

راهکارهای قرآنی و روایی برای مقابله با اعتیاد به فضای مجازی با محوریت آیه 3 مومنون

زهرا مرّی¹

چکیده

در عصر حاضر، فضای مجازی با تمام ظرفیت‌های مثبت خود، به‌عنوان یکی از بارزترین مصادیق معاصر «لغو» مطرح شده است. مفهوم لغو در قرآن و روایات، فراتر از سخن بیهوده، شامل هرگونه فکر، سخن یا عملی است که انسان را از خدا و هدف آفرینش دور کرده، عمر را تلف و ذهن را غافل می‌سازد. این مقاله با رویکردی تحلیلی-تفسیری به بررسی مفهوم لغو در منابع دینی پرداخته و سپس، با استناد به آیاتی مانند «وَالَّذِينَ هُمْ عَنْ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ» (مؤمنون: ۳)، راهکارهای قرآنی و روایی مقابله با این پدیده را استخراج می‌نماید. مهم‌ترین راهکارها شامل «اعراض فعال» از فعالیت‌های بی‌ثمر، «تقوای حضور» برای مقاومت در برابر وسوسه‌ها، «کنترل حواس» به‌ویژه چشم و گوش، «برنامهریزی الهی» برای تقسیم اوقات و «جایگزینی» فعالیت‌های معنوی مانند انس با قرآن و عبادت به‌جای مصرف بی‌هدف محتواست. یافته‌ها نشان می‌دهد که تنها با به‌کارگیری این راهکارهای الهی می‌توان از اسارت ذهنی ناشی از فضای مجازی رهایی یافت و از این ابزار به‌عنوان وسیله‌ای برای رشد و تعالی استفاده کرد.

کلیدواژه: لغو، اعتیاد به فضای مجازی، آیه 3 مومنون

¹ طلبه سطح دو، حوزه علمیه فاطمه الزهرا (س)، خمینی‌شهر، ایران

مقدمه

فضای مجازی در جهان معاصر به بخش جدایی‌ناپذیر زندگی فردی و اجتماعی انسان‌ها تبدیل شده است. بهره‌گیری درست از این بستر می‌تواند در ارتقای علمی، فرهنگی و اجتماعی نقش‌آفرین باشد؛ با این حال، استفاده افراطی و کنترل‌نشده از آن پیامدهایی همچون اتلاف وقت، افت تحصیلی، تضعیف روابط خانوادگی، آسیب‌های اخلاقی و حتی نوعی «اعتیاد رفتاری» را در پی دارد. پدیده‌ی اعتیاد به فضای مجازی به‌ویژه در میان نسل جوان، به یکی از چالش‌های مهم نظام‌های آموزشی و تربیتی بدل شده است و ضرورت پرداختن به آن از منظرهای گوناگون، به‌ویژه آموزه‌های دینی، دوجندان می‌شود.

اهمیت این موضوع از آن‌جاست که آموزه‌های قرآن و روایات اهل‌بیت علیهم‌السلام ظرفیت چشمگیری در ارائه راهبردهای اخلاقی و تربیتی برای مقابله با آسیب‌های اجتماعی دارند. در این میان، آیه سوم سوره مؤمنون که از ویژگی‌های مؤمنان را «اعراض از لغو» معرفی می‌کند، راهنمای ارزشمندی برای مدیریت زمان و رفتار در برابر سرگرمی‌های بیهوده و کم‌ثمر است. بسیاری از کارکردهای ناسالم فضای مجازی در دایره «لغو» قرار می‌گیرند و توجه به این اصل قرآنی می‌تواند به عنوان راهبردی بنیادین برای کاهش وابستگی و اعتیاد به فضای مجازی مورد استفاده قرار گیرد.

این پژوهش با هدف واکاوی راهکارهای قرآنی و روایی در مقابله با اعتیاد به فضای مجازی و با تمرکز بر آیه سوم سوره مؤمنون سامان یافته است. اهداف فرعی آن عبارت‌اند از: تبیین مفهوم «لغو» در منابع تفسیری و حدیثی، بررسی مصادیق امروزی آن در فضای مجازی و استخراج راهکارهای کاربردی برای اصلاح الگوی استفاده از این فضا.

روش کار مبتنی بر تحلیل محتوای قرآنی - روایی است؛ بدین صورت که ابتدا مفهوم «اعراض از لغو» در قرآن و روایات بررسی می‌شود، سپس با رویکرد تطبیقی، کاربردهای ناسالم فضای مجازی ذیل این مفهوم تحلیل شده و در نهایت راهکارهای پیشنهادی در قالب دسته‌بندی‌های عملی ارائه می‌گردد.

از نظر پیشینه پژوهشی، مطالعاتی در این زمینه انجام گرفته است، از جمله: پژوهشی در نشریه پژوهش‌های اخلاق اسلامی با عنوان «اعتیاد اینترنتی از منظر اخلاقی و آسیب‌های اخلاقی آن» که به تحلیل پیامدهای اخلاقی استفاده افراطی از اینترنت همچون اتلاف وقت و انزوای اجتماعی پرداخته است. همچنین مقاله‌ای دیگر با عنوان «واکاوی مبانی فقهی اعتیاد به اینترنت از منظر فقیهان معاصر امامیه» با بررسی دیدگاه‌های فقهی درباره این پدیده، نشان داده است که بسیاری از کاربردهای افراطی فضای مجازی می‌تواند مصداق رفتارهای لغو و غیرمجاز تلقی شود. با این حال، پژوهشی که به طور خاص به بررسی اعتیاد به فضای مجازی با محوریت آیه سوم سوره مؤمنون پرداخته و راهکارهای قرآنی

- روایی را استخراج کرده باشد، کمتر مشاهده می‌شود؛ بنابراین این تحقیق می‌کوشد خلأ
یادشده را تا حدی پوشش دهد.

1 مفهوم شناسی

1-1 مفهوم لغودر قرآن و تفاسیر

در قرآن کریم، مفهوم «لغو» به عنوان یکی از مفاهیم کلیدی در شناسایی رفتارهای ناسازگار با هدف آفرینش انسان مطرح شده است. قرآن، «لغو» را به عنوان هرگونه سخن، عمل یا وضعیتی تعریف می‌کند که فاقد ارزش معنوی و مادی بوده و باعث فساد، غفلت از خدا یا ضرر به فرد و جامعه می‌شود (رادان، ۱۳۹۷). در تفاسیر قرآنی، مانند «اطیب البیان»، «لغو» به صورت گسترده‌ای تعریف شده است که شامل «دنیا» (به عنوان هر چیزی که انسان را از یاد خدا غافل می‌کند)، «غناء و ملهیات»، «کذب»، «کلیه معاصی» و «امور بی‌فایده» می‌شود (طیب، ۱۳۷۸، ج ۱۳، ص ۳۵۷). علامه طباطبایی نیز در «المیزان» بر این نکته تأکید می‌کند که «لغو»، هر کاری است که فاقد هدف معقول و متعالی باشد و نتیجه مفیدی در پی نداشته باشد (رادان، ۱۳۹۷). بنابراین، مفهوم «لغو» در قرآن و تفاسیر، فراتر از یک تعریف لغوی ساده است و به عنوان معیاری الهی برای سنجش ارزش‌مندی فعالیت‌های انسانی عمل می‌کند. هر فعالیتی که باعث تلف کردن عمر، غفلت از خدا یا تضعیف بنیان‌های اخلاقی جامعه شود، در حکم «لغو» است.

2-1 مفهوم «لغو» در لغت و اصطلاح

در لغت، «لغو» به معنای سخن یا عمل بیهوده و بی‌فایده است که هیچ سود دنیوی یا اخروی به همراه ندارد (قرائتی، ۱۳۸۳، ج ۶، ص ۸۳). اما تفاسیر کلاسیک و روایات اسلامی، این مفهوم را به شکلی بسیار گسترده‌تر تعریف کرده‌اند. علامه طباطبایی در «المیزان» و سید عبدالحسین طیب در «اطیب البیان» به این نکته اشاره می‌کنند که «لغو» اقسام و درجات متعددی دارد که مهم‌ترین آنها عبارتند از:

1-2-1 دنیا

«دنیا» مونث «ادنی» از ریشه «دنا» و به معنای حقیرتر و پست‌تر (فراهیدی، ۱۴۰۹، ص ۳۲) و یا از ریشه «دنو» به معنای نزدیک تراست. (همان، ص ۳۳). «دنیا» در اصطلاح اخلاق و عرفان غالباً به معنای «حب دنیا» و هر آنچه که در آن بهره نفس باشد و انگیزه‌های الهی و اخروی نداشته باشد به کار می‌رود. (مکی، ۱۴۱۷، ص ۴۲). بنابراین هر چیزی که انسان را از یاد خدا و آخرت غافل می‌کند، لغو محسوب می‌شود. قرآن کریم خود «دنیا» را «لَهُوَ وَ لَعِب» (انعام/۳۲) توصیف می‌کند.

2-2-1 غنا و ملهیات

«غنا» در میان واژه‌های شناسان معانی متفاوتی دارد. برخی آن را به معنای «صوت» دانسته‌اند (فیومی، ۱۴۱۴، ص ۳۵) و برخی دیگر آن را صوتی شمرده‌اند که «طربناک و دربردارنده چهچه زدن مطرب باشد یا از نظر عرف اینگونه باشد، هر چند ایجاد طرب نکند. (ابن منظور، ۱۴۱۴، ص ۳۷) بنابراین «غنا»، دربردارنده هرگونه موسیقی، سرگرمی یا تفریحی که باعث غفلت از خدا و امور معنوی شود.

2-3-1 کذب و دروغ

«کذب» در لغت به معنای خبر دادن از چیزی بخلاف آنچه که هست (راغب، ۱۴۰۴، ص ۷۰۴) و «کذب» در اصطلاح به معنای دروغ گفتن چه زبانی و چه عملی و یا نسبت دروغ به کسی دادن و چیزی را خلاف واقع نشان دادن، می‌باشد.

باشد. (مصطفوی، 1363 ش، ج 10، ص 34) بنابراین هرگونه سخن نادرست و باطل که فاقد حقیقت و هدف الهی باشد، دربردارنده مفهوم «کذب» است.

4-2-1 کلیه معاصی

برخی مفسران، تمام گناهان را در حوزه «لغو» قرار داده‌اند، زیرا هر گناهی، انسان را از مسیر رستگاری باز می‌دارد.

4-2-1 امور بی‌فایده

هر کار یا سخنی که فاقد هدف معقول و متعالی باشد و نه در راه دین و نه در راه دنیای پاک و متعادل مفید واقع شود (طیب، ۱۳۷۸، ج ۱۳، ص ۳۵۷).

این تعاریف نشان می‌دهد که «لغو»، صرفاً محدود به گپ و گفتگوهای بی‌حاصل نیست، بلکه هرگونه فکر، سخن یا عملی است که انسان را از خدا و هدف آفرینش دور می‌کند.

3-1 تبیین مصادیق لغو در زمان معاصر

با توجه به تعاریف قرآنی و روایی لغو، می‌توان استدلال کرد که بسیاری از فعالیت‌های رایج در عصر حاضر، به ویژه در فضای مجازی، در حکم لغو هستند. مهم‌ترین این مصادیق عبارتند از:

3-1-1 سرگرمی‌های بی‌ثمر

فعالیت‌هایی که تنها برای پر کردن زمان و بدون هدف معنوی یا مادی متعالی انجام می‌شوند. بازی‌های آنلاین، تماشای ویدئوهای سرگرمی بی‌محتوا و پیگیری اخبار سلبریتی‌ها، نمونه‌های بارز این سرگرمی‌ها هستند.

3-1-2 شبکه‌های اجتماعی

اگرچه شبکه‌های اجتماعی می‌توانند ابزاری برای ارتباط و تبادل اطلاعات مفید باشند، اما در بسیاری از موارد به فضایی برای نمایشگری، مقایسه‌های ناسالم، اتلاف زمان و درگیر شدن در بحث‌های بی‌حاصل تبدیل می‌شوند. این استفاده نادرست، آنها را به یکی از مصادیق معاصر لغو تبدیل می‌کند.

3-3-1 3-3-1 محتوای غیر مفید

محتوایی که فاقد ارزش آموزشی، اخلاقی یا فرهنگی است و تنها برای جلب توجه و افزایش بازدید طراحی شده است. این محتوا، ذهن کاربر را از تفکر عمیق و مسائل مهم زندگی دور می‌کند و او را در حلقه‌ای معیوب از مصرف بی‌پایان نگه می‌دارد (خالق‌پناه، ۱۳۹۹، ص ۱۸۵).

4-1 اعتیاد به فضای مجازی

اعتیاد به فضای مجازی به عنوان یکی از مصادیق معاصر «لغو» در عصر حاضر، پدیده‌ای است که با مصرف افراطی و وسواس‌گونه از فناوری‌های دیجیتال، به ویژه شبکه‌های اجتماعی و اینترنت، همراه است و منجر به اختلال در عملکرد طبیعی فرد در زندگی روزمره، روابط اجتماعی و سلامت روانی-روحي می‌گردد (خالق‌پناه، ۱۳۹۹، ص ۱۲۳). یانگ (Young, 1998) اعتیاد به اینترنت را

1-2-4 کنترل نگاه و گوش: خط اول دفاع

قرآن کریم، کنترل نگاه را به عنوان یک فریضه الهی معرفی می‌کند: «قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ» (بقره/30). این فرمان، نه تنها برای نگاه به افراد نامحرم، بلکه برای هرگونه نگاهی که موجب غفلت از خدا، تحریک شهوات پایین یا تضعیف اراده شود، صادق است. در فضای مجازی، این نگاه‌ها می‌توانند شامل تماشای تصاویر، ویدئوها یا صفحاتی باشند که باعث تحریک ذهن و ایجاد وابستگی می‌شوند. امام علی (ع) در پاسخ به این سؤال که چگونه می‌توان چشم را از نگاه حرام فروبست، فرمودند: «بالخمود تحت سلطان المطلع علی سترک»؛ یعنی با توجه به اینکه تو تحت قدرت خداوندی هستی که از اسرار تو آگاه است (نقل شده در اخوی، ۱۳۹۱). این روایت، کنترل چشم را متکی بر «توجه به حضور خداوند» می‌داند.

کنترل گوش نیز در کنار کنترل چشم اهمیت دارد. پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «وَاحْفَظُوا أَلْسِنَتَكُمْ ، وَغُضُّوا عَمَّا لَا يَحِلُّ النَّظَرُ إِلَيْهِ أَبْصَارَكُمْ ، وَعَمَّا لَا يَحِلُّ الْإِسْتِمَاعُ إِلَيْهِ أَسْمَاعَكُمْ»؛ یعنی: «زبان‌هایتان را نگه دارید؛ چشم‌هایتان را از آنچه نگاه به آن حلال نیست، بپوشانید؛ گوش‌هایتان را از آنچه شنیدنش حلال نیست، فرو ببندید» (بحار الأنوار، ج ۹۶، ص ۳۵۶). گوش دادن به هر سخنی، حتی اگر ظاهراً بی‌ضرر باشد، می‌تواند ذهن را آلوده کند.

2-2-4 اهمیت وقت در روایات

روایات اسلامی، مفهوم «وقت» و «عمر» را از اهمیت بنیادین و حیاتی برخوردار می‌دانند. ائمه معصومین (ع)، زمان را نه به عنوان یک منبع مصرفی، بلکه به عنوان فرصتی طلایی و غیرقابل تکرار برای ساختن خود و جهان بر اساس ارزش‌های الهی معرفی می‌کنند. اِتلاف این فرصت، در نگاه روایات، بزرگ‌ترین ضرر و خسروانی است که انسان می‌تواند به خود وارد کند. امام علی (ع) می‌فرمایند: «المومن مشغول وقته» (همه وقت مومن، پر است). (طوسی، ۱۳۶۶، ج ۳، ص ۲۷۳). این روایت، تصویری از انسان مومن به عنوان موجودی فعال، آگاه و برنامه ریز ارائه می‌دهد. او زمان خود را درگیر فعالیت‌های بیهوده و لغو نمی‌کند، بلکه هر لحظه را در راه رشد معنوی، خدمت به دیگران و تحقق هدف آفرینش صرف می‌کند.

3-2-4 عبادت و انس با قرآن به عنوان جایگزین معنوی

فضای مجازی، با ارائه لذت‌های فوری و سطحی، می‌تواند فرد را در دام اعتیاد و اسارت ذهنی بیندازد. اما قرآن کریم و روایات معصومین (ع)، راهی جایگزین و برتر ارائه می‌دهند: عبادت و انس با کلام خداوند. این جایگزینی، تنها یک تغییر فعالیت نیست، بلکه یک تحول عمیق در سطح وجودی انسان است که لذت را از حوزه مادی و زودگذر به حوزه معنوی و جاودانه منتقل می‌کند.

جمع‌بندی و نتیجه‌گیری

آیه‌ی سوم سوره‌ی مؤمنون با معرفی «اعراض از لغو» به‌عنوان ویژگی بنیادین مؤمن، چارچوبی جامع و فراتاریخی برای سامان‌دهی رفتار انسان ترسیم می‌کند. این اصل قرآنی، هنگامی که در پرتو روایات معصومان علیهم‌السلام نگریسته شود، نشان می‌دهد که تعالیم و حیانی توانایی پاسخ‌گویی به مسائل و آسیب‌های نوپدید را نیز داراست. پدیده‌ای چون اعتیاد به فضای مجازی، اگرچه مختص دوران معاصر است، اما در حقیقت جلوه‌ای تازه از همان مشغولیت‌های بی‌ثمر و غفلت‌آور گذشته به شمار می‌آید؛ مشغولیتی که قرآن کریم آن را نقطه‌ی مقابل زیست مؤمنانه معرفی کرده است. بر این اساس، می‌توان دریافت که هدایت و حیانی اسلام محدود به عصر نزول نیست، بلکه به‌مثابه الگویی ماندگار، همواره می‌تواند راهنمای انسان در مواجهه با چالش‌های فردی و اجتماعی روزگار باشد.

پیشنهاد برای تحقیقات آینده

- بررسی تطبیقی راهکارهای قرآنی و روایی با نظریه‌های روانشناسی معاصر در درمان اعتیاد به فضای مجازی.
- طراحی و اجرای برنامه‌های آموزشی مبتنی بر این راهکارها در مدارس و مراکز فرهنگی و سنجش اثربخشی آنها.
- بررسی نقش رسانه‌های دینی در ترویج فرهنگ «اعراض از لغو» و مدیریت هوشمندانه فضای مجازی.

منابع و مأخذ:

کتاب:

*قرآن کریم

*نهج البلاغه

- 1- ابن منظور، محمد بن مکرم، لسان العرب، بیروت، دار الفکر، چ سوم، 1414 ق.
- 2- راغب اصفهانی، ابی القاسم الحسن بن محمد، المفردات فی غریب القرآن، بیروت، دارالعلم، 1404 ق.
- 3- دشتی، محمد. (بی تا). ترجمه و شرح نهج البلاغه، موسسه نشر اسلامی.
- 4- طباطبائی، سید محمد حسین. (1360)، تفسیر المیزان جلد 5، موسسه دارالعلم، قم.
- 5- طبرسی، فضل بن حسن. (1366)، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، قم: ناصر خسرو.
- 6- طوسی، شیخ. (1366)، غرر الحکم و درر الکلم، قم: دارالکتاب الاسلامی.
- 7- عیاض، ق. (بی تا)، شرح نهج البلاغه، قم: دارالحديث.
- 8- فراهیدی، خلیل بن احمد، العین، قم، هجرت، چ دوم، 1409 ق.
- 9- فیومی، احمد بن محمد، المصباح المنیر فی غریب الشرح الکبیر، قم، هجرت، چ دوم، 1414 ق.
- 10- قمی، شیخ عباس. (1366)، شرح نهج البلاغه، قم: دار الحديث.
- 11- مجلسی، محمدباقر. (1363)، بحار الأنوار ج 77، تهران: اسلامیة.
- 12- مکارم شیرازی، ناصر. (1368)، ترجمه و تفسیر قرآن کریم، قم: دفتر تبلیغات اسلامی.
- 13- مکی، ابوطالب محمد بن علی، قوت القلوب فی معاملہ المحبوب، بیروت، دارالکتب العلمیه، چ اول، 1417 ق.
- 14- مصطفوی، حسن، التحقيق فی کلمات القرآن الکریم، انتشارات بنگاه ترجمه و نشر کتاب، 1362.
- 15- نوری، حسین. (1367)، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل ج 11، بیروت: مؤسسة آل البيت.
- 16- هندی، علاءالدین. (1377)، کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال ج 16، بیروت: مؤسسة الرسالة.

مقاله:

- 1- خالق پناه، کمال و جعفر عسگری، تجربه فراغت مجازی فضای شفافبخش و فردگرایی بیانی مطالعه موردی دانشجویان کردستان.
- 2- سودی، محمد. (1393)، بطالت و تضییع عمر، پژوهشکده باقرالعلوم.

- 3-فیس بوک، (1399)، فصلنامه مطالعات جامعه شناختی شماره 56 ص 197- 171
- 4-مصباح یزدی، محمد تقی. (1380)، به سوی خودسازی. قم: موسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی (ره).
- 5-منصوری، هرسینی مژگان (1401)، تاثیر اعتیاد به اینترنت بر سلامت روحی و روانی جوانان و نوجوانان، فصلنامه رهیافت های نوین در مطالعات اسلامی شماره 11 ص 310 - 287
- 6-محمدی اشتهاردی، محمد. (1379)، مبارزه شدید سلبی با بیهوده گرایی و ارزش وقت، نشریه پاسدار اسلام شماره 230.
- 7-حسین زاده، باقر. (1389)، بررسی ضرورت های اعراض از لغو و مصادیق آن، لغو کاری بیهوده و غیر عقلانی، پژوهشکده باقرالعلوم، انتشارات علوم اسلامی و انسانی.
- 8-رادان، صغری و فرجی اوچ، حصار. (1397). مصادیق لغو از منظر قرآن و روایات، مجله علوم اسلامی انسانی شماره 13 بهار 1397 صفحه 117- 110
- 9-سبحانی، جعفر. (1394)، پرهیز از کارهای بیهوده، گنجینه معارف ص 341، پایگاه اطلاع رسانی حوزه .
- 10-سبحانی، جعفر. (1394)، سیمای انسان کامل در قرآن، تفسیر سوره فرقان، نشست دوره ای اساتید سطوح عالی و خارج حوزه علمیه قم، پایگاه اطلاع رسانی حوزه.