

## نقش قناعت در تحکیم خانواده

و راه های نهادینه کردن آن در جامعه

صفورا نظری<sup>۱</sup>

دکتر امیر مقدم متقی<sup>۲</sup>

### چکیده

به نظر می‌رسد که بین قناعت و عزت نفس که از مهمترین مؤلفه‌های سلامت روان است، رابطه مستقیمی وجود دارد. این نوشتار به نقش قناعت در زندگی می‌پردازد و مباحثی از جمله معنای قناعت، عوامل ایجاد و تقویت آن، آثار و نتایج و راه‌های نهادینه کردن آن در زندگی اجتماعی را مورد بحث و بررسی قرار می‌دهد و در پایان، راه کارهای مناسب جهت دوری از حرص، ایجاد آرامش و نشاط اعضای خانواده، رفع نیازمندی‌ها در ابعاد مختلف، آسایش و برخوردارگی از زندگی مادی و معنوی، اصلاح نفس، پیدا کردن عزت و رسیدن به سعادت و خوشبختی را بیان می‌کند. روش تحقیق در این پژوهش، تحلیلی و توصیفی است که بر داده‌های دینی و تربیتی مبتنی است. یافته‌های اصلی این تحقیق ضرورت توجه به اهمیت قناعت، عوامل و راه کارهای ایجاد و تقویت آن در خانواده و جامعه است.

کلید واژه: قناعت، کرامت، حرص، خانواده، جامعه

### مقدمه

موضوع قناعت به قدری گسترده و مبسوط در کتب دینی و اخلاقی اسلامی مورد بحث قرار گرفته که هر شک و شبهه‌ای را از ذهن انسان برطرف می‌سازد و بسیاری از ما به رغم این که به ابعاد مختلف آن احاطه

---

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد زبان و ادبیات عربی دانشگاه شهید مدنی آذربایجان (نویسنده مسؤل)

۲. استادیار گروه زبان و ادبیات عربی دانشگاه شهید مدنی آذربایجان **e-mail: A.moghaddam@yahoo.com**

نداریم، اما باز هم به دلیل همین تأکیدات فراوان لزوم صرفه‌جویی و به قولی اندازه‌گیری مقتصدانه در مصرف را به عنوان یک ارزش دینی و انسانی پذیرفته‌ایم.

در فرهنگ اسلامی صفت قناعت از جمله صفات فاضله و اخلاق حسنه است و از آن به عنوان وسیله‌ای که سعادت ابدی آدمی را به بار می‌آورد یاد شده است در این زمینه، کتاب «های اخلاقی از جمله «محجبه البیضای» فیض کاشانی، «جامع السعادات» ملا مهدی نراقی و «معراج السعاده» ملا احمد نراقی و سایر کتاب «های اخلاقی همچون «کیمیای سعادت» به بحث قناعت اشاره کرده‌اند. قناعت از عوامل مهم برای همزیستی مسالمت‌آمیز و آرامش در زندگی، به حساب می‌آید سؤالاتی که در این زمینه مطرح می‌شود، عبارت است از قناعت چه اهمیتی دارد؟ چه عوامل و راهکارهایی برای تحصیل و تقویت آن وجود دارد؟ آثار آن چیست؟ راههای نهادینه کردن آن در جامعه چیست؟

#### ۱: معنای لغوی و اصطلاحی قناعت

۱. قناعت در لغت به معنای خرسندی، خرسند بودن به قسمت خود، بسنده کردن به مقدار نیاز، صرفه‌جویی، خشنودی نفس به آنچه از روزی و معاش قسمت او می‌شود (دهخدا، ۱۳۷۵، ذیل واژه قناعت).
۲. قناعت یعنی رضا دادن به سهم خویش (ابن منظور، ۱۴۱۶، ج ۲، ص ۷۳).
۳. قناعت به معنای بسنده کردن به مقدار کم، از کالای مورد نیاز، و رضایت به چیزی است که نصیب شخص می‌گردد در احادیث گاهی کلمه قناعت به معنای مطلق رضایت به کار رفته است (طریحی، بی تا، ۳۸۴، ص ۴).

۴: قناعت در اصطلاح، حالتی است برای نفس که باعث اکتفا کردن آدمی به قدر حاجت و ضرورت است. (نراقی، بی تا، ص ۲۸۲) همچنین گفته شده: قناعت در اصطلاح، عبارت از این است که انسان بیش از هر چیز به خداوند متعال متکی بوده و به هرچه در اختیار دارد خشنود و سازگار باشد و با عزت نفس و آبرومندی به سر برده و هیچ‌گاه چشم داشتی به دیگران نداشته و از نداشتن امور مادی و کمبودها اندوه‌گین و حسرت‌زده نباشد. (رحیمی، ۱۳۶۹، ج ۲، ص ۱۳۲)

## ۲: مصداق قناعت

آنچه از واژه قناعت به ذهن می‌رسد، مسائل مالی است، ولی با مراجعه به آیات و روایات، دایره آن بسیار گسترده می‌باشد برای نمونه روایاتی که می‌گوید: «من قنع بالكفاف» یا «اللهم نفسک القنوع» که دستور می‌دهند به مقدار کفاف قناعت کنید یا قناعت را به نفس خود الهام نمایید طبیعی است که مقدار نیاز و در امور و زمینه‌های مختلفی می‌باشد، گرچه مصداق رایج و بارز آن امور مالی می‌باشد و مصادیق قناعت با توجه به مفهوم آن در برگرفته جنبه‌های معیشتی انسان می‌باشد و موارد آن برحسب سبک زندگی، نوع فرهنگ، تعقیب نیازها و منابع، گستره وسیعی را شامل می‌شود که به آن نگاهی گذرا می‌کنیم (میراکبری، بی‌تا، ص ۱۳۸)

## قناعت در خوردن و پوشیدن

یکی از مشکلات خانواده‌های کنونی در امور تغذیه می‌باشد تنوع غذایی و سودجویی اقتصادی به یکی از دغدغه‌های انسان امروزی تبدیل شده است. بشر قرن بیستم به دلیل بمباران تبلیغاتی در امور تغذیه توجه خود را در استفاده از خوردنی‌ها و آشامیدنی‌های مختلف متمرکز نموده که او را از جنبه‌های مهم زندگیش همچون توجه و رسیدگی به ابعاد روحی باز داشته است پس خوب است که انسان خوردن و آشامیدن را هدف نداند و در حد اعتدال از آن بهره جوید در روایت است که فردی به نام ابراهیم کرخی به حضور امام صادق (ع) رسید و عرضه داشت: «همسر موفقی داشتم که از دنیا رفت و اینک قصد ازدواج دارم. حضرت فرمودند ببین خود را کجا قرار می‌دهی... زنان سه دسته‌اند: زن زایای مهربان، که شوهر خود را در کار دنیا و آخرتش یاری می‌رساند و روزگار را بر او سخت نمی‌کند. زن نازا و بی‌بهره از زیبایی، که شوهرش را در امور خیر یاری نمی‌رساند، و زن پر سروصدا، پا به در و عیب‌جو که زیاد را اندک می‌شمارد و کم را نمی‌پذیرد. (عاملی، ۱۳۸۳، ج ۲۰، ص ۱۲۷) از مجموع این روایات اهمیت انتخاب همسر قانع روشن می‌شود. فراز آخر روایت اخیر تصریح می‌کند، زنی که خدمات زیاد همسر را کم به شمار آورد و خدمات کم او را نپذیرد، از جمله زنان شایسته برای گزینش به عنوان همسر نیست؛ ازدواج با او کمتر به آرامش و سازگاری منجر می‌شود. بنابراین، مهم‌ترین اقدام در این جهت، انتخاب همسر قانع و قدرشناس است. گاهی مناسب

است که فرد با درک شریک زندگی خویش، نه تنها از او درخواستی نکند، بلکه سعی کند او را در اوج مشکلات معیشتی به صبر سفارشی و به توجه به عنایات خداوند متعال و توکل بر او ترغیب کند.

همسر قانع نه تنها خود با مشکلات کنار آمده است و توقعی از همسر خویش ندارد، بلکه زمینه بروز هرگونه ناراحتی در زمینه معیشت را نیز از همسر خود دور می‌کند. چنین زن و شوهری در کنار نقش همسری بسیار مطلوب نقش والدینی خوبی نیز ایفا می‌کنند. با داشتن ویژگی قناعت پذیرش والدین بالا می‌رود و با صورت‌ها و موقعیت‌های مختلف کنار می‌آیند. والدینی که درجه پذیرش بالایی دارند، روش فرزند پروری دموکراتیک اتخاذ می‌کنند و این حرمت و عزت نفس فرزند را به دنبال دارد.

### زنان و مدیریت اقتصاد خانواده

زنان در مدیریت و برنامه‌ریزی الگوهای مصرفی در خانواده نقش اصلی را دارند و در جوامع سنتی این نقش در مسیر قناعت در خانواده پررنگ‌تر بود. با توجه به اینکه سطح زندگی افراد در جامعه دچار تغییرات اساسی است نگاه امروز به اقتصاد در جامعه نگاهی وسیع و گسترده است. در قدیم مصرف صرفاً یک رفتار اقتصادی بیان می‌شد به طوری که افراد غنی به لحاظ درآمد بالا، از کالاهای بیشتری هم مصرف می‌کردند، حال آنکه امروزه مصرف وسیله‌ای شده که افراد شخصیت خود را با آن به دیگران نشان می‌دهند؛ در واقع مصرف به یک رفتار اجتماعی تبدیل شده است. با توجه به جایگاهی که زن در خانواده به عنوان مادر و فردی که در انتقال ارزش‌های اخلاقی به نسل بعد مؤثر است، می‌تواند در آموزش مصرف صحیح نقشی بسیار مهم داشته باشد. اگر در خانواده‌ای مصرف و استفاده از کالاهای مصرفی توسط مادر خانواده مدیریت نشود اقتصاد خانواده دچار مشکل می‌شود. همان طور که نقش زن در جامعه سنتی در قناعت، بسیار چشمگیر بوده است، در جوامع مدرن هم در گرایش یا عدم گرایش افراد خانواده به مصرف گرایی بسیار مؤثر است. زن با استفاده از جایگاه ویژه‌ای

که از لحاظ احساسات و عواطف در خانواده دارد نیز می‌تواند روی الگوی مصرف و نظام اقتصادی خانواده تأثیر مستقیم داشته باشد.

نقشهایی که زن با اجرای آن در زندگی می‌تواند باعث استحکام خانواده و ایجاد آرامش در خانواده شود عبارتند از:

### ۱- همدلی و همراهی با شوهر

زن بایستی در همه مسائل و مشکلاتی مخصوصاً مسائل مالی که شوهر در اداره زندگی در پیش روی خود دارد با او همدلی کند و این همدلی را به صورت‌های مختلف ابراز نماید. احساس همدلی که شوهر در همسر خود مشاهده می‌کند، جرأت و شهامت برای مقابله با سختیها و نیروی روانی او را افزایش می‌دهد. علی (علیه السلام) می‌فرماید: «ایاک و الجزع فانه یقطع الامل و یضعف العمل و یورث الهم» «از بی‌تابی و ناشکیبایی سخت بپرهیز، زیرا بی‌صبری و نداشتن تحمل، کارها را ناقص می‌گرداند و غم و غصه بوجود می‌آید» (مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۲، ص ۹۳) در عین حال ناراحت شدن و غصه خوردن اصولاً یک حالت احساسی و طبیعی است. هر چند پر احساستر باشد، در برابر مسائل و موانع و موضوعات نگران کننده، بیشتر عکس العمل نشان می‌دهد. و با کابوس غم و غصه دست به گریبان می‌گردد. لذا با صبر و تحمل بهتر می‌توان آرامش را در خانواده برقرار نمود. مردی به حضور رسول خدا(ص) شرفیاب شد و عرض کرد: همسری دارم هرگاه وارد منزل می‌شوم به استقبال من می‌آید و چون خارج می‌شوم، بدرقه‌ام می‌کند. هرگاه مرا غمگین می‌بیند، می‌گوید: چرا ناراحتی؟ اگر برای روزی خود نگرانی، دیگری (خداوند) عهده‌دار آن است و اگر برای آخرت خود بیمناکی، خداوند دل مشغولی تو را بیشتر سازد پس رسول خدا(ص) فرمودند: (ان لله عمالاً و هذه من عماله لها نصف اجر الشهيد) «همانا برای خدا کارگزارانی است و این زن از کارگزارانش است و برای او نیمی از بهشت است» (عاملی، ۱۳۸۳، ص ۱۳۲)

## ۲: شاکر بودن و قناعت پیشگی

زن در ضمن همراهی با شوهر، برای بهبود وضع زندگی، روحیه شکر، قناعت، و سپاسگزاری از آنچه در زندگی حاصل شده داشته باشد، در بنای خانواده‌ای صمیمی و مستحکم بسیار مؤثر خواهد بود. علی (علیه السلام) در مورد پاکدامنی و قناعت می‌فرماید: «يستدل علی عقل الرجل بالعفة و القناعة؛ پاکدامنی و قناعت دلیل بر عقل انسان است»

## ۳- مدیریت و تدبیر امور خانه

مدیریت و اداره خانواده بیشتر به عهده زن است. این مدیریت هم در جنبه عاطفی و روانی است و هم در اداره امور مالی منزل، هر چند شوهر در هر دو جنبه باید شریک و سهیم باشد، لیکن ابتکار عمل و تدبیر اساسی را باید زن به عهده گیرد. لذا بایستی برای ایجاد فضای مناسب عاطفی و روانی و نیز ایجاد محیط زیبا و نشاط بخش در خانه، زن برنامه‌ریزی کند و حتی در صورت نیاز، آموزشهای لازم را ببیند تا بهتر بتواند در خانه یک مدیر خوب و موفق باشد. زندگی مشترک بدون وجود ارزشها و اهداف متعال قابل استمرار نیست. دو همسر در زندگی باید از عزت نفس و احترام برخوردار باشند، مرد و زن جوان در صورتی می‌توانند چنین رویه‌ای را در رابطه با یکدیگر در پیش بگیرند که خود بزرگ‌منش و دارای عزت نفس باشند و یا همزمان آن را در خود تقویت نمایند. و با برنامه صحیح زندگی خود را اداره کنند.

## ۴: تنظیم بودجه

تنظیم بودجه عبارت است از: یک نقشه مشخص و یک برنامه منظم که به شما کمک می‌کند تا از درآمد خود حداکثر استفاده را ببرید. مادر خانواده با بودجه‌ای که از روی عقل و تدبیر تنظیم کرده باشد، خانواده را به هدف و آرزوهای خود در زندگی می‌رساند. وقتی مادر از روی نقشه و حساب خرج کند و مخارج هر ماه را آخر همان ماه از نظر گذراند، خواهد دید که برای هر چیز چه مبلغ پول داده و اگر بعضی مخارج در نظرش زاید باشد، آن را حذف می‌کند تا اعتبارش به مصرف چیزهای مهم و لازم برسد. اگر صورت حساب خرج ماهیانه را با دقت مرور نماید، این امر بهترین و صمیمی‌ترین دوست و مستشار اقتصادی خانواده بوده است و بی‌شک راهنمای خرج پس‌انداز خواهد بود عالمان علم اقتصاد معتقدند که طرح و تنظیم بودجه همیشه باید

با حضور و همکاری همه اعضای خانواده باشد. همچنین هر چند یک بار جلسه ای تشکیل دهید و در خصوص اوضاع اقتصادی و نقشه هایی که برای بهبود وضع خانواده در دست است، با بچه ها صحبت کنید. روح همکاری را در آنان تقویت کنید. در این صورت، آنان روی بیشتر توقعات خود قلم می کشند و از اینکه از بعضی چیزها محروم شده اند، عصبانی و بداخلاق نمی شوند. (محمد خانی، ۱۳۸۳، ج ۲، ص ۲۲۲) امام باقر (ع) نیز در خصوص اهمیت برنامه ریزی در زندگی، آن را یکی از سه عامل نیل به کمال دانسته و فرموده اند: «تمامی کمال در سه چیز است که یکی از آن ها) برنامه ریزی برای معیشت است (شهلایی، ۱۳۷۶، ص ۲۶۴) امام صادق (ع) رفق و لطافت در برنامه ریزی اقتصادی را بهتر از توسعه مالی دانسته، فرموده اند: «رفق و لطافت در برنامه ریزی اقتصادی بهتر از توسعه مالی است». (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۱، ص ۳۲)

#### ۵: همخوان سازی خواسته ها با واقعیت ها

از آفت هایی که هر خانواده ای را تهدید می کند، رشد خواسته ها و انتظارات اعضای خانواده از یکدیگر است، به گونه ای که این گونه توقعات به مرزی غیرمنطقی می رسد و با مطرح شدن آن ها، آرامش زندگی به هم می ریزد. همسران جوان غالباً از این جنبه آسیب می بینند که مرز منطقی و غیر منطقی بودن انتظاراتشان از یکدیگر مشخص نیست و احساساتشان در این رهگذر جریحه دار می شود. نقطه بحران در زندگی زمانی فرا می رسد که انتظارات غیرمنطقی و تأمین نشده بر روی هم انباشته شود، مقاومت افراد در زندگی به تدریج کمتر شود و در یک لحظه غیرقابل پیش بینی، درگیری به وجود می آید. خانواده ای که قناعت پیشه باشد با تنظیم و تدوین انتظارات و توقعات و همخوان سازی آن با واقعیت ها، راه را بر ورود هر عامل تفرقه و تزلزل در زندگی سد می کند و خواسته ها را در قالب بایسته ها و شایسته ها می ریزد و روح تفاهم و همدلی را به زندگی تزریق می کند. این مهم زمانی رخ می دهد که افراد خانواده از حقوق و وظایف، همچنین از فضایل خود به خوبی آگاه باشند

### ۳: آثار قناعت در زندگی

#### ۱: عزت و سربلندی

طمع ذلت نفس را در پی دارد و آدمی را برده می‌کند، چنانکه امام علی علیه السلام فرمودند: «الطمع رق مؤبد» طمع ورزی بردگی همیشگی است (دشتی، ۱۳۸۸، ص ۴۸۴) همچنین آن حضرت فرمودند: «ازری بنفسه من استشعر الطمع و رضی بالذل من كشف عن ضره وهانت عليه نفسه من أمر عليها لسانه» (دشتی، ۱۳۸۸، ص ۴۵۲) (آنکه جان خود را با طمع ورزی بپوشاند خود را پست کرده است و آنکه سختیهای خود را آشکار سازد به خواری خود رضایت داده است و آنکه زبان خود را بر خود حاکم کند خود را بی‌ارزش کرده است) ولی شخص با برخورداری از قناعت و رضایت به آنچه دارد، از دیگران بی‌نیاز می‌شود و دست برای درخواست به سوی دیگران نمی‌گشاید. از این رو عزیز گشته و دچار ذلت نفس نخواهد شد.

#### ۲: توانایی بر انفاق مال

انسان قانع از آنچه به دست می‌آورد، به حد نیاز استفاده می‌کند و از مازاد آن برای کمک به دیگران بهره‌مند می‌شود. مصرف‌گرایی مفرط موجب می‌شود که انسان از میان درآمدهای خود محلی برای انفاق نداشته باشد، اما قناعت و بسنده کردن به اندک و ضروریات دنیا موجب می‌شود که دست انسان برای بخشش به دیگران باز شود حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «ما احسن بالانسان أن يقنع بالقليل ويجود بالجزيل» (چقدر برای انسان نیکو است که به کم قناعت کند و زیادی را ببخشد) (خوانساری، ۱۳۸۳، ج ۶، ص ۹۷) بر این اساس، قناعت باعث بهبود وضع فقیران و نیازمندان می‌شود و ضمن پرهیز از مصرف بیش از حد لازم، به گسترش رفاه عمومی می‌انجامد. انفاق فقط با تمکن مالی تحقق نمی‌یابد، بلکه مهم، قطع علاقه از مال است و این قطع علاقه، با ایجاد روحیه قناعت بدست می‌آید.



### ۳: سلامت دین

در پرتو طمع و حرص بر دنیا، نیازهای کاذب و زودگذر بر زندگی انسان چیره می‌شود و او را به خروج از مسیر اعتدال و دین‌مداری ترغیب می‌کند، قانون را زیر پا می‌گذارد و حق خدا و خلق خدا را مراعات نمی‌کند. اما انسان قانع دین خود را به متاع اندک دنیا نمی‌فروشد و خود را برای کسب مال و مقام و شهرت در مسیر حرام قرار نمی‌دهد حضرت علی علیه السلام می‌فرمایند: «افنعوا بالقليل من دنياكم لسلامة دينكم، فان المؤمن البلغة اليسيرة من الدنيا تقنعه» (برای سلامت دینتان به مقدار کم از دنیایان قناعت کنید به راستی که بهره‌مندی از مقدار اندک از دنیا مومن را قانع می‌کند). (خوانساری، ۱۳۸۳، ج ۲، ص ۲۹۵)

### ۴: زیبایی در کسب و کار

انسان قانع در انتخاب کسب و کار از مسیر درست دور نمی‌شود و کار او سبب نادیده گرفتن حقوق عمومی نمی‌گردد. چون به اندک از دنیا راضی است، کار خود را اگر در مسیر خدا باشد زیبا می‌داند، به آن علاقه دارد و از این رو با کسب حلال عزت خود را بدست آورده و از درخواست و سؤال از دیگران بیزار است. حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «ثمره القناعة الاجمال في المكتسب والعزوف عن الطلب» (خوانساری، ۱۳۸۳، ج ۳ ص ۳۳۰) ثمره قناعت، زیبایی در کسب و کار و بیزاری از درخواست است).

### ۵: صلاح نفس

انسانهای مؤمن همواره صلاح و درستی نفس خویش را می‌خواهند و به فرموده امام علی علیه السلام بهترین چیزی که انسان را برای صلاح و درستی نفس کمک می‌کند، قناعت است حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «اعون شیء علی صلاح النفس القناعة» (قناعت یاری کننده‌ترین چیز بر صلاح نفس است) (خوانساری، ۱۳۸۳، ج ۲، ص ۴۳۶) آدمی بر اثر طمع و حرص، زیر بار هر ذلتی می‌رود و خود را می‌فروشد و حق را زیر پا می‌گذارد و بردگی هر متکبری را می‌پذیرد، ولی قناعت اراده او را تقویت می‌کند و با آن عزت نفس خود را باز می‌یابد.

## ۶: آسایش، راحتی و رضایتمندی

قناعت انسان را از اینکه خود را در بدست آوردن آنچه قسمت او نیست به سختی و رنج بیاندازد نجات می‌دهد، تشویش و نگرانی را از او دور می‌کند و از دعوا و کشمکش درباره متاع بی‌ارزش دنیا باز می‌دارد، از این رو انسان در پرتو قناعت آسایش می‌یابد امام علی علیه السلام فرمودند: «من اقتصر علی بلغه الکفاف فقد انتظم الراحة و تبوا خفض الدعوة و الرغبة مفتاح النصب و مطیة التعب» (آنکه به روزی کفاف بسنده کند، آسایش می‌یابد و در گشایش زندگی قرار می‌گیرد [طمع] و میل، کلید سختیها و مرکب مرارتهاست) (دشتی، ۱۳۸۸، ص ۵۲۰) انسان به صورت فطری طالب راحتی و آسایش است. گاهی به اشتباه مصداق رفاه و آسایش را تشخیص می‌دهد. برای اینکه اشتباه نکند و حریص نباشد، باید بداند اولین ثمره شیرین قناعت، آسایش و راحتی است برای کسی که این ویژگی را دارا است. هنگامی که فرد به آنچه در اختیار دارد، اکتفا می‌کند و در زندگی، خود را با در نظر داشتن امکانات موجود، اداره می‌کند، سختی بسیاری از امور همچون فعالیت‌های اضافی را از خود دور می‌سازد.

## ۴: راهکارهای ایجاد قناعت در جامعه

### الف: معرفتی

راهکار معرفتی ایجاد قناعت، بیشتر به شخصیت و اعتقاد فرد بستگی دارد

### ۱. کرامت و شخصیت

برخی از افراد از عزت و کرامت بالایی برخوردارند و به سادگی به خود اجازه نمی‌دهند که با حرص، طمع و درخواست از مردم، حرمت و عزت خود را خدشه دار کنند. هرچه کرامت و بزرگواری انسان بیشتر باشد، قناعت او هم افزون‌تر خواهد بود و افراد بزرگ‌منش دست نیاز جز به سوی خداوند دراز نمی‌کنند. چون ویژگی‌های شخصی افراد با هم فرق دارد، بروز رفتار هم متفاوت خواهد بود برای نمونه برخی افراد برانگیختگی بالایی دارند و با وجود هر محرکی تحریک می‌شوند از این رو با چشم و هم چشمی و دیدن وسایل جدید در ویتترین فروشگاه‌ها و... در صدد تهیه آن بر می‌آیند از سوی دیگر، برخی از افراد از

برانگیختگی پایین برخوردارند و چیزی آنان را تحریک نمی‌کند در نتیجه بیش‌تر قناعت می‌ورزند.  
(میراکبری، بی تا: ۱۴۰).

## ۲: شناخت و اعتقاد

یکی دیگر از عوامل مهمی که سبب کسب قناعت می‌شود. شناخت و اعتقاد به این است که خداوند روزی رسان است و روزی هرکسی را هم تضمین کرده است. امام صادق(ع) می‌فرماید «اگر رزق به حکم خداوند مقدر و تقسیم شده است پس حرص برای چیست» (مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۲۷، ص ۱۰۰) در حدیثی دیگر، امام علی(ع) می‌فرماید: «ای فرزند آدم روزی بر دوگونه است: یکی آنکه تو در جستجوی آن هستی و دیگر آنکه تو را می‌جوید که اگر به دنبال آن نروی به سراغ تو می‌آید» (دستی، ۱۳۸۸، ۵۲۴) آیات و روایات زیادی تضمین روزی انسان را به مقدار معین تصریح نموده‌اند و اگر انسان خود را به آب و آتش بزند بیش‌تر از مقداری که سهم اوست، به او نمی‌رسد، بنابراین اگر انسان به این مطلب اعتقاد یابد دیگر از حرص و طمع دست بر می‌دارد و قناعت در وجودش تقویت می‌شود بیش‌تر مشکلات حریصان و طمع کاران ناشی از اعتقاد نداشتن به خزانه بی‌انتهای خدا و تقسیم شدن روزی انسان به دست خداوند است.

## ب. رفتاری

### ۱- خانواده و محیط

فردی که در محیط خانواده حریص به دنیا آمده باشد و بزرگ شود، طبق قانون یادگیری و روان شناسی، حرص و طمع را فرا می‌گیرد نظریه پردازان دیدگاه یادگیری اجتماعی معتقدند که مهمترین نوع یادگیری، مشاهده ای است به عقیده آنان اگر قادر نبودیم که در محیط اجتماعی از طریق دیدن رفتار و اعمال دیگران به یادگیری بپردازیم زندگی ما مختل می‌شود در چنین حالتی باید وقت و نیروی زیادی را صرف کسب دانش، مهارت و نگرش‌های مختلف می‌کردیم و چه بسا در این کار با اشتباهات زیادی روبه‌رو می‌شدیم. پس فردی که با دوستان قانع سر و کار دارد قناعت را از آنان یاد می‌گیرد و به تدریج قناعت در او هم تجلی

می\_یابد ولی اگر با افراد حریص سر و کار داشته باشد کم کم متصف به این صفت ناپسند می\_شود در اینجا وظیفه سنگین والدین آشکار می\_شود زیرا والدین نخستین کسانی هستند که کودک را با مفاهیم دینی آشکار می\_سازند پس باید بکوشند تا از همان ابتدا این صفت پسندیده در روح کودک نهادینه کنند تا در آینده دچار آثار سوء طمع نشود. با نگاهی عمیق به عوامل خانوادگی می\_توان بیان داشت که ریشه عوامل دیگر به گونه\_ای به این عمل مهم و اساسی باز می\_گردد(میر\_اکبری، بی تا، ص ۱۴۲)

## ۲: الگو قرار دادن افراد مناسب

در نظر داشتن الگوها و سرمشق\_هایی که قناعت را سرلوحه زندگی خویش، و با وجود توانایی برای برخورداری از زندگی مرفه، نیل به ارزش های معنوی را در الویت قرار داده و از امکانات بسیاری که در اختیار داشته، به مقدار ضرورت اکتفا کرده و بقیه را به نیازمندان بخشیده\_اند، مهارت دیگری است که روحیه قناعت را تقویت و در اوج سختی\_های معیشتی، فرد را از ناشکیبایی باز می\_دارد. امام علی (ع) در نامه\_ایی به عثمان بن حنیف انصاری، فرماندار بصره که در مهمانی یکی از ثروتمندان بصره شرکت کرده بود، فرمودند: «آگاه باش! هر مأمونی امام و پیشوایی دارد که باید به او اقتدا کند و از نور دانش او بهره گیرد. بدان امام شما به همین دو جامه کهنه و از غذاها به دو قرص نان اکتفا کرده است شما توانایی ندارید که چنین باشید، اما مرا با ورع، تلاش، عفت، پاکی و پیمودن راه صحیح یاری دهید.»(دشتی، ۱۳۸۸، ص ۴۰۰) با توجه به این مولفه، وظیفه خانوادهها است که رنگ معنوی الگوها را زنده نگه دارند و به وسیله روایات رسیده و تاریخ، سیره بزرگان را به مسلمانان بیان دارند.

## ۳. احیاء تقویت کننده\_ها

این شیوه کسب قناعت\_، آثار و خوبی\_های قناعت را برجسته می\_سازد. از جمله عزت و سربلندی احساس سیری و نجات از اسارتها. چون این آثار مطلوب هر فردی است و در سایه قناعت به دست می\_آید فرد در صدد کسب قناعت خواهد بود. از نظر روان شناسان رفتار\_نگری یکی از مواردی که سبب ایجاد و تقویت رفتاری می\_شوند تقویت و اهدای جایزه و پاداش است گرچه در شیوه ارائه تقویت بین رفتار\_گرایان تفاوت وجود دارد ولی در اصل تقویت و پاداش اتفاق نظر وجود دارد فردی که خواهان روحیه و صفت

پسندیده قناعت است اگر بداند در سایه قناعت چه پادشاهی دریافت می\_دارد بیش\_تر سعی خود را متمرکز بر کسب آن خواهد نمود همچنین اگر انسان بداند که در سایه حرص و طمع و قناعت نکردن جز ضرر دنیوی و اخروی چیزی نصیب او نمی\_شود دست از اسراف کردن بر می\_دارد یکی دیگر از عوامل موثر در ایجاد قناعت این است که ضد آن را کاملاً بشناسیم و آن را برطرف کنیم. (محمدی، ۱۳۸۸، ص ۷۰) آثار سوء طمع بر کسی پوشیده نیست در روایات اسلامی طمع بسیار مذمت شده است تا جایی که طمعکار تقوای خود را از دست خواهد داد آثار طمع در انسان عبارتند از: از بین رفتن ایمان و تقوا، خواری و پستی، اسارت و بردگی، منحرف شدن عقل و درماندن از تشخیص صحیح. حریص همچون تشنه\_ای است که از آب دریا چندان می\_خورد که هلاک می\_شود. امام صادق می\_فرماید «حریص بر دنیا به مانند کرم ابریشم است که هرچه بیشتر به دور خود می\_تند راه خلاصی سخت\_تر می\_شود تا به هلاکت برسد. (داوودی، ۱۳۸۶، ص ۱۹۸)

#### ۴: آموزش مقایسه\_های خوش بینانه و پرهیز از مقایسه\_های بد بینانه

مطالعه در زمینه نحوه مقابله افراد با تعارضات در زندگی نشان می\_دهد که افراد به طور معمول برای کنار آمدن با اختلافات، چهار راهبرد را به کار می\_برند. یکی از این چهار راهبرد، مقایسه\_های خوش بینانه است. مقایسه خوش بینانه به معنای قدر دانستن روابط با دیگران و متقاعد ساختن خویش مبنی بر این که به مرور زمان، روابط در زندگی اجتماعی بهتر خواهد شد. (محمد خانی، ۱۳۸۳، ج ۲، ص ۱۵)

یکی از عواملی که موجب می\_شود تا انسان\_ها از موقعیت اقتصادی در زندگی خود احساس رضایت کنند و با کمبودهای احتمالی به گونه\_ای مطلوب کنار بیایند، مقایسه موقعیت اقتصادی خود با کسانی است که به لحاظ ویژگی\_های مالی با مشکلاتی به مراتب بیشتر دست و پنجه نرم می\_کنند. این مقایسه، زمینه رضایت از موقعیت اقتصادی فعلی و اجتناب از بلند پروازی\_ها را فراهم می\_کند. البته معنای این سخن، دست برداشتن از تلاش و کوشش برای تأمین نیازمندی\_ها در زندگی نیست، بلکه جلوگیری از زیاده طلبی و تجمل\_گرایی است.

در منابع دینی، به این مقایسه خوش بینانه به عنوان راهی برای رضایت\_مندی از وضعیت اقتصادی اشاره شده است امام صادق (ع) می فرماید: «انظر الی من هو دونک فی المقدره... فان ذلک اقنع لک بما قسم الله لک»

از نظر امکانات، به کسی بنگر که فروتر از تو است...»، چرا که این امر تو را به روزی مقلد از جانب خداوند قانع تر می‌سازد. (مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۷۵، ص ۲۴۲) به همین دلیل، در روایات ما به همنشینی با فقرا توصیه شده و به عنوان راهی برای شکر و قناعت بر آن تأکید شده است. «عن علی (ع): جالس الفقراء تزدد شکرًا؛ با فقرا هم‌نشینی کن تا شکر تو فزونی یابد». (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۴۳۰)

همان گونه که توجه به نقاط مثبت زندگی خود و مقایسه آن با افرادی که از مشکلات اقتصادی رنج می‌برند، موجب احساس رضایت‌مندی از موقعیت اقتصادی می‌شود و به شکر و قناعت می‌انجامد، مقایسه‌های بدبینانه، که در آن فرد نقاط ضعف اقتصادی زندگی خود را با نقاط قوت دیگران از جهت اقتصادی می‌سنجد، عامل ناخشنودی از موقعیت خود می‌شود و به حرص و فاصله گرفتن از قناعت منجر می‌گردد. بر این اساس، پرهیز از مقایسه‌های بدبینانه یک مهارت و فن مؤثر در قانع سازی خویش به زندگی اجتماعی و حفظ روحیه شکرگذاری محسوب می‌شود. با توجه به این نکته، در منابع دینی به پرهیز از مقایسه خود با افرادی، که به لحاظ اقتصادی برتر محسوب می‌شوند، توصیه شده است «عن الصادق (ع) لا تنظر الی من هو فوقک فی المقدوره، فان ذلک اقنع لک بما قسم لک؛ به افرادی که از نظر امکانات مادی از تو برترند، نظر نیفکن؛ چرا که این امر تو را به آن چه از سوی خدا برایت مقدر شده است، قانع تر خواهد ساخت». (مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۷۵، ص ۲۴۳)

امام باقر (ع) نیز در تحلیل این موضوع فرمودند: «لا تجالس الاغنیاء فان العبد یجالسهم و هو یری ان الله علیه نعمه فما یقوم حتی یری ان لیس لله علیه نعمه» با ثروت مندان همنشین مباش، چون هنگامی که بنده‌ای در کنار آنان می‌نشینی، خود را مشمول نعمت خداوند می‌داند. اما از کنار آنان بر نمی‌خیزد تا این که می‌پندارد خداوند هیچ نعمتی به او نداده است». (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۲، ص ۳۵)

## ۵: آینده نگری

هر چند نمی‌توان جلو تجارب منفی گذشته را گرفت، اما همواره امیدی به آینده بهتر وجود دارد. آینده به شما فرصت می‌دهد تا با استفاده از تجارب یادگیری و مهارت‌های مقابله‌ای خود، اشتباهات گذشته خود را بهبود بخشید و رضایت بیشتری کسب کنید. انتظار آینده، امید و خوش‌بینی را درباره فرصت‌های جدید برای اعمال تسلط و کفایت به شما القا می‌کند یکی از عواملی که موجب می‌شود تا فرد بتواند با دشواری‌های

اقتصادی حاکم بر زندگی کنار آید و بر آن-ها غلبه کند، این است که امید به آینده بهتر را در خود زنده نگه دارد. او باید بداند که مشکلات همیشگی نیست و با مقاومت می\_توان بر آنها فایق آمد و دوران سخت را پشت سر نهاد. (حسین زاده، ۱۳۸۹، ص ۱۵) همچنان که خداوند متعال می\_فرماید: «ان مع العسر يسرا؛ مسلماً با سختی آسانی است». (انشراح: ۶)

در قرآن کریم نیز خداوند متعال، حکمت نقل داستان\_های پیامبران را برای رسول اکرم (ص) این\_گونه معرفی و به او اطمینان می\_دهد که سختی\_ها همیشگی نیست: «ما سرگذشت انبیا را برای تو بازگو کردیم تا قلب تو آرام و اراده تو قوی گردد» (هود: ۲۰)

### نتیجه گیری

مسأله قناعت از جمله\_ی خصلت\_ها و ویژگی\_های ارزشمند برای یک انسان بشمار می\_رود، و همواره مورد توجه اسلام و اولیاء دین قرار گرفته است. در فرهنگ اسلامی صفت قناعت از جمله صفات فاضله و اخلاق حسنه است و از آن بعنوان وسیله\_ای که سعادت ابدی آدمی را به دنبال داشته است نام برده\_اند. بی تردید جای گرفتن قناعت در فرهنگ اسلامی و ترویج آن توسط بزرگان اهل فن صرف نظر از جایگاه علمی و تأثیرات شگرفی که در زندگی آدم\_ها دارد موضوعی کاملاً تثبیت یافته\_ی تجربی است که آدمی همواره عدم رعایت آن را در از دست دادن فرصت\_ها و داشته\_های خویش به تلخی تجربه نموده است. بدون شک مفهوم قناعت محدود ساختن زندگی نمی\_باشد بلکه بیان مصداق است ولی مصداقی بسیار روشن چرا\_که اگر تمام دنیا را به انسان بدهند ولی روح قناعت را از او بگیرند همیشه در آزار و رنج است ولی اگر از حرص و طمع دور باشد همیشه آسوده خاطر و خوش است، هدف اصلی از بیان رضا و قناعت پایان دادن به حرص و طمع و هواپرستی است که عامل تجاوز و جنگ و گاه عامل زندان و اسارت است.

## منابع

### قرآن کریم

- ۱: آملی، عبد الواحد، شرح خوانساری، *غررالحکم ودررالكلم*، بی\_جا، ۱۳۸۳
- ۲: ابن منظور، محمد بن مکرم، *لسان العرب*، بیروت، دار الصادر، ۱۴۱۶.
- ۳: حر عاملی، محمد بن حسن، *وسائل الشیعه*، ۱۳۸۳ .
- ۴: حسین\_زاده، علی، *نقش قناعت در بهره\_مندی از زندگی*، مجله مبلغان، ۱۳۸۹
- ۵: دشتی، محمد، *ترجمه نهج البلاغه*، تهران، پیام عدالت، ۱۳۸۰
- ۶: درودی، محمد، *اخلاق اسلامی*، معارف، ۱۳۸۶
- ۷: دهخدا، علی اکبر، *لغتنامه دهخدا*، تهران، امیرکبیر، ۱۳۷۵
- ۸: رحیمی، غلام حسین، *اخلاق اسلامی*، ۱۳۶۹
- ۹: فیض الاسلام، علی نقی، *ترجمه و شرح نهج البلاغه*، بی\_جا، فیض الاسلام، بی\_تا
- ۱۰: کارنگی، دوروتی با همکاری دیل کارنگی، *آیین همسرداری*، ترجمه مهستی شهلائی، تهران، نقش و نگار ۱۳۷۶.
- ۱۱: کریس. ال. کلینکه، *مهارت‌های زندگی*، ترجمه شهرام محمدخانی، تهران، اسپند هنر، ۱۳۸۳
- ۱۲: کلینی، محمد بن یعقوب، *الکافی*، تهران، دار الکتب الاسلامیه، ۱۳۶۵
- ۱۳: مجلسی، محمد باقر، *بحار الانوار*، بیروت، الوفاف ۱۴۰۴
- ۱۴: میر\_اکبری، رقیه السادات، *آثار تربیتی و روان شناختی قناعت*، فصل نامه راه تربیت، بی تا



۱۵: محمدی، محمد رضا، قناعت و سلامت روان، دوم، امام خمینی، ۱۳۸۸

۱۶: نراقی، احمد، معراج السعاده، بی\_جا، هما، بی\_تا.