

نقش قناعت در بهره مندی از زندگی

علی حسین زاده*

چکیده:

این تحقیق به نقش قناعت در زندگی می‌پردازد. مباحثی از جمله معنای قناعت، شرایط لازم برای تحقق آن، عوامل ایجاد و تقویت آن، آثار آن در زندگی و فنون دستیابی به قناعت در حیات اجتماعی است. هدف این پژوهش، یافتن راهکار مناسب برای دوری از حرص، آرامش و نشاط اعضای خانواده، رفع نیازمندی‌ها در ابعاد مختلف، آسایش و برخورداری از زندگی مادی و معنوی، اصلاح نفس، پیدا کردن عزت و رسیدن به سعادت و خوشبختی است. 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 راهکارهای ایجاد و تقویت آن، زمینه‌های مقابله با حرص، پدید آمدن آرامش و به کارگیری مهارت‌ها و فنون برای دستیابی به زندگی سالم است. کلید واژه‌ها: قناعت، خانواده، عزت نفس، شخصیت و الگو



* استادیار دانشگاه کاشان. دریافت 89/6/22 - پذیرش: 89/8/29

مقدمه

یکی از صفاتی که تضمین کننده آرامش و سازگاری در زندگی اجتماعی است و فقدان آن آرامش را از زندگی می‌ریاید، قناعت در افراد خانواده است.

در این زمینه، کتاب‌های اخلاقی از جمله «محجبه البیضای» فیض کاشانی، «جامع السعادات» ملامهدی نراقی و «معراج السعاده» ملااحمد نراقی و سایر کتاب‌های اخلاقی همچون «کیمیای سعادت» به بحث قناعت اشاره کرده‌اند. قناعت از عوامل مهم برای همزیستی مسالمت آمیز و آرامش در زندگی، به حساب می‌آید.

سؤالاتی که در این زمینه مطرح می‌شود، عبارت‌است از:

قناعت چه اهمیتی دارد؟ آیا قناعت قابل تحصیل است یا امری ژنتیکی است؟ اگر قابل تحصیل باشد، چه عوامل و راهکارهایی برای تحصیل و تقویت آن وجود دارد؟ آثار آن چیست؟ با چه فنونی می‌توان به آن آثار دست یافت؟

مفهوم و اهمیت قناعت:

«قناعت» در لغت به معنای تنازل است تا آنجا که فرد زندگی خود را با امکاناتی که در دست دارد، منطبق سازد. از مصادیق آن، رضایت دادن به چیزی است که به او می‌رسد.^۱ در کتاب‌های لغت، خرسندی، بسنده کردن به قسمت، بسنده کردن به مقدار نیاز، صرفه‌جویی، خشنودی به آن چه از روزی و معاش قسمت می‌شود،^۲ رضا دادن به سهم خویش،^۳ در اکتفا به مقدار ناچیز از وسایل زندگی در حد ضرورت،^۴ راضی شدن به مقدار کم از بخشش^۵ از معانی قناعت محسوب شده است.

در علم اخلاق نیز ملکه قناعت، ضد صفت حرص و حالتی نفسانی دانسته شده است که موجب می‌شود آدمی به قدر حاجت و ضرورت اکتفا کند و در تحصیل فضول از مال زحمت نکشد.^۶ قناعت آن است که نفس نسبت به امور خوردن، آشامیدن و پوشیدن سخت‌گیری نکند و هر چیزی را که سد خلل کند، رضایت داشته باشد و خود را به زحمت و مشقت نیندازد.^۷ ملامهدی نراقی می‌گوید: «ضد الحرص القناعه» قناعت ضد حرص است.^۸ امام علی علیه السلام می‌فرماید: «لن توجد القناعه حتی یفقد الحرص».^۹ قناعت جز با نابودی حرص پدید نمی‌آید. در روایتی پیامبر صلی الله علیه و آله اکرم، از جبرئیل سؤال کرد: «ما تفسیر القناعه؟ قال یقنع بما یصیب من الدنیا یقنع بالقلیل و یشکر البسیر» تفسیر قناعت چیست؟

جبرئیل پاسخ داد: قناعت راضی بودن به همان مقداری است که از دنیا نصیب شخص می‌شود، به کم قانع است و از نعمت کم نیز سپاسگزاری می‌کند.¹⁰ آنچه از مجموعه تعاریف به دست می‌آید این است که فرد قانع در بعد شناختی، معتقد است هر چه از سوی خدا به او برسد، فضل اوست. در بعد عاطفی به همه محدودیت‌ها و مقدرات رضایت می‌دهد و در بعد رفتاری، بر وفق محدودیت‌ها عمل می‌کند و با آن کنار می‌آید. گستره قناعت وسیع است و شامل لباس، مسکن، خوردن، آشامیدن، خواب و... می‌شود.

اهمیت قناعت در زندگی به حدی است که امام زین العابدین علیه السلام در پاسخ به فردی که از ایشان جوایب برترین اعمال شده بود، فرمودند: «هو ان یقنع بالقوت...» برترین عمل این است که انسان به آنچه در دست او است، قانع باشد.¹¹ در روایتی دیگر، قناعت آن قدر مهم تلقی شده است که موجب سعادت انسان به حساب آمده است.¹² این صفت، علاوه بر آنکه از صفات ممتاز اخلاقی محسوب شده و به حسن رابطه فرد با مولای خود منجر می‌شود، در استحکام بنیاد خانواده نیز از اهمیت خاصی برخوردار است و آثار مهمی بر آن مترتب می‌شود.

عوامل ایجاد و تقویت قناعت در زندگی خانوادگی

دقت در آثار ارزشمند فردی و اجتماعی، که برای قناعت بر شمرده شد، ما را به این نتیجه رهنمون می‌سازد که برای برخورداری از زندگی راحت، طیب، زیبا، همراه با عزت و اصلاح نفس، باید خود قناعت پیشه باشیم و زندگی اجتماعی خود را نیز با فرد قانعی انتخاب کنیم. این ایده آل‌ترین شرایطی است که بر اساس آن می‌توان اهداف فوق را دنبال کرد و به آن نایل شد.

عامل خانوادگی

در روایت است که فردی به نام ابراهیم کرخی به حضور امام صادق علیه السلام رسید و عرضه داشت: «همسر موفق‌تری داشتم که از دنیا رفت و اینک قصد ازدواج دارم. حضرت فرمودند: بین 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 سر و صدا، پا به در و

عیب‌جو که زیاد را اندک می‌شمارد و کم را نمی‌پذیرد.¹³

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 قدر شناس است. در روایتی چنین آمده است:

یک روز صبح علی علیه السلام به فاطمه علیها السلام فرمود: آیا غذایی نزد تو هست تا از آن تناول کنیم؟ حضرت فاطمه علیها السلام گفت: قسم به آن کسی که پدرم را به نبوت و تو را به وصایت و خلافت گرامی داشت، چیزی نزد من نیست تا آن را در اختیار تو بگذارم. دو روز است که آنچه داشته‌ایم، به رغم نیاز خود و حسن و حسینم به دیگران داده‌ایم. پس علی علیه السلام فرمود: ای فاطمه، چرا مرا از این قضیه آگاه نکردی تا غذایی برایتان تهیه کنم؟ حضرت فاطمه علیها السلام گفت: ای ابا الحسن، من از خدای خود حیا دارم که تو را بر کاری تکلیف کنم که بر آن قادر نیستی.

از این حدیث ارزشمند، به دست می‌آید که کتمان نیازها و بازگو نکردن آن در نزد همسر، به ویژه هنگامی که تأمین آن برای او ممکن نیست، از مصادیق بارز قناعت و موجب آرامش هر چه بیشتر زندگی مشترک خواهد بود.

علاوه بر این، گاهی مناسب است که فرد با درک شریک زندگی خویش، نه تنها از او در خواستی 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.

مردی به حضور رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم شرفیاب شد و عرض کرد: همسری دارم هر گاه وارد منزل می‌شوم به استقبال من می‌آید و چون خارج می‌شوم، بدرقه‌ام می‌کند. هر گاه 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 صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند: «ان لله عمالاً و هذه من عماله لها نصف اجر الشهيد»¹⁴ به درستی که برای خدا کار گزارانی است و این زن از کارگزاران خدا است که برای او نیمی از پاداش شهید است.

این همسر قانع نه تنها خود با مشکلات کنار آمده است و توقعی از همسر خویش ندارد، بلکه زمینه بروز هر گونه 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.¹⁵

عامل فردی و شخصیتی

یکی از عوامل مهم قناعت در فرد، داشتن ویژگی‌های شخصیتی مثبت است. برخی، از کرامت و عزت بالایی برخوردار هستند و به راحتی به خود اجازه نمی‌دهند با حرص ورزی و طمع به دست دیگران چشم بدوزند و حرمت و عزت نفس خود را خدشه‌دار کنند. هر چه کرامت نفس انسان بیشتر باشد، قناعت بیشتری از او خواهیم دید. افراد که بزرگوار هستند، خود را مدیون دیگران قرار نمی‌دهند.

برخی افراد از خود تهی با دیدن وضع زندگی دیگران زود برانگیخته می‌شوند و به چشم و هم چشمی رو می‌آورند. در مقابل، افرادی هستند که برانگیختگی آنها پایین است و به زودی از ناحیه دیگران تحریک نمی‌شوند. فردی که همواره چشم به زرق و برق زندگی دیگران می‌دوزد، از حالت استغنا و بی‌نیازی دور می‌شود و همیشه حالت نیاز و کمبود، را در خود زنده نگه می‌دارد. روشن است که احساس کمبود، فرد را به زندگی موجود خویش بی‌علاقه می‌کند و بدون توجه به ویژگی‌های مثبت زندگی خود، همواره حسرت زندگی دیگران را می‌خورد. این حسرت، هم خود فرد و هم زندگی مشترک را دچار تزلزل می‌سازد. رسول اکرم ﷺ در باره این پیامد فرموده‌اند: «من اتبع بصره ما فی ایدی الناس کثر همّه و لم یشف غیظه؛ هر کس چشم به دنبال آنچه در دست مردم است بدوزد، اندوهش فراوان گردد و سوز دلش درمان نپذیرد».¹⁶

فردی که بهره‌های مادی زندگی دیگران را الگوی خود قرار می‌دهد، پس از احساس نیاز و کمبود، درصدد جبران آن برمی‌آید. در این مسیر، هم خود را به زحمت و سختی می‌اندازد. هم موجب می‌شود که همسر به تلاش فوق طاق‌ت دست زند و از راه حلال یا حرام، مقصود همسر خود را تأمین کند. علاوه بر سلب آرامش در زندگی، افراد را وادار

می‌سازد که به هر صورت ممکن خواسته خود را تحقق بخشند و به فساد انگیز بودن آن نیندیشند.

عامل شناختی

شناخت صحیح و اعتقادات درست عامل مهمی برای قناعت است. وقتی انسان معتقد باشد که روزی رسان همه خلایق خداست، انسان فقط وظیفه دارد کارهایی را انجام دهد، اما نتیجه در اختیار خداست، حرص نمی‌شود. قرآن کریم می‌فرماید: «ما من دابه الا علی الله رزقها؛ هیچ جنبنده‌ای در زمین نیست مگر اینکه رزق و روزی او بر خداست» (هود: 6) پس چرا نگران باشیم و به بیش از وظیفه خود فکر کنیم. حضرت صادق علیه السلام می‌فرماید: «آن کان الرزق مقسوما فالحرص لماذا؟¹⁷ اگر رزق و روزی به حکم خدا مقدر شده است، پس حرص برای چیست؟» حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «ای فرزند آدم، روزی دو گونه است: یکی آنکه تو در جست و جوی آن هستی و دیگری آنکه تو را می‌جوید. که اگر به دنبال آن نروی، به سراغ تو می‌آید»¹⁸. این نوع تفکر، که انسان جز به انجام وظیفه تکلیفی ندارد و خداوند منان روزی انسان را به مقدار معین مقدر فرموده است و با حرص انسان بیش از آن به او نمی‌رسد، باعث می‌شود روحیه قناعت در او تقویت شده و از حرص فاصله بگیرد. انبیا، به خصوص پیامبر صلی الله علیه و آله اعظم حضرت محمد صلی الله علیه و آله الگوی ما هستند. زندگی رسول خدا صلی الله علیه و آله را که یادآور می‌شویم، می‌فهمیم که خوراک ایشان نان جو، شیرینی او خرما و سوختش شاخه نخل بود، آن هم هر گاه که به دست می‌آمد.¹⁹ اگر انسان بدانند در سایه حرص و طمع ضررهای دنیوی و اخروی از قبیل غم و غصه، ناراحتی، سلب آسایش و گرفتاری قیامت و در سایه قناعت راحتی، آسایش، آرامش و سربلندی در روز قیامت به دست می‌آید، زمینه پذیرش قناعت او بیشتر است.

آثار قناعت در زندگی

مهم‌ترین نتایج ارزشمند قناعت، که در زندگی اجتماعی سایه می‌گسترده، عبارت است از:

۱. آسایش، راحتی و رضایتمندی

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 طاقت فرسا، نگرانی از کمبودها، اظهار نیاز به دیگران و... را از خود دور می‌سازد. از این‌رو، رسول خدا ﷺ قناعت را عین راحتی دانسته و فرموده‌اند: «القناعة راحة؛ قناعت راحتی است».²⁰

امیرالمؤمنین ﷺ راحتی را ثمره قناعت به شمار آورده و فرموده‌اند: «ثمره القناعة الراحة؛ راحتی و آرامش نتیجه قناعت است».²¹ هم‌چنین حضرت می‌فرماید: «حرم الحریص القناعة، فافتقد الراحة؛ حریص چون از قناعت محروم است، راحتی ندارد».²² در حدیثی دیگر می‌فرماید: «القناعة مال لا ینفد؛ قناعت ثروتی پایان‌ناافتنی است که به دنبال خود عزت می‌آورد».²³ غزالی می‌گوید: «هیچ کس را عیش خوش‌تر از قانع نبود، هیچ کس اندوهگین‌تر از حسود نبود، هیچ کس سبک‌بارتر از تارک دنیا نبود و هیچ کس پشیمان‌تر از عالم‌بدکار نبود».²⁴ در بُعد خانوادگی نیز اکتفا کردن فرد به امکانات موجود، بسیاری از نگرانی‌ها را از زندگی مشترک دور می‌سازد. مرد یا زنی که به همسر خود به عنوان دارایی موجود خود نگاه می‌کند و او را بدون مقایسه با نقاط قوت دیگران می‌نگرد، در حقیقت آرامش و راحتی خود را تأمین کرده است. همچنان که افرادی که تنها نقاط ضعف همسر خویش را در نظر می‌گیرند و آن را با نقاط قوت دیگران مقایسه می‌کنند، همواره روحی ناآرام دارند. سایر امکانات زندگی نیز همین‌طور است. کسانی که به آنچه دارند، راضی‌اند و خود را برای به دست آوردن آنچه ندارند، به زحمت نمی‌اندازند، یا در افسوس نداشتن آن به سر نمی‌برند، زندگی را با روحی آرام و به دور از دغدغه و نگرانی می‌گذرانند. در حدیثی از امیر مؤمنان ﷺ آمده است: «الرضا ینفی الحزن؛ رضایت و قناعت اندوه را از بین می‌برد».²⁵

انسان به دلیل اینکه فکر می‌کند هرچه بیشتر داشته باشد، رضایت‌مندی زیادتری خواهد داشت، حرص می‌زند. اگر شناخت خود را اصلاح کند و بداند احساس رضایت چیزی نیست که آن را از بیرون به دست آورد، بلکه باید نوع نگاه خود را اصلاح کند، کمتر حرص خواهد زد. ما ممکن است با مقداری ثروت رضایت مختصر و کوتاهی را پیدا کنیم، اما بی‌شک پس از آن، عطش ثروت در ما زیادتر خواهد شد. هر چه زیادتر تلاش کنیم،

قدرت طلبی و شهرت طلبی ما ارضا نخواهد شد. قدرت و شهرت ما را خشنود نخواهد ساخت. ابتدا انسان احساس رضایت خود را در چیزی می بیند که وقتی به آن رسید، به آن بسنده نمی کند و برتر از آن را مطالبه می کند. گاهی یک جوان فکر می کند اگر شغلی پیدا کند، خانه ای تهیه کند و همسری گزیند، خیالش راحت می شود. با خود می گوید: همین که شغل پیدا کنم، پولدار شوم و ازدواج کنم، راحت می شوم، وقتی به اینها رسید، حس می کند دارایی های بزرگتر و خیره کننده تری ندارد و خود را برای رسیدن به آن به زحمت فراوان می اندازد.

جانسون می گوید: «برای دست یابی به احساس رضایت، باید شعار ایمان به خدا جای درست همین که به شغل برسیم، دارای خانه شوم، سرمایه دار گردم و...» را بگیرد.²⁶

۲. برخورداری از زندگی شیرین

راحتی و آسایش ناشی از قناعت، زمینه برخورداری همسران از زندگی دلپذیر و گوارا را فراهم می سازد. این نتیجه ارزشمند با تعابیر گوناگونی در متون دینی بیان شده است. در روایتی از قناعت، به زندگی گوارا تعبیر شده است: «عن الصادق علیه السلام خمس من لم یکن فیه لم یتهنأ العیش الصحه و الا من و الغنی و القناعة و الانیس الموافق؛ کسی که پنج چیز در او نباشد، زندگی برایش گوارا نیست. سلامتی، امنیت، بی نیازی، قناعت و همسر موافق».²⁷

در برخی از روایات، قناعت را گواراترین زندگی به شمار آورده است: «عن علی علیه السلام: القناعة اهنأ العیش؛ گواراترین زندگی قناعت است».²⁸

در تعبیری دیگر قناعت مصداق حیات طیبه دانسته شده است: «سئل علی علیه السلام عن قوله تعالی «فلنحیینه حیاة طیبه»، فقال هی القناعة؛ از امیر مؤمنان علیه السلام در باره سخن خداوند متعال که فرمود: ما به او حیات طیبه عطا می کنیم، سؤال شد. پس حضرت فرمودند: حیات طیبه قناعت است. نه تنها قناعت حیات طیبه است، بلکه پاک ترین زندگی قناعت است».²⁹

عن علی علیه السلام: اطیب العیش القناعة؛ پاک ترین زندگی قناعت است».³⁰

در جای دیگر حضرت امیر علیه السلام زیبایی زندگی را قناعت دیده، فرموده اند: «جمال العیش القناعة؛ قناعت زیبایی زندگی است».³¹

همه این تعابیر بیانگر آن است که فرد قانع، از همسر خود راضی، از امکاناتی که در اختیار دارد، راضی و از همه مهم تر از خدای خود راضی است. و بر اساس این رضایت،

ضمن آنکه از باطنی آرام برخوردار است، اعضا و جوارح خود را نیز برای دسترسی به آنچه ندارد، به زحمت نمی‌اندازد. آیا حیات طیبه چیزی جز این است؟

۳. عزت نفس

حرمت نفس یکی از بهترین نشانه‌های سعادت و خوش‌بختی است. هر چه فرد از حرمت نفس خویش فاصله می‌گیرد و به گونه‌ای خود پنداره منفی پیدا می‌کند از سعادت فاصله می‌گیرد. از مهم‌ترین عواملی که بر رفتار اجتماعی ما تاثیر می‌گذارد، احساس کفایت و عزت نفس است.³² هر یک از ما تصویری از خود دارد که به آن خود پنداره³³ می‌گویند. آن ترکیبی از شناخت‌ها و احساساتی است که فرد نسبت به خود دارد. البته «عزت نفس» با مفهوم «خود» مساوی نیست. مفهوم «خود» مجموعه‌ای از عقاید فرد در باره خود است که بیشتر بر مبنای توصیف است تا اینکه بر مبنای قضاوت باشد؛ چرا که ممکن است بعضی از بخش‌های مقوم خود، خوب یا بد تلقی نشود. وقتی ویژگی‌هایی که فرد دارد با ارزش مثبت و منفی مورد قضاوت قرار نگیرد، این خود را از عزت نفس جدا می‌سازد. پس نگاه به خود، در صورتی که با قضاوت همراه باشد، عزت نفس مطرح می‌شود. اگر این قضاوت مثبت باشد، به عزت نفس فرد می‌افزاید. چنان که منفی باشد، عزت نفس او را کاهش می‌دهد. به عنوان مثال، پسر بچه‌ای که زیاد دعوا می‌کند، چنان که این حالت را به عنوان توانایی خود ارزیابی کند و برای آن ارزش مثبت قائل باشد، عزت نفس او افزایش می‌یابد. ولی چنان که از این حالت خود ناخرسند باشد و آن را حالت بدی ارزیابی کند، عزت نفس او کاهش خواهد یافت.³⁴ خود پنداشت از نظر مفهوم، گسترده‌تر از عزت نفس است و به شناخت‌هایی که فرد از خودش دارد، اشاره می‌کند.³⁵

عزت نفس با مشارکت فرد در تعاملات خانواده ارتباط دارد. هر یک از افراد خانواده، وقتی دچار استرس می‌شوند، توانایی آنها در برقراری ارتباط آشکار با یکدیگر، دادن پاسخ‌ها و دریافت آن و حل مشکلات به عزت نفس جمعی خانواده بستگی دارد. افراد خانواده در مواقع بحرانی یا استرس‌زا ممکن است ارتباط با یکدیگر را متوقف سازند تا بدین طریق عزت نفس خویش را حفظ کنند.³⁶

جایی که به توان خود اعتماد داریم و حس می‌کنیم می‌توانیم از پس مشکلات برآیم و آنها را حل کنیم، از عزت نفس برخورداریم. هرگاه فکر می‌کنیم می‌توانیم مسائل را تحلیل

کنیم و با دید باز با آنها رو به رو شویم، عزت نفس داریم. وقتی فکر می‌کنیم با استانداردهایی که دیگران به ارزیابی افراد می‌پردازند، نزدیک هستیم، خود پنداره مثبت داریم و به خود امتیاز خوبی می‌دهیم. وقتی می‌بینیم خداوند منان در باره ارزش انسان بهشت را مطرح می‌کند و می‌فرماید: «ان الله اشترى من المؤمنین انفسهم و اموالهم بان لهم الجنة؛ به درستی که خداوند جان و مال مؤمنان را با بهشت خریداری می‌کند». (توبه: 111) عزت نفس خود را می‌یابیم. جایی که دیگران به ما بها می‌دهند و ارزش خاصی برای ما قائل هستند، احساس عزت نفس می‌کنیم. حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «من کرمت علیه نفسه لم یهنها بالمعصیه؛ کسی که نزد خود عزت و کرامت داشته باشد، با معصیت نفس خود را پست نمی‌کند».³⁷

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 در خواست از دیگران است و از سوی دیگر، این کمبودها بی انتها 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. «عن امیرالمؤمنین علیه السلام؛ من تجلبب الصبر والقناعة عز و نبل؛ هر کس لباس صبر و قناعت بر تن کند، عزیز و با فضیلت می‌شود».³⁸ در روایت دیگری حضرت می‌فرماید: «القناعة تؤدی الی العز؛ قناعت به عزت منتهی می‌شود».³⁹

بعضی از روایات حتی از این مرحله نیز فراتر رفته و قناعت را پایدارترین نوع عزت برشمرده‌اند: «القناعة ابقى عز؛ پایدارترین عزت قناعت است».⁴⁰

از این رو، وقتی به امام باقر علیه السلام گفته شد: «عظیم‌ترین انسان‌ها کیست؟ حضرت فرمودند: مَنْ لَمْ یبَالِ الدنیا فی ید من کانت؛ کسی که توجه نداشته باشد به این که دنیا در دست کیست».⁴¹

روشن است که عزت مهم‌ترین سرمایه زندگی مشترک است. با وجود آن، می‌توان بسیاری از کمبودهای زندگی را نادیده گرفت و زمینه آرامش و سازگاری خانوادگی را فراهم ساخت.

بی‌نیازی و عزت انسان در احساس اوست. چه بسیار افرادی که با همه سرمایه‌ای که دارند، روحیه‌گدایی بر آنها حاکم است. فیض کاشانی از وجود پیامبر ﷺ اکرم ﷺ نقل می‌کند که حضرت فرمود: «بی‌نیازی به فراوانی ثروت نیست، بلکه به روحیه بی‌نیازی است».⁴² رهایی از اسارت نفس به قناعت وابسته است. کسی که قناعت پیشه‌ن سازد، به اسارت نفس گرفتار می‌شود و عزت خود را از دست می‌دهد. علی ﷺ می‌فرماید: «الحریص عبد المطامع؛ حریص بنده هواهای نفسانی است».⁴³

۴. اصلاح نفس

علاوه بر آثاری که به آن اشاره شد، این صفت از مهم‌ترین عوامل خودسازی قلمداد می‌شود. صفت ناپسند حرص، که سرچشمه بسیاری از رذایل اخلاقی است، با قناعت درمان می‌شود. ریشه کن کردن حرص نقطه آغازی برای آراسته شدن به مکارم اخلاق خواهد بود. بر این اساس، امیر المؤمنین ﷺ قناعت را عامل مقابله با حرص شمرده و فرموده‌اند: «انتقم من حرصک بالقنوع کما تنقم من عدوک بالقصاص؛ از حرص خود با قناعت انتقام بگیر همان گونه که از دشمن خود با قصاص انتقام می‌گیری».⁴⁴

در جایی دیگر، از قناعت به عنوان بیشترین یاری دهنده فرد در جهت اصلاح نفس یاد کرده‌اند: «اعون شیء علی صلاح النفس القناعة؛ کمک کارترین عامل بر اصلاح نفس قناعت است».⁴⁵

مسلم است فردی که توفیق خودسازی پیدا کرده و از نفس صالحی برخوردار گشته است، از توانایی ایجاد آرامش در جامعه و به حداقل رساندن تنش‌ها و ناسازگاری‌ها برخوردار خواهد بود.

فنون دستیابی به قناعت در زندگی

برای دستیابی به قناعت، لازم است نیازهای واقعی خود را از نیازهای کاذب بازشناسی کنیم. باید برای رسیدن به خواسته‌های حقیقی، تلاش کنیم و از درخواست‌های نا به جا صرف نظر کنیم. این هدف را می‌توان از طریق فنون زیر تحقق بخشید:

۱. مقایسه‌های خوش بینانه و پرهیز از مقایسه‌های بدبینانه

مطالعه در زمینه نحوه مقابله افراد با تعارضات در زندگی نشان می‌دهد که افراد به طور معمول برای کنار آمدن با اختلافات، چهار راهبرد را به کار می‌برند. یکی از این چهار

راهبرد، مقایسه‌های خوش‌بینانه است. مقایسه خوش‌بینانه 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.⁴⁶

یکی از عواملی که موجب می‌شود تا انسان‌ها از موقعیت اقتصادی در زندگی خود احساس رضایت کنند و با کمبودهای احتمالی به گونه‌ای مطلوب کنار بیایند، مقایسه موقعیت اقتصادی خود با کسانی است که به لحاظ ویژگی‌های مالی با مشکلاتی به مراتب بیشتر دست و پنجه نرم می‌کنند. این مقایسه، زمینه رضایت از موقعیت اقتصادی فعلی و اجتناب از بلند پروازی‌ها را فراهم می‌کند. البته معنای این سخن، دست برداشتن از تلاش و کوشش برای تأمین نیازمندی‌ها در زندگی نیست، بلکه جلوگیری از زیاده طلبی و تجمل‌گرایی است.

در منابع دینی، به این مقایسه خوش‌بینانه به عنوان راهی برای رضایت مندی از وضعیت اقتصادی اشاره شده است. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «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 مقدّر از جانب خداوند قانع‌تر می‌سازد.⁴⁷ 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 علیه السلام: جالس الفقراء تزدد شکرًا؛ با فقرا هم‌نشینی کن تا شکر تو فزونی یابد».⁴⁸

همان گونه که توجه به نقاط مثبت زندگی خود و مقایسه آن با افرادی که از مشکلات اقتصادی رنج می‌برند، موجب احساس رضایت مندی 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 قانع‌سازی 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 علیه السلام: لاتنظر 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، قانع‌تر خواهد ساخت».⁴⁹

از این‌رو، هم‌نشینی با اغنیاء مذموم دانسته شده است.⁵⁰ امام باقر^{علیه السلام} نیز در تحلیل این موضوع فرمودند: «لاتجالس الاغنیاء فان العبد یجالسهم و هو یری ان الله علیه نعمه فما یقوم حتی یری ان لیس لله علیه نعمه» با ثروت‌مندان هم‌نشین مباش، چون هنگامی که بنده‌ای در کنار آنان می‌نشیند، خود را مشمول نعمت خداوند می‌داند. اما از کنار آنان برنمی‌خیزد تا این که می‌پندارد خداوند هیچ نعمتی به او نداده است».⁵¹

۲. آینده‌نگری

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 خوش بینی را درباره فرصت‌های جدید برای اعمال تسلط و کفایت به شما القا می‌کند.⁵² یکی از عواملی که موجب می‌شود تا فرد بتواند با دشواری‌های اقتصادی حاکم بر زندگی کنار آید و بر آن‌ها 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 می‌توان بر آنها فایق آمد و دوران سخت را پشت سر نهاد. همچنان که خداوند متعال می‌فرماید: «ان مع العسر یسرا؛ مسلماً با سختی آسانی است».(تفسیر: 6)

در قرآن کریم نیز خداوند متعال، حکمت نقل داستان‌های پیامبران را برای رسول اکرم^{صلی الله علیه و آله} این گونه معرفی و به او اطمینان می‌دهد که سختی‌ها همیشگی نیست: «ما سرگذشت انبیا را برای تو بازگو کردیم تا قلب تو آرام (و اراده تو قوی) گردد».(هود: 120)

۳. 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. بودجه‌ای که از روی عقل و تدبیر تنظیم شده باشد، شما را به هدف و آرزوهای خود در زندگی می‌رساند. وقتی شما از روی نقشه و حساب خرج کردید و مخارج هر ماه را آخر همان ماه از نظر گذرانید، خواهید دید که برای هر چیز چه مبلغ پول داده‌اید و اگر بعضی مخارج در نظر شما زاید باشد، آن را

حذف می‌کنید تا اعتبارش به مصرف چیزهای مهم و لازم برسد. اگر صورت حساب خرج ماهیانه را با دقت مرور نمایید، این امر بهترین و صمیمی‌ترین دوست و مستشار اقتصادی شما بوده است و بی‌شک راهنمای خرج پس انداز شما خواهد بود.

عالمان علم اقتصاد معتقدند که طرح و تنظیم بودجه همیشه باید با حضور و همکاری همه اعضای خانواده باشد. همچنین هر چند وقت یک بار جلسه‌ای تشکیل دهید و در خصوص اوضاع اقتصادی و نقشه‌هایی که برای بهبود وضع خانواده در دست است، با بچه‌ها صحبت کنید. روح همکاری را در آنان تقویت کنید. در این صورت، آنان روی بیشتر توقعات خود قلم می‌کشند و از اینکه از بعضی چیزها محروم شده‌اند، عصبانی و بداخلاق نمی‌شوند.⁵³ امام باقر^{علیه السلام} نیز در خصوص اهمیت برنامه‌ریزی در زندگی، آن را یکی از سه عامل نیل به کمال دانسته و فرموده‌اند: «تمامی کمال در سه چیز است که یکی از آن‌ها برنامه ریزی در باره معیشت است».⁵⁴

امام صادق^{علیه السلام} نیز رفق و لطافت در برنامه ریزی اقتصادی را بهتر از توسعه مالی دانسته، فرموده‌اند: «رفق و لطافت در برنامه ریزی اقتصادی بهتر از توسعه مالی است».⁵⁵ دلیل این امر نیز روشن است. همچنان که السی استاپلتون، که یکی از بزرگترین متخصصان علم اقتصاد است و چندی مستشار اقتصادی تجارت‌خانه‌های بزرگ بوده است، عقیده دارد که غالب مردم وقتی پولشان زیادتر شد، خرجشان را بالا می‌برند و در نتیجه، باز با بی‌پولی و کمبود دست به گریبان هستند.⁵⁶

۴. آمادگی و مسئولیت پذیری

شما باید توانایی، خود را برای مقابله با مشکلات بالا ببرید. سه روش زیر به شما کمک خواهد کرد که این کار را به طور مؤثر انجام دهید. این روش‌ها آماده شدن در مقابل مشکلات، مواجه شدن با آنها و تأمل کردن در چیزهایی است که آموخته‌اید.

الف: آماده شدن در مقابل مشکلات

شما می‌توانید از طریق حرف زدن با خود، به شیوه‌ای که کنترل شما را بر اوضاع افزایش دهد، خودتان را برای مبارزه با مشکلات آماده کنید. تهیه فهرستی از جملات تقویت کننده می‌تواند به شما کمک کند. از جملات زیر استفاده کنید:

– «نشستن و نگران شدن هیچ کمکی نخواهد کرد.»

- «خودم را ناراحت نخواهم کرد.»
 - «با استفاده از مهارت‌های مسئله‌گشایی خودم، نقشه‌ای را تهیه می‌کنم.»
 - «تجربه خوبی برای من خواهد بود.»
 - «مشکلات اقتصادی چیزی نیست که بتواند مرا از پای درآورد.»
 - «در برابر شرایط سخت‌تر از این نیز مقاومت خواهم کرد.»
- شما همچنین می‌توانید در ذهن خود، نتیجه خوشایند مقابله را مجسم کنید و بدین ترتیب، خود را برای مقابله با مشکل آماده کنید.

ب: مواجه شدن با مشکلات

وقتی مشکلی پیش می‌آید که احساس می‌کنید برای حفظ آرامش در زندگی، باید با آن مبارزه کرد، آن قدر خود را از نظر روانی تقویت کنید تا احساس کنید که از عملکرد خود راضی خواهید شد. به خود بگویید که شما یک مبارزه‌جو هستید و می‌دانید که چگونه از مهارت‌های مقابله‌ای خود استفاده کنید. یاد بگیرید به شیوه زیر با خود درباره مشکلات حرف بزنید:

- «من یک مقابله‌گر هستم و می‌دانم که می‌توانم از عهده این مقاومت برآیم.»
- «نمی‌گذارم اضطراب و خشم بر من مسلط شود.»
- «اگر طوری عمل کنم که انگار بر همه چیز کنترل دارم، راه حل مشکل را پیدا می‌کنم.»
- «با مواجهه با این موقعیت دشوار، توان مقابله‌ای خود را افزایش می‌دهم.»
- «ناآرامی در برابر مشکلات اقتصادی، کار را از این که هست بدتر می‌کند.»

ج. تأمل کردن درباره چیزهایی که آموخته‌اید

- هنگامی که مشکلی را از سر راه برداشتید، برای مدتی در باره آنچه از آن آموخته‌اید، تأمل کنید. بهتر است به اشتباهات خود پی ببرید و از خودتان بپرسید که چطور می‌توانید از اشتباهات خود کمال استفاده را ببرید. با ارج نهادن به کارهای درست و نیز با تصحیح خطاهای خود می‌توان تجربیات خود را شکل داد. مدتی بر روی عملکردتان با این عبارات تأمل کنید:
- «زندگی پر از مشکلات است و من می‌توانم یاد بگیرم با آنها مقابله کنم.»
 - «عملکرد نسبتاً خوب بود، می‌توانم حتی در مراحل بعد، بهتر از این عمل کنم.»
 - «مشکلات زندگی فرصتی به من می‌دهد تا مهارت‌های مقابله‌ای خود را به کار ببرم.»⁵⁷

۵. الگوپذیری

در نظر داشتن الگوها و سرمشق‌هایی که قناعت را سرلوحه زندگی خویش و با وجود توانایی برای برخورداری از زندگی مرفه، نیل به ارزش‌های معنوی را در الویت قرار داده و از امکانات بسیاری که در اختیار داشته، به مقدار ضرورت اکتفا کرده و بقیه را به نیازمندان بخشیده‌اند، مهارت دیگری است که روحیه قناعت را تقویت و در اوج سختی‌های معیشتی، فرد را از ناشکیبایی باز می‌دارد. امام علی علیه السلام در نامه‌ای به عثمان بن حنیف انصاری، فرماندار بصره که در مهمانی یکی از ثروتمندان بصره شرکت کرده بود، فرمودند: «آگاه باش! هر مأمومی 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. آگاه باش! شما توانایی آن را ندارید که چنین باشید، اما مرا با ورع، تلاش، عفت، پاک‌ی و پیمودن راه صحیح یاری دهید».⁵⁸

با پیروی از این الگوها می‌توان راهی را برای قناعت پیدا کرد تا زمینه سازگاری در زندگی را بیشتر فراهم نمود.

۶. همخوان سازی خواسته‌ها و انتظارات با واقعیت‌ها

از آفت‌هایی که هر خانواده‌ای را تهدید می‌کند، رشد خواسته‌ها و انتظارات اعضای خانواده از یکدیگر است، به گونه‌ای که این گونه توقعات به مرزی غیرمنطقی می‌رسد و با مطرح شدن آن‌ها، آرامش زندگی به هم می‌ریزد. همسران جوان غالباً از این جنبه آسیب می‌بینند که مرز منطقی و غیر منطقی بودن انتظاراتشان از یکدیگر مشخص نیست و احساساتشان در این رهگذر جریحه‌دار می‌شود. نقطه بحران در زندگی زمانی فرا می‌رسد که انتظارات غیرمنطقی و تأمین نشده بر روی هم انباشته شود، مقاومت افراد در زندگی به تدریج کمتر شود و در یک لحظه غیرقابل پیش‌بینی، درگیری به وجود آید. خانواده‌ای که قناعت پیشه باشد، با تنظیم و تدوین انتظارات و توقعات و همخوان سازی آن با واقعیت‌ها، راه را بر ورود هر عامل تفرقه و تزلزل در زندگی سد می‌کند و خواسته‌ها را در قالب بایسته‌ها و شایسته‌ها می‌ریزد و روح تفاهم و همدلی را به زندگی تزریق می‌کند. این مهم زمانی رخ می‌دهد که افراد خانواده از حقوق و وظایف، همچنین از فضایل خود به خوبی آگاه باشند.

راهکارهای مقابله با حرص

برخی از شیوه‌های مواجهه با کسانی که به امکانات موجود قانع نیستند و همیشه انتظاراتی فراتر از نعمت‌های موجود دارند، عبارت است از:

۱. اعطای بینش

ارایه اطلاعات عمیق و گسترده درباره آثار و پیامدهای حرص و قناعت، که بخشی از آن در روایات پیشین مطرح شد، عامل مؤثری است که می‌تواند حرص و رغبت به امور مادی را تا حد زیادی کاهش دهد. این نکته حائز اهمیت است که انسان در همه حال باید عزت خویش را حفظ نماید و خویشتن را در معرض تحقیر قرار ندهد. فردی که در محیط خانواده و جامعه مورد احترام باشد، روح آرامی دارد و در خود احساس حقارت و کمبود نمی‌کند. این عزت با مناعت طبع و قناعت به دست می‌آید و گرنه هر چه به خواسته‌ها و مشتتهای نفسانی بیشتر تن دهیم، انتظارات و مطالبات او را بالا و رضایت‌مندی او را پایین آورده‌ایم.

۲. موعظه

موعظه که به معنای ارشاد به سوی حق با تذکرات مفید و آگاهی‌های مناسب است.⁵⁹ این امر تأثیر به‌سزایی در فرونشاندن آتش حرص دیگران دارد. امیر المؤمنین علیه السلام از این شیوه برای درمان حرص و دعوت به قناعت استفاده کرده و فرموده‌اند: «ای انسان‌ها، اگر از دنیا به اندازه کفایت بخواهید کمترین اندازه شما را کفایت خواهد کرد و اگر بیش از آن بخواهید، همه آن چه در دنیا است نیز شما را کفایت نخواهد کرد».⁶⁰

پس از بازگشت پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله از جنگ خیبر، همسران آن حضرت در خواست کردند گنجینه‌های «آل ابی الحقیق» که به عنوان غنیمت به تصرف مسلمانان در آمده بود، تقدیم آنان گردد. رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: بر اساس دستور خدای متعال، این اموال باید میان همه مسلمانان تقسیم گردد. همسران به خاطر این سخن، از آن بزرگوار به خشم آمدند و مطالب ناپسندی را به زبان راندند. در این هنگام خدای متعال آیات 28 و 29 سوره احزاب را نازل فرمود و آنان را مخیر ساخت که یا دنیا و تجمل آن را بر همسری پیامبر ترجیح دهند و از آن حضرت جدا شوند و یا خدا، رسول و زندگی جاوید را بر بهره اندک دنیا برتری دهند و با قناعت و پرهیز از رفاه زدگی، به زندگی ساده خود با رسول خدا صلی الله علیه و آله ادامه دهند. «ای

پیامبر، به همسرانت بگو: اگر شما زندگی دنیا و زرق و برق آن را می‌خواهید بیایید شما را با هدیه‌ای بهره‌مند سازم و شما را به سبک نیکویی رها سازم و اگر شما خدا، پیامبر و سرای آخرت را می‌خواهید خداوند برای نیکوکاران شما پاداش بزرگی آماده ساخته است.» (احزاب، 28 و 29)

البته این برخورد موجب تنبه و آگاهی آنان شد و ابتدا ام سلمه و به دنبال او سایر همسران عرضه داشتند: ما خدا و رسول را انتخاب می‌کنیم و با رسول خدا ﷺ از در آشتی در آمدند.⁶¹

نتیجه گیری

توجه به اهمیت قناعت در آرامش و آسایش زندگی از زمینه‌های انگیزه ساز برای رو آوردن به قناعت و برخورداری از آثار آن است. برای رسیدن به این مهم، اولین مسئله شناسایی عوامل ایجاد و تقویت قناعت در زندگی و راهکارهای مقابله با حرص است. شرط لازم برای رسیدن به این مهم، اعطای بینش، اختیار و موعظه برای وصول به اصلاح نفس، عزت، برخورداری از زندگی شیرین و آسایش است. بر این اساس، مقایسه خوش بینانه و دوری از مقایسه بدبینانه، آینده نگری، تنظیم بودجه، حرف زدن با خود، الگو پذیری و همخوان سازی مطالبات و انتظارات با واقعیت‌های زندگی از فنون دستیابی به قناعت به شمار می‌آید.

پی‌نوشت‌ها

1. مصطفوی تبریزی، *التحقیق فی کلمات القرآن الکریم*، بنگاه ترجمه و نشر کتاب، ج 9، ص 327.
2. علی اکبر دهخدا، *لغت‌نامه*، واژه قناعت.
3. ابن منظور، *لسان العرب*، ماده قنع.
4. حسین راغب اصفهانی، *مفردات قرآن*، ماده قنع.
5. ابن‌اثیر، *النهایه*، ماده قنع.
6. نراقی، احمد، *معراج السعاده*، ص 397.
7. محمدرضا حکیمی، *الحیة*، ترجمه احمد آرام، ج 4، ص 378.
8. محمدمهدی نراقی، *جامع السعادات*، ص 21.
9. محمدمحمّدی ری شهری، *میزان الحکمه*، ج 8، ص 282.
10. محمدبن حسن حر عاملی، *وسائل الشیعه*، ج 15، ص 194.
11. نوری، حسین، *مستدرک الوسائل*، ج 15، ص 232.
12. عبد الواحد آمدی، *غرر الحکم و درر الکلم*، ص 391.
13. محمد بن حسن حرّ عاملی، همان، ج 20، ص 27.
14. همان، ص 32.
15. هاری یونارو، *سلامت روح*، ترجمه محمد حجازی، ص 167.
16. محمد بن یعقوب کلینی، *الکافی*، ج 2، ص 315.
17. محمدباقر مجلسی، *بحار الانوار*، ج 100، ص 27.
18. *نهج البلاغه*، حکمت 379.
19. محمدنصر اصفهانی، *اخلاق دینی و اندیشه شیعی*، ص 173.
20. محمدباقر مجلسی، *بحار الانوار*، ج 74، ص 185.
21. عبد الحمید ابن ابی الحدید معتزلی، *شرح نهج البلاغه*، ج 20، ص 296.
22. محمدباقر مجلسی، همان، ج 68، ص 348.
23. محمدبن حسن حر عاملی، همان، ج 15، ص 278.
24. محمد غزالی، *احیاء علوم الدین*، ص 342.
25. عبد الواحد بن محمد تمیمی آمدی، *غرر الحکم و درر الکلم*، ص 103.
26. رابرت جانسون، *احساس رضایت*، ترجمه شهره عبد‌اللهی، ص 107.
27. محمد باقر مجلسی، همان، ج 1، ص 83.
28. عبد الواحد بن محمد تمیمی آمدی، همان، ص 103.
29. همان، ص 393.
30. همان، ص 391.
31. همان.

33. Self-concept

34. پاول هنری ماسن و دیگران، رشد و شخصیت کودک، ترجمه مهشید یاسایی، ص 413.
35. سیدمجتبی هاشمی رکاوندی، مقدمه‌ای بر روان‌شناسی زن، ص 137.
36. چارلز. تامپسون و دیگران، مشاوره با کودکان، ترجمه جواد طهوریان، ص 410.
37. عبدالواحد محمد تمیمی آمدی، همان، ص 231.
38. همان، ص 284.
39. همان، ص 392.
40. همان.
41. تاج‌الدین شعیری، جامع‌الآخبار، ص 109.
42. محمدفیض کاشانی، تفسیر صافی، ص 375.
43. عبدالواحد بن محمد تمیمی آمدی، همان، ص 391.
44. همان
45. همان.
46. کریس. ال. کلینکه، مهارت‌های زندگی، ترجمه شهرام محمدخانی، ج 2، ص 15.
47. محمدباقر مجلسی، همان، ج 75، ص 242.
48. عبدالواحد بن محمد تمیمی آمدی، همان، ص 430.
49. محمدباقر مجلسی، همان، ج 75، ص 242.
50. محمد بن حسن حرّعاملی، وسائل الشیعه، ج 12، ص 35.
51. همان.
52. کریس. ال. کلینکه، همان، ج 2، ص 222.
53. کارنگی، دوروتی با همکاری دیل کارنگی، آیین همسررداری، ترجمه مهستی شهلائی، ص 264.
54. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج 1، ص 32.
55. همان، ج 2، ص 119.
56. کارنگی، دوروتی با همکاری دیل کارنگی، همان، ص 257.
57. همان، ص 107.
58. نهج البلاغه، نامه 45
59. مصطفوی تبریزی، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، ج 13، ص 149.
60. محمد بن یعقوب کلینی، همان، ج 2، ص 139.
61. قمی علی بن ابراهیم، تفسیر قمی، ج 2، ص 192.

منابع

- آمدی، عبد الواحد، *غرر الحکم و درر الکلم*، قم، دفتر تبلیغات، 1366.
- ابن ابی الحدید معتزلی، عبد الحمید، *شرح نهج البلاغه*، قم، کتابخانه آیت الله مرعشی، 1404.
- ابن اثیر، مبارک بن محمد، *النهایه*، قم، اسماعیلیان، 1374.
- ابن منظور، محمد بن مکرم، *لسان العرب*، بیروت، دار صادر، 1416 ق.
- بونارو، هاری، *سلامت روح*، ترجمه محمد حجازی، تهران، ابن سینا، 1352.
- تامپسون چارلز و دیگران، *مشاوره با کودکان*، ترجمه جواد طهوریان، تهران، رشد، 1384.
- جانسون، رابرت، *احساس رضایت*، ترجمه شهره عبد اللهی، تهران، پیک بهار، 1380.
- حرّ عاملی، محمد بن حسن، *وسائل الشیعه*، قم، مؤسسه آل‌البیت، 1409 ق.
- حکیمی، محمدرضا، *الحیاه*، ترجمه احمد آرام، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، 1376.
- دهخدا، علی‌اکبر، *لغت‌نامه*، تهران، دانشگاه تهران، 1377.
- راغب اصفهانی، حسین، *مفردات قرآن*، مکتبه البوذر جمهری، 1373.
- شعیری، تاج‌الدین، *جامع الاخبار*، قم انتشارات رضی، 1363.
- غزالی، محمد، *احیاء علوم الدین*، بیروت، دار الکتب العلمیه، 1365.
- فیض کاشانی، محمد، *تفسیر صافی*، تهران، اسلامی، 1375.
- قمی علی بن ابراهیم، *تفسیر قمی*، قم، دفتر تبلیغات، 1366.
- کارنگی، دوروتی با همکاری دیل کارنگی، *آیین همسرداری*، ترجمه مهستی شهلائی، تهران، نقش و نگار، 1376.
- کریس. ال. کلینکه، *مهارت‌های زندگی*، ترجمه شهرام محمدخانی، تهران، اسپند هنر، 1383.
- کلینی، محمد بن یعقوب، *الکافی*، تهران، دار الکتب الاسلامیه، 1365 ق.
- مجلسی، محمدباقر، *بحار الانوار*، بیروت، مؤسسه الوفا، 1404 ق.
- محمدی ری شهری، محمد، *میزان الحکمه*، قم، دار الحدیث، 12377.
- مصطفوی تبریزی، *التحقیق فی کلمات القرآن الکریم*، تهران، بنگاه ترجمه و نشر کتاب، 1360.
- نراقی، احمد، *معراج السعاده*، بی‌جا، هما، بی‌تا.
- نراقی، محمد مهدی، *جامع السعادات*، بیروت، مؤسسه اعلمی، 1408 ق.
- نصر اصفهان محمدی، *اخلاق دینی و اندیشه شیعی*، تهران، نهانندی، 1373.
- نوری، حسین، *مستدرک الوسائل*، قم، مؤسسه آل‌البیت، 1408 ق.
- هاشمی رکاوندی، سیدمجتبی، *مقدمه‌ای بر روان‌شناسی زن*، قم، شفق، 1370.
- هنری ماسن پاول و دیگران، *رشد و شخصیت کودک*، ترجمه مهشید یاسایی، تهران، مرکز، 1373.



پروہشگاہ علوم انسانی و مطالعات فرہنگی
پرتال جامع علوم انسانی