

## بررسی آثار قناعت بر اساس ابعاد وجودی انسان و تاثیرات آن بر بهبود زندگی

محمد مهدی فرزین

نویسنده مسئول:

محمد مهدی فرزین

### چکیده

از آنجا که توجه به تمامی ابعاد جسمی، روحی، اجتماعی و معنوی انسان، یکی از مباحث بنیادین در روانشناسی معاصر به شمار رفته و کیفیت زندگی در همه ابعاد، از شاخص‌های پراهمیت در ارزیابی سلامت به شمار می‌رود و با توجه به نقش قناعت و آثار مترتب بر آن در کلیه ابعاد زندگی و رابطه آن با بهبود کیفیت زندگی و نقش آن در سلامت انسان، پژوهش حاضر با رویکرد تحلیلی و توصیفی و با هدف دسته‌بندی آثار و پیامدهای قناعت بر اساس ابعاد مختلف انسان و تاثیر آن بر زندگی انجام گرفت.

نتایج این پژوهش نشان می‌دهد قناعت می‌تواند به‌طور مستقیم در همه ابعاد مختلف انسان تاثیرگذار باشد. با کسب قناعت فرد با رضایت از داشته‌های موجود در زندگی، از لحاظ جسمانی خود را به مخاطره نمی‌اندازد؛ از بعد روانی به احساس رضایت و آرامش می‌رسد؛ از بعد اجتماعی دیگر به دنبال ارتباط‌های ناسالم و افراط و تفریطی نرفته و در پی تحکیم ابعاد اجتماعی سالم و مثمر ثمر در زندگی خواهد بود و از بعد معنوی با تهذیب نفس، مرکب هوا و هوس را مطیع، و با خاموش کردن شعله حرص و طمع، به سعادت اخروی خواهد رسید.

کلمات کلیدی: قناعت، ابعاد وجودی انسان، بهبود زندگی.

**مقدمه**

در طول اعصار و تاریخ گذشتگان همواره صفت حرص و طمع، آغازکننده بسیاری از درگیری‌ها، تعارضات، اختلافات و نابودکننده نوع بشر بوده است. در مقابل همه این آثار و مضرات، صفتی به نام قناعت وجود دارد؛ قناعتی که منشاء بسیاری از برکات و خیرات دنیوی و اخروی برای انسان خواهد بود. بشر امروزی به دلایل مختلفی از جمله عدم اطمینان به رازق بودن خداوند کریم، شناخت صحیحی از زندگی ندارد و آرامش را مساوی با یک زندگی مرفه می‌داند و در این راه، ممکن است ناخواسته دچار حرص و طمع گردد. انسان حریص مانند فردی که مبتلا به بیماری استسقاء شده، هر چه به دست آورد، باز هم عطش او فرو نخواهد نشست.

از طرفی کسب رضایت در ابعاد گوناگون زندگی از دغدغه‌های بشر امروزی است و این باعث بروز آشفتگی‌های زیاد در انسان می‌شود. در جوامع پر زرق و برق کنونی، برای دستیابی به امکانات بیشتر، لزوم کار و تلاش امری بدیهی است، لیکن اگر در راه کسب منافع بیشتر، حرص و طمع بر افکار، احساسات و اعمال انسان حاکم شد، اخلاق و انسانیت زیر پا گذاشته می‌شود و این امر در سطح جامعه و خانواده ضررهای جبران ناپذیری وارد خواهد کرد. با توجه به مطالب ذکر شده، در این پژوهش با دسته بندی آثار قناعت بر اساس ابعاد مختلف زندگی به پیامدهای آن در زندگی انسان پرداخته شده است.

**اهمیت و ضرورت پژوهش**

در جوامع امروزی که از مشخصات بارز آن تجمل‌گرایی و کشش بسوی منابع و امکانات بیشتر است، انسان‌ها برای رسیدن به خواسته‌های خود مجبور به رقابت با هم نوع هستند که این خود باعث کشمکش‌هایی ناخواسته در جامعه می‌گردد. از طرفی افزایش انتظارات و توقعات در زندگی، هر روز بیشتر می‌شود.

با در نظر گرفتن محدودیت توانمندی افراد و امکانات جامعه و همچنین مخارج سرسام‌آور امروزی می‌توان گفت آسایش و آرامش خانواده‌ها تحت الشعاع قرار گرفته که این امر می‌تواند پیامدهای مخاطره‌آمیزی را به جامعه تحمیل کند؛ لیکن صفاتی مثل صفت قناعت می‌توان راه‌گشایی برای مسائل ذکر شده، باشد.

**تعاریف****\* قناعت**

قناعت در لغت به معنای خرسندی، خرسند شدن به قسمت خود، بسنده کردن به مقدار نیاز، صرفه جویی، خشنودی نفس به آنچه از روزی و معاش قسمت او شود، می‌گویند (معین، ۱۳۸۸: ص ۶۷۲). قناعت در اصطلاح، حالتی است برای نفس که باعث اکتفا کردن آدمی به قدر حاجت و ضرورت است (نراقی، ۱۳۷۱: ص ۳۹۷).

**\* کیفیت زندگی**

سازمان جهانی بهداشت<sup>۱</sup> (۱۹۹۵) کیفیت زندگی را اینگونه تعریف می‌کند: درک افراد از موقعیت خود در زندگی از نظر فرهنگ و سیستم ارزشی که در آن زندگی می‌کند، اهداف، انتظارات، استانداردها و اولویت‌هایشان می‌باشد، پس کاملاً فردی بوده و توسط دیگران قابل مشاهده نیست و بر درک افراد از جنبه‌های مختلف زندگی‌شان استوار است. (نجات، ۱۳۸۷: ص ۵۷) امروزه اکثر محققان معتقدند کیفیت زندگی دارای ابعاد جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی است. (محرابی و عظیمی، ۱۳۹۵: ص ۲۸۲)

<sup>۱</sup> WHO

## ۱- بعد جسمانی

## ۱-۱- تعریف بعد جسمانی

در تعریف بعد جسمانی می‌توان گفت معمول‌ترین بعد سلامتی، سلامت جسمی است که نسبت به ابعاد دیگر سلامتی ساده‌تر می‌توان آن را ارزیابی کرد. سلامت جسمی در حقیقت ناشی از عملکرد درست اعضای بدن است. از نظر بیولوژیکی عمل مناسب سلول‌ها و اعضای بدن و هماهنگی آنها با هم، نشانه سلامت جسمی است. به عنوان نمونه بعضی از نشانه‌های سلامت جسمی عبارت‌اند از: ظاهر خوب و طبیعی، وزن مناسب، اشتها کافی، خواب راحت و منظم، اجابت مزاج منظم، اندام مناسب، حرکات بدنی هماهنگ، طبیعی بودن نبض و فشار خون و افزایش مناسب وزن در سنین رشد و وزن نسبتاً ثابت در سنین بالاتر (حلم سرشت و دل‌پیشه، ۱۳۷۷: ص ۶۴).

## ۱-۲- آثار جسمانی قناعت

## ۱-۲-۱- آرایش زندگی

آرایش زندگی یعنی زینت دان و تجمل دادن چیزی (معین، ۱۳۸۸: ص ۳۰).

امام علی (علیه‌السلام) می‌فرماید: «جمالُ العیشِ القناعتُ؛ آرایش زندگی در قناعت است» (تمیمی آمدی، ۱۳۷۸: ص ۳۳۸) صفت قناعت، صفتی افزودنی است به روح و روان؛ یعنی افراد باید با کسب این صفت به زندگی خود جمال و جبروت بخشند و زندگی را زیبا نمایند. طبق حدیث بالا با اضافه نمودن و زینت دادن خود با قناعت می‌توان زندگی را دلفریب کرد. در حدیثی دیگر امام علی (علیه‌السلام) می‌فرماید: «مِنْ أَكْرَمِ الْخُلُقِ التَّحَلِّيُ بِالْقَنَاعَةِ؛ آراستگی به قناعت ارجمندترین خصلت‌هاست» (همو، همان: ص ۶۷۸).

## ۱-۲-۲- توانگری

توانگری نوعی هنر استفاده صحیح از منابع و امکانات موجود است. انسان توانمند انسانی است که از داشته‌های خود به نحو احسن استفاده کند تا دچار گرفتاری و فقر نشود. چنانکه که گفته‌اند: توانگری به هنر است نه به مال (یوسفی، ۱۳۸۱: ص ۶۳). توانگری می‌گوید بهترین لباس‌هایتان را بپوشید، خود را زیباترین وجه بیارایید، با استفاده از هر آنچه دارید، به غنی‌ترین شکل ممکن زندگی کنید، تمام توانایی خود را صرف احساس دولتمندی کنید، در درون و بیرونتان فضایی غنی بیافرینید، به جوهری که هم اکنون در اختیار دارید، ظاهری ثروتمند و شکوهمند ببخشید (پاندر<sup>۲</sup>، ۱۹۷۴، ترجمه خوشدل، ۱۳۷۳: ص ۶۰). خداوند متعال بندگان خود را توانگر می‌داند و بدیهی است که انسان خلیفه خدا بر روی زمین است؛ توانگری حق مسلم و میراث الهی است، توانگری را باید در ذهن و عمل هر دو با هم انجام داد. ابتدا در ذهن توانگری شکل می‌گیرد و با قناعت، این صفت عالی به منحصه ظهور خواهد رسید تا فرد با کمترین داشته‌ها، با تقویت توانگری بتواند بهترین استفاده‌ها را از امکانات موجود بکند.

«أَوْحَى اللَّهُ تَعَالَى إِلَى دَاوُدَ (عَلَيْهِ السَّلَامُ): «وَضَعْتُ الْغِنَى فِي الْقَنَاعَةِ وَهُمْ يَطْلُبُونَهُ فِي كَثْرَةِ الْأَمْالِ فَلَا يَجِدُونَهُ؛

خدا به داوود فرمود: من توانگری را در قناعت نهادم ولی مردم آن را در فراوانی مال می‌جویند از این رو نمی‌یابند» (حرعاملی، ۱۳۸۰: ص ۱۷۹). امام علی (علیه‌السلام) نتیجه قناعت را رضایتمندی معرفی کرده‌اند و فرموده‌اند:

«الزَّم الرِّضَا يَلْزِمُكَ الْغِنَاءَ وَ الْكِرَامَةَ؛ پیوسته رضایتمند باش تا توانگری و کرامت همواره با تو همراه باشد» (لیثی واسطی، ۱۳۷۶: ص ۸۶).

## ۱-۲-۳- آسایش

آسایش آسودگی جسمانی است. امام حسین (علیه‌السلام) می‌فرماید: «القَنوعُ رَاحَةُ الْأَبْدَانِ؛ قناعت مایه آسایش تن است» (محمدی ری شهری، ۱۳۳۹، ج ۹: ص ۸۵۸). کسی که قانع نیست برای کسب خواسته‌های خویش، خود را دچار مشقت و سختی می‌کند تا به خواسته‌ها و آرزوهای خود برسد و چه بسا در این راه دچار آفت‌ها و امراض زیادی خواهد شد. بنا به فرمایش امام علی (علیه‌السلام): «أَطْيَبُ الْعَيْشِ الْقَنَاعَةُ؛ خوش‌ترین زندگی زندگی با قناعت است» (همو، همان: ص ۱۹۱). امام علی (علیه‌السلام) در حدیثی دیگر راه رسیدن به آسایش را قناعت نامیدند و فرمودند: کسی که به اندازه کفایت زندگی، از دنیا بردارد به آسایش دست یابد یا آسوده خاطر می‌گردد، در حالیکه دنیاپرستی کلید دشواری و مرکب رنج و گرفتاری است (دشتی، ۱۳۸۹: ح ۳۷۱).

در حکمت بالا دنیاپرستی مرکبی نامیده شد که ما را به سوی رنج و گرفتاری می‌برد و برعکس قناعت خوش‌مرکبی است که ما را به سوی راحتی و نعمات بیشتر از سوی پروردگار خواهد برد. در حدیثی دیگر امام علی (علیه‌السلام) شروع حرص و طمع را

آغاز نابودی آسایش می‌دانند و می‌فرمایند: «حُرْمُ الْقَنَاعَةِ فَافْتَقَدَ الرَّاحَةَ؛ به موازات قناعتی که حریص از آن محروم شده، راحتی و آسایش را نیز از کف داده است» (ابن بابویه، ۱۳۷۷، ج ۱: ص ۶۹).

#### ۱-۲-۴- ثروت و سلطنتی ماندگار

معصومین (علیهم السلام) قناعت را مظهر قدرت و سلطنت پایدار یاد کرده‌اند. چنانچه رسول اکرم (صلی الله علیه و آله) فرموده‌اند: «الْقَنَاعَةُ مُلْكٌ لَا يَزَالُ؛ قناعت فرمانروایی بی پایان است» (مجلسی، ۱۳۳۹، ج ۷۱: ص ۳۴۹). در نگاه مردم عادی، فرمانروا به کسی گویند که از ثروت و قدرت و مکنت فراوانی برخوردار باشد و همه مردم بدون هیچ چون و چرایی از او اطاعت کنند و هر چه خواست انجام دهد و هر چه مایل بود مصرف کند و نگران افراط و تفریط نباشد. اما از نگاه اسلام، پادشاه باید قناعت ورزد و صفت قناعت باید ملکه ذهنی او گردد.

امام علی (علیه السلام): «كَفَى بِالْقَنَاعَةِ مُلْكًا، وَ بِحُسْنِ الْخُلُقِ نَيْمًا؛ آدمی را قناعت برای دولتمندی و خوش خلقی برای فراوانی نعمت‌ها کافی است» (دشتی، ۱۳۸۹: ج ۲۲۹).

#### ۱-۲-۵- میانه روی

میانه‌روی حالتی است مابین افراط و تفریط، یعنی حالتی میان اسراف و سخت‌گیری در خرج کردن مال. در دین مبین اسلام در همه امور به اعتدال و میانه‌روی سفارش شده و در هر کاری افراط و تفریط ناپسند شمرده می‌شود. قناعت نیز اکتفا نمودن به ضروریات زندگی است نه به داشتن است نه به نداشتن.

امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: «غَايَةُ الْاِفْتِصَادِ الْقَنَاعَةُ؛ سرانجام میانه‌روی، قناعت است» (لیثی واسطی، ۱۳۷۶: ص ۳۴۹). از طرفی رسول خدا (صلی الله علیه و آله) محبوبترین و بهترین خرج‌ها را در نزد خداوند همراه با میانه‌روی از آن مسئله ذکر می‌فرمایند: «ما من نفقه أحب إلى الله من نفقه؛ قصد هیچ خرجی نزد خدا، محبوبتر از خرجی نیست که با میانه‌روی همراه است» (مجلسی، ۱۳۳۹، ج ۷۶: ص ۲۶۹). در زندگی امروزی که مردم با مشکلات معیشت بسیاری هم دست و پنجه نرم می‌کنند عقل سلیم حکم می‌کند هر کس باید در زندگی میانه‌روی را پیشه خویش ساخته تا از مکافات عمل خویش دچار دردسر نگردد. امام صادق (علیه السلام) در حدیثی راه مقابله با تنگدستی را میانه‌روی می‌دانند و می‌فرمایند: «ضَمِنْتَ لِمَنْ اِقْتَصَدَ أَنْ لَا يَفْتَقِرَ؛ هر کس در زندگی خود میانه‌رو باشد، من ضمانت می‌کنم او هرگز تهی دست نگردد» (جرعاملی، ۱۴۰۹ ق، ج ۱۵: ص ۲۵۸). از طرفی امام حسن عسگری (علیه السلام) در بیان حد و حدود اعتدال می‌فرمایند: «إِنَّ لِلْاِقْتِصَادِ مِقْدَارًا فَإِنَّ زَادَ عَلَيْهِ فَهُوَ بَخْلٌ» (مجلسی، ۱۳۳۹، ج ۱۷: ص ۲۱۸).

میانه‌روی در مصرف هم حد و اندازه‌ای دارد. از حد که گذشت، دیگر بخل و تنگ‌نظری خواهد بود. در حدیثی دیگر از امام رضا (علیه السلام) آمده است: «إِنَّ اللَّهَ عَزَّوَجَلَّ كَرِهَ الْاِسْرَافَ وَ كَرِهَ الْاِقْتَارَ؛ خداوند متعال هم اسراف و ریخت و پاش و هم بخل و تنگ‌نظری را نپسند و مذمت نموده است» (نیشابوری، ۱۳۶۶، ج ۲: ص ۴۵۵).

### ۲- بعد روانی

#### ۱-۲-۱- تعریف بعد روانی

در خصوص بعد روانی، بدیهی است سنجش سلامت روانی نسبت به سلامت جسمی مشکل‌تر خواهد بود در اینجا تنها نداشتن بیماری روانی مد نظر نیست بلکه قدرت تطابق با شرایط محیطی، داشتن عکس‌العمل مناسب در برابر مشکلات و حوادث زندگی جنبه مهمی از سلامت روانی را تشکیل می‌دهد.

سلامت روانی عبارت است از تامین سلامت فکر و روان در جهت سازگاری و تطبیق فرد با خود و محیط زندگی، قدرت پذیرش واقعیت‌های موجود و شکوفایی استعدادهای بالقوه خویش (فردوسی و قاسم زاده، ۱۳۹۲: ص ۲).

سلامت روانی یعنی عدم وجود بیماری‌های روانی و توانمندی در مقابله با انواع تجربه‌ها و مسایل روزمره زندگی که ممکن است انسان را دچار تشویش کند.

#### ۲-۲- آثار روانی قناعت

##### ۱-۲-۲- ادب

امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: «تَأَدَّبَ بِالْجُوعِ وَ تَأَدَّبَ بِالْقُنُوعِ؛ گرسنگی را نان خورش کن و با قناعت ادب بگیر» (تمیمی آمدی، ۱۳۷۸: ص ۳۹۱). ادب به اخلاق و رفتار پسندیده و مطابق با عرف و هنجارهای عمومی جامعه گفته می‌شود. این صفت انسان را از بسیاری از خطاها و لغزشها حفظ و موجب سربلندی انسان خواهد شد. ادب یکی از بهترین یاوران انسان است تا شخصی خود را به کمالات انسانی و صفات عالی برساند. انسان قانع به خودش اجازه نمی‌دهد تا به حاصل دسترنج مردم چشم

طمع نگاه کند و به آنها تعدی و تجاوز بنماید. انسان قانع بدلیل اکتفا به داشته هایش همیشه حرمت و خطوط قرمز خود و دیگران را حفظ کرده، در مقابل نداشته هایش صبور است و این صبر و متانت او را به انسانی مودب می‌کند.

علامه طباطبایی در تعریف ادب می‌فرماید: ادب هیأت زیبا و پسندیده است که طبع و سلیقه چنین سزاوار می‌داند که هر عمل مشروعی چه دینی باشد مانند دعا و امثال آن و چه مشروع عقلی باشد مانند دیدار دوستان بر طبق آن هیأت واقع می‌شود؛ به عبارت دیگر ادب عبارتست از ظرافت عمل (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۶: ص ۲۵۶).

طبق فرمایش علامه، انسان با ادب ظریفترین و آسان‌ترین راه را انتخاب می‌کند و این راه، انسان را به راحتی به سر مقصد منظور می‌رساند. انسان قانع دارای روابط خوبی با دیگران است و برای همه افراد جامعه احترام قائل است ولی اشخاص حریص با مردم بی‌ادب و گستاخ صحبت می‌کنند و حتی به کمک‌ها و الطاف دیگران هم به چشم طلبکارانه نگاه می‌کنند. علامه فرموده است: ادب دو گونه است: ادب اعم است از ادب نسبت به خدا و ادب نسبت به مردم. همچنین ایشان ادب نسبت به خداوند و ادب در برابر مردم را ادب فردی واجتماعی دانسته‌اند؛ ادب فردی رعایت آداب عبودیت و بندگی در پیشگاه ذات احدیت است و ادب اجتماعی رعایت آداب معاشرت با مردم می‌باشد (همو، همان: ص ۲۶۲).

### ۲-۲-۲- آرامش

آرامش نیروی مثبت روحی و روانی است که خود به خود حاصل نمی‌گردد بلکه توسط عواملی دیگر کسب می‌گردد. همه مردم در آرزوی داشتن زندگی همراه با آرامش و راحتی هستند. انسان قانع در آرامش است زیرا نگران روزی فردای نیامده خود نیست و توجه و نگاهش را به داشته هایش معطوف کرده است. قناعت صفتی است که شرایط ناهموار زندگی را برای انسان هموار می‌کند.

کسانی که قناعت ندارند مکرراً نگران و مشوش آینده ای هستند که هنوز نیامده است و این نگرانی باعث برهم زدن آرامش خواهد بود. هر انسانی مایل است به بیشترین امکانات برسد ولی شرایط مختلفی اجازه اینکار را نمی‌دهد پس بهتر است بر آنچه دارد قانع باشد، چنانچه حضرت علی (علیه السلام) می‌فرماید: «إِذَا لَمْ يَكُنْ مَا تُرِيدُ فَأَرِدْ مَا يَكُونُ هرگاه آنچه را که می‌خواهی وجود ندارد، پس آنچه را که وجود دارد بخواه» (تمیمی آمدی، ۱۳۷۸: ص ۲۸۵).

دانشمندان علم روان‌شناسی درباره آرامش تعریفاتی ارائه کرده‌اند؛ آرامش روانی یعنی آرامش در واکنش‌های رفتاری. (بهشتی پور، ۱۳۸۴: ص 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<sup>۳</sup>، ۱۹۹۳، ترجمه شمس، ۱۳۸۸: ص ۴۶۰). اکثر نظریه‌پردازان می‌گویند ریشه‌های اضطراب از جهت‌گیری آینده است که در آن افراد نسبت به آینده بیمناک هستند. مانند از دست دادن ثروت، کار و شغل و ...؛ قناعت باعث می‌شود انسان به آرامش رسیده و افکار متفرقه را رها کند و راه را برای رسیدن به اهداف خوب همراه نماید.

### ۲-۲-۳- بلندهمتی

انسان باید در تمام شؤون زندگی، بلند همت باشد و این بلند همتی را در همه جنبه‌های زندگی خود به‌کار گیرد. بدین صورت که در تمام زمینه‌ها از جمله کسب علم، انجام عبادات، تامین معاش و امور دیگری چون صلح رحم، خوش اخلاق، دوری از گناه، و هر کار خیر و امری شایسته، همت عالی را سرلوحه خود قرار دهد که این همت عالی صاحبش را به عظمت و بزرگی می‌رساند.

منظور از همت، تلاش و کوشش برای رسیدن به اهداف بلند در زندگی است و هر چه این اهداف والاتر باشد، همت بیشتری را طلب می‌کند. انسان بلند همت شخصیتی استوار خواهد داشت که در مقابل طوفان‌ها و حوادث روزگار قوی می‌ماند و رویدادهای تلخ، او و خانواده‌اش را متزلزل نخواهد کرد.

امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: «مِنْ شَرَفِ الْهَمَّةِ لُزُومُ الْقَنَاعَةِ؛ پایبندی به قناعت نشانه بلند همتی است» (تمیمی آمدی، ۱۳۷۸: ص ۶۸۱). انسان بلند همت طبیعتاً به دنبال دنیاپرستی و لذت بی حد از این دنیای فانی نخواهد بود و در پی کسب اهداف بزرگ، ارزش و منزلت بزرگی را بدست خواهد آورد.

امام علی (علیه السلام): «قَدْرُ الرَّجُلِ عَلَى قَدْرِ هِمَّتِهِ؛ ارزش مرد به اندازه همت اوست» (دشتی، ۱۳۸۹: ج ۴۹).

از طرفی وقتی کسی دارای ارزش والایی در بین مردم گردد همه مردم او را تکریم می‌کنند و این تکریم هم نعمتی از نعمات الهی است. امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: «مَنْ رَفَى دَرَجَاتِ الْهَمِّ عَظَمَتُهُ الْأَمِّمْ؛ هر که از نردبان همت بالا رود جهانیان او را از دیده تعظیم بنگرند» (تمیمی آمدی، ۱۳۷۸: ص ۶۲۱).

<sup>3</sup> Franken

## ۲-۲-۴- حریت

حریت در فرهنگ فارسی به معنی آزادمردی و آزادمنشی است (معین، ۱۳۸۸: ص ۳۶۱).

نیاز انسان به امور مادی ضرورتی انکار ناپذیر است و کسی قادر نیست خود را از قید تمامی آنها برهاند، لیکن دسته ای از نیازهای ما ضرورت حیاتی ندارند ولی به دلایلی از قبیل حرص و طمع ناخواسته به این نیازها روی آورده و با خود فکر می‌کنیم اینها لازمه زندگی است و همین نیاز کم کم انسان را عبد و بنده خود می‌کند و برای رسیدن به این نیاز دست به هر کاری می‌زند.

امام علی (علیه‌السلام) می‌فرماید: «الْعَبْدُ حُرْمَاتِنِ الْخُرِّ عَبْدٌ مَا طَمِعَ؛ بنده در آنچه قناعت می‌کند آزاد است و آزاد بنده چیزی است که در آن طمع می‌کند» (نوری، ۱۳۶۰، ج ۱۲: ص ۷۰). پس اگر به دنیا طمع شد، انسان بنده دنیا می‌گردد و تا منجلا ب تباهی و فساد پیش می‌رود. در حدیثی دیگر امام صادق (علیه السلام) در بطن آزادگی و حریت چندین خصلت دیگر را بیان فرموده اند:

«خَمْسُ خِصَالٍ مَنْ لَمْ تَكُنْ فِيهِ خِصْلَةٌ مِنْهَا فَلَيْسَ فِيهِ كَثِيرٌ مُسْتَمْتَعٍ أَوْلَهَا الْوَفَاءُ وَ الثَّانِيَةُ التَّوْبَةُ وَ الثَّلَاثَةُ الْحَيَاءُ وَ الرَّابِعَةُ حُسْنُ الْخُلُقِ وَ الْخَامِسَةُ وَ هِيَ تَجَمُّعُ هَذِهِ الْخِصَالِ الْحُرِّيَّةُ؛ پنج خصلت است که در هر کس است که در هر کس یکی از آنها نباشد خیر و بهره زیادی در او نیست اول وفاداری دوم تدبیر سوم حیا چهارم خوش اخلاقی و پنجم که چهار خصلت دیگر را نیز در خود دارد آزادگی است» (ابن بابویه، ۱۳۷۷، ج ۱: ص ۲۸۴).

در حدیثی دیگر امام صادق (علیه السلام) می‌فرماید: «إِنَّ الْخُرَّ خُرٌّ عَلَى جَمِيعِ أَحْوَالِهِ إِنْ نَابَتْهُ نَائِبَةٌ صَبَرَ لَهَا وَ إِنْ تَدَاكَتْ عَلَيْهِ الْمَصَائِبُ لَمْ تَكْسِرْهُ وَ إِنْ أُسِرَ وَ قَهَرَ وَ اسْتَبْدِلَ بِالْأَسْرِ عُسْرًا كَمَا كَانَ يُوسُفُ الصِّدِّيقُ الْأَمِينُ ص لَمْ يَضُرُّ حُرِّيَّتَهُ أَنْ اسْتُعِيدَ وَ قَهَرَ وَ أُسِرَ؛ آزاده در همه حال آزاده است: اگر بلا و سختی به او رسد شکیبایی ورزد و اگر مصیبت‌ها بر سرش فرو ریزند او را نشکنند هر چند به اسیری افتد و مقهور شود و آسایش را از دست داده و به سختی و تنگدستی افتد. چنان که یوسف صدیق امین، صلوات الله علیه، به بندگی گرفته شد و مقهور و اسیر گشت اما این همه به آزادگی او آسیب نرساند» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۳: ص ۱۴۲).

## ۲-۲-۵- زندگی شیرین

زندگی همراه با قناعت، زمینه برخورداری از آرامش و آسایش و راحتی را در حیات ما هموار می‌سازد. زندگی که انسان در آن دلپذیر و گوارا نفس می‌کشد. فرد قانع از زندگی فردی و اجتماعی خود راضی است و بنابراین زندگی را شیرین می‌بیند. امام صادق (علیه السلام) فرموده‌اند: «خَمْسٌ مَنْ لَمْ يَكُنْ فِيهِ لَمْ يَتَهَنَّأْ الْعَيْشُ: الصِّحَّةُ، وَالْأَمْنُ، وَالْغِنَى، وَالْقَنَاعَةُ، وَالْأَنْبَسُ الْمُؤَافِقُ؛ کسی که پنج چیز در او نباشد، زندگی گوارا نیست. سلامتی، امنیت، بی‌نیازی، قناعت و همسر موافق» (مجلسی، ۱۳۳۹، ج ۷۲: ص ۶۲).

و در روایتی دیگر از امام علی (علیه السلام) بیان شده است: «الْقَنَاعَةُ أَهْنَأُ عَيْشٍ؛ گواراترین زندگی قناعت است» (تمیمی آمدی، ۱۳۷۸: ص ۵۲).

## ۲-۲-۶- عزت نفس

حضرت امام صادق (علیه‌السلام) فرموده‌اند: لقمان به پسر خود چنین گفت: فرزند عزیز همواره نفس خود را به ادا وظایف شخصی و انجام کارهای خویش الزام کن. و جان خود را در مقابل شدائدی که از ناحیه مردم می‌رسد به صبر و بردباری وادار نما. اگر مایلی در دنیا به بزرگترین عزت و بزرگواری نائل شوی از مردم قطع طمع کن و به آنان امیدوار مباش. پیامبران و مردان الهی با قطع امید از مردم به مدارج عالی‌تری خود نائل شدند. (مجلسی، ۱۳۳۹، ج ۵: ص ۳۲۳) عزت و نفوذ ناپذیری اثر ارزشمند قناعت است. فردی که به آنچه دارد، قانع نیست، همواره در صدد است که کمبودهای مادی خود را بر طرف سازد و چون تأمین این نیازها در موارد زیادی مستلزم درخواست از دیگران است و از سوی دیگر، این کمبودها بی‌انتهای می‌باشد، نیل به آنچه که فرد در اختیار ندارد، مستلزم ابراز نیاز مداوم به دیگران است. این همان چیزی است که عزت و نفوذ ناپذیری فرد را به شدت به خطر می‌اندازد. از این رو، در روایات بسیاری قناعت موجب عزت دانسته شده است.

امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: «مَنْ تَجَلَّبَبَ الصَّبْرَ وَ الْقَنَاعَةَ عَزَّ وَ نَبَلُ؛ هر کس لباس صبر و قناعت بر تن کند، عزیز و با فضیلت می‌شود» (تمیمی آمدی، ۱۳۷۸: ص ۶۶۷).

**۲-۲-۷- عقل**

عقل بزرگترین سرمایه بشر است که با آن خدا را شناخته و عبادت و بندگی می‌کند و بدین وسیله خوشبختی و سعادت دنیا و آخرت را تضمین می‌کند. هر انسان عاقلی در بین صفات خوب، صفت قناعت را انتخاب و آن را به نفع خود می‌داند. هر اندازه عقل آدمی و دانش او نسبت به خودش و جهان پیرامون بیشتر باشد، بیشتر می‌پذیرد که باید از امکانات موجود بهترین بهره‌وری را داشته و بدون حسرت خوردن به منابع دیگران در پی کسب منفعت فعلی خود با وجود منابع فعلی بود.

عقل، قناعت را پیشه کرده و در برابر مطامع و لذت‌های دنیوی تن به خواری و ذلت نمی‌دهد. امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: «مَنْ عَقَلَ قَنَعَ أَنْكَه تَعَقَلَ كُنْدَ قَنَاعَتِ پِيشَه اَسْت» (همو، همان: ص ۵۷۷).

امام کاظم نیز می‌فرماید: «مَنْ أَرَادَ الْغِنَى بِلَا مَالٍ وَ رَاحَةَ الْقَلْبِ مِنَ الْحَسَدِ وَ السَّلَامَةَ فِي الدِّينِ فَلْيَتَصَرَّحْ إِلَى اللَّهِ فِي مَسْأَلَتِهِ بِأَنْ يُكْمِلَ عَقْلَهُ، فَمَنْ عَقَلَ قَنَعَ بِمَا يَكْفِيهِ وَ مَنْ قَنَعَ بِمَا يَكْفِيهِ اسْتَغْنَى وَ مَنْ لَمْ يَقْنَعْ بِمَا يَكْفِيهِ لَمْ يُدْرِكِ الْغِنَى أَبَدًا؛ هر کس بی‌نیازی خواهد بدون دارایی، و آسایش خواهد بدون حسد، و سلامتی دین طلبد، باید به درگاه خداوند متعال زاری کند و بخواهد که عقلش را کامل نماید و هر کس که خرد ورزد بدانچه کفایتش کند قانع باشد، و هر که بدانچه او را بس باشد قانع شود بی‌نیاز گردد و هر که بدانچه او را بس کند قانع نشود، هرگز به بی‌نیازی نرسد» (مجلسی، ۱۳۳۹، ج ۱: ص ۱۳۹). امام علی (علیه السلام) به نقش عقل در قناعت‌ورزی و پاکدامنی اشاره می‌کند و می‌فرماید: «يَنْبَغِي لِمَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ أَنْ يُلْزَمَ الْقَنَاعَةَ وَ الْعِفَّةَ؛ سزاوار است آن کسی که خویشتن را به درستی شناخت، با قناعت و عفت ملازم باشد» (تمیمی آمدی، ۱۳۷۸: ص ۷۹۵).

**۲-۲-۸- نعمت**

امام علی (علیه السلام) قناعت را نعمتی از سوی خداوند متعال می‌داند و می‌فرماید: «القناعتُ نعمةٌ؛ قناعت نعمت است» (همو، همان: ص ۵۱۳).

در فرهنگ لغت معین هم نعمت به معنای احسان و بهره‌مندی (معین، ۱۳۸۸: ص ۱۰۷۹).

خداوند بزرگ نعمات خود را بسوی افراد شایسته، بیشتر اهدا می‌کند. امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: «إِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِعَبْدٍ خَيْرًا أَلْهَمَهُ الْقَنَاعَةَ؛ هرگاه خداوند خیر و خوبی را بر بنده‌ای اراده کند، قناعت را به او الهام می‌کند» (تمیمی آمدی، ۱۳۷۸: ص ۲۹۱).

**۲-۲-۹- نیکبختی**

انسان همواره در پی کشف کیمیای سعادت و یافتن پاسخ این پرسش است که راه نیکبختی کدام است و پایان مسیر زندگی به کجا ختم خواهد شد. امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: «سَعَادَةُ الْمَرْءِ الْقَنَاعَةُ وَ الرِّضَا؛ قناعت و خشنودی وسیله نیکبختی است» (لیثی واسطی، ۱۳۷۶: ص ۲۸۴). برای شخص نیکبخت زندگی سعادت‌مند و خوش در هوا و هوس و لذت‌های دنیوی نیست زیرا عوامل ذکر شده نیکبختی راستین را نابود می‌کند. شادی‌های همراه با حرص و طمع، شادی‌های پایداری نیستند زیرا گاهی هست و گاهی نیست. نیکبختی در وجود شخص است و این صفت خوب، انسان را آرام و خرسند و قانع به داشته‌ای موجود خواهد کرد.

هر انسانی که به زندگی کاملی دست پیدا کند نیکبخت می‌شود. اینچنین فردی در زندگی به امکاناتش بسنده می‌کند و اگر به دنبال کسب منفعتی باشد قطعاً این نیاز از روی ضرورت بوجود آمده است. پیشامدهای ناگوار هم نمی‌توانند به نیکبختی لطمه‌ای وارد کنند زیرا این صفت درونی شده است و با مسائل بیرونی خدشه‌ای وارد نخواهد شد.

**۳- بعد اجتماعی****۳-۱- تعریف بعد اجتماعی**

بعد اجتماعی دارای مقوله‌های متنوعی از قبیل:

(الف) یکپارچگی اجتماعی: به معنی ارزیابی فرد از کیفیت روابط متقابلش در جامعه و گروه‌های اجتماعی.

(ب) مشارکت اجتماعی: ارزیابی فرد از ارزش اجتماعی خود.

(ج) پذیرش اجتماعی: تفسیر فرد از جامعه و ویژگی‌های دیگران.

(د) پیوستگی اجتماعی: اعتقاد به اینکه اجتماع قابل فهم، منطقی و قابل پیش‌بینی است.

(رضائی، پورجلی و ابراهیم پور، ۱۳۹۳: ص ۴۷)

**۳-۲- آثار اجتماعی قناعت****۳-۲-۱- ارجمندی**

قرآن مجید به صراحت بیان می‌کند که عزت مخصوص خداوند، رسول خدا و مومنان است (منافقون ۷). این عزت و سرافرازی اهمیتش به قدری است که به انسان مومن اجازه داده نشده است که به هیچ وجه خود را در مقابل دیگران خوار و زبون کند.

قناعت باعث آزادگی فکری و روحی و استقلال انسانی است، همچنانکه طمع موجب بردگی و خواری انسان است. امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: «مَنْ قَنَعَتْ نَفْسُهُ عَزَّ مُعْسِرًا، مَنْ شَرِهَتْ نَفْسُهُ ذَلَّ مُوسِرًا؛ کسی که نفسش قانع باشد، در حالت سختی هم ثروتمندانه زندگی می‌کند و کسی که نفس خویش را حریص با آورد، با وجود داشتن دارایی فراوان هم، ذلیلانه زندگی می‌کند» (لیثی واسطی، ۱۳۷۶:ص ۴۵۵). در اهمیت این موضوع می‌توان به حدیث ذیل هم اشاره کرد:

امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: «لَا أَعَزُّ مِنْ قَانِعٍ؛ هیچ کس از شخص قانع عزیزتر نیست» (تمیمی آمدی، ۱۳۷۸:ص ۷۷۳). بنابراین وقتی انسان به آنچه دارد قانع باشد و چشم داشتی به دیگران نداشته باشد، در تمام کارهایش خودش تصمیم می‌گیرد و آزادانه رفتار می‌کند و با کمال صراحت در هر مکانی سخن می‌گوید و اظهار نظر می‌کند. کسی که به آنچه خدا برای او مقدر کرده، راضی نباشد، خواه ناخواه چشم طمع به مال دیگران خواهد داشت که در نتیجه، دست نیاز به سوی آنان دراز خواهد کرد و این خود موجب ذلت و خواری او خواهد شد.

**۳-۲-۲- بی نیازی**

بی‌نیازی از مردم از جمله فضائلی است که موجب تقرب بنده به خدای سبحان می‌گردد، زیرا هر که از غیر خدا قطع طمع کند و بی‌نیازی را از خدا خواهد، خدا او را دوست دارد. طبق آیه شریفه «يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَنْتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ» (فاطر، آیه ۱۵)، همه افراد بشر در برابر پروردگار بزرگ نیازمند محض و فقیر هستند اما در برابر هم نوعان، نیاز یک فرایند عادی است. انسان موجودی اجتماعی است که برای حل مسایل خود نیازمند کمک دیگر افراد خواهد بود، لیکن مراد از بی‌نیازی از مردم اموری است که برای حیات واقعی الزام چندانی ندارد و انجام آن توسط دیگران باعث سرافکنندگی و ذلت می‌شود و به آن طمع می‌گویند.

بسیاری از امور را خود فرد می‌تواند خودش برطرف کند تا عزت و آبرویش حفظ گردد و یا اینکه تا آنجا که می‌تواند بر آن نیاز صبور باشد زیرا در بسیاری از موارد، عدم انجام آن نیاز، بهتر از انجام آن و افتادن در دام سرافکنندگی است.

امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: «مَا اسْتَعْنَيْتَ عَنْهُ خَيْرٌ مِمَّا اسْتَعْنَيْتَ بِهِ؛ بی‌نیازی بهتر از رفع نیاز است» (لیثی واسطی، ۱۳۷۶:ص ۴۸۲). از طرفی رسول اکرم (صلی‌الله علیه وآله) می‌فرماید: «لَيْسَ الْغِنَىٰ عَنِ الْغِنَىٰ، وَلَكِنَّ الْغِنَىٰ غِنَى النَّفْسِ؛ بی‌نیازی بر فراوانی ثروت نیست، بی‌نیازی در روحیه بی‌نیازی است» (نیشابوری، ۱۳۶۶، ج ۲:ص ۴۵۴).

یکی از آثار و ابعاد مهم قناعت دستیابی به بی‌نیازی از مردم است. چنانچه امیر بیان، امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: «الْقَنَاعَةُ تُغْنِي؛ انسان قانع بی‌نیاز می‌گردد» (تمیمی آمدی، ۱۳۷۸:ص ۱۸).

امام هادی (علیه السلام) نیز راز بی‌نیازی را رضایت بر داشته‌ها می‌دانند و می‌فرماید: «الْغِنَى قِلَّةُ تَمَنِّيكَ وَ الرِّضَا بِمَا يَكْفِيكَ؛ بی‌نیازی و ثروت آن است که آرزویت کم باشد و به آنچه برایت بس است راضی باشی» (مجلسی، ۱۳۳۹، ج ۷۵:ص ۳۶۸).

**۳-۲-۳- فقرزدایی**

فقر از اصلی‌ترین مسایل و مشکلات اصلی جامعه است که موجب آسیب‌های فرهنگی اجتماعی و ... زیادی خواهد شد. دین مبین اسلام آموزه‌های بسیاری برای اقتصاد جامعه مسلمین به ویژه توزیع عادلانه ثروت و درآمدهای ناشی از تولید دارد. قناعت‌ورزی و اعتدال و همچنین اصلاح الگوی مصرف می‌تواند در راه پیشبرد یک جامعه اقتصادی متوازن گام‌های اساسی بردارد.

امام علی (علیه السلام): «لَا مَالَ أَذْهَبُ لِلْفَاقَةِ مِنَ الرِّضَا بِالْقُوتِ؛ هیچ ثروتی بهتر از رضایت و قناعت نسبت به روزی رسیده در پیشگیری از فقر نیست» (دستی، ۱۳۸۹: ج ۳۷۱). از بهترین راه‌های مبارزه با فقر در همه ابعاد قناعت، راضی بودن به امکانات فعلی است و این امر می‌تواند باعث جلوگیری از شیوع فقر در جامعه گردد. در حدیثی دیگر فرموده‌اند: «الْإِقْتِصَادُ يُنْمِي الْيُسْرَةَ؛ میان‌روی در مصرف موجب رشد ثروت ناچیز می‌گردد» (تمیمی آمدی، ۱۳۷۸:ص ۳۶). در جایی دیگر امام، قناعت را موجب برکت رزق و روزی می‌دانند: «الْقَنَاعَةُ بَرَكَةٌ؛ قناعت باعث برکت است» (نوری، ۱۳۶۰، ج ۱۵:ص ۲۲۸). امام صادق (علیه السلام) نیز اعتدال در مصرف را ضامنی برای فقیر نشدن ذکر فرموده‌اند: «ضَمِنْتُ لِمَنْ اقْتَصَدَ أَنْ لَا يَفْتَقِرَ؛ کسی که در زندگی به اندازه مصرف می‌کند، ضمانت می‌کنم که فقیر نشود» (ابن بابویه، ۱۳۷۷، ج ۱:ص ۹).

**۳-۲-۴- کم کردن مخارج**

جامعه امروز الگوی مصرفی را بر مخارج گزاف و الگوی ناصحیح بنا نهاده است و این مشکلات می‌تواند جامعه و خانواده را تحت تاثیر مضرات عدیده قرار دهد. قناعت باعث کاهش هزینه‌های اضافی و مازاد می‌گردد و باعث می‌شود افراد، مخارج غیر ضروری را از زندگانی خود حذف کنند.

امام علی (علیه السلام) نیز ثبات اقتصادی را در قناعت می‌داند: «عَلَيْكَ بِالْعَفَافِ وَ الْقُتُوعِ فَمَنْ أَخَذَ بِهِ خَفَّتْ عَلَيْهِ الْمُونُ؛ بر تو باد که بر مشی عفا و قناعت حرکت کنی که هر کس چنین کند، قطعاً هزینه‌های زندگی بر وی سبک خواهد شد» (تمیمی آمدی، ۱۳۷۸: ص ۴۴۴). از طرفی امام آسانی مخارج دنیوی را از خصوصیات انسان قانع می‌داند: «كُلُّ مُؤْنِ الدُّنْيَا خَفِيفَةٌ عَلَى الْقَانِعِ وَ الْعَفِيفِ همه مخارج دنیا بر فرد قناعت‌گر و پرهیزکار سبک و آسان است» (همو، همان: ص ۵۱۰). چنانچه ذکر شد قناعت ضد صفت رذیله حرص و طمع است و طبیعتاً حرص و آز ناشی از دنیاطلبی، انسان را به ورطه مخارج اضافی خواهد کشاند. امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: «مَنْ قَنِعَ قَلَّ طَمَعُهُ؛ آن کس که قناعت ورزد طمع او کم می‌شود» (همو، همان: ص ۵۸۹).

**۴- بعد معنوی****۴-۱- تعریف بعد معنوی**

معنویت عبارت از نوعی ارتباط با خدای متعال از راه ایمان به خدا و غیب جهان، عواطف وانگیزه‌های الهی و نیز استعانت از نیروهای غیبی بر اثر قرب الهی است. آثار عملی این ایمان و ارتباط در جهت بخشی به زندگی و نوع نگاه به آن دیده می‌شود که در قالب اخلاق الهی بروز و ظهور می‌یابد. بعد معنوی عالی‌ترین رابطه انسانی، جستجوی یک معنای وجودی، بعد متعالی انسان، نظرات و رفتارهای شخصی که حس تعلق به یک بعد متعالی یا چیزی فراتر از خود را بیان می‌کند (دماری، ۱۳۸۸، ص ۱۶) هیلز، معنویت را به عنوان تلاشی در جهت حساسیت نسبت به خویشتن، دیگران، موجودات غیرانسانی و نیروی برتر، یا کاوشی در جهت آنچه برای انسان شدن مورد نیاز است دانسته است (عابدی، جعفری و رستگار، ۱۳۸۶: ص ۹۹).

**۴-۲- آثار معنوی قناعت****۴-۲-۱- اصلاح نفس**

انسان باید با نظاره کردن به درون خود، علائق و تمایلات روحی و جسمش خود را بررسی کند و در راه اصلاح نفس گام برداشته تا دارای فطرتی خدایی گردد. امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: «أَغْوَنُ شَيْءٍ عَلَى صَلَاحِ النَّفْسِ الْقَنَاعَةُ؛ بهترین همکار در مسیر اصلاح نفس قناعت است» (تمیمی آمدی، ۱۳۷۸: ص ۲۰۴).

یکی از راه‌های رسیدن به اصلاح نفس، ریشه کن کردن حرص و طمع در زندگی است و بزرگترین سلاح این کار قناعت است. در اهمیت قناعت همین بس که امام علی (علیه السلام) اصلاح نفس را بدون قناعت ناممکن می‌داند و فرموده‌اند: «كَيْفَ يَسْتَطِيعُ صَلَاحَ نَفْسِهِ مَنْ لَا يَقْنَعُ بِالْقَلِيلِ؛ چگونه می‌تواند نفس خود را تهذیب کند آن کسی که به مقدار کم، قناعت نشان ندهد» (همو، همان: ص ۵۱۶).

امام علی (علیه السلام) درباره شدیدترین ترسی که برای مردم داشته‌اند بیاناتی فرمودند: ای مردم شدیدترین خوف و هراسی که درباره شما دارم، برای دو چیز است پیروی از هوی و درازی آرزو اما پیروی از هوی آدمی را از برخورداری از حق محروم می‌کند و درازی آرزو، آخرت را به فراموشی می‌سپارد (دشتی، ۱۳۸۹: ص ۴۲).

از موانع اصلاح نفس دنیادوستی است چنانچه رسول اکرم (صلی الله علیه و آله) فرمودند: «حُبُّ الدُّنْيَا رَأْسُ كُلِّ خَطِيئَةٍ؛ حب دنیا منشا همه خطاها است» (نوری، ۱۳۶۰، ج ۱۲: ص ۳۶). البته مسلم است که یکی از راه‌های اصلی مبارزه با دنیا دوستی قناعت است زیرا انسان دیگر در طلب جمع‌آوری و ذخیره اموال نخواهد بود و بدین وسیله از صفت رذیله حرص و طمع دور خواهد شد. شایان ذکر است برخی خیال می‌کنند شیطان همان هوای نفس یا نفس اماره یا قوه واهمه است ولی اینگونه نیست بلکه موجودی مستقل از انسان و جن است و خداوند آن را از آتش آفریده است (مصباح یزدی، ۱۳۷۷، ج ۱: ص ۲۳۱).

**۴-۲-۲- پرهیزکاری**

در متون اسلامی، تقوا به عنوان یک هدف ارزشمند، مطرح شده است. چنانچه در سوره طه آیه ۱۱۳ یکی از اهداف نزول قرآن را تقوا ذکر کرده است. پرهیزکاری در فرهنگ لغات فارسی به معنی خویشتنداری از حرام، پاکدامنی، زاهد و صالح است (معین، ۱۳۸۸: ص ۲۴۲). اصل پرهیز و اجتناب یکی از اصول زندگی سالم بشر است. برای کسب تقوا اگر نیروی روحانی تقوا در روح فردی پیدا شود ضرورتی ندارد که محیط را رها کند؛ با چنین شاخصه ای شخص می تواند بدون رها کردن محیط خود را پاک و منزه نگه دارد. تقوا را می توان یک نیروی معنوی و روحی که بر اثر ممارست و تمرین پدید می آید و به نوبه خود آثار و لوازم و نتایجی دارد عنوان کرد. تقوا ملکه مقدسی است که در روح پیدا می شود و به روح قوت و قدرت و نیرو می دهد و نفس اماره و احساسات سرکش را رام و مطیع می سازد. تقوای الهی سبب اجتناب از معاصی و سبب ترس از خدا می شود.

امام علی (علیه السلام) در وصف پرهیزکاران می فرماید: «قَانِعَةٌ نَفْسُهُ، مَنُزَوْرًا أَكَلَهُ، سَهْلًا أَمْرُهُ؛ وجودی قناعت گر، خوراکی اندک و رفتاری سهل بی تکلف دارند» (دشتی، ۱۳۸۹، خ ۱۹۳).

لازمه تقوا و ضبط نفس، افزایش قدرت اراده و شخصیت معنوی و عقلی داشتن است. انسانی که بر مرکب هوا و هوس و شهوت و حرص و طمع و جاه طلبی سوار است و تکیه گاهش این امور است زمام اختیار از دست خودش گرفته شده و به این امور سپرده شده، دیوانه وار به دنبال این امور می دود، دیگر عقل و مصلحت و مال اندیشی در وجود او حکومتی ندارد، و اما آنکه تکیه گاهش تقوا است و بر مرکب نفس سوار است عنان اختیار در دست خودش است و به هر طرف که بخواهد در کمال سهولت فرمان می دهد و حرکت می کند. امام علی (علیه السلام) می فرماید: تقوا در دنیای امروز برای انسان به منزله یک حصار و بارو و به منزله یک سپر است و در فردای آخرت راه بهشت است. (همو، همان: خ ۱۸۹) در واقع تقوا پناهگاهی بلند و مستحکم است که دشمن قادر نیست در آن نفوذ کند؛ تقوا نیرویی است روحی، نیرویی مقدس و متعالی که منشاء کشش ها و گریزها می شود، کشش به سوی ارزش های معنوی و فوق حیوانی و گریز از پستی ها و آلودگی های مادی.

**۴-۲-۳- تخفیف در حسابرسی آخرت**

انسان زیرک و باهوش همیشه به عاقبت اعمال و رفتار خویش و به محاسبه روز قیامت می اندیشد. امام علی (علیه السلام) می فرماید: «مَنْ أَكْثَرَ ذَكَرَ الْمَوْتَ رَضِيَ مِنَ الدُّنْيَا بِالْكَفَافِ؛ آن کس که فراوان از مرگ یاد کند، قطعاً به مقدار ناچیز از دنیا اکتفا می کند و بدان راضی می شود» (تمیمی آمدی، ۱۳۷۸: ص ۶۲۹). بنابراین قناعت، تخفیف در حسابرسی را در پیش خواهد داشت زیرا انسان مومن با قانع بودن به آسانی حساب آخرت کمک می کند. چنانچه رسول اکرم (صلی الله علیه و آله) فرموده اند: «إِقْتَعُ بِمَا أُوتَيْتَهُ يَخْفَ عَلَيْكَ الْحِسَابُ؛ به آنچه از این دنیا به تو داده شده است، قانع باش تا حسابت در آخرت بر تو سبک گردد» (مجلسی، ۱۳۳۹، ج ۳۷: ص ۱۸۷).

**۴-۲-۴- حیات طیبه**

ثمره حیات طیبه، ابدی و ماندنی است و نابودی و فرسودگی در آن راه ندارد. حیات طیبه نوعی زندگی فردی یا اجتماعی می باشد که در آن جریان زندگی آرام و روان است و پاکی و آسودگی خاطر بر آن حاکم است و انجام کارها در آن از دردسرهای اضافی و مزاحمت های بیجا به دور است. در روایتی که در نهج البلاغه از امیر مؤمنان (علیه السلام) آمده چنین می خوانیم: «و سَأَلَ عَلَيْهِ السَّلَامُ عَنْ قَوْلِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ: فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً، فَقَالَ: هِيَ الْقَنَاعَةُ؛ از امام علی (علیه السلام) پرسیدند: منظور از جمله «فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً» چیست؟ فرمود: قناعت» (دشتی، ۱۳۸۹، ج ۲۲۹). البته درباره حیات طیبه نظرات گوناگونی توسط مفسرین مطرح شده است. مرحوم طبرسی در تفسیر بزرگ مجمع البیان برخی از آنها را بدین صورت بیان نمودند: رزق و روزی حلال؛ زندگی شرافتمندانه همراه با قناعت و خشنودی؛ بهشت پر طراوت و زیبا و زندگی خوش در آنجا؛ زندگی خوشبختانه در بهشت برزخی (طبرسی، ۱۳۹۰، ج ۷: ص ۷۳۴).

**۴-۲-۵- شکرگزاری**

شکرگذار نعمت های الهی بودن، چیزی است که در کتب دینی و روایی ما نسبت به آن تاکید بسیاری شده است. تمامی پیامبران و افراد مقدس به ما آموخته اند که باید نسبت به نعمتهای خداوند شکرگزار باشیم. امام علی (علیه السلام): «الشَّكْرُ النَّاسِ أَقْنَعُهُمْ وَ أَكْفَرُهُمْ لِلنِّعَمِ أَجْشَعُهُمْ؛ شاکرترین مردم، قانع ترین آنهاست، و ناسپاس ترین آنها آزمندترین آنان است» (مجلسی، ۱۳۳۹، ج ۷۴: ص ۴۲۲).

قناعت به همان اندازه که از الطاف الهی محسوب می شود، نوعی مصداق بارز شکرگزاری بندگان به خداوند است. در روایات متعددی آمده است که شاکرترین مردم به پیشگاه الهی قانع ترین آنان نسبت به نعمت های الهی هستند. در حدیثی دیگر رسول اکرم (صلی الله علیه و آله) شکرگزاری بنده را از نشانه ها و ثمره های قناعت بیان می دارند و می فرماید: «كُنْ وَرِعًا تَكُنْ

أَعْبَدَ النَّاسِ وَكُنْ قَنَعًا تَكُنْ أَشْكُرَ النَّاسِ؛ پرهیزکار باش تا از عابدترین مردمان شوی و قناعت کن تا از شاکرترین مردمان شوی» (پاینده، ۱۳۷۸: ح ۲۱۸۷).

#### ۴-۲-۶- موهبت الهی

در فرهنگ لغت موهبت یعنی چیزی که بخشیده شود، آنچه که به کسی بخشند (معین، ۱۳۸۸: ص ۱۰۲۸). قناعت از الطاف و مواهب الهی است تا بندگان خوب خدا در سایه آن به سعادت ابدی دست یابند و از معاصی و آلودگی‌ها رهایی یابند. امام علی (علیه السلام) قناعت را ارمغان خدا به بندگان خاص خود دانسته و می‌فرماید: «إِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِعَبْدٍ خَيْرًا أَلْهَمَهُ الْإِقْتِصَادَ وَحُسْنَ التَّدْبِيرِ وَالْهَمَّةَ الْقِنَاعَةَ؛ هر گاه خدا خیری برای بنده خویش اراده کند میانه روی، حسن تدبیر در معاش و قناعت را به وی الهام می‌کند» (تمیمی آمدی، ۱۳۷۸: ص ۲۹۱). همچنین امام صادق (علیه السلام) نیز قناعت را از جمله الطاف الهی توصیف کرده‌اند که عقل و خرد در تکمیل آنها دخالت دارند و فرموده‌اند: «خَمْسٌ : الْيَقِينُ، وَالْقَنُوعُ، وَالصَّبْرُ، وَالشُّكْرُ، وَ الَّذِي يَكْمُلُ بِهِ هَذَا كُلُّهُ الْعَقْلُ؛ خداوند در میان بندگان خود کمتر از پنج چیز را فرونهاده است که عبارت از یقین، قناعت، صبر و شکر و نیز عقلی که تمام این موارد را کامل سازد» (مجلسی، ۱۳۳۹، ج ۶۷: ص ۱۷۳).

#### نتیجه گیری

این پژوهش با هدف بررسی آثار قناعت بر کلیه ابعاد جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی انسان صورت گرفت و نتایج ذیل حاصل آمد:

ایجاد یک کیفیت خوب و مناسب در امور یعنی در اختیار داشتن امکانات لازم برای رسیدن به رضایت مطلوب. اگر حرص و آز زیاد شود، درخواست‌ها و انتظارات بالا رفته و بدینوسیله فرد مجبور است با فشار فیزیکی بر سلامت جسمی خود آثار مضرت باری را تحمیل کند که در اینصورت نیاز او به پزشک و درمان پزشکی زیادتر شده و در نتیجه آن ممکن است همان سرمایه‌های اولیه را هم از دست بدهد.

قناعت باعث می‌شود با نگاهی مثبت به وضعیت فعلی و رضایت از داشته‌ها، جسم آدمی برای رسیدن به اهداف غیر ضروری دچار آسیب نگردد، در صورتی که حرص و طمع می‌تواند ناخواسته با تحمیل فشارها و انتظارات نابجا، سلامت جسمانی را به خطر بیندازد.

در بعد روانی ذکر شد که سلامت روانی یعنی عدم وجود بیماری‌های روانی و توانمندی در مقابله با انواع تجربه‌ها و مسایل روزمره زندگی؛ وقتی انسان برای رسیدن به خواسته‌ها و انتظارات خود، بدون در نظر گرفتن شرایط زندگی بخواهد گام بردارد، قطعاً دچار برخی مشکلات عدیده روان‌شناختی خواهد شد. قناعت به افراد می‌آموزاند از داشته‌های موجود خود تمام استفاده را نکنند، تا در این حالت به آرامش روانی رسیده و با احساس امنیت و تمرکز بیشتر بر توانمندی‌های موجود، به بهبود کیفیت زندگی دست یابند.

در بعد اجتماعی، برخی از افراد در روابط شخصی خویش دچار مشکل هستند زیرا از کمیت و کیفیت روابط خود با دیگران ناراضی هستند و در برخی موارد عزت نفس خویش را زیر پا گذاشته تا بتوانند با ایجاد روابط، به خواسته‌های خود برسند.

قناعت با کمک به واقع‌گرایی در خصوص روابط اجتماعی فعلی و بسنده کردن به وضع موجود، باعث غلبه بر استرس بوجود آمده به دلیل عدم رضایت از روابط اجتماعی شده که این امر، در جهت توانمندسازی ارتباطات اجتماعی موثر است.

در بعد معنوی نیز با توجه به معانی و تفاسیر مختلف این بعد وجودی، می‌توان گفت: قناعت مسیر همواری برای کسب تقوا، فطرت پاک، خودسازی و قرب الهی است و با این صفت عالی همراه با تقویت روح، عنانی محکم بر اسب سرکش خواسته‌های خود، خواهیم گذاشت.

## منابع و مراجع

- ۱- ابن بابویه، محمد بن علی (۱۳۷۷)، خصال شیخ صدوق، ج ۱، ترجمه محمدباقر کمره ای، تهران، انتشارات کتابچی.
- ۲- بهشتی پور، محسن (۱۳۸۴)، روح روان احساس جسم و ایجاد تعادل و هارمونی، تهران، انتشارات اجتماع.
- ۳- پاندر، کاترین (۱۹۷۴م)، قانون توانگری، ترجمه گیتی خوشدل (۱۳۷۳)، تهران، انتشارات پیکان.
- ۴- پاینده، ابوالقاسم (۱۳۷۸)، نهج الفصاحه، تهران، انتشارات دنیای دانش.
- ۵- تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۳۷۸)، تصنیف غررالحکم و دررالکرم، مترجم هاشم رسولی، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- ۶- حرعاملی، محمد بن حسن (۱۴۰۹ق)، وسائل الشیعه، جلد ۱۵، قم، انتشارات موسسه آل البیت.
- ۷- ----- (۱۳۸۰)، حدیث قدسی، تهران، نشر دهقان.
- ۸- حکیمی، محمدرضا (۱۳۹۱)، الحیاه، ج ۳، ترجمه احمد آرام، تهران، انتشارات نشر فرهنگ اسلامی.
- ۹- حلم سرشت، پروش و دل پیشه، اسماعیل (۱۳۷۷)، «دانش آموزان و بهداشت فردی»، پیوند، شماره ۲۶۶، ۶۴-۶۶.
- ۱۰- دشتی، محمد (۱۳۸۹)، نهج البلاغه، قم، انتشارات اشکذر.
- ۱۱- دمازی، بهزاد (۱۳۸۸)، سلامت معنوی، تهران، انتشارات طب و جامعه.
- ۱۲- رضانی، روح انگیز، پورجلی، ربابه و ابراهیم پور، داود (۱۳۹۳)، «بررسی رابطه عوامل اجتماعی اقتصادی با سلامت اجتماعی مقطع راهنمایی و متوسطه شهرستان آذرشهر»، مطالعات جامعه شناسی، شماره ۱۴، ۶۷-۶۶.
- ۱۳- عابدی جعفری، حسن و عباسعلی رستگار. (۱۳۸۶)، «ظهور معنویت در سازمانها»، فصلنامه علوم مدیریت، تهران، سال دوم، شماره ۵، ۹۹-۱۲۱.
- ۱۴- طباطبایی، محمد حسن (۱۳۷۴)، تفسیر المیزان، جلد ۶، قم، جامعه مدرسین حوزه علمیه.
- ۱۵- طبرسی، فضل بن حسن (۱۳۹۰)، تفسیر مجمع البیان، ترجمه محمد بیستونی، جلد ۷، مشهد، انتشارات آستان قدس رضوی.
- ۱۶- فرانکن، رابرت ای (۱۹۹۳م)، انگیزش و هیجان، ترجمه حسن شمس و دیگران (۱۳۸۸)، جلد ۲، چاپ دوم، تهران، انتشارات نشر نی.
- ۱۷- فردوسی، سیما، قاسم زاده، فاطمه، (۱۳۹۲)، بهداشت روانی، چاپ چهاردهم، تهران، شرکت چاپ و نشر کتابهای درسی.
- ۱۸- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۶۵)، الکافی، ج ۳، تهران، انتشارات دارالکتاب الاسلامیه.
- ۱۹- لیثی واسطی، علی بن محمد (۱۳۷۶)، عیون الحکم و المواعظ، قم، انتشارات دارالحدیث.
- ۲۰- محرابی، حسین و عظیمی، مریم (۱۳۹۵)، «بررسی رابطه کیفیت زندگی و رضایت زناشویی در بین دانشجویان دانشگاه پیام نور مرکز گناباد»، اصول بهداشت روانی، ویژه نامه سومین کنفرانس بین المللی روانشناسی و علوم تربیتی، ۲۸۲-۲۸۵.
- ۲۱- مصباح، محمدتقی (۱۳۷۷)، اخلاق در قرآن، جلد ۱، قم، انتشارات پارسیان.
- ۲۲- مجلسی، محمدباقر (۱۳۳۹)، بحارالانوار، جلد ۱، قم، انتشارات حکمت.
- ۲۳- -----، بحارالانوار، جلد ۵، قم، انتشارات حکمت.
- ۲۴- -----، بحارالانوار، جلد ۱۷، قم، انتشارات حکمت.
- ۲۵- -----، بحارالانوار، جلد ۳۷، قم، انتشارات حکمت.
- ۲۶- -----، بحارالانوار، جلد ۶۷، قم، انتشارات حکمت.
- ۲۷- -----، بحارالانوار، جلد ۷۱، قم، انتشارات حکمت.
- ۲۸- -----، بحارالانوار، جلد ۷۲، قم، انتشارات حکمت.
- ۲۹- -----، بحارالانوار، جلد ۷۴، قم، انتشارات حکمت.
- ۳۰- -----، بحارالانوار، جلد ۷۵، قم، انتشارات حکمت.
- ۳۱- -----، بحارالانوار، جلد ۷۶، قم، انتشارات حکمت.

- ۳۲- معین، محمد (۱۳۸۸)، فرهنگ فارسی معین، چاپ سوم، تهران، انتشارات گلی.
- ۳۳- محمدی ری شهری، محمد (۱۳۸۴)، میزان الحکمه، جلد ۹، قم، انتشارات دارالحدیث.
- ۳۴- نجات، سحرناز، (۱۳۸۷)، «کیفیت زندگی و اندازه گیری آن»، مجله اپیدمیولوژی ایران، شماره ۲، ۵۷-۶۲.
- ۳۵- احمد (۱۳۷۱)، معراج السعاده، قم، انتشارات هجرت.
- ۳۶- نوری، میرزا حسین (۱۳۶۰)، مستدرک الوسائل، ج ۱۲، قم، انتشارات موسسه آل البيت.
- ۳۷- -----، مستدرک الوسائل، ج ۱۵، قم، انتشارات موسسه آل البيت.
- ۳۸- نیشابوری، محمدبن فتال (۱۳۶۶)، روضه الواعظین، ترجمه محمود مهدوی دامغانی، جلد ۲، قم، نشر دلیل ما.
- ۳۹- یوسفی، غلامحسین (۱۳۸۱)، گلستان سعدی، چاپ ششم، تهران، انتشارات خوارزمی.
- 40- Ibn Babawayi, Mohammad bin Ali (1377), Khalal Sheikh Saduq, p. 1, translation by Mohammad Bagher Kamarei, Tehran, Bookchi Publishing.
- 41- Beheshtipour, Mohsen (2005), Spiritual Feeling of Body and Balance and Harmony, Tehran, Social Publishing.
- 42- Pander, Catherine (1974), Powerful Law, Gothic Translation Khoshdel (1373), Tehran, Payan Publishing House.
- 43- Payandeh, Abolghasem (1999), Nahj al-Fassah, Tehran, Dannaye Danesh Publications.
- 44- Tamimi Amidi, Abdul Wahdbn Mohammad (1999), Ballad of Hazar and Mohammad, translator Hashem Rasooli, Tehran, Islamic Culture Publishing Office.
- 45- Haramali, Mohammad bin Hassan (1409 AH), Wasejal al-Shi'a, Volume 15, Qom, Al-Bateen Institute Press.
- 46- ----- (1380), Qadisi Hadith, Tehran, Dehghan Publishing.
- 47- Hakimi, Mohammad Reza (1391), Al-Hayah, J 3, Translation by Ahmad Aram, Tehran, Publishing House of Islamic Culture.
- 48- Meaningfulness of Nature, Prayosh and Delhi, Ismail (1998), "Students and Individual Health", Translated, No. 266, 64-66.
- 49- Dashti, Mohammad (2010), Nahj al-Balaghah, Qom, Ashkzar Publications.
- 50- Demari, Behzad (2009), Spiritual Health, Tehran, Publication of Medicine and Society.
- 51- Ramezani, Rohagniz, Pourjebili, Robabeh and Ebrahimpour, Davood (1393), "The Study of the Relationship between Socioeconomic Factors and Social Health in Secondary and Secondary Schools of Azarshahr", Sociology Studies, No. 14, 47-66.
- 52- Abedi Jafari, Hasan and Abbas Ali Rastegar. (2007), "The emergence of spirituality in organizations", Journal of Management Sciences, Tehran, 2004, No. 5, 99-121.
- 53- Tabatabai, Mohammad Hassan (1374), Al-Mizan Commentary, Volume 6, Qom, The Community of Teachers of the Seminary.
- 54- Tabriz, Fazl ibn Hasan (2011), Interpretation of the Assembly of Al-Bayan, translation by Mohammad Bis"Tonuni, Volume 7, Mashhad, Astan Quds Razavi Publication.
- 55- Franken, Robert E (1993), Motivation and Excitement, Translation by Hasan Shams and others (2009), Vol. 2, Second Edition, Tehran, Nashr-e-Nai Publishing.
- 56- Ferdowsi, Sima, Ghasemzadeh, Fatemeh (1392), Mental Health, Fourteenth, Tehran, Publishing Company of Textbooks.
- 57- Kellini, Mohammad bin Yaghoub (1365), al-Kufi, 3rd c., Tehran, Dar al-Kabat al-Islamiyyah publishing house.
- 58- Laithi Vaessati, Ali ibn Muhammad (1376), Ayoun al-Hakm and Al-Mevawes, Qom, Dar al-Hadith publications.
- 59- Mehrabi, Hossein and Azimi, Maryam (1395), "Study of the relationship between quality of life and marital satisfaction among students of Payame Noor University

- of Gonabad", Principles of Mental Health, Special Issue of the 3rd International Conference on Psychology and Education, 282-285.
- 60- Mesbah, Mohammad Taghi (1377), Ethics in the Quran, Volume 1, Qom, Parsian Publications.
- 61- Majlesi, Mohammad Bagher (1339), Baharalanvar, Volume 1, Qom, Hekmat Publications.
- 62- -----, Baharalanvar, Volume 5, Qom, Hekmat Publications.
- 63- -----, Baharalanvar, Volume 17, Qom, Hekmat Publications.
- 64- -----, Baharalanvar, Volume 37, Qom, Hekmat Publications.
- 65- -----, Baharalanvar, Volume 67, Qom, Hekmat Publications.
- 66- -----, Baharalanvar, Volume 71, Qom, Hekmat Publications.
- 67- -----, Baharalanvar, Volume 72, Qom, Hekmat Publications.
- 68- -----, Baharalanvar, Volume 74, Qom, Hekmat Publications.
- 69- -----, Baharalanvar, Volume 75, Qom, Hekmat Publications.
- 70- -----, Baharalanvar, Volume 76, Qom, Hekmat Publications.
- 71- Moeen, Mohammad (2009), Farsi Dictionary of Maidan, Third Edition, Tehran, Goli Publishing.
- 72- Mohammadi Rey Shahri, Mohammad (2005), Al-Hakma's volume, vol. 9, Qom, Dar al-Hadith publications.
- 73- Rescue, Saharnaz (2008), "Quality of Life and Measurement", Iranian Journal of Epidemiology, No. 2, 57-62.
- 74- Naraghi, Ahmad (1371), Murad al-Sa'ada, Qom, Hejrat Publishing.
- 75- Noori, Mirza Hussein (1360), Mustardak al-Wasil, 12th, Qom, Al-Bateen Institute Press.
- 76- -----, Mustardak al-Wasil, Q15, Qom, Al-Bateen Institute Press.
- 77- Neyshabouri, Mohammad bin Faltal (1366), Rawaz Al-Vezzin, translation of Mahmoud Mahdavi Damghani, volume 2, Qom, publishing our reason.
- 78- Yousefi, Gholam Hossein (2002), Golestan Saadi, Sixth Edition, Tehran, Kharazmi Publishing.