

## همبستگی قناعت و آرامش روان از منظر امام علی علیه السلام در نهج البلاغه

ابراهیم کلانتری\*

لیلا جنتی\*\*

### چکیده

نفس اماره با گرایش به خواسته‌های نفسانی، در تعارض با فطرت الهی آرامش خود را به چالش می‌کشد. قناعت و پرهیز از زیاده‌خواهی از جمله عواملی است که انسان را از صفات رذیله‌ای چون حرص و طمع، دروغ، خودخواهی و دلبستگی به امور مادی میرا ساخته و زندگی توأم با آرامش روان را به ارمغان می‌آورد. در این نوشتار با استفاده از روش کتابخانه‌ای و استنادی، تحلیلی ابتدا عامل «قناعت» و نیز نقطه مقابل آن «حرص» را مورد تحقیق قرار داده و سپس همبستگی قناعت و آرامش روانی را بر مبنای سخنان امام علی علیه السلام در نهج البلاغه و اصول روان‌شناسی به بحث گذاشته و بر این اساس همبستگی وثیق عامل اخلاقی قناعت و نیل به آرامش روانی اثبات شده است.

### واژگان کلیدی

قناعت، حرص، آرامش، امام علی علیه السلام، نهج البلاغه

### طرح مسئله

به یقین کسب آرامش و احساس رضایتمندی مهم‌ترین نیاز انسان معاصر جهان است. دنیازدگی و تنوع‌طلبی‌های افراطی و تجمل‌خواهی‌های غافلانه که از جمله بحران‌های اخلاقی عصر کنونی به‌شمار می‌آید، میل به خودخواهی، تکاثر، افزون‌طلبی و سستی روابط انسانی را رقم زده و احساس تنهایی،

dr.ekalantari@gmail.com

fsjanati@yahoo.com

تاریخ پذیرش: ۹۱/۸/۲۵

\*. دانشیار دانشگاه تهران.

\*\* کارشناسی ارشد دانشگاه بین‌المللی امام خمینی علیه السلام

تاریخ دریافت: ۹۱/۳/۳۰

اضطراب و افسردگی را بر زندگی آنها سایه افکنده است. سخن این است که با چنین وضعیتی آیا قناعت می‌تواند آرامش را برای انسان به ارمغان آورد آرامشی که حاصلش سلامت و امنیت فرد و جامعه است. ریشه‌های فقر و مشکلات مالی و آسیب‌هایی چون دروغ‌گویی، کم‌فروشی، گران‌فروشی و ... که در جامعه رو به فزونی است را می‌توان در زیاده‌خواهی و عدم قناعت جستجو کرد. در مکتب علوی و نگاه اخلاقی امیرالمومنین علی علیه السلام در نهج‌البلاغه «قناعت» به‌عنوان 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. حس رضایت از خدا، رشد روحیه امیدواری، مقاومت در برابر معصیت و مهم‌تر از همه رهایی از فقر از ثمرات قناعت است که سبب می‌شوند شرایط تنش‌زا و اضطراب‌آلود، از انسان دور و محیط ذهن و زندگی او همواره با یاد خدا و توکل بر عنایات بی‌پایانش به آرامش حقیقی نایل شود. اهمیت این آموزه اخلاقی که در کلام علوی متبلور شده است زمانی آشکار می‌گردد که نسبت و همبستگی این آموزه با آرامش را با تغییر روان‌شناسانه همراه گردد. مسئله این مقاله بررسی این همبستگی است.

### بررسی مفهوم قناعت

#### یک. در لغت

ابن‌منظور، «قَنَعَ» را به «رَضِيَ» و «قَنَاعَت» را به «الرِّضَا بِالْقِسْمِ»، (رضایت داشتن به قسمت خود) معنا کرده است، (ابن‌منظور، ۱۹۹۷: ذیل واژه قَنَعَ). فراهیدی نیز در معنای این واژه چنین گفته است: «قَنَعَ يَقْنَعُ قَنَاعَةً، أَي: رَضِيَ بِالْقِسْمِ فَهُوَ قَنِعٌ وَ هُمْ قَنَعُونَ». (فراهیدی، ۱۴۲۵: ذیل واژه قَنَعَ) راغب اصفهانی، نیز قناعت را اکتفا کردن به مقدار کم از چیزهایی که به آنها محتاج است تعریف کرده است. (راغب اصفهانی، ۱۴۱۶: ذیل واژه قنَاعَة)

در فرهنگ فارسی نیز قناعت در معنای خرسند بودن به قسمت خود و بسنده کردن به مقدار کم، گفته شده است. (معین، ۱۳۸۰: ۷۶۹؛ معلوف، ۱۳۸۳: ۶۵۷)

#### دو. در نگاه امام علی علیه السلام

امام علی علیه السلام قناعت را بهره‌مندی از دنیا به اندازه کفایت و رفع نیاز می‌داند. ایشان در تفسیر و ویژگی انسان قانع می‌فرماید:

کسی که به اندازه کفایت زندگی، از دنیا بردارد به آسایش دست یابد و آسوده‌خاطر گردد درحالی‌که دنیاپرستی کلید دشواری و مرکب رنج و گرفتاری است. (دشتی، ۱۳۸۴: ۷۰۴)

برخلاف تعریفی که در کتب لغت آمده است، امام علی علیه السلام ملاک قناعت را مقدار و بهره‌مندی کم از دنیا نمی‌داند بلکه بهره‌مندی به اندازه کفاف و رفع نیاز را ملاک قناعت بیان می‌فرماید و توجه به دنیا بیش از حد نیاز، رسیدن به مرحله دنیاپرستی است که این مرحله انسان را گرفتار می‌سازد هرچند بیان اهل لغت به این معنا که انسان راضی به قسمت خود باشد را نمی‌توان بی‌ارتباط با این حکام دانست. قناعت مطرح شده نه در زمینه کار و فعالیت و نه در وادی علم و دانش بلکه در زمینه اقتصادی و مال و دارایی است و بسنده کردن به درآمد کم و راضی بودن به آن هرگز به معنی عدم تلاش و فراهم نکردن رفاه و آسایش نیست بلکه دین اسلام توصیه‌های بسیار بر تلاش و کوشش دارد که به‌حق و درجهت مصالح و منافع انسانی باشد نه براساس خودمحوری و در راستای پرستش نفس. امام علی علیه السلام در جایگاه خدمت‌رسانی هرگز کم کاری را نمی‌پسندیدند؛ در نامه‌ای به «عثمان بن حنیف» فرمود:

... آیا درباره خودم به این قناعت کنم که گفته شود: این امیرالمؤمنین است ولی در ناگواری‌های روزگار با آنان شریک نشوم یا در سختی زندگی الگوی آنان نباشم؟...  
(نهج البلاغه، ۱۳۸۴: خ ۴۵)

امام علیه السلام کسانی که مدعی قناعت‌اند اما اهل تلاش و مجاهدت نیستند و به‌دلیل راحت‌طلبی و خودخواهی، زهد منفی را برگزیده و به‌نام «قناعت» این شیوه را برگزیده‌اند، افرادی ناتوان وصف می‌فرماید. که احساس حقارت در شخصیت آنان، تزویر به قناعت را زینت خود قرار داده‌اند. (نهج البلاغه، ۱۳۸۴: خ ۳۲) به تعبیر علامه جعفری:

آنان همواره تلاطمی در درون و طوفانی زیر مجسمه دارند ... این زهد و قناعت‌پیشگی که مستند به خودخواهی است، به اضافه اینکه منجر به خودباختن می‌گردد، جوشش در راه تحصیل قدرت برای حیات معقول را هم خنثی می‌نماید. این نوعی مبارزه با خویشتن است که هیچ نتیجه‌ای جز شکست و نابودی ندارد. (جعفری، ۱۳۶۰: ۸ / ۲۷۳ - ۲۷۲)

نکته مهم در تعریف قناعت راضی بودن و خرسندی است که این امر با ایمان به خداوند محقق می‌شود. ایمان قلبی به خداوند و پذیرش حق اول مرتبه رضاست و قبل از این، از آن اثری نیست و در مرتبه بعد طمأنینه نفس حاصل می‌شود و مرتبه رضا کاملتر می‌گردد. (امام خمینی، ۱۳۸۰: ۱۷۱)

امام صادق علیه السلام می‌فرماید:

چگونه مؤمن، مؤمن می‌باشد در صورتی که خشمناک است از قسمتش و تحقیر می‌کند  
منزلت خویش را با آنکه خداوند حاکم بر اوست. (کلینی، ۱۳۸۶: ۲ / ۵۱)

برای فهم عمیق این آموزه اخلاقی بررسی روان‌شناختی آن می‌تواند، برخی از زوایای آن را آشکار سازد. بررسی آرامش روانی از دیدگاه روان‌شناسان و پیوند آن با قناعت در این قسمت کارگشاست.

### معنای آرامش

#### یک. دیدگاه روان‌شناسان

دانشمندان علم روان‌شناسی درباره آرامش تعریفاتی ارائه کرده‌اند؛ آرامش روانی یعنی آرامش در واکنش‌های رفتاری. (بهشتی‌پور، ۱۳۸۴: ۳۹) آرامش، حاصل هیجان‌های همخوان با هدف است که عموماً مثبت هستند و در مقابل اضطراب، ریشه در هیجان‌های ناهمخوان با هدف است که به‌طور کلی منفی‌اند. (فرانکن، ۱۳۸۸: ۲ / ۴۶۰) 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 ...؛ به‌عبارتی 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. (همان)

شواهد قابل‌ملاحظه‌ای از رابطه مستقیم اضطراب و گرایش به دنیا در حکم منبع تهدید وجود دارد. مک نالی (McNally) در پژوهش آزمایشگاهی خود نتیجه گرفت که افراد مضطرب دارای سوگیری در تفسیر هستند. آنها تمایل دارند محرک‌های مبهم را تهدیدکننده تفسیر کنند. اما افرادی که از آرامش روانی برخوردارند سوگیری در جهت مخالف جهت سوگیری افراد مضطرب داشته و دنیا را تهدیدکننده نمی‌دانند. (همان: ۴۶۷)

منابع دینی از جمله نهج‌البلاغه امام علی علیه السلام دنیا را محل گذر (نهج‌البلاغه، ۱۳۸۴: خ ۲۰۳) و نردبان تکامل (همان: حکمت ۴۶۳) تفسیر کرده است و آن بخش از سخنان حضرت که در مذمت دنیا گفته شده است به‌منظور هشدار به اهل دنیا، پرهیز از فریبندگی (همان: خ ۱۹۱) و هشدار به فناپذیر بودن (همان: خ ۲۲۳) و بی‌اعتباری دنیا (همان: نامه ۳) آمده است.

مک نالی در نتیجه‌ای دیگر بیان می‌کند: افراد ناآرام و مضطرب اغلب درباره بدبختی‌های احتمالی نشخوار ذهنی دارند. افکار مزاحم و اختلال‌گری که در ذهن بوجود می‌آید، ناخوشایندی و عدم رضایت از زندگی را به‌دنبال می‌آورد که همه عواملی هستند که موجب از بین رفتن آرامش روانی می‌گردد. (فرانکن، ۱۳۸۸: ۴۶۷ - ۴۶۸)

#### دو. آرامش در نهج‌البلاغه

در زبان فارسی واژه آرامش در معنای؛ ۱. فراغت، راحت، آسایش، ۲. طمأنینه و سکینه، ۳. صلح و

آشتی، ۴. ایمنی و امنیت آمده است. (دهخدا، ۱۳۹۰: ۶۷) در نهج البلاغه، معنای آرامش درونی و طمأنینه در سه واژه متفاوت آمده است؛ واژه «سکن» در خطبه ۱۹۸؛ که حضرت اطاعت از خداوند را مایه آرامش معرفی می‌کنند و در آن کلام بهره‌مندی از نعمت‌های الهی مانند شب را موجب آرامش بیان کرده است. ایشان واژه «سکینه» را در خطبه اول استفاده و می‌فرمایند: «ای مسلمانان! لباس زیرین را ترس خدا و لباس رویین را آرامش قرار دهید». در این خطبه اطاعت از خداوند و تقوای الهی نیز عامل آرامش‌بخش انسان معرفی شده است. واژه «مکیث» نیز در وصف پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله آمده است که امیرالمؤمنین علیه السلام ایشان را فردی که با آرامش و درنگ، سخن می‌گفت معرفی می‌کند. آنچه مربوط به بحث این مقاله می‌شود آرامشی است که از پرتو قناعت نصیب انسان می‌شود. قناعت، نگاه آدمی به دنیا را اصلاح می‌کند و با این نگاه است که اضطراب و دلواپسی و به تعبیر روان‌شناسان نشخوار ذهنی منفی جای خود را به آرامش خواهد داد.

### رابطه قناعت و آرامش

بین قناعت و آرامش رابطه‌ای مستقیم برقرار است. آرامش نیروی مثبت روحی و روانی است که به خودی خود حاصل نمی‌شود بلکه توسط عواملی دیگر حاصل می‌شود. مثلاً رضایت و خرسندی ناشی از قناعت عاملی آرامش آفرین است. امام علی علیه السلام در وصف و ستایش یکی از «خباب بن الارت» می‌فرماید:

خدا رحمت کند خباب بن الارت را، با کمال میل اسلام آورد و با اختیار هجرت کرد و به اندازه کفایت در معیشت قناعت ورزید و از خدا راضی گشت و با مجاهدت زندگی کرد. (نهج البلاغه، ۱۳۸۴: حکمت ۴۳)

امام در این حدیث رضایت از خداوند و زندگی توأم با مجاهدت را نتیجه منش قناعت‌جویی، بیان می‌فرماید. انسان قانع در آرامش است زیرا نگران روزی فردای نیامده خود نیست و توجه‌اش را به داشته‌هایش معطوف کرده است. برانگیخته شدن خوی قناعت محرکی است که شرایط ناهموار زندگی را برای انسان هموار می‌سازد. حیات طیبه که در قرآن آمده است در تفسیر امام علی علیه السلام همان زندگی همواری است که تنها با قناعت نصیب انسان می‌شود. (همان: ح ۲۲۹)

عوامل نگرانی‌زا را می‌توان در دو قسم بیان کرد؛ عامل نگران‌کننده‌ای که از اختیار انسان خارج است مانند حوادث طبیعی چون سیل و زلزله و ... و عامل نگران‌کننده‌ای که اضطراب‌زا و در اختیار انسان و قابل کنترل‌اند که باید عامل کنترل آن‌را یافت و با آن آرامش را به‌دست آورد. انسانی که گرفتار حب دنیا و حرص است، قناعت می‌تواند آن‌را کنترل و نگرانی‌ها را با توکل و امید به مدد الهی مبدل کند و باعث ایجاد آرامش شود. امام علی علیه السلام فرمود:

چه نیکو است فروتنی توانگران نسبت به بینوایان برای بدست آوردن ثواب و پاداشی از خدا، و نیکوتر از آن بی‌اعتنایی و گردنکشی بینوایان در برابر توانگران و امید و توکلشان به کرم خدای بخشنده است ... (همان: ح ۴۰۶)

از نشانه‌های امیدواری تجلی امید، در رفتارهای فردی و اجتماعی انسان است. امام علی علیه السلام می‌فرماید:

هرکس به خدا امیدوار باشد باید امید او در کردارش آشکار شود، هر امیدواری جز امید به خدای تعالی، ناخالص است و هر ترسی جز ترس از خدا نادرست است. (همان: خ ۱۶۰)

روحیه قناعت از عدم دلبستگی به دنیا ایجاد می‌شود فرد قانع از انجام گناه و کسب مال حرام نگران است و این نگرانی او را از معاصی دور می‌کند. امام علی علیه السلام در توصیه به قناعت خطاب به پسر حنیف می‌فرماید:

به من گزارش دادند که مردی از سرمایه‌داران بصره، تو را به مهمانی خویش فراخواند و تو به سرعت به سوی آن شتافتی، خوردنی‌های رنگارنگ برای تو آوردند و کاسه‌های پر از غذا پی‌درپی جلوی تو می‌نهادند، گمان نمی‌کردم مهمانی مردمی را بپذیری که نیازمندانشان با ستم محروم شده و ثروتمندانشان بر سر سفره دعوت شده اند، اندیشه کن در کجایی؟ و برسر کدام سفره می‌خوری؟ پس آن غذایی که حلال و حرام بودنش را نمی‌دانی دور بیافکن و آنچه را به پاکیزگی و حلال بودنش یقین داری مصرف کن. (همان: نامه ۴۵)

اما گروه دیگری هستند که نگرانی را مکرر تجربه کرده و در رویارویی با آن نیروهای زیادی را صرف کرده‌اند. افرادی که دربی پول و دارایی بیشتر یا مقام و منزلت اجتماعی بالاتری هستند. اینها از دو گونه نگرانی رنج می‌برند؛ یکی مزمّن است که پیوسته ادامه دارد و آن اضطراب و نگرانی از جدا شدن از موقعیت موجود است و دیگری نگرانی حاد است که در نتیجه روبه‌رو شدن با مشکلات ایجاد می‌شود و فشار روانی سختی را وارد می‌کند. پریشانی همیشگی که در اشعار عرفایی چون بابا طاهر دیده می‌شود پریشانی و دل‌نگرانی آنها از جدا شدن از محبوب حقیقی و متعالی است. محبوبی که نابودنشده است لذا نه تنها فرساینده نیست بلکه رساننده و سازنده است.

مرا نه سر نه سامان آفریدند      پریشانم پریشان آفریدند  
پریشان خاطران رفتند در خاک      مرا از خاک آنان آفریدند

خرسندی و رضایت حاصل از قناعت توأم با اختیار است و انسان قانع به اراده و اختیار خود از لذت‌هایی چشم می‌پوشد و این رفتار را منافی فطرت خود نمی‌یابد. چرا که شجاعانه و مبتنی بر یک جهان‌بینی توحیدی دنیا را ابزاری برای ابدیت خود می‌داند و دنیا را به‌اندازه‌ای می‌طلبد که مقدمه و پلکانی باشد برای

آخرت و ابدیتی که بدان اعتقاد دارد و ملتزم است. کارل راجرز روان‌شناس انسان‌گرا معتقد است:

انسان فقط خصوصیات یک ماشین را ندارد بلکه موجودی است که تاحدودی آزادی و اختیار دارد و می‌تواند خود را بسازد و به زندگی خود معنا ببخشد. (شاملو، ۱۳۸۲: ۲ / ۲۴)

اما کسی که دنیاخواهی را بر قناعت ترجیح داده است در دام نفس و خواهش‌های جبری آن قرار گرفته و در مقابل فطرت‌گرایی، محیط‌گرا خواهد بود که ثمره آن تغییرپذیری و عدم ثبات است که این خود عامل مهمی در ایجاد بحران‌های رفتاری است. لذا در روایات برای رسیدن به آسایش و رضایت، عادت و خوگرفتن به قناعت توصیه شده است.

مغز انسان طوری آفریده شده که احساس‌های متضاد معمولاً نمی‌تواند به‌طور همزمان در آن تجلی کند. اگر مغز در حال تشویش و بی‌قراری باشد، آرامش راهی به آن ندارد، این تشویش و نگرانی سبب می‌شود قدرت شناختی از اختیار انسان سلب شود بنابراین بدون هیچ‌گونه منطق و یا استدلالی بدترین راه سازگاری را برمی‌گزیند. منش قناعت‌جویی تشویش‌های ذهنی را زدوده و راه شناخت درست را فراروی انسان می‌گذارد. در کلام امام علی علیه السلام نیز قناعت عامل سلامت اندیشه بیان شده است. (نهج‌البلاغه، ۱۳۸۴: حکمت ۳۷۱)

طبق پژوهش‌های آزمایشگاهی روانشناسان، نیازهای آدمی هیجانانی را ایجاد می‌کند که او را وادار می‌سازد تا فعالیت‌های خاصی را که به آن نیازها مربوط است، انجام دهد. شدت و ضعف هیجان‌ها و رفتارهای ناشی از آن تأثیر مستقیمی در آرامش درونی انسان دارد. «وقتی موجود زنده در این شرایط اصطلاحاً «وادارکننده» قرار می‌گیرد، تا وقتی احتیاج او ارضاء نشده و تا موقعی که ضعف یا مرگ او را از پای درنیاورده است به فعالیت خود ادامه می‌دهد». (نرمان ل. مان، ۱۳۶۸: ۱ / ۳۱۱) این حالت در انسانی که حس نیاز شدید به مادیات دنیا دارد و برای رسیدن به خواسته‌های خود تلاش می‌کند به اصطلاح اخلاقی «حرص» نامیده می‌شود. امام علی علیه السلام شرایط وادارکننده خوی طمع‌ورزی را «رِقُّ مُؤَبَّد» برده بودن همیشگی» وصف می‌کند یعنی فکر و اندیشه انسان و در پی آن رفتارها و فعالیت‌های او همواره مشغول خواسته‌های فناپذیر نفس خواهد بود. در این صورت انسان منفعل از خواسته‌های کاذب خود است. (نهج‌البلاغه، ۱۳۸۴: ح ۱۸۰)

در این صورت قناعت به‌عنوان محرکی عمل می‌کند که به نیاز انسان جهت می‌دهد و انسان را تعدیل کرده و در نتیجه هیجانان انسان نیز سمت‌وسو و جهت می‌گیرد و بر اساس نیاز واقعی و مورد کفایت خود نگران و بیمناک است نه آرزوهای دور و دراز و دنیای مذموم.

**حرص و طمع نقطه مقابل قناعت**

امام علی علیه السلام نقطه مقابل و مانع قناعت را رذیله اخلاقی حرص دانسته و برای رسیدن به قناعت، ریشه‌کنی حرص را گام نخست شمرده است به فرموده حضرت: «قناعت به دست نمی‌آید مگر اینکه حرص نابود شود». (تمیمی آمدی، ۱۳۸۴: ۵ / ۶۶) «حرص» از طریق احساس محرومیت از چیزی ایجاد می‌شود در این صورت فعالیت‌های انسان برای بدست آوردن آن متمرکز خواهد شد. وقتی انسان تحت تاثیر ساتقی به فعالیت درمی‌آید تعادل او بهم می‌خورد و وقتی فعالیت او به اوج خود رسید و مثلاً غذا در اختیار وی قرار گرفت مجدداً تعادل حیاتی او برقرار می‌شود. برخی از محرک‌ها هستند که پاسخ مکرر به آنها زندگی انسان را مختل می‌کند مثل احتیاج به محرک‌های مادی غیرضروری که همه نیروهای درونی و بیرونی انسان را درجهت رفع آنها بکار گرفته و زندگی را از تعادل خارج می‌سازد. طبق نظر امام علی علیه السلام نتیجه ساتقه‌های حرص و طمع، نابودی و کشتار خرد است.

اکثر مصارع العقول تحت بروق المطامع. (نهج‌البلاغه، ۱۳۸۴: ح ۲۱۹)

بیشتر کشتارگاه خرد زیر برق شمشیر حرص و آزمندی است.

انسان قانع توانسته است بر هیجان مخرب حرص فائق آید و زندگی آرام و آسوده‌ای بسازد. چرا که در این صورت عقل و خرد، او را به نیازی واقعی سوق داده و نیاز فراتر از نیاز واقعی را مضموم می‌شمارد به این دلیل انگیزه‌ای برای طمع‌ووزری از شخص ایجاد نمی‌گردد. به تعبیر امام خمینی علیه السلام:

چون حقیقت حرص، عبارت است از شدت طوفان نفس به دنیا و شئون آن و کثرت تمسک به اسباب و توجه قلب به اهل دنیا و کثرات لازمه آن است و خود آن لازم جهل به مقام مقدس حق و عطوفت و رحمت آن است پس چون متشبث به آنها شود - عملاً و قلباً - پس منقطع از حق گردد. پس طمأنینه و وثوق از نفس برود و اضطراب و تزلزل جایگزین آن گردد. (امام خمینی، ۱۳۸۰: ۲۱۷)

واژه طمع درسه آیه از قرآن کریم در معنای ممدوح آن و طمع به رحمت و اسعه خداوند به‌کار رفته است. (شعراء / ۸۲، اعراف / ۵۶ و سجده / ۱۶) اما آنچه مضموم است و در روایات نکوهش شده، طمع به ثروت‌های دنیا و آنچه در دست مردم است. محفوظ بودن از شر حسد و طمع، خود آرامش و سلامت است. زیرا طمع‌کار در زندگی‌اش حیران و سرگردان است که چگونه اموالش را جمع کرده و ذخیره کند.

بسیاری از هیجان‌ها که بعد از بلوغ انسان بروز بیشتری دارد حاکی از برانگیخته شدن آن هیجان در دوران قبل از بلوغ است. مثلاً حرص انگیزه خودنمایی و تصاحب است که در جوامع اسلامی داشتن این



انگیزه ناهنجار شناخته شده است و اولیای کودکان با صفت حرص فرزندان خود مخالفت می‌کنند انگیزه پرخاشگری که در بسیاری از جوامع دیده می‌شود معمولاً در مواقعی است که فرد از خواسته‌های خود محروم است یا ارضای احتیاجاتش به تعویق افتاده است، ولی این انگیزه به‌وسیله هنجارهای اجتماعی منع یا تشویق می‌شود. البته آموزه‌های اعتقادی و اخلاقی و الگوهای فرهنگی در پرخاشگر بودن یا صلح‌جو بودن فرد نقش بسزایی دارد. امام علی علیه السلام در روایتی به محمد حنفیه فرمود:

اگر دوست داشته باشی که جمع کنی خیر دنیا و آخرت را پس قطع کن طمع خود را  
از آنچه در دست مردم است. (عاملی، ۱۴۱۲: ۱۶ / ۲۴)

امام خمینی رحمته الله علیه در شرح جمع خیر دنیا و آخرت معتقد است: قطع طمع از مردم، راه انقطاع به حق و وصول به باب الله را باز می‌کند و آن مجمع همه خیرات و مرکز تمام برکات است. (امام خمینی، ۱۳۸۰: ۱۹۸)

اغلب برای ما وضعی پیش آمده که متوجه شده‌ایم آنچه زمانی برایمان جالب بوده دیگر جالب نیست. گاه هریک از ما برای رسیدن به هدف محدودی کوشش می‌کنیم ولی بعد از آنکه به هدف خود رسیدیم به بسیاری از خواسته‌های دیگر خود که قبلاً برایمان مشخص نبوده است و لازمه رسیدن به آنها کوشش بیشتر است، می‌رسیم. گاهی انگیزه‌ها باعث ایجاد تغییرات اساسی در آرمان‌های ما می‌شوند و هدف‌های ما نیز به تبعیت از آن تغییر می‌کند. (مان، ۱۳۶۸: ۱ / ۳۶۸)

انسان گاه در نیازها و محرک‌های کاذب گرفتار می‌شود و این احساس نیاز موجب اختلال در فعالیت‌های فکری و جسمی او می‌شود. طبق نظر برخی فیزیولوژیست‌ها:

موجود زنده در وضع خاصی است که ایجاد هر نوع اختلال در وضع او، خود باعث ایجاد فعالیت‌های جبران‌کننده دیگر به‌منظور خنثی کردن یا جبران آن اختلال می‌شود.  
(همان: ۱ / ۳۱۶)

در دیدگاه امام علی علیه السلام با دنیاپرستی نیروی حرص و طمع شدید می‌شود و قوای معنوی انسانی در برابر قوای شهوانی کوچکتر می‌گردد. (نهج البلاغه، ۱۳۸۴: ح ۲۲۸) زیرا در رفتارهای انسان بازتاب وجود دارد. اگر میل به قناعت روبه کاهش رود و انسان به خوی طمع‌ورزی نزدیک شود، روح آدمی از حیات انسانیت محروم می‌گردد اگرچه به حیات فیزیولوژیکی او لطمه نخورد.  
امام علیه السلام خطاب به کوفیان فرمود:

جای عزّت و سربلندی، بدبختی و ذلّت را انتخاب کردید هرگاه شما را به جهاد با دشمنان دعوت می‌کنم، چشمانتان از ترس در کاسه می‌گردد، گویا ترس از مرگ عقل شما را ربوده و چون انسان‌های مست از خود بیگانه شده، حیران و سرگردانید. (دستی، ۱۳۸۴: ۸۷)

ترس از مرگ و از دست دادن لذت‌های دنیا، انسانی که دل‌بسته و علاقمند به دنیا است را به ذلت وامی‌دارد. و این نشانگر اهمیت جهان‌بینی انسان در رویکردش به دنیا و حیات دنیوی است؛ مؤمن خود را مالک خداوند می‌داند و حیات و مماتش را نیز به دست او؛ همواره دنیا را نه برای دنیا که برای آخرت می‌خواهد:

کسی که روی نیاز به درگاه غنی مطلق آورد و دل‌بستگی به ذات مقدس حق تعالی پیدا کرد و چشم طمع از مخلوق فقیر نیازمند پوشید بی‌نیاز و غنای از مخلوق در قلب او جایگزین شود و عزت و بزرگواری در دل او وطن کند. (امام خمینی، ۱۳۸۰: ۲۲۰)

علائق، محرک‌های مختلف رفتار و عملکرد انسان هستند و هدف‌های رفتاری بر اساس علایق تعیین می‌شود و مسبب عمل هستند. گاه علاقه به مادیات و ارزشمندی آنها برای فرد به قدری شدت گیرد که وسیله کسب حیثیت و اعتبار تلقی می‌شود و به این ترتیب رفتارهای فردی و اجتماعی او بر پایه همان علایق شکل می‌گیرد. البته بسیاری از علایق انسان با رشد فکری و شخصیتی و انتقال او از دوران کودکی به نوجوانی و جوانی و مراحل بعد زندگی تغییر می‌یابد. مثلاً علاقه‌ای در جوانی یا بزرگسالی بوجود می‌آید که توجه او را به جهت دیگر معطوف کرده و علائق دوران کودکی را تحت الشعاع قرار می‌دهد و آن را به صورت علائق درجه دوم درآورده یا حتی آن را به کلی از بین می‌برد. هرچند آدمی انگیزه‌های فیزیولوژیک خود را در بزرگسالی نیز حفظ می‌کند ولی بیان و ظهور این انگیزه‌ها با افزایش سن فرد تغییر زیادی می‌کند. امام علی علیه السلام به فرزند خود توجه به معنویات در سن جوانی و بلوغ فکری را سفارش کرده و آن را عامل رهایی از سرگردانی و تشویش‌های ذهنی و روانی می‌داند. (نهج‌البلاغه، نامه ۳۱) ایشان با این بیان رابطه رشد شخصیت با رشد سطح علایق را متذکر شده‌اند.

### راهکارها و زمینه‌های قناعت‌ورزی

چگونه می‌توان خصلت قناعت‌جویی را ایجاد و تقویت نمود؟ آیا از رهنمودهای امام علی علیه السلام می‌توان به مکانیزم معینی برای ایجاد و تقویت این خصلت ارزشمند در وجود انسان، دست یافت؟ با توجه به سخنان امام علیه السلام می‌توان نتیجه گرفت که توانمندی‌های ذاتی و خدادادی انسان این امکان را به او داده است که به ایجاد و تقویت خصلت نیکوی قناعت در وجود خود اقدام نماید. به نظر می‌رسد برای نیل به این مقصود مهم، تلاش‌های انسان باید در دو زمینه شناختی و رفتاری متمرکز گردد.

#### یک. زمینه‌های شناختی

##### ۱. خودشناسی

کشف خود، انسان را به گنجینه‌ای بی‌پایان می‌رساند که با ارتباط و اتصال به خداوند، از نحوه صحیح

استفاده از آن آگاهی می‌یابد و از محدودیت‌های مادی رها و به آرامش قلبی می‌رساند. عدم شناخت خود یعنی ظلم به خویشتن که عامل اضطراب و تنش روانی است. (توبه / ۷۰) به عبارت برخی محققان ظلم به خود شامل تفکرات و اراده‌های منفی و بی‌ثمر و پیدایش بحران‌ها و ناهنجاری‌های روانی مانند کینه‌توزی، خشم، اضطراب، نفرت و حسادت و طمع‌ورزی است. (عباس‌نژاد، ۱۳۹۰: ۱۸۷) اینجاست که آدمی بجای توجه به ارزش‌های خود، ارزش‌ها را به موجودات، اشیاء و مادیات تسری می‌دهد و خود و ارزش‌های حقیقی خود را پایمال می‌سازد. شدت یافتن حرص به دنیا، رشد صفات رذیله و از دست دادن ارزش‌های انسانی به ثمن بخش از مصادیق ظلم به نفس است. امام علی علیه السلام در نامه‌ای خطاب به عثمان بن حنیف در شناخت قدر و منزلت خود و نهی از حریص بودن به لذا یذ دنیا می‌فرماید:

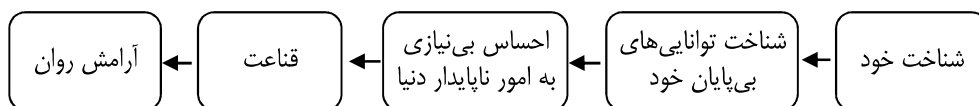
من آفریده نشده‌ام که غذاهای لذیذ و پاکیزه مرا سرگرم سازد، چونان حیوان پرواری که تمام همت او علف و یا چون حیوان رهاشده که شغلش چریدن و پرکردن شکم بوده و از آینده خود بی‌خبر است. آیا مرا به بازی گرفته‌اند؟ آیا ریسمان گمراهی در دست گیرم؟ و یا در راه سرگردانی قدم بگذارم؟... پس از خدا بترس ای پسر حنیف! و به قرص‌های نان خودت قناعت کن، تا تو را از آتش دوزخ رهایی بخشد. (دشتی، ۱۳۸۴: ۵۵۷ - ۵۵۶)

آری کسی که خود را بشناسد خدا را می‌شناسد و شناخت خداوند و اوصاف او، انسان را از ثروت‌های دنیا و ذلت در برابر خلق بی‌نیاز می‌کند و عدم شناخت خود و رهاشدن بی‌قید و بند در هواوهوس، عقل و هوش را زایل می‌کند و عدم تعادل در محاسبات فکری و روحی، انسان را در کشمکش‌های دائمی درونی قرار می‌دهد، لذا کسب آرامش با شناخت نفس ارتباطی تنگاتنگ دارد.

امام علی علیه السلام می‌فرماید: «تو می‌پنداری که همین جسم کوچک هستی، درحالی‌که جهان بزرگی در نهاد تو پنهان است.» (سید الاهل، بی‌تا: ۱۰۹) قرآن کریم نیز در آیه «بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَىٰ نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ \* وَكَوَّالَّذِيٰ مَعَادِيرُهُ»<sup>۱</sup> (قیامت / ۱۵ - ۱۴) نیز توجه به نفس را مورد تأکید قرار داده است. تای کلمه‌ی «بصیره» به معنای خیلی بینا برای مبالغه است نه تأیید. ممکن است انسان خود را از دیگران مستور کند و روی تبهکاری‌های خود پرده توجیه بکشد ولی خود را به‌خوبی می‌شناسد. (جوادی آملی، ۱۳۷۸: ۱۱۹) انسان به اینکه چه میزان اهل قناعت است و چه میزان اهل حرص به لذت‌ها و نعمت‌های دنیاست، به‌خوبی آگاه است لذا انسان عاقل با آگاهی و شناخت از خود به اصلاح نفس خود می‌پردازد؛ توانایی‌ها و انرژی‌های درونی‌اش را تقویت می‌کند و تصمیمات درست و معقول اتخاذ کند. در این حالت با انتخاب درست حقایق

۱. بلکه انسان خودش از وضع خود آگاه است، هر چند (در ظاهر) برای خود عذرهایی بتراشد!

زندگی، قناعت و در نتیجه آرامش روانی را برای خود به ارمغان می‌آورد.



از نتایج خودشناسی، عزت نفس است. وقتی عزت نفس که یک حالت نفسانی است شکل گرفت، احساس غنا و بی‌نیازی حالتی در انسان ایجاد می‌کند که همان قناعت است.

انسان تمایل به عزت نفس را امری ضروری می‌داند. اعم از اینکه ضرورت را در وجود خود به‌وضوح شناسایی نماید یا نه. به باور روان‌شناسان سلامت روان، انسانی که دارای حرمت نفس نیست به‌میزان فقدان آن خود را به جعل و کسب دروغین آن مجبور می‌نماید تا با توسل به تصویر دروغین و بدلی چهره خود را بیاراید و با این حسّ نومییدی و با این باور که رودررویی با جهان بدون برخوردارگی از عزت نفس به‌منزله بی‌پناه کردن و خلع سلاح خویش است خود را از نظر روان‌شناسی به راه باطل سوق می‌دهد که درنهایت به تخریب و فاسدشدن نفس می‌انجامد. (ستوده، ۱۳۷۶: ۱۰۵) با اهتمام به صفت عزتمندی انسان خود را در مسیر بندگی خداوند می‌یابد زیرا عزت مطلق از آن خداوند است لذا با بندگی او خود را از پستی‌ها دور می‌کند و برای رسیدن به اهداف خود هر راه نامن و اضطراب‌زایی را انتخاب نمی‌کند و به‌دنبال خواسته دل نمی‌رود و کرامت خود را به ثمنی ارزان نمی‌فروشد. انسانی که کرامت و عزتش را زیر پا گذارد در حقیقت ارزش انسانی خود را از دست می‌دهد و پیامد آن ذلت، تباه شدن ایمان و از دست دادن آرامش روانی است. اگر هدف رسیدن به آرامش درونی باشد عزت نفس از لوازم آن خواهد بود زیرا با خواری نفس و از دست دادن آبرو آسایش و آرامش فراهم نمی‌شود.

امام علی علیه السلام می‌فرماید:

در عزّت و ناز دنیا بر یکدیگر پیشی نگیرید، و فریب زینت‌ها و نعمت‌ها را نخورید و مغرور نشوید و از رنج و سختی آن ننالید و ناشکیبا نباشید، زیرا عزّت و افتخارات دنیا پایان می‌پذیرد، و زینت و نعمت‌هایش نابود می‌گردد، و رنج و سختی آن تمام می‌شود. (دشتی، ۱۳۸۴: ۱۸۵)

تحلیل کلام مولا در دو محور قابل ارائه است؛ ۱. فریب نخوردن و عدم پیشی گرفتن بر یکدیگر در صورت بهره‌مندی از دنیا؛ ۲. شکیبیا بودن و عدم بی‌تابی در صورت مواجهه با مشکلات دنیا. در قرآن نیز آمده است: «لِكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ...»<sup>۱</sup> (حدید / ۲۳)

۱. اینکه نسبت به آنچه از دست داده‌اید ناراحت نباشید و نسبت به آنچه بدست آورده‌اید شادمان نباشید.

اوامر و نواهی در آیین اسلام، روابط انسانی را تنظیم و تعدیل می‌نماید و همه برای حفظ کرامت و عزت نفس انسان است. چنین زندگی که همراه با عزت و کرامت باشد موجب آرامش روانی می‌گردد. علامه طباطبایی «تکریم انسان» را یکی از موهبت‌های الهی و از ثمرات عقل و تکریم انسان را بواسطه اعطاء عقل به آدمی می‌داند. (طباطبایی، بی‌تا: ۱۳ / ۲۱۵) عقل سلیم موجب می‌شود انسان، از تعالیم ناب و حیانی کناره نگیرد و بسوی القائنات شیطانی منحرف نشود لذا عزت و شرف انسانی خود را در همه حال حفظ کرده، با بیداری عقل زمینه را برای قناعت فراهم کند و در برابر مطامع و لذت‌های دنیایی تن به ذلت ندهد؛ به بیان مرحوم نراقی:

قناعت چون باعث اکتفا به مقدار کم و رضایت به آنچه هست می‌شود آدمی را توانا می‌کند تا در تحصیل آخرت بکوشد. (نراقی، ۱۳۷۲: ۱۰۱)

تلاش برای آخرت و رسیدن به نعمت‌های جاودان بهشتی حسّ بندگی و تسلیم شدن و دریافت رحمت الهی موجب آرامش قلبی می‌شود.

#### ۲. شناخت حقیقی از نعمت‌ها

عقل و دانایی، باعث قناعت‌جویی است. حضرت می‌فرماید: «من عقل قنع؛ آنکه تعقل می‌کند همو قناعت‌پیشه است.» (تمیمی آمدی، ۱۳۸۴: ۵ / ۱۵۰) از نشانه‌های شخص عاقل آن است که دنیا را ترک می‌کند قبل از آنکه دنیا او را ترک کند. (ابن ابی‌الحدید، ۱۳۸۷: ۱۹) آگاهی و خردمندی پرده‌های جهل را پاره می‌کند و حقایق را نمایان می‌سازد. تعقل یکی از راه‌هایی است که انسان را به علم و یقین می‌رساند و آن چنان که بزرگان یقین را عامل آرامش روحی و روانی می‌دانند. (آلوسی، ۱۴۲۰: ۱ / ۱۶۵) امام علی علیه السلام برآیند میوه یقین را رضایت و خشنودی شمرده است. (تمیمی آمدی، ۱۳۶۰: ۷۲۹) لذا یقین و معرفت، انسان را از پابندی به امور فانی و بی‌ارزش مادی می‌رهاند و توجه او را به حیات جاودانه آخرت و یاد خداوند مستمر می‌گرداند و زمینه آرامش او را فراهم می‌کند. امام علی علیه السلام در خطبه‌ای نعمت‌های بهشت را مفصلاً برمی‌شمرد و معتقد است اگر دل انسان به این نعمت‌ها متوجه شود از دنیا و لذایذ آن دوری می‌گزیند و در نعمت‌های بهشتی غرق می‌شود. (دشتی، ۱۳۸۴: ۲۳۹) و نیز در خطابی به اهل کوفه می‌فرماید:

من از شما دلتنگ و نگران می‌باشم و از ملامت کردن شما رنجیده گشتم آیا در عوض زندگانی همیشگی به زندگانی موقت دنیا خشنود هستید و به جای عزت و بزرگی تن به ذلت و خواری داده‌اید؟ مانند آنکه عقل از شما زایل گشته دیوانه شده‌اید که (راه صلاح را از فساد و خوبی را از بدی و عزت را از ذلت تمیز نمی‌دهید) نمی‌فهمید. (همان: ۸۶)

در کلامی امام علی علیه السلام با اشاره به داستان حضرت آدم علیه السلام آفت یقین را پیروی از وسوسه‌های شیطان بیان می‌فرماید: «آدم، یقین خود را به شک و تردید او (شیطان) فروخت و تصمیم راسخ خود را با گفته سست شیطان مبادله کرد و به‌خاطر همین موضوع شادی خود را به ترس و وحشت مبدل ساخت و فریب شیطان برای او پشیمانی به‌بار آورد.» (همان: ۳۵)

پیامد فریب خوردن از شیطان، بی‌ثباتی عقیده و شک و تردید است که موجب لغزش و خطا می‌شود و به‌دنبال آن پشیمانی و پریشانی را نصیب انسان می‌کند. بینش و آگاهی انسان را از بی‌راهه‌های اضطراب و نگرانی نجات‌داده و او را در مسیر هدف هدایت می‌کند، لذا آنچه را در زندگی بکار می‌برد، او را به هدف نزدیکتر می‌کند. بر اساس کلام علوی خردمندی که به دیده دل می‌نگرد و از روی بصیرت کار می‌کند باید بداند که آنچه می‌کند به زیان اوست یا به سود او، اگر به سود او بود سزاوار است که آن را پی‌گیرد و اگر به زیان او بود از انجام آن بازایستد زیرا هرکس که بدون علم و آگاهی، دست به عملی زند چنان کسی است که بیرون از راه گام می‌زند که هرچه بیشتر رود بیشتر از هدف دور گردد. (همان: ۲۸۶)

توصیف حقیقی دنیا از زبان علی علیه السلام نیز حائز اهمیت است؛ دنیا، سرای ناپایدار، (نهج‌البلاغه، ۱۳۸۴: خ ۲۸، خ ۴۵، خ ۵۲، خ ۹۹، خ ۱۰۳) پست و بی‌ارزش که ظاهری زیبا و فریبنده دارد و باطنی زشت، (همان: ۸۲) هرخوشی آن با تلخی و غم و هر نعمت آن با نبود نعمت دیگری همراه است؛ (همان: خ ۲۰۲) همراه با بلا و خیانت است و به ساکنان خود امنیت نمی‌دهد. (همان: خ ۲۲۶) غنی در دنیا فقیر و آنکه بی‌نیاز باشد آسوده خاطر است. (همان: ح ۳۶۶)

بی‌خردی موجب اختلالات رفتاری و عاطفی می‌شود. شخص نادان و بی‌خرد قدرت و تشخیص شناخت خود را از دست داده، لذا نعمت‌های فانی را بر نعمت‌های جاودان ورذایل اخلاقی را بر فضایل ترجیح می‌دهد.

## دو. زمینه‌های رفتاری

### ۱. تهذیب و پالایش روح

قناعت با تزکیه و پالایش روح ممکن می‌شود روشی که خداوند به پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله دستور می‌فرماید. (جمعه / ۲) با پالایش روح و روان، انسان به حقیقت دنیا و ویژگی‌های آن معرفت می‌یابد. با صیقل دادن روح و روان، پذیرش تعالیم الهی ممکن می‌شود و دلبستگی به دنیا و علاقمندی به نعمت‌های آن از چشم و گوش رخت می‌بندد. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «صالح‌ترین و بهترین کار در عالم به تهذیب نفس است.» (تمیمی آمدی، ۱۳۸۴: ۱ / ۳۴۸) تهذیب نفس موجب می‌شود رفتارهای درست به‌صورت ملکه شده و در تمام ابعاد زندگی فردی و اجتماعی تأثیرگذار گردد. عادات قابلیت عملکرد خودکار را دارند. اغلب آنها را «طبیعت ثانوی» می‌نامند. به این معنی که وقتی آنها را کسب کردیم کم و

بیش وضعیتی ذاتی و مادرزادی پیدا می‌کنند. کسی که به تهذیب نفس می‌پردازد می‌تواند با تسلط بر هوس و زیاده‌خواهی‌های دنیایی، روح قناعت را در خود رشد دهد. امام علی علیه السلام می‌فرماید:

شما را به تقوای الهی توصیه می‌کنم، که با بیم‌هایی که داده جای عذری نگذارده و با راهی که پیش‌پا نهاده حجت را تمام کرده و شما را از دشمنی بیم داد که پنهانی در سینه‌ها راه یافته، و رازگویان در گوش‌ها می‌دمد تا آدمی را گمراه کند و تباه سازد و وعده دهد و او را به دام هوس اندازد ... . (دشتی، ۱۳۸۴: ۱۲۵)

با تهذیب نفس و دوری از هوای نفس حجاب‌های انباشته شده بر عقل یکی پس از دیگری کنار می‌رود و بیداری اندیشه این حقیقت را که دنیا و هرآنچه متعلق به آن است ناپایدار است، را زنده می‌کند و خوی حرص و آز را خاموش می‌کند. صفتی که اگر رشد آن متوقف نشود اوصاف زشت دیگر را به دنبال خواهد داشت و در تصمیمات مهم زندگی اثرگذار بوده و پشیمانی و پریشانی را موجب می‌شود. کنترل نفس، موجب کنترل احساسات و خواسته‌های زودگذر و در نتیجه موجب رفتار متعادل و حکیمانه خواهد شد که انسان را از خطای دور شدن از حقیقت مصون داشته و آرامش او را ناآرام نمی‌کند. امام علی علیه السلام می‌فرماید:

آن کس که (به اطاعت از هوای نفس) از دنیا زیاد برداشت به درویشی محکوم است و آن کس که (با اطاعت از عقل) خود را بی‌نیاز دانست در آسایش است. (همان: ۷۱۷)

با اسارت انسان در زندان هوای نفس و فرورفتن در باتلاق دنیاپرستی، عقل و اندیشه قادر به گواهی‌دادن بر صحت و سقم قضایا نخواهد بود. لذا ثروت‌اندوزی و تنوع‌طلبی افراطی در نظر چنین شخصی عزت و افتخار به‌شمار می‌رود. غافل از اینکه سوق دادن روح به خواسته‌های نفس و رهاکردن افسار آن او را به دنیای حیوانی کشانده و انسان پاک سیرت ملکوتی در چنین دنیایی در احساس ناامنی اضطراب، نابود می‌شود. امام خمینی رحمته الله علیه درباره عواقب کنترل نکردن هوای نفس و تأیید به تهذیب نفس می‌فرماید:

انسان اگر از تصرفات رحمانیه و عقلانیه خارج شد و تحت تصرفات شیطانیه و جهلانیه وارد شد در اوصاف حیوانی از همه حیوانات بالاتر شود. قوه غضب و شهوت انسانی عالم را آتش زند و بنیان جهان را فروریزد و سلسله موجودات را به باد فنا دهد و اساس تمدن را منهدم کند. (امام خمینی، ۱۳۸۷: ۱۶۳)

شهید مطهری بهترین وسیله تهذیب نفس را طریق محبت و ارادت که طریق عرفا است می‌داند ایشان از زبان عرفا بیان می‌دارد که کاملی را پیداکن و رشته محبت او را به گردن دل بیاویز که از راه عقل و استدلال بی‌خطرتر و سریعتر است. و تاثیر نیروی محبت و ارادت در زایل کردن ردایل اخلاقی از

دل، از قبیل تاثیر مواد شیمیایی بر روی فلزات است. (مطهری، ۱۳۷۸: ۱۶ / ۲۶۳) لذا تهذیب نفس که یک رفتار آگاهانه است مبدأ میل انسان را تغییر داده و میل انسان را به حقایق متمایل می‌سازد. لذا انسان بر اساس نیاز واقعی به دنیا می‌نگرد و در نداشتن فضولات دنیایی دچار استرس و غصه نمی‌گردد و این همان خوی قناعت است.

## ۲. اقدام عملی در قنات‌پیشگی

تفکر در گذشته و عبرت گرفتن از حوادث آن، حضور خداوند را ثابت می‌کند و با باور به امدادهای غیبی الهی، در بحران‌ها و سختی‌های زندگی، گشایش و آرامش محقق می‌شود. (انشراح / ۶) دوراندیشی در عواقب کار، انسان را از اشتباهات مصون داشته و آرامش را جایگزین نگرانی‌ها و اضطراب‌ها می‌کند. انسان دوراندیش با قناعت‌جویی و پس‌انداز بخشی از ثروت خود، دست نیاز به دیگران دراز نمی‌کند و ذلت بردگی و بندگی کسی را به‌دوش نمی‌کشد.

این انسان با اقدامات پیش‌گیرانه خود را در معرض فقر قرار نمی‌دهد و با مدیریت زندگی و نیازهای خود، خویشتن را در کسب فضیلت یاری می‌رساند.

امام علی علیه السلام در دعایی راه بی‌نیازی از خلق را التجاء به خداوند و نیازمندی به درگاه او بیان می‌فرماید:

خدایا با بی‌نیازی آبرویم را نگاه دار و با تنگدستی احترامم را از بین مبر تا روزی از کسی خواهم که از تو روزی می‌طلبد و توجه بخوام از بندگان بدکارت و مبتلی شوم به ستودن کسی که به من عطایی کرده و امتحان شوم به نکوهیدن آنکه بخشش خود را از من بازداشته است و تو از پی همه اینها صاحب بخشیدن و بازداشتن هستی و بر همه چیز توانایی. (قرشی، ۱۳۸۴: ۲ / ۷۶۲)

کنترل افکار نیز آدمی را در کسب آرامش می‌تواند یاری کند. این ذهن بشر است که می‌تواند بهشتی از جهنم و دوزخی از بهشت را بوجود آورد. امام علی علیه السلام اصل مهمی را می‌فرماید: «در چیزی اندیشه‌کن که یاری‌ات دهد.» (همان: ۶۱۱) غور در دنیا و لذت‌های آن بر شهوت‌های نفسانی و حرص و آز می‌افزاید و او را به ذلت می‌نشانند.

## نتیجه

فضیلت قناعت و رذیله طمع‌ورزی دو کشش متقابل‌اند که هر کدام تأثیر روانی خاصی در روح و جان آدمی می‌گذارد و یکی عامل آرامش و دیگری باعث استرس و اضطراب می‌گردد. باتوجه به خصلت قناعت، برای دستیابی به این خوی ارزشمند، ایمان و توکل به خداوند نقش اساسی را دارد. این ایمان و



باور مولد حقیقی است که آدمی را نسبت به نیازهای دنیوی آرام می‌سازد و نتیجه آن آرامش است. بر اساس آموزه‌های علوی به‌ویژه در نهج البلاغه بین قناعت و آرامش همبستگی وجود دارد؛ به این معنا که هرچه روحیه قناعت‌جویی در آدمی بالاتر رود میزان نگرانی‌های مخرب او کمتر شده و زندگی او معنا دار می‌شود، چرا که قناعت آدمی را به داشته‌های خود خرسند می‌سازد و در نتیجه آرامش روانی بر وجودش حاکم می‌شود. بر این اساس اگر روحیه قناعت‌جویی در انسان کمتر شود او با زیاده‌خواهی و رنج نداشته‌ها همواره در معرض گناهان و نگرانی‌های مداوم در روح و جان خود مواجه است و نتیجه طبیعی چنین وضعیتی سیطره اضطراب و استرس بر وجود اوست.

برای کسب چنین فضیلتی در دو ساحت اندیشه و شناخت و نیز رفتار می‌توان گام برداشت تا ضمن کسب آگاهی و شناخت حقیقت دنیا و آگاهی از نیازهای واقعی انسان اقدامات عملی و رفتاری به‌ویژه در حوزه کنترل نیازهای فردی انسان را به مقام این فضیلت اخلاقی نایل گرداند.

### منابع و مأخذ

۱. قرآن مجید.
۲. ابن ابی‌الحدید، عبدالحمید بن هبة الله، ۱۳۸۷، شرح نهج البلاغه، تحقیق ابوالفضل ابراهیم، دارالاحیاءالکتب العربیه، چ دوم.
۳. ابن منظور، محمد بن مکرم، ۱۹۹۶، لسان العرب، بیروت، دار صادر.
۴. امام خمینی، روح الله، ۱۳۸۰، شرح حدیث جنود عقل و جهل، تهران، موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی.
۵. \_\_\_\_\_، ۱۳۸۷، جهاد با نفس، شرح و توضیحات حسن قدسی زاده، قم، نشر معارف.
۶. بهشتی‌پور، محسن، ۱۳۸۴، روح، روان، احساس، جسم، ایجاد تعادل و هارمونی، تهران، اجتماع.
۷. تمیمی آمدی، عبدالواحد، ۱۳۸۴، غررالحکم و دررالکلم، شرح محمد خوانساری، مقدمه میرجلال‌الدین حسینی «محدث»، تهران، دانشگاه تهران.
۸. جعفری، محمدتقی، ۱۳۶۰، شرح نهج البلاغه، تهران، نشر فرهنگ اسلامی.
۹. جوادی آملی، عبدالله، ۱۳۷۸، حکمت نظری و عملی در نهج البلاغه، تنظیم و تدوین حسین شفیعی، قم، اسراء.
۱۰. دشتی، محمد، ۱۳۸۴، نهج البلاغه، قم، موسسه فرهنگی تحقیقاتی امیرالمومنین.

۱۱. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، ۱۹۹۶، *مفردات الفاظ قرآن*، تحقیق صفوان عدنان داوودی، بیروت، ذوی القریبی.
۱۲. ستوده، هدایت‌الله، ۱۳۷۶، *روان‌شناسی جنایی*، تهران، آوای نور.
۱۳. سید الاهل، عبدالعزيز، بی‌تا، *من الشعر المنسوب الی الامام الوصی علی بن ابیطالب*، دار البیروت، نشر بیروت.
۱۴. طباطبایی، محمد حسین، بی‌تا، *تفسیر المیزان*، قم، دفتر انتشارات اسلامی.
۱۵. عباس نژاد، محسن، ۱۳۹۰، *قرآن روان‌شناسی و علوم تربیتی*، همکاران: حمید فغفور مغربی و ... [دیگران]، مشهد، بنیاد پژوهش‌های قرآنی حوزه و دانشگاه.
۱۶. فرانکن، رابرت ای، ۱۳۸۸، *انگیزش و هیجان*، ترجمه حسن شمس اسفندآباد، غلامرضا محمودی، سوزان امامی‌پور، تهران، نشر نی، چ دوم.
۱۷. فراهیدی، خلیل بن احمد، ۱۴۲۵، *کتاب العین*، تحقیق مهدی المخزومی و ابراهیم السامرای، تهران، اسوه.
۱۸. قرشی، علی‌اکبر، ۱۳۸۴، *آئینه نهج البلاغه*، تهران، فرهنگ مکتوب.
۱۹. کلینی، محمد بن یعقوب، ۱۳۸۶، *الکافی*، تهران، اسوه.
۲۰. مان، نورمن لسلی، ۱۳۶۸، *اصول روانشناسی: اصول سازگاری آدم*، ترجمه محمود ساعتچی، تهران.
۲۱. مطهری، مرتضی، ۱۳۷۷، *حکمت‌ها و اندرزها*، تهران، صدرا.
۲۲. \_\_\_\_\_، ۱۳۷۸، *مجموعه آثار شهید مطهری*، تهران، صدرا.
۲۳. معادخواه، عبدالمجید، ۱۳۷۲، *فرهنگ آفتاب*، تهران، ذره.
۲۴. معانی، ایرج و همکاران، ۱۳۷۹، *روان‌شناسی بهزیستی*، تهران، زرین.
۲۵. معلوف، لوئیس، ۱۳۸۳، *المنجد فی اللغة*، تهران، اسلام.
۲۶. معین، محمد، ۱۳۸۰، *فرهنگ فارسی یک‌جلدی*، تهران، سرایش.
۲۷. نراقی، محمد مهدی، ۱۳۸۵، *جامع السعادات*، ترجمه سید جلال‌الدین مجتبی، تهران، حکمت.