

آرامش و رضایتمندی در سبک زندگی شاد از منظر آیات قرآنی

اکرم رحیمی^۱

چکیده

زمینه و هدف: بحث از مسائل بنیادی رضایتمندی و آرامش در زندگی می‌تواند دین‌پژوهان را در یافتن درکی عمیق و تحلیلی صحیح‌تر از حقیقت آموزه‌های دینی یاری رساند. مسئله زندگی شاد از ابعاد مختلفی کاویده شده است. در این نوشتار سبک زندگی شاد در ساختار شناخت‌شناسی آموزه‌های دینی تحلیل می‌شود.

روش تحقیق: این مقاله به روش «توصیفی و تبیینی» و با رویکرد «درون‌دینی» انجام گرفته است. یافته‌ها و نتیجه‌گیری: پس از بررسی اجمالی رضایتمندی و آرامش و بیان رابطه آن‌ها با زندگی شاد، این حقیقت آشکار شد که حوادث با نگاهی واقع‌بینانه، حق‌بینانه و زیباشناسانه - به دلیل ارتباطی که با سایر پدیده‌ها دارند- در مجموع یک قاب زیبا خلق می‌کنند، از این رو باید نگاهی کل‌نگر به عالم داشت. پیامد چنین رهیافتی، ایجاد تحول در نوع فکر و نگرش انسان در عرصه‌های مختلف زندگی است. برای کسب چنین نگاه و معرفتی و رسیدن به سبک زندگی شاد، «خانواده و ازدواج موفق» مؤثرترین عوامل هستند.

واژه‌های کلیدی: شناخت، رضایتمندی، آرامش، خانواده، سبک زندگی شاد.

۱. عضو هیئت‌علمی گروه معارف اسلامی دانشگاه پیام نور a.rahimi@damavand.tpmu.ac.ir

۱- مقدمه

یکی از مهم‌ترین مباحث فلسفی و تفسیری و اخلاقی، مبحث شناخت انسان و مسائل پیرامونی آن است. دلیل این مدعا آن است که آیات قرآن در متعالی‌ترین اهدافشان، تکامل معنوی و روحی را در حقیقت وجود انسان دنبال می‌کند. انسان‌شناسی قرآنی دارای ساختاری است در راستای تکامل انسان و رساندن او به درجه «ولی‌اللهی» (جوادی آملی، ۱۳۷۵: ۲۹/۴) که همراه با آرامش و رضایتمندی است. نشاط و آرامش بخشی از نیازهای اصیل سرشت انسان است از این‌رو شناخت نشاط واقعی از نشاط پوشالی، حائز اهمیت می‌شود. با توجه به اینکه موضوع آرامش و رضایتمندی در سبک زندگی در آیاتی از کلام الهی آمده است، تحقیق و تبیین آن ضرورت دارد. این مقاله با روی آوردن درون‌دینی و با تفسیر آیات مرتبط و با استفاده از نظر مفسران و بزرگان فلسفه و اخلاق به تحلیل و تبیین موضوع آرامش و رضایتمندی در زندگی از منظر آیات قرآن کریم می‌پردازد و راه رسیدن از وضع نامطلوب موجود به وضع مطلوب ناموجود بررسی می‌کند. مسئله کانونی در این پژوهش تحلیل رضایتمندی و آرامش برای کسب یک زندگی شاد با توجه به شناخت انسان از آموزه‌های دینی است.

باید گفت که نشاط حقیقی به خاطر توجه به فضل و رحمت الهی حاصل می‌شود. «فضل» عطایی است که خداوند در برابر عموم مخلوقات گسترده و رحمت مخصوص مؤمنان است و به آن اعطا می‌شود (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۱۰/۱۱۹-۱۲۱) به گفته مفسر بزرگ معاصر آیت‌الله جوادی آملی، همان‌گونه که صبح صادق و کاذب را یک منجم می‌تواند تشخیص دهد، نشاط صادق و کاذب را هم وحی و حاملان وحی و اهل بیت علیهم السلام مشخص می‌کنند.

بر پایه این مطلب، سؤال اصلی پژوهش حاضر این است که انسان با وجود برخورداری از خدمات مدرن و اسباب لذت، بیشتر از شادی و آرامش به دور افتاده است؛ اینک کسب آرامش با کدامین نگاه و اندیشه حاصل می‌شود، آیا می‌توانیم پیوند آرامش همراه با آسایش را برید؟ آیا آرامش و رضایتمندی با وجود مشکلات با توجه به آنچه در آیات الهی برای آن وضع شده، در این ساختار قابل تحصیل است؟

۲- مبانی نظری تحقیق

۲-۱- شناخت حقیقت آرامش و رضایتمندی

از مهم‌ترین مباحث انسان‌شناسی، «خودشناسی» است (سبحانی، ۱۳۸۱: ۱۱-۳) زیرا مبنای هر شناخت درستی از شناخت خود انسان آغاز می‌شود. خودشناسی مقدمه خودسازی است؛ خودشناسی همراه با شناخت مسیر درست است. در آیات قرآن کریم آمده است:

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسَكُمْ لَا يَضُرُّكُمْ مَنْ ضَلَّ إِذَا اهْتَدَيْتُمْ إِلَى اللَّهِ مَرْجِعُكُمْ جَمِيعًا فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ» (مائده، ۱۰۵) «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، به خودتان پردازید. هر گاه شما هدایت یافتید، آن کس که گمراه شده است به شما زیانی نمی‌رساند. بازگشت همه شما به سوی خداست. پس شما را از آنچه انجام می‌دادید، آگاه خواهد کرد.»

شناخت حقیقت اشیاء بنا بر قول بوعلی سینا افزون بر طریق مفهومی (شناخت خواص و لوازم و اعراض اشیاء) از راه شهود و حضور است (جوادی آملی، ۱۳۷۵: ۲۴۶/۵) و در این شهود هیچ واسطه‌ای از خواص و لوازم و آثاری که به مفهوم ادراک می‌شود وجود ندارد (همان، ۲۴۸). اهل معرفت، وصول به حقیقت اشیاء را از طریق شهود، در محدوده ظهوری که حقیقت برای آنان نموده است ممکن و میسر می‌دانند اما وصول به حقیقت امور را برای صاحبان نظر که در محدوده دانش حصولی گام برمی‌دارند، غیرممکن می‌دانند زیرا سهم علم حصولی از حقیقت امور، محدود به لوازم و خواص امور است (همان، ۲۵۴). بنابراین بهترین راه شناخت «انسان» از راه فطرت و شهود و حضور است. هر موجودی در مسیر تکامل فطری و راه کمال، در حقیقت از خود، به خود سفر می‌کند (مطهری، ۱۳۷۶: ۲۸۶). برای شناخت حقیقت آرامش و رضایتمندی، باید پاسخ به نیازهای واقعی وجود آدمی را یافت که متأسفانه به دلیل از خودبیگانگی از آن غافل می‌شود. انسان هر غایت انحرافی را که انتخاب کند، در حقیقت او را به جای «خود واقعی» گذاشته است؛ یعنی ناخود را خود پنداشته (همان). دلیل ذم یاد غیر حق، ناظر به این جهت است که موجب سلب آرامش و رضایتمندی می‌گردد. پس شادی و آرامش با یاد خداوند متعال و با ذکر او و معرفت به او محقق می‌گردد یعنی از

خود ضعیف به سوی خود قوی می‌رود؛ بنابراین برای شناخت حقیقت آرامش و رضایتمندی باید به نیازهای واقعی وجود آدمی پاسخ داده شود. در قرآن کریم آمده است:

«لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ» (حدید، ۲۳)
 «تا بر آنچه از دست شما رفته اندوهگین نشوید و به [سبب] آنچه به شما داده است شادمانی نکنید، و خدا هیچ خودپسند فخرفروشی را دوست ندارد».

نکته‌ای برجسته در باب شناخت حقیقت شادی و رضایتمندی در این آیه وجود دارد که مفسران به آن توجه کرده‌اند. در ادامه، به موردی که بتواند مطلوب را حاصل کند، اشاره می‌شود:

۲-۲- جلوه و شکوه رضایتمندی

شادمانی در منابع مختلف به معنای خوشحالی، رضایت از زندگی، احساسات مثبت و زندگی معنادار بیان شده است. در لغت‌نامه دهخدا به خوشحالی، بهجت، مسرت و نشاط و طرب معنی شده است. نشاط و شادی، احساس بهزیستی و رضایتمندی است کنایه از سعادت (حسینی همدانی، ۱۳۶۳: ۲۵۳/۸). به نظر «آرگایل» (۲۰۰۱) شادمانی دارای سه جزء است، یک جزء احساس خوشی و دو جزء دیگر رضایت از زندگی و نبود احساسات و عواطف منفی است. خوشی بُعد عاطفی، شادمانی است و رضایت بُعد شناختی، شادی است.

انسان در مواجهه با حوادثی که اتفاق می‌افتد حالات انفعالی در او رخ می‌دهد که چندان در اختیار او نیستند؛ البته پدیده‌هایی در عالم رخ می‌دهد که اگرچه شاید در اختیار انسان نباشند اما مقدماتشان در اختیار انسان است. از این رو در قرآن کریم می‌فرماید: «برای آنچه از دست می‌دهید تأسف نخورید و به آنچه به شما عطا می‌شود شادمانی نکنید» (حدید، ۲۳) زیرا این حالات به مبادی نفسانی افراد بستگی دارد یعنی اینکه نحوه نگرش و افکار می‌تواند سبب تغییراتی در حالات انسان شود (مصباح یزدی، ۱۳۹۲/۲/۴).

نوع فکر و نگرش انسان نسبت به هستی، می‌تواند در حالات او تغییراتی را ایجاد کند و به شکل مطلوبی ایمانش را تقویت کند؛ و این حالات سبب به وجود آمدن تکلیف در انسان

1. Michael Argyle.

می‌شود (حلی، ۱۳۸۰: ۶۰-۴۵۲).

در این میان افرادی هستند که در تمامی امور، تسلیم محض دستورات الهی هستند به گونه‌ای که ذات اقدس الهی در مقام فعل عهده‌دار تمامی شئون آنان می‌شود. او می‌داند که کار او را کسی عهده‌دار است که «ارحم الراحمین» و «احکم الحاکمین» است. در سیره رسول اکرم ﷺ نقل شده است که ایشان هرگز «لیت»، «لعل» و «کاشکی» و نظایر آنها را درباره آنچه واقع می‌شود نمی‌فرمودند (جوادی آملی، ۱۳۷۵: ۲۹/۴) بدین ترتیب حالات انسان نسبت به ناملایمات، به این صورت است که یا با نوعی تلقین و اندیشه خاص در خود نوعی آرامش ایجاد می‌کند، یا برعکس با تلقین‌هایی دیگر حالت اضطراب و پرخاشگری و اعتراض به خدا، در خود به وجود آورد. پس این گروه از انسان‌ها بدین صورت با ناملایمات برخورد و آرامش را برای خود رقم می‌زنند. بالاتر از این گروه کسانی هستند که سخن دل آنان این است که ولیّ آنان پرورگاری است که ولایت صالحین را عهده‌دار است:

«إِنَّ وَلِيَّيَ اللَّهِ الَّذِي نَزَلَ الْكِتَابَ وَهُوَ يَتَوَلَّى الصَّالِحِينَ» (اعراف، ۱۹۶) «بی‌تردید، سرور من آن خدایی است که قرآن را فرو فرستاده، و همو دوستدار شایستگان است».

بنابه حدیث صحیح و معتبر قرب نوافل را که مرحوم کلینی در کافی (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۳۵۲/۲) نقل کرده و در دیگر جوامع روایی امامیه (مجلسی، ۱۳۶۲: ۲۴/۶۶) و اهل سنت (متقی هندی، ۱۳۸۷: ۲/۲۲۹) نقل شده است، آنگاه که خداوند محبّ انسان (بنده مؤمن) می‌شود، گوش و چشم و زبان و دست او می‌شود، جلوه شکوه رضایتمندی است زیرا همه امور او منطبق با خواست خدا می‌شود؛ چنین افرادی از خدا راضی هستند و خدا از آنان راضی است:

«... رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ...» (بینه، ۸) «... خدا از آنان خشنود است و [آنان نیز] از او خشنوند»
 مفهوم رضا فراتر از حالت خوش‌بینی به زندگی و رضایت از آن است، قوام این فضیلت بر ایمان به خدا، صفات، افعال و تقدیرات الهی است.

۲-۳- لایه‌های متعدد روح در شادی و رضایتمندی

امور اختیاری با اراده و اختیار همراه است. انسان گمان می‌کند در یک حادثه یا راضی است، یا ناراضی، یا به عبارت دیگر می‌تواند نسبت به یک حادثه چند نوع عکس‌العمل داشته باشد از آن‌رو که حوادث حیثیت‌های گوناگونی دارند، حقیقت این است که روح دارای لایه‌های متعددی است و می‌تواند در یک لایه خوشحال و در لایه‌ای دیگر غمگین باشد (مصباح یزدی، ۱۳۹۲). نگاه به حوادث با نگاه واقع‌بینانه، حق‌بینانه و زیباشناسانه به خاطر ارتباطی که با سایر پدیده‌ها دارد در مجموع یک تابلو بسیار زیبا را خلق می‌کند، برای مثال، سخت‌ترین و ناگوارترین حادثه‌ای که در این عالم سراغ داریم داستان کربلا است. اگر با نگاه عاطفی به این حادثه بنگریم، اشک جاری می‌شود اما در همان حال با توجه به آثار و برکات آن می‌گوییم: «اللَّهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ حَمْدَ الشَّاكِرِينَ عَلَيَّ مُصَابِيهِمْ» (مجلسی، ۱۴۰۳: ق ۲۹۳/۹۸).

پیامبر اکرم ﷺ در هیچ حادثه‌ای نفرمود: ای کاش طور دیگری اتفاق می‌افتاد (قمی، ۱۳۸۱: ۶۳/۲) حتی هنگام وفات فرزندشان ابراهیم، وقتی از دلیل گریه ایشان سؤال می‌شود، می‌فرمایند: دل می‌سوزد و اشک جاری می‌شود اما چیزی نمی‌گوییم که خدا ناراضی شود (ابن بابویه، ۱۳۶۷: ۱۷۷/۱).

بنابراین برای رسیدن به یک زندگی شاد و رضایتمند باید دانست که حوادث جنبه‌های گوناگونی دارند و نگاه ما باید نگاهی کل‌نگر نسبت به عالم باشد و دست خدا را در همه‌جا ببینیم، تا حالت رضایتمندی در ما ایجاد شود.

در این باره دانشمندان علم روان‌شناسی معتقدند که افزون بر خود شخص، که می‌تواند رفتارهای مختلف نسبت به یک حادثه داشته باشد، افراد تمایل دارند که انتظاری را که دیگران نسبت به آن‌ها دارند، برآورند. اگر معلمی بر این باور باشد که بچه‌ای کندذهن است خود بچه هم باور می‌کند که واقعاً دیر یاد می‌گیرد و کودک خوش‌اقبالی که در چشم معلم، تیزهوش جلوه می‌کند در راه دستیابی به انتظارات موفق خواهد بود (لیوینگ استون^۱، ۱۹۶۹: ۸۱) که این پدیده

1. Livingston, J.S.

در نزد روان‌شناسان «اثر پیگمالیون» نام نهاده شده است. حتی اظهارنظرهای ویژه دربارهٔ میزان موفقیتی که از افراد انتظار می‌رود کمک می‌کند افراد برای عملکرد خود هدف‌های بالاتر و واقع‌بینانه‌تر تعیین کنند (بلنچارد^۱، ۱۹۸۹: ۱۹۵).

۳- ازدواج یکی از لوازم و عوامل ایجاد آرامش و شادی ماندگار

ذات اقدس الهی، احد و واحد است و هیچ همتایی برای او متصور نیست. خالق یکتا همه پدیده‌ها و شگفتی‌های هستی را بر پایهٔ زوجیت و کفویت آفریده است:

«سُبْحَانَ الَّذِي خَلَقَ الْأَزْوَاجَ كُلَّهَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ وَمِنْ أَنْفُسِهِمْ وَمِمَّا لَا يَعْلَمُونَ» (یس، ۳۶)

«پاک [خدایی] که از آنچه زمین می‌رویانند و [نیز] از خودشان و از آنچه نمی‌دانند، همه را

نر و ماده گردانیده است.»

ازدواج یک نیاز اصیل فطری و ضرورتی برای حیات اجتماعی و رسیدن به آرامش و ریشهٔ شکوفایی استعدادهای وجود انسان است و غایت زوجیت احساس ماندگار آرامش و تجربهٔ خوشبختی و شادی و نشاط است. هر جوان فهیم و رشدیافته‌ای که قابلیت زوجیت را می‌یابد شایسته و بایسته است که ادامهٔ حیات خود را با همسری همدل و دل‌آرام با احساسی از آرامش و خوشبختی حقیقی تجربه نماید (افروز، ۱۳۹۳: ۱).

بدون تردید همسران شایسته، درکنار جاذبه‌های روانی و نفسانی، بیشترین نقش را در پایداری و ماندگاری زندگی مشترک و رضایتمندی دارند. در یک کلام زمینه‌های احساس آرامش و تجربهٔ خوشبختی و رضایتمندی متقابل زن و شوهر را باید در حاکمیت ارزش‌ها در کانون خانواده با تقدیم بی‌وقفه، بی‌تکلف و بی‌شرط و بی‌توقع و بی‌منت جاذبه‌های روانی و نفسانی ایشان در همیشه ابعاد زندگی مشترک جستجو نمود و در مقابل ریشهٔ اصلی همسرگزیزی و همسرستیزی و جدایی را باید در غلبهٔ ناامنی‌های روانی، کم‌اشتهایی حیاتی و دافعه‌های روانی و نفسانی در فضای رابطهٔ ناخوشایند و بازدارنده زن و شوهرها سراغ گرفت (همان، ۱۵۹).

استاد جوادی آملی در تبیین این آیهٔ قرآنی «الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ...» (نساء، ۳۴) توضیح

1. Blanchard, K.

می‌دهد: شوهرها سنگربانان زنان‌شان هستند و باید شاد باشند. در این فضا زن همانند باغبان گل‌صفت و گل‌پروری است که وجودش پر از عواطف و احساسات و منبع آرامش و آرامشگری است؛ شوهر باغدار و سنگربان این عواطف و احساسات، محبت و آرامش است. از این بحث بدست می‌آید که بسیاری از ناآرامی‌ها و نارضایتی‌ها به دلیل توجه نداشتن به خانواده است و با ظهور یک ازدواج موفق و شناخت جایگاه‌ها، رضایتمندی ماندگار و دائمی حاصل می‌شود، تاجایی که همسران موفق و رضایتمند نه تنها در این دنیا بلکه در عالم باقی هم می‌توانند باهم باشند.

۴- مهارت‌های رفتاری و ویژگی‌های شخصیتی در سبک زندگی شاد

الف- مهارت‌های رفتاری

در تعالیم دینی آموزش داده می‌شود که آرامش با آسایش ملازمت ندارد، آنچه در دل می‌گذرد درگرو آنچه بر بدن می‌گذرد نباشد. انسان‌های عادی در رخاء و هنگام آسایش، آرامش دارند، اما بندگان مؤمن، در هنگام بلا و سختی، آرامش دارند (نهج‌البلاغه، خطبه همام). در واقع اوضاع و احوال بیرونی، حلاوت و شعف حقیقی درونی نمی‌آورد؛ بنابراین باید در برابر حوادث ناگوار تلاش کنیم که عکس‌العمل‌ها و حالت‌های انفعالی خود را عوض کنیم. انسان به‌طور طبیعی وقتی با حوادث تلخ یا رفتارهای زشت مواجه می‌شود ناراحت می‌شود؛ اما قرآن کریم به ما یاد می‌دهد که این امور، روی دیگری هم دارند و آن خیراتی است که در همین حوادث تلخ نهفته است. امام باقر علیه السلام می‌فرماید: «نفس خویش را بر کتاب خدا عرضه کن، اگر در مسیر قرآن بودی، خوشحال باش و بدان که آنچه درباره تو گفته می‌شود به تو ضرری نخواهد رساند» (ابن شعبه، ۱۳۸۲: ۲۸۴) اراده انسان یکی از صدها، بلکه هزاران عاملی است که در تحقق پدیده‌ها نقش دارند، نقشی که خدا به آن‌ها می‌دهد، بنابراین نباید نسبت به اموری که به ما مربوط نیستند بی‌جهت غصه بخوریم و یا اگر به نفع ما بود سرمست و مغرور شویم.

نتیجه بحث آن است که از منظر ارزش‌های قرآنی و کلام الهی، ارزش انسان در تلاش است و بس. انسان مکلف به تلاش است و نتیجه را باید به خدا بسپارد: «وَ أَنْ تَكُونَ مِنَ الْمُتْلِفِينَ» (سعی، ۳۹).

آدمی موظف به تلاش درخور است و نه مکلف به اخذ نتیجه. نتایج همه تلاش‌های انسان، تنها در درگاه عرشی خداوند قابل محاسبه و ارزیابی هستند.

پس انسان‌های تلاش‌مدار همواره از بیشترین امنیت خاطر و آرامش روانی برخوردارند درحالی‌که افراد نتیجه‌مدار عموماً در اضطراب و ناامنی و دغدغه‌درونی بسر می‌برند و بالطبع به دلیل برخوردار نبودن از آرامش کافی - هرچند که هوشی سرشار داشته باشند اما - از موهبت خلاقیت و نوآوری بهره‌ای نمی‌برند (افروز، ۱۳۹۳: ۱۰۵).

ب - ویژگی‌های شخصیتی

- شناخت فخر

علامه طباطبایی در تفسیر آیه: «وَلَمَّا أَذَقْنَا نِعْمَةَ بَعْدَ ضَرَاءٍ مَسَّتْهُ لَيُقُولَنَّ ذَهَبَ السَّيِّئَاتُ عَنِّي إِنَّهُ لَفَرِحٌ فَخُورٌ» (هود، ۱۰) «و اگر - پس از محنتی که به او رسیده - نعمتی به او بچشانیم حتماً خواهد گفت: «گرفتاری‌ها از من دور شد!» بی‌گمان، او شادمان و فخرفروش است» بیان می‌کند که انسان موجودی تنگ‌نظر است و دیدی کوتاه دارد تنها وضع حاضر و پیش پای خود را می‌بیند و از آینده دورتر خود غافل می‌شود؛ و به یاد نمی‌آورد که آنچه دارد از خدای سبحان است و خدای سبحان اگر بخواهد می‌تواند دوباره آن را برگرداند (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۲۳۴/۱۰). پس باید دانست که روزگار همیشه یکسان نیست بلکه طبق روایات، روزگار دو چهره دارد گاهی با تو و گاهی علیه توست، آنگاه که به نفع تو است، مغرور شو و آنگاه که به ضرر توست صبر و پیشه کن زیرا در هر حال مورد آزمایش الهی هستی. نعمت‌هایی که پس از سختی‌ها به انسان می‌رسد باید عامل شکر و ذکر باشد نه وسیله فخر و طرب، زیرا شادی اگر همراه با غفلت باشد و سبب تحقیر دیگران و فخرفروشی گردد، خطرناک می‌شود؛ و علت فخرفروشی انسان آن است که خود را در آن فضیلتی که دارد مستقل می‌داند: «أَنَّهُ لَفَرِحٌ فَخُورٌ». علت فخر بودنش

همان سرور است، با اینکه فخر مخصوص کرامت و فضیلتی است که خود انسان برای خود کسب کرده باشد. نه فضایی از قبیل زیبایی، خوش قامتی، سلامت، ثروت و هر نعمت دیگر که به انسان داده شده است (همان، ۲۳۴). بنابراین از این بحث فهمیده می‌شود تحلیل‌ها و بینش‌های غلط سبب بروز ویژگی‌های شخصیتی نادرست می‌شود که شناخت آن‌ها برای کسب رضایتمندی و آرامش بسیار مؤثر است.

- شناخت بخل همراه با حرص

کسانی که خود را از بخل و حرص نفس خویش بازداشته باشند، رستگاران‌اند. «... وَ مَنْ يُوقِ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ» (حشر، ۹) «... و هر کس از خست نفس خود مصون ماند، ایشانند که رستگارانند».

امام صادق علیه السلام به یکی از اصحاب در مورد نفوت «شح و بخل» فرموده‌اند: شحیح از بخیل شدیدتر است. بخیل در مورد آنچه دارد بخل می‌ورزد، اما شحیح افزون بر آنچه در اختیار دارد، بر آنچه در دست مردم است، بخل می‌ورزد تا آنجا که هر چه در دست مردم بیند آرزو می‌کند آن را به چنگ آورد. خواه از طریق حلال باشد یا حرام و هرگز قانع به آنچه خداوند به او روزی داده نیست... و هر کس از خست نفس خود مصون ماند، ایشان‌اند که رستگاران‌اند (کلینی، ۱۴۰۷ق: ۴/ ۴۵). همچنین از معصوم علیه السلام نقل شده است: «ما محق الایمان محق الشح شیء» یعنی محو نکند ایمان را چیزی مانند شح. به‌درستی که برای شح راه خفی باشد مانند حرکت مورچه و شعبی دارد مانند شرک (مجلسی، ۱۳۶۲: ۱/۷۳: ۳۰). می‌توان نتیجه گرفت که بسیاری از رضایتمندی‌ها و آرامش‌ها، مربوط به نجات از بخل است و به همین دلیل است که رستن از بخل مایه رستگاری است.

- شناخت گمان و اندیشه

از ویژگی‌های مهم دیگر برای رسیدن به آرامش و رضایتمندی، کسب مثبت‌اندیشی و پیش‌گیری از گمانه‌زنی عجولانه و غیرمنطقی است که خمیرمایه خویشتن‌داری و مقدمه لازم برای امیدآفرینی و درمان مؤثر نگرانی‌ها و پریشانی‌ها است (افروز، ۱۳۹۳: ۹۸-۱۰۰). در آیه

کریمه قرآن آمده است که:

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ...» (حجرات، ۱۲) «ای کسانی که ایمان آورده‌اید،

از بسیاری از گمان‌ها پرهیزید که پاره‌ای از گمان‌ها گناه است...».

این آیه اجتناب از خود ظن نیست زیرا که در دل باز است و ناگهان هر ظنی به آن وارد می‌شود پس نهی از خود ظن نیست بلکه نهی از پذیرفتن ظن بد است؛ پس اگر درباره کسی ظن بدی به دلت وارد شد آن را نپذیر و به آن ترتیب اثر مده (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۴۸۴-۴۸۵). از نگاه پیامبر اعظم ﷺ مثبت‌اندیشی و خوش‌گمانی از زیباترین عبادت‌هاست. آن حضرت می‌فرماید: بدترین گناهان بزرگ، بدگمانی بر خداست (پاینده، ۱۳۶۰: حدیث ۴۱۱). همچنین می‌فرماید: «کسی که به برادر خود سوءظن داشته باشد به تحقیق به خداوند بدی نموده است زیرا خداوند فرموده: از بسیاری از گمان‌های بی‌اساس دوری کنید» (ری شهری، ۱۳۷۴: ۶۲۵/۵). بنابراین مثبت‌اندیشی و والانگری یکی دیگر از ویژگی‌های انسان‌های دل‌آرام و آرامشگر است. اندیشه در وضع مطلوب، مسیر رشد و شکوفایی انسان را هموار می‌کند و زمینه خلاقیت و نوآوری را در عرصه‌های مختلف فراهم می‌کند.

۵- بحث و نتیجه‌گیری

- انسان‌شناسی قرآن دارای ساختاری است در راستای تکامل انسان همراه با آرامش و رضایتمندی.

- هر شناختی از خود انسان آغاز می‌شود پس برای شناخت حقیقت آرامش و رضایتمندی باید به خویشتن رجوع کرد و نیازهای واقعی وجود آدمی را دریافت.

- غفلت نکردن از خویشتن که همان شهود و حضور خود است، آرامش و رضایتمندی را به همراه دارد.

- نوع فکر و نگرش انسان در حالات او تغییراتی ایجاد می‌کند و با تلقین و اندیشه خاص، آرامش یا سلب آرامش را ایجاد می‌کند و موجب تسلط بر رفتارها و کسب ویژگی‌های آگاهانه برای رسیدن به وضع مطلوب ناموجود می‌شود.

- آرامش محض، در بین افرادی است که در تمامی امور تسلیم محض دستورات الهی هستند به گونه‌ای که ذات اقدس الهی را در مقام فعل عهده‌دار تمام شئون خود می‌دانند.
- حوادث با نگاه واقع‌بینانه، حق‌بینانه و زیباشناسانه به خاطر ارتباطی که با سایر پدیده‌ها دارند در مجموع یک تابلو بسیار زیبا را خلق می‌کند پس برای کسب آرامش و رضایتمندی، باید نگاهی کل‌نگر به عالم داشت.
- از اصلی‌ترین عوامل آرامش و رضایتمندی، یک ازدواج موفق و تشکیل خانواده سالم است که بیشترین نقش را در پایداری و ماندگاری آرامش ایفا می‌کند.
- انسان‌های تلاش‌مدار همواره از بیشترین امنیت خاطر و آرامش روانی برخوردارند در حالی که آدم‌های نتیجه‌مدار عموماً در اضطراب و ناامنی و دغدغه درونی بسر می‌برند.
- تحلیل‌ها و بینش‌های غلط، سبب بروز ویژگی‌های شخصیتی نادرست می‌شود پس شناخت آن‌ها در کسب رضایتمندی و آرامش، سهم بسزایی را ایفا می‌کند.

منابع

- قرآن کریم (بر اساس ترجمه محمد مهدی فولادوند). تهران: شاهد، چاپ سوم.
- نهج البلاغه. محمد بن حسین شریف الرضی، تحقیق و تصحیح صبحی صالح، قم: هجرت، ۱۴۱۴ق.
- آرگایل، مایکل (۲۰۰۱). روان‌شناسی شادی. ترجمه مسعود گوهری انارکی و همکاران (۱۳۸۳). اصفهان: جهاد دانشگاهی واحد اصفهان.
- ابن بابویه قمی، محمد بن علی (۱۳۶۷). من لا یحضره الفقیه. ترجمه محمد جواد غفاری. قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- ابن شعبه، حسن بن علی (۱۳۸۲). تحف العقول. ترجمه حسن زاده. قم: آل علی.
- افروز، غلامعلی (۱۳۹۳). روان‌شناسی ازدواج و شکوه همسری. تهران: دانشگاه تهران.
- پاینده، ابوالقاسم (۱۳۶۰). ترجمه نهج الفصاحه. تهران: جاویدان.
- تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد (۱۳۶۶). تصنیف غرر الحکم و درر الکلم. قم: دفتر تبلیغات.
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۷۵). ریح مختوم شرح حکمت متعالیه. ۵ جلدی. قم: اسراء.
- (۱۳۸۱). زن در آینه جلال و جمال. قم: اسراء.
- (۱۳۹۲). تفسیر تسنیم. قم: اسراء.
- حسینی همدانی، سید محمد حسین (۱۳۶۳). انوار درخشان. تهران: لطفی.
- حلی، ابومنصور حسن بن یوسف (۱۳۸۰). کشف المراد فی شرح تجرید الاعتقاد. به کوشش حسن حسن زاده آملی، قم: نشر اسلامی.
- حویزی، علی بن جعفر (۱۳۹۱). نور الثقلین. تصحیح سید هاشم رسول محلاتی. قم: چاپ علمیه قم.
- سبحانی، جعفر و محمد محمدرضایی (۱۳۸۱). اندیشه اسلامی ۱. تهران: پیام نور.
- طباطبایی، محمد حسین (۱۳۷۴). تفسیر المیزان. قم: انتشارات اسلامی وابسته به جامعه



مدرسین حوزه علمیه قم.

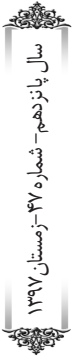
- قمی، جعفر بن محمد (۱۳۸۱). کامل الزیارات. ترجمه جواد ذهی تهرانی. تهران: گنجینه ذهنی.
- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۰۷ق). الکافی. تهران: اسلامیه. چاپ چهارم.
- مصباح یزدی، محمد تقی (۱۳۷۸). آموزش فلسفه. قم: سازمان تبلیغات اسلامی.
- ----- (۱۳۹۱-۹۲). آثار گفتاری، درس‌ها، درس‌های اخلاق. قم: دفتر

مقام معظم رهبری.

- مطهری، مرتضی (۱۳۷۶). سیری در نهج البلاغه. تهران: صدرا.
- مجلسی، محمد باقر (۱۳۶۲). بحار الانوار. تهران: دار الکتب الاسلامیه.
- محمد ری شهری، محمد (۱۳۷۴). میزان الحکمه. تهران: علمی و فرهنگی تهران.
- متقی هندی، علاء‌الدین علی بن حسام (۱۳۸۷). کنز العمال. به کوشش علی نصیری، قم: مؤسسه فرهنگی تبیان.

-Blanchard, K. Hersey (1989). Management of Organizational Behavior: Utilizing human Resources. 5th Ed, Prentice Hall, Inc.

-Livingston, J.S. (1969). Pygmalion in Management and Business Review, July-Augst.



Archives of SID