری فرد را در جهت ترك مصرف، بالا می برد.

- آسیب شناسی بیم و امید

علی رغم تأثیر بخشی مثبت این دو عامل در خویشتنداری، از روایات استفاده می شود که آسیب هایی در به کارگیری خوف و رجا وجود دارند که در صورت عدم دقت، ممکن است اثر معکوس و منفی بر عملکرد انسان بگذارند. خوف بی رویه و يك طرفه، منشأ ناامیدی شده و انگیزه انسان برای زحمت کنترل را سست خواهد کرد و به اصطلاح، در شرایط ناامیدی، فرد مصرف کننده احساس «آب از سر گذشتن» خواهد کرد. همچنین امیدواری بی رویه نیز نوعی خوش بینی افراطی منجر به ساده لوحی است و در اصطلاح متون دینی، چنین فردی مبتلا به «تَجَرّی» خواهد شد و تجرّی، حالت سرکشی و جرئت بر معصیت داشتن است. انسان خوش باور و ساده لوح نیز ممکن است به دلیل سهل گیری خود، به

ص: 218

-
- 1- (1) . الخَوْفُ: تَوَقُّعُ مَكْرُوهٍ عَنِ أَمَارَةِ مَظْنُونَةٍ، أَوْ مَعْلُومَةٍ، كَمَا أَنَّ الرَّجَاءَ وَالطَّمْعَ تَوَقُّعُ مَحْبُوبٍ عَنِ أَمَارَةِ مَظْنُونَةٍ، أَوْ مَعْلُومَةٍ، وَيُضَادُّ الخَوْفَ الأَمْنَ، وَيَسْتَعْمَلُ ذَلِكَ فِي الأُمُورِ الدُّنْيَوِيَّةِ وَالْأُخْرَوِيَّةِ (مفردات ألفاظ القرآن، ص 303). [1]
- 2- (2) . بحار الأنوار، ج 70، ص 352.

دو. حیا

بررسی لغوی «حیا»، به مفاهیم عمیق و باارزشی از ویژگی های ذاتی بشر اشاره می کند که شاید از نظر روان شناختی، کمتر به آنها توجه شده باشد. معانی به دست آمده از لغت نامه های مشهور، معانی زیر را به دست می دهد: دگرگون شدن و انکسار روانی از رذائل اخلاقی، (1) گرفتگی نفس یا انقباض نفس (2) و وقایه و خودنگهداری. (3) در مجموع به لحاظ لغوی، سه محور «تغییر درونی» و «گرفتگی نفس» و «بازدارندگی»، محورهای اثرگذاری مثبت صفت حیا محسوب می شوند. دیدگاه بزرگان از اخلاق و عرفان اسلامی در حوزه حیا، منطبق بر این معانی است و حاکی از جایگاه بلند «حیا» در زمینه کنترل نفس یا خویشتنداری منطقی از گناه است.

از مجموع تعاریف لغوی و اخلاقی به دست می آید که عناصر ماهوی حیا، عبارت اند از: «احساس حضور يك ناظر»، «علاقه مندی و احترام عالی به ناظر»، «وجود سوژه گناه» و «شرم و خودداری از انجام گناه». همچنین در بین این عناصر، روابط ترتیبی حاکم است که از احساس حضور شروع و به ترك گناه به طور مطلق منجر می شود. در این جا ترك واجب نیز فعل گناه محسوب می شود. متون روایی، سرشار از روایاتی اند که به نقش کنترلی حیا در رفتار انسان اشاره می کنند. (4)

ناظری که توجه به او می تواند موجب برانگیخته شدن شرم و حیا شود، به دو دسته کلی تقسیم می شود: مردم، و خدا و اولیای او. حرمت و اعتبار انسان نزد دیگران سبب می شود که نزد آنان از اقدام به ارتکاب رفتارهای ناشایست خودداری کند. به همین جهت

ص: 219

1- (1). الحياء تغير وانكسار يعترى الإنسان من تخوف ما يعاب به و يذم (مجمع البحرين، ج 1، ص 113). [1]

2- (2). و الحياء: انقباض النفس عن القبائح و تركه (المفردات فى غريب القرآن، ص 270). [2]

3- (3). المستحي ينقطع بحيائه عن المعاصي (مجمع البحرين، ج 1، ص 117).

4- (4). ر.ك: پژوهشی در فرهنگ حیا؛ اخلاق پژوهی حدیثی، ص 139 به بعد.

تا حدّ امکان باید مراقب حرمتِ میان اطرافیان و فرد مبتلا به اعتیاد یا مستعدّ آن بود. اگر این حرمت شکسته شود، یکی از عوامل مهمّ خویشنداری و کنترل اعتیاد از بین می رود. البته حضور و نظارت این گروه، محدودیت دارد و دارای نقاط کوری نیز هست و آن وقتی است که فرد بتواند مکانی خلوت پیدا کند. این محدودیت در دسته دوم وجود ندارد.

از سوی دیگر و در سطحی بالاتر، خدا و اولیای او قرار دارند که جزء ناظران هستی به شمار می روند و بر اعمال ما نظارت دارند. اگر افراد به حدّی رشد یابند که همانند نظارت اطرافیان آشکار، به نظارت ناظران ناپیدای هستی نیز باور پیدا کنند، آن گاه هیچ نقطه کوری وجود ندارد که بتوان خود را از آن پنهان کرد و به اعتیاد همّت گماشت. تقویت این حقیقت، می تواند توان خویشنداری افراد را بسیار افزایش دهد. در دنیای امروز، ثابت شده که برچسب «این مکان مجهّز به دوربین مخفی است» به طور چشمگیری در کنترل ارتکاب جرائم اخلاقی و اجتماعی مؤثر بوده است. در مقیاس بزرگ تر، اعتقاد به این که ناظر بزرگ و محبوبی مانند خالق هستی، با تمام توانایی ها برای نظارت و عقوبت، در همه جا حتّی فضای شخصی هر کسی حضور دارد، به عنوان يك باور حقیقی در اعماق وجود فرد مؤمن، می تواند به مراتب منشأ تأثیرگذاری و کنترل رفتاری بیشتری باشد. لذا در این بخش برای پیشگیری از معضلات اخلاقی - اجتماعی باید در آموزش و پرورش افراد، بر انتقال مفاهیم برخی صفات الهی مانند علیم، قادر، حاضر، زکی و مانند آن، تأکید بیشتری کرد. در فضای فرهنگی حیا، باید شعار نصب شده این باشد: «شما از اوّل زندگی در محضر پروردگار عزیز و اولیایش هستید و خواهید بود. مراقب باشید!». خدای رحمت کند آن پیشوای ملکوتی عزیز و راحلمان را که می فرمود: «عالم محضر خداست در محضر خدا معصیت نکنید!». (1)

سه. محبت

اشاره

عشق و محبت، یکی از مهم ترین عوامل کلیدی در کنترل یا ایجاد تحرّک رفتاری در

ص: 220

1- (1). صحیفه نور، ج 8، ص 388.

اسلام است. بسیاری از شیوه های تبلیغ دین، تربیت کودک، مدیریت فردی و اجتماعی و بالاتر از همه ارتباط با خدا، به دلیل وجود عنصر محبت است. عشق به وجود خداوند و اولیای او در طول تاریخ همواره یگانه هدف والا و توجیه کننده رفتار دینداران بوده است. ظاهراً عشق الهی از مسائل فطری بشر است که در همه ملل و فرهنگ ها وجود داشته است. در لا به لای متون حدیثی و همچنین سیره بزرگان اخلاق و عرفان، توصیف محبت به خداوند و اولیایش فراوان آمده است. امام صادق (ع) در پاسخ سؤال از وجود محبت در ایمان، اصل ایمان به خداوند متعال را همان محبت و عداوت می داند. (1) در حدیث دیگری، امام (ع) دینداری را موکول به دوست داشتن و محبت می نماید، بدین معنا که هر کس به خاطر دین، حب و بغض نداشته باشد، دین ندارد. (2) در بعضی از احادیث، از محبت و دوست داشتن به عنوان یکی از هفت پایه اسلام نام برده شده است:

امام علی (ع) می فرماید:

پایه های اسلام، هفت تاست: خرد، نخستین پایه است و بر آن، شکیبایی استوار است. دومین پایه، راستگویی و آبروداری است. پایه سوم، تلاوت قرآن است، آن گونه که هست. چهارمین پایه، دوستی و دشمنی برای خداست. پایه پنجم، شناخت ولایت خاندان پیامبر (ص) و رعایت حقوق آنان است. ششمین پایه، حمایت از دوستان و برادران و ادای حقوق آنان است. پایه هفتم، به نیکی با مردم رفتار کردن است.

(3)

به دلیل ارزشمندی مقام محبت، امام زین العابدین (ع) در دعاهای خود، ضمن

ص: 221

1- (1). امام صادق (ع) - لَمَّا سَأَلَ عَنِ الْحُبِّ وَالْبُغْضِ: أَمِنَ الْإِيمَانَ هُوَ؟ - وَ هَلِ الْإِيمَانُ إِلَّا الْحُبُّ وَالْبُغْضُ؟! (الكافی، ج 2، ص 125، ح 5). [1]

2- (2). امام علی (ع): كُلُّ مَنْ لَمْ يُحِبَّ عَلِيَّ الدِّينِ وَلَمْ يُبْغِضْ عَلِيَّ الدِّينِ فَلَا دِينَ لَهُ (همان، ص 127، ح 16). إِنَّ أَفْضَلَ الدِّينِ الْحُبُّ فِي اللَّهِ وَالْبُغْضُ فِي اللَّهِ؛ هَمَانًا بَرْتَرِينَ دِينَدَارِي، دُوسْتِي وَ دُشْمَنِي دَر رَاهِ خُدَاسْتِ (غُررُ الْحَكَمِ: ح 3540).

3- (3). امام علی (ع): قَوَاعِدُ الْإِسْلَامِ سَبْعَةٌ: فَأَوْلُهَا الْعَقْلُ وَعَلَيْهِ بُنِيَ الصَّبْرُ، وَالثَّانِي صَوْنُ الْعَرِضِ وَصِدْقُ اللَّهْجَةِ، وَالثَّلَاثَةُ تِلَاوَةُ الْقُرْآنِ عَلَى جَهْتِهِ، وَالرَّابِعَةُ الْحُبُّ فِي اللَّهِ وَالْبُغْضُ فِي اللَّهِ، وَالخَامِسَةُ حَقُّ آلِ مُحَمَّدٍ (ص) وَمَعْرِفَةُ وَلَايَتِهِمْ، وَالسَّادِسَةُ حَقُّ الْإِخْوَانِ وَالْمُحَامَاةُ عَلَيْهِمْ، وَالسَّابِعَةُ مُجَاوَرَةُ النَّاسِ بِالْحُسْنَى (تحف العقول، ص 196). [2]

درخواست آن از خداوند، حوزه تأثیرگذاری محبت را اعم از دنیا و آخرت می‌شمرد:

خدایا! بر محمد و خاندان او درود فرست و در اوقات غفلت، مرا متوجه یاد خود گردان و در روزگار مهلت (زندگانی دنیا) در طاعت خود به کارم گیر و راهی هموار به سوی محبت خود، برای من آشکار ساز و به وسیله آن محبت، خیر دنیا و آخرت را به طور کامل عطایم فرما. (1)

همچنین در حدیث جابر بن عبد الله انصاری از رسول خدا (ص)، دوستی و محبت آل محمد، شرط اصلی پذیرش اعمال عبادی فرد، دانسته و پیوسته به نرمی و خوش برخوردی با محبتان اهل بیت (علیهم السلام) سفارش شده است:

ای عطیه! از محبوبم، پیامبر خدا، شنیدم که می‌فرمود: «هر که مردمی را دوست داشته باشد، با آنان محشور خواهد شد و هر که کردار مردمی را دوست داشته باشد، شریک کردارشان خواهد بود... دوستدار آل محمد را تا هنگامی که دوستشان می‌دارد، دوست بدار و دشمن آل محمد را تا هنگامی که دشمنشان می‌دارد، دشمن بدار، گرچه بسیار روزه گیر و شب زنده دار باشد. با دوستدار محمد و آل محمد، نرمی کن؛ زیرا اگر بر اثر گناهان بسیارش، یک گام او بلغزد، بر اثر محبتشان گام دیگرش استوار می‌ماند. در حقیقت، بازگشت دوستدارشان به بهشت است و بازگشت دشمنشان به دوزخ».

محبت در تحقیقات روان‌شناسان برای اولین بار توسط موری (1938م) در فهرست بیست و چهار گانه نیازهای ثانویه قرار گرفت و بعدها در طبقه بندی مراحل رشد اریکسون، نیاز به صمیمیت به عنوان یک مرحله سرنوشت ساز در تحول روانی-اجتماعی مطرح گردید. اریکسون اذعان می‌کند که افراد در صورت عدم برقراری روابط صمیمی با دیگران دچار انزوا می‌شوند و از نظر عاطفی با مشکلات جدی مواجه خواهند شد. مازلو نیز نیاز به

ص: 222

1- (1). امام زین العابدین (ع): اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَتَبَّهِنِي لِذِكْرِكَ فِي أَوْقَاتِ الْغَفْلَةِ، وَاسْتَعْمَلْنِي بِطَاعَتِكَ فِي أَيَّامِ الْمُهْلَةِ، وَانْهَجْ لِي إِلَى مَحَبَّتِكَ سَبِيلًا سَهْلَةً أَكْمِلُ لِي بِهَا خَيْرَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ (الصحيفة السجادية، دعای 20). [1]

دوستی و محبت را در اولویت اول بعد از نیازهای فیزیولوژیک و امنیت قرار می دهد. (1) بعد از گذشت دوره قهر با خدا، در دهه های اخیر که ناکارآمدی زندگی ماشینی و ضرورت توجه به نیازهای عمقی و معنوی انسان بیشتر شده است، اکنون بیش از هر زمان دیگر نیاز به محبت و دوستی با خداوند متعال از سوی اغلب اندیشمندان و بویژه روان شناسان مورد توجه قرار گرفته است. منظور و مراد از خداوند، خداوند یگانه به معنای توحیدی است.

یکی از این اندیشمندان که در کتابش در زمینه نیاز به دوستی با خدا، بحث کرده است، دو نکته ارزشمند را آورده است: اول، وجود ضروری عشق و محبت به وجود یکتای عالم و دوم، آثار و برکات منحصر به فرد و مثبت ناشی از این عشق در زندگی دنیوی، مانند تسکین دردها و آلام و... وی تأکید می کند که عشق به خدا مؤثرتر از ترس از خداست. (2) منابع دینی نیز بر محوریت دوستی خدا در مقایسه با سایر موضوعات تأکید می کنند؛ زیرا باور بر این است که دوستی با سایر مسائل دنیا اصیل نیست و به زودی همه آنها زایل خواهند شد؛ ولی دوستی با خداوند و محبت به او اصیل و ماندگار است و هرگز از دل انسان پاک نخواهد شد. البته ممکن است انسان در اثر فریفته شدن به مسائل مادی و امور مورد علاقه دنیوی موقتاً از عشق اصیل خود، غفلت و به سایر امور، توجه پیدا کند. لذا اولیای خدا پیوسته عشق سرشار به درگاهش را در دعاها مسألت می نموده اند مانند:

اللَّهُمَّ اَمَلًا قَلْبِي حُبًّا لَكَ وَخَشْيَةً مِنْكَ، وَتَصَدِيقًا وَاِيْمَانًا بِكَ وَفَرَقًا مِنْكَ وَشَوْقًا اِلَيْكَ، يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْاِكْرَامِ.

خداوندا! دلم را از محبت و خشیت خودت و از باور و ایمان به خودت و از خوف از تو و اشتیاق به خویش، لبریز گردان، ای صاحب شکوه و بزرگواری! خداوندا! (3)

در این جا آنچه برای ما اهمیت دارد، جنبه کنترل کنندگی محبت الهی است. فردی

ص: 223

1- (1). درآمدی بر روان شناسی تنظیم رفتار با رویکرد اسلامی، ص 246. [1]

2- (2). همان، ص 249. [2]

3- (3). مصباح المتهجد، ص 598، ح 692؛ بحار الأنوار: ج 98، ص 95، ح 2.

که مملو از عشق به خداست، در واقع، سرشار از انگیزه جهت دار برای رسیدن به خداست. تحصیل رضایت محبوب و انجام اعمال مثبت و کنترل رفتارهای نامتناسب با جایگاه و رضایت محبوب، از عمده آثار رفتاری عشق به او خواهد بود. این مسئله حتی در عشق های عادی نیز معمول است؛ زیرا فرد عاشق، تمام همّش در جهت کسب رضایت محبوب خویش است، چنان که قرآن نیز به این حقیقت اشاره کرده است:

(قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ) 1.

بگو: اگر خدا را دوست می دارید، از من پیروی کنید تا خدا [نیز] شما را دوست بدارد و گناهانتان را ببخشد، و خدا آمرزنده مهربان است).

به طور طبیعی، عشق و محبت، جاذبه ای دارند که هر چه بیشتر باشد، عاشق را بیشتر به سمت معشوق می کشاند و موجب می گردد که از هر چه بین او و معشوقش فاصله می اندازد، دوری کند. نتیجه چنین تبعیتی، عشق دوطرفه است. بر اساس شهادت این آیه شریف قرآن، تبعیت از خداوند، موجبات جلب محبت بیشتر از سوی خداوند خواهد شد. محبت بیشتر، منشأ توفیق عمل بیشتر می شود و عمل بیشتر طبق همین قانون، محبت بیشتری را جلب خواهد کرد و در درازمدت، فرد عاشق، مصونیت بالایی در برابر هر گونه لغزش و اشتباه پیدا خواهد کرد. بنا بر این، محبت به خداوند، موجبات خویشترنداری فرد خواهد شد. در مورد اعتیاد نیز هر چه میزان محبت و علاقه در افراد بیشتر باشد، امکان گرایش به اعتیاد کاهش می یابد. محبت، همچون پیوندی است که فرد را از سقوط به درّه اعتیاد نگاه می دارد. دامنه این محبت می تواند از محبت به خانواده و دوستان تا محبت به خداوند باشد.

سه 1/. روش برانگیختن محبت

سؤال، این است که: عامل برانگیختگی در محبت چیست؟ و به تعبیر دیگر، چه چیزی

سبب برانگیخته شدن محبت در وجود انسان می گردد و او را به تلاش و او را تا نفس خود را کنترل و رفتار خود را تنظیم کند؟

پاسخ این پرسش را می توان در احادیث یافت. بر اساس آنچه از روایات استفاده می شود، «احسان و انعام» عامل برانگیخته شدن محبت در وجود انسان است. این يك قاعده است که وقتی انسان به احسان و انعامی که در حق او شده، توجه پیدا کند، محبت در وجودش برانگیخته می شود. رسول خدا (ص) در این باره می فرماید:

جُبِلَتْ الْقُلُوبُ عَلَيَّ حُبًّا مِّنْ أَحْسَنَ إِلَيْهَا، وَبُغِضَ مَنِ أَسَاءَ إِلَيْهَا. (1)

دل ها بر دوستی آن که به آنها نیکی کند و دشمنی آن که بدان ها بدی کند، سرشته شده است.

در این کلام شریف به عنوان يك قاعده کلی تصریح شده که احسان، عامل برانگیختن محبت و بدی، عامل برانگیختن بغض است.

امام علی (ع) نیز در همین باره می فرماید:

سَبَبُ الْمَحَبَّةِ الْإِحْسَانُ. (2)

عامل دوستی، نیکوکاری است.

بر اساس این قاعده، محبت به خداوند نیز با توجه به احسان و انعام او در حق بشر، برانگیخته می شود. رسول خدا (ص) می فرماید:

أَحِبُّوا اللَّهَ لِمَا يَغْذُوكُمْ بِهِ مِنْ نِعْمِهِ، وَأَحِبُّونِي لِحُبِّ اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ، وَأَحِبُّوا أَهْلَ بَيْتِي لِحُبِّي. (3)

دیلمی در إرشاد القلوب، جریان جالبی را نقل کرده است. وی می گوید: منقول است که نوجوانی که هنوز به سن بلوغ نرسیده بود، به پیامبر (ص) سلام کرد و از خوش حالی دیدن ایشان، چهره اش گشاده گشت و لبخند زد. حضرت به او فرمود: «ای جوان! مرا دوست

ص: 225

1- (1). دوستی در قرآن و حدیث، ص 92، ح 245. [1]

2- (2). همان، ص 92، ح 249. [2]

3- (3). همان، ص 282، ح 898. [3]

داری؟». گفت: ای رسول خدا! به خدا سوگند، آری. فرمود: «همچون چشمانت؟». گفت: بیشتر. فرمود: «همچون پدرت؟». گفت: بیشتر. فرمود: «همچون مادرت؟». گفت: بیشتر. فرمود: «همچون خودت؟». گفت: ای رسول خدا! به خدا سوگند، بیشتر. فرمود: «همچون پروردگارت؟». گفت: خدا را، خدا را، خدا را- ای رسول خدا- که این مقام، نه برای توست و نه دیگری. در حقیقت، تو را برای دوستی خدا، دوست می دارم.

در این هنگام، پیامبر (ص) به همراهان خود روی کرد و فرمود:

هكذا كونوا، أُحِبُّوا اللَّهَ لِإِحْسَانِهِ إِلَيْكُمْ وَإِنْعَامِهِ عَلَيْكُمْ، وَأُحِبُّونِي لِحُبِّ اللَّهِ. (1)

این گونه باشید. خدا را به سبب احسان و نیکی اش به شما دوست بدارید و مرا برای دوستی خدا، دوست بدارید.

از آنچه بیان شد، روشن می گردد که عنصر محوری در محبت، احسان است. لذا برای برانگیختن محبت در فرد، باید او را با احسان و انعام طرف مقابل آشنا کرد. با این کار می توان در دل افراد، محبت به خدا و دیگران را نشانند و از نتیجه آن برای دوری از اعتیاد و یا درمان آن استفاده نمود. این می تواند مورد آزمون تجربی قرار گیرد. به نظر می رسد کسانی که از درجه عشق و محبت بالاتری برخوردارند، کمتر به اعتیاد مبتلا می شوند و کسانی که محبت در وجودشان کاشته شود، زودتر نجات می یابند و سالم می شوند.

چهار. احترام به خود

اشاره

ابتدای این فصل به یکی از ابعاد معیوب شخصیت معتاد، تحت عنوان فقدان یا کمبود «احترام به خود» اشاره کردیم. لذا در این جا هر استدلالی که اثبات کند انسان دارای ارزش ذاتی است، می تواند کمک خوبی در پیشگیری از سوء مصرف محسوب شود. مقایسه دو دیدگاه روان شناسی و اسلام در موضوع ارزش دادن به انسان، نشان می دهد که ارزش بخشی به انسان در نگاه دینی به مراتب گسترده تر و عمیق تر است و قابلیت توسعه به همه افراد، صرفاً از این جهت که انسان اند، دارد و حتی قابلیت رشد او را تا بی نهایت،

ص: 226

روان شناسی به موضوع «احترام به خود» صرفاً به عنوان یک نیاز اساسی جهت موفقیت در زندگی روزمره نگاه می کند؛ ولی اسلام، احترام یادشده را بخشی ناشی از ارزش ذاتی و منزلت متعالی بشر در طبیعت و بخشی ناشی از رفتار و عملکرد اکتسابی افراد می داند که حاصل انجام باید و نبایدهای اخلاقی است. همچنین اسلام، محور ارزش داوری را خداوند قرار می دهد، نه قضاوت خود یا دیگران. (1) ارزش گذاری انسان در اسلام به طور عمده متوجه میزان اختیار و اراده صحیح افراد است، نه ویژگی های فیزیکی مانند مشخصه های ظاهری و استعداد های ذاتی افراد، یا ارزش داوری دیگران. این، در حالی است که در روان شناسی مهم نیست که اثبات ارزش، برابر با واقعیت و یا به اعتبار قضاوت افکار عمومی باشد؛ بلکه مهم، نتیجه گیری مثبت فرد به نفع خود است، هر چند که با تلقین یک امر غیر واقعی یا نیمه واقعی در خود باشد؛ اما ارزش گذاری در نظریه اسلامی مرتبط با واقعیت های خارجی و عینی است و در جهت سعادت واقعی بشر است.

موضوع دیگر، این که در دیدگاه دینی، احترام به خود، موجبات شکرگزاری و خضوع بیشتر در برابر پروردگار است؛ اما در دیدگاه روان شناسی، از آن جا که معیار ارزش داوری، خود افراد یا دیگران هستند، ممکن است همه یا بخشی از این احساس ارزش، با صفات منفی مانند عجب یا تکبر همپوشی داشته باشد، که در این صورت، به دور از خضوع بوده و پیوسته خطر افتادن در مشکل اخلاقی دیگری را در پی خواهد داشت. مثلاً در صورت ابتلا به سوء مصرف و اعتیاد، چنانچه فرد، عجب و تکبر هم داشته باشد، تقریباً درمان او قبل از درمان صفات رذیله اش ممکن نخواهد بود؛ چرا که اساساً چنین کسی تصوّر غلتیدن به اشتباه نخواهد کرد تا در صدد جبران برآید. در دیدگاه اسلامی، بیشتر خود نوعی یا خود انسانی، تکریم می شود. خود انسانی به تعبیر شهید مطهری، همان گوهر شریف و جودی انسان یعنی روح الهی است (2) و این گونه خود بینی، معنای خاصی دارد:

ص: 227

1- (1). توکل به خدا، ص 163.

2- (2). وَتَفَخَّتْ فِيهِ مِنْ رُوحِي. ص 72.

این خودبینی چیزی از نوع مکاشفه جوهر نفس است با زیبایی های معنوی اش، چیزی از نوع شهود يك موجود ملکوتی است، از نوع شهود موجودی است که از عالم قدرت است، از عالم مافوق ماده است، دارای نوعی جمال و بها و زیبایی است. این احساس نوعی ادراک ارزش واقعی گوهر ذات است به عنوان ذاتی برتر. (1)

به طور عمده، فرضیه این است که هر گاه ارزشیابی انسان از وجود صفات و خصائص ذاتی و اکتسابی خود مثبت باشد و این ویژگی ها را به عنوان یکی از آثار خالق هستی و همچنین به عنوان توفیقات و نعمت های الهی بنگرد، از هر گونه عمل پست و نهی شده اجتناب خواهد کرد؛ اما شخصی که هر چه بیشتر احساس بی ارزشی و رهاشدگی داشته باشد، به انجام اعمالی که غیر مجاز محسوب می شوند، تمایل بیشتری خواهد داشت. همچنین است اگر احساس ارزشمندی کاذب داشته باشد. این حقیقت، در حدیث امیر مؤمنان (ع) بیان شده است:

مَنْ كَرَمَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ هَانَتْ عَلَيْهِ شَهْوَاتُهُ:

هر که خویشتن را ارج نهد، شهوت هایش در نظر او بی ارج می گردند. (2)

در مورد این که احساس بی ارزشی می تواند زمینه هر عمل شری بشود نیز از امام هادی (ع) حدیثی هست که فرمودند:

مَنْ هَانَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ فَلَا تَأْمَنُ شَرَّهُ:

هر که برای خود ارزشی قائل نباشد، از شرش ایمن مباش. (3)

در این دو حدیث، ماده «هوان» به معنی «خواری» در مقابل کرامت و شرافت به کار رفته است و نشان می دهد که بین ارزیابی منفی افراد و جهت گیری به سمت گناه، رابطه وجود دارد.

ص: 228

1- (1). یادداشت ها، ج 6، ص 495.

2- (2). نهج البلاغه، حکمت 449.

3- (3). تحف العقول، ص 483.

توجه به مراتب ارزشمندی انسان در منابع دینی، پیامدهایی چون تقویت حس احترام به خود و بهرمندی از پیامدهای آن، تقویت ایمان به خدا و توجه جدی به ارزش های ودیعه نهاده شده در افراد خواهد داشت. این ارزشمندی، ناشی از دریافت عطایایی است که در متون دینی از آنها به نعمت و توفیق یاد می شود. این توفیقات، انواع رفتارهای ارزشی اعم از سلبی و ایجابی اند که ناشی از احساس احترام به خود مذهبی اند. لذا در منابع دینی، اهتمام زیادی به تعمق در ذات خود شده و شناخت خود- که از آن به «معرفة النفس» یاد می شود-، به عنوان یکی از کلیدی ترین مؤلفه ها در ارزشیابی خود، معرفی شده است. در حدیثی از امام علی (ع)، شناخت خود، از مفیدترین علوم شمرده شده است. (1) بر این اساس، اگر کسی خود را بشناسد، نسبت به خود و استعدادهای ذاتی بالقوه و بالفعل خویش، احساس خرسندی نموده، در صدد حفظ آنها بر خواهد آمد. امیر مؤمنان (ع) در همین زمینه می فرماید:

مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ جَاهِدَهَا، مَنْ جَهِلَ نَفْسَهُ أَهْمَلَهَا. (2)

هر که نفس خود را شناخت، به جهاد با آن برخاست و هر که آن را نشناخت، به حال خود رهاش ساخت.

شناخت خود، به ناچار به شناخت پروردگار می انجامد؛ زیرا آدمی به دنبال علت اصلی ارزش های وجودی خویش است و این به شناخت خداوند منتهی خواهد شد. (3) عکس مطلب هم صادق است، چنان که قرآن کریم فرموده:

(وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ.)

و همچون کسانی نباشید که خدا را فراموش کردند و خدا نیز آنها را

ص: 229

1- (1). امام علی (ع): مَعْرِفَةُ النَّفْسِ أَنْفَعُ الْمَعَارِفِ؛ شناخت خود، سودمندترین شناخت است (غرر الحکم، ح 9865).

2- (2). همان، 7855-7856.

3- (3). پیامبر خدا (ص): مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ؛ هر کس خود را بشناسد، خدایش را شناخته است (عوالي اللآلی، ج 4، ص 102، ح 149؛ مصباح الشریعة، ص 343؛ غرر الحکم، ح 7946 از امام علی (ع)؛ بحار الأنوار، ج 2، ص 32، ح 22؛ شرح نهج البلاغة، ابن ابی الحدید، ج 20، ص 292، ح 339؛ [1] مئة كلمة قام، ص 22، ح 6.

به «خودفراموشی» گرفتار کرد. آنها فاسقان اند. (1)

این آیه، فراموش کردن خدا را دلیل از دست دادن کرامت نفس ذکر می کند و تلویحاً به این امر اشاره دارد که یاد داشتن خدا و توجه داشتن به حق نیز موجب یاد خود بودن و احساس کرامت و ارزش است. (2)

چهار 1/. کرامت انسان

در فرهنگ قرآن، مقام «کرامت» برای توصیف انسان، به کار برده شده است. (3) این توصیف، اصلی ترین دلیل اثبات ارزشمندی ذاتی برای بشر است. همچنین اصل کرامت نفس، در شناخت انسان و تربیت اخلاقی، مبنا و محور، اولین اصل و ام القضایای دستورها و توصیه ها در اخلاق اسلامی محسوب شده است. (4) واژه «کرامت» در لسان متون دینی (قرآن و حدیث)، هر گاه در توصیف خداوند به کار رود، به معنای بذل احسان و نعمت های آشکار است و اگر در توصیف انسان به کار رود، به معنای شخصی است که دارای صفات و سجایای اخلاقی شایسته است. 5 ماده «کرم» در زبان عرب ها با احسان های بزرگ و با

ص: 230

1- (1). سورة حشر، آیه 19.

2- (2). یادداشت ها، ج 6، ص 490.

3- (3). (وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبُرِّ وَالْبَحْرِ وَ [1] رَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلاً)؛ ما آدمی زادگان را گرامی داشتیم و آنها را در خشکی و دریا [بر مرکب های راهوار] حمل کردیم و از انواع روزی های پاکیزه به آنان روزی دادیم و آنها را بر بسیاری از موجوداتی که خلق کرده ایم، برتری بخشیدیم (سورة اسراء، آیه 70). [2]

4- (4). یادداشت ها، ج 6، ص 486.

شرافت عجیب شده است. (1) لذا قرآن در توصیف اشخاص با تقوا می فرماید:

(إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ).

گرامی ترین شما نزد خداوند، با تقواترین شماست. خداوند، دانا و آگاه است).

بر این اساس، والاترین ارزش و شرافت با صفت «تقوا» مرتبط است که خویشتنداری انسان است؛ چرا که بالاترین ارزش در يك انسان تقواست که او را از هر گونه لغزش و انحراف باز می دارد. این مطلب اثبات می کند که میزان خویشتنداری، به میزان دریافت احساس ارزشمندی افراد بستگی دارد.

ارزشمندی ذاتی آدمی، جوانب متعددی دارد. انسان به لحاظ اندام و مستوی القامه بودن، بهره مندی از قوه اختیار و تعقل، داشتن تمایلات متعالی مانند حقیقت طلبی، احساس نیازمندی به خدا، درك زیبایی و...، از تمام جانداران متمایز می شود؛ اما آنچه از فرهنگ قرآن می فهمیم، راز اصلی مقام بشر، استعداد خلیفه الهی بودن اوست. در قرآن آمده که انسان بعد از خلقتش تحت تعلیم خداوند قرار گرفته و «اسماء الهی» به او آموخته شده است. از بیان علامه طباطبایی در تفسیر آیه خلافت (2) فهمیده می شود که اولاً راز خلافت، به تعلیم علم اسماء برمی گردد. ثانیاً دلایلی در خود قرآن اثبات می کند که خلافت منحصر در شخص ابو البشر (حضرت آدم (ع)) نبوده و همه انسان ها شایستگی ذاتی و بالقوه خلافت الهی را دارند. (3) ثالثاً علمی که از طرف خدا به انسان داده شده، مربوط به حقیقت اموری بوده که از همه آسمان ها و زمین و حتی ملائکه پنهان بوده و فقط خداوند از آنها اطلاع داشته است. شهید استاد مطهری در باب کرامت نفس معتقد است که این کرامت و بزرگی، به خاطر احساس ارزشی است که در مقابل خودداری از برخی صفات پست و

ص: 231

1- (1). همان جا.

2- (2). (وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً؛ [به خاطر بیاور] هنگامی را که پروردگارت به فرشتگان گفت: من در روی زمین، جانشینی (نماینده ای) قرار خواهم داد) (سوره بقره، آیه 30). [1]

3- (3). ترجمه المیزان، ج 1، ص 179-180.

رذایل اخلاقی به انسان دست می دهد؛ صفات ناشایستی که در صورت عدم پرهیز، صاحبش را تحقیر و زیون می کند، مانند: بندگی دیگران، (1) دروغگویی، (2) غیبت کردن، (3) بخل، (4) طمع ورزی، (5) فرومایگی، (6) گدایی (7) و... البته این حقارت و خواری بر اساس اعتبار و قرارداد نیست تا مثل مکاتب انحرافی تصور شود که پرهیز از رذائل اخلاقی صرفاً احترام گذاشتن به اکثریت است و موجب احساس خوشایندی در صاحب آن می شود؛ بلکه صاحب این صفات در حقیقت و واقع امر نیز دچار خواری و پستی خواهد شد. به تعبیر ایشان، کسی که يك كتاب عالی یا يك شاهکار نقاشی را نمی شناسد، نه از آلودگی آن باک دارد و نه از باختن آن. مهم، این است که عالی بودن و زیبا بودن روح را تشخیص دهد. در این صورت است که آن را آلوده نخواهد کرد؛ چون می فهمد هیچ چیزی جای آن را نمی گیرد.

بر همین اساس، استاد شهید با عقیده بودا و هندو یا برخی از فرق عرفانی و ملامتیه

ص: 232

1- (1) .علی(ع): أكرم نفسك عن كل دنية وإن سافتك إلى رغبة، فإنك لن تعتاض بما تبذل من نفسك عوضاً، ولا تكن عبد غيرك وقد جعلك الله حراً؛ خویشتن را به هیچ پستی و زبونی آلوده مکن، هر چند تو را به خواسته ات برساند؛ زیرا هیچ چیزی آنچه را در این راه از دست می دهی، جبران نمی کند. و بنده دیگری مباش، که خداوند، تو را آزاد آفریده است (تحف العقول، ص 77).

2- (2) .امام علی(ع): الكاذب على شفا مهواة و مهانة؛ دروغگو، بر لبه پرتگاه و خواری قرار دارد (غرر الحکم، ح 1247).

3- (3) .امام علی(ع): الغيبة جهد العاجز؛ غیبت کردن، کار شخص ناتوان است (نهج البلاغه، حکمت 461).

4- (4) .امام حسین(ع): الشح فقر؛ بخل، [نوعی] فقر است. ايضاً: السخاء غنى؛ سخاوت، توانگری است (تاریخ یعقوبی، ج 2، ص 246). [1]

5- (5) .امام علی(ع): أزرى بنفسه من استشعر الطمع؛ هر که جامه طمع به تن کند، خود را خوار می گرداند (نهج البلاغه، حکمت 2).

6- (6) . (ولا تطع كل حلاف مهين همأز مشاء بنميم؛ و از کسی که بسیار سوگند یاد می کند و پست است و بسیار عیبجوست و به سخن چینی آمد و شد می کند، اطاعت مکن) (سوره قلم، آیه 10 و 11). [2]

7- (7) .امام صادق(ع): ليكن طلبك للمعيشة فوق كسب المضجع، ودون طلب الحريص الراضي بدنيا المظمر إليها، ولكن أنزل نفسك من ذلك بمنزلة المنصف المتعفف؛ ترفع نفسك عن منزلة الواهن الضعيف، وتكسب ما لا بد منه؛ باید دنبال روزی رفتنت بیشتر از تباه کننده کسب و کمتر از حرص ورزنده خشنود از دنیا و اعتماد کننده به آن باشد. پس در طلب دنیا، همانند میانه رو پاک دامن باش. بدین سان، از

سستی و ناتوانی دور می شوی و در حد لزوم نیز کسب می کنی (الکافی: ج 5، ص 81، ح 8). [3]

- که معتقدند هر چه نفس بیشتر زیون شود، انسان به سعادت واقعی نزدیک تر است-، مخالفت و بیان می کنند که مراد از کرامت نفس، احترام به خود است و با عجب و تکبر و خودخواهی متفاوت است. (1) به نظر ایشان برخورد با خود، باید نهایتاً به يك باز یافتن مجدد از خود واقعی بینجامد، نه این که مطلق سرکوبی خود باشد و گرنه در اثر سرکوبی شدید، گاهی کرامت نفس نیز از بین خواهد رفت. (2) در اسلام، بر اعتدال در بین مردم توصیه شده است، چنان که از امام صادق (ع) نقل شده است:

وَ لَا تَكُنْ فَظًّا غَلِيظًا يَكْرَهُ النَّاسُ قُرْبَكَ وَلَا تَكُنْ وَاهِنًا يُحَقِّرُكَ مَنْ عَرَفَكَ.

تندخو و بدببر خورد مباش که مردم نخواهند با تو معاشرت کنند، و خودت را آن قدر شل و پست نگیر که هر کس تو را می شناسد، تحقیرت کند. (3)

چهار 2/. آثار توجه به کرامت نفس

اشاره

با توجه به مقام بلند کرامت انسان و درونی سازی این عقیده به عنوان يك اعتقاد و باور عمیق، انتظار می رود که آن، منشأ انگیزش و اراده اخلاقی جدی در افراد بشود. در منابع دینی، به وفور از آثار و پیامدهای چنین نگرشی سخن به میان آمده که مربوط به حوزه های خاص رفتاری اند.

-عدم دل بستگی به دنیا

از روایات فهمیده می شود که هر کس حقارت نفسانی داشته باشد و برای خود در واقع ارزشی قائل نشود، دنیا و مظاهرش در نظر او بزرگ و مهم جلوه کرده، شیفته آن خواهد شد و بر عکس اگر برای خود ارزش قائل باشد، دنیا در نظرش کوچک خواهد بود. (4) امام باقر (ع) می فرماید:

ص: 233

1- (1). یادداشت ها، ج 6، ص 485.

2- (2). همان، ص 488.

3- (3). تحف العقول، ص 301.

4- (4). درآمدی بر روانشناسی تنظیم رفتار، ص 341.

مَنْ كَرَّمَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ صَغُرَتْ الدُّنْيَا فِي عَيْنِهِ، وَمَنْ هَانَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ كَبُرَتْ الدُّنْيَا فِي عَيْنِهِ. (1)

هر که کرامت نفس داشته باشد، دنیا در چشمش کوچک خواهد بود، و هر که حقارت نفس داشته باشد، دنیا در چشمش بزرگ خواهد بود.

بیان روان شناختی این مطلب به اطمینان و امنیت خاطر صاحب چنین عقیده ای بر می گردد. گویا او نیازی به این مسائل زودگذر ندارد و امید و توجه او به موضوعات متعالی تر است. در پژوهش اکبری (1382) رابطه منفی و معنادار میزان دنیاگرایی و سلامت روان بررسی شده است. از نظر قرآن، دنیاطلبی و دنیاگرایی افراطی، پیامدهای اعتقادی مانند: انکار خدا و قیامت، (2) و پیامدهای اخلاقی و رفتاری مانند: ترس از مرگ، (3) تفاخر، (4) تکاثر، (5) بخل، (6) اضطراب، (7) اسراف، (8)

ص: 234

1- (1). جامع الأخبار، ص 296. [1] نظیر همین از امام زین العابدین (ع): مَنْ كَرَّمَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ هَانَتْ عَلَيْهِ الدُّنْيَا؛ هر که کرامت نفس داشته باشد، دنیا نزد او حقیر است (تحف العقول، ص 278).

2- (2). (ثُمَّ كَانَ عَاقِبَةُ الَّذِينَ أَصَاؤُا السُّوَايَ أَنْ كَذَّبُوا بِآيَاتِ اللَّهِ وَ كَانُوا بِهَا يَسْتَهْزِئُونَ؛ سپس سرانجام کسانی که اعمال بد مرتکب شدند، به جایی رسید که آیات خدا را تکذیب کردند و آن را به مسخره گرفتند) (سوره روم، آیه 10). [2]

3- (3). (قُلْ إِنْ كَانَتْ لَكُمْ الدَّارُ الْآخِرَةُ عِندَ اللَّهِ خَالِصَةً مِنْ دُونِ النَّاسِ فَتَمَنَّوْا الْمَوْتَ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ؛ بگو: اگر آن [چنان که مدعی

هستید] سرای دیگر در نزد خدا، مخصوص شماست نه سایر مردم، پس آرزوی مرگ کنید اگر راست می گوید) (سوره بقره، آیه 94). [3]

4- (4). (فَخَرَجَ عَلَى قَوْمِهِ فِي زِينَتِهِ قَالَ الَّذِينَ يُرِيدُونَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا يَا لَيْتَ لَنَا مِثْلَ مَا أُوتِيَ قَارُونُ إِنَّهُ لَذُو حَظٍّ عَظِيمٍ؛ [روزی قارون] با تمام زینت خود در برابر قومش ظاهر شد. آنها که خواهان زندگی دنیا بودند، گفتند: «ای کاش همانند آنچه به قارون داده شده است، داشتیم! به راستی که او بهره بزرگی دارد!) (سوره قصص، آیه 79). [4]

5- (5). (وَ مَا أَرْسَلْنَا فِي قَرْيَةٍ مِنْ نَذِيرٍ إِلَّا قَالَ مُتْرَفُوهَا إِنْ مَا أُرْسِلْتُمْ بِهِ كَافِرُونَ؛ و ما در هیچ شهر و دیاری پیامبری بیم دهنده نفرستادیم، مگر این که مرفهان آنها [که مست ناز و نعمت بودند] گفتند: ما به آنچه فرستاده شده اید، کافریم!) (سوره سبأ، آیه 34). [5]

6- (6). (إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنُودٌ؛ که انسان در برابر نعمت های پروردگارش بسیار ناسپاس و بخیل است) (سوره عادیات، آیه 6). [6]

7- (7). (وَ صَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا قَرْيَةً كَانَتْ آمِنَةً مُطْمَئِنَّةً يَأْتِيهَا رِزْقُهَا رَغَدًا مِنْ كُلِّ مَكَانٍ فَكَفَرَتْ بِأَنْعَمِ اللَّهِ فَأَذَاقَهَا اللَّهُ لِيَاسَ الْجُوعِ وَ الْخَوْفِ بِمَا كَانُوا يَصْنَعُونَ؛ خداوند [برای آنان که کفران نعمت می کنند،] مثلی زده است: منطقه آبادی که امن و آرام و مطمئن بود و همواره روزی اش از هر جا می رسید؛ اما به نعمت های خدا ناسپاسی کردند؛ و خداوند به خاطر اعمالی که انجام می دادند، لباس گرسنگی و ترس را بر اندامشان پوشانید) (سوره نحل، آیه 112). [7]

8- (8). (إِنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي مَنْ هُوَ مُسْرِفٌ كَذَّابٌ؛ خداوند، کسی را که اسرافکار و بسیار دروغگوست، هدایت نمی کند) (سوره غافر، آیه

[8]. 28)

تجمل گرای، (1) جهادگریزی و... خواهد داشت. (2)

-خویشنداری

در احادیث، به ارتباط خویشنداری با کرامت نفس، تصریح شده است:

إِنَّمَا الْكَرَمُ التَّنَزُّهُ عَنِ الْمَعَاصِي. (3)

همانا کرامت نفس، دوری کردن از گناهان است.

راز این مطلب را احادیث دیگر روشن کرده اند:

مَنْ كَرُمَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ هَانَتْ عَلَيْهِ شَهْوَتُهُ. (4)

هر که کرامت نفس داشته باشد، شهوات نزد او خوارند.

در واقع، میزان ارزشمندی گناهان در مقایسه با شرافت و ارزشمندی شخصیت، بی ارزش می نماید و همین امر، انگیزه های اخلاقی فرد را بر ترك گناهان تحريك می کند، تا حدی که در مقابل تحريك گناه، مقاومت می کند. (5) رفتار صمیمانه با دیگران (6) مانند: نرم خویی، (7) و گشاده رویی، (8)

ص: 235

1- (1). (و نادى فَرَعُونَ فِي قَوْمِهِ قَالَ يَا قَوْمِ أَلَيْسَ لِي مُلْكُ مِصْرَ وَ هَذِهِ الْأَنْهَارُ تَجْرِي مِن تَحْتِي أَفَلَا تُبْصِرُونَ أَمْ أَنَا خَيْرٌ مِّنْ هَذَا الَّذِي هُوَ مَهِينٌ وَلَا يَكَادُ يُبِينُ فَلَوْ لَا أُلْقِيَ عَلَيْهِ أَسْوِرَةٌ مِّنْ ذَهَبٍ أَوْ جَاءَ مَعَهُ الْمَلَائِكَةُ مُقْتَرِنِينَ؛ فرعون در میان قوم خود ندا داد و گفت: ای قوم من! آیا حکومت مصر از آن من نیست، و این نهرها تحت فرمان من جریان ندارند؟ آیا نمی بینید؟ مگر نه این است که من از این مردی که از خانواده و طبقه پستی است و هرگز نمی تواند فصیح سخن بگوید، برترم؟ [اگر راست می گوید] چرا دستبندهای طلا به او داده نشده، یا این که چرا فرشتگان، دوشادوش او نیامده اند [تا گفتارش را تأیید کنند]؟! (سوره زخرف، آیه 51-53). [1]

2- (2). ر.ك: دنیاگرایی و پیامدهای آن از دیدگاه قرآن، ص، 37-61.

3- (3). غرر الحكم، ح 8730. همچنين: إِنَّمَا الْكَرَمُ التَّنَزُّهُ عَنِ الْمَسَاوِي؛ کرامت، دوری کردن از گناهان است (همان، ح 3870).

4- (4). نهج البلاغه، حکمت 449. [2]

5- (5). امام علی (ع): الْكَرِيمُ مَنْ تَجَنَّبَ الْمَحَارِمَ وَ تَنَزَّهَ عَنِ الْعُيُوبِ؛ بزرگواری کسی است که از حرام ها دوری کند و از معایب منزّه باشد. (غرر الحكم، ح 1565).

6- (6). امام علی (ع): الْكَرَمُ حُسْنُ السَّجِيَّةِ وَ اجْتِنَابُ الدَّنِيَّةِ؛ بزرگواری، داشتن منش نیکو و دوری کردن از پستی است (همان، ح 1695) t مَنْ كَرُمَتْ نَفْسُهُ قَلَّ شِقَاقُهُ وَ خِلَافُهُ؛ هر که کرامت نفس داشته باشد، کمتر مخالفت و ناسازگاری می کند (همان، ح 9051).

7- (7). امام علی (ع): مِنَ الْكَرَمِ لِينُ الشَّيْمِ؛ نرم خویی، از بزرگواری است (بحار الأنوار، ج 77 ص 208، ح 1).

8- (8). امام علی (ع): يُسْتَدَلُّ عَلَى كَرَمِ الرَّجُلِ بِحُسْنِ بَشْرِهِ وَ بَدَلِ بَرِّهِ؛ از خوش رویی و نیکوکاری مرد، به بزرگواری او پی برده می شود (غرر الحكم، ح 10963).

احسان، (1)گذشت، (2)وفا به عهد، (3)صبر و تاب آوری، (4)راستگویی (5)و... از مواردی است که در ارتباط با کرامت نفس بیان شده اند و یا در مورد فردی که دارای کرامت نفس درونی شده، مطرح گردیده اند. (6)بررسی ماده «الکرم» یا «الکریم» در بین روایات می رساند که کرامت نفس، در یک کلمه، با تمام مکارم اخلاقی برابر است؛ زیرا تعابیر اخلاقی مرتبط با کرامت نفس و عزت نفس، آن قدر مختلف و متعدّدند که به تعبیر استاد شهید مطهری، (7)جامع همه مکارم الأخلاق و منظور رسول خدا(ص) از حدیث مشهور مکارم است. (8)

ص: 236

- 1- (1). امام علی(ع): الْكَرِيمُ مَنْ بَدَّلَ إِحْسَانَهُ، اللَّيِّمُ مَنْ كَثُرَ امْتِنَانُهُ؛ بزرگوار، کسی است که بی دریغ احسان می کند و فرومایه کسی است که بسیار منت می نهد (همان، ح 1260 و 1261).
- 2- (2). امام علی(ع): الْكَرْمُ احْتِمَالُ الْجَرِيرَةِ: بزرگواری، تحمل کردن گناه و تقصیر [و انتقام نکشیدن از آن] است (همان، ح 964. الْمُبَادَرَةُ إِلَى الْعَفْوِ مِنْ أَخْلَاقِ الْكِرَامِ، الْمُبَادَرَةُ إِلَى الْإِنْتِقَامِ مِنْ شِيَمِ اللَّئَامِ؛ شتاب در عفو و گذشت، از خوی های بزرگواران است و شتاب در انتقامگیری، از خصلت های فرومایگان است (همان، ح 1566 و 1567).
- 3- (3). امام علی(ع): سُنَّةُ الْكِرَامِ الْوَفَاءُ بِالْعُهُودِ؛ شیوه کریمان، وفاداری به پیمان هاست (همان، ح 5556).
- 4- (4). امام علی(ع): الْكِرَامُ أَصْبَرُ أَنْفُسًا؛ بزرگواران، جان هایشان شکیباتر و پرتحمل تر است (همان، ح 594).
- 5- (5). امام علی(ع): أَقَلُّ شَيْءٍ الصَّدْقُ وَالْأَمَانَةُ، أَكْثَرُ شَيْءٍ الْكُذْبُ وَالْخِيَانَةُ؛ کمیاب ترین چیزها راستی و امانتداری است و بیشترین چیزها، دروغ و خیانت است (همان، ح 3168 و 3169).
- 6- (6). درآمدی بر روان شناسی تنظیم رفتار با رویکرد اسلامی، ص 342. [1]
- 7- (7). یادداشت، ج 6، ص 496.
- 8- (8). أَنَّهُ (ص) قَالَ: إِنَّمَا بُعِثْتُ لِأَتَمِّمَ مَكَارِمَ الْأَخْلَاقِ (بحار الأنوار، ج 68، ص 372).

1. الاختصاص، منسوب به أبي عبدالله محمد بن محمد بن نعمان العكبري بغدادى معروف به شيخ مفيد (م 413ق)، تحقيق: على اكبر غفارى، قم: مؤسسه نشر اسلامى، 1414ق، چهارم.
2. اخلاق پژوهشى حديثى، عباس پسندیده، سازمان مطالعه و تدوين كتب علوم انسانى دانشگاه ها (سمت)، تهران: ش.
3. اخلاق در قرآن، محمد تقى مصباح يزدى، تحقيق و نگارش محمد حسين اسكندرى، قم: انتشارات مؤسسه امام خمينى، 1376ش، اول.
4. إرشاد القلوب، أبو محمد الحسن بن أبي الحسن الديلمي (م 711 ق)، مؤسسة الأعلمی - بيروت، 1398 ق، چهارم.
5. الارشاد فى معرفه بحجج الله على العباد، محمد بن محمد بن نعمان العكبرى (م 413 ق) تحقيق مؤسسه اهل البيت، 1413 ق، اول.
6. الأصول الستة عشر، عدّة من الرواة، تحقيق: ضياء الدين المحمودى وآخرون، قم: دار الحديث، 1381 ش، اول.
7. أعلام الدين فى صفات المؤمنين، لأبى محمد الحسن بن أبى الحسن الديلمي (م 711 ق)، تحقيق ونشر: مؤسسه آل البيت - قم، دوم، 1414 ق.
8. إقبال الأعمال، السيد على بن موسى بن جعفر بن طاووس الحلى (م 664 ق). تحقيق: جواد القيومى الإصفهانى، مكتب الإعلام الإسلامى، 1414 ق، اول.
9. الأمالى، محمد بن الحسن الطوسى (م 460 ق)، تحقيق: مؤسسه البعثة، قم: دار الثقافة، 1414 ق، اول.
10. الأمالى، محمد بن على ابن بابويه القمى (الشيخ الصدوق) (م 381 ق)، تحقيق: مؤسسه البعثة، قم: مؤسسه البعثة، 1407 ق، اول.
11. الأمالى، محمد بن محمد بن نعمان العكبرى البغدادى (الشيخ المفيد) (م 413 ق)، تحقيق: حسين استاد ولى وعلى أكبر الغفارى، قم: مؤسسه النشر الإسلامى، 1404 ق، دوم.

12. انسان در جستجوی معنا، ویکتور امیل فرانکل، ترجمه اکبر معارفی، انتشارات دانشگاه تهران، تهران: ش.
13. بحار الانوار، محمدباقر مجلسی (م 1111 ق)، عبدالرحیم ربانی شیرازی، بیروت، داراحیاء التراث العربی، 1403 ق/1983 م، سوم.
14. البداية والنهاية، اسماعیل بن عمر الدمشقی (ابن کثیر) (م 774 ق) تحقیق مكتبة المعارف بیروت.
15. بصائر ذوی التمییز
16. البلد الأمين، الشیخ ابراهیم بن علی العاملی الکفعمی (م 840 ق). الطبعة الحجرية.
17. پژوهشی در فرهنگ حیا، عباس پسندیده، قم: مؤسسه علمی فرهنگی دارالحدیث، سازمان چاپ و نشر، 3 ش. اول.
18. پیامدهای روان شناسی فاجعه ها، تألیف: دکتر بهمن نجاریان و دکتر فرید براتی سده، تهران نشر مسیر، چاپ اول 1379.
19. تاج العروس من جواهر القاموس، محمد بن محمد مرتضی الحسینی الزبیدی (م 1205 ق)، تحقیق: علی شیری، بیروت: دار الفکر، 1414 ق، اول.
20. تاریخ یعقوبی، أحمد بن أبی یعقوب (ابن واضح یعقوبی) (م 284 ق)، بیروت: دار صادر.
21. تاریخ دمشق، علی بن الحسن بن هبة الله (ابن عساکر الدمشقی) (م 571 ق)، تحقیق: علی شیری، بیروت: دار الفکر، 1415 ق، اول.
22. تحف العقول عن آل الرسول، أبی محمد الحسن بن علی الحرانی معروف به ابن شعبة (م 381 ق)، تحقیق: علی اکبر غفاری، قم، مؤسسه نشر اسلامی - 1404 ق، دوم.
23. ترجمه تفسیر المیزان، السید محمد حسین الطباطبائی (م 1402 ق)، ترجمه: ناصر مکارم شیرازی و دیگران، تهران: بنیاد علمی وفکری علامه طباطبائی، 1366 ش، سوم.
24. الترغیب والترهیب، اسماعیل بن محمد الجوزی الاصفهانی، قاهره، دارالحدیث، 1414 ق.
25. تفسیر العیاشی، محمد بن مسعود السلمی السمرقندی (العیاشی) (م 320 ق)، تحقیق: هاشم الرسولی المحلّاتی، تهران: المكتبة العلمية، 1380 ق، اول.
26. تفسیر القمّی، علی بن ابراهیم القمّی (م 307 ق)، به کوشش: السید الطیب الموسوی الجزائری، مطبعة النجف الأشرف.
27. تفسیر القمّی، علی بن ابراهیم القمّی، قم: مؤسسه دار الکتاب، 1404 ق، سوم.
28. التمحیص، لأبی علی محمد بن همام الإسکافی المعروف بابن همام (م 336 ق)، تحقیق و نشر: مدرسة الإمام المهدي (عج) - قم، 1404 ق، اول.
29. تنبیه الخواطر ونزهة النواظر (مجموعه ورام)، ورام بن أبی فراس الحمدان (م 605 ق)، بیروت: دار التعارف ودار صعب.

30. تنبيه الغافلين، نصر بن محمد السمرقندي (م 372 ق)، تحقيق: يوسف علي بدوي، بيروت: دار ابن كثير، 1413 ق، أول.
31. التوحيد، محمد بن علي ابن بابويه القمي (الشيخ الصدوق) (م 381 ق)، تحقيق: هاشم الحسيني الطهراني، قم: مؤسسة النشر الإسلامي، 1398 ق، أول.
32. توسعه اقتصادي از نگاه قرآن و حديث (فارسي - عربي)، محمد المحمدي الريشهري، قم: دار الحديث، 1388 ش، دوم.
33. توكل به خدا راهي به سوي حرمت خود و سلامت روان، محمدصادق شجاعى، قم: مؤسسه آموزشي و پژوهشي امام خميني، ش.
34. تهذيب الأحكام، محمد بن حسن الطوسي (الشيخ الطوسي)، تحقيق و تعليق: السيد حسن الخراسان، تهران: دار الكتب الإسلامية، 1364 ش، سوم.
35. جامع الأخبار، محمد بن محمد الشعيري السبزواري (ق 7 ق) تحقيق: مؤسسه اهل البيت، قم: 1414 ق، أول.
36. الجامع الصغير في احاديث البشير النذير، عبد الرحمان بن ابى بكر السيوطي (م 911 ق)، بيروت: دار الفكر، 1401 ق، أول.
37. جامعه شناسي مواد مخدر، هوارد ابائنسكي، (در آمدی بر مواد مخدر 2001) مترجم: محمدعلي زكريايي، ستاد مبارزه با مواد مخدر، تهران: اسفند 1382 ش.
38. حلية الاولياء وطبقات الاصفياء، أحمد بن عبد الله الإصبهاني (أبو نعيم) (م 430 ق)، بيروت: دار الكتاب العربي، 1387 ق، دوم.
39. الخصال، أبو جعفر محمد بن علي بن الحسين بن بابويه القمي معروف بالشيخ الصدوق (م 381 ق)، تحقيق: علي أكبر الغفاري، بيروت: مؤسسة الأعلمي، 1410 ق، أول.
40. دانش نامه عقايد اسلامي، محمد محمدى رى شهري، قم: دارالحديث، 1385 ش، سوم
41. دانش نامه ميزان الحكمه، محمد محمدى رى شهري، مترجم: حميد شينخي، قم: دارالحديث، 1384 ش.
42. الدر المنثور في التفسير المأثور، جلال الدين عبدالرحمن بن أبي بكر السيوطي (م 911 ق)، بيروت: دارالفكر، 1414 ق، أول.
43. درآمدی بر روان شناسی تنظیم رفتار، محمدصادق شجاعى، قم: دارالحديث، 1388 ش. أول.
44. الدرود الواقية، لأبي القاسم علي بن موسى الحلّي المعروف بابن طاووس (م 664 ق)، تحقيق و نشر: مؤسسه آل البيت - قم، 1414 ق، أول.
45. دستور معالم الحكم ومأثور مكارم الشيم، أبو عبد الله بن محمد بن سلامة القاضي القضاعي (م 454 ق)، بيروت: دار الكتاب العربي، 1401 ق، أول.

46. دعائم الإسلام وذكر الحلال والحرام والقضايا والأحكام، النعمان بن محمد التميمي المغربي (م 363 ق)، تحقيق: آصف بن علي أصغر فيضى، مصر: دار المعارف، 1389 ق، سوم.
47. الدعوات (سلوة الحزين)، أبو الحسين سعيد بن هبة الله الراوندى (قطب الدين الراوندى) (م 573 ق)، تحقيق: مدرسة الإمام المهدي (عج)، قم: مدرسة الإمام المهدي (عج)، 1407 ق، أول.
48. دنيا گرایى و و پیامدهای آن از دیدگاه قرآن،
49. دنيا و آخرت از نگاه قرآن و حدیث، محمد محمدی ری شهری، مترجم: حمید شیخی، قم: دارالحدیث، 1384 ش.
50. دوستی در قرآن و حدیث (فارسی - عربی)، محمد المحمّدى الریشهری، قم: دار الحدیث، 1387 ش، دوم.
51. الرسالة القشيرية فى علم التصوّف، أبو القاسم عبد الكريم بن هوازن القشيري (م 465 ق)، تحقيق: زريو معروف، دمشق: دار الخير.
52. رضایت از زندگی، عباس پسندیده قم، دارالحدیث، 1384 ش، أول.
53. روان شناسی شادی، رابرت الیاس نجمی، ترجمه: رؤیا منجم، تهران: علم، 1382 ش، أول
54. روضة الواعظین، لمحمد بن الحسن بن علی الفتّال النیسابوری (م 508 ق)، تحقيق: حسین الأعلمی، مؤسّسة الأعلمی - بیروت، 1406 ق، أول.
55. الزهد (الزهد للحسين بن سعيد)، أبو محمد الحسين بن سعيد الكوفي الأهوازی (م 250 ق)، تحقيق: غلام رضا عرفانيان، قم: المطبعة العلمية، احمد غلامعلى قم، دارالحدیث، 1426 ق، أول.
56. الزهد، أبو عبد الرحمن بن عبد الله بن المبارك الحنظلي المروزی (م 181 ق)، تحقيق: حبيب الرحمن الأعظمی، دار الكتب العلمية - بيروت.
57. سليم بن قيس، سليم بن قيس الهلالي العامري (م ح 90 ق)، تحقيق: محمد باقر الأنصاري، قم: الهادي، 1415 ق، أول.
58. سنن ابن ماجه، أبو عبدالله محمد بن يزيد القزويني (ابن ماجه) (م 275 ق)، تحقيق: محمد فؤاد عبدالباقي، دار إحياء التراث العربي - بيروت، 1395 ق، أول.
59. سنن الترمذی (الجامع الصحيح)، محمد بن عيسى الترمذی (م 297 ق)، تحقيق: أحمد محمد شاکر، بيروت: دار إحياء التراث.
60. السنن الكبرى، احمد بن شعيب النسائي (م 303 ق)، سليمان البغدادي، كسروى حسن، بيروت دارالكتب العلمية، 1411 ق، أول.
61. شرح نهج البلاغة، لعزّ الدين عبد الحميد بن محمد بن أبي الحديد المعتزلى المعروف بابن أبى الحديد (م 656 ق)، تحقيق: محمد أبو الفضل إبراهيم، دار إحياء التراث - بيروت، 1387 ق، دوم.

62. شُعب الإيمان، أبو بكر أحمد بن الحسين البيهقي (م 458 ق)، تحقيق: محمد السعيد بسيوني زغلول، دار الكتب العلمية-بيروت، 1410 ق، أول.

ص: 240

63. الصحاح، اسماعيل بن حمّاد جوهرى (م 393)، تحقيق: عبد الغفور عطار، انتشارات اميرى، افسست از طبع دار العلم للملايين.
64. صحيح ابن حبان، على بن بلبان الفارسى المعروف بابن بلبان (م 739 ق)، تحقيق: شعيب الأرنؤوط، بيروت: مؤسسة الرسالة، 1414 ق، دؤم.
65. صحيح البخارى، أبو عبد الله محمد بن إسماعيل البخارى (م 256 ق)، تحقيق: مصطفى ديب البغا، دار ابن كثير-بيروت، 1410 ق، چهارم.
66. صحيح مسلم، مسلم بن الحجاج القشيري النيسابورى (م 261 ق)، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، القاهرة: دار الحديث، 1412 ق، أول.
67. صحيفة الإمام الرضا، المنسوب إلى الإمام الرضا، تحقيق: مؤسسة الإمام المهدي (عج)، قم: مؤسسة الإمام المهدي (عج)، 1408 ق، أول.
68. الصحيفة السجّادية، المنسوب إلى الإمام على بن الحسين، تصحيح: على أنصاريان، دمشق: المستشارية الثقافية للجمهورية الإسلامية الإيرانية، 1405 ق.
69. صحيفه نور (مجموعه رهنمودهاى امام خمينى)، تهران: مركز مدارك فرهنگى انقلاب اسلامى 1368-1361 ش، أول.
70. عدّة الداعى و نجاته الساعى، لأبى العباس أحمد بن محمد بن فهد الحلّى الأسدى (م 841 ق)، تحقيق: أحمد موحدى، مكتبة وجدانى-تهران.
71. علل الشرايع، أبى جعفر محمد بن على بن الحسين بن بابويه القمّى معروف به شيخ الصدوق (م 381 ق)، دار إحياء التراث-بيروت، 1408 ق، أول.
72. عوالى اللآلى، الشيخ محمد بن على بن إبراهيم الأحسانى المعروف بابن أبى جمهور (م 880 ق). تحقيق: آقا مجتبى العراقى، مطبعة سيد الشهداء-قم، 1403 ق، أول.
73. العين، خليل بن أحمد الفراهيدى (م 175 ق)، تحقيق: مهدى المخزومى، قم: دار الهجرة، 1409 ق، أول.
74. عيون أخبار الرضا، محمد بن على ابن بابويه القمّى (الشيخ الصدوق) (م 381 ق)، تحقيق: السيد مهدى الحسينى اللاجوردى، تهران: منشورات جهان.
75. عيون الحكم والمواعظ، على بن محمد الليثى الواسطى (ق 6 ق)، تحقيق: حسين الحسنى البيرجندى، قم: دار الحديث، 1376 ش، أول.
76. غرر الحكم، عبد الواحد بن محمد (حدود 550 ق)، شرح: محمد خوانسارى، دانشگاه تهران، تهران، 1374 ش.
77. فردوس الأخبار، أبو شجاع شيرويه بن شهردار بن شيرويه الديلمى، نشر: دار الكتب العلمية، بيروت 1406 ق.

78. فقه الرضا (الفقه المنسوب إلى الإمام الرضا)، تحقيق، مؤسسة آل البيت، مشهد: المؤتمر العالمي للإمام الرضا، 1406 ق، أول.
79. فلاح السائل، أبو القاسم علي بن موسى الحلّي المعروف بابن طاووس (م 664 ق)، تحقيق: غلام حسين مجيدى، قم: مكتب الإعلام الإسلامى، 1419 ق، أول.
80. قرب الاسناد، عبدالله بن جعفر حميرى القمى (م بعد از 304 ق)، تحقيق: مؤسسة آل البيت، قم: 1413 ق أول.
81. قصص الأنبياء، أبو الحسين سعيد بن عبدالله الراوندى المعروف بقطب الدين الراوندى (م 573 ق)، تحقيق: غلام رضا عرفانيان، مشهد: الحضرة الرضوية المقدّسة، 1409 ق، أول.
82. الكافي، محمد بن يعقوب الكليني الرازى (م 329 ق)، تحقيق: علي اكبر غفارى، بيروت، دار صعب ودار التعارف، 1401 ق، چهارم.
83. كانون مهر ورزى، مؤلف: عباس پسندیده، چاپ و نشر: تهران: رياست جمهورى، مركز امور مشاركت زنان، تابستان 1389، چاپ اول (دو جلد).
84. كشف الغمّة فى معرفة الأئمّة، على بن عيسى الإربلى (م 687 ق)، تصحيح: السيد هاشم الرسولى المحلّاتى، بيروت: دار الكتاب، 1401 ق، أول.
85. كفاية الأثر فى النصّ على الأئمّة الإثنى عشر، على بن محمّد الخزاز القمى (ق 4 ق)، تحقيق: السيد عبد اللطيف الحسينى الكوه كمرى، قم: بيدار، 1401 ق.
86. كنز العمّال فى سنن الأقوال والأفعال، على المتّمى بن حسام الدين الهندى (م 975 ق)، تصحيح: صفوة السقّاء، بيروت: مكتبة التراث الإسلامى، 1397 ق، أول.
87. كنز الفوائد، محمّد بن على الكراجكى الطرابلسى (م 449 ق)، به كوشش: عبد الله نعمة، قم: دار الذخائر، 1410 ق، أول.
88. الكوى اسلامى شادكامى، عباس پسندیده، مؤسسه علمى فرهنگى دارالحديث، 1392 ش، أول.
89. لسان العرب، أبو الفضل محمّد بن مكرم المصرى (ابن منظور) (م 711 ق)، قم: ادب الحوزة، 1405 ق، بيروت: دار صادر، 1410 ق، أول.
90. لغت نامه دهخدا، على اكبر دهخدا (م 1334)، مؤسسه لغت نامه دهخدا-تهران، 1372.
91. مئة كلمة لأمير المؤمنين على، عمرو بن بحر الكتاني (الجاحظ) (م 255 ق) تحقيق رياض مصطفى، دمشق، دارالحكمة 1416 ق.
92. مجمع البحرين، فخر الدين الطريحي (م 1085 ق) تحقيق احمد الحسينى، تهران، مكتبة الثقافة الاسلامية، 1408 ق، دوّم.
93. المحاسن، أبو جعفر أحمد بن محمّد بن خالد البرقى القمى (م 280 ق)، تحقيق: سيد جلال الدين حسيني تهران: دار الكتب الاسلاميه، السيد مهدي الرجائى، قم: المجمع العالمى لأهل البيت، 1413 ق، أول.

94. مختصر بصائر الدرجات، حسن بن سليمان الحلبي (ق 9 ق)، قم: انتشارات الرسول المصطفى.
95. المزار الكبير، أبو عبد الله محمد بن جعفر المشهدى (ق 6 ق)، تحقيق: جواد القيومي الإصفهاني، قم: نشر قيوم، 1419 ق، أول.
96. مستدرک الوسائل ومستنبط المسائل، حسين النورى الطبرسى (م 1320 ق)، قم: اهل البيت، 1407 ق، أول.
97. المستدرک على الصحيحين، محمد بن عبد الله النيسابورى (م 405 ق) تحقيق: مصطفى عبد القادر، بيروت، دار الكتب العلمية، 1411 ق، أول.
98. مسکن الفؤاد، زين الدين بن على الجبعى العاملى (الشهيد الثانى) (م 965 ق)، تحقيق: مؤسسه آل البيت، قم: مؤسسه آل البيت، 1412 ق، دوم.
99. مسند أبى يعلى الموصلى، أحمد بن على بن المثنى التميمى الموصلى (م 307 ق)، تحقيق: إرشاد الحق الأثرى، جدّه: دار القبلة، 1408 ق، أول.
100. مسند الشاميين، سليمان بن احمد الطبرانى (م 360 ق)، بيروت مؤسسه الرساله، 1409 ق، أول.
101. مسند زيد المنسوب إلى زيد بن على (م 122 ق)، بيروت: منشورات دار مكتبه الحياة، 1966 م، أول.
102. المسند لأحمد بن حنبل، أحمد بن محمد بن حنبل الشيبانى (م 241 ق)، تحقيق: عبد الله محمد الدرويش، دار الفكر-بيروت، 1414 ق، دوم.
103. مشكاة الأنوار فى غرر الأخبار، على بن الحسن الطبرسى (ق 7 ق)، تحقيق: مهدي هوشمند، قم: دار الحديث، 1418 ق، أول.
104. مصابيح القلوب، ابوسعيد حسن بن حسين شيعى سبزوارى (8 هجرى)، به كوشش: محمد سپهرى، تهران انتشارات بنیان، 1375.
105. المصباح (الجنة الأمان الواقية وجنة الإيمان الباقية)؛ الشيخ إبراهيم بن على الكفعمى (م 905 ق). تحقيق و نشر: مؤسسه الأعلمی - بيروت، 1403 ق، سوم.
106. مصباح الشريعة المنسوب للإمام الصادق، تصحيح جلال الدين محدث ارموى تهران، نشر صدوق، 1407 ق، سوم.
107. مصباح المتهدّد، أبو جعفر محمد بن الحسن بن على بن الحسن الطوسى (م 460 ق)، تحقيق: على أصغر مرواريد، بيروت: مؤسسه فقه الشيعة، 1411 ق، أول.
108. مطالب السؤل فى مناقب آل الرسول، تحقيق: ماجد بن احمد العطية، بيروت: مؤسسه ام القرى، 1420 ق، أول.
109. مطالب السؤل فى مناقب آل الرسول، محمد بن طلحة الشافعى (م 654 ق)، قم: النسخة المخطوطة فى مكتبة آية الله المرعى.

110. معانى الأخبار، محمد بن على القمى (الشيخ الصدوق) (م 381 ق)، على اكبر غفارى، قم: مؤسسه نشر اسلامى 1361 ش، اول.
111. المعجم الأوسط، سليمان بن أحمد الطبرانى (م 360 ق)، تحقيق: طارق بن عوض الله و عبد الحسن الحسينى، قاهره: دار الحرمين، 1415 ق.
112. المعجم الكبير، الطبرانى، (م 360 ق)، به كوشش: حمدى عبدالمجيد السلفى، بيروت، داراحياء التراث العربى.
113. معجم مقائيس اللغة، احمد بن فارس (م 395 ق)، به كوشش: عبدالسلام محمد هارون، مكتبه الاعلام الاسلامى، 1404 ق.
114. مفردات الفاظ القرآن، حسين بن محمد راغب اصفهانى (م 425 ق)، دفتر نشر الكتاب، 1404 ق، دوم.
115. مفردات الفاظ القرآن، حسين بن محمد راغب اصفهانى، صفوان عدنان داوودى، دمشق: دار القلم، 1413 ق.
116. مقتل الحسين، لموفق بن أحمد المكى الخوارزمى (م 568 ق)، تحقيق: محمد السماوى، مكتبة المفيد-قم.
117. مكارم الأخلاق، الفضل بن الحسن الطبرسى (م 548 ق)، تحقيق علاء آل جعفر، قم، مؤسسه النشر الإسلامى، 1414 ق، اول.
118. من لا يحضره الفقيه، محمد بن على الصدوق (م 381 ق)، محمد بن على، تحقيق: على اكبر غفارى، قم، جامعه مدرسين، 1363 ش، دوم.
119. مهج الدعوات، السيد على بن موسى بن جعفر بن طاووس الحسنى (م 664 ق). انتشارات دارالذخائر-قم 1411 ق.
120. ميزان الحكمة، محمد محمدى رى شهرى، مترجم حميد شينخى، قم: دار الحديث، 1377 ق.
121. نزهة الناظر وتبئيه الخواطر، الحسين بن محمد الحلوانى (ق 5 ق) تحقيق: مؤسسه الإمام المهدي (عج)، قم: مؤسسه الإمام المهدي (عج)، 1408 ق، اول.
122. نظريهائى سوء مصرف مواد مخدر، دن. جى. لتيرى، موليه سيرز، هلن والنشتاين بيرسون، ويراستار ترجمه: محمدرضاى، تهران: انتشارات جامعه وفرهنگ، 1384 ش.
123. النوادر (مستطرفات السرائر)، أبو عبد الله محمد بن أحمد بن إدريس الحللى (م 598 ق)، تحقيق: مؤسسه الإمام المهدي (عج)، قم: مؤسسه الإمام المهدي (عج)، 1408 ق، اول.
124. النهاية فى غريب الحديث والأثر، مبارك بن محمد الجزرى (ابن الاثير) (م 606 ق) تحقيق: طاهر احمد الزاوى، قم: مؤسسه اسماعيليان، 1367 ش، چهارم.
125. نهج البلاغه، محمد بن الحسينى الموسوى (الشرىف الرضى) (م 406 ق)، تصحيح: محمد عبده، بيروت: مؤسسه الأعلى.

126. وسائل الشیعه، محمد بن حسن شیخ حر عاملی (1104 ق)، مصحح: مؤسسه آل البيت - قم: 1409 ق. اول.

127. وقعة صفین، لنصر بن مزاحم المنقری (م 212 ق)، تحقیق: عبدالسلام محمد هارون، مکتبه آیه الله المرعشی - قم، 1382 ق، دوم.

یادداشتها

مجلات و مقالات و رسائل دکتری

1. اثر بخشی مداخلات روان شناسی مثبت گرا جهت افزایش نشاط، خشنودی از زندگی، معناداری زندگی و کاهش افسردگی، تدوین مدلی برای اقدام.

2. مجله مطالعات تربیتی و روان شناسی دانشگاه فردوسی،

3. مبانی و عوامل شادکامی در اسلام با رویکرد روان شناسی مثبت گرا، رساله دکتری (PHD): آقای عباس پسندیده، استاد مشاور: دکتر عبدالهادی مسعودی و دکتر فرید براتی سده، استاد راهنما: جناب آقای دکتر محمود گلزاری، دی ماه 1389.

4. مطالعه و بررسی علل و عوامل مؤثر بر اعتیاد به مواد مخدر در بین مردان 15 تا 50 سال - شهرستان میبد استان یزد - در سال 1386 - دانشگاه آزاد اسلامی - واحد علوم و تحقیقات؛ علوم انسانی و اجتماعی؛ جامعه شناسی / زارع ده آبادی مسلم: دانشجوی کارشناسی ارشد جامعه شناسی، 1386-1387، استاد: محسنی تبریزی علیرضا، سیف الهی سیف الله - پایگاه اطلاع رسانی SID.

5. اثر بخشی مداخلات روان شناسی مثبت گرا جهت افزایش نشاط، خشنودی از زندگی، معناداری، زندگی و کاهش افسردگی، تدوین مدلی برای اقدام: پژوهشگر: فرید براتی سده، استاد راهنما: دکتر محمود گلزاری، اساتید مشاور: دکتر علی دلاور و دکتر حسین اسکندری، دانشگاه علامه طباطبایی، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی.

پژوهش

1. بحرینیان سید عبدالمجید، قایدی غلامحسین، یاسمی محمد تقی، ثقة الاسلام طاهره، بررسی سوء مصرف مواد در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، سال 1380-1381 پایگاه اطلاعات علمی SID.

ص: 245

بسمه تعالی

جَاهِدُوا بِأَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ذَلِكُمْ خَيْرٌ لَّكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ

با اموال و جان های خود، در راه خدا جهاد نمایید، این برای شما بهتر است اگر بدانید.

(توبه : 41)

چند سالی است که مرکز تحقیقات رایانه ای قائمیه موفق به تولید نرم افزارهای تلفن همراه، کتاب خانه های دیجیتالی و عرضه آن به صورت رایگان شده است. این مرکز کاملاً مردمی بوده و با هدایا و نذورات و موقوفات و تخصیص سهم مبارک امام علیه السلام پشتیبانی می شود.

برای خدمت رسانی بیشتر شما هم می توانید در هر کجا که هستید به جمع افراد خیراندیش مرکز بپیوندید.

آیا می دانید هر پولی لایق خرج شدن در راه اهلبیت علیهم السلام نیست؟

و هر شخصی این توفیق را نخواهد داشت؟

به شما تبریک میگوئیم.

شماره کارت :

6104-3388-0008-7732

شماره حساب بانک ملت :

9586839652

شماره حساب شبا :

IR390120020000009586839652

به نام : (موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه)

مبالغ هدیه خود را واریز نمایید.

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان - خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آواده ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی - پلاک 129/34 - طبقه اول

وب سایت: www.ghbook.ir

ایمیل: Info@ghbook.ir

تلفن دفتر مرکزی: 03134490125

دفتر تهران: 021 - 88318722

بازرگانی و فروش: 09132000109

امور کاربران: 09132000109



مرکز تحقیقات رایانگی

اصفهان

گامی

WWW



برای داشتن کتابخانه های تخصصی
دیگر به سایت این مرکز به نشانی

www.Ghaemiyeh.com

www.Ghaemiyeh.net

www.Ghaemiyeh.org

www.Ghaemiyeh.ir

مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.

۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹

