



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

شماره مجوز مجله: ۸۰۴۰۰

زمان پذیرش نهایی: ۱۳۹۹/۰۲/۳۰

موانع دستیابی به آرامش و رضایت در زندگی

سیده زینب ندروندی

کارشناسی علوم حوزوی حوزه الزهرا س اندیمشک

szeynab.n313@gmail.com

چکیده

دنیایی که ما در آن زندگی می کنیم با تمام شگفتی ها، زیبایی ها و پیشرفت ها آکنده از ترس و نگرانی است. آرامش در چنین عصری، گمشده ای گرانسنگ است و برای کسانی که تشویش و نگرانی را آموزده اند و با آن دست به گریبان بوده اند، گوهری گران بها می باشد. به راستی ساحل آرامش در این دریای طوفان زده کجاست؟ گرچه بشر متمدن در سایه ی علم و دانش و به کارگیری نیروهای مختلف طبیعت توانسته بر بسیاری از مشکلات خود فائق آید، ولی نمی توان منکر این حقیقت شد که به تناسب رشد روز افزون علوم بشری و پیش رفت فن آوری، سیر صعودی بیماری های روحی و ناراحتی های روانی، تشنج و اضطراب درونی نیز رو به افزایش است. واقعیت این است که نسل نگران و سرگشته، به دنبال گمشده ی خود یعنی «آرامش و رضایت خاطر» است. که وجود برخی رذایل اخلاقی موانع بزرگی بر سر راه آن است. احساس رضایتمندی و نارضایتی از زندگی، ریشه در چگونگی تفکر و شناخت صحیح از زندگی و دنیایی که در آن هستیم دارد. زیرا بدون انتظار واقع گرایانه نمی توان زندگی موفق داشت. بنابراین ناکامی، حیرت و سرگردانی پیامد نشناختن ماهیت رضایت است که موجب ناامیدی، ناتوانی، افسردگی و نارضایتی می شود، زیرا نه آینده ی روشن را برای خود تصور می کند و نه توان حرکتی در خود می یابد.

واژگان کلیدی: آرامش، رضایت، زندگی.



مقدمه

یقیناً داشتن آرامش در زندگی نخستین چشمه خوشبختی است. آرامش، گم‌شده‌ی زندگی عصر ماشین و هیاهوی صنعت و تکنولوژی است.

انسان حاضر علی‌رغم آنکه از جهت مادی توانسته است در سایه علم و تکنولوژی دستاوردهای فراوانی کسب نماید، اما از جهت روحی و روانی غفلت از یاد خداوند متعال، معنویت و وجود برخی رذایل اخلاقی، انسان مدرن و صنعت زده این قرن را آماج تشویش و نگرانی و اضطراب قرار داده است و او می‌کوشد تا به هر قیمتی به بهشت موعود و آرامش خیال و آسایش روح برسد. در این مقاله سعی می‌شود که نگاهی به موانع آرامش با بهره‌گیری از آموزه‌های قرآنی داشته باشد.

موانع دستیابی به آرامش و رضایت در زندگی

آرامش به اقتضای طبیعی در انسان وجود دارد، زیرا به طور فطری انسان به خدا گرایش و با یاد او برخوردار از آرامش است ولی در راستای بقای آن عواملی به عنوان موانع بقای آرامش و رضایت خاطر، ظهور و بروز می‌کند و نمی‌گذارد تا آرامش در انسان باقی و برقرار بماند. در این مقاله به برخی رذایل اخلاقی پرداخته می‌شود، که نقش مهمی در سلب آرامش و رضایت از زندگی دارند. رذایلی همچون، طمع، حسد، سوءظن و ... که آثار مخرب روحی و روانی بسیاری از خود برجای می‌گذارند و زمینه‌های نارضایتی فرد را از زندگی فراهم می‌کنند.

(۱) طمع

طمع در لغت، به معنای «حرص بر چیزی»^۱ «چشم داشت، فریفته بودن و مال دوستی است و در اصطلاح علمای اخلاق عبارت است از توقع داشتن در اموال مردم»^۲ «به عبارت دیگر، طمع کار، کسی است که به خدا و خودش متکی نیست و به آنچه دارد، قانع و راضی نباشد و همیشه خود را در نقصان و کمبود و محرومیت بیندارد. افزون بر آن، به مال و مقام و داشته‌های دیگران چشم بدوزد و پیوسته در صدد بهره‌برداری از دیگران باشد»^۳ طمع، آرامش و قرار را از انسان گرفته و او را در ورطه‌ی نارضایتی همیشگی از آنچه دارد غرق می‌سازد.

۱- محمد، بندر ریگی، المنجد، ج ۱، چاپ اول، انتشارات ایران، تهران، ۱۳۷۴، ص ۱۰۴.

۲- احمد، نراقی، معراج السعاده، احمد، شاد رخ، چاپ اول، انتشارات راه علم، تهران، ۱۳۸۶، ص ۲۸۲.

۳- غلام حسین، رحیمی اصفهانی، اخلاق اسلامی، ج ۲، چاپ دوم، انتشارات تفرش: عسکریه، قم، ۱۳۷۱، ص ۱۳۲.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

کسی که طمع در جان‌ش رسوخ کرده هرگز به آنچه که دارد راضی نمی‌شود و تنها به نداشته‌هایش می‌اندیشد. طمع یکی از صفات ناپسند اخلاقی است که نقطه‌ی مقابل قناعت است. طمع داشتن یکی از بیماری‌های خطرناک اخلاقی است که مفاسد مادی و معنوی فراوانی دارد و انسان را به انواع آلودگی‌ها و زشتی‌ها گرفتار می‌سازد؛ چرا که منشأ آن حُب دنیا است. امام علی (علیه السلام) یکی از صفات و نشانه‌های پرهیزکاران را دوری از طمع ورزی دانسته است و می‌فرماید: «وَتَحَرُّجاً عَنِ طَمَعٍ»^۱ از طمع دوری می‌کنند. و هم‌چنین می‌فرمایند: «اسْتَعْنِ عَمَّنْ شِئْتِ تَكُنْ نَظِيرَهُ وَ ارْغَبِ الی مَنْ شِئْتِ تَكُنْ اسِيرَهُ وَ أَحْسِنِ الی مَنْ شِئْتِ تَكُنْ أَمِيرَهُ»^۲ اگر می‌خواهی همانند کسی باشی، از او اظهار بی‌نیازی کن. و اگر می‌خواهی اسیر کسی باشی، از او انتظاری داشته باش و اگر می‌خواهی امیر کسی باشی، به او نیکی کن. در نتیجه طمع و انتظار داشتن از دیگران خواری و ذلت را به همراه دارد و باعث می‌شود که اسیر و تابع دیگران شده و در نهایت به هر راهی کشانده می‌شود؛ چرا که شخص، دیگر از خود اراده‌ای نداشته و چشمش به دست دیگران بوده و این اوج حقارت یک انسان است.

۲) حسد

«حسد و رشک ورزیدن به معنی خواستار از بین رفتن نعمت‌های طرف مقابل شدن، و رشک بردن به آنچه از نعمت‌هایی است که خداوند به کسی عطا کرده است.»^۳

«حسد»، حالتی نفسانی است که صاحب آن آرزوی سلب کمال و نعمتی متوهم از دیگری را دارد، چه خودش آن را داشته باشد یا نه و چه بخواهد به خودش برسد یا نه. و این غیر از "غبطه" است، چون صاحب غبطه، نعمتی را که در دیگری توهم می‌کند برای خود هم می‌خواهد، بدون آن که میل زوال آن را از او داشته باشد.^۴

وقتی این صفت زشت، دل را فرا گیرد و تنگ کند، آثار آن در همه‌ی وجود آشکار می‌شود، دل را محزون و افسرده، سینه را گرفته و تنگ و چهره را عبوس می‌سازد و نور ایمان را در دل خاموش می‌کند. مؤمن خوشبین به خدا و راضی به تقسیمات او میان بندگان است، اما حسود ناراضی و غضبناک و رویگردان از خدا و تقدیرات اوست.^۵

۱- محمد، دشتی، نهج البلاغه، خطبه ۱۹۳، چاپ اول، انتشارات الهادی، قم، ۱۳۸۱، ص ۴۰۴.

۲- محمدباقر، مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۱، انتشارات بیروت، لبنان، بی تا، ص ۴۱۱.

۳- محمد، بندر ریگی، همان کتاب، ص ۲۸۱.

۴- جواد، محدثی، بر کرانه‌ی شرح چهل حدیث امام خمینی (ره)، چاپ دوم، قم، نشر هاجر، بهار ۹۱، ص ۵۸.

۵- جواد، محدثی، همان کتاب، ص ۶۰.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

یکی از اثرات شوم و نفرت انگیز حسد، آن است که باعث تنفر عمومی جامعه نسبت به شخص حسدورز می گردد. مردم دید خوبی نسبت به چنین افرادی ندارند، لذا سبب نارضایتی و انزوای اجتماعی می شود و به همین جهت، انسان حسدورز در زندگی خود از آرامش روحی و فکری بهره مند نیست و از درون خود در عذاب و رنج است، چرا که هم نمی تواند ترقی و رشد و تعالی و بهره مندی طرف مقابل را تحمل کند و هم در اجتماع و میان مردم از لطف و مهر و احترام بی بهره است. پس در زندگی اجتماعی هم دچار رنج و عذاب و فشار است و این نفرت عمومی است. به علاوه عذاب و آتش جهنم نیز در آخرت در کمین و انتظار انسان های حسدورز است.^۱

کسی که به دیگران حسادت می ورزد، از موفقیت و کامیابی آن ها نگران می گردد. رضایت از زندگی ندارد و همواره مضطرب و محزون و رنجیده خاطر است، تا جایی که خواب و آرامش و استراحت را به کلی از دست می دهد. از این رو، امام علی (علیه السلام) می فرماید: «أَسْوَأُ النَّاسِ عَشِيًّا الْحَسُودُ»^۲ بدترین مردم از نظر آرامش در زندگی حسود است. برای رهایی از این بیماری اخلاقی باید به زندگی خود قانع و در برابر اراده ی پروردگار تسلیم محض باشیم که امام علی (علیه السلام) می فرماید: «مَنْ رَضِيَ بِحَالِهِ لَمْ يَعْتَوِرْهُ الْحَسَدُ»^۳ کسی که به آنچه دارد راضی باشد، حسد امان او را نخواهد گرفت.

۳) سوء ظن

بسیاری از اضطراب های روحی انسان، ریشه در سوء ظن دارد. سوء ظن به مسائل جهان، در حقیقت سوء ظن به خدای متعال است که ثمره ای جز خسران و رنج و عذاب و سلب آسایش و آرامش ندارد. سوء ظن، موجب سلب آرامش و امنیت، و در نتیجه، حالت اضطراب درونی و تشویش خاطر و نارضایتی می شود؛ زیرا شخصی که دچار سوء ظن است نمی تواند رفتار دیگران را خالی از آلودگی و غرض تصور کند و به تعبیر قرآن، «يَحْسَبُونَ كُلَّ صَيْحَةٍ عَلَيْهِمْ»^۴ هر فریادی را به زیان خود می پندارند! از هر حرکت و آهنگ و صدایی به هراس و وحشت می افتند. چنین نگرشی علاوه بر اینکه روح و روان او را آزار می دهد، به بدن و اعصاب و غدد داخلی او نیز آسیب می رساند.

۱- محمد تقی، ناطقی، موانع رشد، چاپ اول، نسیم انتظار، ۱۳۸۶، صص ۱۶۷-۱۶۸.

۲- عبدالواحد، آمدی، غررالحکم و دررالکلم، سید مهدی، رجائی، ج ۲، قم، دارالکتب الاسلامی، ۱۴۱۰، ص ۳۸۵.

۳- همان، ج ۵، ص ۲۴۴.

۴- منافقون (۶۳)، آیه ۴.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

امیرالمؤمنین علی (علیه السلام) می فرماید: «المُربِبُّ اَبداً عَلِيْلٌ»^۱ آدم بدبین، همواره بیمار است.

۴) چشم و هم چشمی

چشم و هم چشمی، رقابت منفی است که نتیجه آن، گرایش به تجمل و اسراف و اتلاف اموال افراد است. دستور اسلام این است که انسان باید بیشتر با کسانی که از نظر رفاه زندگی و وضع مادی در موقعیت پایین تری از سطح جامعه هستند ارتباط داشته باشد و وضعیت آنها را در نظر بگیرد و درباره آنها فکر کند. به این ترتیب، همواره در زندگی خود، دل خوش و راضی می شود و فارغ از هر دغدغه و اضطرابی شکر خدای خود را به جا می آورد.

در مقابل، ارتباط خود را با گروهی که ثروتمند هستند زیاد نکنند و رفت و آمد با آن ها به مقدار رعایت فریضه صلح رحم و اجتناب از گناه قطع رحم باشد. در همان حال هم باید به زرق و برق زندگی آن ها چشم ندوزد و به فکر بلند پروازی و به دست آوردن زندگی مانند آن ها - از هر راهی - نباشد. در غیر اینصورت، زندگی آرام و آسوده خود را به دست خویش، ناآرام می کند و اسیر خواسته های بی پایان نفس می شود.^۲ در نتیجه رضایت خاطر از زندگی اش رخت می بندد.

۵- آرزوهای طولانی

هر چیزی حدی دارد و اگر آن حد، حفظ نشود، دو جنبه ی افراط و تفریط نیز پیدا می کند. امید نیز همین گونه است. جنبه ی تفریط آن «ناامیدی» است و جنبه ی افراط آن که در فرهنگ دین از آن به عنوان «آرزوهای دور و دراز» یاد می شود، یعنی آرزوهایی که از اندازه ی عمر انسان تجاوز می کند و دنیا نیز ظرفیت برآوردن آن را ندارد. امید برای آن است که تا زنده هستیم زندگی کنیم؛ یعنی قلمرو امید را عمر تعیین می کند؛ اما عده ای بر این باورند که به اندازه ی آرزوها باید زنده بود و زندگی کرد. این افراط در آرزوها، خود یکی از عوامل نارضایتی از زندگی است.^۳ به همین جهت امام علی (علیه السلام) می فرماید: «مَنْ كَثُرَ مَنَاهُ قَلَّ رِضَاهُ»^۴ هر کس آرزوهایش زیاد شود، رضایت او کم می شود.

۱- محمد بن حسین، آقا جمال خوانساری، شرح آقا جمال خوانساری بر غررالحکم و دررالکلم، جلال الدین، حسینی ارموی محدث، ج ۱، تهران، دانشگاه تهران، ۱۳۶۶، ص ۲۱۱.

۲- سید حسین، اسحاقی، بایدها و نبایدهای مصرف، چاپ اول، دفتر عقل، ۱۳۸۸، صص ۹۶ - ۹۷.

۳- به تلخیص از عباس، پسندیده، رضایت از زندگی، چاپ پنجم، قم، دارالحدیث، ۱۳۸۴، صص ۷۷-۸۸.

۴- عبد الواحد، آمدی، همان کتاب، صص ۵۸۵ - ۶۱۶.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

و در جای دیگر می فرمایند: «مَنْ أَطَالَ أَمَلَهُ سَاءَ عَمَلُهُ»^۱؛ هر که آرزوی دور و دراز نماید، کردارش به بدی بینجامد». عمر انسان و ظرفیت پاسخگویی دنیا به خواسته های مادی او، محدود است. دنیا به جهت ظاهر خیره کننده و ماهیت چرب و شیرینش، فریبنده است و از این رو، انسان را به آرزوهای طولانی می فریبد. کسی که صاحب آرزوهای طولانی است، همواره لذت را در چیزی می داند که ندارد و به همین جهت، از آنچه دارد بهره مند نمی شود. چنین افرادی همواره از آنچه دارند، نالان و ناراضی اند و چیزهایی را آرزو می کنند که ندارند. مهم نیست که چه دارند، مهم آن است که همواره آنچه را ندارند، مایه ی خوش بختی می دانند و وقتی به آنچه زمانی آرزویش را داشتند، دست یافتند، باز هم احساس بهره مندی، و خوش بختی نمی کنند و به آنچه در دور دست ها وجود دارد، می اندیشند. برای احساس بهره مندی، داشتن فلان نعمت، کافی نیست؛ باید انسان از وجود نعمت، با خبر شود و از داشتن آن، احساس رضایت کند، تا لذت آن را بچشد. چه بسا نعمت هایی که وجود دارند، ولی کسی از وجود آن ها خبر ندارد و یا از داشتن آن ها لذت نمی برد. ناخشنودی بسیاری از کسانی که از زندگی خود راضی نیستند، نه به دلیل نداری و محرومیت، بلکه به دلیل ناچیز شمردن و اهمیت ندادن به چیزهایی است که دارند. الگوی فکری آن ها این است که: «آنچه دارم ناچیز است و خوشبختی در چیزهای بالاتری است که ندارم». این الگوی فکری، موجب پیدایش آرزوهای دور و دراز می گردد. ناسپاسی یا کم سپاسی، ویژگی کسانی است که آرزوهای طولانی دارند و از زندگی خود ناراضی اند؛ زیرا آنان چیزی نمی بینند که قابل سپاس گذاری باشد و آنچه دارند، بی-اهمیت می دانند. آنان همواره احساس محرومیت می کنند و کسی برای این احساس، سپاسگزاری نمی کند. خلاصه این که، صاحبان آرزوهای دور و دراز، همواره لذت را در آینده و در آنچه ندارند می بینند و از این رو هیچ گاه به احساس خوشایندی از زندگی دست نمی یابند.^۲ ریشه ی این نابه هنجاری را باید در «ضعف شناخت» جستجو کرد. آرزوهای طولانی و زیاد، پدیده ای بر خلاف واقعیت های زندگی است و آنچه خلاف واقعیت ها باشد، محال و دست نیافتنی است و این، ناشی از جهل و ضعف شناخت و آگاهی است. این، یک اصل است که محال را آرزو کردن، نشانه ی نادانی و جهالت است.

۱- محمدبن علی بن بابویه، شیخ صدوق(ره)، الخصال، صادق، حسن زاده، ج ۱، قم، ارمان طوبی، ۱۳۸۷، ص ۳۳.

۲- به تلخیص از عباس، پسندیده، همان کتاب، صص ۸۸ - ۹۵.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

بنابراین، اصلاح باورها و شناخت واقعیت‌ها راه حل این ناهنجاری است. باید آرزوها را با واقعیت‌های زندگی، هماهنگ ساخت. واقعیت زندگی، این است که دنیا برای هر کسی، چند روزی بیش نیست و انسان، عمری محدود دارد. کسی که به این واقعیت، باور پیدا کند، آرزوهایش کوتاه و واقع بینانه خواهد بود.^۱

البته آرزو، شرط نیل به سعادت است؛ چرا که محرک انسان است و آدمی را به دنبال گمشده‌ی خود می‌کشاند و اگر آدمی بتواند آرزوهای خود را ضبط و کنترل و هدایت کند، به سعادت خواهد رسید.^۲

نتیجه گیری

نتیجه آن که، وجود برخی از ردایل اخلاقی از جمله: طمع، حسد، سوءظن، چشم و هم چشمی، آرزوهای طولانی و ... نقش مهمی در سلب آرامش و رضایتمندی درونی انسان دارند. چرا که شخص طمع ورز به آنچه که دارد قانع و راضی نبوده به طوری که آرامش و قرار را از خود گرفته و خود را گرفتار نارضایتی همیشگی از آنچه دارد می‌کند. و همچنین شخص حسود از موفقیت و کامیابی دیگران نگران بوده تا جایی که خواب و آرامش خود را از دست می‌دهد و همین طور بسیاری از اضطراب‌های روحی و نارضایتی‌های درونی انسان ریشه در سوءظن ایشان دارد. چشم و هم چشمی نیز رقابت منفی است که نتیجه‌ی آن، گرایش به تجمل و اسراف می‌باشد که چنین شخصی رضایت‌خاطری در زندگی‌اش ندارد. و آرزوهای طولانی فکر انسان را به خود مشغول کرده چرا که دنیا ظرفیت برآوردن آن‌ها را ندارد و این افراط در آرزوها عامل نارضایتی انسان از زندگی‌اش می‌شود. بنابراین انسان مؤمن و قانع از این ردایل و صفات خبیثه که ریشه در حُبّ دنیا دارند و گناهان بسیاری از آن‌ها نشأت می‌گیرد، دوری جسته و در زندگی‌اش احساس رضایتمندی و آرامش خاطر می‌کند.

۱- همان، ص ۹۵.

۲- مرتضی، مطهری، عبدالله، نصری، حاصل عمر، چاپ چهارم، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۸۳، ص ۳۳۶.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

منابع

*قرآن کریم

*نهج البلاغه

- ۱- محمد بن حسین، آقا جمال خوانساری، شرح آقا جمال خوانساری بر غررالحکم و دررالکلم، جلال الدین، حسینی، ارموی محدث، ج ۱، تهران، دانشگاه تهران، ۱۳۶۶
- ۲- آمدی، عبدالواحد، غررالحکم و دررالکلم، سید مهدی، رجائی، ج ۲، قم، دارالکتب الاسلامی، ۱۴۱۰.
- ۳- اسحاقی، سید حسین، **بایدها و نبایدهای مصرف**، چاپ اول، دفتر عقل، ۱۳۸۸.
- ۴- بندر ریگی، محمد، **المنجد**، ج ۱، چاپ اول، تهران، انتشارات ایران، ۱۳۷۴.
- ۵- پسندیده، عباس، (به تلخیص)، **رضایت از زندگی**، چاپ پنجم، قم، دارالحدیث، ۱۳۸۴.
- ۶- جعفری، محمد تقی، **فلسفه و هدف زندگی**، تهران، انتشارات کتابخانه صدر، بی تا.
- ۷- راغب اصفهانی، حسین بن محمد، **ترجمه و تحقیق مفردات الفاظ قرآن**، غلامرضا، خسروی، غلامرضا، خسروی حسینی، ج ۲، تهران، مرتضوی.
- ۸- رحیمی اصفهانی، غلام حسین، **اخلاق اسلامی**، ج ۲، چاپ دوم، قم، انتشارات تفرش عسکریه، ۱۳۷۱.
- ۹- شیخ صدوق (ره)، محمد بن علی بن بابویه، **الخصال**، صادق، حسن زاده، ج ۱، قم، ارمغان طوبی، ۱۳۸۷.
- ۱۰- شیروانی، علی، **اخلاق در قرآن**، چاپ اول، قم، انتشارات پارسیان، ۱۳۷۷.
- ۱۱- قرشی، سیدعلی اکبر، **قاموس قرآن**، ج ۳، چاپ یازدهم، تهران، ناشر دارالکتب الاسلامیه، ۱۴۱۲.
- ۱۲- مجلسی، محمدباقر، **بحارالانوار**، ج ۷۱، لبنان، انتشارات بیروت، بی تا.
- ۱۳- محدثی، جواد، **بر کرانه ی شرح چهل حدیث امام خمینی (ره)**، چاپ دوم، قم، نشر هاجر، بهار ۹۱.
- ۱۴- مطهری، مرتضی، عبدالله، نصری، **حاصل عمر**، چاپ چهارم، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۸۳.
- ۱۵- معین، محمد، **فرهنگ معین**، ج ۲، چاپ دوم، تهران، انتشارات ثامن، ۱۳۸۶.
- ۱۶- **فرهنگ فارسی معین یک جلدی کامل**، چاپ چهارم، تهران، انتشارات اشجع میکاییل، ۱۳۸۸.
- ۱۷- ناطقی، محمد تقی، **موانع رشد**، چاپ اول، نسیم انتظار، ۱۳۸۶.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

۱۸- نراقی، احمد، معراج السعادة، احمد، شاد رخ، چاپ اول، انتشارات راه علم، تهران، ۱۳۸۶.