

عوامل رضایتمندی از زندگی از دیدگاه اسلام

محدثه کهوری^۱

چکیده

زندگی، بستر تکامل است و این زندگی باید توأم با رضایت و خرسندی باشد، رضامندی شرط موفقیت در زندگی است. رضایت در زندگی یک احساس درونی است هر چند این احساس منقطع از دنیای خارج و واقعیت-های بیرونی نبوده ولی می‌تواند تحت تأثیر آن‌ها باشد باورهای دینی هم چون اعتقاد به مقدرات الهی و صبر در برابر مشکلات، می‌تواند سطح رضامندی انسان از زندگانی را به طور چشم‌گیری افزایش دهد و در عمل، به درمان بیماری‌های روحی و روانی بینجامد و آرامش حقیقی را برای او به ارمغان بیاورد؛ زندگی توحیدی یعنی باورها و رفتارهای انسانی‌ای که متأثر از آموزه‌های وحیانی است که در گفتار و رفتار انبیاء و اولیای الهی بروز می‌یابد. یکی از تمایلات و استعدادهای درونی انسان، میل و نیاز به داشتن بهجت، آرامش، خرسندی و رضایت در زندگی است. هدف اصلی از این تحقیق شناخت عوامل رضایتمندی در زندگی از دیدگاه اسلام و روش انجام این تحقیق توصیفی است؛ چرا که درصدد بررسی عوامل رضایتمندی در زندگی از دیدگاه اسلام بوده است. این تحقیق به صورت کتابخانه‌ای انجام شده و نتایج حاصل از این تحقیق، بررسی عوامل رضایتمندی زندگی است.

واژگان کلیدی: اسلام، رضایت، زندگی.

۱. سطح دو، مدرسه علمیه فاطمیه زرنند.

مقدمه

انسان موجودی اجتماعی و همیشه در پی ارزیابی از وضعیت زندگی می‌باشد و تا زمانی که به آن چه می‌خواهد دست نیابد، احساس رضایت نمی‌کند. عواملی که باعث می‌شوند انسان در زندگی خود احساس رضایت کند و از زندگی خود راضی و خرسند باشد متعدد می‌باشند دسته‌ای از این عوامل فردی و دسته‌ای دیگر فراگیر و اجتماعی می‌باشند بی‌شک مورد توجه قرار دادن این شاخصه‌ها انسان را به رضایت از زندگی می‌رساند در واقع حس رضایت در زندگی احساسی است که عملاً در تماس با دیگران و در اجتماع به وجود می‌آید. به عبارت دیگر همان میزان خوشنودی و حس مثبتی که فرد در زندگی در اجتماع و در یک خانواده دارد.

رضایت‌مندی قلبی از نوع زندگی و ایجاد نگاه مثبت و منطقی به وقایع پیرامون خویش اعتقاد و باورهای دینی هم چون مقدرات الهی و صبر در برابر مشکلات، می‌تواند سطح رضایت‌مندی انسان از زندگانی را به طور چشم‌گیری افزایش دهد. در این زمینه به منابعی از جمله: مکارم اخلاق نوشته طبرسی و رضایت از زندگی نوشته پسندیده و بحارالانوار نوشته علامه مجلسی می‌توان اشاره نمود. تحقیق حاضر در صدد پاسخ‌گویی به سوالاتی از جمله: عوامل رضایت‌مندی در زندگی چیست؟ هدف از انجام تحقیق شناخت و آگاهی نسبت به عوامل رضایت‌مندی در زندگی است.

مفهوم اسلام

اسلام در لغت (با کسر همزه) عبارت است از تسلیم شدن، منقاد شدن، داخل شدن در صلح و آشتی، داخل شدن در دین اسلام و نام یکی از مذاهب عمده که در حدود سال ۶۱۱م. توسط حضرت محمد بن عبدالله رواج پیدا کرد.^۱ و در اصطلاح از باب افعال به معنای محبت، عافیت و دوری از هرگونه عیب، نقص و فساد است و در باب افتعال به معنای انقیاد اطاعت و امتثال امر و نهی بدون هیچ گونه اعتراض است.^۲

مفهوم زندگی

زندگی در لغت به معنای زنده بودن، زیستن، عمر، حیات و معاش است.^۳ اما در اصطلاح زندگی، زیست یا حیات به فاصله میان تولد تا مرگ گفته می‌شود هر موجود زنده پس از تولد آغاز به رشد و تکامل می‌کند و در نهایت به واسطه مرگ ما این روند متوقف می‌شود.^۴

مفهوم رضایت

رضایت در لغت به معنای خوشنودی و خرسندی است.^۵ اما در اصطلاح رضایت یک احساس درونی است و با عواطف و عوامل بیرونی و درونی در ارتباط است.^۶

عوامل رضایتمندی افراد از زندگی

عواملی که زمینه رضایتمندی انسان از زندگی را فراهم می‌سازند به دو دسته فردی و اجتماعی تقسیم می‌شوند که در این مقاله به برخی از این عوامل پرداخته می‌شود. عوامل رضایتمندی انسان از زندگی به شرح ذیل است.

۱- توجه به نعمت‌ها

نعمت‌های فراوانی در زندگی وجود دارد که می‌تواند احساس خوشبختی را به انسان دهد ولی چون مبهم

۱. عمید، فرهنگ فارسی عمید، ص ۱۲۵.

۲. ماوردی، النکت و العیون، ج ۱، ص ۳۸۰-۳۷۹.

۳. عمید، فرهنگ فارسی عمید، ص ۵۷۸.

۴. <https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%B2%D9%86%D8%AF%DA%AF%DB%8>

۵. عمید، فرهنگ فارسی عمید، ص ۵۴۴.

۶. پسندیده، رضایت از زندگی، ص ۱۹.

و ناشناخته‌اند تأثیر خود را ندارند. وجود نعمت تأثیر چندانی در رضایتمندی ندارد بلکه درک نعمت و توجه به عنایت‌های الهی عامل رضایت از زندگی است. بنابراین راه رسیدن به احساس رضایتمندی، درک داشته‌ها و شناخت نعمت‌هاست. داشته‌های زندگی در دو سطح قابل بررسی است: ۱- داشته‌های مادی. ۲- داشته‌های غیر مادی. اسلام نعمت‌ها را در هر دو سطح مورد توجه قرار داده است رسول اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) می‌فرماید: «مَنْ لَمْ يَرِ لِلَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ عَلَيْهِ نِعْمَةً إِلَّا فِي مَطْعَمٍ أَوْ مَشْرَبٍ أَوْ مَلْبَسٍ فَقَدْ قَصَرَ عَمَلُهُ وَ دَنَا عَذَابُهُ»؛ هر کس نعمت خداوند بلند مرتبه را فقط در خوراکی یا نوشیدنی و یا پوشاک ببیند بی گمان عملش کوتاه و عذابش نزدیک باشد.

شناخت کامل از نعمت‌ها نیز نقش مهمی در رضایتمندی دارد. امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: هر گاه چیزی از دنیا خواستی و از تو بازداشته شد به یاد آور دینت را که خداوند به تو داده و از دیگران بازداشته است که این به جای آن چه از دست داده ای سزاوارتر است و هم چنین انسان باید در حین توجه به درک نعمت به آنچه به او از نعمت‌ها رسیده قانع باشد؛ اما قناعت به معنای تنبلی و بیکاری نیست وقتی در جایی سخن از قناعت و رضایت می‌شود بلافاصله سوال می‌شود که یعنی نباید تلاش کرد؟ قناعت و تلاش دو مقوله‌ی جدا از یکدیگرند. تلاش و تنبلی در یک طبقه قرار می‌گیرند و انسان در مقام عمل یا تلاش‌گر است یا تنبل و در مقام احساس و روحیه یا قانع است یا حریص. در این موضوع که انسان باید تلاش کند شکی نیست اما سخن این است که همراه با قناعت باشد یا حرص.^۲ اما علی (علیه السلام) می‌فرماید: «روزی را طلب کنی زیرا روزی برای کسی که آن را طلب کند تضمین شده است».^۳

۲- سنجش زندگی خود با دیگران

یکی دیگر از عوامل رضایتمندی در زندگی، سنجش زندگی خود با دیگران و استفاده کردن از روش مقایسه است. مقایسه یعنی سنجش زندگی خود با زندگی دیگران. انسان مایل است زندگی خود را ارزیابی کند در مقایسه آدمی موقعیت زندگی خویش و کامیابی و عدم آن را شناسایی می‌کند ره آورد مقایسه، شادمانی و رضایت از زندگی همراه با امید و پویایی است و یا ناخرسندی و نارضایتی از زندگی همراه با ناامیدی و ناتوانی. مقایسه و سنجش زندگی خود با وضع کسانی که در موقعیت برتری قرار دارند سبب می‌شود که انسان آن چه را دارد کوچک و ناچیز بشمارد.

۱. کلینی، کافی، ج ۲، ص ۳۱۶.

۲. پسندیده، رضایت از زندگی، ص ۷۷.

۳. مفید، الارشاد، ج ۱، ص ۳۰۳.

امام صادق (علیه السلام) می فرمایند: «بپرهیزید از این که به آن چه در دست دنیا داران است چشم بدوزید که هر کس به آن چشم بدوزد حزن او طولانی گردد و خشم وی آرام نمی‌گیرد و نعمت الهی را که نزد اوست کوچک می‌شمارد و در نتیجه سپاس‌گزاری او کاهش می‌یابد».^۱

پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) می فرمایند: «هرگز به آنچه در دست دیگران است چشم ندوزید و زندگی خود را با دیگران مقایسه نکنید؛ زیرا اندوه انسان طولانی خواهد شد و حسرت وی پایان نمی‌پذیرد و نعمت‌هایی که خداوند در اختیارش قرار داده کوچک می‌شمارد و در نتیجه شکر و سپاس او اندک خواهد شد پس همواره در زندگی ات به پایین تر از خود بنگر».^۲ زیرا در این مقایسه است که اولاً دارایی‌های انسان آشکار می‌شود و آدمی نعمت‌هایی که خداوند به او داده را کوچک نمی‌شمارد، ثانیاً انسان شاکر و سپاس‌گزار خواهد شد زیرا به خود می‌گوید ممکن است دیگران چیزهایی داشته باشند که من ندارم ولی من نیز از نعمت‌هایی برخوردارم که دیگران ندارند در این صورت این فرد نعمت‌هایی که در آن غرق بوده و معمولاً از آن غافل است پیدا کرده و احساس رضایت می‌کند، ثالثاً وقتی پایین تر از خود را می‌بیند در می‌یابد که زندگی او آن قدر هم سخت و غیر قابل تحمل نیست؛ زیرا دیگرانی را دیده است که سخت تر از او زندگی می‌کنند.^۳

مقایسه و سنجش زندگی خود با کسانی که از ما پایین تر هستند نقاط مثبت و امیدوار کننده زندگی را که معمولاً از دیدها پنهان می‌شود هویدا می‌کند و در برابر دید فرد قرار می‌دهد. رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) وقتی می‌خواهد کسی همانند ابوذرا تربیت نماید به او توصیه می‌کند که از مقایسه زندگی خویش با افراد برتر از خود پرهیز کند بلکه به زندگی پایین تر از خویش بنگرد. ابوذرا در این مورد می‌فرماید: «رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) مرا به هفت چیز سفارش کرد یکی از آن‌ها این است که به کسی که پایین تر از من است نگاه نکنم و به کسی که بالاتر از من است ننگرم».^۴

۳- نداشتن آرزوهای طولانی

از جمله عوامل رضایتمندی در زندگی، آرزوهای طولانی است. آرزوهای دور و دراز یعنی آرزوهایی که از اندازه عمر انسان تجاوز می‌کند و دنیا ظرفیت زمانی برای برآوردن آن‌ها را ندارد افراط در آرزوها یکی از عوامل

۱. مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۵، ص ۳۶۸.

۲. لیشی واسطی، عیون الحکم و المواعظ، ص ۵۲۰.

۳. پسندیده، رضایت از زندگی، ص ۹۸.

۴. ابن بابویه، الخصال، ج ۲، ص ۳۴۵.

۱۶- روابط اجتماعی و مهارت های ارتباطی عاملی موثر در رضایت از زندگی

از آنجا که انسان موجودی اجتماعی است و درکنار دیگران زندگی می کند پدیده ی زندگی اجتماعی شکل می گیرد زندگی اجتماعی نیز مسئله ی روابط اجتماعی را پدید می آورد روابط اجتماعی از مسائل مهمی است که موفقیت در آن نیازمند برخورداری از مهارت های ارتباطی هست روابط اجتماعی را نباید ساده انگاشت ، بخش مهمی از ناکامی های زندگی به خاطر ناکامی در روابط اجتماعی است کسی که نتواند با دیگران رابطه ی صحیح و منطقی برقرار سازد دچار تنش ها و مشکلات و بلکه برهان های زیادی خواهد شد که برکل زندگی او تاثیر خواهد داشت و موجب نارضایتی و ناکامی وی می گردد

کسی که روابط صمیمی نداشته باشد زندگی خانوادگی اش از تعادل و نشاط برخوردار نبوده و تعامل سازنده ای نیز میان اعضای خانواده برقرار نخواهد شد در صحنه اجتماع نیز تعامل مثبت و سازنده ای بادیگران نخواهد داشت در محیط کار نیز نمی تواند رابطه سالم و موفق با مدیران و همکاران و زیردستان خود برقرار کند از این رو پیوسته در حال تنش و اضطراب است و همواره از فشار روانی رنج می برد همین امر بر موقعیت اجتماعی او و کسب و کارش تاثیر منفی برجای خواهد گذاشت. بنابراین بخش مهمی از کامیابی های زندگی را باید در رابطه های موفق جستجو کرد بدون رابطه موفق نمی توان زندگی موفق توأم با موفقیت داشت

امروزه وسایل ارتباطی پیشرفت زیادی نموده و بسیار گسترده شده است اما انسان ها نمی توانند پیام خود را به قلب دیگری برساند پدیده ی (مجاورت بدون صمیمیت) از ویژگی های جوامع امروزی هست ما موفقیت چندانی در توسعه روابط اجتماعی کسب نکرده ایم علت آن را نیز باید در فقدان مهارت های ارتباطی جستجو کرد

انسان چون نمی داند چگونه باید بادیگران ارتباط برقرار کند کاهش رابطه و ناسالمی رابطه های معلول برخوردار نبودن از مهارت های ارتباطی هست. امروزه یکی از ضرورت های جامعه ما آموزش مهارت های ارتباطی هست اتفاقا بخش زیادی از متون دینی به مهارت های ارتباطی اختصاص دارد که مغفول و م هجور مانده است این بخش باید توسط پژوهشگران مورد بررسی دقیق تر قرار گیرد و توسط مبلغان به آگاهی مردم رسانده شود و توسط نهادهای آموزشی، آموزش داده شود مهارت های ارتباطی که از متون دینی قابل استخراج هست فراوان است که ه در اینجا مجال پرداختن به آن ها نیست.^۱

۱. پسندیده، رضایت از زندگی، ص ۱۹۲-۱۹۱.

۱۷- قناعت کردن

قناعت یعنی راضی بودن به آنچه هست کسی می تواند قانع باشد که با آنچه موجود هست راضی باشد هنگامی انسان از چیزی راضی می شود که آن را "کافی بداند" کفایت شرط رضایت است ناضایتی به این دلیل است که انسان آنچه را دارد کم دانسته و برای تامین زندگی ناکافی می شمارد

یکی از عوامل این پدیده، مقایسه صعودی است، مقایسه صعودی احساس ناکافی بودن را به همراه می آورد چون موجب ناچیز شماری داشته ها می گردد. اما مقایسه نزولی منجر به احساس کافی بودن می شود چون داشته های زندگی را نمایان می سازد نمی گوئیم مقایسه ی نزولی موجب می شود که انسان احساس کند. بالاترین روزی ها را دارد بلکه مقایسه ی نزولی این احساس را به وجود می آورد که با همین مقدار هم می توان زندگی کرد چون دیگرانی را دیده که در وضع سخت تری زندگی می کنند. بنابراین ثمره مقایسه ی نزولی نشان دهنده ی کفایت روزی هست و وقتی که کفایت روزی خدا آشکار شد انسان به آن چه هست راضی می شود بدین سان قناعت شکل می گیرد.

قناعت یعنی بسنده کردن به آنچه هست و راه رسیدن به آن مقایسه نزولی هست. در این باره امام صادق (علیه السلام) به حمران فرمود: «که در زندگی به پائین دست خود نگاه کن در ادامه حضرت به پیامد مقایسه ی نزولی اشاره کرده و می فرماید: که این کار تو را نسبت به آن چه برای تقسیم شده قانع تر می سازد و بهتر، تو را شایسته زیادت پروردگارت می کند»^۱.

همان گونه که مشخص است قناعت احساس نارضایتی و ناخرسندی را از میان می بردنه تلاش و فعالیت را همچنین برای توسعه ی معقول و مشروع در زندگی (احساس نیاز به بی شتر) لازم است ولی این موضوع منافاتی با قناعت ندارد انسان می تواند قانع باشد تا احساس نارضایتی نکند و می تواند احساس نیاز کند تا به تلاش معقول دست زند مهم این است که بدانید تلاش برای توسعه ی زندگی الزاماً نباید همراه با احساس ناخرسندی و نارضایتی باشد هم می توان راضی بود و هم تلاشگر. همان گونه که معصومان (علیهم السلام) بوده اند پس این دو باهم قابل جمع اند.

۱. ابن شعبه حرانی، تحف العقول، ص ۳۶۰.

نتیجه گیری

یکی از موضوع های اساسی که نقش مهمی در بهبود بحران های روحی انسان در جامعه امروزی دارد، تحقق زمینه های آرامش و آسایش روانی است. از جمله عواملی که می تواند به خوبی این هدف را تامین کند رضایت مندی قلبی از وضعیت زندگی و مثبت نگری منطقی به وقایع پیرامون خویش است.

بدیهی است باورهای دینی هم چون اعتقاد به مقدرات الهی و صبر در برابر مشکلات می تواند سطح رضایت مندی انسان از زندگی را به طور چشمگیری افزایش دهد و در عمل، به درمان بیماری های روحی و روانی بینجامد و آرامش حقیقی را برای او به ارمغان بیاورد و در پرتو عبودیت و معنویت، پروردگار نیز از آنان راضی گشته و مصداق رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ شده اند.

در واقع سبک زندگی انسان معاصر نگرش مادی او به دنیا را تقویت نموده و منفی نگری و نارضایتی او از داشته ها به بروز اضطراب های روحی منجر شده، ناشکری و ناشکیبایی جای خود را به سپاس از نعمت های خداوند و صبر در برابر سختی داده است.

زندگی اجتماعی لوازم خاص خود را دارد که اضطراب و نگرانی آن اگر معالجه نشود زندگی مادی و معنوی انسان را تحت تاثیر خود قرار داده و موجب نارضایتی افراد در زندگی می شود.

منابع و مأخذ

قرآن.

۱- ابن ابی جمهور، محمد بن زین الدین، **عوالی اللئالی العزیزیه فی الأحادیث الدینیّه**، قم: نشر دار سید الشهداء للنشر، چاپ اول، ۱۴۰۵ه.ق

۲- ابن بابویه، محمد بن علی، **الخصال**، مترجم: محمدباقر کمره‌ای، تهران: نشر کتابچی، چاپ هشتم، ۱۳۷۷ه.ش.

۳- _____، **من لا یحضره الفقیه**، قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، چاپ دوم، ۱۴۱۳ه.ق.

۴- ابن حنبل، احمد بن حنبل، **مسند الامام احمد بن حنبل**، بیروت: مؤسسه الرساله، بی‌چا، ۱۴۱۶ه.ق.

۵- ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، **تحف العقول**، قم: نشر جامعه مدرسین، چاپ دوم، ۱۴۰۴ه.ق.

۶- ابن عساکر دمشقی، علی بن حسن، **تاریخ مدینه دمشق**، بیروت، دارالفکر، بی‌چا، ۱۴۱۵ه.ق.

۷- اربلی، علی بن عیسی، **کشف الغمّه فی معرفه الأئمه**، تبریز: نشر بنی هاشمی، چاپ اول، ۱۳۸۱ه.ق.

۸- بخاری، محمد بن اسماعیل، **صحیح بخاری**، قاهره-مصر: نشر جمهوری مصر العربیه، بی‌چا، ۱۴۱۱ه.ق.

۹- تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد، **غرر الحکم و درر الکلم**، قم: نشر دار الکتاب الإسلامی، چاپ دوم، ۱۴۱۰ه.ق

۱۰- پسندیده، عباس، **رضایت از زندگی**، قم: نشر مؤسسه علمی فرهنگی دار الحدیث-سازمان چاپ و نشر، چاپ پانزدهم، ۱۳۹۳ه.ش.

۱۱- حرعاملی، محمد بن حسن، **وسائل الشیعّه**، قم: نشر مؤسسه آل البيت (علیهم السلام)، چاپ اول، ۱۴۰۹ه.ق.

۱۲- طباطبایی، محمدحسین، **سنن النبی**، ترجمه: حسین استادولی، تهران: نشر پیام آزادی، ۱۳۸۱ه.ش.

۱۳- عمید، حسن، **فرهنگ فارسی عمید**، تهران: نشر امیر کبیر، بی‌چا، بی‌تا.

- ۱۴- کاشف الغطاء، محمدحسین، الفردوس الاعلی، قم: نشر دارانوار الهدی، بی جا، ۱۳۸۴ ه.ش.
- ۱۵- کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، تهران: دار الکتب الإسلامیة، چاپ چهارم، ۱۴۰۷ ه.ق.
- ۱۶- لیثی واسطی، علی بن محمد، عیون الحکم و المواعظ (للیثی)، قم: ناشر دارالحدیث، چاپ اول، ۱۳۷۶ ه.ش.
- ۱۷- ماوردی، علی بن محمد، النکت و العیون تفسیر الماوردی، مراجعه و تعلیق: سید بن عبد المقصود عبدالرحیم، بیروت- لبنان: نشر دار الکتب العلمیه- منشورات محمد علی بیضون، بی جا، بی تا.
- ۱۸- متقی هندی، علی بن حسام الدین، کنز العمال فی سنن الأقوال و الأفعال، بیروت - لبنان: نشر دار الکتب العلمیه، بی جا، ۱۴۱۹ ه.ق.
- ۱۹- مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی، بحار الأنوار، بیروت: نشر دار إحياء التراث العربی، چاپ دوم، ۱۴۰۳ ه.ق.
- ۲۰- مفید، محمد بن محمد، الارشاد فی معرفه حجج الله علی العباد، قم: نشر محبین، بی جا، ۱۳۸۴ ه.ش.
- ۲۱- منسوب به جعفر بن محمد، امام ششم (علیه السلام)، مصباح الشریعة، بیروت: نشر اعلمی، چاپ اول، ۱۴۰۰ ه.ق.
- ۲۲- نوری، حسین بن محمد تقی، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، قم: نشر مؤسسه آل البيت (علیهم السلام)، چاپ اول: ۱۴۰۸ ه.ق.
- ۲۳- ورام بن أبی فراس، مسعود بن عیسی، مجموعه ورام، قم: نشر مکتبه فقیه، چاپ اول، ۱۴۱۰ ه.ق.
- ۲۴- سایت ویکی پدیا.