

شیوه های دستیابی به رضایتمندی در زندگی از منظر علامه طباطبائی

رویا حسینی^۱

چکیده

در دنیای معاصر، بسیاری از انسان‌ها علی‌رغم پیشرفت‌های مادی، دچار ناآرامی و احساس نارضایتی‌اند و جست‌وجوی راه‌هایی برای دستیابی به رضایتمندی حقیقی، به یکی از مسائل اساسی زندگی بدل شده است. این مسئله موجب شده است تا بازگشت به آموزه‌های قرآن و اندیشه متفکرانی چون علامه طباطبائی، به عنوان الگویی برای رسیدن به آرامش و رضایت پایدار، اهمیت ویژه‌ای بیابد. از منظر علامه طباطبائی، رضایتمندی در زندگی نه حاصل عافیت‌طلبی دنیوی، بلکه نتیجه مستقیم معرفت الهی، ایمان آگاهانه و التزام عملی به آموزه‌های دینی است. این مقاله به شیوه توصیفی بوده و درصدد پاسخ به سوال اصلی مقاله یعنی شیوه های دستیابی به رضایتمندی در زندگی از دیدگاه علامه می‌باشد. تهذیب نفس، صبر، شکرگزاری، عمل به اخلاق اسلامی و توسعه ارتباط قلبی با خداوند از جمله راهکارهای عملی مورد تأکید اوست که بر پایه تفسیر قرآنی و تحلیل روان‌شناختی قرآن بنیان نهاده شده است. به باور علامه، رضایتمندی صرفاً حالتی ذهنی یا عاطفی نیست، بلکه محصول سلوک معنوی، خودشناسی توحیدی و التزام اجتماعی و فردی به ارزش‌های الهی است که در نهایت، به آرامش و استواری روانی انسان منجر می‌شود.

کلیدواژه‌ها: رضایتمندی، زندگی رضایتمند، علامه طباطبائی.

^۱ . طلبه سطح ۲، حوزه علمیه خاوران، هیدج.

مقدمه

در عصر حاضر، باوجود پیشرفت‌های علمی و رفاه نسبی، بسیاری از افراد همچنان با احساس خلأ و نارضایتی در زندگی خود روبه‌رو هستند و دستیابی به آرامش و رضایتمندی را دغدغه‌ای جدی می‌دانند. این چالش اساسی موجب شده تا اندیشمندان مسلمان به ویژه علامه طباطبایی به بررسی مبانی و شیوه‌های رسیدن به رضایت در پرتو تعالیم قرآن و معارف اسلامی بپردازند. ضرورت بازخوانی دیدگاه‌های علامه طباطبایی در این زمینه می‌تواند راهی برای تبیین مؤلفه‌های رضایتمندی حقیقی و راهکارهای عملی آن در زندگی امروز باشد.

اهمیت پرداختن به شیوه‌های دستیابی به رضایتمندی در زندگی از منظر علامه طباطبایی، در آن است که وی با تلفیق معرفت قرآنی و رویکرد عقلانی، الگویی واقع‌بینانه و کاربردی برای نیل به آرامش و رضایت ارائه می‌دهد. توجه به نظرات علامه، امکان بازتعریف معنای رضایتمندی بر اساس ارزش‌های الهی را فراهم می‌کند و از سطح تفسیر نظری به عرصه عمل فردی و اجتماعی می‌کشانند. همچنین بررسی این دیدگاه‌ها می‌تواند پاسخی خردمندانه و معنوی به دغدغه‌های انسان معاصر نسبت به معنای زندگی و حس خوشبختی باشد.

پرداختن به شیوه‌های دستیابی به رضایتمندی در زندگی از منظر علامه طباطبایی از آن جهت ضرورت دارد که آراء وی با تکیه بر تفسیر عمیق قرآن، رویکردی دقیق و جامع به نیازهای روحی و معنوی انسان ارائه می‌دهد. در شرایطی که بسیاری از آموزه‌های رایج نمی‌توانند پاسخگوی بحران‌های معنوی و روانی بشر معاصر باشند، استفاده از دیدگاه‌های علامه طباطبایی می‌تواند افق‌های تازه‌ای برای زندگی رضایتمندانه و متعالی بگشاید. همچنین، تحلیل این شیوه‌ها زمینه‌ساز بهره‌مندی بهتر از میراث معرفتی اسلامی و الهام‌بخشی برای حل مسائل نوپدید جوامع امروزی است.

حال سوال اصلی مقاله این است که شیوه‌های دستیابی به رضایتمندی در زندگی از منظر علامه طباطبایی چیست؟

سوالات فرعی: ۱- رضایت چیست؟

۲- رضایتمندی در اندیشه دینی و قرآنی چیست؟

۳- مبانی رضایتمندی در اندیشه علامه طباطبایی چیست؟

۴- عوامل فردی و اجتماعی رضایتمندی از منظر علامه طباطبایی چیست؟

۵- راهکارهای عملی در رسیدن به رضایتمندی چیست؟

در مورد پیشینه مقاله میتوان به منابعی اشاره کرد:

۱- مقاله «خودشناسی، ضرورت و راه های دستیابی به آن از منظر علامه طباطبایی» از اکرم رضایی ۱۳۹۹ش؛ این مقاله به روش توصیفی، تحلیلی در آثار ایشان درصدد دست یابی به موضوع فوق الذکر به این نتایج دست یافته است.

۲- مقاله «آرامش و رضایتمندی در سبک زندگی شاد از منظر قرآن» از اکرم رحیمی ۱۳۹۷ش؛ در این نوشتار سبک زندگی شاد در ساختار شناخت شناسی آموزه های دینی تحلیل می شود.

۳- پایان نامه «نقش توحید ربوبی در ایجاد آرامش روانی از منظر قرآن» از حسین قلی پور ۱۳۹۱ش؛ این پژوهش که از نوع تحقیقات توصیفی و همچنین میان رشته ای و تطبیقی می باشد، هدفش ایجاد معرفت دقیقی از توحید ربوبی و عمق بخشیدن به این معرفت در وجود خود و عمل برطبق تعالیم الهی است.

با توجه به مطالعات انجام شده در حد توانایی دیده شد که هیچ مقاله و هیچ منبعی از جهت شیوه های دستیابی به رضایتمندی در زندگی از منظر علامه طباطبایی را بررسی نکرده و در این مقاله سعی شده تا به این موضوع پرداخته شود.

۱- مفهوم شناسی

۱-۱- رضایت

«رضایت» در لغت از ریشه «رَضِيَ» به معنای خشنود شدن، پسندیدن و آرام گرفتن دل به چیزی آمده است. در فرهنگ‌های فارسی، واژه‌ی رضایت به معنای توافق درونی با وقوع یک امر، خوشنود بودن و نداشتن اعتراض به وضعیت موجود معنا شده است.^۱ برخی لغویان هم این واژه را در اصل به معنای گذشتن دل از ناخشنودی و دست‌یافتن به نوعی آرامش و پذیرش یاد کرده‌اند.^۲

در اصطلاح اخلاق و عرفان اسلامی، رضایت عبارت است از خشنودی قلبی انسان نسبت به مقدرات الهی و پذیرش بی‌چون و چرای آن‌چه رخ می‌دهد؛ حالتی که در آن فرد از حکمت الهی راضی است و اعتراض و ناخشنودی نسبت به قضا و قدر ندارد.^۳ از دیدگاه علمای اخلاق، رضایت از برجسته‌ترین مقامات سالکان شمرده می‌شود که ریشه در ایمان به حکمت و عدل الهی دارد و موجب آرامش درونی و تحمل سختی‌ها می‌شود.^۴

۱-۲- رضایتمندی در اندیشه دینی و قرآنی

الف. رضایتمندی از دیدگاه قرآن و سنت

رضایتمندی در اندیشه دینی و قرآنی جایگاهی بنیادین دارد و به عنوان یکی از ویژگی‌های بندگان صالح معرفی شده است. قرآن کریم، رضایت و آرامش قلبی را نتیجه ایمان عمیق و

^۱ . دهخدا، لغت‌نامه دهخدا، ذیل واژه «رضا»؛ معین، فرهنگ معین، ج ۲، ص ۲۱۱۷.

^۲ . عمید، فرهنگ عمید، ص ۸۷۲.

^۳ . کاشفی سبزواری بی‌قهی، اخلاق محسنی، ص ۳۰۹؛ محمدی ری‌شهری، دانشنامه قرآن و حدیث، ج ۴، ص ۲۴۴۳.

^۴ . جوادی آملی، مفاتیح‌الحیاه، ج ۱، ص ۴۹۸.

ارتباط با خداوند می‌داند: «الا بذكر الله تطمئن القلوب»^۱؛ علامه طباطبایی در تفسیر این آیه، رضایتمندی را ثمره معرفت و یاد مداوم الهی معرفی می‌کند و بیان می‌دارد که آرامش حقیقی، نه از دستاوردهای مادی، بلکه از ایمان و تسلیم به اراده خداوند به دست می‌آید^۲. همچنین در آیه دیگری، رضایت پروردگار از بندگان و رضایت آنان از خداوند را نشانه نجات و سعادت می‌داند^۳ و علامه بر این نکته تأکید می‌کند که راضی بودن به قضا و قدر الهی، شرط رسیدن به رضایتمندی درونی است^۴.

در سنت نبوی نیز، رضایتمندی به عنوان یکی از کمالات اخلاقی انسان مؤمن مطرح شده است. امام زین العابدین می‌فرماید: «الرَّضَا بِمَكْرُوهِ الْقَضَاءِ، مِنْ أَعْلَى دَرَجَاتِ الْيَقِينِ»^۵؛ راضی بودن به قضای ناخوشایند [خدا]، از بالاترین درجات یقین است. بر اساس توضیح علامه طباطبایی، چنین رضایتی زمانی پدید می‌آید که انسان نسبت به حکمت و حکمرانی خداوند یقین پیدا کند و دل‌بستگی خود را از دنیا و مظاهر آن بکاهد^۶. نتیجه اینکه، در نگاه وحیانی و روایی، رضایتمندی حالتی معنوی و برآمده از باور و معرفت است، نه وابسته به شرایط بیرونی و متغیرهای دنیوی.

ب. تفاوت رضایتمندی با خوشبختی و آرامش

رضایتمندی در اندیشه دینی و قرآنی مفهومی متمایز از خوشبختی و آرامش است و اگرچه این مفاهیم با یکدیگر ارتباط دارند، اما از لحاظ معنا و تحقق، تفاوت‌های اساسی میان آن‌ها وجود دارد. علامه طباطبایی، خوشبختی را حالتی بیرونی و نسبی می‌داند که اغلب با کامیابی‌های مادی و تحقق آرزوها در زندگی روزمره سنجیده می‌شود، اما رضایتمندی، مرتبه‌ای عمیق‌تر و پایدارتر است که به نوع رابطه انسان با خدا و جهت‌گیری درونی او نسبت به جهان بازمی‌گردد^۷.

^۱. رعد: ۲۸.

^۲. طباطبایی، *المیزان*، ج ۱۱، ص ۳۴۹.

^۳. توبه: ۷۲.

^۴. طباطبایی، *المیزان*، ج ۹، ص ۱۹۷.

^۵. ابن شعبه، *التمحیص*: ۱۳۱/۶۰.

^۶. طباطبایی، *المیزان*، ج ۹، ص ۱۹۸.

^۷. همان، ج ۱۶، ص ۲۷.

۲-۶- نقد محدودیت‌های رویکرد

با وجود جامعیت و عمق، نقدهایی نسبت به برخی جنبه‌های دیدگاه علامه مطرح است:

الف) تأکید غالب بر بعد الهی و معنوی

نخستین نقد، تمرکز گسترده بر ابعاد الهی و معنوی است به نحوی که، برخی پژوهشگران حوزه روان‌شناسی و جامعه‌شناسی، معتقدند این نگاه ممکن است جایگاه عوامل زیستی، اقتصادی و عاطفی را کمرنگ کند. چنانکه رضایی اقدام در نقد/اندیشه‌های علامه طباطبایی می‌نویسد: «اگرچه تقویت معنویت و یاد خدا عصاره اندیشه ایشان در باب رضایتمندی است، اما تحلیل او کمتر به عوامل بیرونی مثل مشکلات اقتصادی، بحران‌های اجتماعی و نابرابری‌ها اشاره می‌کند و راهکارها عمدتاً حول محور تهذیب فردی و یاد الهی است.»^۱

ب) کمرنگ‌بودن نقش شرایط اجتماعی و تاریخی

گرچه علامه به عدالت، احسان و تعاون توجه دارد^۲، اما منتقدان می‌گویند دیدگاه او عملاً راه حل بنیادین کاهش نارضایتی در حوزه ساختارهای سیاسی-اقتصادی را چندان بسط نمی‌دهد. به عبارت دیگر، تغییر درون فردی را مقدم بر اصلاحات ساختاری می‌بیند، در حالی که برخی نظریات جدید اجتماعی همچون، نوشته‌های باقر ساروخانی، جامعه‌شناسی رضایتمندی برای اصلاح ساختارها و سیاست‌ها وزن بیشتری قائل‌اند.^۳

ج) نسبت با دستاوردهای روان‌شناسی مدرن

نقد دیگری که در برخی پژوهش‌ها دیده می‌شود، کم‌توجهی به یافته‌های روان‌شناسی جدید است: دیدگاه علامه بر خویش‌تن‌داری، توکل و معنویت اصیل تأکید دارد اما راهبردهای شناختی (مثل پذیرش هیجان‌ها، بازسازی شناختی و تمرین‌های رفتاری) که امروزه در حوزه روان‌شناسی مثبت بسیار موثر شناخته می‌شوند، کمتر جایگاهی آشکار در این نظریه دارد. چنانکه پورفرد

^۱. نفیسی، علامه طباطبایی و حدیث، ص ۱۲۹.

^۲. طباطبایی، المیزان، ج ۵، ص ۲۱۱.

^۳. ساروخانی، جامعه و جامعه‌شناسی، ص ۷۱ و ۱۰۱.

در روان‌شناسی معنویت اشاره کرده: «تعریف علامه از رضایت، ناظر به آثار معنوی و اخلاقی است اما کاربرد تکنیک‌های عملی روان‌شناسی مدرن در آرامش‌بخشی و رشد شخصی کمتر در آثار ایشان دیده می‌شود.»^۱

۳-۶- ظرفیت‌های تطبیقی و نوآوری دیدگاه

با وجود انتقادهای مطرح‌شده، دیدگاه علامه طباطبایی دارای ظرفیت‌های مهم تطبیقی با نظریات امروزی است. برخی پژوهشگران مانند سیدعلی قاضی عسگر در مقدمه رسائل سبعه، بر این نکته تکیه می‌کنند که رویکرد علامه، «معنویت عملی، انس با ارزش‌های الهی و مسئولیت اجتماعی» را در بطن زندگی معرفی کرده که با آموزه‌های روان‌شناسی مثبت (مانند معنابخشی، شکرگزاری و خدمت به دیگران) قابل تطبیق است.^۲

مطهری نیز در انسان کامل رویکرد علامه را «تعادل میان رضایت از وضع موجود و تلاش برای اصلاح» معرفی می‌کند.^۳ همچنین پژوهش معصومی در معنویت و سلامت روان، نشان می‌دهد که عملی کردن توصیه‌های علامه (ذکر، مراقبه، خدمت اجتماعی) با آخرین رویکردهای علمی حوزه رضایتمندی و سلامت روان در جهان غرب نیز همخوانی دارد.^۴

در نهایت، دیدگاه علامه طباطبایی درباره رضایتمندی و معنویت، با تکیه بر آموزه‌های قرآنی و رویکرد جامعه‌نگر و کل‌گرا، تصویری جامع و الهام‌بخش ارائه می‌دهد. از برجستگی‌های آن می‌توان به توجه همزمان به وجوه فردی (شکر، صبر، توکل، ذکر الهی، خودشناسی) و اجتماعی (عدل، تعاون، مشارکت اجتماعی) اشاره کرد. در عین حال، نقدهایی از حیث کم‌توجهی به متغیرهای عینی (اقتصادی و اجتماعی) و تجربه‌های روان‌شناسی مدرن بر این رویکرد وارد شده است. با این همه، بسیاری از محققان، نظریه رضایتمندی علامه را بنیاد نظری محکم برای بسط معنویت‌گرایی در عصر حاضر می‌دانند و آن را با دستاوردهای معاصر قابل تطبیق می‌شمارند.

۱. احمدی فروشانی، روانشناسی معنویت، ص ۱۵۵.

۲. دوانی، سبع رسائل، ص ۵۹.

۳. مطهری نیز در انسان کامل، ص ۲۲۷.

۴. باقری، تاثیر معنویت بر سلامت روان، ص ۸۹.

نتیجه گیری

علی‌رغم پیشرفت‌های مادی و دستاوردهای فناوری، بسیاری از افراد در جهان امروز همچنان با احساس نارضایتی و فقدان آرامش مواجه‌اند. این مسئله، ضرورت بازنگری در شیوه‌های دستیابی به رضایتمندی را، به ویژه براساس آموزه‌های عمیق علامه طباطبایی، دوچندان می‌سازد. رضایتمندی در نگاه علامه طباطبایی، امری صرفاً روان‌شناختی یا وابسته به عوامل بیرونی نیست؛ بلکه ریشه در معرفت عمیق الهی، ایمان قلبی، یاد مستمر خداوند و تلطیف و تهذیب نفس دارد. او باور دارد که تنها از رهگذر توحید، صبر، شکرگزاری، خودشناسی و عمل به فضایل اخلاقی است که انسان می‌تواند بر ناآرامی‌ها و نارضایتی‌های زندگی غلبه کند و به آرامش و رضایت پایدار دست یابد. این رضایت نه حاصل غرق شدن در تمنیات مادی و لذت‌های دنیوی، بلکه محصول تسلیم قلبی به تقدیر و حکمت الهی و مدیریت خواسته‌های نفسانی است. از سوی دیگر، علامه طباطبایی با تأکید بر نقش عوامل اجتماعی چون عدالت، تعاون، مشارکت و روابط سالم انسانی، مسیر رضایتمندی را به گردهم‌آمدن تلاش فردی و مسئولیت اجتماعی پیوند می‌زند. به باور او، رضایت عمیق و ماندگار زمانی دست یافتنی است که انسان، علاوه بر تعالی فردی، در رشد معنوی و خیر جمعی نیز سهیم باشد. بدین سان، رویکرد علامه الگویی تراز و جامع برای دستیابی به رضایتمندی در زندگی معاصر ارائه می‌دهد که هم به ژرفای درون و هم به بستر اجتماع توجه دارد.

منابع

*قرآن کریم.

۱. اعزازی، شهلا، *جامعه‌شناسی خانواده*، تهران: روشنگران و مطالعات زنان، ۱۳۷۶ش.
۲. اسحاقی، سیدحسین، *آرامش و سلامت معنوی در بحران‌ها*، تهران: انتشارات مرکز مدیریت حوزه علمیه قم، ۱۴۰۰ش.
۳. احمدی فروشانی، سید حبیب‌الله، *روانشناسی معنویت*، تهران: انتشارات افسر، ۱۳۹۶ش.
۴. ابن شعبه، حسن بن علی، *کتاب التمهیص*، قم: مدرسه‌الامام المهدی، ۱۴۰۱ش - ۲۰۲۲م.
۵. باقری، محمد، *تاثیر معنویت بر سلامت روان*، تهران: انتشارات رزا، ۱۳۹۹ش.
۶. پارسونز، تالکوت، *جامعه‌شناسی تالکوت پارسونز*، ترجمه: عبدالحسین نیک‌گهر، تهران: انتشارات نشر نی، ۱۳۹۱ش.
۷. جوادی آملی، عبدالله، *مفاتیح‌الحیاه*، قم: انتشارات اسراء، ۱۳۹۶ش.
۸. خلیفه‌پور، محمد، *ویژگی‌های شخصیتی و سلامت معنوی افراد*، تهران: انتشارات اتم، ۱۴۰۲ش.
۹. خسروپناه، عبدالحسین؛ اسماعیل پور نیازی، حسن؛ *انسان‌شناسی اسلامی*، قم: دفتر نشر معارف (وابسته به نهاد نمایندگی مقام رهبری در دانشگاه)، ۱۳۹۵ش.
۱۰. دهخدا، علی‌اکبر، *لغت‌نامه دهخدا*، تهران: روزنه، موسسه چاپ و انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۶۳ش.
۱۱. داداشی، شعبان، *اخلاق عملی: درس‌های از اخلاق اسلامی*، قم: انتشارات کتاب طه (وابسته به موسسه فرهنگی طه)، ۱۴۰۱ش.
۱۲. دبیر همدانی، علی‌اکبر بن شیر محمد، *پیوند معنوی*، تهران: انتشارات مکیال، ۱۳۸۰ش.

۱۳. دوانی، محمد بن اسعد، *سبع رسائل*، تهران: مرکز پژوهشی میراث مکتوب، ۱۳۸۱ ش یا ۱۴۲۳ ق یا ۲۰۰۲ م.
۱۴. ساروخانی، باقر، *جامعه و جامعه شناسی*، تهران: انتشارات فرهنگ گستر، ۱۳۸۰ ش.
۱۵. شمس الدین، سیدمهدی، *سلوک معنوی*، تهران: انتشارات موسسه توسعه فرهنگ قرآنی-متفق (موسسه توسعه فرهنگ قرآنی)، ۱۳۹۵ ش.
۱۶. شیخی تل یابی، بهمن، *شکرگزاری: سلامت روان و جسم*، تهران: انتشارات ایده نو، ۱۳۹۵ ش.
۱۷. طباطبائی، سیدمحمدحسین، *اخلاق و معنویت در زندگی*، تهران: قرآن و اهل بیت نبوت (ع)، ۱۳۹۷ ش.
۱۸. طباطبائی، سیدمحمدحسین، *المیزان فی تفسیر القرآن*، ترجمه موسوی همدانی، قم: انتشارات مرکز نشر فرهنگ رجاء، ۱۳۷۸ ش.
۱۹. عمید، حسن، *فرهنگ عمید*، تهران: انتشارات امیرکبیر، ۱۳۷۵ ش.
۲۰. فرانکل، ویکتور: *انسان در جستجوی معنا*، ترجمه امیر لاهوتی، تهران: انتشارات جامی، ۱۳۹۸ ش.
۲۱. کاشفی سبزواری بیقهی، حسین بن علی، *اخلاق محسنی*، تهران: آستانه مقدسه قم، انتشارات زائر، ۱۳۹۳ ش.
۲۲. مطهری، مرتضی، *تعلیم و تربیت در اسلام*، تهران: انتشارات صدرا، ۱۳۷۵ ش.
۲۳. _____، *سیری در نهج البلاغه*، تهران: انتشارات صدرا، ۱۳۹۴ ش.
۲۴. _____، *انسان کامل*، تهران: انتشارات صدرا، ۱۳۹۳ ش.
۲۵. محمدی ری شهری، محمد، *دانشنامه قرآن و حدیث*، تهران: ترجمه: حمیدرضا شیخی، قم: موسسه فرهنگی دارالحدیث، ۱۳۹۰ ش.
۲۶. معین، محمد، *فرهنگ معین*، تهران: انتشارات زرین، ۱۳۸۶ ش.
۲۷. نفیسی، شادی، *علامه طباطبائی و حدیث*، تهران: شرکت انتشارات علمی و فرهنگی (آموزش انقلاب اسلامی)، ۱۳۹۰ ش.