

آثار قناعت بر سلامت روان از منظر امیرالمومنین (علیه السلام)

نفیسه کدخدایی^۱

چکیده

یکی از ویژگی‌های افراد بالیمان و از امتیازات انسانهای بافضیلت، قناعت است. قناعت در روایات معصومین (علیهم السلام) بارها تکرار شده، که برای انسانها یک سبک زندگی قرار گیرد. این مقاله به آثار قناعت بر سلامت روان از منظر امام علی (علیه السلام) را مورد بحث قرار گرفته است. در این پژوهش ابتدا به معنای لغوی قناعت یعنی بسنده کردن به مقدار نیاز انسان است. معنای اصطلاحی آن یعنی اکتفا نمودن به خود و چشم داشتی به حال دیگران نداشته است. سپس به معنای سلامت روان پرداخته شد. سلامت روان یک حالت روانی و مغزی است، که رفتار شخص به رفتار اکثر جامعه نزدیک باشد. در ادامه به آثار قناعت بر سلامت روان انسان اشاره شد. قناعت باعث عزت نفس و کرامت انسانی، باعث کاهش اضطراب و استرس، افزایش رضایت‌مندی از زندگی و تقویت روابط اجتماعی، آرامش درونی انسان و دوری از حرص در زندگی انسان می‌شود. در نهایت قناعت در زندگی عاملی بر سلامت روان هر فردی می‌شود.

کلیدواژه: آرامش، امام علی (علیه السلام)، سلامت روان، قناعت

^۱ طلبه سطح دو حوزه علمیه کوثر اصفهان nafisehkadkhidayi8@gmail.com

مقدمه

یکی از ویژگی‌های اخلاقی و اجتماعی بارز در آموزه‌های دینی، قناعت است. قناعت تاثیر عمیقی بر سلامت روان افراد داشته است. حضرت علی (علیه السلام) شخصیتی که در حد اعلای کمال هستند و الگوی انسانها بعد از رسول اکرم (صلی الله علیه و آله) و آیینه تمام نمای خداوند در روی زمین هستند. با سخنان گهربار خویش مردم را به خصلت پسندیده قناعت دعوت می‌کنند. که ابعاد مختلف قناعت و تاثیر آن را بر زندگی انسان‌ها پرداخته است. ترویج فرهنگ ساده زیستی از بهترین راه کارهای اصلاح فرهنگ جامعه است. قناعت از ریشه «قنع» در لغت به معنای بسنده کردن به مقدار نیاز و در اصطلاح به این معنا است که انسان به آنچه دارد اکتفا کند. آثار به معنی نشانه‌ها و پیامدهایی که چیزی از خود به جای می‌گذارد گفته می‌شود. سلامت روان دانشی است که به مطالعه رفتار و ذهن آدمی که پیشینه این علم یونان باستان برمی‌گردد. اکنون بر اساس آموزه‌های امام علی (علیه السلام) و نظر عالمان دینی، پژوهشگر در جستجوی آن است که نقش قناعت بر سلامت روان از منظر امیرالمومنین (علیه السلام) چیست؟

اهمیت مسئله حاضر از آنجا مشخص می‌شود که از ویژگی‌های مثبت روانی هر انسان قناعت است، که باعث آسایش در زندگی، اصلاح نفس، رهایی از بند شیطان، سلامت دین در زندگی فردی و اجتماعی شود و از طرفی عدالت اجتماعی و احترام به حقوق دیگران را به همراه داشته باشد. از آنجا که زندگی مدرن امروزی به سمت مصرف‌گرایی کشیده شده است رنگ و بوی ساده زیستی از زندگی انسانها رخت بر بسته و جای خود را به تجملات و چشم و هم چشمی‌ها داده است. این باعث شده جامعه به جای آنکه نیروی جوانی خود را صرف کار و تلاش، کسب دانش و معارف اسلامی کند، حس حقارت و از بین رفتن فضائل اخلاقی را در دل جوانان را به همراه داشته باشد. مردم جامعه همیشه در فکر انباشت ثروتهای کلان می‌شوند و هر چه از نعمتهای دنیا به دست می‌آورند باز هم احساس سیری نخواهند داشت، زیرا چشم و دلشان سیر نشده است. امید است این مقاله قدمی کوچک در حل این مشکل جامعه بردارد.

در رابطه با عنوان حاضر پژوهشهایی انجام گرفته که مهمترین آنها در ذیل به آنها اشاره می‌گردد.

مقاله "قناعت و ساده زیستی میان قرآن و نهج‌البلاغه" از شهربانو مهینی در مورد آثار قناعت از منظر قرآن و نهج‌البلاغه مورد پژوهش قرار گرفته.

مقاله "نقش قناعت در بهره‌مندی از زندگی" از علی حسین زاده در مورد عوامل ایجاد قناعت و آثار و فنون دستیابی به قناعت پرداخته شده.

مقاله "آثار قناعت در زندگی انسان" از ابراهیم رخیده در مورد فنون دستیابی به قناعت مورد بررسی پرداخته شده.

مقاله "آثار قناعت در آموزه‌های دینی" از حجت الاسلام مرتضی رضایی در مورد آثار و کارکردهای معرفتی و آثار و کارکردهای عملی اشاره شده است.

مقاله "ایضاح خوانش قرآنی "قناعت" به عنوان بهم تنیدگی حیات طیبیه در نهج‌البلاغه" از سید علی سیدطاهرالدینی، مهشید ایزدی، نجمه وکیلی در مورد انواع حیات طیبیه از منظر مفسران و روزی حلال صحبت شده.

مقاله "ساخت و اعتباریابی مقیاس اسلامی حرص- قناعت" از عباس علی هراتیان، مژگان آگاه هریس، زهرا محمدی، فاطمه سادات شمسی نژاد به صورت آماری در مورد گویه‌های مقیاس حرص- قناعت پرداخته شده.

لیکن محقق در پژوهش حاضر برآن است که با بهرمندی از سخنان امام علی (علیه السلام) آثار قناعت بر سلامت روان چیست.

این پژوهش درصدد است، به روش کتابخانه‌ای و توصیفی به پاسخگویی این سوال بپردازد.

(۱) مفهوم شناسی

۱- الف) مفهوم لغوی قناعت:

قناعت از ریشه قنع به معنای بسنده کردن به اندکی از آنچه که مورد نیاز انسان است و اکتفا کردن انسان به مقدار کم از چیزهایی که به آنها محتاج است.^۱ در فرهنگ فارسی نیز قناعت به معنای خرسند بودن به قسمت خود و بسنده کردن به مقدار کم تعریف شده است.^۲ گاهی برای فهم بهتر معنای یک کلمه به معنای متضاد آن کلمه رجوع می‌شود. متضاد قناعت حرص و طمع است که معنای آن زیاده‌روی و زیاده‌خواهی بیش از مقدار و توان مورد نیاز است.

۱- ب) مفهوم اصطلاحی قناعت:

از مجموعه تعاریفی که از قناعت برداشت می‌شود این است که وقتی انسان به آنچه دارد اکتفا کند و چشم داشتی به حال دیگران نداشته باشد. در مورد نداشته‌های خود حسرت زده و اندوهگین نباشد را قناعت گویند. که نتیجه آن موجب اکتفا نمودن به قدر نیاز از مال است که بدون تلاش و سختی هرگز کسب نمی‌شود.^۳

۱- ج) مفهوم سلامت روان:

سلامت روان از اجزاء علم روان شناسی است که مطلوب هر فرد و جامعه‌ای است. هدف از علم روان شناسی تامین سلامت روان برای افراد جامعه است. سلامت روان مهمترین مسئله در بهداشت روان است.^۴ برای سلامت روان از نظر روان‌شناسان تعاریف مختلفی وجود دارد. از

^۱ راغب اصفهانی، مفردات، مجمع البحرین ج ۴ ص ۳۸۴

^۲ معین، محمد، فرهنگ فارسی تک جلدی، ص ۷۶۹

^۳ جامع السعادات، ملا احمد نراقی، ترجمه سید جلال الدین مجتبی، ج ۲، ص ۱۰۰

^۴ محمد رضا محمدی، قناعت و سلامت روان، ص ۱۴۷

جمله: فرد سالم کسی است که به توقعات و انتظارات اجتماع، پاسخ دهد و رفتار او به رفتار اکثر مردم نزدیک باشد.^۱ یکی از علائم سلامت روان، ایمان است. انسان سالم در زندگی هدفی دارد که با کمک نور ایمان به سمت آن حرکت می‌کند و از موانع موجود ترسی به دل راه نمی‌دهد.^۲

(۲) آثار قناعت بر سلامت روان از منظر امیرالمومنین:

انسان در طول زندگی اموری را طلب می‌کند یا آرزوهایی دارد که به تعدادی از این آرزوها می‌رسد و به تعدادی از آنها هیچ‌گاه دست نمی‌یابد. در چنین حالتی به دلیل روحیه فزونی خواهی، حرص و طمعی از آنچه در طلب او بوده پدید می‌آید که سلامت روان او را به خطر می‌اندازد و گاهی آنچنان این سلب آرامش در شخص تاثیر می‌گذارد که باعث بیماری در جسم شخص شود.^۳ از این رو قناعت یکی از مفاهیم بنیادین در آموزه‌های دینی اسلامی است که امیرالمومنین علی (علیه السلام) به آن توجه ویژه‌ای داشته‌اند. امام علی (علیه السلام) با پیروی از رسول اکرم (صلی الله علیه و آله) قناعت خود را این گونه معرفی می‌کنند. امیرالمومنین (علیه السلام) در خطبه‌ای ساده زیستی پیامبر را توصیف می‌کنند. بلافاصله سیره ساده زیستی خود را بیان می‌کنند. تا به همگان نشان دهند راه آن حضرت جز راه پیامبر نیست. در پایان سخن خود می‌فرمایند: «و الله لقد رقت مدرعتی هذه حتی استحييت من راقعها؛ و لقد قال لی قائل الا تنبذها؟ فقلت: اغرب عنی. فعند الصباح یحمد القوم السری»^۴ یعنی به خدا سوگند که این جامه پشمین خود را آن قدر وصله کردم که از وصله کننده آن شرم دارم. کسی به من گفت: آن را دور نمی‌افکنی؟^۵ گفتم: «از من دور شو! صبحگاهان رهروان شب ستایش می‌شوند»^۵.

^۱ محمد علی احمدوند، بهداشت روان، ص ۷

^۲ هاری و بوناو اوراستریت، ترجمه محمد حجازی، سلامت روح، ص ۷۶

^۳ شهناز شهریاری نیسیانی، بررسی پیوند قناعت با دیگر فضائل اخلاقی و تبیین پیامدهای حاصل از آن با تاکید بر

متون دینی، ص ۱۱

^۴ نهج البلاغه، خ ۱۶۰

^۵ محمد دشتی، نهج البلاغه، ترجمه خطبه ۱۶۰

به هیچ وجه اجازه نمی‌دهد افراد نسبت به یکدیگر توقعات بی‌مورد داشته باشند. در بسیاری از موارد این توقعات از طرف مقابل پاسخ داده نمی‌شود، ولی همین ابراز در توقعات باعث بدبینی و سست شدن دوستی‌ها می‌شود. به همین دلیل اسلام دستور به قناعت کردن داده است. در برخی از روایات از امام علی (علیه السلام) به این مسئله مهم پرداخته شده است.^۱

امام (علیه السلام) می‌فرمایند:

« اَبْلَغُ مَا تَسْتَدِرُّ بِهِ الرَّحْمَةَ أَنْ تُضْمِرَ لِجَمِيعِ النَّاسِ الرَّحْمَةَ^۲ » مؤثرترین وسیله جلب رحمت خدا این است که خیرخواه همه مردم باشی.^۳

در جایی دیگر امام می‌فرمایند:

« ثَمَرَةُ التَّوَاضُّعِ الْمَحَبَّةُ^۴ » دوستی و محبت، میوه فروتنی است.^۵

آنچه از این روایات دریافت می‌شود قناعت نه تنها به بهبود اخلاق نیکو در افراد کمک می‌شود بلکه تاثیر بسزایی در تقویت روابط اجتماعی می‌شود که در پیرو آن می‌توان زندگی شاداب و سالم‌تری را تجربه کرد. این قناعت باعث ایجاد محبت و دوستی و ارتباطات مثبت بین افراد شد. که این همان سلامت روان فرد و جامعه است.

^۱ محسن شیرآوند، روابط اجتماعی از منظر اسلام، ص ۵

^۲ غرر الحکم و درر الحکم، ج ۳، ص ۳۵۳

^۳ میزان الحکمه، ج ۴، موجبات رحمت

^۴ غرر الحکم و درر الحکم، ج ۴، ص ۴۶۱۳

^۵ ترجمه غرر الحکم و درر الکلم، سید هاشم رسولی محلاتی، ج ۳، ص ۳۲۷

نتیجه گیری

از آنجایی که مسئله قناعت از جمله مسائلی است که زندگی انسانها را احاطه کرده است. آیات و روایات زیادی به این موضوع پرداخته شده است. پژوهشگران را بر آن داشته است که در این مورد تحقیقاتی انجام دهند. از جمله نقش قناعت در بهرمندی از زندگی، آثار قناعت و بسیاری دیگر مورد بررسی قرار گرفته شده است.

در پژوهش حاضر پژوهشگر در نظر دارد، به نقش قناعت بر سلامت روان از منظر امام علی (علیه السلام) را مورد بحث قرار دهد. در این مقاله ابتدا به معنای لغوی قناعت یعنی بسنده کردن به اندک از آنچه مورد نیاز انسان است. معنای اصطلاحی آن یعنی چشم داشتی به حال دیگران نداشتن است. سپس به معنای سلامت روان پرداخته شد که یعنی رفتار شخص به رفتار اکثر جامعه نزدیک باشد. در ادامه به آثار قناعت بر سلامت روان انسان اشاره شد. قناعت موجب عزت نفس و کرامت انسانی، کاهش اضطراب و استرس، افزایش رضایتمندی از زندگی، تقویت روابط اجتماعی و آرامش درونی انسان و دوری از حرص در زندگی انسان می شود.

اکنون با توجه به مطالب فوق به این پرسش به این پرسش پاسخ داده شود که نقش قناعت بر سلامت روان از منظر امام علی (علیه السلام) چیست؟

با توجه به پژوهش حاضر می توان این نتیجه را گرفته شود که اگر بنده ای به آنچه خداوند روزی آن گذاشته قانع باشد و راضی باشد باعث آرامش او می شود به سبب این آرامش شخص برای خود عزت نفس قائل می شود. که نتیجه این عزت نفس این است که تنش ها و دغدغه هایی که در زندگی هر کسی ممکن است به وجود آید، باعث استرس و اضطراب شخص نمی شود. در مقابل باعث افزایش حس رضایتمندی از زندگی می شود. به طبع آن باعث می شود افراد جامعه رابطه بهتری با شخص داشته باشند. در نتیجه این آثار چشم و هم چشمی ها و رقابتهای مادی رها می شود. که این همان سلامت روان در زندگی فردی و اجتماعی است.

ان شاء الله

فهرست منابع

کتابنامه:

* قرآن کریم، ترجمه الهی قمشه‌ای

* نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی

۱. احمدوند، محمد علی، بهداشت روان، ناشر دانشگاه پیام نور، سال چاپ ۱۳۹۲ ه
ش
۲. آمدی، ابوالفتح، غررالحکم و دررالکلم، ناشر دار الکتاب الاسلامی، سال چاپ قرن
پنجم ه ق
۳. پسندیده، عباس، رضایت از زندگی، ناشر موسسه فرهنگی دار الحدیث، سال چاپ
۱۳۹۴ ه ش، نوبت چاپ پنجم
۴. ترجمه عبد الرزاق گیلانی، مصباح الشریعت (کتابی منسوب به امام صادق (علیه
السلام))
۵. جزایری، نعمت الله، ترجمه حسین حسن‌زاده و صادق حسن‌زاده، قصص الانبیاء،
ناشر اجود
۶. حیدری، مجتبی، دینداری و رضایتمندی از زندگی، ناشر موسسه آموزشی و
پژوهشی امام خمینی (ره)، سال چاپ ۱۳۸۶ ه ش، ن.بت چاپ اول
۷. دادستان پریرخ، روانشناسی مرضی تحولی، انتشارات سمت، سال ۱۴۰۱ ه ش
۸. دلشاد تهرانی، مصطفی، سیره نبوی، ناشر دریا، سال نشر ۱۳۸۳ ه ش
۹. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، مفردات الفاظ قرآن، نوبت چاپ اول، ناشر
دارالقرآن کریم، محل نشر بیروت، سال نشر ۱۴۱۲ ه ق
۱۰. ری شهری، محمد، میزان الحکمت، ناشر مکتب الاعلام الاسلامی، سال چاپ
۱۳۶۷ ه ش

۱۱. شعبه حرانی، ترجمه غفاری علی اکبر، **تحف العقول عن آل الرسول (صلی الله علیهم)**، ناشر موسسه نشر الاسلامی، سال نشر ۱۴۰۴ ه ق
۱۲. شیخ صدوق، **الخصال**، ناشر جامعه مدرسین حوزه علمیه، سال چاپ ۱۳۶۲ ه ش
۱۳. شیخ کلینی، **الكافی**، ناشر دارالحديث، سال
۱۴. طبرانی، سلیمان بن احمد، **المعجم الكبير**، ناشر بی نام، سال نشر ۱۴۲۷ ه ق
۱۵. علامه طباطبائی، سید محمد حسین، ترجمه موسوی همدانی، سید محمد باقر، **المیزان**، نوبت چاپ پنجم، ناشر دفتر انتشارات اسلامی، وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، سال نشر ۱۳۷۴ ه ش
۱۶. علامه مجلسی، محمد باقر، **بحار الانوار**، ناشر انتشارات دارالکتاب اسلامی، ترجمه خسروی موسی، سال نشر ۱۳۷۷ ه ش، نوبت چاپ دوم
۱۷. لقمانی، احمد، **بهترین آرزوهای من**، ناشر بهشت بینش
۱۸. محمدی، محمد رضا، **قناعت و سلامت روان**، ناشر موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، سال چاپ ۱۳۸۸ ه ش، نوبت چاپ دوم
۱۹. معین، محمد، **فرهنگ فارسی تک جلدی**، سال چاپ ۱۳۸۰، تهران انتشارات سرایش
۲۰. مکارم شیرازی، ناصر، **اخلاق در قرآن**، کتابخانه مدرسه فقهت، سال چاپ ۱۳۷۸ ه ش
۲۱. نراقی، ملا احمد، **جامع السعادات**، ترجمه سید جلال الدین مجتبوی، انتشارات حکمت، سال چاپ ۱۳۷۹ ه ش، نوبت چاپ اول
۲۲. هاری و بونارو اوراستریت، ترجمه محمد حجازی، **سلامت روح**، انتشارات ابن سینا، نوبت چاپ پنجم، سال چاپ ۱۳۵۲ ه ش

۱. رضایی مرتضی، "آثار قناعت در آموزه‌های دینی"، پایگاه اطلاع رسانی بلاغ کاری از گروه تولید محتوای معاونت فرهنگی و تبلیغی دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم، سال نشر ۱۴۰۰ ه ش
۲. شهریاری نیسیانی، شهناز، "بررسی پیوند قناعت با دیگر فضائل اخلاقی و تبیین پیامدهای حاصل از آن با تاکید بر متون دینی"، سایت پژوهش‌های علمی، سال ۱۳۹۸ ه ش
۳. شیرآوند محسن، "روابط اجتماعی از منظر اسلام"، خبرگزاری بین المللی قرآن (ایکنا)، سال ۱۳۹۴ ه ش
۴. محمدی محمد رضا، "نقش قناعت در سلامت روان"، پرتال جامع فرهنگی راسخون، سال نشر ۱۳۹۱ ه ش
۵. محمودی یدالله، خانی نادر، "شاخصه‌های عقل معاش در سبک زندگی اسلامی از دیدگاه نهج‌البلاغه"، دانشکده الهیات معارف اسلامی
۶. محمودی یدالله، خانی نادر، "شاخصه‌های عقل معاش در سبک زندگی اسلامی از دیدگاه نهج‌البلاغه"،
۷. مقالات انبیاء و رسولان، "همبستگی قناعت و آرامش روان از منظر امام علی (ع) در نهج‌البلاغه"، موسسه فرهنگی هنری موعود عصر (عجل الله تعالی فرجه الشریف)
۸. نساجی‌زواره اسماعیل، "نقش آموزه‌های دینی در کاهش اضطراب"، نشریه پاسدار اسلام، سال ۱۳۹۲ ه ش
۹. یوسفی خالده، "الگوی زندگی رضایت بخش از دیدگاه امام علی علیه السلام"، نشریه معارف قرآن و عترت، سال ۱۳۹۵ ه ش