

تأثیر قناعت بر آرامش زندگی زناشویی

سکینه شعیب زاده^۱

چکیده

«قناعت» به معنای خردمندی؛ خرسند بودن به قسمت خود؛ بسنده کردن به مقدار نیاز، و همچنین صرفه‌جویی، خشنودی نفس به آنچه از روزی قسمت می‌شود. اهمیت و ضرورت بحث در این موضوع به دلیل اثر قناعت بر ایجاد آرامش در بین زوجین و تحکیم رابطه بین آنها است. روش تحقیق به صورت کتابخانه‌ای می‌باشد. قناعت، یک صفت پسندیده می‌باشد که در روایات به دست آمده از اهل بیت (علیهم السلام) به آن اشاره شده است که اگر زوجین این صفت را دارا باشند به استحکام و پایداری رابطه‌ی بینشان کمک شایانی می‌کند و از اختلافات زیادی که ممکن است در رابطه‌ی زوجین به وجود آید، پیشگیری کند و از آن‌جا که قناعت، مصادیق مختلفی چون قناعت در خوردن و آشامیدن؛ در لباس و مسکن دارد، به پایداری روابط بین زوجین کمک می‌کند. راهکارهای به دست آوردن این صفت در شخص به دو بخش معرفتی و رفتاری که بخش معرفتی به کرامت و شخصیت؛ شناخت و اعتقاد و بخش رفتاری به خانواده و محیط؛ الگو قرار دادن افراد سالم تقسیم می‌شود و در نهایت آثار تربیتی و روان شناختی قناعت که از جمله تقویت ایمان؛ سرافرازی و عزتمندی؛ احساس بی‌نیازی و آرامش خاطر اشاره شده است.

کلیدواژه: قناعت، آرامش روان، رابطه زناشویی.

مقدمه

خانواده، یک نهاد مهم در جامعه می‌باشد؛ به طوری که پایداری و سلامت آن، موجب استحکام جامعه می‌شود و در اصل جامعه‌ای از استحکام و سلامت برخوردار است که خانواده‌های آن جامعه، افرادی را به جامعه تحویل دهد که از سلامت روان، برخوردار باشند. یکی از راه‌هایی که می‌تواند سلامت روان افراد یک خانواده را تضمین کند، صفت «قناعت» می‌باشد.

از پژوهش‌های قبلی که در این زمینه صورت گرفته، می‌توان به نمونه‌هایی از جمله «آثار تربیتی و روان شناختی قناعت» از رقیه سادات میر اکبری و «قواعد زندگی» از مهدی قانع اشاره کرد که در این منابع در مورد آثار و مصادیق قناعت صحبت شده ولی در مقاله پیش رو در مورد رابطه‌ی این صفت پسندیده و ایجاد سلامت روان و آرامش رابطه زناشویی زوجین صحبت می‌شود. با توجه به اهمیتی که قناعت بر سلامت روابط زناشویی بین زوجین می‌گذارد، در این مقاله در صدد آن هستیم که در مورد مصادیق و آثار قناعت و ارتباط آن با سلامت روان و آرامش رابطه زناشویی زوجین سخن به میان بیاوریم و راهکارهای ایجاد آن صحبت کنیم. سؤال اصلی: نقش قناعت در ایجاد آرامش در زندگی زناشویی چیست؟

مفهوم شناسی

۱- قناعت

قناعت در لغت، به معنای راضی بودن به آنچه قسمت و روزی انسان است، یا راضی بودن به قلیل و کم، یا به معنای اکتفا کردن به اندک از آنچه مورد نیاز انسان است و در اصطلاح، حالتی است برای نفس که باعث اکتفا کردن آدمی به قدر حاجت و ضرورت است. و همچنین در اصطلاح شرعی، قناعت، عبارت است از صفتی است که با تکرار و تمرین، در انسان به صورت ملکه‌ای در می‌آید که باعث خشنودی و راضی شدن به چیز کم و نگاه داشتن نفس از زیاده‌خواهی می‌شود.^۱

۲- آرامش روان

آرامش در لغت به معنای حالتی نفسانی همراه با آسودگی و ثبات و نیز به معنای آرامش و سکون می‌باشد و در اصطلاح، اسم مصدر از آرمیدن است در برابر اضطراب و دلهره به کار می‌رود و به حالت نفسانی و صفت روانی و قلبی خاص گفته می‌شود.^۱

۳- رابطه زناشویی

رابطه زناشویی، در لغت به معنای ازدواج، برقراری رابطه زن و شوهری^۲ و در معنای اصطلاحی به معنای آمیزش جنسی به معنی نزدیکی و جفت‌گیری است که بین دو نفر انجام می‌شود که منجر به ارضای نیاز جنسی می‌شود.^۳

سلامت روان و رابطه‌ی آن با قناعت

سلامت روان از عناصری است که مطلوب هر فرد و جامعه‌ای است و هدف علم روان‌شناسی نیز تأمین سلامت روان برای افراد جامعه است.

برای سلامت روان، تعریف‌های متعددی بیان شده است که در این جا به اختصار به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم:

۱- سلامت روان، عبارت است از سازش فرد با جهان اطراف تا حد اکثر امکان، به طوری که باعث شادی و برداشت مفید و مؤثر به طور کامل شود.

۲- فرد سالم کسی است که به توقعات و انتظارات اجتماع، پاسخ دهد و رفتار او به رفتار اکثر مردم نزدیک باشد.

یکی از علایم سلامت، ایمان است. ایمان به خود و دیگران و به کارهای جهان انسان سالم در زندگی، هدف و مقصد دارد و به هدایت نور ایمان همواره به آن سو در حرکت است و از مانع و خطر، هراس به دل راه نمی‌دهد.

منشأ سلامت روان را باید در خانواده و تربیت اولیه جست‌وجو کرد، در خانواده‌هایی که نگرانی و بی‌هدفی، یعنی بی‌ایمانی حکم‌فرما باشد، کوچک‌ترین حادثه و احساس کمبود در زندگی همان فرد را در هم می‌ریزد و بسیار دچار رنجش شده و سلامت روان آن‌ها به خاطر می‌افتد.

بنابراین می‌توان گفت: فرد دارای سلامت روان، کسی است که حاضر نمی‌شود عزت و اقتدار خویش را که از مهم‌ترین مؤلفه‌های سلامت روان است، رابطه بسیار نزدیک و مستقیمی وجود دارد که قناعت بالا، عزت نفس افراد را بالا می‌برد و روایات زیادی صراحت دارد که قناعت، باعث عزت نفس می‌شود.

۱. Wiki. Ahlolbait. com

۲. http://abadis. ir

۳. www. Pars news. com

حضرت علی(علیه السلام) می‌فرمایند: «مِنْ عِزِّ النَّفْسِ لُزُومُ الْقَنَاعَةِ»؛ یعنی از اسباب عزت نفس انسان، همواره قناعت‌پیشه بودن است.

فرد قناعت‌پیشه حتی در اوج مشکلات نیز از عزت و حرمت نفس برخوردار است و حاضر نمی‌شود دست به سوی دیگران دراز کند.

امام علی(علیه السلام) می‌فرمایند: «مَنْ مَنَعَتْ نَفْسُهُ عِزَّ مُعْسِرٍ وَ مَنْ شَرَهَتْ نَفْسُهُ دَلَّ مُؤْسِرًا»؛ کسی که اهل قناعت باشد، در مشکلات نیز عزیز است و کسی که اهل قناعت نباشد، هنگام گشایش نیز دلیل است.

از مجموع این روایات و روایات مشابه که صراحتاً قناعت را مایه عزت و سربلندی معرفی می‌کنند، به خوبی استفاده می‌شود که بین قناعت و عزت نفس که از بهترین و مهم‌ترین مؤلفه‌های سلامت روان است، رابطه مستقیمی وجود دارد.

البته باید توجه داشت که قناعت، صفت نفس است و انسان باید سعی و تلاش کند که قناعت را بر نفس خویش تحمیل نماید تا به صورت ملکه درآید؛ زیرا فقط در این صورت است که انسان قانع، به راحتی و در همه حالات می‌تواند رفتاری قناعت‌پیشه داشته باشد. اما اگر قناعت، برای فرد، ملکه نشده باشد، فقط با تحمیل مشقت و سختی رفتار قناعت‌گونه از فرد سر می‌زند.

از این رو اولیای دینی می‌فرمایند: «قناعت را بر نفس خویش تحمیل نما تا برای نفس ملکه گردد.» حضرت علی(علیه السلام) در این رابطه می‌فرمایند: «إِلَهِمَّ نَفْسَكَ الْقُنُوعَ»؛ قناعت را بر نفس خویش تحمیل نما.^۱

از آن جا که سلامت روان، سبب آرامش می‌شود می‌توان نتیجه گرفت در خانواده‌هایی که قناعت، در بین آنان نهادینه شود، سبب به آرامش رسیدن آن خانواده می‌شود.

مصادیق قناعت

برای دارا بودن صفت قناعت، ابتدا باید مصادیق آن را بشناسیم. در این جا به برخی از مصادیق آن اشاره می‌کنیم.

آن چه از واژه‌ی قناعت به ذهن می‌رسد، مسائل مالی است، ولی با مراجعه به آیات و روایات، دایره‌ی آن بسیار گسترده می‌باشد؛ برای نمونه، روایاتی که می‌گوید: «مَنْ قَنَعَ بِالْكَفَافِ»؛ یا «إِلَهِمَّ نَفْسَكَ الْقُنُوعَ» که دستور می‌دهند که به مقدار کفاف قناعت کند یا قناعت را به نفس خود الهمام

نما. طبیعی است که مقدار نیاز و کفاف، در امور و زمینه‌های مختلفی می‌باشد، گرچه مصادیق رایج و بارز آن امور مالی و خرج و مخارج است، با توجه به مفهوم آن، دربرگیرنده‌ی جنبه‌های معیشتی انسان می‌باشد و موارد آن بر حسب سبک زندگی، نوع فرهنگ، تغییر نیازها و منابع، گستره‌ی وسیعی را شامل می‌شود که به چند مورد آن اشاره می‌کنیم:

(الف) قناعت در خوردن و آشامیدن

یکی از بزرگ‌ترین مشکلات بشر کنونی، در امور تغذیه می‌باشد. تنوع غذایی و سودجویی‌های اقتصادی، به یکی از دغدغه‌های انسان امروزی تبدیل شده است. بشر قرن بیستم به دلیل بمباران تبلیغاتی در امور تغذیه، توجه خود را در استفاده از خوردنی‌ها و آشامیدنی‌های مختلفی متمرکز نموده که او را از بسیاری از جنبه‌های مهم زندگی‌اش همچون توجه و رسیدگی به ابعاد روحی بازداشته است.

پس خوب است که انسان، خوردن و آشامیدن را هدف نداند و در حد اعتدال از آن بهره جوید؛ زیرا این دو، وسیله‌هایی برای رسیدن به کمال و هدف حقیقی به‌شمار می‌رود.

امام صادق (علیه السلام) در این زمینه فرموده‌اند: «اگر مردم در خوردن میانه‌روی کنند، بدنشان سالم می‌ماند، زیرا پرخوری، سبب بسیاری از بیماری‌ها می‌شود.»

قناعت در خوردن و آشامیدن، نه تنها آرامش فرد را به دنبال می‌آورد، که او را از بسیاری از بیماری‌های جسمی درمان‌ناپذیر در امان نگه می‌دارد. منظور از این نوع قناعت، این است که به مقدار نیاز بدن از آب و غذا استفاده کند و در این زمینه دل را مشغول بهترین غذا و آشامیدنی ننماید، البته نه به این معنا که غذای خوب و مقوی استفاده نکند همان‌گونه که در قرآن آمده است: «قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ»؛ بگو چه کسی زینت‌های الهی را که برای بندگان خود آفریده و روزی‌های پاکیزه را حرام کرده است؟^۱

(ب) قناعت در لباس و مسکن

انسان باید در مقدار و نوع لباس نیز قناعت کند. آنچه در این باره و دیگر موارد ملاک است، شأنیت افراد می‌باشد و نمی‌توان همه‌ی افراد را یکسان ارزیابی کرد؛ امام صادق (علیه السلام) هم در

سازگار نیست، به این معنا که رابطه‌ی قناعت و اسراف تباین است، یعنی هر انسان قانعی از اسراف به دور می‌باشد و انسان اسراف‌گرا هم قانع نیست.^۱

قناعت و آرامش زندگی زناشویی

در کتاب «قواعد پاک زندگی» نویسنده بعد از آوردن مثالی از درگیری‌های لفظی معمولی بیان برخی از همسران در مسائل مالی زندگی به بیان شیوه‌ای برای رفع این درگیری‌ها و مشکلات زناشویی در حوزه مالی خانواده می‌پردازد که اشاره‌ای به قناعت و اکتفا کردن اعضای خانواده به حد نیاز خود در مصارف مالی می‌باشد.

بهتر است سرپرست خانواده، اعضای خانواده را از میزان بودجه‌ای که برای گردش امور جاری اختصاص داده است، کاملاً بی‌خبر نگذارد. این‌گونه اعضای خانواده، سطح نیازهای خود و حتی هزینه‌های خانواده را با میزان بودجه هماهنگ می‌کنند. نیز پایشان به حیطه مسئولیت در امور مالی خانواده باز می‌شود، حتی در صورت لزوم، برای بهتر اداره کردن آن، طرح و برنامه می‌دهند و همکاری می‌کنند.^۲

انسان معمولاً به نعمت‌ها و داشته‌هایش عادت می‌کند. این باعث می‌شود این نعمت‌ها، کمتر به نظرش بیایند. اما در مقابل، کمبودها در نظرش مهم جلوه می‌کنند. در نگاه به زندگی دیگران نیز داشته‌های آنان در نظرش مهم جلوه کرده و به کمبودها و مشکلات ایشان کمتر توجه می‌کند. همیشه گفته‌اند رفت و آمد با توانگران، انسان را غمگین می‌سازد.

پس انسان‌های موفق کسانی هستند که همیشه توانایی‌ها و دارایی‌های خویش را خوب می‌شناسند و برای آن‌ها خوب برنامه‌ریزی می‌کنند و به موفقیت‌های بیشتری می‌رسند. از این‌رو اگر ما به نعمت‌های خداوند توجه کرده و تشکر کنیم، توانمندی بیشتری پیدا می‌کنیم. این همان آیه شریفه قرآن است: «اگر خداوند را شکر کنید، خداوند شما را فزونی می‌دهد.»^۳

چشم و هم‌چشمی

چشم و هم‌چشمی، یعنی زندگی را همیشه از نگاه دیگران دیدن و همیشه حسرت زندگی دیگران را خوردن و از زندگی و خانواده و فرزندان خود ناراضی بودن. چشم و هم‌چشمی باعث می‌شود فرد، برتری‌ها و توانمندی‌های خانواده‌ی خود را نبیند و کار دیگران را به رخ خانواده‌اش بکشد.

۱. همان، ص ۱۴۳ - ۱۴۶.

۲. قانع، قواعد زندگی، ص ۳۲ - ۳۵.

۳. ابراهیم: ۷.

شاگرد بودن و راضی بودن به داشته‌ها و توانایی‌ها، نه تنها عبادت است، بلکه قدرت مدیریت انسان را در برابر کاستی‌ها فزونی می‌بخشد.

تجمل‌گرایی افراطی

تجمل‌گرایی، نوعی زیبایی‌دوستی است که به طور کلی نه ممدوح و نه مذموم است، بلکه اگر از مشی اعتدال به کناره و انحراف رود و راه افراط را بپیماید، منتج به تجمل‌پرستی و تجمل‌گرایی افراطی می‌گردد و این امر مذموم به جهت‌دهی رفتارهای انسان می‌پردازد و او را از معنویات دور نموده و در دنیا و آخرت دچار خسران می‌کند و ناهنجاری‌ها و انحرافات اجتماعی و سیاسی و اقتصادی فراوانی را در زندگی افراد تجمل‌پرست و نیز در سطح کلان، جامعه را تحت تأثیر قرار می‌دهد و تا نسل بعد نیز اثراتش پایدار است.

تفاوت تجمل‌گرایی با رفاه‌طلبی

تجمل‌پرستی در ظاهر با رفاه‌طلبی بسیار نزدیک است، ولی در مفهوم، با آن تفاوت دارد و اعم از آن است. رفاه‌طلب تنها در اندیشه آسایش خود به سر می‌برد، ولی تجمل‌پرست علاوه بر آن، به آرایش‌های افراطی می‌اندیشد و می‌کوشد ظاهر زندگی را با الگوهای تقلیدی و بر اساس هوس‌های زودگذر خود، هم‌آهنگ سازد. این کار، مایه تفریح و سرگرمی اوست و به تباهی زندگی او می‌انجامد.

مصادیق تجمل‌گرایی افراطی

اگر بخواهیم برای این اسراف در مصرف و یا به تعبیری دیگر برای تجمل‌گرایی افراطی مصادیقی ذکر کنیم شاید بهتر باشد در کوتاه سخن به سه شأن از شئونی که در زندگی نمود بیشتری دارد، اشاره نماییم:

یکی از آن موارد، سبک پوشش و لباس است و قطعاً پوشاک، از ضروریات زندگی است و قرآن کریم نیز آن را مایه پوشانیدن انسان و نیز زینت او می‌داند و بنابراین، با اصل پوشش، حتی به عنوان زینت، مخالفت نکرده و آن را به عنوان نعمتی که به آدمیان داده شده تا به وسیله‌ی آن، خود را زینت نمایند، معرفی می‌کند، اما آن‌چه حائز اهمیت است عدم کسب شهرت و مقام به خاطر نوع لباس است؛ چراکه چنین هدفی باعث می‌شود آن فرد بیش از اندازه وابسته به لباس و زیبایی آن شده و تمام شخصیت و ارزش خود و دیگران را در نوع لباس ببیند و از ارزش‌های والای انسانی غافل شود. به همین جهت در روایات نیز به پوشش لباس شهرت و مذمت آن اشاره شده

است. پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) فرمودند: «کسی که در دنیا لباس شهرت بپوشد، خداوند در آخرت، او را لباس ذلت و خواری می‌پوشاند.»

بنابراین، آن‌چه باید مدّ نظر داشت عدم افراط و تفریط و بلکه اعتدال و اقتصاد در سبک پوشش است. تفریط در پوشاک این است که انسان، هیچ توجّهی به کیفیت و کمیت آن‌چه می‌پوشد، نداشته باشد و به اندازه توان برای تهیه لباس مناسب اقدام نکند و افراط آن نیز در تحصیل شهرت و تجمل‌پرستی و تفاخر از پوشاک است.

مسکن، یکی دیگر از مواردی است که از افراط در استفاده از آن نهی شده است و وجود مسکن مناسب که انسان را از معرض آفات و خطرات نگاه داشته و از سرما و گرما حفظ می‌کند و اسلام نیز به اهمیت آن اشاره نموده و علاوه بر سخن از نقش تحفظی آن به آرامش بودنش به عنوان نقش دیگری برای آن اشاره شده است: «وَاللّٰهُ جَعَلَ لَكُم مِّنْ بُيُوتِكُمْ سَكَنًا»

مسئله حمل و نقل و استفاده از وسایل نقلیه از دیرباز مورد توجّه انسان بوده و گرچه در ظاهر آن در حوزه‌های مختلف تاریخی، تغییرات بسیاری ایجاد گشته است، لکن فصل مشترک آن‌ها که همان استفاده جهت حمل و نقل انسان و بار و نیز زینت و ارزش بودنش برای انسان است؛ همچنان باقی است و دین اسلام نیز بدان توجّه نموده که به فرموده خداوند در قرآن اشاره نموده که فرمود: «اسب‌ها و استرها و الاغ‌ها را آفرید تا بر آن سوار شوید و زینت شما باشد و چیزهایی می‌آفریند که نمی‌دانید.»^۱

با توجّه به روایات بسیاری در این زمینه نشان می‌دهد که این دین به وسایل نقلیه هم به عنوان حمل و نقل و هم زینت بودنشان توجّه دارد؛ اما در عین حال، همگان را از اسراف و تجمل‌پرستی و دل‌بستگی شدید بر حذر می‌دارد.

امام صادق (علیه السلام) می‌فرماید: «آیا گمان داری به خاطر داشتن مال فراوان، کسی مجاز است اسبی را به ده هزار درهم بخرد، در حالی که اسب بیست درهمی او را کفایت می‌کند؟ مگر نه این که خداوند فرمودند: «اسراف نکنید که خدا اسراف کنندگان را دوست ندارد.»^۲

لازم به تذکر است که تجمل‌گرایی، امری نسبی است و نمی‌توان برای رفتار انسان‌ها در هر زمان و مکان و شرایطی، حکم کلی صادر نمود و او را متّهم به تجمل‌پرستی کرد؛ چرا که ممکن

۱. نحل: ۸.

۲. انعام: ۱۴۱ و اعراف: ۳۱.

است چیزهایی در ندگی پاک فرد در یک مکان و زمان خاصی تجمل به‌شمار آید ولی همان‌ها در ندگی شخصی دیگری و در مکان و زمان دیگری تجمل نباشد.^۱

نتیجه‌گیری

عنوان مقاله «تأثیر قناعت بر آرامش ندگی زناشویی» می‌باشد. یکی از مهم‌ترین نهادهای اجتماعی در جامعه، خانواده است. برای استواری این نهاد، نیاز به راه حلی داریم؛ یکی از راه حل‌ها ایجاد آرامش در ندگی زناشویی است که می‌توان آن را با صفت قناعت تضمین کرد. در مجموع آن‌چه که در این مقاله بررسی شد، به این نتیجه رسیدیم که بین قناعت سلامت روان رابطه بسیار نزدیکی وجود دارد و از آن‌جا که سلامت روان سبب آرامش می‌شود می‌توان گفت اگر در ندگی زناشویی این صفت را وارد کرده و زوجین در ندگی خود به اصطلاح قانع بودند، آرامش را به ندگی خود می‌آورند.

همچنین اصل خرید و استفاده از وسایل دنیوی مورد نظر اسلام است. حال چه در حوزه پوشاک یا مسکن و حمل و نقل و چه موارد دیگر، آن‌چه مهم است هدفمندی در استفاده از آن‌ها و نیز عدم افراط است و هدفی که می‌باید دنبال شود، جز رضای الهی و تقرّب به او چیزی نیست که چنین هدفی اثرش، پاداش جاویدان در آخرت خواهد بود.

راهکارهایی که در این تحقیق به آن دست یافتیم:

الف) معرفتی:

۱- کرامت و شخصیت؛

۲- شناخت و اعتقاد.

ب) رفتاری:

۱- خانواده و محیط؛

۲- الگو قرار دادن افراد سالم.

۱. عارفی جو، بار تعریف تجمل‌گرایی از منظر قرآن کریم، ص ۳۶ - ۳۹.

فهرست منابع

* قرآن کریم

* نهج البلاغه

۱- قانع، مهدی، رهنمای ۱۰۲ (قواعد زندگی)، مشهد: انتشارات آستان قدس رضوی - به نشر، بی تا.

۲- عارفی جو، مهدی، باز تعریف تجمل گرایی از منظر قرآن کریم، اصفهان: مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه، بی تا.

۳- میراکبری، رقیه، آثار تربیتی و روان‌شناختی قناعت، بی جا، بی نا، بی تا.

۴- آمدی، ابوالفتح، غرر الحکم و درر الحکم، ج ۱، تهران: دارالکتب الاسلامی، بی تا.

۵- [http. // abodis. Ir.](http://abodis.Ir)

۶- [http. Wiki. Ahlolbait. Com.](http://Wiki.Ahlolbait.Com)

۷- [http. Wiki fegh. Ir.](http://Wiki.fegh.Ir)

۸- [http: // rasekhoon. Net.](http://rasekhoon.Net)

۹- [www. Pars news. Com.](http://www.Parsnews.Com)