

## مقدمه

«با سلام ۲۵ سال سن دارم، خانه و ماشین دارم و به‌زودی هم ۵۰۰ میلیون ارث می‌گیرم. ازدواج کرده‌ام ولی احساس رضایت از زندگی ندارم. به عبارتی رک بگویم هیچی منو راضی نمی‌کنه. همه‌چیز تا وقتی که آن را ندارم برام جالبه و بعدش اصلاً از داشتن‌اش لذت نمی‌برم. چه کنم؟ زندگی‌ام اینجوری جهنمه.» این متن، عرضِ حال و پرسش جوانی است که در وب‌گاهی اینترنتی نوشته است و راه‌چاره خواسته است و من همان را این‌جا آورده‌ام. یک بار خواندن این نوشته، دست‌کم دو نکته مهم درباره رضایت از زندگی یا به تعبیری احساس خوشبختی را به ما یادآور می‌شود: اول این‌که رضایت از زندگی، آن اندازه خواستنی است که بدون آن هرچقدر هم دارا باشی (یا سارا فرقی ندارد!) زندگی برای تو جهنم است؛ دیگر این‌که رضایت از زندگی به مال و ثروت نیست و با کمک تجربه‌ها و مشاهده‌های شخصی‌مان، می‌دانیم که بسیاری از افراد فقیرتر از این پسر جوان، از زندگی خود به مراتب راضی‌ترند.

رضایت از زندگی چیست و چه چیزهایی آن را افزایش یا کاهش می‌دهد؟ چگونه می‌توانیم رضایت از زندگی خود را افزایش دهیم؟ این‌ها پرسش‌هایی است که در این جستار قصد داریم پاسخ آن‌ها را بیابیم.

### ۱) تعریف رضایت از زندگی

در تعریف رضایت از زندگی گفته‌اند: «بازتاب توازن میان آرزوهای شخص و وضعیت فعلی او.»<sup>۱</sup> اعتراف می‌کنم که این تعریف اندکی دیریاب است و با این حال امیدوارم که با اندکی توضیح زودیباب شود.

همه ما در زندگی کمابیش آرزوهایی داشته‌ایم و داریم. آرزوهای

۱. ر.ک: اینگلهارت، تحول فرهنگی در جامعه پیشرفته صنعتی، ص ۲۴۱.

ما دورنمای وضعیتی است خواستنی که با وضعیت امروز ما متفاوت است و با آن فاصله دارد. پیداست همان‌طور که وضعیت زندگی افراد متفاوت است، آرزوهای آنان نیز متفاوت است؛ حتی یک فرد وقتی در طول زندگی در وضعیت‌های گوناگونی قرار می‌گیرد، آرزوهای او نیز گوناگون می‌شود. خود من وقتی هیجده سالگی‌ام را با امروز که چهل‌وسه سال دارم مقایسه می‌کنم، می‌بینم نه تنها وضعیت زندگی من تغییر کرده است که آرزوهای من دگرگون شده است. آن روزها قبول شدن در کنکور دانشگاه و پیدا کردن شغل و ازدواج کردن و بچه‌دار شدن و... رؤیاهایی بود که در خواب و بیداری می‌دیدم؛ ولی امروز همه آن‌ها را دارم و آرزوهای دیگری هر روز پیش چشمم صف بسته‌اند و برای رسیدن به آن‌ها تلاش می‌کنم.

این روزها گاهی که جوانانی هیجده، نوزده‌ساله را می‌بینم و شور و نشاط و سلامتی و چابکی‌شان را، گاه در دل می‌گویم: کاش جای آنان بودم؛ ولی وقتی دوباره پادم می‌آید که چه راه پر پیچ و خم و گاه اعصاب‌خردکنی را پیش‌روی دارند تا به آنچه امروز من دارم برسم، پشیمان می‌شوم و به وضعیت امروزم خرسند می‌شوم و دلم برای آن جوانان عزیز می‌سوزد! و برای آنان آرزوی موفقیت می‌کنم.

پس بین وضعیتی که هستیم و وضعیتی که دوست داریم باشیم معمولاً فاصله‌ای وجود دارد. هر چقدر این فاصله کم‌تر باشد، رضایت ما از زندگی‌مان بیشتر خواهد بود و وارونه‌ی این سخن نیز صحیح است. به زبان دیگر هر چقدر آرزوهای بیشتری از ما به وقوع پیوسته باشد، رضایت ما بیشتر و هر چه کم‌تر، کم‌تر! اما آیا امکان دارد ما در وضعیتی قرار بگیریم که وضعیت موجود کاملاً بر وضعیت مطلوب منطبق باشد و بین این دو هیچ فاصله‌ای نباشد؟ شما چه فکر می‌کنید؟

شاید گاهی در زندگی و برای مدت کوتاهی چنین حالتی پیش بیاید ولی پایدار نیست؛ زیرا اولاً ما معمولاً بیش از یک آرزو داریم و کم پیش می‌آید که چند آرزو با هم محقق شوند؛ یکی از آن‌ها که امروز محقق شود، رضایت از زندگی ما افزایش می‌یابد؛ اما در همان‌وقت که تحقق آن آرزو را جشن گرفته‌ایم، به یاد آرزوهای دیگر خود می‌افتیم و این یعنی این‌که باز هم بین وضعیت موجود

و مطلوب ما فاصله وجود دارد. به قول سهراب سپهری:

- نه وصل ممکن نیست،

همیشه فاصله‌ای هست.

اگرچه منحنی آب بالش خوبی است.

برای خواب دل‌آویز و ترد نیلوفر،

همیشه فاصله‌ای هست.<sup>۱</sup>

عامل دیگری که سبب می‌شود تا وضعیت مطلوب و موجود کاملاً برهم‌نهاده نباشند یا اگر هم باشند این حالت دیری نپاید، این است که دل ما هیچ‌گاه خالی از آرزو نمی‌شود. به فرض که مدت‌ها تنها یک آرزو داشته باشیم و آن هم برآورده شود؛ اما طولی نمی‌کشد که متناسب با وضعیت تازه، آرزوی تازه‌ای در دل ما متولد می‌شود. به گفته‌ی اینگلهارت که تعریف رضایت از زندگی را از زبان او آوردیم: آرزو با وضعیت تطابق می‌یابد ولی خوشبختی بر فراز تپه‌ی بعدی است.<sup>۲</sup> این‌جا ما می‌توانیم مقصود از واژه «توازن» که در تعریف آغازین رضایت از زندگی آمده بود، دریابیم. هر بار که یکی از آرزوهای ما برآورده می‌شود، بین وضعیت موجود و وضعیت مطلوب توازن ایجاد می‌شود (بر هم تطبیق می‌یابند) اما با پیدا شدن سر و کله‌ی آرزوی جدید این توازن به هم می‌خورد تا زمانی که باز آن آرزو محقق شود که دوباره توازن ایجاد می‌شود و باز آرزویی جدید سر برمی‌آورد و این قصه ادامه می‌یابد و از همین‌جا معلوم می‌شود که چون گاهی بعضی آرزوهای ما هیچ‌گاه برآورده نمی‌شوند، چه‌بسا هیچ‌وقت ما به رضایت کامل از زندگی نرسیم و اساساً چنان‌که کمی جلوتر خواهیم گفت بر اساس آموزه‌های دینی خاصیت دنیا این است که ظرفیت برآورده شدن همه‌ی آرزوهای آدمی را ندارد.

## ۲) دیدگاه اسلام درباره‌ی آرزومندی

دیدیم که لنج رضایت از زندگی بر پهنه‌ی دریای آرزوها سیر می‌کند. حال شاید این پرسش در خاطر مبارک خواننده‌ی گرامی نقش

.....  
۱. سپهری، هشت کتاب، شعر مسافر، ص ۳۰۸.  
۲. ر.ک: اینگلهارت، تحول فرهنگی در جامعه پیشرفته صنعتی، ص ۲۴۲.

بسته باشد که آیا از نظر اسلام آرزو داشتن و اعتنا کردن به آن‌ها مجاز است؟ این پرسش زمانی اهمیت بیشتری می‌یابد که چه‌بسا کسی بگوید حال که رسیدن یا نرسیدن ما به آرزوهایمان است که تعیین می‌کند ما چقدر از زندگی خود راضی باشیم، پس اگر ما به‌گونه‌ای زندگی کنیم که اساساً آرزویی نداشته باشیم، دیگر همیشه وضعیت موجود ما می‌شود همان وضعیت مطلوب ما و دیگر رضایت یا عدم رضایت از زندگی و نیز کاهش یا افزایش آن، یک‌سره به یک‌سو نهاده می‌شود. پاسخ پرسش و دیدگاه پیش‌گفته این است که از منظر اسلام، آرزومندی برای انسان و رشد او هم طبیعی است، هم مفید و هم ضروری که هر سه ویژگی گفته‌شده را می‌توان با تأمل در حدیث زیر دریافت.

در حدیث معروفی از پیامبر اسلام ﷺ آمده است:

«الْأَمَلُ رَحْمَةٌ لِأُمَّتِي وَ لَوْلَا الْأَمَلُ مَا رَضِعَتْ وَالِدَةٌ وَ لَدَهَا وَ لَا عَرَسٌ غَارِسٌ شَجَرًا؛ امید به آینده و آرزو، مایهٔ رحمت برای امت من است. اگر آرزو نبود، هیچ مادری فرزندش را شیر نمی‌داد و هیچ باغبانی نهالی نمی‌کاشت.»

آنچه از دیدگاه اسلام، ناپسند معرفی شده است، آرزوهای غیرمنطقی و بیش از حد و دور و دراز است؛ آرزوهایی که انسان چنان غرق آن‌ها شود که آخرت را فراموش کند و تمام امکانات خود را صرف آرزوهایی کند که هرگز یا از راه‌های معقول و مشروع به آن‌ها نمی‌رسد؛ بلکه باید از خط قرمزهای الهی عبور کند؛ وگرنه آرزوهای خردمندانه که بر پایهٔ نیازهای واقعی فرد و در حد توان او باشند و در مسیر بندگی پروردگار، بسیار پسندیده‌اند<sup>۱</sup> و خدای تعالی نیز وعده کرده است که برای رسیدن به آن‌ها به شخص یاری رساند.

امام جعفر صادق علیه السلام فرمود:

«مَنْ تَمَتَّى شَيْئًا وَ هُوَ لِلَّهِ رِضًا لَمْ يَخْرُجْ مِنَ الدُّنْيَا حَتَّى يَعْطَاهُ؟؛ کسی که چیزی را آرزو کند و رضای خدا در آن باشد، از دنیا نمی‌رود تا

۱. ر.ک: مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۴، ص ۱۷۳.

۲. ر.ک: مکارم شیرازی، پیام امام امیرالمؤمنین علیه‌السلام، ج ۲، ص ۲۰۰.

۳. ر.ک: حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۱، ص ۳۹.

**اول این‌که رضایت از زندگی، آن اندازه خواستنی است که بدون آن هرچقدر هم دارا باشی (یا سارا فرقی ندارد!) زندگی برای تو جهنم است؛ دیگر این‌که رضایت از زندگی به مال و ثروت نیست.**

آرزوی او برآورده شود.»

البته باید در نظر داشت که خدای حکیم و مهربان در برآوردن آرزوها خیر و مصلحت بندگان را نیز در نظر می‌گیرد و این است یکی از رازهای برآوردن نشدن برخی از آرزوها در زندگی.

### ۳) راهکارهای دینی افزایش رضایت از زندگی

اکنون که ما را از آرزومندی گزیر و گریزی نیست و از نظر اسلام نیز آرزو کردن و تلاش برای رسیدن به آن‌ها پذیرفتنی و بلکه بایسته است و از سوی دیگر میزان رضایت‌مندی ما از زندگی نیز تابع میزان رسیدن یا نرسیدن ما به آرزوهایمان است و آرزوهای ما هم تمام‌شدنی نیست و ما به بسیاری از آرزوهایمان دست پیدا نمی‌کنیم و به تعبیری همواره بین وضعیت موجود خود و وضعیت مطلوب‌مان فاصله وجود دارد، از نگاه دین چگونه می‌توانیم هم پیگیر رسیدن به آرزوهایمان باشیم و هم رضایت از زندگی را در خود افزایش دهیم؟ پاسخ این پرسش در چند نکتهٔ زیر بیان شده است:

### الف) باور به تنگ و شور بودن دنیا؛

به این باور برسیم که از اساس، در این دنیا نمی‌توان به رضایت کامل رسید. به‌دلیل این‌که در روایات از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله داریم که دنیا برای مؤمن زندان است<sup>۴</sup> و به‌طور طبیعی نباید انتظار داشت در زندان تمام خواسته‌های فرد برآورده شود. یا امام کاظم علیه السلام در سفارش به هشام فرمود: مثل دنیا همچون آب دریاست (که شور است). تشنه هر

۴. ر.ک: ابن بابویه، امالی، ج ۱، ص ۳۵۶.

چند از آن بنوشد، تشنه‌تر می‌شود تا آن‌که او را می‌کشد.<sup>۱</sup>

### ب) دوری از آرزوهای دور و دراز

در آموزه‌های دینی از ما خواسته شده که از آرزوهای دور و دراز دوری کنیم. پیامبر خدا ﷺ فرمود: یکی از چیزهایی که درباره شما مرا نگران می‌کند، دراز بودن آرزوهاست که سبب می‌شود، دنیا بالاترین هدف شما در زندگی شود و آخرت را فراموش کنید.<sup>۲</sup>

از این سخن پیامبر ﷺ نکته مهم دیگری نیز دریافت می‌شود و آن این‌که منظور از دراز بودن آرزو، این نیست که اهداف بلندمدت نداشته باشیم؛ زیرا در برنامه‌ریزی‌ها، وجود اهداف بلندمدت بسیار خوب و بلکه گاه ضروری است؛ بلکه منظور آن‌گونه هدف‌گذاری است که آخرت را از یاد ما ببرد و دنیا را سقف پرواز ما قرار دهد.

دلیل دیگر این‌که حضرت علی علیه السلام به امام حسن مجتبی علیه السلام فرمود: برای دنیای خودت چنان عمل کن که گویا تا ابد در آن زندگی می‌کنی؛ و برای آخرت خودت چنان عمل کن که گویا همین فردا می‌میری.<sup>۳</sup>

### ج) دست برداشتن از تفکر «بایدی»

با توجه به این‌که مدیریت این عالم در دست با کفایت خدای داننا و تواناست و اراده او بالای همه اراده‌هاست، طبیعی است که ما در صورتی به آرزوهای خود می‌رسیم که او بخواهد و چه‌بسا به هر دلیلی از جمله به‌خاطر مصلحت خود ما، گاه او نخواهد که ما به آرزویی خاص برسیم. لذا اگر از آغاز من به خود بگویم که «باید به این آرزو برسم»، طبیعی است که در صورت نرسیدن دچار ناکامی شدید می‌شوم؛ ولی اگر از آغاز به خودم بگویم که «بهتر است به این آرزو برسم» دیگر در صورت به نتیجه نرسیدن تلاش‌هایم، سرخورده و افسرده نمی‌شوم.

حضرت علی علیه السلام فرمود: خداوند را به‌وسیله فسخ شدن تصمیم‌ها



۱. ر.ک: مجلسی، پیشین، ج ۷۵، ص ۳۱۱.  
۲. ر.ک: بحارالانوار، ج ۳۲، ص ۳۵۵ و ج ۷۴، ص ۱۱۷.  
۳. ر.ک: نوری، پیشین، ج ۱، ص ۱۴۶.



او در کتاب کریم خویش فرمود: و پروردگارتان اعلام کرد که اگر مرا سپاس گویند، بر نعمت شما می‌افزایم.<sup>۳</sup>

#### (۴) نتیجه‌گیری

رضایت داشتن از زندگی یکی از خواسته‌های همه‌ ماست و آن عبارت است از انعکاس بازتاب توازن میان آرزوهای ما و وضعیت فعلی. هر چقدر که فاصله این دو کم‌تر باشد، رضایت بیشتری از زندگی را تجربه می‌کنیم؛ اما مشکل این‌جاست که این فاصله کم و بیش همیشه وجود دارد و همین موضوع بر میزان رضایت ما از زندگی تأثیر می‌گذارد. در آموزه‌های دینی راهکارهایی است که با استفاده از آن‌ها می‌توان در عین ناکامی گاه‌گاهی، به رضایت از زندگی نسبتاً پایدار دست یافت و آن را افزایش داد؛ راهکارهایی مانند توجه به محدودیت‌های زندگی دنیا، دوری از آرزوهای دور و دراز، دست برداشتن از تفکر «بایدی» و یادآوری و شکر نعمت‌های پروردگار.

#### کتاب‌نامه

- اینگلهارت، رونالد، تحول فرهنگی در جامعه پیشرفته صنعتی، ترجمهٔ مریم وتر، چاپ اول، تهران، انتشارات روزنه، ۱۳۷۳ش.
- حر عاملی، محمدبن حسن، وسائل الشیعة، قم، مؤسسه آل‌البیت -علیهم‌السلام- لاحیاء التراث، الطبعة الثالثة، ۱۴۱۶ق.
- سپهری، سهراب، هشت کتاب، تهران، طهوری، ۱۳۶۳ش.
- طوسی، محمدبن حسن، امالی، محقق: قسم الدراسات الاسلامیه مؤسسه البعثة، قم، دارالثقافة، ۱۴۱۴ق.
- فیض‌الاسلام، علینقی، ترجمه و شرح نهج‌البلاغه [علی بن ابی طالب]، چاپ هفتم، تهران، فقیه، ۱۳۵۸ش.
- مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، بیروت، دار احیاء التراث العربی، الطبعة الثانیة، ۱۴۰۳ق.
- مکارم شیرازی، ناصر، پیام امام امیر المومنین علیه‌السلام، تهران، دار الکتب الاسلامیه، ۱۳۸۵ش.
- نوری، حسین، مستدرک‌الوسائل، بیروت، مؤسسه آل‌البیت -علیهم‌السلام- لاحیاء التراث، بیروت، ۱۴۰۸ق.

**به یادآوردن نعمت‌های پروردگار و تشکر قلبی و زبانی و عملی از او، باعث می‌شود رضایتی که باید از داشتن آن‌ها داشته باشیم یا رضایتی که روز اول به دست آوردن آن‌ها پیدا کرده بودیم، ادامه یابد و کاهش نیابد و نیز همچنان مشمول رحمت بیشتر پروردگار شویم و به آرزوهای دیگرمان برسیم و رضایت از زندگی‌مان افزایش یابد.**

و گشوده‌شدن گره‌ها و نقض اراده‌ها شناختم.<sup>۱</sup> به این معنا که گاهی به انجام کاری تصمیم می‌گیریم ولی نمی‌شود و گاهی گرهی پیش می‌آید و گشوده می‌شود و وقتی همت بر عملی می‌کنم و این همت نقض می‌شود پس معلوم می‌شود که نیرویی چیره و فراتری از ما وجود دارد که گاه برخلاف خواستهٔ ما گره می‌زند یا گرهی را باز می‌کند. همچنین در قرآن کریم آمده است که چه‌بسا چیزی را خوش نداشته باشید، حال آن‌که خیر شما در آن است و یا چیزی را دوست داشته باشید، حال آن‌که به زیان شما باشد.<sup>۲</sup>

#### (د) یادآوری و شکر نعمت‌های پروردگار

برخی از نعمت‌ها و داشته‌های امروز ما، همان آرزوهایی که هستند که دیروز داشته‌ایم و برخی از آن‌ها را چون از آغاز داشته‌ایم و خدای تعالی بی‌آنکه از او خواسته باشیم به ما عنایت کرده است، برای ما عادت شده‌اند؛ ولی همان‌ها آرزو بسیاری از افراد دیگر هستند. به یادآوردن نعمت‌های پروردگار و تشکر قلبی و زبانی و عملی از او، باعث می‌شود رضایتی که باید از داشتن آن‌ها داشته باشیم یا رضایتی که روز اول به دست آوردن آن‌ها پیدا کرده بودیم، ادامه یابد و کاهش نیابد و نیز همچنان مشمول رحمت بیشتر پروردگار شویم و به آرزوهای دیگرمان برسیم و رضایت از زندگی‌مان افزایش یابد که

۱. ر.ک: فیض الاسلام، ترجمه و شرح نهج‌البلاغه، ص ۱۱۹۶.

۲. بقره، ۲۱۶.