



**الگوی تنظیم رغبت بر اساس مفهوم زهد اسلامی  
الگوی نظری، مداخله درمانی و سنجش تجربی**

دکتر حمزه عبدی

عضو هیئت علمی پژوهشگاه قرآن و حدیث

پاییز ۱۴۰۰

عبدی، حمزه، ۱۳۵۰-

الگوی تنظیم رغبت براساس مفهوم زهد اسلامی: الگوی نظری، مداخله درمانی و سنجش تجربی / مؤلف حمزه عبدی؛ ویراستار مرتضی بزرگر بفرویی. - قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه: پژوهشگاه قرآن و حدیث، ۱۴۰۰.

۱۴۳ص. - (پژوهشگاه حوزه و دانشگاه؛ ۵۸۰: روان‌شناسی؛ ۵۴: پژوهشگاه قرآن و حدیث؛ ۳۹)

ISBN: 978-600-298-364-0

بها: ۲۷۰۰۰۰ ریال

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیپا.

کتابنامه. ص. [۱۲۵]-۱۳۵؛ همچنین به صورت زیرنویس.

نمایه.

۱. میل -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام. ۲. Islam -- Religious aspects -- Desire. ۳. میل. ۴. Desire. ۵. میل

-- نمونه‌پژوهی. ۶. Desire -- Case Studies. ۷. زهد. ۸. Islam -- Asceticism. ۹. دنیوی‌گرایی -- ایران --

نمونه‌پژوهی. ۱۰. Secularism -- Iran -- Case Studies. ۱۱. دنیوی‌گرایی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام.

۱۲. Secularism -- Religious aspects -- Islam. الف. پژوهشگاه حوزه و دانشگاه. ب. پژوهشگاه قرآن و حدیث.

۲۹۷/۶۳

BP۲۵۰

۸۴۴۰۷۲۳

شماره کتابشناسی ملی



الگوی تنظیم رغبت براساس مفهوم زهد اسلامی: الگوی نظری، مداخله درمانی و سنجش تجربی

مؤلف: دکتر حمزه عبدی (عضو هیئت علمی پژوهشگاه قرآن و حدیث)

ناشران: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه و پژوهشگاه قرآن و حدیث

ویراستار: مرتضی بزرگر بفرویی

صفحه‌آرایی: تحریر اندیشه

چاپ اول: پاییز ۱۴۰۰

تعداد: ۳۰۰ نسخه

لیتوگرافی: سعیدی

چاپ: قم-سبحان

قیمت: ۲۷۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای پژوهشگاه حوزه و دانشگاه و پژوهشگاه قرآن و حدیث محفوظ و نقل مطالب با ذکر مأخذ بلامانع است.

قم: ابتدای شهرک پردیسان، بلوار دانشگاه، نیش میدان علوم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، تلفن: ۰۲۵-۳۲۱۱۱۱۰۰ (انتشارات

۳۷۱۸۵-۳۱۵۱-ص. پ. ۳۲۸۰۳۰۹۰، ۳۷۱۸۵-۳۱۵۱-ص. پ. ۳۲۸۰۳۰۹۰)

تهران: خ انقلاب، بین وصال و قدس، کوی اُسکو، پلاک ۴، تلفن: ۰۲۵-۶۶۴۰۲۶۰۰

www.rihu.ac.ir

info@rihu.ac.ir

http://rihu.ac.ir/fa/book

مرکز پخش: قم، خیابان معلم، مجتمع ناشران، طبقه همکف، پلاک ۲۷، تلفن: ۰۲۵-۳۷۸۴۲۶۳۵-۶

\*\*\*

قم: بلوار ۱۵ خرداد، خیابان شهید نظری ثابت، بعد از شهرک جهاد، پژوهشگاه قرآن و حدیث، تلفن: ۰۲۵-۳۷۱۷۶۵۲۶

http://www.riqh.ac.ir

## سخن ناشران

نیاز گسترده جوامع علمی حوزوی و دانشگاهی به منابع و متون درسی در رشته‌های علوم انسانی حقیقتی انکارناپذیر است. برای رفع این نیاز، مراکز پژوهشی با توجه به محدودیت‌های موجود، می‌توانند با یاری و همکاری یکدیگر، آثار مشترکی تدوین و ارائه کنند تا افزون بر ارتقای کمی و کیفی پژوهش‌ها، از تکرار و موازی‌کاری جلوگیری شود. از این رو، «پژوهشگاه حوزه و دانشگاه» و «پژوهشگاه قرآن و حدیث» برای نیل به هدف یادشده، نخستین کار مشترک خود را با عنوان «الگوی اسلامی تنظیم رغبت براساس مفهوم زهد اسلامی» به جامعه علمی تقدیم می‌کنند.

این کتاب به عنوان منبع اصلی درس «حدیث و روان‌شناسی مثبت ۱ و ۲» برای دانشجویان رشته روان‌شناسی اسلامی با گرایش روان‌شناسی مثبت‌گرا در مقطع کارشناسی ارشد تدوین شده است و برای دیگر علاقه‌مندان به موضوع دین و روان‌شناسی نیز می‌تواند مفید باشد. امید است که مورد عنایت استادان و صاحب‌نظران قرار گیرد و با پیشنهادهای اصلاحی و راهگشای خود ما را در جهت ارتقای کیفی کتاب حاضر و تدوین دیگر آثار مورد نیاز جامعه دانشگاهی جمهوری اسلامی ایران یاری دهند.

در پایان لازم می‌دانیم از مؤلف گرامی اثر آقای دکتر حمزه عبدی و نیز ارزیابان محترم اثر جناب آیت‌الله سیدمحمد غروی‌راد، دکتر مسعود جان‌بزرگی، دکتر عباس پسندیده و دکتر محمدرضا حسن زاده توکلی سپاسگزاری کنیم.

پژوهشگاه قرآن و حدیث

پژوهشگاه حوزه و دانشگاه



## فهرست مطالب

۱.....	مقدمه
<b>فصل اول: زهد و تنظیم رغبت (چیستی)</b>	
۶.....	الف) مفهوم‌شناسی اسلامی
۷.....	زهد در لغت
۸.....	زهد در قرآن و حدیث
۸.....	دسته اول
۹.....	دسته دوم
۱۰.....	دسته سوم
۱۱.....	جمع‌بندی متون لغوی و دینی
۱۳.....	ب) مفهوم رغبت در روان‌شناسی
۱۳.....	روان‌شناسی رغبت
۱۴.....	انواع رغبت
۱۵.....	کنجکاوی
۱۶.....	الف) پایدار و ناپایدار
۱۷.....	ب) حال و آینده
۱۸.....	ج) خوشحالی و ناراحتی
۱۸.....	د) اعطا و منع
۱۹.....	مبانی تنظیم رغبت براساس مفهوم زهد
۲۰.....	الف) مبنای هستی‌شناختی
۲۱.....	ب) مبنای انسان‌شناختی

۲۲	موضوع تنظیم رغبت براساس مفهوم زهد
۲۳	دنیا و آخرت
۲۴	ویژگی‌های دنیا
۲۴	الف) موقت بودن دنیا
۲۵	ب) متاع بودن
۲۶	ج) جایگاه آزمایش
۲۷	آخرت در مقایسه با دنیا
۲۸	آسیب‌های دنیاگرایی و دوری از آخرت
۲۹	الف) هلاکت
۳۰	ب) بندگی دنیا
۳۰	ج) بی‌بصیرتی (کوری دل)
۳۱	د) غفلت
۳۲	ه) غم و اندوه
۳۳	نارزنده‌سازی دنیا
۳۴	آسیب‌های ترک دنیا
۳۵	رهبانیت یا ترک دنیا

### فصل دوم: الگوی پیشنهادی تنظیم رغبت براساس مفهوم زهد (چگونگی)

۴۱	الگوی تنظیم رغبت براساس مفهوم زهد
۴۶	پیامدهای روان‌شناختی الگوی تنظیم رغبت براساس مفهوم زهد
۴۷	الف) تنظیم شادی و غم
۴۷	ب) سلامتی
۴۷	ج) مقابله با سختی‌ها
۴۷	د) قدرت بازدارندگی
۴۷	ه) تسهیل صفات مثبت
۴۸	شیوه‌ها و راهکارهای تنظیم رغبت
۴۸	۱. عوامل شناختی
۴۹	الف) شناخت و توجه به دنیا
۵۰	ب) شناخت و توجه به آخرت
۵۱	ج) شناخت و توجه به مرگ
۵۱	د) شناخت و توجه به خداوند و صفاتش
۵۲	مالکیت
۵۲	رازقیت
۵۳	۲. عوامل رفتاری
۵۳	شیوه ایفای نقش

۵۵	تشویق
۵۵	تنبيه
۵۵	الگوی عملیاتی تنظیم رغبت
۵۸	برنامه جلسه‌های تنظیم رغبت براساس مفهوم زهد اسلامی
۵۸	ساختار کلی جلسات
۵۹	شرایط دینی حضور در درمان
۵۹	شرایط بالینی حضور در درمان
۵۹	ملاک‌های ورود (برای گروه‌درمانی)
۶۰	ملاک‌های خروج (برای گروه‌درمانی)
۶۰	مصاحبه بالینی
۶۱	جلسه اول
۶۳	جلسه دوم
۶۵	جلسه سوم
۶۸	جلسه چهارم
۷۱	جلسه پنجم
۷۲	جلسه ششم
۷۴	جلسه هفتم
۷۵	جلسه هشتم

### فصل سوم: علت تأثیرگذاری الگوی تنظیم رغبت (چرایی)

۷۹	الف) الگوی تنظیم رغبت سازه‌ای برای معنادهی
۸۰	ب) الگوی تنظیم رغبت سازه‌ای برای تعادل
۸۱	ج) الگوی تنظیم رغبت و اضطراب
۸۲	د) تنظیم رغبت، بهباشی و شادکامی
۸۵	ه) تنظیم رغبت و مواجهه با مرگ
۸۶	و) تنظیم رغبت به‌مثابه «تناسب نیاز-هدف»

### فصل چهارم: اندازه‌گیری تنظیم رغبت

۸۹	۱. روایی‌سنجی الگوی تنظیم رغبت
۹۰	۲. بررسی آماری روایی محتوای الگوی تنظیم رغبت
۹۰	۳. استخراج گویه‌ها
۹۲	۴. تجزیه و تحلیل آزمون
۹۲	۵. استخراج عامل‌ها و نامگذاری آنها
۹۴	مقایسه زن و مرد
۹۴	مقایسه متأهل و مجرد

۹۵.....	مقایسه طلبه و دانشجو
۹۵.....	مقایسه سنین مختلف
۹۶.....	جمع‌بندی آزمون تنظیم رغبت

#### پیوست‌ها

۹۹.....	پیوست ۱: آزمون روایی محتوای شاخصه‌های تنظیم رغبت براساس مفاهیم اسلامی
۱۱۰.....	پیوست ۲: آزمون روایی محتوای گویه‌های تنظیم رغبت
۱۲۰.....	پیوست ۳: آزمون نهایی و معتبر تنظیم رغبت براساس الگوی تنظیم رغبت

۱۲۵.....	کتابنامه
----------	----------

#### نمایه‌ها

۱۳۷.....	نمایه آیات
۱۳۹.....	نمایه روایات
۱۴۲.....	نمایه اصطلاحات



## مقدمه

تمایل به زندگی خوب و با سعادت در همه جوامع، فطری و جزء مسائل رایج است و برای همه انسان‌ها اهمیت ویژه‌ای دارد؛ چنین تمایلی حرکت به سوی زندگی خوب را هموار می‌سازد. بی‌تردید بخش مهمی از زندگی خوب به درک ذهنی از آن بازمی‌گردد و حرکت به سوی زندگی خوب که عنصر اصلی آن ذهنی است، می‌تواند در سطح شناخت‌ها، عواطف، نیازها، انگیزه‌ها و رغبت‌ها تحقق یابد.

انسان‌ها برای یک عمر شاداب و سرزنده زیستن، کارهای زیادی انجام می‌دهند و خود را از برخی کارهای لذت‌بخش محروم می‌سازند، تا زندگی با کیفیتی را تجربه کنند. آنها در طول عمر با مسائلی روبه‌رو هستند و از همان دوران کودکی اهدافی دارند که دوست دارند به آن برسند؛ همچنین، آنان نیازهایی دارند که باید با یافتن منابعی آنها را ارضا کنند. گاه این منابع با اهداف و با منابعی دیگر در تعارض هستند که در چنین شرایطی هر فردی به یک سازه‌ای نیازمند است تا این نوع تعارض‌ها را از بین ببرد.

نظام تنظیم رغبت که از متون اسلامی استنباط شده، برای برون‌رفت از چنین اشکالاتی به وجود آمده است؛ با چنین نظام و الگویی می‌توان به موضوعات و منابع ارضای نیاز توجه و بر روی آنها سرمایه‌گذاری کرد. موضوعاتی که اصلاً نمی‌توانند نیازهای ما را تأمین کنند و یا اینکه فعلاً زمان استفاده از آنها نیست، شناسایی و زمان بهره‌گیری از آنها به آینده نزدیک یا دور واگذار می‌شود. در این مسیر باید تکلیف برخی از پرسش‌ها مشخص شود: آیا منبع ارضای نیاز یک منبع اصیل است و اگر اصیل می‌باشد، آیا زمان استفاده از آن مناسب است؟ هنگام تعارض دو منبع ارضاء، اولویت با کدام می‌باشد و کدامین تعارض با ابعاد تحولی، نیازهای دیگر و اهداف بالادستی هماهنگ‌تر است؟ تشخیص نیازهای روانی و منابع ارضای آنها، سختی‌های خود را دارد؛ شاید به همین دلیل

است که عموم انسان‌ها به‌تنهایی توان طراحی منابع ارضای نیازها با جامعیت لازم را ندارند، زیرا فهم و درک نیازهایی مانند جاودانگی خواهی و شناخت منابع ارضای آن از پیچیدگی‌های زیادی برخوردار است؛ از این‌رو در طول قرن‌ها اندیشمندان، فلاسفه و پیامبران، چنین رسالتی را بر عهده گرفته‌اند. فلاسفه در مواجهه با این پرسش که نیازهای روانی و روحانی انسان چیست و چه چیزی به بهترین شکل این نیازها را تأمین کرده، سبب یک زندگی خوب و با کیفیت می‌شود، پاسخ‌های فراوانی داده‌اند؛ به نظر می‌رسد پاسخ‌ها زمانی جامع است که فلسفه وجودی انسان معلوم باشد. در یک تقسیم‌بندی فلاسفه و ادیان با دو رویکرد مادی و آخرت‌نگر به این پرسش‌ها پاسخ داده‌اند. تنها اندیشمندان آخرت‌نگرند که برای زندگی پایدار پس از مرگ اندیشه دارند و به جاودانگی خواهی بشر پاسخ می‌دهند.

فاصله بین نیاز و منابع ارضای آن را رغبت‌ها پوشش می‌دهند و اگر رغبت‌ها جهت‌گیری مناسبی داشته باشند، نیازها یکی پس از دیگری به شیوه‌ای مطلوب ارضا خواهند شد و بی‌تردید ارضای درست نیازها مقدمه به کمال رسیدن انسان است. نیاز به خوردن و خوابیدن تا نیاز به جاودانگی، دو سر طیف نیازها هستند، ارضای درست گرسنگی مقدمه ارضای نیاز به جاودانگی خواهی است و گذر از این مسیر، بدون الگوی تنظیم رغبت ممکن نیست. رغبت‌های درست، حال و آینده را در افق دید خود قرار می‌دهند و منابع ارضای نیاز را به‌گونه‌ای تنظیم می‌کنند که انسان برای ارضای نیازهای حال از نیازمندی‌های آینده غافل نشود و از رشد و تحول به سوی سعادت همیشگی باز نماند.

متون دینی اوج کمال انسان را در بعد اخروی او محقق می‌دانند. برای رسیدن به کمال انسانی باید ظرفیت‌های شناختی، رفتاری، هیجانی و معنوی انسان در راستای آن هدف قرار گیرد. سازوکار رغبت‌های هر کس، بازوی عملیاتی برای ارضای نیازها است.

زهد کارکرد تنظیم رغبت را برعهده دارد تا اهل ایمان رغبت‌های اینجا و اکنون خود را با اهداف غایی تنظیم کنند که سعادت واقعی انسان در آن است. الگوی تنظیم رغبت براساس متون اسلامی نسبت به موضوعات دنیوی و اخروی، متناسب با ارزش هر کدام از آنها برنامه دارد. این ارزش در آموزه‌های دینی با توجه به پیشینی و پسینی بودن و نیز اصیل و تابعی بودن موضوعات شکل گرفته است. الگوی تنظیم رغبت می‌تواند در رسیدن به اهداف، تنظیم نیروی درونی و تجربه حال خوب و سعادت همیشگی تأثیر داشته باشد.

این پژوهش به برخی از پرسش‌ها درباره زندگی خوب پاسخ می‌دهد و افزون بر راهنمایی در تأمین سعادت ابدی، به پیامدهای روان‌شناختی آن نیز توجه دارد که سبب ارتقای کیفیت زندگی

خوب می‌شود؛ با وجود این، در صورت تدوین پروتکل‌های منسجم قابلیت مقابله با مشکلات و درمان برخی از اختلالات روان‌شناختی را نیز دارد.

کتاب حاضر از بخش‌های مختلفی تشکیل می‌شود:

**فصل نخست؛** این فصل با مفهوم‌پردازی زهد و واژگان مرتبط با موضوع زهد در ارتباط است. زهد تنظیم رغبت بین موضوعات دنیوی و اخروی است. رغبت احساس یا هیجانی است که موجب تمرکز بر یک چیز، رخداد یا فرایند می‌شود. الگوی تنظیم رغبت براساس مفهوم زهد، رغبت به امور دنیوی را به‌عنوان یک رغبت تبعی و رغبت به امور اخروی را به‌عنوان رغبت اصیل معرفی می‌کند. در ادامه فصل به مسئله رغبت در روان‌شناسی پرداخته می‌شود. روان‌شناسان رغبت را شایع‌ترین هیجان در زندگی روزمره معرفی کرده‌اند. این فصل با ارائه اطلاعات پایه و تحقیقات پیشین می‌توان به‌عنوان ادبیات پژوهش در نظر گرفت.

**فصل دوم؛** در این فصل به معرفی الگوی روان‌شناختی پیشنهادی برای تنظیم رغبت براساس مفهوم زهد پرداخته است. این الگو بنابر تحلیل محتوای آیات و روایات به دست آمده است. در این بخش پیامدها، زمینه‌ها و شیوه‌های تسهیل تنظیم رغبت، شیوه‌های شناختی مانند شناخت ماهیت دنیا و آخرت، شیوه‌های رفتاری مانند ایفای نقش بحث می‌شود. در پایان فصل، پروتکل مقابله‌ای و درمانی تنظیم رغبت ارائه شده است که باید متناسب با شرایط تغییراتی داده شود.

**فصل سوم؛** این فصل به علت‌یابی تأثیر الگوی تنظیم رغبت بر روی سلامت روان پرداخته که براساس متون دینی به دست آمده است.

**فصل چهارم؛** به‌عنوان فصل مکمل و پایانی به معرفی پرسشنامه مخصوص تنظیم رغبت می‌پردازد. درنهایت این کتاب به‌عنوان منبع اصلی درس «حدیث و روان‌شناسی مثبت ۱ و ۲» برای دانشجویان رشته روان‌شناسی اسلامی با گرایش روان‌شناسی مثبت‌گرا در سطح کارشناسی ارشد تدوین شده است که می‌تواند برای دانشجویان، پژوهشگران و علاقه‌مندان مفید باشد.

در پایان لازم است از «پژوهشگاه قرآن و حدیث» و «پژوهشگاه حوزه و دانشگاه» که با فراهم کردن امکانات، شرایط آماده‌سازی این کتاب را فراهم آورده‌اند، تشکر و قدردانی کنم و از اساتیدی که در تدوین رساله دکترای اینجانب و سرانجام در تبدیل آن به کتاب حاضر مرا یاری کرده‌اند؛ جناب آیت‌الله سیدمحمد غروی‌راد، دکتر مسعود جان‌بزرگی، دکتر عباس پسندیده و دکتر محمدرضا حسن‌زاده توکلی سپاسگزاری نمایم.



## فصل اول

### زهد و تنظیم رغبت (چیستی)

همه آیات و روایاتی که حامل آموزه‌های اسلامی هستند؛ به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم در شکل‌گیری نیازها، انگیزه‌ها، رغبت‌ها و اهداف زندگی تأثیرگذارند، اما برخی از آنها به صورت مستقیم چنین رسالتی را برعهده گرفته‌اند؛ برای نمونه می‌توان به آیاتی اشاره داشت که به‌طور کلی هستی را به دو ساحت دنیا و آخرت تقسیم و توصیف کرده است، این متون با توصیف و ارزش داوری این دو ساحت، مسیر حرکت انسان را ترسیم می‌کند. ارزش داوری با گستره معنایی که ایجاد کرده است؛ از جزئی‌ترین شئون زندگی تا کلی‌ترین آن را تحت تأثیر قرار می‌دهد. آیاتی<sup>۱</sup> همچون «مَتَاعُ الدُّنْيَا قَلِيلٌ وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ لِّمَنِ اتَّقَى» (نساء، ۷۷)، دنیا را کالایی کم‌ارزش و آخرت را نیک و خیر معرفی می‌کنند. این نوع توصیفات در مورد دنیا و آخرت سبب کاهش رغبت نسبت به دنیا و افزایش آن نسبت به آخرت می‌شوند. این آیات با ارائه شناخت و ایجاد نگرش موجب رغبت و درنهایت ایجاد عمل به سوی اهداف عالی انسانی می‌شود.

البته متون اسلامی، گاهی به‌صورت توصیه‌ای مستقیم، عمل خاص یا رغبت چیزهای خاصی را مطالبه می‌کنند؛ برای نمونه می‌توان به احادیثی اشاره کرد که مستقیماً «رغبت» مؤمنان

---

۱. «فَمَا مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا قَلِيلٌ» (توبه، ۷۷)؛ «وَفَرِحُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا مَتَاعٌ» (رعد، ۲۶)؛ «يَا قَوْمِ إِنَّمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا مَتَاعٌ وَإِنَّ الْآخِرَةَ هِيَ دَارُ الْقَرَارِ» (غافر، ۳۹)؛ «وَمَا أوتِيتُمْ مِنْ شَيْءٍ فَمَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَزِينَتِهَا وَمَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ وَأَبْقَى أَفَلَا تَعْقِلُونَ» (قصص، ۶۰)؛ «وَلَكُمْ فِي الْأَرْضِ مُسْتَقَرٌّ وَمَتَاعٌ إِلَىٰ حِينٍ» (بقره، ۳۶).

را در موضوع دنیا و آخرت هدف قرار داده‌اند.<sup>۱</sup> هدف از این نوع گزاره‌های دینی نیز شکل‌دهی نیازها، انگیزه‌ها و رغبت مؤمنین نسبت به موضوعات دنیوی و اخروی است که در ادبیات دینی از مفهوم زهد برای آن به کار می‌رود. تلاش پژوهش حاضر بازخوانی این مفهوم با گفتمان روان‌شناختی معاصر است.

فهم درست حوزه رغبت از دو جهت اهمیت زیادی دارد؛ نخست آشنایی با یکی از مفاهیم مهم اسلامی و جلوگیری از سوء برداشتی<sup>۲</sup> که معمولاً با آن روبه‌رو بوده، اکنون نیز با آن مواجهیم و نکته دوم آنکه امروزه مکاتب فکری تلاش دارند تا جایگزین‌های مناسبی در حوزه تنظیم رغبت، ارضای نیازها و جهت‌دهی به انگیزه‌ها ارائه دهند؛ از این رو، به‌روز نبودن ادبیات دینی ممکن سبب خلأ تئوریک در این حوزه خواهد شد.

پس در این پژوهش تلاش می‌شود تا جزئیات الگوی تنظیم رغبت براساس مفهوم زهد اسلامی تبیین و ساختار نظری و عملیاتی آن، پیامدهای روان‌شناختی و شیوه تأثیرگذاری آن بر سازمان روانی انسان بررسی شود. آغاز این مسیر نیز از واکاوی مفهوم زهد در لغت، متون دینی و روان‌شناسی خواهد بود.

### الف) مفهوم‌شناسی اسلامی

برای مفهوم‌شناسی اسلامی، نخست متون لغت کهن بررسی می‌شود. با این کار در حد امکان خود را به شرایط زبانی صدر اسلام نزدیک می‌کنیم تا دریابیم که در آن زمان این لغت از چه ریشه‌هایی گرفته شده است و چه کاربردهایی دارد. سپس در گام دوم به کاربردهای قرآنی و حدیثی آن رجوع می‌کنیم تا اگر معنایی به جز آنچه در کتاب‌های لغت آمده است، استخراج شود و با مقایسه با متون لغت به یک جمع‌بندی دست یابیم.

۱. روایاتی مانند: «کونوا من الزاهدين في الدنيا والراغبين في الآخرة» (کلینی، ۱۴۰۱، ج ۲، ص ۱۳۱)؛ «فازهدوا فيما يفنى و ارغبوا فيما يبقى» (صدوق، ۱۳۹۸، ص ۳۷۸)؛ «... یا عیسی ازهد فی الفانی المنقطع...» (کلینی، ۱۴۰۱، ج ۸، ص ۱۳۴) یا روایتی از امام علی علیه السلام که می‌فرماید: «إِنَّ الدُّنْيَا قَدِ ارْتَحَلَتْ مُدْبِرَةً، وَإِنَّ الآخِرَةَ قَدِ ارْتَحَلَتْ مُقْبِلَةً، وَلِكُلِّ وَاحِدَةٍ مِنْهَا بَنُونَ، فَكُونُوا مِنْ أَبْنَاءِ الآخِرَةِ وَلَا تَكُونُوا مِنْ أَبْنَاءِ الدُّنْيَا، أَلَا وَكُونُوا مِنَ الزَّاهِدِينَ فِي الدُّنْيَا الرَّاعِبِينَ فِي الآخِرَةِ» (همان، ج ۳، ص ۱۳۱).

۲. واقعه صدر اسلام درباره عثمان بن مظعون (کلینی، ۱۴۰۱، ج ۵، ص ۴۹۴)؛ دو واقعه دیگر در زمان امام صادق علیه السلام با سفیان ثوری و عباد بن کثیر بصری رخ داده است (همان، ج ۶، ص ۴۴۳).

## زهد در لغت

فراهیدی (۱۷۰ق) معتقد است که «زهد» به صورت اختصاصی در دین استفاده می‌شود و «زهاده» در مورد کل اشیا به کار می‌رود. «رجل زهید و امراه زهیده» به کسانی گفته می‌شود که مال کمی دارند و «مُزهِد» به کسی گویند که به سبب کم بودن مالش علاقه‌ای به آن ندارد. ابن فارس (۳۹۵ق) نیز تنها یک بخش از معنای فراهیدی را تأیید می‌کند و می‌گوید: ماده (زء و هاء و دال)، بر اندک بودن چیزی دلالت می‌کند. «زَهِيد»، یعنی چیز اندک و «مُزهِد»، یعنی دارای مال اندک. پیامبر خدا ﷺ فرمود: «برترین مردم، مؤمن مُزهد است»، یعنی آنکه دارایی اندک دارد و منظور از اندک را نیز «قدر کفاف» می‌دانند.<sup>۱</sup>

جوهری (۳۹۳ق)، نخست به معنای رغبت اشاره کرده، می‌گوید: زهد، خلاف رغبت است؛ «...التزهد فی الشیء و عن الشیء»، یعنی بی‌رغبت بودن در فلان چیز یا نسبت به آن.<sup>۲</sup> و راغب اصفهانی (۵۰۲ق) در المفردات آورده است: زهید چیز اندک است و «الزاهد فی الشیء»، یعنی بی‌اعتنا به آن چیز و رضایت دادن به کم آن.<sup>۳</sup>

با توجه به چند گزارش که از لغت‌شناسان بزرگ و متقدم ذکر شد، دریافتیم که کلمه «زهد» در اصل به معنای «اندک بودن» و «کم‌ارزش بودن» چیزی می‌باشد و چون این معنا غالباً ملازم با بی‌رغبتی به آن چیز است، این کلمه در بی‌رغبتی نیز به کار می‌رود؛ بنابراین، هرچند کلمه زهد، هم در قِلَّت و هم در بی‌رغبتی کاربرد دارد، ولی تأمل در کلمات واژه‌شناسان نشان می‌دهد که معنای نخست، اصل و معنای دوم، فرع آن است و نیز در آیات و روایات معنای فرع در مقام استعمال دینی گوی سبقت را پیش گرفته و در بیشتر استعمال‌ها به معنای «بی‌رغبتی» به کار رفته است.

۱. الزاء و الهاء و الدال أصل يدل على قلة الشيء، والزهيد: الشيء القليل، وهو مُزهِدٌ: قليل المال وقال رسول الله ﷺ: «أفضل الناس مؤمن مُزهد»، هو المقل.

۲. الزهد خلاف الرغبة... والتزهيد في الشيء و عن الشيء: خلافا لترغيب فيه.

۳. الزهيد: الشيء القليل والزاهد في الشيء الراغب عنه والراضي منه بالزهيد أي القليل.

## زهد در قرآن و حدیث

ماده «زهد» در قرآن، تنها یک بار در داستان حضرت یوسف علیه السلام به کار می رود (یوسف، ۲۰). قرآن با بیان اینکه فروشندگان یوسف، به دلیل زهد (بی رغبتی) به وی، او را به بهای اندکی فروختند؛<sup>۱</sup> در این آیه «زهد» را در معنای «بی رغبتی» به کار می برد و ارتباط آن با بهای اندک، نشان دهنده معنای اصلی و فرعی آن است.

در میان روایات نیز چند دسته از آنها به معرفی زهد پرداخته اند؛ با دقت در این روایات می توان دریافت که دسته ای از آنها زهد را در سطح میل و رغبت نشان داده و دسته دیگر، نشانه های هیجانی آن را بیان کرده و برخی نیز نشانه های رفتاری آن را معرفی کرده است که با تمایز و کنار هم گذاشتن این سه سطح تصویر درستی از زهد ترسیم و به ترتیب ذکر می شود.

### دسته اول

نخستین روایتی که برای کشف معنای زهد بررسی می شود؛ بخشی از روایت جنود عقل و جهل است. امام صادق علیه السلام ضمن تبیین جنود عقل و جهل، «زهد نسبت به دنیا» را از سپاهیان خرد می شمارد و آن را به نقطه مقابل «رغبت به دنیا» تعریف می کند: «الزهدُ و ضدُّه الرِّغْبَةُ» (کلینی، ۱۴۰۱ق، ج ۱، ص ۲۱).

معنای زهد در تقابل و ضدیت با رغبت تعریف شده است؛ یعنی زهد برابر است با رغبت نداشتن که در مقایسه با روایات دیگر که به آنها اشاره خواهد شد، مفهومی ریشه ای تر و نزدیک به معنای لغوی دارد؛ به بیان دیگر، مفهوم بی رغبتی و بی میلی ریشه ای ترین مفهوم زهد است و معانی دیگر بیشتر به پیامدهای عاطفی و رفتاری آن پرداخته اند. البته در میان مسلمانان مفهوم زهد از همان سال های نخستین، به صورت بی رغبتی و بی میلی نسبت به دنیا به ذهن ها متبادر می شد، ولی شواهد و قرائن بسیاری وجود دارد که این بی رغبتی را از عام بودن و اطلاق درمی آورد.<sup>۲</sup> پس ضد رغبت بودن زهد، معنایی خاص و تقیید شده دارد که با شواهد دیگر تبیین خواهد شد.

۱. «وَسَرَّوْهُ بِمَنْ بَحْسٍ دَرَاهِمَ مَعْدُودَةً وَكَانُوا فِيهِ مِنَ الزَّاهِدِينَ؛ و او را به بهای ناچیزی (به چند درهم) فروختند و به او بی رغبت بودند» (یوسف، ۲۰).

۲. برخی شواهد در عنوان رهبانیت و ترک دنیا مورد بحث قرار گرفته است.



## دسته دوم

دسته‌ای از روایات در معنای زهد به نشانه‌های هیجانی و عاطفی رغبت یا بی‌رغبتی پرداخته‌اند و به نظر می‌رسد که روایاتی به آیه «لِكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ» برای معرفی زهد اشاره کرده‌اند که ناظر به همین مسئله است؛ برای نمونه روایتی از امام صادق علیه السلام می‌باشد که در پاسخ به پرسش حفص بن غیات: «مَا الرَّهْدُ فِي الدُّنْيَا؟» بی‌رغبتی به دنیا چیست؟»<sup>۱</sup>، فرمودند: \_\_\_\_\_

«قَدْ حَدَّ اللَّهُ ذَلِكَ فِي كِتَابِهِ، فَقَالَ: لِكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ (صدوق، ۱۴۱۷، ص ۷۱۴، ح ۹۸۴)؛ خداوند آن را در کتابش مشخص کرده است. پس گفت: تا بر آن چیزی که از دست می‌رود، تأسف نخورند و به سبب آن چیزی که به آنها می‌دهند، ذوق‌زده نشوند». یا در روایت مشابهی از امام علی علیه السلام آمده است: «الرَّهْدُ كُلُّهُ بَيْنَ كَلِمَتَيْنِ مِنَ الْقُرْآنِ، قَالَ اللَّهُ سُبْحَانَهُ: لِكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ، وَمَنْ لَمْ يَأْسَ عَلَىٰ الْمَاضِي وَلَمْ يَفْرَحْ بِالْآتِي فَقَدْ أَخَذَ الرَّهْدَ بِطَرَفِيهِ (نهج البلاغه، حکمت ۴۳۹)؛ تمام زهد بین دو کلمه قرآن است که خداوند پاک و منزّه فرمود: تا بر آن چیزی که از دست می‌رود تأسف نخورند و به سبب آن چیزی که به آنها می‌دهند، ذوق‌زده نشوند و کسی بر گذشته تأسف نخورد و به آن چیزی که می‌آید، ذوق‌زده نشود، پس بی‌رغبتی را در دو طرفش رعایت کرده است». کلینی نیز در اصول کافی با سند صحیحی به رابطه این آیه و زهد اشاره کرده است.<sup>۱</sup> برای تکمیل بحث چند روایت دیگر را نیز می‌آوریم تا این مفهوم کاملاً آشکار شود؛ نخست به کلام امام علی علیه السلام اشاره می‌شود که فرمود: مردم سه دسته‌اند: بی‌رغبت به دنیا، صابر و شکیبیا و راغب دنیا؛ بی‌رغبت به دنیا، هرگاه دنیا به او برسد، شاد نمی‌شود و هرگاه از دستش برود، برایش غم نمی‌خورد. صابر، دنیا را قلباً آرزو می‌کند، ولی چون به چیزی از آن رسد، جاننش از آن روی برمی‌گرداند؛ زیرا از فرجام بد آن آگاه است و راغب نیز اهمیتی نمی‌دهد که از راه حلال یا حرام به دنیا برسد.<sup>۲</sup>

۱. ان رجلا سأل علی بن الحسین علیه السلام عن الزهد فقال... الا ان الزهد فی آیه من کتاب الله عزوجل: «لِكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ» (کلینی، ۱۴۰۱، ج ۲، ص ۱۲۸) و این روایت اخیر را ابن شعبه حرانی (۱۴۰۴، ص ۲۷۸)، صدوق (۱۴۱۷، ص ۶۱۶؛ ۱۴۱۴، ج ۲، ص ۴۳۷ و ۱۳۶۱، ج ۲، ص ۱۱۶) ذکر کرده‌اند.

۲. إِنَّمَا النَّاسُ ثَلَاثَةٌ: زَاهِدٌ وَرَاغِبٌ وَصَابِرٌ. فَأَمَّا الزَّاهِدُ فَلَا يَفْرَحُ بِشَيْءٍ مِنَ الدُّنْيَا أَنَاةً وَلَا يَحْزَنُ عَلَىٰ شَيْءٍ مِنْهَا فَاتَةً، ←

در روایتی دیگر از امام علی (علیه السلام) است: مردم سه گروه‌اند؛ «زاهد ثابت‌قدم»، «صابر در مبارزه با هوای نفس» و «دنیاخواه تابع خواهش‌های خویش»، زاهد نه برای آنچه خداوند به او می‌دهد، شادمانی بسیار می‌کند و نه بر آنچه از دستش می‌رود، بسیار افسوس می‌خورد...<sup>۱</sup>

ویژگی این روایت که آن را از روایات پیشین متمایز کرده، نوع تفسیر آن از مفهوم زهد است؛ روایت در تعریف زاهد می‌گوید: «نه برای آنچه خداوند به او می‌دهد، شادمانی بسیار می‌کند و نه بر آنچه از دستش می‌رود، بسیار افسوس می‌خورد». آنچه که در این تعریف مهم است، قید «بسیار» است. ممکن است آنچه در مورد دنیا جنبه آسیب داشته باشد، زیاده‌روی در دلبستگی به دنیا باشد؛ در این صورت، شاید با روبه‌رو شدن با فقدان به شدت ناراحت شود و یا هنگام مواجهه با نعمت، شادمانی زیادی از خود نشان دهد.

تاکنون با تعدادی از روایات آشنا شدیم که به دو سطح رغبت و نشانه‌های هیجانی آن اشاره کرده‌اند؛ دسته سوم روایاتی است که به نشانه‌های رفتاری آن می‌پردازند.

#### دسته سوم

در این بخش از روایاتی می‌گوییم که در تعریف زهد به یک ویژگی رفتاری یا شناختی اشاره کرده‌اند؛ برای نمونه، نخست روایتی از رسول گرامی اسلام می‌آوریم که ایشان می‌فرماید: «زاهدترین مردم کسی است که از حرام دوری کند»<sup>۲</sup> یا در روایت مشابهی از منابع اهل سنت است که حضرت می‌فرماید: «از حرام دوری کن تا زاهد شوی»<sup>۳</sup> و در روایت دیگر، امام صادق (علیه السلام) در پاسخ به چستی زهد می‌فرماید: «... از حرامش دوری کن»<sup>۴</sup>.

آنچه از این روایات دریافت می‌شود، آن است که معصومان (علیهم السلام) زهد را با دوری از حرام برابر دانسته‌اند. شاید این نگاه در وجود افرادی مانند سفیان ثوری یا عباد بن کثیر انعکاس یابد که

۱. وَأَمَّا الصَّابِرُ فَيَمْتَنَّاها بِقَلْبِهِ، فَإِنْ أَدْرَكَ مِنْهَا شَيْئًا صَرَفَ عَنْهَا نَفْسَهُ لِمَا يَعْلَمُ مِنْ سُوءِ عَاقِبَتِهَا، وَأَمَّا الزَّاهِدُ فَلَا يُبَالِي مِنْ جِلِّ أَصَابِهَا أَمْ مِنْ حَرَامٍ (صدوق، ۱۳۹۸، ص ۳۰۷؛ عن الأصبغ بن نباتة، همو، ۱۴۱۷، ص ۴۲۴، ج ۵۶۰).

۲. «النَّاسُ ثَلَاثَةٌ أَصْنَافٍ: زَاهِدٌ مُعْتَزِمٌ، وَصَابِرٌ عَلَى مُجَاهَدَةِ هَوَاهُ، وَرَاغِبٌ مُنْقَادٌ لِسَهْوَاتِهِ. فَالزَّاهِدُ لَا يُعْظَمُ مَا آتَاهُ اللَّهُ فَرَحًا بِهِ، وَلَا يَكْتُرُ عَلَى مَا فَاتَهُ أَسْفًا...» (دستور معالم الحكم، ص ۱۲۰).

۳. رسول الله ﷺ: «ازهد الناس من اجتنب الحرام» (صدوق، ۱۴۱۳، ج ۴، ص ۳۹۵).

۴. رسول الله ﷺ: «اجتنب الحرام تكن زاهداً» (ابن حنبل، ۱۴۱۱، ج ۵، ص ۳۳۱).

۴. الصادق (علیه السلام): «... ما الزهد في الدنيا؟ قال ويكح حرامها فتكبه» (كليني، ۱۴۰۱، ج ۵، ص ۷۰).

انتظار داشتند مؤمنان از امور مباح نیز دوری کنند؛ به همین دلیل، معصومان علیهم السلام با این سخن به افراد می‌گویند که اگر شما از حرام‌ها دوری کنید، به اندازه لازم رغبت خود را نسبت به دنیا تنظیم کرده‌اید و کسی حق ندارد، حلالی را حرام و یا اموالی را به بهانه زهدورزی از دایره انتفاع خارج و با استفاده نکردن، آن را تباه کند.<sup>۱</sup> البته برخی روایات دیگر وجود دارند که از مفاهیمی همچون «اطمینان به خدا»، «شکر نعمت‌ها» یا «کوتاه کردن آرزو» در معرفی زهد استفاده کرده‌اند.<sup>۲</sup> این روایات را نیز جزء دسته سوم برمی‌شماریم، زیرا در آنها یک ویژگی رفتاری به‌عنوان معرفی‌کننده مفهوم زهد به کار می‌رود.

### جمع‌بندی متون لغوی و دینی

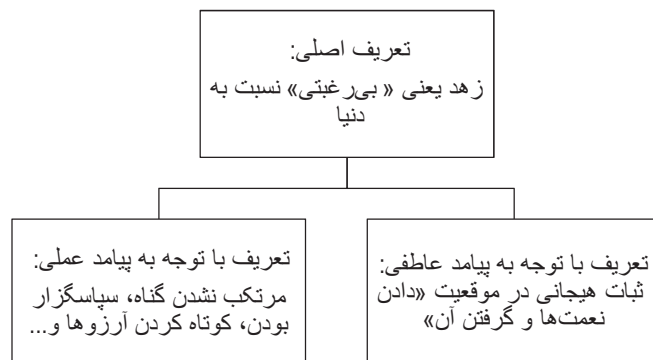
اکنون سخن را به چند سطر پیش‌تر بازمی‌گردانیم؛ چرا برای واژه‌ای یک‌بار معنای رغبت، یک‌بار پیامدهای عاطفی و نیز اجتناب از محرمات بیان شده است. به نظر می‌رسد که این روایات هیچ تناقضی باهم ندارند و تنها این مسئله را از چند سطح نگاه کرده‌اند؛ زهد همان بی‌رغبتی به دنیا است، ولی پیامدهایی نیز دارد و چون اهل بیت علیهم السلام با افراد مختلف مرادۀ علمی داشته‌اند و بیانات آنها نیز در شرایط مختلف صادر شده است، شاید گاهی به جای تعریف دقیق از آن، به کارکردها، پیامدها و... اشاره کرده‌اند.

در تعریف زهد، نتیجه آنچه را که از قرآن و روایات و کتاب‌های لغت به‌دست می‌آید، می‌توان چنین خلاصه کرد: «زهد به معنای بی‌رغبتی به دنیا است»، از پیامدها و نشانه‌های عاطفی آن، حفظ ثبات هیجانی در موقعیت «دادن نعمت‌ها و گرفتن آن» و از پیامدها و نشانه‌های رفتاری آن نیز «مرتکب نشدن گناه، سپاسگزار بودن، کوتاه کردن آرزوها» است.

---

۱. رسول گرامی اسلام صلی الله علیه و آله: «الزهادة فی الدنیا لیست بتحریم الحلال و لا اضعاء المال و لکن الزهادة فی الدنیا الا تكون بما فی یدیک اوثق مما فی یدی الله و ان تكون فی ثواب المصیبه اذا انت اصبت بها ارغب فیها لو انها ابقیت لک».

۲. امام علی علیه السلام: «ایها الناس، الزهادة قصر الامل و الشکر عند النعم و التورع عند المحارم فان عزب ذلک عنکم فلا یغلب الحرام صبرکم و لاتنسوا عند النعم شکرکم» (کلینی، ۱۴۰۱، ج ۵، ص ۷۱؛ سیدرضی، ۱۴۱۶، خطبه ۸۱ و صدوق، ۱۴۱۷، ص ۱۴).



نمودار: ۱-۱ دامنه کاربرد احادیث زهد در حوزه تعریف زهد

از تعریف لغوی، برداشت می‌شود که هسته اصلی زهد «بی‌رغبتی به دنیا است» که کارکردهای عاطفی و رفتاری چون ثبات هیجانی، مرتکب نشدن گناه و... را نیز دارد، ولی ممکن است برای عملیاتی کردن این تعریف با مشکل روبه‌رو شویم. یکی از مشکلات آن است که در این تعریف «بی‌رغبتی» به صورت مطلق آمده است؛ در حالی که با مراجعه به متون درمی‌یابیم که بی‌رغبتی دارای جهت است؛ یعنی «بی‌رغبتی» به دنیا به صورت مستقل در تعریف زهد مدنظر و از نظر دین امری مطلوب است و نیز در بیشتر احادیثی که به «بی‌رغبتی» به دنیا سفارش شده، رغبت به آخرت نیز مورد توجه بوده است. توصیه دین آن است که دنیا را باید برای آخرت خواست؛ بنابراین، الگوی تنظیم رغبت براساس مفهوم زهد، رغبت به دنیا را تابعی از رغبت به آخرت می‌داند. این جمله را می‌توان به‌عنوان یک تعریف مانع و جامع در نظر گرفت. توجه به این تعریف و ملزومات آن سبب می‌شود که فرایند تنظیم رغبت بدون آسیب پیش رود؛ همچنین کمک می‌کند تا مؤمنان در دام دنیاگریزی نیفتند و میزانی برای استفاده از دنیا داشته باشند. برای روشن شدن ابعاد تنظیم رغبت و آماده‌سازی مباحث نظری برای ارائه «پیش‌نویس الگوی تنظیم رغبت» به چند بحث نظری باید توجه شود: بررسی موضوع «تنظیم رغبت»، تعریف دقیق دنیا و آخرت مبتنی بر متون قرآن و حدیث، بررسی مبانی تابع آخرت بودن رغبت به دنیا و سرانجام آسیب‌های عدم تنظیم رغبت در دو جهت دنیاگرایی و دنیاگریزی.

## ب) مفهوم رغبت در روان‌شناسی

فرایند شکل‌گیری زهد در انسان، فرایندی روان‌شناختی است که از ابعاد شناختی آغاز شده و به ابعاد هیجانی و رفتاری پایان می‌یابد. توجه به این سطوح می‌تواند ما را در شناسایی و مهار فرایندهای آن یاری رساند. مؤلفه‌های تأثیرگذار بر زهد را می‌توان از زوایای مختلفی بررسی کرد. با توجه به معنای لغوی زهد به بی‌رغبتی، باید نخست با روان‌شناسی رغبت آشنا شویم تا در ادامه بتوانیم فقدان آن را مطالعه کنیم.

### روان‌شناسی رغبت

رغبت<sup>۱</sup> شایع‌ترین هیجان در زندگی روزمره است. رغبت احساس یا هیجانی است که سبب تمرکز بر یک چیز، رخداد یا فرایند می‌شود. این واژه در روان‌شناسی معاصر به‌عنوان یک مفهوم عامی است که شامل واژگان خاص‌تری مانند کنجکاوی و شگفت‌زدگی می‌شود (سیلویا، ۲۰۰۶).  
مقداری رغبت همیشه وجود دارد،<sup>۲</sup> برای همین معمولاً افزایش و کاهش رغبت با جابه‌جا شدن آن از یک رویداد، فکر یا عمل به رویداد، فکر یا عملی دیگر همراه است؛ به بیانی دیگر،

- 
۱. interest: علاقه، دلبستگی، کشش، جذبه، گیرایی، اهمیت، سود، نفع، صرفه، صلاح، مصلحت، درخواست، تقاضا، خواهش (حق‌شناس و همکاران، ۱۳۸۶)؛ Interest: رغبت (براهنی و همکاران، پورافکاری، هومن، شعاری‌نژاد، دادستان، قاسم‌زاده)، علاقه (براهنی و همکاران، پورافکاری، هومن)، میل (شعاری‌نژاد)، کشش (دادستان)؛ Interest inventory: پرسشنامه رغبت‌سنج (براهنی و همکاران)، پرسشنامه رغبت (دلاور)، رغبت‌سنج (هومن و براهنی)، سیاهه رغبت (شعاری‌نژاد)، آزمون یا پرسشنامه علاقه (پورافکاری و خرازی)، شاید به جای interest امکان استفاده از desire نیز وجود دارد، اما در ترجمه‌های رایج کمتر به کار رفته است. حق‌شناس در هزاره در معنای desire واژه‌های میل، کشش، شوق، طلب، خواست، اشتیاق، علاقه، تمایل، گرایش آورده است. براهنی و همکاران، پورافکاری و قاسم‌زاده نیز معادل آن را میل گفته‌اند، شعاری‌نژاد و پورافکاری نیز معادل آرزو و شوق را ذکر کرده‌اند و شعاری‌نژاد معادل اشتیاق را برای desire آورده است (به نقل از صاحبی، ۱۳۸۱)؛ از این‌رو به نظر معادل interest واژه رغبت باشد، گرچه به لحاظ لغوی هر دو درست است.
  ۲. بدون رغبت به زندگی، اصل آن به مخاطره می‌افتد و نمونه چنین بی‌رغبتی را در اختلال افسردگی مشاهده می‌کنیم که در بیشتر موارد با احساس بی‌ارزشی یا احساس گناه افراطی، افکار عودکننده درباره مرگ و خودکشی همراه است که موجب آشفتگی یا نقص بالینی چشمگیری در کارکرد اجتماعی و شغلی می‌شود (انجمن روان‌پزشکی آمریکا، ۱۳۹۴، ص ۳۲۶).

رغبت ما متوقف یا شروع نمی‌شود، بلکه ما آن را از یک موضوع یا رویداد به دیگری هدایت می‌کنیم. رویدادهای زندگی که توجه ما را هدایت می‌کنند، آنهایی هستند که به نیازها یا سلامتی ما مربوط می‌شوند (دسی، ۱۹۹۲). رویدادهای دیگری که توجه ما را هدایت می‌کنند، آنهایی هستند که سرعت شلیک عصبی مغز را نسبتاً افزایش می‌دهند، مانند رویدادهایی که با تغییر محرک، تازگی، بلا تکلیفی، پیچیدگی، معماها و کنجکاوی‌ها، چالش‌ها، افکار یادگیری، افکار موفق شدن و اعمال اکتشاف ارتباط دارند (برلین، ۱۹۶۶ و ایزارد، ۱۹۹۱).

### انواع رغبت

برخی روان‌شناسان رغبت را به دو بخش تقسیم می‌کنند:

الف) رغبت موقعیتی؛<sup>۱</sup> رغبت‌هایی که بخشی از تجربه و اشتیاق هیجانی و انگیزش آنی افراد را شامل می‌شوند و در لحظه شکل می‌گیرد و پژوهشگران نیز از همین دیدگاه به آن نگاه می‌کنند. جایگاه رغبت موقعیتی در روان‌شناسی هیجان قرار دارد، اما پیشینه شفافی در این مورد به چشم نمی‌خورد؛ زیرا برخی از نویسندگان مانند فردریکسون<sup>۲</sup> (۱۹۹۸)، ایزارد<sup>۳</sup> (۱۹۷۷)، تامکینز<sup>۴</sup> (۱۹۶۲) «رغبت» را به‌عنوان یکی از مهم‌ترین هیجان‌ها به‌شمار می‌آورند و برخی دیگر مانند لازاروس<sup>۵</sup> (۱۹۹۱)، اورتونی و ترنر<sup>۶</sup> (۱۹۹۰) در مورد هیجانی بودن «رغبت» تشکیک و آن را یک حالت غیرهیجانی «انگیزش» یا «توجه» تفسیر می‌کنند. هیچ‌کدام از آنها شواهد علمی کافی نمی‌آورند (همان، ص ۱۳ و ر.ک: فاین،<sup>۷</sup> سیلوا،<sup>۸</sup> مک‌کان،<sup>۹</sup> و تیلیوپو،<sup>۱۰</sup> ۲۰۱۷).

در یک جمع‌بندی از تقریباً همه نظریه‌ها، شادی، ترس، خشم، غم و نفرت را جزء هیجان‌ها

---

1. Situational interest (for state interest)

2. Fredrickson

4. Tomkins

5. Lazarus

6. Ortony & Turner

7. Fayn, Kirill

8. Silvia, Paul

9. MacCann,Carolyn

10. Tiliopou, Niko

زهد و تنظیم رغبت (چیستی) ۱۵

به شمار می‌آورند، ولی در مورد رغبت، تعجب، خفت، احساس گناه، خجالت، پشیمانی و حسادت وفاق ندارند (همان، ص ۱۴).

ب) رغبت فردی؛<sup>۱</sup> رغبت‌هایی که به‌عنوان بخشی از شخصیت، تفاوت‌های فردی، عادت‌ها، اهداف و کارهای شخصی افراد اشاره دارد. در مطالعات پژوهشی نیز فرایند رغبت، نوع رغبت مورد علاقه پژوهشگران است نه رغبت در لحظه (سیلویا،<sup>۲</sup> ۲۰۰۶، ص ۳). به نظر می‌رسد شخصی که رغبت فردی [شخصیتی] بالایی دارد، رغبت موقعیتی زیاد و شدیدتری را تجربه می‌کند. این مسئله مانند بسیاری از هیجان‌های دیگر است که نمونه آن در مورد کنجکاوی اشاره می‌شود؛ شخصی که کنجکاوی رگه‌ای [فردی] بالایی دارد، کنجکاوی حالتی [موقعیتی] زیاد و شدیدتری را تجربه خواهد کرد (همان، ص ۸۹).

### کنجکاوی

یکی از مفاهیم نزدیک به رغبت مفهوم کنجکاوی است. اسپیلبرگر و استار<sup>۳</sup> (۱۹۹۴) در مورد کنجکاوی پژوهش کرده‌اند. آنها در مورد «کنجکاوی»<sup>۴</sup> الگوی حالت-رگه کنجکاوی را مطرح کردند. آنان نظریه برلین (۱۹۷۱)<sup>۵</sup> را در مورد حالت بودن (کنجکاوی) پذیرفتند و متغیرهای تازگی، پیچیدگی، نامشخص بودن و تعارض را منابع اصلی کنجکاوی معرفی کردند؛ برخلاف برلین، اسپیلبرگر و استار پیشنهاد کردند که کنجکاوی به صورت رگه<sup>۶</sup> هم می‌تواند باشد؛ یعنی کنجکاوی به دو گونه حالت کنجکاوی و رگه کنجکاوی تقسیم می‌شود؛ رگه کنجکاوی بیشتر به ویژگی‌های شخصیتی یک فرد بازمی‌گردد، اما کنجکاوی حالتی، عمدتاً در موقعیت‌های عینی و خارجی رخ می‌دهد. تقریباً همانند آنچه که اسپیلبرگر در اضطراب گفته است.

نظریه اسپیلبرگر و استار در تبیین نظریه موقعیتی و فردی «رغبت» بسیار کمک می‌کند و

---

1. Individual interest (for stable interest)

2. Silvia. J. Paul

4. curiosity

5. Berlyne, S.

6. trait

تقریباً رغبت موقعیتی مشابه کنجکاوی حالتی است و رغبت فردی یا شخصیتی همانند کنجکاوی رگه‌ای است.

پدیده رغبت با موضوعات گوناگونی روبه‌رو است که نگاه به برخی از آنها می‌تواند در روشن کردن ابعاد این پدیده روانی مؤثر باشد. رغبت نیز مانند کنجکاوی است؛ بی‌تردید تازگی، پیچیدگی، نامشخص بودن و تعارض، همان صفاتی است که رغبت را به خود جلب می‌کند؛ افزون بر این، صفات یا مسائل دیگری هم وجود دارد که موضوع رغبت به آنها ارتباط دارد، مثلاً ما تمایل داریم موضوعات خوشایند، پایدار و موضوعات ناخوشایند، ناپایدار باشند؛ پس اگر بین چند موضوع مشابه، مخیر به انتخاب باشیم، علاقه‌مندیم آنچه را انتخاب کنیم که طول عمر بیشتر دارد و پایدارتر است و همچنین رغبت به چیزی که نزدیک‌تر و قابل دسترس‌تر می‌باشد با موضوعی که در آینده قرار دارد، متفاوت است. بسیاری از انسان‌ها با موضوعات نزدیک ارتباط بهتر برقرار می‌کنند. تنظیم رغبت در مواجهه با موضوعاتی که منبع رفع نیاز هستند؛ به‌ویژه موضوعاتی که ارضای آنها لذت‌بخش باشد، بسیار سخت است. معمولاً افراد نمی‌توانند ارضای چنین نیازی را به تعویق بیندازند و ترجیح می‌دهند تا در نخستین مواجهه خود را ارضا کنند؛ بنابراین توانایی تنظیم رغبت در چنین شرایطی ضروری است.

مسئله دیگر که تنظیم رغبت را امری ضروری می‌کند، واقعیت تولد و مرگ، به دست آوردن و از دست دادن نعمت‌ها و داشته‌ها است که سبب به وجود آمدن موقعیت‌های خوشایند و ناخوشایند در زندگی می‌شود؛ بی‌تردید قرار گرفتن انسان در معرض چنین شرایطی، نظام رغبت هر فرد را به چالش می‌کشد، برای همین پرداختن به رغبت‌ها و شیوه ارضای آنها می‌تواند در تنظیم خوشحالی و ناراحتی و در نهایت سلامت روانی افراد تأثیر داشته باشد. در این بخش تلاش خواهد شد تا برخی از مفاهیم و موقعیت‌هایی که با تنظیم رغبت ارتباط دارند، مورد بحث قرار گیرند.

### الف) پایدار و ناپایدار

متعلق‌های رغبت با توجه به گونه‌های مختلفی که دارند، از طول عمر متفاوتی بهره خواهند داشت. این ویژگی را با وصف پایدار و ناپایدار توصیف می‌کنند. ما در برابر موضوعات بیرونی



به دنبال منافع پایدار هستیم، موضوعات هر چه پایدارتر باشند، مطلوب‌تر و بهتر هستند. ما نیز در زندگی در طلب چیزهای خوبیم. تعالیم دینی که از این ویژگی انسانی آگاه هستند، انسان را متوجه جنبه دیگری از این مسئله کرده‌اند که اساساً تمام موضوعاتی که ما در زندگی با آنها روبه‌رو هستیم؛ اموری که جنبه دنیوی دارد، موقت و ناپایدارند و موضوعاتی که جنبه اخروی دارند، پایدار هستند.

هر انسان مسلمانی با این حقیقت روبه‌رو است که دنیا زودگذر است و متون دینی، به‌ویژه قرآن کریم به این ویژگی دنیا بسیار اهتمام دارد و در آیات فراوانی به این مسئله اشاره می‌کند. تشبیه دنیا به «علفزار سرسبز که خیلی زود به زردی می‌گراید» (ر.ک: حدید، ۲۰)، نشان‌دهنده عمر کوتاه دنیا است و این واقعیت مورد تأیید هر انسانی می‌باشد که بتواند اندک توجهی به احوال آن نماید. در برابر آن، آخرت سرای پایداری است که سعادت ابدی در آنجا اتفاق می‌افتد و البته فهم آخرت و پایدار بودن آن، فهم همگانی نیست و بدون یاری خواستن از وحی امکان درک آن ممکن نیست؛ درحالی‌که فهم زودگذر بودن دنیا با اندکی تأمل و تجربه امکان‌پذیر است. در هر صورت، زودگذر بودن دنیا یک واقعیت است و برای امری موقت باید سرمایه‌گذاری مناسب آن را انجام داد.

### ب) حال و آینده

برای کسانی که به دنیا و آخرت و سهم هریک از این دو در سعادت باور دارند، پذیرش یک چیز مهم است که اگرچه دنیا زودگذر و ناچیز می‌باشد، اما در زمان حال آشکار می‌شود؛ در حالی که آخرت برای بیشتر مردم پس از مرگ و در آینده رخ می‌دهد و شاید این نقطه ضعف بسیاری از ما باشد، زیرا به تعویق انداختن خواسته‌ها به زمان آینده بسیار دشوار است. اینکه فردی لذت کنونی را رها کند و به لذت‌های وعده داده‌شده اعتماد کند، کار سختی است، مگر اینکه فرد به سطحی از ایمان برسد که لذت ایمان را که همان قرب الهی است، در زمان حال درک کند؛ در آن صورت بخشی از وعده‌ها در زمان حال تحقق می‌یابد، ولی تردیدی نیست که تحقق برخی از وعده‌های الهی نیز اختصاص به زندگی پس از مرگ دارد که اعتماد به سخنان پیامبران بخشی از ایمان هر فرد است.

شاید لازم به یادآوری نباشد که توان به تأخیر انداختن لذت‌ها برای رسیدن به لذت پایدارتر

و بهتر، یک ویژگی انسانی است و حتی در لذت‌های دنیایی نیز مصداق دارد، اما در بحث زهد چون ظرف لذت‌ها به دو ساحت دنیا و آخرت توسعه داده می‌شود، تنظیم رغبت بین این دو ساحت از اهمیت بالایی برخوردار است، زیرا سعادت انسان منوط به چگونگی تعامل با این دو ساحت دارد. با توجه به نظام فطری دین، شیوه تنظیم رغبت در سطح سلامت روان و خوشحالی و ناراحتی ما تأثیرگذار خواهد بود.

### ج) خوشحالی و ناراحتی

اگر رغبت نسبت به برخی موضوعات که از نظر دین موضوعات دنیایی است، به صورت مناسب تعلق بگیرد موجب آرامش خواهد شد؛ ولی اگر رغبت نسبت به دنیا از حد تعریف شده دین بگذرد و نگاه استقلالی به موضوعات دنیایی شود، سبب ناراحتی و برهم خوردن آرامش هنگام از دست دادن نعمت‌ها و ذوق زدگی هنگام به دست آوردن نعمت‌ها خواهد شد. حد تعریف شده در علاقه به دنیا، حفظ مفهوم «دنیا مقدمه آخرت» است. این یک حرکت تکاملی براساس فطرت است که دین آن را بر مبنای واقعیات هستی‌شناختی و انسان‌شناختی تعریف می‌کند. پیامد تنظیم رغبت مبتنی بر فطرت، آرامش و اطمینان قلب است که سبب توازن شادی و غم می‌شود. مؤمنان زاهد، نه از به دست آوردن دارایی ذوق زده و نه از فقدان آن غم زده می‌شوند.

### د) اعطا و منع

شاید در زندگی هر فردی شرایط گوناگونی پیش بیاید؛ یکی از آنها که به مسئله زهد مرتبط است، به دست آوردن یا از دست دادن دارایی‌ها یا تهدید به گرفته شدن آنها است. مواجهه با این شرایط، حالت‌های گوناگون روانی را برای افراد به وجود می‌آورد. نوع تأثیرگذاری این شرایط بسته به همان ویژگی‌های درونی فرد است. در واقع، اگرچه شرایط بیرونی و شدت آن می‌تواند تأثیرگذار باشد، اما توانمندی‌های درونی نیز بسیار مهم و تعیین‌کننده هستند. به هر تقدیر نمی‌توان دنیا را بدون این آمدن و رفتن‌ها، دادن و گرفتن‌ها، سلامتی و بیماری، تولد و مرگ و... تصور کرد.

در قرآن به این حقیقت اشاره شده است: «... لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ». این آیه که به نماد زهد و تنظیم رغبت معروف است؛ حکایت از آن دارد، افرادی که

رغبت‌های خود را تنظیم می‌کنند و زاهد می‌شوند در هنگام از دست دادن نعمت‌ها، ناراحت و در هنگام به دست آوردن نعمت‌ها خوشحال نمی‌شوند.

امام علی علیه السلام با توجه به این حقیقت می‌فرماید: «روزگار دو روز بیش نیست؛ روزی به نفع تو و روز دیگر به ضرر تو، آن روز که به نفع توست ذوق‌زده نشو و آن روز که بر علیه توست [ناامید و غمگین نشو و] صبر کن که به هر دو امتحان می‌شوی».<sup>۱</sup> این بیان شریف حضرت علی علیه السلام، گرچه درباره زهد بیان نشده است، اما در راستای روایات زهد قرار دارد.

موقعیت زهد در شرایطی است که زاهد با تمام این مفاهیم مواجهه است و با تحلیلی درست از موقعیت می‌تواند رغبت خود را نسبت به موضوعات دنیوی و اخروی تنظیم کند و هریک از آنها را مطابق ارزشی که دارند، جایگزین نماید؛ با این حال از پس آزمون آن نیز برخواهد آمد.

تاکنون به این نکته توجه کرده‌ایم که پایدار یا ناپایدار بودن یک موضوع و نیز در حال یا آینده بودن آن می‌تواند بر رغبت ما تأثیر بگذارد. این دو حقیقت در کنار یک حقیقت دیگر، یعنی اعطا و منع موضوعات که یک قاعده طبیعی هستی است، می‌تواند متغیرهای فراوانی را ترسیم کند. هر چه رغبت‌ها به‌خودی‌خود به سمت موضوعات پایدار سوق یابد، در موقعیت‌های اعطا و منع (فقدان) با احساس آرامش بیشتری همراه است؛ از این‌رو، هنر تشخیص موضوعات پایدار از اهمیت بالایی برخوردار است و برای شناسایی موضوعات پایدار (به‌ویژه در سطح کلان)، آشنایی با مبانی تنظیم رغبت بسیار مهم است.

### مبانی تنظیم رغبت براساس مفهوم زهد

معمولاً نظریه‌های فلسفی یا دینی بر پایه مجموعه‌ای از مبانی و اصول نظری استوارند. تنظیم رغبت براساس زهد نیز از این امر مستثنا نیست. هدف از الگوی تنظیم رغبت بر مبنای زهد همان هدف کلی دین، رساندن انسان‌ها به سعادت است. برخی از مهم‌ترین مبانی الگوی تنظیم رغبت از نظر آموزه‌های اسلامی در دو حوزه هستی‌شناسی و انسان‌شناسی بررسی می‌شود.

---

۱. «والدهر [یومان]، یوم لک و یوم علیک فاذا کان لک فلا تبطر و اذا کان علیک فاصبر فیکلیهما فامتحن» (کلینی، ۱۴۰۱، ج ۸، ص ۲۱).

### الف) مبنای هستی‌شناختی

در اسلام، هستی به دنیا و آخرت تقسیم شده است و اقسام دیگری که هم‌عرض این تقسیم باشد، در بین آیات و احادیث یافت نشد. این تقسیم‌ثنایی بارها در آیات الهی آمده است؛ همانند آیه: «لَهُمُ الْبُشْرَىٰ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ...» (یونس، ۶۴).

هنگامی که به ارزشگذاری‌های اسلامی توجه می‌کنیم، درمی‌یابیم که جایگاه عمده ارزش‌های انسانی در آخرت تعیین شده است. اعم از اینکه آخرت را به معنای باطن این هستی فرض کنیم یا به معنای ساحتی که پس از مرگ برای هر کس رخ خواهد داد. شواهد فراوانی وجود دارد که بسیاری از کمالات در آنجا تحقق خواهند یافت، یکی از علت‌های آن نیز برداشته شدن بسیاری از محدودیت‌های زمان و مکان در آخرت است.

البته این امر به آن معنا نیست که دنیا بی‌ارزش است، بلکه نسبت به آخرت ارزش کمتری دارد؛ زیرا زودگذر و محدود است و بدین جهت، آیات بی‌شماری کم‌ارزش بودن دنیا را مورد توجه قرار داده‌اند.<sup>۱</sup> کم‌ارزش بودن دنیا هنگامی است که دنیا در برابر آخرت قرار گیرد، ولی اگر در کنار آخرت یا به‌عنوان مقدمه آخرت باشد، ارزش آن به‌گونه‌ای دیگر رقم می‌خورد. چنین دنیایی نه‌تنها مذمت نمی‌شود، بلکه مورد سفارش دین نیز هست. برخی آیات و روایات گویای ارزشمندی دنیا هستند؛ «در آنچه خدایت ارزانی داشته، سرای آخرت را بجوی و بهره خودت را از دنیا فراموش نکن...»<sup>۲</sup> (قصص، ۷۷) و یا روایتی از رسول گرامی اسلام که فرمود: «خوب‌سرایبی است دنیا برای کسی که از آن برای آخرتش توشه بگیرد تا پروردگارش را خشنود گرداند و بدسرایبی است برای کسی که دنیا او را از آخرتش باز دارد و نگذارد که زمینه خشنودی پروردگارش را فراهم آورد؛ هرگاه بنده بگوید ننگ بر دنیا، دنیا گوید ننگ بر نافرمان‌ترین ما از پروردگارش (ابن‌ابی‌شیبیه، بی‌تا، ج ۸، ص ۱۴۳ و حاکم نیشابوری، ۱۴۱۱، ج ۴، ص ۳۴۸)؛ همچنین جابر بن عبدالله انصاری می‌گوید: ما در بصره با امیرالمؤمنین (علیه‌السلام) بودیم، چون ایشان

۱. «مَتَاعُ الدُّنْيَا قَلِيلٌ وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ لِّمَنِ اتَّقَىٰ» (نساء، ۷۷)؛ «... فَمَا مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا قَلِيلٌ» (توبه، ۷۷)؛ «وَفَرِحُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا مَتَاعٌ» (رعد، ۲۶)؛ «يَا قَوْمِ إِنَّمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا مَتَاعٌ وَإِنَّ الْآخِرَةَ هِيَ دَارُ الْقَرَارِ» (غافر، ۳۹)؛ «وَمَا أُوْتِيتُمْ مِنْ شَيْءٍ فَمَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَزِينَتِهَا وَمَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ وَأَبْقَىٰ أَفَلَا تَعْقِلُونَ» (قصص، ۶۰)؛ «وَلَكُمْ فِي الْأَرْضِ مُسْتَقَرٌّ وَمَتَاعٌ إِلَىٰ حِينٍ» (بقره، ۳۶).  
 ۲. «وَاتَّبِعْ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا».

از جنگ فارغ شد، در آخر شب نزد ما آمد و گفت در چه حالی هستید؟ گفتیم: بر سر نکوهش دنیا، فرمود: دنیا را بر چه نکوهش می‌کنی، ای جابر؟ پس از حمد و ثنای الهی فرمود: چه شده است که عده‌ای دنیا را نکوهش می‌کنند و دم از بی‌رغبتی به آن می‌زنند؟ دنیا برای کسی که با آن از در راستی درآید، منزلگاه راستی و صداقت است و برای کسی که متوجه منظورش شود، سکونت‌گاه عافیت است و برای کسی که از آن توشه بگیرد، سرای ثروت است... (حسین بن سعید، ۱۳۸۴، ص ۴۷؛ خطیب بغدادی، بی تا، ج ۷، ص ۲۸۷ و ابن‌عساکر، ۱۴۱۵، ج ۴۲، ص ۴۹۹). هر دو روایت به صراحت گویای آن است که اگر از دنیا در راه رسیدن به آخرت استفاده شود، دنیا ستودنی خواهد شد.

### ب) مبنای انسان‌شناختی

ادیان الهی، به‌ویژه دین اسلام، انسان را موجودی می‌دانند که حیات طیبه و جاودان او در این دنیا تحقق نخواهد یافت، بلکه ادامه حیات انسان در آخرت، در بهشت و در قرب الهی خواهد بود. انسان به لحاظ تحولی، برای رسیدن به کمال آفریده شده است و کمال انسان در رسیدن به قرب الهی می‌باشد؛ آیاتی همانند «... إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ» (بقره، ۱۵۶)، «أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ» (مؤمنون، ۱۱۵) ناظر به این حرکت تحولی و اهداف آن هستند. این آیات شریف بیانگر آنند که انسان ثابت و ایستا نیست، بلکه در حال حرکت و تحول است و اهداف خاصی دارد. هدف حرکت انسان نزدیکی به خدای متعال است، خدای بزرگ خود را به‌عنوان جایگاهی معرفی می‌کند که انسان‌ها به سوی او حرکت خواهند کرد. ویژگی‌ای که از آغاز خلقت بشر به‌عنوان ماهیت انسان از سوی خدا در نظر گرفته شده بود؛ این ویژگی براساس علم و حکمت الهی خلق شده است (مؤمنون، ۱۱۵). ویژگی‌هایی که براساس خلقت است، با ویژگی‌های دیگر انسانی مانند نیازها، منابع ارضای نیاز و اهداف میانی و ساختار هیجانی انسان‌ها هماهنگ است.

در نظر گرفتن این مبانی می‌تواند به کسانی که قصد تنظیم رغبت‌های خود را براساس آموزه‌های دینی دارند کمک کند.

### موضوع تنظیم رغبت براساس مفهوم زهد

پس از روشن شدن مفهوم رغبت و بی‌رغبتی، نخستین پرسش این است که موضوع رغبت و بی‌رغبتی چیست؟ چه عامل روان‌شناختی سبب جلب رغبت می‌شود؟ معمولاً اگر چیزی واجد ارزش تفسیر شود، رغبت افراد را به خود جلب می‌کند. البته شاید ملاک ارزش برای افراد مختلف متفاوت باشد. متون دینی با استفاده از این ظرفیت روان‌شناختی می‌کوشند تا ارزش‌های واقعی و اصیل را به انسان معرفی کنند و با توصیف ارزش‌هایی که انسان را به سعادت می‌رسانند، رغبت انسان‌ها را به سوی این ارزش‌ها سوق دهند. کلی‌ترین عنوانی که معرف دو نوع ارزش کلی است، مفهوم دنیا و آخرت می‌باشد که از سوی دین موضوع رغبت قرار داده شده است. ملاک ارزشمندی در دو مفهوم دنیا و آخرت، به اندازه تأثیر آنها در سعادت انسان است. پس هر دو ارزشمند هستند، چون در سعادت انسان نقش دارند. تنها نکته‌ای که بین این دو موضوع و رغبت انسان‌ها می‌ماند، جهت رغبت است. رغبت به دنیا باید تابع رغبت به آخرت باشد تا مسیر سعادت درست پیموده شود.

متون حدیثی در دو سطح بیان معیار و تعیین مصادیق وارد شده‌اند؛ برای توضیح این مسئله، نخست روایتی از صدوق بیان می‌شود که معیار رغبت و بی‌رغبتی را نشان می‌دهد: به چیزی که از بین می‌رود، رغبت نشان ندهید و به چیزی که باقی می‌ماند، رغبت نشان دهید (صدوق، ۱۳۹۸، ص ۳۷۸، ح ۲۴).<sup>۱</sup> در روایتی دیگر به عیسی علیه السلام توصیه می‌کند که از چیزی که از بین می‌رود و ناپایدار است، دوری کن (کلینی، ۱۴۰۱، ج ۸، ص ۱۳۴ و صدوق، ۱۴۱۷، ص ۶۰۹).<sup>۲</sup>

هر دو روایت به این حقیقت اشاره دارند که چیزی که موقت و فناپذیرند، نباید رغبت نشان داد. در برخی روایات مصداق موقت و پایدار نیز مشخص شده است؛ امام علی علیه السلام: ... ألا وكونوا مِنَ الزَّاهِدِينَ فِي الدُّنْيَا الزَّاعِبِينَ فِي الْآخِرَةِ (کلینی، ۱۴۰۱، ج ۲، ص ۱۳۱، ح ۱۵).

برخی روایات معیار و مصداق را در یک جمله آورده‌اند: حسن بن علی علیه السلام: إِنَّ الدُّنْيَا دَارٌ بَلَاءٍ وَفِتْنَةٍ، وَكُلُّ مَا فِيهَا إِلَى زَوَالٍ، ... فَارْزُقُوا فِيهَا يَفْنَى، وَارْغَبُوا فِيهَا بِيَقِينٍ (صدوق، ۱۳۹۸، ص ۳۷۸، ح ۲۴).

۱. «فَارْزُقُوا فِيهَا يَفْنَى، وَارْغَبُوا فِيهَا بِيَقِينٍ».

۲. «يَا عِيسَى، ارْزُقْ فِي الْفَانِي الْمُنْقَطِعِ».