

## آثار تربیتی و روان‌شناختی قناعت

رقیه‌سادات میراکبری<sup>۱</sup>

### چکیده

سلامت روان عبارت است از سازش هرچه بیشتر افراد با جهان اطراف، به گونه‌ای که سبب شادی و برداشت مفید و مؤثر باشد. به نظر می‌رسد که بین قناعت و عزت نفس، که از مهم‌ترین مؤلفه‌های سلامت روان است، رابطه مستقیمی وجود دارد. این نوشتار، با تکیه بر منابع روایی، کتب اخلاقی و روان‌شناسی، ابتدا به مفهوم و مصداق قناعت می‌پردازد و سپس با بیان راهکارهای ایجاد قناعت به صورت مفصل، آثار روان‌شناختی و تربیتی آن را برمی‌شمارد و به این نتیجه دست می‌یابد که قناعت دارای آثار بسیار از جمله تقویت ایمان، عزتمندی، بی‌نیازی، آرامش خاطر و دوری از رذایل است.

### کلید واژه‌ها

قناعت، حرص، اخلاق، کرامت، راهکار.

## مقدمه

هر مکتبی برای نیل به سعادت بشر، راه‌هایی توصیه کرده که در کتاب‌های جهان‌بینی و فلسفه‌ی اخلاق به آن پرداخته شده است. سرآمد این مکاتب، اسلام می‌باشد که تمام زوایای برنامه‌ی سعادت انسان را مورد بررسی قرار داده و دستوراتی ارائه نموده است که شناخت و به کارگیری آنها بشر را از ابتدا در جاده‌ی حقیقت انسانیت قرار می‌دهد که جنبه‌ی پیش‌گیری دارد. سفارش‌ها و توصیه‌هایی نیز ارائه داده است که انسان را از راه‌های پرپیچ و خم مشکلات روانی و اجتماعی خارج می‌کند که جنبه درمانی دارد. بدیهی است که دستیابی و تمسک به هر دو جنبه، نجات‌بخش می‌باشد و سلامت و آرامش فردی و اجتماعی را به دنبال خواهد داشت. توجه ویژه‌ی اسلام به حرکت درست انسان در مسیر تکامل به گونه‌ای می‌باشد که زمینه‌ی عملی را فراهم کرده است و ابزار حرکت را نه تنها به انسان معرفی می‌کند، که در اختیار وی قرار می‌دهد. از جمله عواملی که در این زمینه به یاری انسان می‌شتابد و به او در کسب هویت و پرورش خویش و غلبه بر مشکلات و دستیابی به موقعیت‌های بالاتر کمک می‌کند، قناعت و احساس رضایت است که نتیجه‌ی آن آرامش و سلامت روان می‌باشد. این نوشتار به دنبال راهکارهای ایجاد آن در افراد است و آثار تربیتی و روان‌شناختی آن را بررسی می‌نماید.

## مفهوم‌شناسی

### ۱. قناعت

معنای لغوی قناعت در فرهنگ‌های مختلف به قرار زیر آمده است:

۱. قناعت، 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؛<sup>۲</sup>
۲. قناعت یعنی رضا دادن به سهم خویش؛<sup>۳</sup>
۳. قناعت، اکتفا به مقدار ناچیز از وسائل زندگی در حد ضرورت و نیاز.

قناعت در معنای اصطلاحی از دیدگاه آیات و روایات، رضایتمندی به مقدار کفاف

۲. علی اکبر، دهخدا، لغت‌نامه‌ی دهخدا، ذیل واژه‌ی «قناعت».

۳. ابن منظور، لسان‌العرب، ج ۲، ص ۷۳.

و نیاز می‌باشد و بیش از آن را حرص دانسته و مورد مذمت قرار گرفته است. در روایتی، پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ از جبرئیل پرسیدند: «معنای قناعت چیست؟» جبرئیل عرض کرد: «به مقداری که از دنیا به او می‌رسد، قانع باشد. به کم قناعت کند و شکرگزار آن باشد».<sup>۴</sup>

همچنین علمای علم اخلاق، قناعت را به معنای مختلف تفسیر کرده‌اند که در زیر به مهم‌ترین آنها اشاره می‌شود:

۱. قناعت ملکه‌ی نفسانی است که به موجب آن، انسان به نیاز خود از اموال رضایت می‌دهد و خود را برای تحصیل بیش‌تر آن به مشقت نمی‌اندازد، زیرا امور اخلاقی تا به حد ملکه نرسد، چندان سودی به حال انسان ندارد.<sup>۵</sup>

۲. قناعت یعنی به مقدار ضرورت از غذا و لباس قناعت کند و از نظر مقدار، به کمتر و از نظر نوع به پایین‌تر اکتفا نماید و آرزویش را متوجه همان روز یا همان ماه نماید و دلش را مشغول ماه‌های دیگر نکند.<sup>۶</sup>

۳. آیت‌الله مشکینی قناعت را مترادف اقتصاد (میان‌روی در هزینه‌های زندگی) دانستند و چنین می‌فرماید: «اقتصاد عبارت است از اعتدال انسان در مصرف مال و خرج کردن آن برای خود و خانواده‌اش. این حالت متوسط بین افراط و تفریط (اسراف و خست) می‌باشد؛ بنابراین، با قناعت مترادف است».<sup>۷</sup>

نکته‌ی بارز در تعاریف بالا، رضایتمندی از نعمت‌های الهی و اعتدال در خواسته‌هاست. شایان ذکر است که بین تعاریف روایی و تعاریف علما نیز این اشتراک به چشم می‌خورد.

## ۲. مصداق قناعت

آنچه از واژه‌ی قناعت به ذهن می‌رسد، مسائل مالی است، ولی با مراجعه به آیات و روایات، دایره‌ی آن بسیار گسترده می‌باشد؛ برای نمونه، روایاتی که می‌گوید: «من قنع بالكفاف» یا «الهم نفسک القنوع» که دستور می‌دهند که به مقدار کفاف

۴. حسین حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۱۵، ص ۱۹۴.

۵. محمد مهدی نراقی، جامع السعادات، ص ۳۹۷.

۶. محمد غزالی، احیاء علوم الدین، ج ۳، ص ۲۵۲.

۷. علی مشکینی، درس‌هایی در اخلاق، ص ۱۶۳.

قناعت کند یا قناعت را به نفس خود الهام نما. طبیعی است که مقدار نیاز و کفاف، در امور و زمینه‌های مختلفی می‌باشد، گرچه مصادیق رایج و بارز آن امور مالی و خرج و مخارج است. مصادیق قناعت، با توجه به مفهوم آن، دربرگیرنده‌ی جنبه‌های معیشتی انسان می‌باشد و موارد آن بر حسب سبک زندگی، نوع فرهنگ تغییر نیازها و منابع، گستره‌ی وسیعی را شامل می‌شود که به چند مورد آن اشاره می‌کنیم:

### الف. قناعت در خوردن و آشامیدن

یکی از بزرگ‌ترین مشکلات بشر کنونی، در امور تغذیه می‌باشد. تنوع غذایی و سودجویی‌های 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 مختلفی متمرکز نموده که او را از بسیاری از جنبه‌های مهم زندگی‌اش همچون توجه و رسیدگی به ابعاد روحی بازداشته است. پس خوب است که انسان خوردن و آشامیدن را هدف نداند و در حد اعتدال از آن بهره جوید، زیرا این دو وسیله‌هایی برای رسیدن به کمال و هدف حقیقی به شمار می‌رود.

امام صادق علیه السلام در این زمینه فرموده‌اند: «اگر مردم در خوردن میانه‌روی کنند، بدنشان سالم می‌ماند، زیرا پرخوری سبب بسیاری از بیماری‌ها می‌شود».<sup>۸</sup> شایان ذکر می‌باشد که قناعت در خوردن و آشامیدن، نه تنها آرامش فرد را به دنبال دارد، که او را از بسیاری از بیماری‌های جسمی درمان‌ناپذیر در امان نگه می‌دارد.

منظور از این نوع قناعت این است که به مقدار نیاز بدن از آب و غذا استفاده کند و در این زمینه دل را مشغول بهترین غذا و آشامیدنی ننماید، البته نه به این معنا که غذای خوب و مقوی استفاده نکند. همان‌گونه که در قرآن آمده است: «قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ».<sup>۹</sup>

از روایات استفاده می‌شود تا انسان نیاز به غذا ندارد (گرسنه نیست)، سراغ غذا نرود و بیش از مقدار مورد نیاز و کفاف هم نخورد.

۸. محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۵۹، ص ۲۶۶.

۹. اعراف: ۳۲ (بگو چه کسی زینت‌های الهی را که برای بندگان خود آفریده و روزی‌های پاکیزه را حرام کرده است؟)

## ب. قناعت در لباس و مسکن

انسان باید در مقدار و نوع لباس نیز قناعت کند. آنچه در این باره و دیگر موارد ملاک است، شأنیت افراد می‌باشد و نمی‌توان همه‌ی افراد را یکسان ارزیابی کرد؛ امام صادق علیه السلام در این باره می‌فرمایند: «در ذلت و خواری انسان همین بس که لباسی بپوشد یا مرکبی سوار شود که او را انگشت‌نما کند».<sup>۱۰</sup>

قناعت در لباس شامل کمیت و کیفیت می‌شود؛ برای نمونه، شخصی رادر نظر بگیرید که بیش از یک دست لباس نیاز دارد؛ اگر بیش‌تر تهیه کند، قناعت نکرده است. اگر شأن او لباس الف با قیمت الف است و به آن اکتفا نکند، قناعت ننموده است.

منظور از قناعت در لباس این نیست که انسان به ساده‌ترین و ارزان‌ترین لباس اکتفا نماید یا یک لباس را چندین سال استفاده کند، بلکه منظور این است که انسان برای تهیه‌ی لباس جدید و زیبا، خود را بیش از اندازه به زحمت نیندازد و به مقدار مورد نیاز لباس تهیه کند. همچنین هر لباسی را به شایستگی در جایگاه و موقعیت خودش استفاده نماید تا از اسراف جلوگیری گردد. قناعت در مسکن نیز به همین ترتیب است؛ خانه و محل سکونت باید به مقدار نیاز تهیه گردد و نه بیش‌تر از آن. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در این باره فرموده‌اند: «هر بنایی و بال گردن صاحبش می‌شود، مگر آن که کم و به مقدار کفاف باشد».<sup>۱۱</sup>

## راهکارهای ایجاد قناعت

راهکارهای ایجاد قناعت به چند دسته از جمله معرفتی و رفتاری تقسیم می‌شود:

### الف. معرفتی

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

#### ۱. کرامت و شخصیت

بعضی افراد از کرامت و عزت بالایی برخوردارند و به سادگی به خود اجازه

۱۰. حسین حر عاملی، *وسائل الشیعه*، ج ۱۵، ص ۱۹۶.

۱۱. محمدبن یعقوب کلینی، *اصول کافی*، ج ۲، ص ۳۹۳.

نمی‌دهند که با حرص، طمع و درخواست از مردم، حرمت و عزت خود را خدشه‌دار کنند. هرچه کرامت و بزرگواری انسان بیش‌تر باشد، قناعت او هم افزون‌تر خواهد بود و افراد بزرگ‌منش دست‌نیاز به سوی کسی جز خداوند دراز نمی‌کنند. چون ویژگی‌های شخصی افراد با هم فرق دارد، بروز رفتار هم متفاوت خواهد بود؛ برای نمونه، بعضی افراد برانگیختگی بالایی دارند و با وجود هر محرکی تحریک می‌شوند؛ از این رو، با چشم و همچشمی و دیدن وسائل جدید در ویتترین فروشگاه‌ها و... در صدد تهیه‌ی آنها برمی‌آیند.

از سوی دیگر، بعضی افراد از برانگیختگی پایین برخوردار هستند و چیزی آنها را تحریک نمی‌کند در نتیجه، بیش‌تر قناعت می‌ورزند.

## ۲. شناخت و اعتقاد

یکی دیگر از عوامل مهمی که سبب کسب قناعت می‌شود، شناخت و اعتقاد به این است که خداوند روزی‌رسان است و روزی هرکسی را هم تضمین کرده است. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «اگر رزق به حکم خداوند مقدر و تقسیم شده است، پس حرص برای چیست؟!»<sup>۱۲</sup>

در حدیثی دیگر، امام علی علیه السلام روزی را به دو گونه تقسیم کرده‌اند و می‌فرمایند: «ای فرزند آدم، روزی بر دو گونه است: یکی آن که تو در جست‌وجوی آن هستی و دیگری آن که تو را می‌جوید که اگر به دنبال آن نروی، به سراغ تو می‌آید».<sup>۱۳</sup>

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 برمی‌دارد و قناعت در وجودش تقویت می‌شود. بیش‌تر مشکلات حریصان و طمعکار ناشی از اعتقاد نداشتن به خزانه‌ی بی‌انتهای خدا و تقسیم شدن روزی به دست خدای کریم می‌باشد.

۱۲. محمدباقر مجلسی، همان، ج ۱۰۰، ص ۲۷.

۱۳. نهج‌البلاغه، حکمت ۳۷۹، ص ۱۲۷۰.

## ب. رفتاری

### ۱. خانواده و محیط

فردی که در محیط و خانواده حریص به دنیا آمده باشد و بزرگ شود، طبق قانون یادگیری و روان‌شناسی، حرص و طمع را فرامی‌گیرد. نظریه پردازان دیدگاه یادگیری اجتماعی معتقدند که مهم‌ترین نوع یادگیری، مشاهده‌ای است؛ به عقیده‌ی آنان، اگر قادر نبودیم که در محیط اجتماعی از طریق دیدن رفتار و اعمال دیگران به یادگیری بپردازیم، زندگی ما مختل می‌شد. در چنین حالتی، باید وقت و نیروی زیادی را صرف کسب دانش، مهارت‌ها و نگرش‌های مختلف می‌کردیم و چه بسا در این کار با اشتباهات زیادی روبه‌رو می‌شدیم.

پس فردی که با دوستان قانع سروکار دارد، قناعت را از آنان یاد می‌گیرد و به تدریج قناعت در او هم تجلی می‌یابد، ولی اگر با افراد حریص ارتباط داشته باشد، کم‌کم متصف به این صفت ناپسند می‌شود. در این جا وظیفه‌ی سنگین والدین آشکار می‌شود، زیرا والدین نخستین کسانی هستند که کودک را با مفاهیم دینی آشنا می‌سازند. پس باید بکوشند تا از همان ابتدا این صفت پسندیده را در روح کودک نهادینه سازند تا در آینده، دچار آثار سوء طمع نشود. با نگاهی عمیق به عوامل خانوادگی، می‌توان بیان داشت که ریشه‌ی عوامل دیگر، به گونه‌ای به این عامل مهم و اساسی برمی‌گردد.

### ۲. الگو قرار دادن افراد سالم

انسان‌ها بیش‌تر اعمال و رفتار خود را الگوبرداری می‌کنند. پس چه بهتر که الگوی انسان، افراد سالمی باشند که پیروی از آنان نه تنها ضرری ندارد، که برای دنیا و آخرت مفید است.

بهترین الگوها در این زمینه، پیامبران و ائمه‌ی معصومان علیهم‌السلام هستند.

امام باقر علیه‌السلام، می‌فرماید: «اگر خواهان زیاده‌طلبی شدی، زندگی رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم را یادآوری کن که خوراکش نان جو بود و شیرینی‌اش خرما و سوختش شاخه‌ی نخل خرما، آن هم هرگاه به دست می‌آمد».

در سیره‌ی زندگی ائمه‌ی معصوم علیهم‌السلام از این نمونه‌ها فراوان وجود دارد؛ حضرت

علی علیه السلام با این که از وضع سلامتی جسمی مطلوب و توانایی بالایی برخوردار بودند، به گونه‌ای که با دستان خود چاه آب حفر می‌کردند و درخت خرما می‌کاشتند، همچنین مشهور است که شب‌ها کیسه‌های آرد و خرما را به خانه‌ی فقرا و یتیمان می‌بردند، ولی غذای افطارشان در آخرین شب زندگی، نان و نمک بود. در روایتی وارد شده که روزی حضرت علی علیه السلام از قصابی گذشتند، قصاب گفت: «گوشت‌های خوبی آورده‌ام؛ بخر!» امام علیه السلام فرمودند: «هم‌اکنون پول ندارم بخرم.» او گفت: «صبر می‌کنم.» امام علیه السلام فرمودند: «به شکمم می‌گویم صبر کند.»<sup>۱۴</sup>

با توجه به این مؤلفه، وظیفه‌ی مربیان تربیتی است که زندگی معنوی الگوها را زنده نگه دارند و به وسیله‌ی روایات رسیده و تاریخ، سیره‌ی بزرگان را به مسلمان بیان دارند.

### ۳. زنده کردن تقویت‌کننده‌ها

این شیوه‌ی کسب قناعت، آثار و خوبی‌های قناعت را برجسته می‌سازد. از جمله عزت و سربلندی، احساس سیری، نجات از اسارت‌ها. چون این آثار، مطلوب هر فردی است و در سایه‌ی قناعت به دست می‌آید، فرد درصدد کسب قناعت خواهد بود.

از نظر روان‌شناسان رفتاری‌نگر، یکی از مواردی که سبب ایجاد و تقویت رفتاری می‌شوند، تقویت و اهدای جایزه یا پاداش است. گرچه در شیوه‌ی ارائه تقویت بین رفتارگرایان تفاوت وجود دارد، ولی در اصل تقویت و پاداش اتفاق نظر دارند. فردی که خواهان روحیه و صفت پسندیده‌ی قناعت است، اگر بداند در سایه‌ی قناعت چه پاداش‌هایی دریافت می‌کند، بیش‌تر سعی خود را متمرکز بر کسب آن خواهد نمود. همچنین اگر انسان بداند که در سایه‌ی حرص، طمع و قناعت نکردن چه ضررهایی دنیوی و اخروی از قبیل غم و غصه، آسایش نداشتن و راحتی و از همه مهم‌تر، گرفتاری روز قیامت متوجه او می‌شود، دست از حرص و طمع برمی‌دارد و درصدد کسب قناعت برخواهد آمد.<sup>۱۵</sup>

یکی دیگر از عوامل مؤثر در ایجاد قناعت این است که ضد آن را کاملاً بشناسیم و آن را برطرف کنیم. 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

۱۴. محمدرضا محمدی، قناعت و سلامت روان، ص ۶۶.

۱۵. همان، ص ۷۰.



طمع در انسان عبارت‌اند از: از بین رفتن ایمان و تقوا، خواری و پستی، اسارت و بردگی، منحرف شدن عقل و درماندن از تشخیص صحیح. حریص همچون تشنه‌ای است که از آب دریا چندان می‌خورد که هلاک می‌شود. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «حریص بر دنیا مانند کرم ابریشم است که هر چه بیش‌تر به دور خود می‌تند، راه خلاصی سخت‌تر می‌شود تا به هلاک رسد».<sup>۱۶</sup>

## آثار تربیتی و روان‌شناختی قناعت

با توجه به آنچه گفته شد، می‌توان گفت که قناعت آثار تربیتی و روان‌شناختی عمیق و فراوانی دارد که در ادامه به شرح مهم‌ترین آنها می‌پردازیم:

### الف. تقویت ایمان

احساس رضایت برای هر انسانی مطلوب است و بیش‌تر تلاش انسان برای دست یافتن به احساس رضایت می‌باشد. کسی را نمی‌توان یافت که احساس رضایت را نخواهد. گاهی، انسان‌ها احساس رضایت را در چیزی می‌جویند، ولی زمانی به آن می‌رسند، رضایت را در چیز برتر از آن جست‌وجو می‌کنند؛ بنابراین، احساس رضایت را به سختی می‌توان حفظ کرد، زیرا فقط برای تجارب بیرونی و تملک‌های مادی ارزش قائلیم، حال آن که برای دست‌یابی به احساس رضایت باید شعار ایمان به خدا، جای شعار «همین که شغل پیدا کنم، خیالم راحت می‌شود، دارای خانه شوم، سرمایه دار گردم و...» را بگیرد.<sup>۱۷</sup> انسان در سایه‌ی ایمان به خدا به مخزن انتهایی الهی متصل می‌گردد و چیزی فراتر از آن تصور نمی‌شود تا در حسرت آن بنشینند. انسان با ایمان قلبی به خدا، تمام هستی را در اختیار می‌گیرد و احساس کمبود و نیاز نمی‌کند. منظور از قناعت هم همین است و روایات فراوانی هم این مطالب را تأیید می‌کند. امام علی علیه السلام در حدیثی می‌فرماید: «القنَاعَةُ مالٌ لَا يُنْفَدُ؛ قناعت سرمایه‌ای تمام ناشدنی نیست».<sup>۱۸</sup>

۱۶. محمد داوودی، اخلاق اسلامی، ص ۱۹۸.

۱۷. رابت جانسون، احساس رضایت، ص ۱۲.

۱۸. حسین حر عاملی، همان، ج ۱۵، ص ۲۷۸.

## ب. سرافرازی و عزتمندی

بین قناعت و عزت نفس، که یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های سلامت روان است، رابطه‌ی بسیار نزدیکی و مستقیمی وجود دارد، یعنی قناعت بالا، عزت نفس افراد را افزایش می‌دهد، همچنان که روایات زیادی صراحت دارد که قناعت سبب عزت می‌شود؛ حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «من عزّ النفس لزوم القناعة؛ از اسباب عزت نفس انسان، همواره قناعت پیشه بردن است».<sup>۱۹</sup> شهریار، شاعر خوش‌سخن هم می‌گوید:

تشنه جوی کریمان نشوید که قناعت همه دریا باشد

مرد را پای قناعت به زمین، سر همت به ثریا باشد

هرکس به آنچه خداوند برای او مقدر کرده است راضی نباشد - خواه ناخواه - چشم طمع به مال دیگران خواهد داشت و در نتیجه دست نیاز به سوی آنان دراز خواهد کرد و این خود موجب ذلت و خواری او خواهد شد؛ امام علی علیه السلام می‌فرماید: «مَنْ قَنَعَتْ نَفْسَهُ عَزَّ مَوْسِرًا وَ مَنْ شَرَحَتْ نَفْسَهُ ذُلَّ مَوْسِرًا»<sup>۲۰</sup> کسی که نفسش قانع باشد، در سختی هم با عزت زندگی می‌کند و کسی که نفسش را حریص بار آورد، با دارایی و تمکن هم با ذلت زندگی می‌کند».

## ج. احساس بی‌نیازی

یکی دیگر از آثار قناعت، بی‌نیازی است. بی‌نیازی انسان، به احساس بی‌نیازی کردن است و چه بسا سرمایه‌دارانی که روحیه‌ی گدایی بر آنها حاکم است. بی‌نیازی، به فراوانی ثروت نیست؛ بی‌نیازی فقط به روحیه برخوردار از بی‌نیازی است. در روایات زیادی وارد شده که اگر کسی به آنچه خدا به او عطا فرموده است، قناعت کند، از بی‌نیازترین افراد است.

فردی که قناعت‌پیشه نباشد، هرگز احساس سیری نمی‌کند و اگر شکمش هم سیر شود، چشمش گرسنه می‌باشد؛ حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «مَنْ قَنَعَّ شَبَعًا وَ مَنْ لَمْ يَقْنَعْ لَمْ يَشْبَعْ»<sup>۲۱</sup> کسی که قناعت کند، سیر می‌شود و کسی که قناعت نکند، سیر نمی‌گردد. بنابراین، فردی که روحیه‌ی قناعت برای او ملکه شده باشد، از افراد

۱۹. نعر الحکم و درر الکلم، ص ۳۹۲.

۲۰. همان.

۲۱. محمدباقر مجلسی، همان، ج ۶۸، ص ۳۴۸.

دیگر احساس بی‌نیازی می‌کند و اگر این احساس بی‌نیازی در فرد شکل نگیرد، خود را به آب و آتش می‌زند و رنج و زحمت فراوانی متحمل می‌شود و ذهن او همیشه مشغول به کسب بیش‌تر است که می‌تواند به بیماری‌های روانی و جسمی منجر شود.

### د. آرامش خاطر

از نتایج و آثار قناعت، نگران نبودن و تشویش خاطر نداشتن است. اگر کسی به مقداری که خدا برای او روزی و مقدر کرده است، قانع و راضی نباشد، پیوسته نگران حال و آینده‌ی خویش است و فکر او مشغول به نگرانی‌ها می‌باشد و بدین ترتیب، از اندیشه در امور لازم‌زندگی، که سبب رشد، تعالی و تکامل انسان می‌شود، باز می‌ماند، حال آن‌که سرشت انسان، طالب آسایش و راحتی در زندگی و دوری از نگرانی و غم و غصه است؛ از این رو، قناعت سبب راحت دین و دنیا و آخرت و نیز امنیت درون و برون و حفظ حقوق دیگران است. اگر همه قانع بودند، جامعه و اجتماع نفس راحتی می‌کشید، خونی ریخته نمی‌شد، مالی به غارت نمی‌رفت و غضب و ظلم رخ نمی‌داد و زمین لباس امنیت می‌پوشید. انسان قانع، ضمن این‌که آسایش و راحتی خود را به دست می‌آورد، از غم و غصه نیز نجات می‌یابد.<sup>۲۲</sup>

### ه. نجات از هوای نفس

یکی از بهترین ثمرات و فایده‌های قناعت، نجات و رهایی از اسارت‌ها و هوای نفس است. انسان به طور طبیعی و فطری آزاد آفریده شده است و باید آزادی خود را محترم بشمارد. کسی که قناعت نکند، اسیر هوای نفس و انسان‌های پست و حقیر خواهد بود که از بدترین اسارت‌هاست. انسان قانع از اسارت هوای نفس و افراد لئیم و پست فطرت نجات می‌یابد. آبرو و ارزش کسی که قناعت نکند، در نظر مردم کاسته می‌شود، زیرا حریص برای رسیدن به مقصود خود، حتی ملاحظه‌ی اجتماعی را کنار می‌گذارد و همچون اسیری که زنجیر به گردن او افکنده‌اند، به این سر و آن سر کشیده می‌شود و روز به روز خود را گرفتارتر می‌سازد. قانع نبودن انسان را به هلاکت می‌افکند، زیرا شخص به خاطر دل‌باختگی به دنیا، فطرت پیرامون خود را نمی‌بیند و با عجله و شتاب پیش می‌تازد.

## و. دوری از رذایل اخلاقی

قناعت، واژه‌ای اخلاقی و ارزشمند است و یکی از بهترین آثار کسب هر فضیلت دوری از رذیلت یا رذایل متضاد آن می‌باشد. قاعده‌ای مرسوم و رایج وجود دارد که می‌گوید: «تعرف الاشياء باضدادها»، یعنی پدیده‌ها را از راه شناخت اضدادشان می‌توان شناخت. قناعت، ضد حرص، طمع، دنیاگرایی و اسراف است و با وجود قناعت، این رذایل رنگ می‌بازند.

قناعت، ضد حرص می‌باشد و حرص، از نظر اخلاقی، حالت و صفتی نفسانی است که آدمی را بر جمع‌آوری آنچه به آن نیاز ندارد، برمی‌انگیزد بدون آن که به حد و مقدار معینی اکتفا کند. حرص از قوی‌ترین و مشهورترین شاخه‌های دنیادوستی است. انسان حریص، پیوسته، در گرداب دنیا فرومی‌رود تا غرق شود؛ پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «لَوْ كَانَ لِابْنِ آدَمَ وَادِيَانِ مِنَ الذَّهَبِ لَابْتِغَى وَرَاءَهَا ثَالِثًا لَا يَمْلَأُ جَوْفَ ابْنِ آدَمَ إِلَّا التُّرَابُ وَ يَتُوبُ اللَّهُ عَلَى مَنْ تَابَ»<sup>۲۳</sup> اگر بنی‌آدم دو وادی از طلا داشته باشد، آرزو می‌کند که وادی سومی هم داشته باشد و شکم انسان را جز خاک [قبر] چیزی پر نمی‌کند و خداوند توبه‌پذیر است برای کسی که توبه کند و تا انسان از حرص دوری نکند، به قناعت نخواهد رسید».

بنابراین می‌توان گفت انسان قناعت‌پیشه دنیاگرا نیست. انسان‌های دنیاگرا بر اثر دل‌مشغولی‌های پایان‌ناپذیر، دچار بیماری‌های روانی می‌شوند و ذهن فردی که همواره مشغول مطلب خاصی از جمله دنیا باشد، گرفتار اضطراب و افسردگی می‌گردد و از بقیه‌ی زندگی بازمی‌ماند از همه مهم‌تر، چون به وظایف شرعی و ادای حقوق الهی توجه ندارد، گرفتار عذاب الهی و جهنم می‌گردد. طمع نیز مانند حرص، از صفات ناپسند و از شاخه‌های دنیادوستی و از رذایل هلاک‌کننده می‌باشد که در فرد قانع و قناعت‌پیشه وجود ندارد. همچنین اگر قناعت را به معنای دوری از زیاده‌طلبی و مصرف بهینه بدانیم، انسان قانع نمی‌تواند اسراف کند، زیرا اسراف با درست مصرف کردن سازگار نیست، به این معنا که رابطه‌ی قناعت و اسراف تباین است، یعنی هر قانعی از اسراف به دور می‌باشد و انسان اسراف‌گرا هم قانع نیست.

۲۳. محمد غزالی، همان، ج ۳، ص ۲۵۲.

## نتیجه

قناعت یعنی به حد کفاف راضی بودن و آن حدی است که اگر کم‌تر از آن را داشته باشد، مجبور به تکدی می‌شود، اگر بیش‌تر داشته باشد، به اسراف دچار می‌شود و اگر برابر آن داشته باشد، به آن عمل کرده است. با توجه به روایات فراوان، قناعت به معنای نداشتن نیست و منافاتی هم با تلاش ندارد، بلکه برخورداری روحیه‌ای است که بتوانیم با کم‌ترین امکانات زندگی کنیم و با تلاش بیش‌تر زندگی بهتر داشته باشیم، به گونه‌ای که عزت نفس خود را با چشم طمع به مال دیگران از دست ندهیم و به مقدار ضرورت و نیاز از دنیا بهره‌برداری کنیم تا محبت دنیا در دل جای نگیرد. هر قدر در انسان روحیه و ملکه‌ی قناعت حاکم باشد، آثار بسیار خوبی دیده خواهد شد.



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
رتال جامع علوم انسانی

## منابع :

۱. آمدی، عبدالواحد، *غررالحکم و درر الکلم*، چاپ ششم، انتشارات فرهنگ اسلامی، ۱۳۸۳ ش.
۲. ابن منظور، *لسان العرب*، بیروت: دارصادر، ۱۴۱۶ ق.
۳. جانسون، رابت، *احساس رضایت*، ترجمه‌ی شهره عبداللهی، تهران: بیک بهار ۱۳۸۹ ش.
۴. حرعاملی، محمدبن حسین، *وسائل الشیعه*، انتشارات الاسلامیه، ۱۴۰۳ ق.
۵. دهخدا، علی‌اکبر، *لغتنامه دهخدا*، انتشارات امیرکبیر، ۱۳۷۵ ش.
۶. درودی، محمد، *اخلاق اسلامی*، انتشارات معارف، ۱۳۸۶ ش.
۷. غزالی، محمد، *احیاء علوم الدین*، انتشارات دارالکتب العلمیه، ۱۳۶۵ ش.
۸. فیض الاسلام، علی نقی، *ترجمه و شرح نهج البلاغه*، انتشارات فیض الاسلام.
۹. کلینی، محمدبن یعقوب، *اصول کافی*، انتشارات دارالاسره للطباعه والنشر، ۱۴۲۵ ق.
۱۰. محمدی، محمدرضا، *قناعت و سلامت روان*، چاپ دوم، انتشارات امام خمینی رحمته، ۱۳۸۸ ش.
۱۱. مشکینی، علی‌رضا، *درس‌هایی در اخلاق*، انتشارات پارسیان، ۱۳۸۰ ش.
۱۲. مهدوی کنی، محمدرضا، *اخلاق عملی*، چاپ دوم، انتشارات جمکران، ۱۳۸۶ ش.
۱۳. نراقی، مهدی، *علم اخلاق اسلامی*، انتشارات، حکمت، ۱۳۸۰ ش.
۱۴. نراقی، محمدمهدی، *جامع السعادات*، بیروت، انتشارات اعلمی، ۱۴۰۸ ق.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی