

مطالعه تطبیقی مفهوم لهو و لعب با ذهن آگاهی با هدف کاربرست در خدمات روان‌شناختی

عباس علی واشیان^۱، محمد مهدی شمسائی^{۲،۳}، روح‌الله براتیان^۴

چکیده

هدف: وجود مصادیقی از لهو و لعب در حوزه فردی، خانوادگی و اجتماعی که باعث بروز اختلال در ساختار شخصیت، توانمندی و خروجی‌های مهارتی آحاد جامعه می‌شود و نبود ذهن آگاهی کافی به منظور تشخیص و مواجهه مؤثر با مسائل، علاوه بر متون علمی محض، ضرورت تفکر و تعمق در مفاهیم دینی و فرهنگ بومی را نمایان می‌سازد.

روش: پژوهش حاضر سعی بر مطالعه تطبیقی مفاهیم لهو و لعب با ذهن آگاهی با هدف کاربرست مؤثر این مفاهیم در خدمات روان‌شناختی دارد. روش پژوهش کیفی و از نوع توصیفی-تطبیقی با مطالعه میان‌رشته‌ای بود. از مطالعات کتابخانه‌ای-اسنادی برای دستیابی به هدف پژوهش استفاده شد. جامعه آماری، آیات و گزاره‌های قرآن کریم، نرم‌افزار جامع التفاسیر نور، تفاسیر قرآن، کتاب‌ها و مقالات علمی اندیشمندان اسلامی و محققان روان‌شناسی بود.

یافته‌ها: نتایج نشان داد به لحاظ مفهومی «لهو» در نقطه مقابل «ذهن آگاهی» قرار دارد اما واژه «لعب» در این میان جایگاهی ندارد اما از لحاظ کارکردی، هم واژه لهو و هم واژه لعب در نقطه مقابل ذهن آگاهی قرار دارند.

نتیجه‌گیری: آشفته‌گی و احساس ناتوانی، پیامد مشترک ذهن آگاهی پایین و پرداختن به لهو و لعب است. این یافته‌ها ضرورت بازبینی و تعمق در مفاهیم دینی و فرهنگ بومی با هدف کاربرست در خدمات روان‌شناختی را بیش از پیش نمایان می‌سازد.

کلمات کلیدی: لهو و لعب، ذهن آگاهی، آشفته‌گی، خدمات روان‌شناختی

۱. مدیر گرایش قرآن و بهداشت و سلامت جامعه المصطفی (ص) العالمیه. مدیر گروه پزشکی و تغذیه مؤسسه و موضوع‌شناسی احکام فقهی عضو گروه اخلاق پزشکی، قم، ایران
۲. نویسنده مسئول. گروه روان‌شناسی، واحد تهران شمال، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران. m.m.shamsaee@gmail.com
۳. عضو مرکز تحقیقات سلامت معنوی، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران
۴. کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی، بخش مداخلات معنوی مرکز خدمات روان‌شناختی باران، گرگان، ایران

از نظر قرآن زندگی در این دنیا برای انسان‌ها فرصتی استثنایی است که نباید آن را به بیهودگی تباه ساخت [۱]. خداوند در آیات ۲ و ۳ سوره عصر می‌فرماید: «همواره در زیان است مگر اینکه ایمان بیاورد و عمل صالح انجام دهد و به حق و صبر توصیه کند»؛ «إِنَّ الْإِنْسَانَ لِفِي خَسْرٍ، إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ» [۲]. با این حال بشر امروز با وجود پیشرفت‌های قابل توجه در زمینه سلامت روانی و رشد فنون و الگوهای درمان اختلالات روانی، هنوز در اعماق وجود خود از یک اضطراب ناشناخته رنج می‌برد [۳]. اضافه بر آن شیوع کرونا برای بسیاری از افراد ضمن افزایش ناراحتی روانی، رفتارهای آن‌ها را تغییر داده و بر سلامت آن‌ها تأثیر گذاشته است. برای مثال بسیاری از افراد با صرف زمان بیشتر در داخل خانه، درگیر بازی‌های رایانه‌ای شده‌اند [۴]. همچنین استرس و اضطراب به وجود آمده در مواجهه با کرونا [۵] و در پی این همه‌گیری، بازی‌های رایانه‌ای منجر به بروز پریشانی روانی در نوجوانان و جوانان شده است [۶]؛ [۴].

دین مبین اسلام، سرگرمی و پرداختن به امور بیهوده را آفتی برای زندگی انسان [۷] می‌داند. علاوه بر آن انسان دارای ظرفیتی دوگانه است؛ می‌تواند به خوبی میل کند یا در مسیر بدی قرار گیرد. این موضوع از نعمت و لطفی الهی به نام اختیار است. طبیعت مادی انسان به گونه‌ای است که معمولاً سبب می‌شود حرکت انسان به طرف منفی آسان‌تر باشد. در قرآن کریم در آیه ۱۹ تا ۲۱ سوره معارج می‌خوانیم: «إِنَّ الْإِنْسَانَ خَلِقٌ هَلُوعًا (۱۹) إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا (۲۰) وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا (۲۱)» «همانا انسان، بی‌تاب و حریص آفریده شده است. هرگاه بدی به او رسد، نالان است و هرگاه خیری به او رسد، بخیل است» [۸]. در آیه ۵۱ سوره فصلت می‌خوانیم: «وَإِذَا أُنْعِمْنَا عَلَى الْإِنْسَانِ اِعْرَضَ وَنَأَىٰ بِجَانِبِهِ وَإِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ فَذُو دُعَاءٍ عَرِيضٍ» «و ما هرگاه به انسان (بی‌حوصله کم‌ظرف) نعمتی عطا کنیم رو

بگرداند و (از شکر خدا) دوری جوید، و هرگاه شرّ و بلایی به او روی آورد آن‌گاه دائم زبان به دعا گشاید (و اظهار عجز نماید)» [۹]. در آیه ۱۲ سوره یونس می‌خوانیم: «وَإِذَا مَسَّ الْإِنْسَانَ الضُّرُّ دَعَانَا لِجَنبِهِ أَوْ قَاعِدًا أَوْ قَائِمًا فَلَمَّا كَشَفْنَا عَنْهُ غُضُّهُ مَرَّ كَأَن لَّمْ يَدْعُنَا إِلَىٰ ضُرِّ مَسَّهُ كَذَلِكَ زُيِّنَ لِلْمُشْرَفِينَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ» «و هرگاه آدمی را رنج و زبانی رسد همان لحظه به هر حالت باشد از خفته و نشسته و ایستاده فوراً ما را به دعا می‌خواند و آن‌گاه که رنج و زبانش را برطرف سازیم باز به حال غفلت و غرور چنان بازمی‌گردد که گویی هیچ ما را برای دفع ضرر و رنجی که به او رسیده بود، نخوانده است. اعمال زشت تبه‌کاران این چنین در نظرشان زیبا جلوه داده شده است» [۱۰]. در آیه ۱۱ سوره اسراء آمده است: «وَيَدْعُ الْإِنْسَانُ بِالشَّرِّ دُعَاءَهُ بِالْخَيْرِ وَكَانَ الْإِنْسَانُ عَجُولًا» «انسان با شوق و رغبتی که خیر و منفعت خود را می‌جوید (چه بسا به نادانی) با همان شوق و رغبت شر و زیان خود را می‌طلبد، و انسان بسیار بی‌صبر و شتاب‌کار است» [۱۱]. در آیه ۱۷ سوره عبس اشاره دارد که انسان حالتی دارد که مایل است پیش روی او باز باشد و هر کاری را که دوست دارد، بدون مانع انجام دهد» [۱۲]. در سوره قیامت در آیه ۶، اشاره دارد که انسان، تنگ‌نظر و بخیل است و از تنگدستی می‌ترسد به گونه‌ای که خزائن رحمت پروردگار را هم در اختیار داشته باشد، باز هم از انفاق کردن می‌پرهیزد. در سوره اسراء، آیه ۱۰۳ می‌پردازد به اینکه انسان ضعیف است و در طغیان غرایز مقاومت او کم است و در سوره کهف، آیه ۵۴، انسان را اهل جدل معرفی می‌کند [۲].

یکی از روش‌های تمرین ذهنی که تعادل فکر را گسترش میدهد، مراقبه «ذهن‌آگاهی»^۱ است که با به‌کارگیری توجه، شفافیت ذهنی را بهبود می‌بخشد و تمرکز و توجه را افزایش می‌دهد [۱۳]. ذهن‌آگاهی، یک تعریف نزدیک و تداعی‌شده با خودهشیاری است [۱۴] که نوعی توانایی برای حضور

1. Mindfulness

مطالعه تطبیقی مفهوم لهو و لعب...

«در لحظه»، با استفاده از حواس برای آگاهی از اطراف و احساسات، بدون غرق شدن در آن‌هاست [۱۵]. ذهن آگاهی به معنی زندگی در لحظه نه زندگی برای لحظه می‌باشد [۱۶]. از نظر کابات-زین^۱، معنای ذهن آگاهی، «توجه دقیق به شیوه‌های خاص، در مسیر هدف»، در لحظه حال و بدون قضاوت می‌باشد [۱۷]. ذهن آگاهی حفظ هشیاری برای تجربه حقیقت در لحظه حال [۱۸] و آگاهی مطمئن از شناخت‌ها، احساسات، عواطف و تجربیات اشاره دارد. این حالت غالباً از طریق مراقبه ذهن آگاهی حاصل می‌شود که عملی است که آگاهی غیرقضاوت‌گونه درباره لحظه حال را پرورش می‌دهد [۱۹]. هدف اصلی چنین شیوه‌های تأملی، تغییر رابطه فرد با افکار اوست، نه تلاش برای تغییر یا کنترل افکار [۱۹]. از نظر درآ^۲ ذهن آگاهی بیشتر با درک واضح هدف یا مناسب بودن یک عمل و ملاحظات دیگر مرتبط است [۲۰]. در ذهن آگاهی مراقبه‌کننده به صورت روشمند با حقایق عریان تجاربش روبه‌رو می‌شود و هر حادثه‌های راگویی اولین باری است که اتفاق افتاده است، مشاهده می‌کند [۲۱].

برای ذهن آگاهی، مکانسیم‌ها و تمریناتی بیان شده است. در آیین بودا، تمرین ذهن آگاهی شامل سه مجموعه به هم پیوسته است: مجموعه اول، در قالب مقدمات اخلاقی (زندگی صحیح، عمل صحیح و گفتار صحیح) است. مجموعه دوم، شامل ادراک جهان درست همان‌گونه که هست (نگاه درست و نیت درست) می‌باشد و مجموعه سوم، شامل انضباط ذهنی (تلاش درست، تمرکز صحیح و ذهن آگاهی درست) است [۲۰]. شاپیرو^۳ و همکاران (۲۰۰۶)، مدلی را برای مکانیزم‌های ذهن آگاهی پیشنهاد داده‌اند که به موجب آن آگاهی، توجه همراه با گشودگی و بیقضاوتی تغییر جهت مهمی را در دید فرد ایجاد می‌کند که تحت اصطلاح «درک مجدد» معرفی

می‌گردد [۲۲]. همچنین مکانسیم‌های عصبی ذهن آگاهی به چهار بخش تقسیم می‌شود: تنظیم توجه^۴، آگاهی از بدن^۵، تنظیم احساسات^۶ و درک خود^۷ [۲۳]. در حالت ذهن آگاهی، جداسازی، فرایندی مهم است که با فراآگاهی، تمرکززدایی شناختی، انعطاف‌پذیری توجه، سطوح پایین پردازش مفهومی و سطح پایین رفتارهای مقابله‌ای با هدف اجتناب یا کاهش تهدید، مشخص می‌شود. این معادل، تأیید این است که بیمار عمدتاً به دلیل توانایی مشاهده احساسات خود، با تمرکززدایی از آن‌ها و ایجاد درک بهتر از عملکرد شناختی خود، از احساسات خود آگاه می‌شود. این امر سبب درمان احساس پوچی در بیماران می‌شود [۲۴]. همچنین در ذهن آگاهی، تمرین توجه تنها یکی از چند رویه حضور در لحظه حال قلمداد می‌گردد [۱۳] و وضعیت آن به عنوان یک حالت هوشیاری خاص در نظر گرفته می‌شود که به طور منحصر به فردی با حالت بیداری و خواب معمولی متفاوت است [۲۵]. در نهایت هدف تمرین‌های ذهن آگاهی، ترکیب تکنیک‌هایی است که چنین آگاهی‌هایی را ارتقا می‌دهند؛ تکنیک‌های مختلفی مانند تمرینات تنفسی، مدیتیشن هدایت شده و مکث‌های هدفمند برای فکر کردن [۱۵].

در نقطه مقابل ذهن آگاهی، حواس‌پرتهی قرار دارد؛ یعنی زمانی که توجه ما بر روی کار مورد نظر متمرکز نباشد. وقتی حواس مان نباشد، توجه ما در گذشته یا آینده درگیر می‌شود [۲۶]. در این میان، واژگانی همچون لهو، لعب، لغو و ... وجود دارد که شباهت معنایی و عملکردی با واژگانی همچون ذهن آگاهی نداشتن می‌تواند داشته باشد. علامه محمدتقی جعفری، لهو و لعب را هر امر بازدارنده از ذکر خدا دانسته است [۲۷]. لهو و لعب حرکتی پوچ و بی‌معناست که حقیقت و

4. Attention regulation
 5. Body awareness
 6. Emotion regulation
 7. Self-perception

1. Kabat-Zinn
 2. Thera
 3. Shapiro

ثمره‌ای ندارد، انسان را از یاد خدا و حیات اخروی غافل می‌کند و مانع انجام امورات مهم و واجب می‌گردد [۲۸].

از منظر قرآن «لهو» به معنی مشغول کردن انسان به هر کاری است که وی از آن لذت می‌برد و از کار مفیدش باز می‌دارد [۷].

واژه لهو هر امری را شامل می‌شود که فرد را از امری مهم (مانند یاد خداوند) بازدارد. برای مثال از نگاه قرآن اموال و فرزندان و زندگی دنیا، هنگامی که انسان را از یاد خداوند غافل سازد و حتی قلب انسان در صورتی که به امور واهی مشغول شود، مصداق لهو شمرده می‌شوند [۲۹]. از نظر راغب (۱۶۱۶ق)، لهو مشغول شدن و دور شدن از موضوع اصلی است؛ آن است که انسان را از آنچه مهم است و به دردش می‌خورد، دور کند [۳۰].

لهو، اشتغال و عملی است که باعث سرگرمی می‌شود و نتیجه عقلایی ندارد و انسان را از اعمال شرع و عقل‌پسند باز می‌دارد [۳۱] و آدمی را از آخرت غافل می‌کند [۳۲]؛ هر چیزی است که انسان بدان لذت یابد و خوش گردد ولی گذرا باشد [۳۳]؛ چیزی است که تو را از روی هوا و هوس یا سرمستی و خوشی، به خود مشغول دارد و از امر دیگر منصرف گرداند [۳۴]؛ چیزی که انسان را از امور مهم و اساسی بازدارد یا هر چیزی که انسان بتواند از آن، لذت و تمتع ببرد [۳۰]؛ چیزی که در آن، میل و التذاذ بدون توجه به حصول نتیجه، وجود داشته باشد [۳۵] یا آن است که اشتغال به آن کار، موجب غفلت از یاد خدا شود [۳۶]. لهو اقدام به کارهای بیهوده است که بر وفق صلاح و حکمت نباشد [۳۷] و هیچ غایت خیالی ندارد، یعنی غایتی که درک و احساس شود، ندارد [۳۸]. لهو، سرگرمی، بازدارنده، امر، سرگرم‌کننده، عیش و نوش، بازی، خوش‌گذرانی و موسیقی است [۳۹]؛ چیزی است که موجب استمتاع شود. دنیا را نیز به اعتبار زینت‌های قابل استمتاعش «لهو» گفته‌اند. مراد از «لهو الحدیث» مذموم در قرآن کریم (لقمان، ۶) اخبار، حکایات و اطلاعات لذتبخش و در عین حال غیرمفیدی است که افراد به انگیزه‌های مختلف آن را فرا می‌گیرند. در این آیه، به یکی

از انگیزه‌ها، یعنی گمراه‌سازی مردم اشاره شده است [۳۵]. در مجموع لهو را به هر کاری گویند که انسان را به خود مشغول سازد و از امور مهم و اهداف اساسی بازدارد [۴۰]؛ [۴۱]. فعل لهوی، فعلی است که به علت داشتن عیب ذاتی یا به دلیل افراط در آن، انسان را از انجام کارهای بااهمیت و شایسته باز می‌دارد. بارزترین ویژگی لهو بر اساس نظر مفسران و اهل لغت، بازداشتن از امور مهم و یاد خداوند و سوق یافتن به گناه و معصیت است [۲۹].

علاوه بر آن «لعب»، ضد «حِد» است و به هر عملی که نفع قابل توجهی بر آن مترتب نباشد، اطلاق می‌شود، قول و عملی که هدف عقلایی مفیدی از آن منظور نباشد و شخص عاقل معمولاً رغبتی به انجام آن ندارد [۳۵]. «لعب» آن فعلی است که مقصد صحیحی در آن قصد نشده است [۳۰]. در فرهنگ ابجدی عربی-فارسی اِلْعَابُ مترادف لِعَبَّ است؛ او را وادار به بازی کرد یا اسباب بازی آورد تا با آن بازی کند [۴۲]. لعب به معنی کار بی‌فایده کودکان که به دنبال آن، رنج و تعب پدید آید [۳۳]؛ کاری است که فاعل از انجام آن، هدف و قصد صحیحی نداشته باشد [۳۰]؛ چیزی است که دارای يك غایت خیالی غیرعقلانی است [۳۸] و انسان را متمایل به دنیا کند [۳۲]. در برخی منابع، لعب با ذکر مصادیق تعریف شده است: بازی، شادی، شوخی، کار بیشتر و بازیچه قراردادن کار [۳۹].

لعب بازیگری است که فقط خستگی دارد و زود تمام می‌شود [۳۱]. لعب فعل غیرجدی است؛ فعلی بدون هدف صحیح و مقصد عقلانی است و دارای هدفی خیالی و کودکانه [۲۹]. لعب به معنای بازی نظامداری است (که دو طرف بازی به نظام آن آشنایی دارند) ولی غایت و هدفی عقلایی در آن نیست و تنها هدفش رسیدن به غرضی خیالی و غیرواقعی است که مانند بازی بچه‌ها، همه مفاهیم تقدم و تأخر، سود و زیان، رنج و خسارتش فرضی است و اثری ندارد [۴۳]. همچنین به منزله بازیچه کودکان است که جز صرف وقت و سرگرمی نتیجه‌ای



مطالعه تطبیقی مفهوم لهو و لعب...

ندارد [۳۷]. بازیها و سرگرمی‌هایی که توخالی و بی‌اساس هستند و از متن زندگی حقیقی دورند، لعب می‌باشند [۴۴].

واژه دیگر یعنی «لغو»، هر عمل، سخن و شیء بیاهمیت و عاری از نفع و فایده را گویند؛ به عبارت دیگر عمل غیرقابل اعتنایی است که بدون فکر و تأمل صورت پذیرد [۳۵] که در کلام نیز به حرف احمقانه، بی‌معنا، مفت، پوچ، باطل و بیهوده تعریف شده است [۴۵]؛ لغو به فعل فاقد هدف عقلانی و حکیمانه اطلاق می‌شود که فرد را از امور مهم و یاد خداوند بازدارد [۲۹]؛ هر فعلی است که نه سودی برای دنیا داشته باشد و نه برای آخرت [۴۳]. خداوند متعال در قرآن کریم در مورد پرهیز مؤمنان و انبیا از لغو می‌فرماید: «وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ» «و آنان که از [هر گفتار و کردار] بیهوده روی گردانند» [۴۶]. برای مثال اگر خوردن و آشامیدن فقط برای لذت بردن باشد، لغو است زیرا هدف از خوردن و آشامیدن، گرفتن نیرو برای اطاعت و بندگی خداوند متعال است [۴۳].

از منظر دیگر، یکی از نیازهای اساسی انسان‌ها، نیاز به کشف و درک سطوح روابط بین بدن، اندیشه و معنویت است [۴۷]. ادبیات و پیشینه‌های موجود در حوزه معنویت نشان داده‌اند که تمرین‌های معنوی بر عملکرد افراد تأثیر مثبتی دارد و منجر به افزایش آگاهی و وسعت بخشیدن به بینش فرد نسبت به سطوح چندگانه هشیاری می‌شود [۴۸]. همچنین ادیان مختلف و از جمله دین مبین اسلام، نگاه کلان و خرد به این مباحث داشته‌اند. برای نمونه، از منظر اسلام دوری از منبع هستی‌بخش و یاد خداوند متعال و از خودبیگانگی انسان، موجب اضطراب و نارضایتی از زندگی می‌شود [۳]. در نقطه مقابل، خداوند متعال در آیه ۲۸ سوره رعد می‌فرماید: «الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» «آنان که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرامش می‌یابد. آگاه باشید که دل‌ها به یاد خدا آرامش می‌یابد» [۴۹]. «ذکر» در قرآن کریم می‌تواند با «ذهن‌آگاهی» به لحاظ معناشناختی و

روان‌شناختی دارای تشابه باشد. در واقع شاخصه اصلی هر دو واژه توجه آگاهانه و همراه با قصد و اراده است. هر دو نیازمند تمرین و مراقبات مشابه در راستای تأثیرگذاری مثبت هستند. همچنین در تسهیل بیدارسازی معنوی افراد، حفظ و ایجاد بهزیستی روانی، تنظیم رفتارهای مرتبط با سلامتی و زندگی آرام و آگاهانه در لحظه کنونی نقش مؤثر دارند [۵۰].

اهمیت پرداختن به موضوع ذهن‌آگاهی، در درمان‌های رفتاری موج سوم نمایان است. به نظر براون^۱ و همکاران (۲۰۱۱)، در این موج، درمانگران به راهبردهای رفتاری، بیشتر از راهبردهای شناختی توجه کرده‌اند. در واقع درمانگران علاوه بر راهبردهای رفتاری، از تکنیک‌های ذهن‌آگاهی نیز بهره جسته‌اند [۵۱]. مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی در درمان اضطراب حمایت گسترده‌ای به دست آورده [۵۳] و به‌طور مستقیم سلامت روان را ارتقا می‌دهد [۵۴]. بررسی‌های مختلفی نشان داده‌اند که ذهن‌آگاهی با اضطراب، استرس و افسردگی رابطه منفی دارد [۵۵]؛ [۵۶]؛ [۵]؛ [۲۳]. مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی، منجر به کاهش شدت اختلال بازی اینترنتی [۵۷] و اضطراب ورزش [۵۸] شده است و حتی منجر به درمان احساس پوچی در بیماران می‌شود [۲۴]. همچنین مراقبه هدایت‌شده در تجربه یادگیری شبیه‌سازی شده در دانش‌آموزان منجر به اضطراب کمتر شده و این احساس «در لحظه بودن» باعث حواس‌پرتی کمتر شده است [۱۵]. افرادی که ذهن‌آگاهی بالاتری دارند، استفاده بیشتر از راهبردهای مقابله‌ای سالم‌تری (مانند پذیرش) و استفاده کمتر از راهبردهای مقابله‌ای ناسالم (مانند مصرف مواد) را گزارش کرده‌اند [۲۳]. ذهن‌آگاهی، یک مهارت قدرتمند است که به افراد کمک می‌کند تا با استرس‌های روزمره زندگی مواجه شوند و در عین حال سلامت جسمی و روان‌شناختی خود را حفظ کنند. از سوی دیگر، ذهن‌آگاهی به هیچ تجهیزاتی نیاز

1. Brown

ندارد و می‌توان از آن در هر کجا و هر زمانی استفاده کرد [۵۹]. به این علت که تمرینات ذهن‌آگاهی می‌تواند در آسیب‌های روانی مرتبط با اضطراب و حتی در مواقع ترس یا نگرانی شدید، تجربه‌های درونی شناختی، عاطفی و فیزیکی فرد را ارتقا دهد [۶۰] و از طرف دیگر عاملی است که سلامت روانی افراد در شرایط بحرانی واقعی و همه‌گیر را محافظت می‌کند [۵]. بررسی و تعمق در آن ضرورت پیدا می‌کند.

از سوی دیگر، مطالعات بوگارت (۲۰۱۴) [۶۱] نشان داد که بیماری‌ها و آسیب‌ها و راه‌های مقابله با آن، بسته به زمینه فرهنگی و اجتماعی بیماران و تفاوت‌های بین فردی می‌تواند متفاوت باشد [۶۲]. در واقع آگاهی از زمینه‌های فرهنگی و شناسایی علائمی که بیماران در فرهنگ‌های مختلف از یک بیماری واحد گزارش می‌کنند، می‌تواند بر تشخیص صحیح اختلالات تأثیرگذار باشد زیرا نفوذ عوامل فرهنگی در آسیب‌شناسی روانی به اندازه‌ای است که حتی ابراز علائم روان‌شناختی و مراجعه فرد برای درمان نیز تحت تأثیر زمینه فرهنگی است [۶۳]. از این رو در نسخه پنجم راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی (DSM-5) یک طبقه جدید با عنوان سندرم‌های وابسته به فرهنگ به طبقه اختلالات افزوده شد [۶۴]. از آن‌جا که برای طراحی یک مداخله مؤثر و متناسب با بافت فرهنگی، متخصصان باید زمینه فرهنگی مراجعه‌کنندگان را در نظر بگیرند [۶۳]. در این خصوص، بازبینی و تعمق در مفاهیم دینی و فرهنگ بومی امری ضروری است.

با این توصیف، مفاهیمی مانند لعب و لهو به انحراف توجه و دقت انسان به بازی‌ها، موضوعات فرعی و نامرتبط با تکلیف اصلی پیشروی فرد، اشاره دارد. پرداختن به موضوع و هدفی که نسبت به تکالیف، معضلات و نیازهای فعلی انسان از اهمیت پایینتر و در اولویتهای فرعی قرار دارد، موجب انحراف توجه، دقت و ضعف در هدفمندی عملکرد و رفتار فرد از

تکلیف اصلی خواهد شد [۶۵]. وجود مصادیقی از لهو و لعب در حوزه روان‌شناختی فردی، خانوادگی و اجتماعی که باعث بروز اختلال در ساختار شخصیت، توانمندی و خروجی‌های مهارتی آحاد جامعه می‌شود و نبود ذهن‌آگاهی کافی تا در تشخیص و نحوه مواجهه با آن مواجهه مؤثر ایجاد کند، علاوه بر متون علمی محض توجه به ضرورت تفکر و تعمق در مفاهیم دینی و فرهنگ بومی را می‌طلبد. همچنین توجه به راهبردهای کلان نقشه جامع علمی و نقشه مهندسی فرهنگی در حوزه ارتقای علوم انسانی، بازخوانی مفاهیم دینی با محوریت کاربست حرفه‌ای در خدمات سلامت و روان‌شناختی و ارتقای این خدمات؛ ضرورتی جدی برای پژوهش در این زمینه می‌باشد. بنابراین با توجه به نزدیکی معانی، پیامدها و عناصر تشکیل دهنده دو مفهوم ذهن‌آگاهی در موج سوم درمان رفتاری شناختی و لعب و لهو در قرآن، هدف اصلی مقاله حاضر، بررسی تطبیقی این دو مفهوم با تأکید بر کاربست آن‌ها در خدمات روان‌شناختی است.

روش شناسی

پژوهش کیفی حاضر از نوع توصیفی-تحلیلی است و برای دستیابی به هدف پژوهش از روش کتابخانه‌ای و کتب تفسیری استفاده گردیده است. با بررسی متون قرآن کریم، نرم‌افزار جامع التفاسیر نور، تفسیر المیزان فی تفسیر القرآن، کتابها و مقاله‌های علمی اندیشمندان اسلامی، دانشمندان و محققان روان‌شناسی تلاش شده مؤلفه‌های مشترک و آثار و نتایج کارکردی هر سه مفهوم بیان شود. در این مطالعه پس از معرفی مفاهیم و ادبیات موجود درباره ذهن‌آگاهی و لهو و لعب، به بررسی تطبیقی آن‌ها پرداخته شد و تلاش شده است با بهره‌گیری از ادبیات و تحقیقات موجود، نگاهی نوآورانه به مسئله درمان اختلالات روانی شایعی همچون اضطراب و پریشانی روانی شود.

مطالعه تطبیقی مفهوم لهو و لعب...

یافته ها

در این میان جایگاهی ندارد. از لحاظ کارکردی اما هم واژه لهو و هم واژه لعب در نقطه مقابل ذهن آگاهی قرار دارند. براساس جدول ۲، پرداختن به لهو و لعب آثاری دارد که در نقطه مقابل آثار ذهن آگاهی قرار می‌گیرد. از جمله آثار پرداختن به لهو و لعب می‌توان به ایجاد اضطراب، خستگی، غفلت و انحراف توجه و دقت اشاره کرد.

پژوهش حاضر سعی بر مطالعه تطبیقی مفاهیم لهو و لعب با ذهن آگاهی با هدف امکان کاربست مؤثر این مفاهیم در خدمات روان شناختی دارد. خلاصه یافته‌های حاصل از منابع معتبر در جداول ۱ آمده است. بر اساس جدول ۱، به لحاظ مفهومی واژه «لهو» از حیث تمانع و تقابل در نقطه مقابل «ذهن آگاهی» قرار دارد اما واژه «لعب»

جدول ۱. مفهوم‌شناسی ذهن آگاهی، لهو و لعب

متغیر	مفهوم
ذهن آگاهی	<ul style="list-style-type: none"> - تمایل به آگاه شدن، آگاه از آگاهی، آگاهی متفکرانه، خودهشیاری [۱۴] - توجه دقیق به شیوه‌ای خاص، در مسیر هدف، در لحظه حال و بدون قضاوت [۱۷] - توانایی حضور «در لحظه»، برای آگاهی از اطراف و احساسات، بدون غرق شدن در آن [۱۵] - زندگی در لحظه [۱۶] - حفظ هشیاری برای تجربه حقیقت در لحظه حال [۱۸] - عملی که آگاهی غیرقضاوت‌گونه درباره لحظه حال را پرورش می‌دهد [۱۹]
لهو	<ul style="list-style-type: none"> - هر چیزی گذرابی که انسان بدان لذت یابد و خوش گردد [۳۳] - کاری که فرد از آن لذت می‌برد و از کار مفیدش بازمی‌دارد [۷] - چیزی که از روی هوس، سرمستی یا خوشی باشد و فرد را به خود مشغول سازد و از امر دیگر منصرف گرداند [۳۴] - چیزی که انسان را از امور مهم و اساسی بازدارد. چیزی که انسان بتواند از آن، لذت و تمتع ببرد [۳۰] - چیزی که در آن میل و التذاذ بدون توجه به حصول نتیجه، وجود دارد [۳۵] - حالت سرگرمی، بی‌خبری و غفلتی که انسان را از امور مهم بازمی‌دارد [۴۱] - اقدام به کار بیهوده که بر وفق صلاح و حکمت نباشد [۳۷]
لعب	<ul style="list-style-type: none"> - کار بی‌فایده که به دنبال آن، رنج و سختی پدید آید [۳۳] - کاری که هدف و قصد صحیحی در آن باشد [۳۰] - هر عملی که نفعی در آن نباشد و هدف عقلایی مفیدی از آن منظور نباشد. اشتغال به عمل لذت بخش بدون نتیجه و فایده خاصی [۳۵] - فعل غیرجدی، بدون هدف صحیح و عقلانی و دارای هدفی خیالی و کودکانه [۲۹] - بازی نظام‌داری که غایت و هدفی عقلایی ندارد و هدفش رسیدن به غرضی خیالی است [۴۳] - بازی‌ها و سرگرمی‌های توخالی و بی‌اساس که از متن زندگی حقیقی دورند [۴۴]

جدول ۲. آثار ذهن آگاهی و لهو و لعب

متغیر	آثار
ذهن آگاهی	<ul style="list-style-type: none"> - ایجاد تمرکز، تعادل فکر [۱۳] - درک واضح هدف، مناسب بودن یک عمل [۲۰] - ایجاد حالتی از هوشیاری خاص [۲۵] - بیدارسازی معنوی، حفظ و ایجاد بهزیستی روانی، تنظیم رفتارهای مرتبط با سلامتی [۵۰] - اضطراب، استرس و افسردگی کمتر ([۵۵]:[۵۶];[۵]:[۲۳]) - کاهش شدت اختلال بازی اینترنتی [۵۷] - استفاده بیشتر از راهبردهای مقابله‌ای سالم‌تر [۲۳] - سلامت روانی [۵]
لهو و لعب	<ul style="list-style-type: none"> - خستگی [۳۱] - اضطراب و ناراضی [۳] - ایجاد غفلت از امور مهم ([۳۲]:[۳۰];[۳۶]:[۴۰];[۴۱]:[۲۹];[۲۸]) - انحراف توجه، دقت و ضعف در هدفمندی عملکرد [۶۵] - مشغول کردن انسان به امور واهی و بدون هدف [۲۹]

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر، بررسی تطبیقی مفاهیم لهو، لعب و ذهن آگاهی با هدف کاربردی آن در خدمات روانشناختی بود. یافته‌ها نشان داد واژه «لهو» به لحاظ مفهومی در نقطه مقابل «ذهن آگاهی» قرار دارد و در این میان واژه «لعب» نمی‌تواند دارای ارتباط معنایی با ذهن آگاهی باشد اما از لحاظ کارکردی هم واژه لهو و هم واژه لعب در نقطه مقابل ذهن آگاهی قرار دارند. به نظر می‌رسد پرداختن به لهو به معنای ذهن آگاهی پایین، زمینه‌ساز پرداختن به افکار، هیجانات، رفتارهای خارج از اولویت مبتنی می‌گردد و این چرخه معیوب به احتمال زیاد زمینه‌ساز افت عملکرد بهینه فرد و کاهش بهداشت روانی می‌گردد. تحقیقات نشان داده است که رفتارهایی مانند پرداختن به بازی‌های رایانه‌ای باعث بروز پریشانی روانی در نوجوانان و جوانان شده است ([۶]:[۴]). خداوند متعال در آیه

۳۲ سوره انعام، زندگانی در دنیا را با زندگانی در آخرت مقایسه کرده و می‌فرماید: «وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَعِبٌ وَلَهُوَ وِلْدَانُ الْأَخِرَةِ خَيْرٌ لِلَّذِينَ يَتَّقُونَ أَفَلَا تَعْقِلُونَ» «زندگی دنیوی چیزی جز بازیچه و سرگرمی نیست و هر آینه خانه آخرت برای کسانی است که تقوا پیشه می‌کنند نیکوتر است، آیا باز هم تعقل نمی‌کنید؟» [۶۶] در تفسیر این آیه شریفه تشبیه زندگی دنیا به بازی و سرگرمی از این نظر است که بازیها و سرگرمیها معمولاً کارهای توخالی و بی‌اساس هستند که از متن زندگی حقیقی دورند. بسیار دیده می‌شود که کودکان دور هم می‌نشینند و بازی می‌کنند. یکی «امیر»، دیگری «وزیر»، یکی را «دزد» و دیگری را «قافله» می‌نامند اما ساعتی بعد نه خبری از امیر است و نه وزیر، نه دزد و نه قافله [۴۴]. خداوند متعال، برای تأکید بیشتر در زمینه دل‌بستگی نداشتن به دنیا و شاد نشدن به اقبال آن و غمگین نشدن به از دست دادنهای مادی در سوره

مطالعه تطبیقی مفهوم لهو و لعب...

حدید، در آیه ۲۲ سوره حدید می‌فرماید: «مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَيَّ اللَّهُ يَسِيرٌ» «هیچ مصیبتی در زمین و در نفستان به شما نمی‌رسد مگر آن‌که قبل از اینکه آن را حتمی و عملی کنیم، در کتابی نوشته شده بود و این امر بر خدا آسان است» [۶۷]. از سوی دیگر، اعمال ما با علم و اراده ما واقع می‌شود؛ بدین معنا که هرگز از آنچه از دست ما رود، دلتنگ نشویم و بر گذشته‌ها تأسف نخوریم. تغییر نکردن در آنچه از دست می‌رود و در آنچه به دست می‌آید، کمال زهد است. امیرالمؤمنین علی «علیه السلام» در این خصوص فرمود: «همه زهد بین دو کلمه است: کسی که بر گذشته تأسف نخورد و به آن چه به دست می‌آید، خوشحال نگردد؛ هر دو طرف، زهد را دارا می‌باشد [۲۸].

نتایج به دست آمده در مورد مفهوم ذهن آگاهی بیانگر آن است که این حالت، توانایی حضور در لحظه [۱۵] توجه دقیق به شیوه‌ای خاص، در مسیر هدف و بدون قضاوت [۱۷]، تمایل به آگاه شدن، آگاه از آگاهی، آگاهی متفکرانه و خودهشیاری [۱۴]، زندگی در لحظه [۱۶]، حفظ هشیاری برای تجربه حقیقت در لحظه حال [۱۸] و عملی است که آگاهی غیرقضاوت‌گونه درباره لحظه حال را پرورش می‌دهد [۱۹]. به نظر هاسون وقتی فرد برای لحظه زندگی میکند، هیچ دستاورد بالقوهای وجود ندارد اما زمانی که دست به فعالیت‌هایی می‌زند تا به احساس خوبی همین حالا و در همین لحظه دست پیدا کند، در واقع دارد در لحظه حال زندگی میکند. باید دانست که زندگی از برخی لحظات مرتبط به هم تشکیل شده است و هر لحظه، فرد را به لحظه بعد هدایت میکند. در نهایت فرد بر اساس افکار و ارزش‌هایی که دارد، برای انتخاب‌هایش قبول مسئولیت میکند که در نتیجه او را به «تصمیم‌گیرنده هشیار» تبدیل میکند [۱۶]. همچنین ذهن آگاهی این احتمال را ایجاد می‌کند که درد افراد نباید منجر به رنج شود. شخصی که مراقبه

ذهن آگاهی را تمرین می‌کند، می‌تواند ذهنش را آموزش دهد تا خود هسته‌ای را از شرایطی که در آن است، جدا کند. این جدایی از خود و شرایط، منجر به احساس ریشه آزادی می‌شود [۱۳]. اگر انسان بدون هشیاری، فقط هدفش را در دنیا خلاصه کند، در واقع در پی بیهودگی و لهو رفته است [۱]. دنیا وسیله و ابزار برای فریبکاری، فریب دادن خویشتن و هم فریب دیگران است و البته این در مورد کسانی است که دنیا را هدف نهایی قرار می‌دهند و به آن دل می‌بندند و آخرین آرزویشان وصول به آن است [۴۴].

همچنین از منظر دین اسلام آنچه موجب اضطراب و نارضایتی افراد می‌شود دوری از منبع حقیقی و یاد خداوند و از خودبیگانگی انسان است [۳]. نتایج به دست آمده در مورد ذهن آگاهی نیز نشان می‌دهند، ذهن آگاهی پایین منجر به به هم خوردن سلامتی و بروز اختلالاتی نظیر اضطراب، استرس و افسردگی در افراد می‌شود [۵۵]؛ [۵۶]؛ [۵]؛ [۲۳]. از جمله تأکیدهای قرآن کریم در خصوص ماهیت و حقیقت زندگی دنیا این است که می‌فرماید: «زندگی چند روزه دنیا اگر در پرستش حق و سعادت آخرت صرف نشود، جز متاعی بیارزش، لهو و لعب، افسوس، فریب و غرور چیز دیگری نیست» [۶۸]؛ [۶۹]؛ [۶۶]؛ [۷۰]؛ [۷۱] و [۷۲]. در آیه ۲۰ سوره حدید آمده است: «اعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهُمْ زِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ كَمَثَلِ غَيْثٍ أَعْجَبَ الْكُفَّارَ نَبَاتُهُ ثُمَّ يَهِيَجُ فِتْرَاهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَكُونُ حُطَامًا وَفِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَمَغْفِرَةٌ مِنَ اللَّهِ وَرِضْوَانٌ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعٌ الْغُرُورِ» «بدانید که زندگانی دنیا به حقیقت بازیچه‌ای است طفلانه و لهو و عیاشی و زیب و آرایش و تفاخر و خودستایی با یکدیگر و حرص افزودن مال و فرزندان [۶۹]. در مثل مانند بارانی است که گیاهی در پی آن از زمین بروید که برزگران (یا کفار دنیاپرست) را به شگفت آرد و سپس بنگری که زرد و خشک شود و بپوسد. و در عالم آخرت (دنیا طلبان را) عذاب سخت جهنم و (مؤمنان را) آمرزش و

خشنودی حق نصیب است و باری، بدانید که زندگانی دنیا جز متاع فریب و غرور چیزی نیست» [۳۸]. بر این اساس می‌توان بیان کرد کنترل نکردن رفتار و فرایندهای ذهنی مثل توجه، حافظه، شناخت و پردازش اطلاعات انسان در زندگی دنیا از یک سو و بیتوجهی شناختی و رفتاری به ساخت زندگی ابدی از سوی دیگر، زمین‌ساز پریشانی و آشفتگی انسان خواهد بود. از دیگر نتایج این پژوهش این بود که واژگان لهو و لعب از نظر معنا و کاربرد، ارتباط محکمی با یکدیگر دارند که در آموزه‌های دینی به دفعات زیاد در کنار یکدیگر به کار برده شده‌اند. علامه محمدتقی جعفری، لهو و لعب را هر امر بازدارنده از ذکر خدا دانسته است [۲۷]. به لهو و لعب پرداختن، بیهوده وقت گذراندن، عمر تلف کردن، به بطالت گذراندن، خوش بودن، خوش گذراندن، لذت بردن، بهره‌گرفتن از چیزی، غافل کردن، بازداشتن، منصرف کردن کسی از چیزی است [۴۵]. لهو و لعب حرکتی پوچ و بی‌معناست که حقیقت و ثمره‌ای ندارد، انسان را از یاد خدا و حیات اخروی غافل می‌کند و مانع از انجام امورات مهم و واجب می‌گردد [۲۸]. چون لعب چیزی است که نفس آدمی را به سوی خود جذب می‌کند و از کارهای عقلایی، واقعی و دارای اثر بازمی‌دارد، یکی از مصادیق لهو نیز می‌باشد. یکی از مصادیق لهو، زندگی مادی دنیاست که چیزی جز برخی عقاید اعتباری و غرضهای موهوم نیست. بنابراین دنیا، یک نوع لعب هم خواهد بود [۴۳]. لهو و لعب ضمن داشتن تشابه بسیار، تفاوت نیز دارند، هرچند که مفهوم بیهودگی می‌تواند در این دو واژه مشترک باشد اما لهو بیشتر ناظر به حالت سرگرمی، بی‌خبری و غفلتی است که از امور بیهوده بر قلب انسان عارض می‌گردد و انسان را از امور مهم بازمی‌دارد اما لعب بیشتر خود رفتار یا ابزار بیهودگی را دربر می‌گیرد [۴۱]. لهو، عملی است لذت‌بخش اما لعب اشتغال به عمل لذت‌بخش است [۳۵]. لهو چیزی است که انسان را از آخرت غافل خواهد کرد اما لعب چیزی است که انسان را متمایل به دنیا می‌کند [۳۲]. بر این

اساس به نظر می‌رسد لهو و لعب، سرمایه‌گذاری جسمی، روانی، اجتماعی یا معنوی برای رسیدن به هدفی فرضی، خیالی و غیرمنطقی است و به انحراف توجه و دقت انسان به بازی‌ها، موضوعات فرعی و نامرتب با تکلیف اصلی پیشروی فرد، اشاره دارد. بنابراین زمانی که توجه ما بر امور مورد نظر متمرکز نباشد در واقع در حالت حواس پرتی به سر می‌بریم [۲۶] و این درست در نقطه مقابل ذهن‌آگاهی قرار دارد زیرا ذهن‌آگاهی، نوعی توانایی حضور در لحظه است [۱۵] که تمرکز و توجه را افزایش می‌دهد [۱۳] و با درک واضح هدف یا مناسب بودن یک عمل و ملاحظات دیگر ارتباط تنگاتنگی دارد [۲۰].

از سوی دیگر، در نقطه مقابل لهو، ذکر و یاد خدا قرار دارد. از آن جا که ذکر خداوند منجر به ایجاد حالت توجه، آگاهی و هشیاری در انسان می‌شود [۳]، در نتیجه با ذهن‌آگاهی به لحاظ معناشناختی و روان‌شناختی دارای تشابه است. توجه آگاهانه و هدفمندانه، شاخصه اصلی هر دو است و هر دو نیازمند تمرین و مراقبت‌های مشابه در راستای تأثیرگذاری مثبت هستند که منجر به تسهیل در بیدارسازی معنوی افراد، بهزیستی روانی، تنظیم رفتار و زندگی آرام و آگاهانه در لحظه کنونی می‌شوند [۵۰]. از طرفی نیز از مؤلفه‌ها و علائم پایین بودن ذهن‌آگاهی؛ بی‌دقتی، نداشتن توجه، ضعف تمرکز به آن چه در لحظه حال رخ میدهد، آگاه نبودن به احساس خود، فکر کردن به چیزهای دیگر هنگام کار، فعالیت خودکار و آگاهی کم هنگام کار و اشتغال ذهنی به مسائل آینده و گذشته است.

در مجموع به نظر می‌رسد کاربست استفاده از مفهوم‌هایی مثل لهو و لعب در متون دینی با استفاده از اصول و روشهای ذهن‌آگاهی می‌تواند راهکار درمانی مبتنی بر فرهنگ دینی و زمین‌ساز ارتقای خدمات روانشناختی محسوب گردد. ذهن‌آگاه شدن به افکار، هیجانها و تمایلات رفتاری مبتنی بر مصادیق لهو و لعب‌ها در زندگی دنیا، زمین‌ساز واکنشهای

مطالعه تطبیقی مفهوم لهو و لعب...

مناسب به فقدانها و تجارب تلخ زندگی دنیا میگردد. پیامد مشغول شدن ذهن انسان به بازیهای خیالی و غیرمنطقی (لعب) و پرداختن به موضوعات بدون اولویت، فرعی و بیاهمیتی (لهو) در زندگی موجب ناتوانی همراه با آشفتگی (فیثل) میگردد. از این رو ذهن آگاهی افراد به حقیقت زندگی در لحظه حال دنیا که همان پرهیز از لهو و لعب هاست، نقش مهمی بر کیفیت واکنشهای هیجانی، شناختی و رفتاری انسان در برابر تجارب سخت و فقدانهای زندگی و در نهایت وضعیت سلامت روانی مراجعین خواهد داشت. از آن جایی که افراد در زندگی روزمره به افکار و کارهایی می پردازند که با اولویت حقیقی و مقتضیات شرایط کنونی زندگی همخوان نیست، به

درمانگران پیشنهاد می شود از جدول طراحی شده بر مبنای نتایج تحقیق که در ضمیمه آمده، بهره گیرند. این رویه به مراجعه کنندگان کمک می کند تا از پیامدهای افکار، هیجان و رفتارهای خارج از اولویت و نیز پیامد پرداختن به افکار، هیجان و رفتارهای در اولویت آگاهی یابند. با توجه به راهبردهای کلان نقشه جامع علمی و نقشه مهندسی فرهنگی در حوزه ارتقای علوم انسانی، بازخوانی مفاهیم دینی با محوریت کاربری حرفه ای در خدمات سلامت و روان شناختی و ارتقای این خدمات، ضرورتی جدی برای پژوهشگران علاقه مند در این زمینه می باشد.



References

1. Bagheripoor M, Poormanoochehri SA, Saberi N. The concept of lahv, La'eb and Laghv and examples of them. *J Judicial Rights* 2021; 28(28): 29-48.
2. Vashian AA. Comprehensive health system from the perspective of the Quran, Hadith and sciences. Qom: Sepehr Hekmat; 2021.
3. Nooralizadeh Mianaji M, Rezaei A, Mousavi S. The Efficiency of the God Mention Program in Reducing Anxiety. *Studies in Islam and Psychology* 2020; 14(27): 117-139.
4. Fazeli S, Mohammadi Zeidi I, Lin CY, Namdar P, Griffiths MD, Ahorsu DK, Pakpour AH. (2020). Depression, anxiety, and stress mediate the associations between internet gaming disorder, insomnia, and quality of life during the COVID-19 outbreak. *Addictive behaviors reports* 2020; 12, 100307.
5. Dillard AJ, Meier BP. Trait mindfulness is negatively associated with distress related to COVID-19. *Personality and individual differences* 2021; 179, 110955.
6. Garakani A, Zhai ZW, Hoff RA, Krishnan-Sarin S, Potenza MN. Gaming to relieve tension or anxiety and associations with health functioning, substance use and physical violence in high school students. *Journal of psychiatric research* 2021; 140, 461-467.
7. Khoshdel Rohani M, Noroozi N, Noroozi N. The meaning of Lahv, examples and reasons for its tendency from the perspective of the Quran. The fourth national conference on ethics and manners of life, 2014; Zanjan.
8. The Holy Quran, Ma'arej/ 19-21.
9. The Holy Quran, Foselat/ 51.
10. The Holy Quran, Yones/ 12.
11. The Holy Quran, Esra/ 11.
12. The Holy Quran, Abas/ 17.
13. Kozak, Arnold. (2008). Mindfulness in the management of chronic pain: conceptual and clinical considerations. *Techniques in Regional Anesthesia and Pain Management* 2008; 12 (2): 115-118.
14. Smalley SL, Winston D. Fully Present: The Science, Art, and Practice of Mindfulness. New York: 2010; Da Capo Lifelong Books.
15. Wheeler J, Dudas K, Brooks G. Anxiety and a mindfulness exercise in healthcare simulation prebriefing. *Clinical Simulation in Nursing* 2021; v 59, 61-66.
16. Hasson, G. (2013). Mindfulness: Be mindful. Live in the moment. 1st Edition, Capstone, 2013; ISBN: 9780857084446
17. Kabat-Zinn J. Mindfulness Meditation for Everyday Life. London: Piatkus; 1994.
18. Hanh TN. The miracle of mindfulness. London: Rider; 1991: p. 11.
19. Edwards J, Peres J, Monti DA, Newberg AB. The neurobiological correlates of meditation and mindfulness. In A. Moreira-Almeida & F. S. Santos (Eds.), *Exploring frontiers of the mind-brain relationship*; 2012: p. 97. Springer Science + Business Media.
20. Mace C. (2008). Mindfulness and mental health: Therapy, theory and science. Routledge/Taylor & Francis Group; 2008: p 19. 13.
21. Goleman D. The Meditative Mind. New York: Putnam; 1988.
22. Shapiro SL, Carlson LE, Astin JA, Freedman B. Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*; 2006: 62, 373-386.
23. Esch T. The neurobiology of meditation and mindfulness. *Meditation-Neuroscientific Approaches and Philosophical Implications*; 2013: 153-173. 10.1007/978-3-319-01634-4_9.
24. Didonna F, Gonzalez YR. Mindfulness and feelings of emptiness. In F. Didonna (Ed.), *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 125-151). Springer Science + Business Media; 2009: p. 140.
25. Baerentsen, K. B., Stødkilde-Jørgensen, H., Sommerlund, B., Hartmann T., Damsgaard-Madsen J., Fosnaes M., & Green, A.C. (2010). An investigation of brain processes supporting meditation. *Cognitive Processing*. 2010; 11(1): 57-84.
26. Germer CK, Siegel RD, Fulton PR. (Eds.). Mindfulness and psychotherapy. Guilford Press: 2005.
27. Center for Islamic Research of Radio and Television. A research on humor in Religion and ethics. Qom: Boostan Ketab; 2002: p. 104.
28. Ghodsi KH, Mesbahzadeh N. Examining the jurisprudence rulings of Lahv and La'eb and their examples. *J of Specialized in jurisprudence studies*. 2018; 1(1): 111-140.
29. Sharaf-Addin SH. Fun and Lahv in the Holy Quran. *Shi'a studies*. 2014; 12(48): 103-126.
30. Ragheb Esfehiani. *Al-Mofradat fi Gharib Al-Quran*. Qom: Navid Islam. 1995.
31. Tayeb SA. *Atib Al-Bayan fi Tafsiir Al-Quran*. Tehran: Islam. 1999.
32. Tabarsi F. *Majma-Albayan fi Tafsiir Al-Quran*. Translation: Mohammad Bištuni. Tehran: Farahani. 1075-1153.
33. Jorjani AA. *Ketab Al-Tarifaf*. 3th ed. Beirut: Dar-Alkotob

- Al-Elmiat. 1987.
34. Farahidi Kh. *Ketab Al-Ein*. 2th ed. Qom: Hejrat. 1989.
 35. Mostafavi H. *Al-Tahghigh fi Kalamat Al-Holy Quran*. 1th ed. Tehran: The publishing center of Allameh Mostafavi's works. 2006.
 36. Tarihi F. *Majma-Albahrein*. 1th ed. Tehran: Islamic culture publishing office. 1993.
 37. Hoseini Hamedani SMH. *Anvar Derakh'shan*. 1th ed. Tehran: Lotfi. 1960.
 38. Gonabadi MSM. *Tafsir Bayan Al-sa'adat*. Translation: Reza Khani & Heshmatallah Riazi. 1th ed. Tehran: Payam Noor University Printing and Publishing Center. 1993.
 39. Maluf L. *Al-Monjed fi Al-Loghat*. 23th. Beirut: Dar Al-Mashregh. 1978.
 40. Mazahery Koruni M. Analysis of the Lahv issue From a jurisprudential point of view. *Theology of Art*; 3: 37-54.
 41. Irvani J, Ha'iri M. An Inquiry into the Issue of "Prohibition of Lahw" as a Jurisprudential Rule. *Fiqh and Usul*. 2009; 41(83/1): 43-80.
 42. Boštani FA. *Arabic-Persian alphabet culture*. Translation: Reza Mahyar. Tehran: Islami; 1996: p. 124.
 43. Tabatabai SMH. *Al-Mizan fi Tafsir Al-Quran*. Translation: Seyed Mohammadbagher Musavi Hamedani. Qom: The Islamic Publications Office of the Seminary Teachers Association. 1995.
 44. Makarem Shirazi N. *Chosen Tafsir Nemune*. 13th. Tehran: Dar Al-Kotob Al-Islami. 2003.
 45. Azarnush A. *Contemporary Arabic-Persian culture*. 3th. Tehran: Nei publications. 2002.
 46. *The Holy Quran*, Momenun/ 3.
 47. Moreira-Almeida A, Santos FS. (2012). Exploring Frontiers of the Mind-Brain Relationship, *Mindfulness in Behavioral Health*, DOI 10.1007/978-1-4614-0647-1_6, © Springer Science+Business Media, LLC 2012: p. 97.
 48. Fazeli Kebria M. A comparative study of the concept of spiritual intelligence in terms of psychology and Islam. *IHJ*. 2014; 1(1): 48-57.
 49. *The Holy Quran*, Ra'ad/ 28.
 50. Sotudenia A, Zeinali Behzadan F, Hadad Ranjbar S. A comparative study of the concept of mindfulness in psychology with the concept of remembrance in the Holy Quran. Master's thesis. Vali Asr University of Rafsanjan. Faculty of Literature and Humanities. 2014.
 51. Brown LA, Gaudiano BA, Miller I. "Investigating the similarities and differences between practitioners of second and third wave cognitive-behavioral therapies", *Behav Modif*. 2011; 35(2): 187-200.
 52. Abasi F, Kimyai SA, Safarian Tusi MR, Abedi MR. The fourth wave of behavior therapy: The process of formation of behavior Treatments and its challenges. *Rooyesh*. 2018; 7 (1): 223-236.
 53. Papenfuss I, Lommen M, Grillon C, Balderston N, Ostafin B. Responding to uncertain threat: A potential mediator for the effect of mindfulness on anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*. 2020; 77. 10.1016/j.janxdis.102332.
 54. Rezaee M, Danesh E, Saliminia N. The Efficacy of Group Mindfulness-Based Stress Reduction Training on Premenstrual Symptoms and Anxiety. *Journal of Applied Psychological Research*. 2022; 13(1): 231-248.
 55. Sharma PK, Kumra R. Relationship between mindfulness, depression, anxiety and stress: Mediating role of self-efficacy. *Personality and Individual Differences*. 2022; 186. 111363. 10.1016/j.paid.111363.
 56. Lamarre C, Marcotte D. Anxiety and dimensions of perfectionism in first year college students: The mediating role of mindfulness. *European Review of Applied Psychology*. 2021; 71 (6): 100633.
 57. Yao Y, Chen P, Li CR, Hare TA, Li S, Zhang J, et al. Combined reality therapy and mindfulness meditation decrease intertemporal decisional impulsivity in young adults with Internet gaming disorder. *Computers in Human Behavior*. 2017; v 68: 210-216.
 58. Hut M, Glass CR, Degnan KA, Minkler TO. The effects of mindfulness training on mindfulness, anxiety, emotion dysregulation, and performance satisfaction among female student-athletes: The moderating role of age. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2021; 1(2-3): 75-82.
 59. Naik P, Harris vw, Forthun LF. (2013). *Mindfulness: An Introduction*, EDIS. 2013; 1-6.
 60. Greeson J, Brantley J. Mindfulness and anxiety disorders: Developing a wise relationship with the inner experience of fear. 2009; 10.1007/978-0-387-09593-6_11.
 61. Bogart KR. The role of disability self-concept in adaptation to congenital or acquired disability. *Rehabilitation Psychology*. 2014; 59(1): 107.
 62. Hajibabaei M, Kajbaf M, Esmaili M, Harirchian M, Montazeri A. Developing a cultural psychotherapy package based on Quranic verses and mystical themes of Man-tiq al-Tair among women with multiple sclerosis (MS). *Counseling Culture and Psychotherapy*, 2020; 11(44): 47-78.
 63. Zarani F, behzadpoor S, babaeai Z. Analysis of The role of culture in psychopathology. *Rooyesh*. 2017; 6 (1): 191-224.
 64. American Psychiatric Association. *Diagnostic and statis-*

- tical manual of mental disorders. 5th ed. Washington, DC: American Psychiatric Association, 2007.
65. Shamsaee MM, Bolhari J, Saberi Zafarghandi MB. Promotion of mental health services according to the nature of human beings and the facts of life according to the Qur'an. Health conference in the light of the Holy Quran, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Tehran, 2014.
66. The Holy Quran, An'am/ 32.
67. The Holy Quran, Hadid/ 22.
68. The Holy Quran, Nesa/ 77.
69. The Holy Quran, Hadid/ 20.
70. The Holy Quran, Ankabut/ 64.
71. The Holy Quran, Ghafer/ 39.
72. The Holy Quran, Mohammad/ 36.

A Comparative Study of the Concept of “Lahv” and “La’eb” with Mindfulness with the Aim of Applying it in Psychological Services

Abbas Ali Vashian¹, Mohammad Mehdi Shamsaei^{2,3*}, Ruhollah Baratian⁴

Abstract

Introduction: There are instances of lahv and La’eb in the individual, family, and social spheres that cause disruptions in the personality structure, capabilities, and skill outputs of the members of the society and the lack of sufficient awareness in order to recognize and face the issues effectively, In addition to purely scientific texts, it shows the necessity of thinking and meditation on religious concepts and native culture.

Methods: The current research tries to study the comparative study of the concepts of amusement and fun and mindfulness with the aim of effectively applying these concepts in psychological services. The qualitative research method is descriptive-comparative with interdisciplinary study. Documentary-library studies were used to achieve the purpose of the research. The statistical population was verses and propositions of the Holy Quran, interpretations of the Quran, books and scientific articles of Islamic thinkers and psychological researchers.

Results: The findings showed that, conceptually, “lahv” is at the opposite point of “Mindfulness”, but the word “La’eb” has no place in it; But in terms of functionality, both the word lahv and the word La’eb are at the opposite point of mindfulness.

Conclusion: Confusion and a feeling of disability are the common consequences of low mental awareness and playing games. These findings show the necessity of reviewing and pondering religious concepts and local culture with the aim of applying them in psychological services.

Keywords: Lahv and La’eb, Mindfulness, Disorder, Psychological services

1. Director of the Quran and Health and Health of Al-Mustafi (PBUH) Al-Alamiya Community. Director of the Department of Medicine and Nutrition of the Institute of Jurisprudence and Phenomenology, a member of the Medical Ethics Department

2*. Corresponding author. Department of Psychology, North Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

m.m.shamsaee@gmail.com

3. Spiritual Health Research Center, Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran

4. MSc. in General Psychology, Baran Psychological Services Center Spiritual Interventions, Gorgan, Iran