

تأثیر قناعت بر آرامش روان از منظر امام رضا علیه السلام

بهزاد حسن نژاد کاشانی^۱

امید ملایی^۲

چکیده

هدف از این مقاله بررسی تأثیر قناعت در آرامش روان از دیدگاه امام رضا علیه السلام می‌باشد و مباحثی مانند معنای قناعت، شرایط لازم برای تحقق آن، عوامل ایجاد کننده، آثار قناعت در زندگی و تأثیر آن بر آرامش روان از منظر امام رضا علیه السلام را مورد بررسی قرار می‌دهد. روش پژوهش در این مقاله، توصیفی و تحلیلی است که بر اساس داده‌های دینی و سیره رضوی می‌باشد.

یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد که قناعت و طمع‌ورزی دو قطب مخالف هم هستند. طمع باعث ایجاد مشکلاتی مانند اضطراب می‌شود ولی قناعت باعث بوجود آمدن آرامش، عزت نفس، رضایت به رضای خدا. امام رضا علیه السلام دوری از افراط و تفریط و قناعت و بسندگی به روزی حلال را موجب آرامش دنیوی و سعادت اخروی می‌داند. بنابراین، به نظر می‌رسد یکی از مهم‌ترین راه‌های کسب آرامش درونی در مسیر سلوک الهی، در گرو قناعت پیشه کردن و دوری جستن از زرق و برق دنیاست.

کلیدواژه‌ها: قناعت، حرص و طمع، آرامش، امام رضا علیه السلام، سیره رضوی.

۱. دکتری مدیریت رسانه، دانشگاه بین المللی امام رضا علیه السلام، مشهد، ایران. (نویسنده مسئول)

۲. کارشناسی ارشد علوم ارتباطات، دانشگاه بین المللی امام رضا علیه السلام، مشهد، ایران.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۱۲/۲۳ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۳/۰۲ تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۰۴/۰۱

۱. بیان مسئله

با توجه به اینکه جامعه امروز بشری، جامعه‌ای پر از اضطراب، تنش و ناآرامی روحی و روانی است و از دست دادن آرامش یکی از واقعیاتی است که در عصر حاضر در جهان رو به افزایش است، به دنبال آن هستیم تا از منظر امام رضا علیه السلام و روایات به یکی از عوامل آرامش یعنی قناعت بنگریم و تأثیر آن را بر آرامش مورد بررسی قرار دهیم. از آنجا که مقولات اساسی در فرهنگ اسلامی ساختارمند و زمانمند هستند؛ بحث قناعت در آرامش و طراحی معنادار آن برای جامعه‌ای آرمانی، بحثی کاملاً عینی، علمی و قابل اجرا و ارزیابی است و به لحاظ نگاه قرآن و سنت در هر تصمیم و اقدام انسانی، بیشتر جنبه ارزشمندی و درک نقش آن در حیات تکاملی انسان، برجسته و تبیین گردیده است.

اگر نگاهی به روایات و سبک زندگی امام رضا علیه السلام و ائمه اطهار علیهم السلام بیاندازیم، متوجه می‌شویم که قناعت نه تنها موجب فقر و تحقیر انسان‌ها نمی‌شود، بلکه موجب عزت و سربلندی این افراد می‌شود و انسان را از صفاتی مانند حرص و آز و دل‌بستگی به مادیات دور می‌کند و زندگی آرامی را به ارمغان می‌آورد. در سیره رضوی و دیدگاه امام رضا علیه السلام، «قناعت» به عنوان رفتاری اخلاقی و موثر برای رهایی از رذایل اخلاقی بیان شده است (آشناور و طادی بنی، ۱۳۹۴، صص ۱۴۱-۱۱۷).

قناعت ریشه در پاکی روح، عزت نفس، آگاهی و خرد و آینده نگری دارد. از ثمرات قناعت؛ رضایت از خداوند متعال، رشد روحیه امید، مقاومت در برابر گناه و مهم‌تر از همه، رهایی از فقر می‌باشد. وجود این آثار باعث می‌شود که شرایط پرتنش و اضطراب آور از انسان دور شود و محیط ذهن و زندگی او، همیشه مملو از یاد خدا و با تکیه بر نعمت‌های بیکران او، سرانجام به صلح واقعی دست یابد (معدنی پور، ۱۳۹۶، ص ۱۵۱).

در حالی که جامعه‌ی ما از گرانی و مشکلات اقتصادی رنج می‌برد، کسب فضیلت قناعت می‌تواند نقش کمک کننده و بسزایی ایفا کند و از آثار سوء تورم و مشکلات اقتصادی بکاهد. اهمیت قناعت در زندگی به حدی است که در روایات برترین عمل خوانده شده و موجب سعادت انسان به حساب می‌آید. این فضیلت از فضایل ممتاز اخلاقی محسوب می‌شود و در استحکام بنیاد خانواده نیز از اهمیت خاصی برخوردار است و آثار مهمی بر آن مترتب می‌شود. از جمله‌ی این آثار بهبود کیفیت و بهره‌مندی از زندگی است. با توجه

به جایگاه مهم قناعت و نقش آن در بهره‌مندی از زندگی دنیوی و اخروی، بررسی ماهیت قناعت در سیره رضوی و تاثیر آن بر آرامش روان اهمیت ویژه‌ای دارد. لذا سوال تحقیق این است که جایگاه قناعت و تاثیر آن در آرامش روان از منظر امام رضا علیه السلام چیست؟

۲. روش شناسی تحقیق

روش تحقیق در این مقاله با توجه به موضوع آن توصیفی-تحلیلی بوده، روش جمع آوری اطلاعات کتابخانه‌ای است که با جستجو در مقالات، آثار منتشر شده و همچنین بررسی تفاسیر مختلف و کتب اخلاقی و روایات و طبقه‌بندی مطالب تلاش می‌شود تا به سوال تحقیق پاسخ داده شود.

۳. پیشینه تحقیق

عامری خیرآبادی (۱۳۹۱)، در پایان‌نامه خود با موضوع «قناعت از دیدگاه قرآن و سنت» به عبرت گرفتن از پاکان و اهل قناعت و متذکر بودن این معنی که عمر کوتاه و زودگذر و مال از دست رفتنی است اشاره دارند (حسین زاده، ۱۳۸۹، ۴/۱۱۵-۱۳۵)، در مقاله‌ای با عنوان «نقش قناعت در بهره‌مندی از زندگی» به نقش قناعت در زندگی می‌پردازد و یافته‌های اصلی آن به ضرورت توجه به اهمیت قناعت و پدید آمدن آرامش تأکید دارد. (مهینی، ۱۳۹۰، ۵، ۱۹۸-۲۱۶)، در مقاله‌ای با عنوان «قناعت و ساده زیستی در قرآن و نهج البلاغه» معتقد است که قناعت یکی از فضیلت‌های اخلاقی است که مانع طمع و زیاده خواهی است و دیدگاه و سیره پیامبران و ائمه معصومین علیهم السلام را الگوی عملی مناسب برای مردم بیان کرده است.

کاکایی (۱۳۹۴)، در پایان‌نامه‌ای با عنوان «بررسی تأثیر قناعت در آرامش در قرآن و حدیث» به عوامل ایجاد قناعت، شیوه‌های دستیابی، دلایل پذیرش قناعت و آثار قناعت در آرامش پرداخته است. شفیعیان (۱۳۹۴)، در پایان‌نامه‌ای با عنوان «جایگاه قناعت در سبک زندگی اسلامی» به روش استقرای تام در آیات قرآن کریم و روایات اهل بیت عصمت و طهارت علیهم السلام به بررسی واژه قناعت پرداخته است. آشناور و طادی بنی (۱۳۹۴) در مقاله خود با عنوان «قناعت به سود معقول در احادیث و

سیره رضوی علیه السلام» به این نتیجه رسیدند که قناعت یکی از اصول اولیه در اقتصاد جامعه است و قناعت به سود معقول نیز به عنوان یکی تجلیات آن میتواند راهگشای اقتصاد پاک باشد و جامعه را به سمت و سوی توسعه اقتصادی سوق دهد.

پژوهش های انجام شده بیشتر به فضیلت قناعت از منظر روایات و قرآن پرداخته اند ولی از منظر ماهیت قناعت و مسائل پیرامون آن به طور دقیق آن را بررسی نکرده اند. وجه تمایز این پژوهش با دیگران بررسی تأثیر قناعت در آرامش روان از منظر سیره و تعالیم امام رضا علیه السلام می باشد.

۴. مفهوم شناسی

۴-۱. قناعت

امام رضا علیه السلام قناعت را که ارتباط نزدیکی با مال و روزی حلال دارد تشویق کرده و می فرمایند:

«الْقَنَاعَةُ تَجْمَعُ إِلَى صَيَانَةِ النَّفْسِ وَ عَزِّ الْقُدْرَةِ وَ طَرَحِ مَوْنَةِ الْاِسْتِكْثَارِ وَ التَّعَبُّدِ لِأَهْلِ الدُّنْيَا وَ لَا يَسْلُكُ طَرِيقَ الْقَنَاعَةِ إِلَّا رَجُلَانِ إِمَّا مُتَعَبِّدٌ يُرِيدُ أَجْرَ الْآخِرَةِ أَوْ كَرِيمٌ يَتَنَزَّهُ عَنِ لَثَامِ النَّاسِ؛ قناعت روح انسان را از خطا و لغزش حفظ می کند و باعث می شود انسان ثروت جمع نکند و خود را فرومایه و پست نکند. فقط دو نفر قناعت را در پیش می گیرند، کسی که به دنبال آخرت است و به ثروت ناچیز دنیا بسنده می کند، و شخص سخاوتمندی که نمی خواهد خود را به مادیات و حرص و طمع دنیا آلوده کند» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷، ص ۳۵۳).

قناعت از خصوصیات فرد مومن و از امتیازات انسان های با فضیلت است. افراد خودساخته از روحیه قناعت و عزت برخوردارند و در پرتو این روحیه بزرگ هرگز به ثروت دیگران چشم نمی ورزند و شخصیت والای خود را برای بدست آوردن ثروت و مقام زیر پا نمی گذارند. راغب اصفهانی در تعریف قناعت می گوید: «قناعت اکتفا به مقدار ناچیزی از وسایل زندگی در حد ضرورت و نیاز است» و در جای دیگر گفته: «قناعت، راضی بودن به کمتر از مقدار کفاف است». طریحی نیز در تفسیر حد کفاف می گوید: «کفاف، آن اندازه از امکانات زندگی است که انسان را از دیگران بی نیاز کند و او را از سؤال و در یوزگی بازدارد» (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ص ۶۸۵). قناعت به هر دو معنی از جمله صفت های

عالی انسانی و فضائل اخلاقی است.

بدیهی است که وجود چنین صفتی در اعضای خانواده موجب محبت بین آنها و استحکام بنیان خانواده می شود؛ بنابراین، در متون اسلامی به طرق مختلف مورد تشویق قرار گرفته است، چنان که امام رضا علیه السلام فرموده‌اند:

«لَا يَجْتَمِعُ الْمَالُ إِلَّا بِخَصَالِ خَمْسٍ بِيُخْلِ شَدِيدٌ وَ أَمَلٌ طَوِيلٌ وَ حِرْصٌ غَالِبٌ وَ قَطِيعَةٌ الرَّحِمِ وَ إِيْثَارِ الدُّنْيَا عَلَى الْآخِرَةِ؛ مَالٌ جَزْ بَأْ جُنْدٍ خَصَلَتْ غَرْدٌ نَمِيَّ أَيْدٍ: بَا بَخْلٍ شَدِيدٍ، أَرْزَوِي دَرَاةً، حِرْصٌ چیره، قَطْعٌ رَحِمٍ وَ بَرِگَزِيدِن دُنْيَا بَرِ آخِرَتِ» (صدوق ۱۳۷۸، ج ۱، ص ۲۷۶-۲۷۷) و نیز فرموده‌اند:

«مَنْ لَمْ يُفْنِعْهُ مِنَ الرِّزْقِ إِلَّا الْكَثِيرُ لَمْ يَكْفِهِ مِنَ الْعَمَلِ إِلَّا الْكَثِيرُ وَ مَنْ كَفَاهُ مِنَ الرِّزْقِ الْقَلِيلُ فَإِنَّهُ يَكْفِيهِ مِنَ الْعَمَلِ الْقَلِيلُ؛ هر کس به روزی کم قناعت نکند و همواره درصدد ازدیاد اموال و ثروت برآید، باید همواره در کار هم بیشتر فعالیت داشته باشد و هر کس به روزی کم قانع باشد، در کارها هم کمتر فعالیت خواهد کرد» (عطاردی، ۱۴۰۶، ج ۱، ص ۲۶۸).

۲-۴. آرامش روان

آرامش مصدر آرامیدن به معنای وقار، سنگینی، خواب سبک، فراغت، صلح و آشتی و سکون است کلمه آرامش در کتب لغت: «به معنای، آرامیدن، راحت، آسایش، طمأنینه، سکینه، آشتی، امنیت خواب اندک و سبک آمده‌است» (معین، ۱۳۵۴، ج ۱، ص ۵۱۲). «نزدیکترین مفهوم به آرامش خاطر «سلامت روان» است و شامل مفاهیم ضمنی است که نه تنها نشان‌دهنده فقدان بیماری روانی است، بلکه نشانگر وجود صفات مثبتی مانند کنترل خود، استقلال، انسجام شخصیت و خودکفائی است» (وولف، ۱۳۸۶، ص ۳۵۰). به گفته سی وارد: «منظور از آرامش روانی، داشتن خلق یا وضع روانی است که فرد از لحاظ شادمانی، اعتماد به نفس، شور، حرارت و امثال آن در وضعیت آرمیدگی، آسایش خاطر قرار گیرد. آرامش روانی با نگرش‌های دینی ارتباط نزدیک دارد، به طوری که با افزایش سطح دینداری، آرامش خاطر نیز افزایش می‌یابد» (سی وارد، ۱۳۸۱، ص ۱۵۴) فرهنگ‌های قرآنی و دائرة المعارف‌ها آرامش را چنین معنا کرده‌اند: «آرامش اسم مصدر از آرامیدن است، در مقابل اضطراب و دلهره به کار می‌رود و به حالت و صفت روانی و قلبی خاص اطلاق می‌شود و مراد از آن داشتن سکون و طمأنینه است» (هاشمی‌رفسنجانی،

۱۳۸۶، ج ۱، ص ۱۳۶). مکارم شیرازی می گویند: «آرامش ممکن است جنبه‌ی عقیدتی داشته باشد و تزلزل در اعتقاد را برطرف کند یا جنبه‌ی عملی، به گونه‌ای که ثبات قدم و مقاومت و شکیبایی به انسان بخشد» (مکارم شیرازی، ۱۳۸۵، ج ۲۲، ص ۲۷).

یکی از اساسی‌ترین مفاهیم در بهداشت روانی، آرامش و آسایش روان است؛ چون فرد وقتی از نظر روانی در حالت آرامش و بدون اضطراب باشد و فشارهای روحی روانی به او وارد نشوند، در نزدیک‌ترین حالت خود به سلامت روان به سر می‌برد. بنابراین، موضوع آرامش روان، مهم‌ترین بحثی است که ذهن روان‌شناسان و صاحب‌نظران را به خود معطوف کرده است. تعریف‌های متعددی برای آرامش روانی وجود دارد. یکی از این تعریف‌ها بر اساس نام این گرایش از دانش روان‌شناسی با عنوان بهداشت روانی است: «به معنای سلامت، شادابی، نشاط و تن درستی است.» بنابراین، می‌توان آن را این‌گونه تعریف کرد: «داشتن سلامت و شادابی از نظر روحی و روانی» (یعقوبی سورکی، ۱۳۹۳، ص ۲۹).

آرامش حالتی از حالات انسان است به این معنا که امری مادی نیست، بلکه کیفیت نفسانی است که در انسان بروز و ظهور می‌کند. البته آرامش آثاری مادی در جسم و بدن از خود به جا می‌گذارد، ولی این بدان معنا نیست که امری مادی و یا کمی باشد. بنابراین نمی‌توان برای آرامش و ضد آن نگرانی و تشویش عددی را تعیین کرد ولی می‌توان درباره شدت و ضعف آن مانند هر امر کیفی و حالت روحی و روانی سخن گفت و بر پایه آثار و پیامدهای بیرونی بر شدت و ضعف آن حکم کرد (همان).

دانشمندان علم روانشناسی درباره آرامش تعریفاتی مانند: «آرامش روانی یعنی آرامش در واکنش‌های رفتاری» ارائه کرده‌اند (بهشتی پور، ۱۳۸۴، ص ۳۹). فرانکلین می‌گوید: «آرامش، حاصل هیجان‌های همخوان با هدف است که عموماً مثبت هستند و در مقابل اضطراب، ریشه در هیجان‌های ناهمخوان با هدف است که به صورت کلی منفی‌اند» (فرانکلین، ۱۳۸۸، ص ۴۰۶). اکثر نظریه‌پردازان می‌گویند: «ریشه‌های اضطراب از جهت‌گیری آینده است که در آن افراد نسبت به آینده بیمناک‌اند، مانند از دست دادن ثروت، کار و شغل و...» به عبارتی آرامش زمانی حفظ می‌شود که انسان هراسی از تهدیدها و از دست دادن ارزش‌هایی که به بودن فرد معنی می‌دهد، نداشته باشد مانند: آزادی‌خواهی، کمال‌طلبی،

دیگرخواهی و غیره» (معدنی پور، ۱۳۹۶، ۵۳، ص ۱۴۹). منابع دینی قناعت را «مایه آرامش، جامع صفات خویشتن‌داری و ارجمندی و آسوده‌شدن از زحمت فزون‌خواهی و بندگی در برابر دنیاپرستان برمی‌شمارند» (همان، ص ۱۵۰).

۵. یافته‌های تحقیق

یافته‌های تحقیق نشان می‌دهند که توجه به قناعت در آرامش و آسایش زندگی تأثیرگذار بوده و یکی از روش‌های روی آوردن به قناعت و لذت بردن از تأثیرات آن است. برای رسیدن به این هدف، اولین کار، شناسایی عواملی است که باعث ایجاد و تقویت رضایت از زندگی و راهکارهای مقابله با طمع می‌شود. شرط لازم برای دستیابی به این مهم، بصیرت، اقتدار و تبلیغ برای دستیابی به خودسازی، عزت، لذت‌بردن از زندگی شیرین و آسایش است.

براین اساس، آینده‌نگری، بودجه‌بندی، گفتگو با خود، مدل‌سازی و همسویی خواسته‌ها و انتظارات با واقعیت‌های زندگی، تکنیک‌های دستیابی به قناعت است. در همین زمینه، امام رضا علیه السلام می‌فرماید:

«قناعت نفس آدمی را از لغزش و گمراهی حفظ می‌کند و موجب می‌شود که انسان به سروری و اقتدار برسد و هزینه‌های اضافی در زندگیش کاهش یافته و درآمدش افزایش یابد و وام‌دار و بنده دنیاطلبان نشود.»

۵-۱. عوامل ایجاد قناعت

۵-۱-۱. عامل خانوادگی

اقتصاد خانواده به معنای چگونگی ساماندهی و مدیریت منابع خانواده می‌باشد. درآمد برخی خانواده‌ها محدود بوده و افراد برای ادامه زندگی نیازهای متعددی دارند، در حالی که بیشتر درآمد آنها به مصرف خوراک و پوشاک می‌رسد پس برای تأمین تمام نیازها، مدیریت منابع مالی خانواده از مهم‌ترین وظایفی است که با تدبیر همه اعضای خانواده شکل می‌گیرد.

اگر تدابیر اصولی و صحیح، اندیشیده شود، اعضای خانواده می‌توانند از کمترین امکانات، بیشترین استفاده و بهره‌وری را داشته باشند. در این میان نقش مادر در تدبیر منزل یا به

عبارتی؛ در مدیریت دارایی خانواده بر اساس سبک زندگی اسلامی و اجرای یک برنامه صحیح به عنوان مدیر خانه به ویژه در امر تغذیه و پوشاک که با کمترین هزینه بالاترین مطلوبیت را ایجاد کند، خیلی برجسته و قابل توجه است و باعث بالا رفتن توان اقتصادی خانواده می‌شود (مقدم متقی و زبرجد قراملکی، ۱۳۹۴، ص ۹۰۵).

مصرف منابع مالی باید به اندازه نیاز انسان و براساس درآمد باشد. لازم است خانواده بر مبنای دخل و خرجش بیاندهد و مشخص کند در کدام طبقه ی درآمدی قرار می‌گیرد نه اینکه بخاطر مصرف بیشتر و برای اینکه نشان دهد با دیگران تفاوت درآمدی ندارد به سراغ وام‌های بانکی و بدهی های شخصی متعدد رفته و خود را درگیر مشکلات مالی کند.

امام رضا علیه السلام می‌فرماید:

«لَا يَسْلُكُ طَرِيقَ الْقَنَاعَةِ إِلَّا رَجُلَانِ إِمَّا مُتَعَبِدٌ يَرِيدُ أَجْرَ الْآخِرَةِ أَوْ كَرِيمٌ يَنْتَزِعُ عَنْ لَثَامِ النَّاسِ؛ راه قناعت و صرفه‌جویی را دو نفر می‌پیمایند؛ یکی دینداری که پاداش آخرت را خواهان است. دیگری، بزرگواری که از انسان‌های پست گریزان است» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۵، ص ۳۵۳)، و یا در روایت دیگری چنین می‌فرماید:

«هر کس که تنها به روزی زیاد قانع می‌شود بداند که برای دستیابی به آن، باید کار بیشتری انجام دهد، اما آن که به روزی کم قانع می‌باشد، کار کمتر نیز برای او کافی است» (همان، ج ۷۵، ص ۱۷۶). البته، صرفه‌جویی به آن معنا نیست که ما از نعمت‌هایی که خداوند متعال در اختیارمان قرار داده، استفاده نکنیم؛ زیرا اگر از نعمت‌ها به طریقی درست بهره نبریم، خداوند متعال آن نعمت‌ها را می‌گیرد. امام رضا علیه السلام می‌فرماید: «چه بسا خداوند به فلان شخص نعمت داده ولی از اعیان و زبردستانش دریغ کرده و نزد فلان شخص نگهداری می‌کند، خداوند نیز آن را از او می‌گیرد» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۲۸۶). و یا در روایتی دیگر آن حضرت می‌فرماید: «صَاحِبُ النَّعْمَةِ يَجِبُ عَلَيْهِ التَّوَسُّعُ عَنْ عِيَالِهِ؛ کسی که صاحب نعمت است لازم است که بر خانواده خود تنگ نگردد.» و همچنین می‌فرماید: «مَنْ لَا يَنْبَغِي لِلرَّجُلِ أَنْ يُوسِّعَ عَلَى عِيَالِهِ لئَلَّا يَتَمَنَّوْا مَوْتَهُ؛ شایسته هست که مرد در مخارج خانه و هزینه خانواده، گشایش دهد تا آرزوی مرگ او را نکنند» (همان، ج ۲، ص ۱۱).

والدین، با امتناع از اسراف و زیاده‌روی در مصرف کردن، سرمایه‌گذاری و پس‌انداز کردن

و به عبارتی ساده‌تر با اقتصادی زندگی کردن، الگوی بزرگ فرزندان خانواده محسوب می‌شوند. آنها با آموزش صحیح خرج کردن و به دارایی‌ها، اهمیت و ارزش قائل شدن به عنوان نعمتی که خداوند در اختیار انسان قرار داده؛ به صورت غیرمستقیم، به کودک یاد می‌دهند که چگونه پس‌انداز و سرمایه‌گذاری کردن دارایی‌ها برای حال و آینده‌اش سودمند است.

۲-۱-۵. عامل فردی و شخصیتی

داشتن ویژگی‌های شخصیتی مثبت یکی از عوامل قناعت است. بعضی، از شأن و عزت نفس بالایی برخوردارند و به راحتی به خود اجازه نمی‌دهند با حرص و طمع به دست دیگران چشم دوخته و حرمت و عزت نفس خود را خدشه‌دار کنند. هر چه عزت نفس انسان بیشتر باشد، قناعت بیشتری در وجود او خواهد بود. افرادی که بزرگوار و دارای کرامت انسانی هستند، خود را مدیون دیگران نمی‌کنند (حسین زاده، ۱۳۸۹، ص ۱۱۹) بعضی افراد با دیدن شرایط زندگی دیگران حریص می‌شوند و شروع به چشم و هم چشمی می‌کنند. افرادی هستند که عزت نفس بالایی دارند و برای هر چیزی برانگیخته نمی‌شوند. شخصی که همیشه زرق و برق زندگی دیگران را زیر نظر دارد، از حالت محرومیت و بی‌نیازی دور می‌شود و همیشه حالت نیاز و کمبود را در خود زنده نگه می‌دارد.

واضح است که احساس کمبود باعث می‌شود فرد نسبت به زندگی موجود خود بی‌علاقه و همیشه فارغ از ویژگی‌های مثبت زندگی‌اش می‌شود و در حسرت زندگی دیگران بسر می‌برد. این حسرت، زندگی مشترک را دچار آشفتگی می‌کند. رسول اکرم صلی الله علیه و آله درباره این پیامد فرموده‌اند: «من اتبع بصره ما فی ایدی الناس کثر همّه و لمیشف غیظه؛ هر کس چشم به دنبال آنچه در دست مردم است بدوزد، اندوهش فراوان گردد و سوز دلش درمان نپذیرد» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۳۱۵)

۳-۱-۵. عامل شناختی

تمام رفتارهای انسان شخصیت حقیقی او را شکل می‌دهند. هدف اخلاق اسلامی شکل‌دهی ملکوتی انسان و صبغه‌ خدایی دادن به اوست. در این میان رفتارهای مصرفی

انسان بخش مهمی از زندگی معیشتی وی را به خود اختصاص می‌دهد. الگوی مصرف نامطلوب در وضعیت موجود جامعه افزون بر اثر مستقیم خود به عنوان یک رفتار در شکل‌گیری شخصیت معنوی افراد، موجب بروز رذائل اخلاقی و اجتماعی متعدد در جامعه می‌شود که جهت مصون ماندن از آثار سوء آن لازم است این امر با یک الگوی مطلوب قناعت جایگزین گردد که از نظر ما الگوی اخلاقی مصرف اسلامی بهترین گزینه برای این جانشینی که باید تبیین و عملی شود (حسین زاده، ۱۳۸۹، ص ۱۲۰).

از سوی دیگر، رفتارهای انسان در زمینه اقتصادی و معیشت در سه حوزه تولید، توزیع و مصرف خلاصه می‌شود که در این میان مصرف، نقش محوری ایفا می‌کند به طوری که مصرف را موتور محرک اقتصاد تعبیر می‌کنند. زیرا تولید و توزیع، براساس تقاضا شکل می‌گیرد و تقاضا چیزی جز برآمد نیازهای مصرفی جامعه نمی‌باشد.

از سوی دیگر در حال حاضر الگوی مصرف در جامعه ما علاوه بر ناسازگاری با الگوی تولید جامعه که بالطبع تأثیر منفی خود را بر توسعه جامعه گذاشته و موجب عقب‌ماندگی آن شده است، با قناعت نیز فاصله معناداری دارد و از آنجا که این الگوها ریشه در فرهنگ و اخلاق جامعه دارند، نمی‌توان با ابزارهای اقتصادی صرف در آن تحول اساسی ایجاد کرد و تغییرات اساسی و بلندمدت آن به طور کلی تحت تأثیر تغییرات در هنجارها و مؤلفه‌های اخلاقی مرتبط با آن می‌باشد (همان، ص ۱۳).

۴-۱-۵. آینده‌نگری

امید به آینده، انسان را از حرص و طمع نجات می‌دهد و روح قناعت و بسندگی در او ایجاد می‌نماید. اگرچه نمی‌توان تجربیات منفی گذشته را نادیده گرفت، اما همیشه امید به آینده وجود دارد. آینده این فرصت را می‌دهد تا از تجربیات یادگیری و مهارت‌های خود، برای اصلاح اشتباهات گذشته استفاده نمود. نگاه به آینده، امید و خوش‌بینی را نسبت به فرصت‌های جدید برای تسلط و شایستگی برمی‌انگیزد (کلینکه، ۱۳۸۳، ص ۲۲۲).

یکی از عواملی که فرد را قادر به کنار آمدن و غلبه بر مشکلات اقتصادی زندگی می‌کند، زنده نگه داشتن امید به آینده‌ای بهتر است. او بداند که مشکلات دائمی نیستند و می‌توان بر آنها غلبه کرد همچنان که خداوند متعال می‌فرماید: «فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا؛

مسلماً با سختی آسانی است» (انشرح/۶). در قرآن کریم خداوند متعال، حکمت نقل داستان‌های پیامبران را برای رسول کرم صلی الله علیه و آله این‌گونه معرفی و به او اطمینان می‌دهد: «وَكَلَّا نَقُصُّ عَلَيْكَ مِنْ أَنْبَاءِ الرُّسُلِ مَا نُنَبِّتُ بِهِ فُؤَادَكَ وَجَاءَكَ فِي هَذِهِ الْحَقِّ وَمَوْعِظَةٌ وَذِكْرَى لِلْمُؤْمِنِينَ؛ که سختی‌ها همیشگی نیست، ما سرگذشت انبیا را برای تو بازگو کردیم تا قلب تو آرام و اراده تو قوی گردد» (هود/۱۲۰).

۵-۱-۵. تنظیم بودجه و الگوپذیری

وجود خصلت‌های گوناگون در نهاد خانواده و اعضای آن، در ایجاد الگوهای رفتاری و اجتماعی نقش مهمی را ایفا می‌کند. صفاتی مانند بخل، اسراف و تجمل‌گرایی سبب از بین رفتن روحیه‌ی انفاق و بخشش، قناعت و رضایت می‌شود و بر اثر چشم و هم‌چشمی، بودجه و دارایی خانواده در راستای نیازهای غیرواقعی هزینه خواهد شد. یا به دلیل رکود، به نوعی «کنز» و مال‌اندوزی تبدیل می‌شود و نه تنها برای خانواده و رفع نیازهایشان مصرف نمی‌گردد بلکه به جهت انباشت اموال و دارایی‌های جامعه، سبب افزایش شکاف طبقاتی بین مردم خواهد شد. سیاست‌های کلان اجتماع، از جمله سیاست‌های تبلیغ، تولید و توزیع کالاها توسط حاکمان، بر الگوی اقتصادی خانواده‌ها مؤثرند و سبب ایجاد الگوی اقتصادی در جهت آن سیاست‌ها می‌گردد (غدیری، ۱۳۹۱، ص ۵۴).

نقش خانه‌داری صحیح در شناخت نیازهای واقعی و مدیریت درآمد و هزینه کرد و برنامه‌ریزی برای آن، بسیار تعیین‌کننده است و سبب می‌شود جامعه به‌سوی مصرف مدبرانه سوق داده شوند. مصرف مدبرانه با آگاهی یافتن همسران و تصحیح عملکرد اقتصادی آنان و همچنین آموزش‌های اقتصادی به فرزندان، می‌تواند در خانواده به‌صورت یک فرهنگ درآید.

در الگوی صحیح اقتصادی بر اساس قرآن و روایات، باید علاوه بر تأمین نیازهای اساسی، به نیازهای رفاهی خانواده، درخور شأن آن‌ها توجه شود. بخشی از درآمد خانواده باید در رسیدگی به دیگران اعم از پدر و مادر، نزدیکان و سایر محرومان جامعه هزینه شود. سهمی هم باید برای پرداخت‌های واجب شرعی در نظر گرفته شود. علاوه بر این به دلیل حوادث و مخارج غیرقابل پیش‌بینی، بخشی هم به پس‌انداز خانواده تعلق گیرد که انجام این مهم، با مدیریت صحیح نیازها و تنظیم درآمد و هزینه به دست می‌آید (همان، ۵۵).

۲-۵. آثار قناعت

۲-۵-۱. آسایش، راحتی و رضایتمندی

انسان به دنبال راحتی و آسایش است. گاهی به اشتباه عوامل رفاه و آسایش را تشخیص می‌دهد. برای اینکه مرتکب اشتباه نشود و حرص و طمع نداشته باشد، باید بداند اولین تأثیر شیرین قناعت، آسایش و راحتی برای کسی است که این ویژگی را دارد. زمانی که شخص به آنچه دارد راضی است و خود را در زندگی اداره می‌کند، با در نظر گرفتن امکانات موجود، دشواری بسیاری از کارها مانند فعالیت‌های طاقت فرسا، نگرانی از کاستی‌ها، ابراز نیاز به دیگران و... را از خودش دور می‌کند (حسین زاده، ۱۳۸۹، ص ۱۲۱). از این رو، رسول خدا صلی الله علیه و آله قناعت را عین راحتی دانسته و فرموده اند: «الْقَنَاعَةُ رَاحَةٌ؛ قناعت راحتی است» (مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۷۴، ص ۱۸۳).

امیرالمؤمنین علیه السلام راحتی را ثمره قناعت به شمار آورده و فرموده اند: «ثَمَرَةُ الْقَنَاعَةِ الرَّاحَةُ؛ راحتی و آرامش نتیجه قناعت است» (ابن ابی الحدید معتزلی، ۱۴۰۴، ص ۲۹۶). هم‌چنین حضرت می‌فرمایند:

«حُرْمَ الْحَرِيصِ... الْقَنَاعَةُ فَاقْتَدِ الرَّاحَةَ؛ حریص چون از قناعت محروم است، راحتی ندارد» (مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۷۰، ص ۱۶۱). در حدیثی دیگر می‌فرمایند: «الْقَنَاعَةُ مَالٌ لَا يَنْفَدُ؛ قناعت ثروتی پایان نیاافتنی است که به دنبال خود عزت می‌آورد» (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۵، ص ۲۷۸). غزالی می‌گوید: «هیچ کس را عیش خوش‌تر از قانع نبود، هیچ کس اندوهگین‌تر از حسود نبود، هیچ کس سبک‌بارتر از تارک دنیا نبود و هیچ کس پشیمان‌تر از عالم بدکار نبود» (غزالی، ۱۳۶۵، ص ۳۴۲). در حدیثی از امیر مؤمنان علیه السلام آمده است: «الرِّضَا يَنْفِي الْحُزْنَ؛ رضایت و قناعت اندوه را از بین می‌برد» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ص ۳۲؛ جانسون، ۱۳۸۰، ص ۱۰۷).

۲-۵-۲. برخورداری از زندگی شیرین

راحتی و آسایش ناشی از قناعت، زندگی مطبوع و نشاط بخشی را برای همسران فراهم می‌سازد. این نتیجه در تفاسیر مختلف در متون دینی بیان شده است. در روایتی از قناعت، به زندگی گوارا تعبیر شده است:

«خَمْسٌ مَنْ لَمْ يَكُنْ فِيهِ لَمْ يَتَهَنَّأِ الْعَيْشُ الصَّحَّةُ وَالْأَمْنُ وَالْغِنَى وَالْقَنَاعَةُ وَالْأَيْبَسُ الْمُوَافِقُ؛

کسی که پنج چیز در او نباشد، زندگی برایش گوارا نیست. سلامتی، امنیت، بی نیازی، قناعت و همسر موافق» (مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۱، ص ۸۳). در برخی از روایات، قناعت را گواراترین زندگی به شمار آورده است: «عن علی علیه السلام: القنَاعَةُ أَهْنُ العِیشِ؛ گواراترین زندگی قناعت است» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۱۰۳).

در تعبیری دیگر قناعت مصداق حیات طیبه دانسته شده است: «سُئِلَ عَلِيُّ عَلَيْهِ السَّلَامُ عَنْ قَوْلِهِ تَعَالَى فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً، فَقَالَ هِيَ الْقنَاعَةُ»، از امیر مؤمنان علیه السلام درباره سخن خداوند متعال که فرمود: «ما به او حیات طیبه عطا میکنیم»، سؤال شد. پس حضرت فرمودند: «حیات طیبه قناعت است. نه تنها قناعت حیات طیبه است، بلکه پاکترین زندگی قناعت است». (همان، ۱۱۵). در جای دیگر حضرت امیر علیه السلام زیبایی زندگی را قناعت دیده و فرموده اند: «جَمَالُ العِیشِ الْقنَاعَةُ؛ قناعت زیبایی زندگی است» (همان، ۱۱۶).

همه این تعابیر بیانگر آن است که فرد قانع، از خانواده، همسر و فرزندان خود، از امکاناتی که در اختیار دارد، راضی و از همه مهمتر از خدای خود راضی است و براساس این رضایت، ضمن آنکه از باطنی آرام برخوردار است، اعضا و جوارح خود را نیز برای دسترسی به آنچه ندارد، به زحمت نمی اندازد» (حسین زاده، ۱۳۸۹، ۱۲۲).

۵-۲-۵. عزت نفس

احساس عزت نفس در انسان از شناخت و درک شخص از جایگاه و قدر و ارزش خود ناشی می شود و افکار مثبت و در پی آن رفتار خوب و در نتیجه تأمین آرامش روانی فرد را به دنبال دارد. همچنین سبب می شود مشکلات، کمبودها و نقایص هرگز مانع از پیشرفت و خوب زندگی کردن و آرامش روانی فرد نشود. کسی که از عزت نفس مطلوب برخوردار نیست، عوارض متعددی بر روح و روان خود و دیگران می گذارد. امام علی علیه السلام می فرماید: «کسی که در نزد خودش بی ارزش است، از شرش در امان مباش» (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴، ج ۱، ص ۴۸۳).

عزت نفس به مشارکت فرد در تعاملات خانوادگی مربوط می شود. هر یک از اعضای خانواده هنگام استرس، توانایی برقراری ارتباط آزادانه با یکدیگر، دادن و دریافت بازخورد

و حل مشکلات به عزت نفس جمعی خانواده بستگی دارد. اعضای خانواده ممکن است در مواقع بحرانی یا استرس برای حفظ عزت نفس ارتباط خود را با یکدیگر قطع کنند تا بتوانند عزت نفس خود را حفظ کنند (چارلز، ۱۳۸۴، ص ۴۱۰).

عزت، اثر ارزشمند قناعت است. اگر فردی به آنچه که دارد قانع نباشد، همیشه در صد است که کمبودهای مادی خود را برطرف سازد و چون تأمین این نیازها مستلزم درخواست از دیگران است، رسیدن به آنچه که فرد در اختیار ندارد، ابراز نیاز مداوم به دیگران است. این همان چیزی است که عزت نفس فرد را به شدت به خطر می‌اندازد (حسین زاده، ۱۳۸۹، ص ۱۲۴).

۶. نتیجه‌گیری

یکی از بارزترین ویژگی‌های شخصیتی امام رضا علیه السلام ارتباط معنوی عمیق با خداوند متعال است که در تعدد عبادت و خویشتن‌داری امام نمود می‌یابد. آن حضرت؛ در زندگی اصول معنوی خاصی را رعایت کرده‌اند که با پیروی از سبک زندگی معنوی آن بزرگوار، آرامش معنوی خاصی در زندگی انسان ایجاد خواهد شد.

امام رضا علیه السلام دوری از افراط و تفریط و قناعت به روزی حلال را موجب آرامش دنیوی و سعادت اخروی دانسته و می‌فرمایند: «هر کس به روزی کم اما حلال خشنود باشد، رنجش کمتر خواهد بود و خاندانش در آسایش و آرامش زندگی می‌کنند و خداوند عیوب دنیا و کیفیت رفع آنها را به او می‌آموزد و وی را با سلامتی در بهشت مستقر می‌سازد» (عامرطائی، ۱۴۰۸، ص ۴۰۱) خانواده‌های توانمند اقتصادی، در معیشت اندازه نیکو نگه می‌دارند و از افراط و تفریط به دورند.

امام رضا علیه السلام می‌فرمایند: «هیچ بنده‌ای حقیقت ایمان را به کمال نرساند، مگر اینکه در او سه خصلت باشد: در علم دین بصیرت پیدا کند، در معیشت اندازه نیکو نگه دارد و بر بلا یا صبر و شکیبایی کند» (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴، ص ۱۷۹)؛ آنها از اسراف دوری می‌کنند، چرا که اسراف، تباه ساختن نعمت‌های خداوند است.

امام رضا علیه السلام تباه سازی اموال را دشمن می‌دارد؛ همچنین آن حضرت، هدر دادن و تباه ساختن اموال را مصداقی از فساد دانسته و می‌فرمایند: «تکه تکه کردن درهم و دینار و دورافکندن هسته خرما از جمله کارهای نادرست است» (صدوق، ۱۳۷۸، ج ۱،

ص ۱۶۷)؛ اعضای خانواده توانمند در زندگی به مقدار ضرورت بسنده کرده و قناعت و صرفه‌جویی می‌کنند. پس به‌همین دلیل، به مال و ثروت دیگران چشم طمع ندارند و برای کسب مال و مقام، شخصیت خود را پیش دیگران خرد نمی‌کنند و به داشته‌های خود قانع هستند. امام رضا علیه السلام می‌فرماید: «قناعت نفس آدمی را از لغزش و گمراهی حفظ می‌کند و موجب می‌شود که انسان به سروری و اقتدار برسد و هزینه‌های اضافی در زندگی‌اش کاهش یافته و درآمدش افزایش یابد و وام‌دار و بنده دنیا طلبان نشود» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۵، ص ۳۵۳).

قانع بودن، کلید رضایت و احساس آرامش در زندگی است. قانع بودن به داشته‌ها از فضیلت‌های اخلاقی والایی هست که انسان بایستی آن را در زندگی فردی خویش تقویت نماید. انسان نباید زندگی خود را با زندگی دیگران مقایسه کند و اگر هم خواست چنین کند، با کسی بسنجد که از لحاظ ثروت و مقام اجتماعی پایین‌تر از اوست؛ آن وقت هست که هم ارزش داشته‌هایش، برایش آشکار می‌شود و هم شکر نعمت‌های خداوند را بهتر به جا می‌آورد.

انسان وقتی خود را با پایین‌تر از خود مقایسه می‌کند متوجه می‌شود که زندگی‌اش آنقدر هم که فکر می‌کند سخت و غیرقابل تحمل نیست، زیرا دیگران را دیده که با مشکلات بیشتر از او زندگی می‌کنند. امام صادق علیه السلام فرمودند: «از نظر امکانات به کسی بنگر که فروتر از توست» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۵، ص ۲۴۲).

راضی بودن به قضای الهی؛ در عین تلاش و کوشش، برترین مقام دین، شریف‌ترین مراتب مقربان و عظیم‌ترین درهای رحمت خداوند است و هر کس از آن در داخل شود به بهشت درآید. خداوند متعال در این مورد می‌فرماید: «رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ؛ خدا از ایشان خشنود است و ایشان از خدا خشنودند» (مائده/۱۱۹).

داشتن رضایت از زندگی، با وجود سختی‌ها، نارسایی‌ها، فشارهای مادی و شکست‌ها، موجب آرامش روانی انسان می‌شود. امام رضا علیه السلام می‌فرماید: «هر کس به مال اندک حلال راضی باشد، هزینه‌های زندگی وی کاهش یافته و خانواده اش نعمت یابند، خداوند او را به درد و درمان دنیا بینا کند و او را سالم از دنیا به بهشت برد» (عطاردی، ۱۴۰۶، ج ۱، ص ۲۷۲).

در این تحقیق پس از مفهوم شناسی قناعت، عوامل ایجاد قناعت از جمله عوامل خانوادگی

که بستر تربیت فرد است، عامل فردی و شخصیتی، و عامل شناختی بررسی گردید و سپس آثار آن از جمله آسایش، راحتی و رضایتمندی، زندگی شیرین زناشویی و عزت نفس بحث شد. همچنین دست یابی به قناعت در پرتو آینده نگری، تنظیم بودجه و الگوپذیری مورد تبیین قرار گرفت و در ادامه مفهوم آرامش روان از دیدگاه روانشناسان و امام رضا علیه السلام و ارتباط آن با قناعت تدقیق شد.

قناعت و پرهیز از اسراف از جمله عواملی است که انسان را از صفات شرورانه‌ای مانند حرص و آز، دروغ، خودخواهی و دلبستگی به مادیات رها می‌کند و برای او زندگی همراه با آرامش به ارمغان می‌آورد. از منظر امام رضا علیه السلام، قناعت به عنوان یک رفتار اخلاقی کارگشا جهت رهایی از رذایل اخلاقی بیان شده است. قناعت ریشه در پالایش روح، عزت نفس، بلندی همت، آگاهی و خردمندی، باور به گذرا بودن دنیا و تعقل و دوراندیشی دارد.

رضایت از خدا، رشد روحیه امید، مقاومت در برابر گناه و از همه مهم تر رهایی از فقر، ثمرات قناعت است که باعث می‌شود که شرایط استرس‌زا و اضطراب‌آور از انسان دور شود و محیط ذهن و زندگی او، همیشه به یاد خدا و توکل بر عنایات بی‌پایانش به آرامش واقعی برسد. اهمیت این آموزه اخلاقی در روایات و سبک زندگی امام رضا علیه السلام متبلور شده‌است.

توجه به اهمیت قناعت در آرامش و آسایش زندگی یکی از زمینه‌های انگیزشی روی آوردن به قناعت و لذت بردن از تأثیرات آن است. برای رسیدن به این هدف، اولین کار شناسایی عواملی است که باعث ایجاد و تقویت رضایت از زندگی و راهکارهای مقابله با طمع می‌شود. شرط لازم برای دستیابی به این مهم، بصیرت، اقتدار و تبلیغ برای دستیابی به خودسازی، عزت، لذت بردن از زندگی شیرین و آسایش است. براین اساس، آینده‌نگری، بودجه‌بندی، گفتگو با خود، مدل‌سازی و همسویی خواسته‌ها و انتظارات با واقعیت‌های زندگی، تکنیک‌های دستیابی به قناعت است. براین اساس، قناعت، برای کسانی که می‌خواهند به تکامل معنوی دست یابند ضروری است چرا که باید آرامش را به درستی دریابند؛ و به اهمیت و ارزش آن توجه فراوان نموده و آن را در جهت رشد و تکامل مادی و معنوی، در زندگی بکار گیرند.

این تحقیق صرفاً یک مطالعه توصیفی-تحلیلی مبتنی بر اسناد کتابخانه‌ای است و لذا

نگرش و برداشت انسانها را نمی‌سنجد. پژوهشگران بعدی میتوانند با بهره‌گیری از روش‌های میدانی و ابزارهایی همچون پرسشنامه، مصاحبه و مشاهده متغیرهای قناعت و آرامش را به صورت کمی سنجیده و با نتایج این تحقیق تطبیق داده و آن را تکمیل کنند.



منابع و مأخذ

۱. ابن ابی الحدید معتزلی، عبدالحمید، **شرح نهج البلاغه**، قم، کتابخانه آیت الله مرعشی، ۱۴۰۴ ق.
۲. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، **تحف العقول**، به کوشش علی اکبر غفاری، قم، جامعه مدرسین، ۱۴۰۴ ق.
۳. آشناور، مهدی، طادی بنی، مریم، **قناعت به سود معقول در احادیث و سیره رضوی علیها السلام**، حسنا فصلنامه تخصصی تفسیر، علوم قرآن و حدیث، ۷، ۲۵، ۱۳۹۴ ش.
۴. بهشتی‌پور، محسن، **روح، روان، احساس، جسم، ایجاد تعادل و هارمونی**، تهران، اجتماع، ۱۳۸۴ ش.
۶. تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد، **غرر الحکم و درر الکلم** (محقق / مصحح: رجائی، سید مهدی)، قم، دار الکتاب الإسلامی، ۱۴۱۰ ق.
۷. جانسون، رابرت، **احساس رضایت**، ترجمه شهره عبداللهی، تهران، پیک بهار، ۱۳۸۰ ش.
۸. چارلز، تامپسون، **مشاوره با کودکان**، ترجمه جواد طهوریان، تهران، رشد، ۱۳۸۴ ش.
۹. حر عاملی، محمد بن حسن، **وسائل الشیعه**، قم، موسسه آل البیت، ۱۴۰۹ ق.
۱۰. حسین زاده، علی، **«فکش قناعت در بهره مندی از زندگی»**، معرفت اخلاقی، ۱، ۴، ۱۳۸۹ ش.
۱۱. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، **المفردات فی غریب القرآن**، چاپ اول. بیروت دمشق، دارالعلم الدار الشامیه، ۱۴۱۳ ق.
۱۲. سی وارد، رایان کک، **مدیریت استرس**، مترجم مهدی قراچه داغی، چاپ اول. تهران، پیکان، ۱۳۸۱ ش.
۱۳. شفیعیان، محمد جواد، **جایگاه قناعت در سبک زندگی اسلامی**، دانشگاه قرآن و حدیث - دانشکده علوم حدیث قم، ۱۳۹۴ ش.
۱۴. صدوق، ابوجعفر محمد بن علی بن بابویه، **عیون اخبار الرضا**، چاپ اول. تهران، جهان، ۱۳۷۸ ش.
۱۵. عامر طائی، عبدالله بن احمد، **صحیفه الرضا**، مترجم: محمدرضا ضمیری. قم، موسسه امام مهدی عجل الله تعالی فرجه، ۱۴۰۸ ق.



۱۶. عامری خیرآبادی، مریم، کارشناسی - سطح ۲، مرکز مدیریت حوزه‌های علمیه خواهران، مدرسه علمیه نرجس سلام الله علیها، ۱۳۸۴ ش.
۱۷. عطاردی، عزیزالله، *مسند الامام الرضا علیه السلام*، چاپ اول، مشهد، آستان قدس رضوی، ۱۴۰۶ ق.
۱۸. غدیری، قادر، *تأثیر اخلاق در اصلاح الگوی مصرف از منظر معصومین علیهم السلام*، پایان نامه کارشناسی ارشد گرایش اخلاق اسلامی، دانشگاه معارف اسلامی، ۱۳۹۱ ش.
۱۹. غزالی، محمد، *احیاء علوم الدین*، بیروت، دارالکتب العلمیه، ۱۳۶۵ ش.
۲۰. فرانکلین، رابرت ای، *انگیزش و هیجان*، ترجمه حسن شمس اسفندآباد، غلامرضا محمودی، سوزان امامی پور، چاپ دوم، تهران، نشر نی، ۱۳۸۸ ش.
۲۱. کاکایی، فریبا، *بررسی تأثیر قناعت در آرامش در قرآن و حدیث*، موسسه آموزش عالی باختر ایلام، دانشکده الهیات و معارف اسلامی، ۱۳۹۴ ش.
۲۲. کریس. ال. کلینکه، *مهارت‌های زندگی*، ترجمه شهرام محمدخانی، تهران، اسپند هنر، ۱۳۸۳ ش.
۲۳. کلینی، محمدبن یعقوب، *الکافی*، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۵ ش.
۲۴. مجلسی، محمدباقر، *بحار الانوار*، بیروت، مؤسسه الوفا، ۱۴۰۳ ق.
۲۵. معدنی پور، ولی الله، «*هیزان تأثیرگذاری قناعت در آرامش روان از منظر امام رضا علیه السلام*»، علوم سیاسی، نشریه بلاغ، شماره ۵۳ و ۵۴، ۱۳۹۶ ش.
۲۶. معین، محمد، *فرهنگ معین*، چاپ شانزدهم، تهران، امیرکبیر، ۱۳۵۴ ش.
۲۷. مقدم متقی، امیر، زبرجد قراملکی، حلیمه، «*سبک زندگی اسلامی و الگوهای توانمندسازی اقتصاد خانواده در فرهنگ رضوی*»، مجموعه مقالات همایش خانواده و سبک زندگی در فرهنگ رضوی، ۱۳۹۴ ش.
۲۸. مکارم شیرازی، ناصر، *تفسیر نمونه*، ج ۲۲، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۸۵ ش.
۲۹. مهبینی، شهربانو، «*قناعت و ساده زیستی میان قرآن و نهج البلاغه*»، مطالعات قرآنی (فدک سبزواران)، ۲، ۵، ۱۳۹۰ ش.
۳۰. وولف، دیوید، *روان شناسی دین*، مترجم محمد دهقانی، چاپ اول. تهران، رشد ۱۳۸۶ ش.
۳۱. هاشمی رفسنجانی، اکبر، *فرهنگ قرآن، کلید راهیابی به موضوعات و مفاهیم قرآن کریم*، جلد ۱، قم، بوستان کتاب، ۱۳۸۶ ش.

۳۲. یعقوبی سوری، مرضیه، اضطراب و تشویق و راهکارهای مقابله با آن از دیدگاه قرآن و روایات، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده الهیات و معارف اسلامی، دانشگاه قم، ۱۳۹۳ش.



The effect of contentment on mental peace from the perspective of Imam Reza (peace be upon him)

Abstract

The purpose of this article is to examine the effect of contentment on peace of mind from the perspective of Imam Reza, peace be upon him, and topics such as the meaning of contentment, the conditions necessary for its realization, the factors that create it, the effects of contentment in life and its effect on peace of mind from the perspective of Imam Reza, peace be upon him. examines. The research method in this article is descriptive and analytical based on religious data and Razavi's life.

Research findings show that contentment and greed are two opposite poles. Greed causes problems such as anxiety, but contentment causes peace, self-esteem, and satisfaction with God's pleasure. Imam Reza, peace be upon him, considers avoiding excesses and being satisfied with halal sustenance as the cause of worldly peace and happiness in the hereafter. Therefore, it seems that one of the most important ways to obtain inner peace in the path of divine guidance is to be content with one's profession and avoid the glamor of the world.

Key words: contentment, greed, peace, Imam Reza peace be upon him, Razavi's biography.

