

شیوه های رضایتمندی فردی در زندگی از دیدگاه اسلام

راضیه السادات حسینی^۱

چکیده:

دین اسلام برای رسیدن به رضایتمندی، به امیدواری، قانع بودن، کار و تلاش، درک نعمت های خداوند اشاره کرده است. وما ریشه رضایتمندی، که همان حس اعتماد است را با سپاس گزاری، چشیدن شیرینی ایمان، انس با خدا در خود می یابیم. دین اسلام، زندگی را بستر تکامل و مقدمه آخرت و دنیا را فقط ابزار و معبری برای رسیدن به خشنودی می داند و رسالت او آموزش مهارت های زندگی کردن است، افرادی می توانند به رضایتمندی بیندیشند که در زندگی به کسب علم و ایمان پردازند چون بدون نور علم و ایمان نمی توان خوشبخت شد، از طرفی دلبستگی به دنیا حزن و اندوه را می افزاید پس برای جلوگیری از گرفتاری به آن و زندگی توأم با آرامش نیاز به اخلاص در عمل و خوش اخلاقی است و بحث از عوامل موثر بر آن ضروری است. هدف این نوشتار بررسی شیوه های رضایتمندی فردی در اسلام و چگونگی دستیابی به آن می باشد. به منظور تحقق این هدف باید به این پرسش به روش توصیفی پاسخ داده شود که رضایتمندی چه جایگاهی در اسلام دارد؟ دستاورد حاصل از این پژوهش این است که، انسان باید شیوه های مختلفی که اسلام برای رضایتمندی بیان فرموده را بکار گیرد و در راستای ایجاد آرامش و حفظ آن تلاش کند. از معیارهای رضایتمندی می توان به محور زندگی بر پایه داشتن همسری خوش خلق و درستکار اشاره کرد که از معاشرت با او روح به آرامش و رضایت خاطر می رسد و

کلیدواژه ها: اسلام، احساس، انسان، رضایتمندی، زندگی.

^(۱) طلبه سطح ۲ حوزه علمیه کوثر اصفهان، کد طلبگی: ۹۷۱۲۲۰۳۸۳۶.

مقدمه:

موضوع این مقاله، شیوه های رضایتمندی فردی در زندگی از دیدگاه اسلام است. از نظر دین اسلام رعایت مسائلی که در حفظ رضایتمندی تأثیر گذار هستند، ضروری است؛ چرا که دین اسلام حفظ هماهنگی انتظارات با واقعیت را لازم دانسته است و مسائل متعددی وجود دارد که می توانند در رضایتمندی اثر گذار باشند. در آموزه های اسلام، بهره مندی انسان از تفکر واقع گرا برای رسیدن به شناخت صحیح از زندگی و دنیایی که در آن زندگی می کند، ضروری است و دوری از عوامل آسیب زننده بر رضایت نیز لازم است.

از این روست که بارها ایمان، امیدواری، سپاسگزاری، درک نعمت، کار، قناعت، راحت گرفتن زندگی، انس مو رد تأکید قرار گرفته است. قرآن کریم بر ضرورت و اهمیت موضوع رضایتمندی و تأثیر آن در زندگی دنیوی و اخروی اشاره دارد. از نظر اسلام در نظام قانونمند دنیا، بهرمندی انسان از نعمت های الهی برای رسیدن به رضایتمندی و خوشنودی خداوند، ضروری است و دوری از عوامل آسیب زننده بر رضایت نیز لازم است.

راز شاد زیستن و رضایتمندی از زندگی یک حس درونی است که تحت تاثیر واقعیتهای بیرونی قرار دارد ولی وابسته به آن نیست. انسان باید دنیا را آن گونه که هست بشناسد و بپذیرد و بر اساس شرایط آن برنامه ریزی و فعالیت کند، اگرانسان بی هدف باشد و نداند چه می خواهد و باید به دنبال چه چیزی بگردد، چه بسا ممکن است گم شده خود را بارها و بارها ببیند و از کنار آن بگذرد، ولی آن را نشناسد و ناکام بماند در دنیا آنچه را می شود باید خواست، زندگی راحت و رضایتمند درگرو شناخت قوانین حاکم بر زندگی است، به همین دلیل ضروری است پس از شناسایی و طبقه بندی آموزه های دین، درخصوص عواملی که می توانند در افزایش این احساس تأثیر گذار باشند تحقیق، بحث و مطالعه کرد.

در بحث از پیشینه موضوع، ذکر این نکته لازم است که در خصوص شیوه های رضایتمندی فردی در زندگی و جایگاه آن در اسلام و همچنین درباره عوامل افزایشده و کاهشده تاکنون آثار متعددی به رشته تحریر در آمده است. برخی از این آثار در قالب کتاب به چاپ رسیده است و برخی در قالب مقاله در سایت های معتبر علمی در دسترس علاقمندان قرار دارد. یکی از کتاب ها که در این زمینه به نگارش در آمده، توسط عباس پسندیده تحت عنوان «رضایت از زندگی

«است که دربارهٔ مهارت زندگی_بخصوص در بخش مهارت مقابله با فشارهای روانی_به پژوهش پرداخته است. یکی از مقاله ها با موضوع «بررسی روابط ساختاری بین بخشش، رضایت از زندگی و سلامت عمومی در دانشجویان» از حسین زارع وفاطمه امینی در نشریه علمی (وزرات علوم) نگاشته شده است. نکته قابل توجه اینکه برخی از آموزه های این آثار متناسب با فرهنگ ما نیست پس از جستجو در میان آثار مشابه، مقاله ای که به صورت توأمان به بحث از عوامل مؤثر در رضایتمندی انسان از نظر اسلام پرداخته باشد، یافت نشده است. این را می توان دال بر متمایز بودن مقاله حاضر دانست. هدف این نوشتار تبیین رضایتمندی در اسلام می باشد و به این پرسش پاسخ داده است که رضایتمندی از دیدگاه اسلام چه شیوه هایی دارد.

۱- مفهوم شناسی:

۱-۱ اسلام:

۱-۱-۱ ادراک لغت:

در لغت از «سَلَمَ» گرفته شده و به معنای انقیاد و اظهار خضوع و تسلیم است، زیرا از سرکشی و امتناع که نوعی آفت و فساد محسوب می شود، خالی است^۱

۱-۱-۲ در اصطلاح:

اسلام یکی از اصطلاحات علم کلام و فقه است، قبول وحی و گفته های پیامبران است.^۲ در اصطلاح آخص پذیرش دین محمد "صلی الله علیه و آله" است^۳

۱-۲ احساس:

۱-۲-۱ ادراک لغت:

درک، دریافتن.^۴ دریافتن، درک کردن، درک چیزی با یکی از حواس^۱

^۱ دهخدا، فرهنگ لغت، ج ۱، ص ۲۱۴.

^۲ معین، فرهنگ لغت، ج ۲، ص ۲۱۵.

^۳ دهخدا، فرهنگ لغت، ج ۱، ص ۴۵۰.

^۴ همان منبع، همان صفحه.

۱-۲-۲-در اصطلاح:

احساس دارای یک میدان معنایی است که از فردی و معنوی تا اجتماعی و سیاسی را در بر می گیرد. کلمه احساس ممکن است به هر یک از تعدادی از ویژگی های روان شناختی تجربه... اگر احساس با حس ظاهری باشد آن رامشاهدات گویندو اگر باحس باطن باشد وجدانیات نامیده می شود.^۲

۱-۳-انسان:

۱-۳-۱-ادر لغت:

انسان اصلش از "إنسیان" است، زیرا لغت شناسان عربی، مصغر آن را "أنیسیان" دانسته اند. «یای» آخر در تصغیر بر وجود آن دراصل دلالت می کند و به سبب کثرت استعمال، حذف شده است.^۳

۱-۳-۲-در اصطلاح:

انسان، بشر، و آدم هر سه تقریباً بر افراد انسان صدق می کند لکن به لحاظی با هم فرق دارند، در بین اهل لغت کلمه انسان و بشر عَلم برای «نوع» بشر بکار رفته است.^۴

۱-۴-رضایت مندی:

۱-۴-۱-ادر لغت:

رضایت، خشنودی و پسندیدگی و میل.^۵ از مصادر مجهول است که بجای رضا و رضوان استعمال می شود و اگر در لغت عربی موجود بود می بایست رضاوت باشد زیرا ماده کلمه واوی است و برای قلب «ا» به «ی» سبب و مجوزی هم نیست. قبول رضامندی.^۶

^۱ همان منبع، همان صفحه.

^۲ معین، فرهنگ لغت، ج ۳، ص ۹۲۰.

^۳ همان منبع، ج ۱، ص ۸۵.

^۴ همان منبع، ص ۴۶.

^۵ همان منبع، ج ۳، ص ۹۲۱.

^۶ همان منبع، ج ۲، ص ۲۱۴.

۱-۴-۲- در اصطلاح:

رضایت، احساس خوبی که وقتی به چیزی رسیده اید یا وقتی اتفاقی که ذهن شما را مشغول کرده است، وقوع پیدا کند به وجود می آید یا بر آورده شدن یک نیاز یا آرزو معنا شده است.^۱

۱-۵- زندگی:

۱-۵-۱- ادر لغت:

زنده بودن، زیست، حیات^۲

۱-۵-۲- در اصطلاح:

مقابل مردگی، مقابل مرگ و ممات و آن صفتی است مقتضی حس و حرکت.^۳

۲- عوامل افزاینده در رضایتمندی :

در آموزه های دین اسلام عوامل مختلفی برای رسیدن به رضایتمندی ذکر شده است؛ برخی از این عوامل مربوط به امکانات خوشبختی می شود مانند: کار، خانه، وسیله نقلیه و هنر تدبیر برخی دیگر نیز مربوط به بسترهای خوشبختی می شود مانند: امنیت، سلامت، خواب، شوخ طبعی لازم به ذکر است که تمام عوامل مورد اشاره دین اسلام، در ایجاد رضایتمندی اثر وضعی می گذارد، لکن ملاک و معیار تقسیم بندی انجام گرفته در این پژوهش، اثر غالبی هر عامل می باشد. در این مبحث به بررسی عوامل رضایتمندی فردی و در مبحث بعدی عوامل نارضایتی و همچنین معیارهای رضایت پرداخته خواهد شد.

۲-۱- تضمین روزی زندگی توسط خدا:

^۴ همان منبع، ص ۲۵۰.

^۱ معین، فرهنگ فارسی، ج ۲، ص ۲۵۰.

^۲ دهخدا، فرهنگ فارسی، ج ۱، ص ۹۵.

مهارت زندگی از پایگاه دین بیان شود، هم تأثیر بیشتری در مردم خواهد داشت و هم بیشتر می توان به آن اعتماد کرد.

ملاک و معیار رضایتمندی شامل: مهارت مدیریت رفتارها، مهارت مدیریت هیجان ها، مهارت مدیریت شناخت ها، مهارت مقابل با نارضایت ها، مهارت مقابله با سختی ها..... نگاه و نگرش انسان نقش تعیین کننده ای بر دیگر جنبه های رفتاری او دارد. هیجان ها و رفتار های انسان، تحت تأثیر نوع شناخت و نگرش او قرار دارند. بنابراین مدیریت اندیشه، ضرورتی اجتناب ناپذیر است. اگر انسان ارزش چیز هایی که دارد را شناخت دچار غفلت از آن نمی شود و در او احساس بهرمندی بوجود خواهد آمد و به دنبال آن لذت و رضایتمندی خواهد بود. این لذت ها باید پایدار و ماندگار باشد و تبعات سوءپیامد های منفی نداشته باشد.

نتیجه گیری:

پژوهش حاضر با عنوان شیوه های رضایتمندی فردی در زندگی از نظر اسلام، در صدد پاسخگویی به رضایتمندی و عوامل موثر در رضایتمندی بر زندگی پرداخته است، با توجه به اینکه احکام و قوانین اسلام بر مبنای فطرت انسان بنا گردیده است. از این رو تمام عواملی که در اسلام بعنوان عوامل موثر در رضایتمندی انسان بیان شده در تمام ابعاد وجودی و شخصیتی بشر اثر گذار می باشد؛ اعم از جسم، روح و روان. لکن با توجه به اثر غالبی هر عامل، این پژوهش اقدام به دسته بندی عوامل در دو قسم عوامل افزایش دهنده و کاهش دهنده در رضایتمندی نموده است. اما این به معنای اختصاصی بودن عوامل مذکور در هر بخش نبوده و عوامل مندرج تحت عنوان مهارت های مقابله با فشارهای روانی نیز تأثیر گذار بوده و بالعکس.

مهمترین عوامل رضایتمندی انسان که در اسلام مورد اشاره قرار گرفته که عبارتند: ایمان، امیدواری، سپاسگزاری، درک نعمت، کار، قناعت، راحت گرفتن زندگی، در اسلام به هر یک از این عوامل اشاره شده که نشانگر لزوم توجه والتفات انسان به آن هاست. در روایات معصومین علیه السلام نیز به این موارد اشاره شده است از نظر اسلام عوامل مؤثر در تأکید، انسان می داند اگر رضایتمندی را نشناسد، شاید آن را ببیند و نیابد، در این هنگام، زندگی برای او بی معنا و غیر قابل تحمل می گردد چون برای انسان، چیزی جز زندگی این دنیا وجود نداشته

است و دنیا همه ظرف او است؛ او با آرزوهای دست نیافتنی، خود را دچار انتظار بی پایان می کند که ره آوردی جز یأس و ناامیدی ندارد. او بناچار شمردن واهمیت ندادن به نعمت هایی که دارد، برای خود نارضایتی ایجاد کرده است، پس باید به حی بودن خدا توجه داشته باشد و با شناخت دیدگاه های صحیح اسلام نسبت به زندگی، عمر و مرگ موجب اصلاح آرزوهای خود گردد. انسان در مقایسه صعودی فکر می کند خدا او را رها کرده است در حالی که او اندیشه خود را بر اساس واقعیت های آفرینش تنظیم نکرده و باعث بروز رفتار های سخت، آزار دهنده می شود.

انسان بخیل، چون مال را عامل رضایت می داند به بخل روی می آورد تا مال را مدت بیشتری نزد خود نگه دارد در صورتی که زحمت "جمع آوری" و مشقت "فقر" و عذاب "نگهداری" از آن بخیل است و استفاده آن، از آن دیگران! آیا ارزش دارد؟ یکی دیگر از عوامل دائمی نبودن خانه است، که باعث گسیخته شدن ارتباط با همسایه ها و سلب آرامش می شود. اما زمانی که دل خود را به آخرت پیوند زند و زندگی دنیایی خود را، مزرعه آخرت بداند و معتقد باشد که روزی او به دست خداوند دارا و توانا است، پس با تلاش و کوشش در راه کسب روزی جای نگرانی باقی نمی گذارد، و به این مقدار روزی قانع می شود او سعی می کند بهترین استفاده را از نعمت های خداوند داشته باشد او می داند راه تحقق رضایت از زندگی، تأمین خواسته ها و افزایش سطح زندگی نیست؛ زیرا او به هر سطحی از زندگی که برسد، باز همین الگوی فکری را دارد که: «آنچه دارم ناچیز است و خوش بختی در چیز های بالاتری است که ندارم». و اگر با مقایسه ی زندگی خود با زیر دستان، با کمال شهامت بپذیرد که با کوچک ترین امکانات، می توان روحیه قوی و با نشاط داشت و به آسودگی رسد. با راحت گرفتن زندگی و تهیه خانه، وسیله نقلیه مناسب، هنر تدبیر خود را نمایش می دهد و با توجه نکردن به بی فایده های زندگی سختی های دنیا را هیچ می بیند و این گونه است که در عین مشکلات بی تاب نمی شود و با برطرف شدن نیاز های خود به اطمینان و آرامش می رسد. انسان با رضایتمندی در زندگی و کسب مهات هایی که دین اسلام به پیروانش می دهد به یکی از دغدغه های دین اسلام صدر صد پاسخ می دهد.

فهرست منابع و ماخذ :

- * قرآن کریم؛ ترجمه آیت الله مکارم شیرازی.
- * نهج البلاغه، الموسی محمد بن الحسین (الشریف الرضی)، تصحیح محمد بن عبده، مؤسسه الأعلمی، بیروت.
- * صحیفه سجادیه، ترجمه محمد مهدی رضایی.
- (۱) أسدی، أحمد بن محمد بن حلی، **عده الداعی ونجاح الساعی**، تحقیق: أحمد المؤحدی مکتبه وجدانی، تهران، بی تا
- (۲) آمدی تمیمی، عبد الواحد، **غُرر الحکم و دُرر الحکم**، دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم، قم، ۱۳۶۶ ش، اول.
- (۳) بخاری، محمد بن إسماعیل، **صحیح البخاری**، دار الفکر، بیروت، اول
- (۴) برقی، أحمد بن محمد، المحاسن، تحقیق: سید مهدی رجایی، **مجمع العالمی لأهل البيت (علیه السلام)**، قم، ۱۴۱۳ هـ ق، اول.
- (۵) پسندیده، عباس ، **رضایت از زندگی** ، بی نا ، قم: سازمان چاپ و نشر دار الحدیث، ۱۳۸۴، اول.
- (۶) ترمذی، محمد بن عیسی، **سنن الترمذی (الجامع الصحیح)**، تحقیق: أحمد محمد شاکر، دار إحياء التراث، بیروت، بی تا.
- (۷) خطیب البغدادی، أحمد بن علی، **تاریخ بغداد أو مدینه السلام**، المکتبه السلفیّه، مدینه، بی تا.
- (۸) حرّانی، حسن ابن علی (ابن شعبه)، **تحف العقول الرسول (صلی الله علیه و آله)**، تحقیق: علی أكبر الغفاری اسلامی، قم، ۱۴۰۴ هـ ق، دوم. مؤسسه نشر

- ٩) ديلمى، حسن بن محمد، **أعلام الدين فى صفات المؤمنين**، مؤسسه آل بيت، ١٤٠٨ هـ، اول.
- ١٠) ديلمى همدانى، شيرويه، **شهر دار الفردوس بمأثور الخطاب**، تحقيق: محمد بن سعيد بسيونى زغلول، دار الكتب العلميه، بيروت، ١٤٠٦ هـ، اول.
- ١١) طبرسى، فضل بن حسن، **مكارم الأخلاق**، تحقيق: علاء آل جعفر، مؤسسه النشر الإسلامى، قم، ١٤١٤ هـ، اول.
- ١٢) طبرسى، على بن حسن، **مشكاة الأنوار فى غرر الأخبار**، تحقيق: مهدي هوشمند، دار الحديث، قم، ١٤١٨ هـ، اول.
- ١٣) طوسى، محمد حسن (شيخ الطوسى)، **تهذيب الأحكام فى شرح المقنعه**، انتشارات داورى، قم، ١٩٦٩ م، اول.
- ١٤) عبرى بغدادى، محمد بن محمد بن نعمان (الشيخ المفيد)، **الأختصاص**، تحقيق: على أكبر الغفارى، كنگره شيخ مفيد، قم، ١٤١٣ هـ، اول.
- ١٥) قمى، محمد بن بابويه (الشيخ الصدوق)، **الأمالى**، مؤسسه البعثه، قم، ١٤٠٧ هـ، اول.
- ١٦) كلينى رازى، محمد بن يعقوب، **الكافى**، دار صعب و دار التعارف، ١٤٠١ هـ، چهارم.
- ١٧) ليشى واسطى، على بن محمد، **عيون الحكم و المواعظ**، تحقيق: حسين الحسنى البيرجندى دار الحديث، ١٣٧٦ ش، اول.
- ١٨) مجلسى، محمد باقر بن محمد تقى (العلامه المجلسى)، **بحار الأنوار الجامعه لدرر أخبار الأئمه الأطهار (عليه السلام)**، مؤسسه الوفاء، بيروت، ١٤٠٣ هـ، دوم.
- ١٩) معتزلى، عبد الحميد بن محمد (ابن أبى الحديد)، **شرح نهج البلاغه**، تحقيق: محمد أبوالفضل إبراهيم، دار إحياء التراث، بيروت، ١٣٨٧ هـ، دوم.

فهرست مقالات:

۱۶) سجودی، عادل _ معصومی راد، رضا_عبدی، فرزین، "بررسی عوامل اجتماعی موثر بر رضایت از زندگی".

۱۷) زارع، حسین_ امینی، فاطمه، "بررسی روابط ساختاری بین بخشش ، رضایت از زندگی و سلامت عمومی در دانشجویان"