

## پایه نظری رضامندی بر اساس منابع اسلامی؛

### بازسازی و بسط نظریه پیشین

Theoretical base of satisfaction according to Islamic sources:

Reconstruction and extension of the previous theory

عباس پسندیده\* / دانشیار گروه حدیث، دانشگاه قرآن و حدیث

Associate Professor, Hadith Department, University of Qur'an and Hadith

#### Abstract

The purpose of this study was to investigate the nature of satisfaction and its theoretical base according to Islamic sources. The research was a library type, and its method was content analysis using the psychologically understanding model of religious texts. Research findings were that satisfaction is a positive evaluation of the whole life and as an internal sense is a combination of "adaptation", "acceptance", and "happiness". Theoretical base of

#### چکیده

هدف پژوهش، بررسی ماهیت رضامندی و پایه نظری آن بر اساس منابع اسلامی است. نوع پژوهش، کتاب‌خانه‌ای و روش آن تحلیل محتوا با استفاده از مدل فهم روان‌شناختی متون دینی است. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد رضامندی، نوعی ارزیابی مثبت از کل زندگی است و به عنوان حسی درونی، ترکیبی از «مطابقت»، «پذیرش» و «خرسندی» است. پایه

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۵/۰۳/۱۶، تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۵/۰۶/۱۶.

satisfaction according to religious sources is based on "good", upon which if life evaluated good it would cause satisfaction. Based on these two findings, satisfaction realization is due to: 1) the potential to adapt to existence's facts and to adjust expectations and ambitions, 2) knowing the good which is a necessity and prelude to the good factor in satisfaction, 3) making good and making a good life, 4) seeking good and discovering life's positive things, 5) believing in good and the faith in goodness of God's creations, 6) tendency to good in evaluating life which results in differentiating good from evil and discovering life's goods, 7) embracing and accepting one's situation, 8) feeling joy and happiness in regards to one's possessions and current situation. The research conclusion is that making and increasing satisfaction in people and society require to regulate expectations, to modify people's cognitions and evaluations to make the expectations real and the goods in life realized, to encourage efforts in making life good, and to develop the state of acceptance and bliss in people.

**Keywords:** Satisfaction, Good, Adaptation, Acceptance, Bliss.

نظری رضایت‌مندی، بر اساس منابع دینی، مبتنی بر «خیر» است؛ یعنی اگر زندگی خیر ارزیابی شود، موجب رضامندی می‌شود. بر اساس این دو یافته، تحقق رضامندی بسته به این عوامل است: ۱. توان انطباق با واقعیت‌های هستی و تنظیم انتظارات و آرزوها؛ ۲. خیرشناسی که لازمه و مقدمه مؤلفه خیر در رضامندی است؛ ۳. خیرآوری و ساخت زندگی خوب؛ ۴. خیربایی و کشف نکات مثبت زندگی؛ ۵. خیرباوری و اعتقاد به خیربودن تقدیرهای خدا؛ ۶. خیرگرایی در ارزیابی زندگی که منجر به تمییز خیر از شر و کشف خیرهای زندگی می‌شود؛ ۷. اقبال به زندگی و پذیرش وضعیت خود؛ ۸. احساس سرور و شادی از داشته‌ها و وضعیت موجود. نتیجه پژوهش چنین است: برای ایجاد رضایت‌مندی در افراد و جامعه و افزایش آن باید: ۱. انتظارات را تنظیم، و شناخت‌ها و ارزیابی‌های فرد را اصلاح کنیم تا انتظارات واقعی شوند و خیرهای موجود در زندگی را درک کنیم؛ ۲. تلاش برای ساخت زندگی خوب را تقویت کنیم؛ ۳. حالت پذیرش و سرور را در فرد به وجود آوریم.

**کلیدواژه‌ها:** رضامندی، اسلام، خیر، انطباق، پذیرش، سرور.

## مقدمه

رضایت از زندگی، اگر هدف نباشد دست کم لازمه زندگی و بستر موفقیت و کامیابی است. بدون احساس رضامندی، نمی‌توان زندگی خوب و موفق را سامان داد. افراد ناراضی توان و آرامش خاطر لازم برای طراحی و تدبیر زندگی خوب و اقدام برای آن را ندارند. سلیگمن هیجان‌های مثبت را از لحاظ زمانی به سه دسته حال، گذشته و آینده تقسیم می‌کند و در هیجان‌های مربوط به گذشته، از رضایت، خرسندی، غرور (البته شکل مثبت آن) و قناعت نام می‌برد (سلیگمن، ۱۳۸۹: ۱۵ و ۱۶). برخی دیگر آن را در بحث بهزیستی روانی<sup>۱</sup> مطرح کرده‌اند. بهزیستی روانی مفهوم گسترده‌ای است که به اعتقاد دینر<sup>۲</sup> و همکارانش، سه چیز را شامل می‌شود: تجربه هیجان‌های لذت‌بخش، سطوح پایینی از خلق منفی و سطوح بالایی از رضایت از زندگی. تجربیات مثبت موجب سطح بالایی از بهزیستی روانی می‌شوند، زیرا زندگی رضایت‌بخش را می‌سازند (دینر و همکاران، ۲۰۰۲).

برخی نیز در بحث شادکامی<sup>۳</sup> این موضوع را بررسی کرده‌اند. آرگایل<sup>۴</sup> تصریح می‌کند که شادکامی صرفاً در سایه شادی‌ها و لذت‌های آنی حاصل نمی‌شود و نیازمند داشتن احساس رضامندی و فقدان عواطف منفی است (آرگایل، ۱۳۸۲: ۱۴ و ۲۵). بر اساس این دیدگاه، شادکامی سه جزء دارد: شادی و لذت، رضامندی، و فقدان عواطف منفی مانند استرس، اضطراب و... (همان: ۶۳).

در منابع اسلامی، رضامندی یکی از عوامل سعادت برشمرده شده (ترمذی، بی‌تا: ۴۵۵/۴، ح ۲۱۵۱؛ متقی هندی، ۱۴۰۹: ۸۱۴/۷، ح ۲۱۵۳۳)<sup>۵</sup> و هدیه مخصوص خداوند به پیامبر اکرم است

1. Subjective Well-being (SWB)

2. Diener, E.

3. happiness

4. Argyle, M.

۵. ترمذی در کتاب سنن خود از پیامبر خدا ﷺ چنین نقل می‌کند: «مِنْ سَعَادَةِ ابْنِ آدَمَ رِضَاةٌ بِمَا قَضَى اللَّهُ لَهُ، وَ مِنْ شَقَاوَةِ ابْنِ آدَمَ تَرْكُهُ اسْتِخَارَةَ اللَّهِ، وَ مِنْ شَقَاوَةِ ابْنِ آدَمَ سَخَطُهُ بِمَا قَضَى اللَّهُ لَهُ».

(ابن بابویه قمی، ۱۳۶۱: ۲۶۰، ح ۱).<sup>۱</sup> امام علی علیه السلام رضامندی را بهترین همراه انسان می‌داند (شریف رضی، ۱۴۲۴: حکمت ۴؛ حمیری، ۱۴۱۳: ۲۰۲)<sup>۲</sup> و شخص راضی را یکی از افراد خوش‌بختی معرفی می‌کند که باید به حال او غبطه خورد (شریف رضی، ۱۴۲۴: حکمت ۴۴).<sup>۳</sup>

نگارنده پیش‌تر درباره موضوع رضایت‌مندی بحث کرده است (پسندیده، ۱۳۸۴). در آن اثر، بدون اینکه بحث نظری صورت گیرد، عوامل مختلف رضایت‌مندی، از نگاه دین، بررسی شده است. پس از آن، ضمن بحث از شادکامی، این موضوع دقیق‌تر مطالعه شد (نک: پسندیده، ۱۳۸۹). بر اساس آن مطالعه، رضامندی در چارچوب نظری «خیرباوری» (پسندیده، ۱۳۹۲) و مبتنی بر باور به خیربودن تقدیرهای خداوند متعال قرار گرفت (پسندیده، ۱۳۹۱). این می‌تواند یک گام به پیش به شمار آید، اما نقدهایی به آن وارد است؛ از جمله اینکه درباره ماهیت و مؤلفه‌های رضایت‌مندی بحث نشده است و نیز اگر رضایت‌مندی محدود به خیرباوری شود، نقش انسان نادیده گرفته می‌شود. از این‌رو موضوع نیازمند بررسی مجدد است. مسئله‌ای که مطرح می‌شود این است که: معنا و مؤلفه‌های رضامندی کدام‌اند؟ مبنای نظری رضایت‌مندی از دیدگاه اسلام چیست؟ و مبتنی بر آن، چه عواملی دارد؟ این بررسی بر اساس روش تحلیل محتوا با استفاده از مدل فهم روان‌شناختی متون دینی (پسندیده، ۱۳۸۹: فصل دوم) صورت گرفته است.

### تعریف رضامندی

برخی لغت‌شناسان، «رضا» را به ضد آن یعنی «سَخَط» ترجمه کرده‌اند (ابن فارس، ۱۴۰۴: ابن منظور، ۱۴۱۴) و برخی دیگر به «کراهت‌نداشتن» (زیبیدی، ۱۴۱۴؛ راغب اصفهانی، ۱۴۱۲)، «دوست‌داشتن و اقبال کردن» (ابن منظور، ۱۴۱۴؛ حسینی زیبیدی، ۱۴۱۴)،<sup>۴</sup> «انتخاب کردن» (حسینی زیبیدی، ۱۴۱۴؛ فیومی،

۱. معانی الأخبیار عن أحمد بن أبي عبد الله عن أبيه رفعه: «جاءَ جَبْرئيلُ إلى النَّبِيِّ فَقَالَ: يا رسولَ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ - تَبَارَكَ وَتَعَالَى - أَرْسَلَنِي إِلَيْكَ بِهَدِيَّةٍ لَمْ يَعْطِهَا أَحَدًا قَبْلَكَ. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: قُلْتُ: وَ ما هِيَ؟ قَالَ الصَّبْرُ وَ أَحْسَنُ مِنْهُ. قُلْتُ: وَ ما هُوَ؟ قَالَ: الرِّضَا».

۲. «نعم القرين الرضا».

۳. «طوبى لمن ذكر المعاد، و عمل للحساب، و قنع بالكفاف، و رضى عن الله».

۴. «... إذا رَضِيتَ عنه أَحَبَّته و أَقْبَلْتَ عليه».

۱۴۱۴؛ طریحی، ۱۴۱۴) و «موافقت/همخوانی» (فیومی، ۱۴۱۴؛ طریحی، ۱۴۱۴).<sup>۲</sup> برخی اصل معنای رضایت را همخوانی میان خواست فرد و وضعیت موجود او می‌دانند (مصطفوی، ۱۴۳۰).<sup>۳</sup>

عده‌ای این مفهوم را درباره انسان به معنای کراهت‌نداشتن از تقدیر خدا، و درباره خداوند متعال به این معنا دانسته‌اند که خداوند انسان را در حال انجام‌دادن اوامر و ترک نواهی خود ببیند (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲).<sup>۴</sup> «رضی» را گاه به معنای مطیع‌بودن و گاه به معنای ضامن دانسته‌اند و «ارتضاء» را به معنای اهل دانستن گرفته‌اند (ابن‌منظور، ۱۴۱۴؛ حسینی زبیدی، ۱۴۱۴). طریحی «رضیت بالله رباً» را به معنای بسندگی و غیر او را طلب‌نکردن دانسته است (طریحی، ۱۴۱۴).<sup>۵</sup> این کاربردها با معنای موافقت، سازگاری دارد. اطاعت یعنی همخوانی رفتار فرد با فرمان و اهل دانستن یعنی همخوانی فرد با ویژگی‌های در نظر گرفته‌شده.

در مقابل «رضا»، «سَخَط» قرار دارد که برخی آن را به ضد رضا معنا کرده‌اند (فراهیدی، ۱۴۰۹؛ جوهری، ۱۳۷۶؛ ابن‌منظور، ۱۴۱۴)؛ اما برخی دیگر، آن را به معنای کراهت و ناخرسندی دانسته‌اند (ابن‌اثیر، ۱۳۶۷).<sup>۶</sup> برخی معتقدند «سَخَط» در موقعیت‌های مختلف، معانی گوناگونی پیدا می‌کند، مانند غضب و کم‌شمردن و بی‌ارزش دانستن هدیه (جوهری، ۱۳۷۶؛ ابن‌منظور، ۱۴۱۴).<sup>۷</sup>

در مجموع لغت‌شناسان رضامندی را ترکیبی از اقبال، انتخاب و موافقت معنا کرده‌اند. اما

۱. «رَضِيْتُ: الشَّيْءَ وَ [رَضِيْتُ] بِهِ [رِضًا] اخْتَرْتَهُ».

۲. (رَضِيْتُهُ) (مُرَاضَاةً) وَ (رِضَاءً) مِثْلُ وَاقَفْتُهُ مُوَافَقَةً وَ وَاقَفًا وَزَنًا وَ مَعْنَى.

۳. أَنَّ الْأَصْلَ الْوَاحِدَ فِي هَذِهِ الْمَادَّةِ: هُوَ مُوَافَقَةُ الْمِيلِ بِمَا يَجْرِي عَلَيْهِ وَ يَوَاجِهَهُ.

۴. رِضًا الْعَبْدُ عَنِ اللَّهِ: أَنْ لَا يَكْرَهُ مَا يَجْرِي بِهِ قِضَاؤُهُ، وَ رِضًا اللَّهُ عَنِ الْعَبْدِ هُوَ أَنْ يَرَاهُ مُؤْتَمِرًا لِأَمْرِهِ، وَ مَتَّهِبًا عَنِ نَهْيِهِ.

۵. وَ «رَضِيْتُ بِاللَّهِ رَبًّا» قَنَعْتُ بِهِ وَ لَا أَطْلُبُ مَعَهُ غَيْرَهُ.

۶. «السَّخَطُ وَالسُّخُطُ: الْكَرَاهِيَةُ لِلشَّيْءِ وَ عَدَمُ الرِّضَا بِهِ. وَ مِنْهُ الْحَدِيثُ «إِنَّ اللَّهَ يَسَخُطُ لَكُمْ كَذَا» أَيْ يَكْرَهُهُ لَكُمْ وَ يَمْنَعُكُمْ مِنْهُ وَ يَعَاقِبُكُمْ عَلَيْهِ».

۷. جوهری: «وَ قَدْ سَخِطَ، أَيْ غَضِبَ، فَهُوَ سَاخِطٌ. وَ اسَّخَطَهُ، أَيْ أَغْضَبَهُ. وَ يُقَالُ: تَسَخَّطَ عَطَاءً، أَيْ اسْتَقَلَّهُ وَ لَمْ يَقِعْ مِنْهُ مَوْقِعًا».

جوهری و ابن‌منظور: «وَ تَسَخَّطَ وَ سَخِطَ الشَّيْءَ سَخَطًا: كَرِهَهُ. وَ سَخِطَ أَيْ غَضِبَ، فَهُوَ سَاخِطٌ. وَ اسَّخَطَهُ: أَغْضَبَهُ. تَقُولُ: اسَّخَطَنِي فَلَانٌ فَسَخِطْتُ سَخَطًا. وَ تَسَخَّطَ عَطَاءً أَيْ اسْتَقَلَّهُ وَ لَمْ يَقِعْ مَوْقِعًا. يَقُولُ: كَلَّمَا عَمِلْتَ لَهُ عَمَلًا تَسَخَّطَهُ أَيْ لَمْ يَرْضَهُ. وَ فِي حَدِيثِ هِرَقْلَ: فَهَلْ يَرْجِعُ أَحَدٌ مِنْهُمْ سَخَطَةً لِدِينِهِ؟» «السَّخَطُ وَالسُّخُطُ: الْكَرَاهِيَةُ لِلشَّيْءِ وَ عَدَمُ الرِّضَا بِهِ. وَ مِنْهُ الْحَدِيثُ: إِنَّ اللَّهَ يَسَخُطُ لَكُمْ كَذَا. أَيْ يَكْرَهُهُ لَكُمْ وَ يَمْنَعُكُمْ مِنْهُ وَ يَعَاقِبُكُمْ عَلَيْهِ أَوْ يَرْجِعُ إِلَى إِرَادَةِ الْعُقُوبَةِ عَلَيْهِ».

در اصطلاح، برخی آن را سرور قلبی از تقدیر، برخی دیگر جَزَع نکردن در بلاها، برخی دیگر استقبال از حکم الهی با خوشحالی، برخی سکون و آرامش قلبی در برابر حکم خدا و برخی آن را به معنای «طیب نفس» دانسته‌اند که با تغییر نکردن حال در هنگام سختی‌ها همراه است (صالح بن عبدالله و عبدالرحمن بن محمد، ۱۴۱۹).<sup>۱</sup>

رضامندی به عنوان حسی درونی، در منابع اسلامی، معنای متفاوتی ندارد؛ در چنین مواردی اصولاً تفاوتی بین تعریف اسلامی و غیراسلامی آن نیست. آنچه فرهنگ و دین در آن تأثیر دارد، مصادیق و شاخص‌ها هستند. معیارهای ذکر شده در متون دینی به روشن‌تر شدن موضوع و شناسایی بهتر آن کمک می‌کند؛ مانند اینکه شخص راضی:

تقدیرهای خداوند را می‌پذیرد (علی بن الحسین علیه السلام، ۱۳۷۵: ۶۲، دعای ۱۴).<sup>۲</sup>

به آنها اقبال دارد (حلی، بی تا: ۳۶۳، ح ۴۱۸).<sup>۳</sup>

آرزویی غیر از وضعیت مقدر را ندارد (حلوانی، ۱۳۸۳: ۹۴).<sup>۴</sup>

از لحاظ زمانی، خواهان تأخیر یا تعجیل در مقدرات نیست (حمیری، ۱۴۱۳: ۲۲۰).<sup>۵</sup>

تقدیرهای خداوند را به خیر و مصلحت خود می‌داند، لذا در برابر سختی‌های آن صبور و در خوشی‌های آن شکور است (کلینی، ۱۳۶۳: ۶۱، ح ۷).<sup>۶</sup>

در مجموع از بررسی‌های لغوی، اصطلاحی و دینی چنین به دست می‌آید که

۱. «الرضا اصطلاحاً هو سرور القلب بمرّ القضاء. وقيل: الرضا ارتفاع الجزع في أي حكم كان... وقيل استقبال الاحكام

بالفرح. وقيل سکون القلب تحت مجاری الاحکام. وقال المناوی: الرضا طیب نفسی للانسان بما یصیبه أو یفوته مع عدم

التغییر» (به نقل از: التعریفات: ۱۱۱؛ مدارج السالکین: ۱۸۵/۲؛ التوقیف علی مهمات التعاریف: ۱۷۸).

۲. امام زین العابدین علیه السلام: «اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَوَقِّفْنِي لِقَبُولِ مَا قَضَيْتَ لِي وَعَلَيَّ، وَرَضْنِي بِمَا أَخَذْتَ لِي وَمِنِّي».

۳. «إِنْ عَقَدْتُ أَيْمَانَكَ فَارْضُ بِالْمَقْضَى عَلَيْكَ وَ لَكَ، وَ لَا تَرْجُ أَحَدًا إِلَّا اللَّهَ، وَانْتَظِرْ مَا آتَاكَ بِهِ الْقَدَرُ».

۴. امام سجاده علیه السلام: «مَنْ اتَّكَلَّ عَلَى حُسْنِ اخْتِيَارِ اللَّهِ - جَلَّ وَعَزَّ - لَهُ، لَمْ يَتَمَنَّ غَيْرَ الْحَالِ الَّتِي اخْتَارَهَا اللَّهُ تَعَالَى لَهُ».

۵. «اللَّهُمَّ رَضْنِي بِقَضَائِكَ، وَصَبِّرْنِي عَلَى بَلَائِكَ، وَبَارِكْ فِي أَقْدَارِكَ، حَتَّى لَا أَحِبَّ تَعْجِيلَ شَيْءٍ آخِرْتَهُ، وَ لَا تَأْخِيرَ شَيْءٍ عَجَّلْتَهُ».

۶. «يا موسى بن عمران، ما خَلَقْتُ خَلْقًا أَحَبَّ إِلَيَّ مِنْ عَبْدِي الْمُؤْمِنِ، فَإِنِّي إِنَّمَا أَبْتَلِيهِ لِمَا هُوَ خَيْرٌ لَهُ، وَأُعَافِيهِ لِمَا هُوَ خَيْرٌ لَهُ، وَ أُرْوِي عَنْهُ مَا هُوَ شَرٌّ لَهُ لِمَا هُوَ خَيْرٌ لَهُ، وَأَنَا أَعْلَمُ بِمَا يَصْلُحُ عَلَيْهِ عَبْدِي، فَلْيَصْبِرْ عَلَيَّ بِلَائِي، وَ لِيَشْكُرْ نِعْمَانِي، وَ لِيَرْضَ بِقَضَائِي».

رضایت‌مندی، ترکیبی است از:

۱. مطابقت؛ یعنی هماهنگی و همخوانی وضع موجود با وضعی که انتظار می‌رود. ممکن است انسان به شکل‌های مختلفی وضعیت خود را ارزیابی کند. یکی از آنها ارزیابی با توجه به انتظارات خود است. در این ارزیابی، اگر این دو را با هم هماهنگ و مطابق ببینید، احساس رضایت‌مندی شکل می‌گیرد.

۲. پذیرش؛ یعنی پذیرفتن موقعیت خود و تسلیم‌بودن در برابر آن؛ فرد راضی کسی است که وضعیت ارزیابی‌شده را می‌پذیرد و حتی از آن استقبال می‌کند و آرزویی غیر از وضعیت مقدر ندارد و از لحاظ زمانی، خواهان تأخیر یا تعجیل در مقدرات نیست و در برابر سختی‌های آن صبور و در خوشی‌های آن شکور است و به طاعت خدا رغبت و از معصیت او کراهت دارد.

۳. خرسندی؛ یعنی خوشحال‌بودن یا دست‌کم ناخرسندنبودن؛ فرد راضی، از رضایت خود، جَزَع و حُزَن ندارد بلکه درون خود از این رضایت سرور، فرح و طیب خاطر دارد و آرام است. ترکیب این سه، احساس رضامتندی را به وجود می‌آورد. این ترکیب، مزجی و درهم‌تنیده است، نه سه عنصر جدا و کنار هم قرارگرفته. از این رو، نمی‌توان آنها را از هم جدا کرد و در رضامتندی هر کدام را به صورت خاص دید.

جدول ۱: مؤلفه‌های رضامتندی

واژه	مؤلفه‌ها	کلیدواژه‌ها
رضایت	همخوانی	وفاق، موافقت
	پذیرش	اقبال، اختیار، الاستقبال، قبول عدم التّغییر، نداشتن آرزوی تعجیل، نداشتن آرزوی تأخیر
	خرسندی	کراهت‌نداشتن، عدم سخط، عدم الجزع سرور القلب، الفرح، سکون القلب، طیب النفس

### پایه نظری رضامندی

یکی از پرسش‌های اساسی این است که: اساساً پایه نظری رضامندی از دید اسلام چیست؟ و چه چیزی موجب احساس رضامندی می‌شود و می‌تواند آن را تبیین کند؟ این از مسائل بنیادین در مطالعات اسلامی است.

بررسی‌ها نشان می‌دهد «خیر»، پایه نظری رضامندی اسلامی است؛ یعنی مبتنی بودن زندگی بر خیر واقعی، عامل اساسی رضامندی است. این، از متونی که درباره تقدیر الهی وارد شده است به دست می‌آید و سپس می‌توان آن را به حوزه‌های مختلف زندگی (معیشت، روابط و نظام سیاسی) نیز تسری داد. بر اساس این متون، تقدیرهای خداوند متعال، مبتنی بر خیر است. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در بیانی عام می‌فرماید: «فِي كُلِّ قَضَاءٍ لِلَّهِ خَيْرَةٌ لِلْمُؤْمِنِ» (ابن بابویه قمی، ۱۳۹۸: ۳۷۱، ح ۱۱). هر آنچه خداوند تقدیر و حکم می‌کند، چه در تشریح باشد و چه در تکوین، جز خیر نیست (ابن حنبل، بی تا: ۲۳۴/۴، ح ۱۲۱۶۱)؛<sup>۱</sup> چه نعمت فراوان باشد و چه مصیبت‌های دردناک! (کلینی، ۱۳۶۳: ۲۴۶/۲، ح ۵ و ۲۴۲ و ۷۹؛ همان: ۶۲/۲، ح ۸).<sup>۲</sup> صهیب نقل می‌کند:

یکی از دو نماز مغرب و عشاء را با پیامبر خدا صلی الله علیه و آله به جا آوردم. وقتی از نماز فارغ شد، خندید و به ما رو کرد و فرمود: «آیا از من نمی‌پرسید که چرا خندیدم؟». گفتند: «خدا و پیامبرش داناترند». فرمود: «از قضای خداوند برای بنده مسلمان در شگفتیم! [زیرا] همه قضا‌های خدای متعال برای او خیرند، و کسی نیست که همه قضا‌های خدا برایش خیر باشد جز بنده مسلمان» (طبرانی، ۱۴۰۴: ۴۰/۸، ح ۷۳۱۷).

بر اساس همین منطقی است که «رضایت» در قبال تقدیر خداوند معنا می‌یابد. قضا و قدر، «موقعیتی بیرونی» و رضامندی یا نارضایی، «حالتی نفسانی و روانی» است که در واکنش به

۱. ایشان همچنین با شگفتی می‌فرماید: «عَجِبْتُ لِلْمُؤْمِنِ، إِنَّ اللَّهَ لَمْ يَقْضِ قَضَاءً إِلَّا كَانَ خَيْرًا لَهُ».

۲. امام صادق علیه السلام نیز می‌فرماید: «إِنَّ الْمُؤْمِنَ لَوْ أَصْبَحَ لَهُ مَا بَيْنَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ، كَانَ ذَلِكَ خَيْرًا لَهُ وَلَوْ أَصْبَحَ مُقَطَّعًا أَعْضَاؤُهُ، كَانَ ذَلِكَ خَيْرًا لَهُ»؛ امام کاظم علیه السلام: «الْمُؤْمِنُ بَعْرَضِ كُلِّ خَيْرٍ، لَوْ قُطِعَ أَنْمَلَةٌ، كَانَ خَيْرًا لَهُ وَلَوْ وُلِيَ شَرْقَهَا وَغَرْبَهَا، كَانَ خَيْرًا لَهُ»؛ امام صادق علیه السلام: «عَجِبْتُ لِلْمَرْءِ الْمُسْلِمِ لَا يَقْضِي اللَّهُ لَهُ قَضَاءً إِلَّا كَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ قُرِضَ بِالْمَقَارِبِ كَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ مَلَكَ مَشَارِقَ الْأَرْضِ وَمَغَارِبَهَا كَانَ خَيْرًا لَهُ».



آن موقعیت شکل می‌گیرد. بر اساس منابع اسلامی، واکنش به اصل قضا و قدر، رضامندی (الرضا) یا نارضایتی (سَخَط) است؛ یعنی انسان باید از تقدیر الهی رضایت داشته باشد. به همین علت در منابع اسلامی، از «الرضا بقضاء الله» یاد شده است. باور به تقدیر الهی، انسان را از تأثیر نوسانات شدید زندگی، ایمن می‌کند و بدین سان، آرامش و آسایش را به زندگی می‌آورد (دیلمی، ۱۴۰۶: ۴۱۷/۲، ح ۳۸۵۰<sup>۱</sup> و جای برای خُزن و اندوه باقی نمی‌گذارد (ابن‌بابویه قمی، ۱۳۶۱: ۲۰۰، حد؛ کلینی، ۱۳۶۳: ۵۹/۲، ح ۹)<sup>۲</sup>.

این بدان معنا است که «خیر»، رضایت‌آور و «شر»، نارضایتی‌آور است. اگر انسان چیزی را شر بداند از آن ناراضی و اگر خیر بداند از آن راضی می‌شود. بنابراین، «خیر» پایه نظری رضایت‌مندی و «برخورداری از زندگی خوب» عامل اصلی آن است (پسندیده، در دست چاپ).

### ابعاد زندگی خوب (خیر)

اگر بخواهیم زندگی خیر و خیربودن زندگی را در عینیت آن به‌روشنی ببینیم، باید ابعاد مختلف زندگی را بررسی کنیم. نگارنده پیش‌تر باور داشت که زندگی از یک منظر فقط به دو بخش «رویداد»ها و «تکلیف»ها تقسیم می‌شود (نک: پسندیده، ۱۳۹۲). اما در سفری تبلیغی بحث «رضایت اجتماعی» را با الهام از کتاب رضایت از زندگی مطرح کردم. مطالعات و تأملات این بحث این نکته را روشن کرد که یکی از ابعاد زندگی «ارتباط» با دیگران است. ارتباط و تعامل با دیگران یکی از ابعاد مهم زندگی است که نمی‌توان آن را در زندگی خوب نادیده گرفت. بنابراین، یکی از ابعاد زندگی خوب، «روابط خوب» است.

بررسی‌های بیشتر، ابعاد دیگری را نیز روشن کرد. یکی از آنها بُعد «اقتصادی» زندگی

۱. پیامبر خدا ﷺ: «مَنْ حَمَلَ الْأَمْرَ عَلَى الْقَضَاءِ اسْتَرَّاحَ».

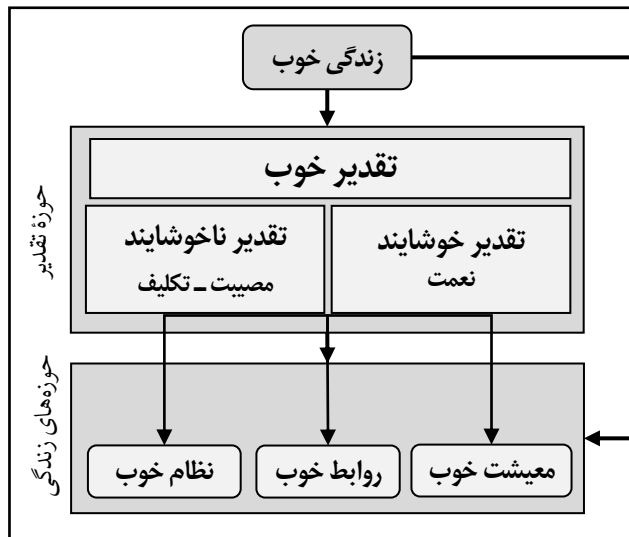
۲. امام علی (ع) در تفسیر آیه شریفه ﴿وَكَانَ تَحْتَهُ وَكُنُزٌ لَّهُمَا﴾ می‌فرماید: «كَانَ ذَلِكَ الْكَنْزُ لَوْحاً مِنْ ذَهَبٍ فِيهِ مَكْتُوبٌ: بِسْمِ اللَّهِ [الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ] لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ، عَجِبْتُ لِمَنْ يَعْلَمُ أَنَّ الْمَوْتَ حَقٌّ كَيْفَ يَفْرَحُ؟! عَجِبْتُ لِمَنْ يُؤْمِنُ بِالْقَدَرِ كَيْفَ يَحْزَنُ...». امام صادق (ع) نیز می‌فرماید: «إِنْ كَانَ كُلُّ شَيْءٍ بِقَضَاءِ مَنْ اللَّهُ وَقَدَرِهِ فَالْحُزْنُ لِمَاذَا؟!».

است. بخش مهمی از زندگی انسان معیشت او در این دنیا است که مسائل گوناگونی چون مال، مسکن، وسیله نقلیه، شغل و... را شامل می‌شود. بنابراین، یکی از ابعاد زندگی خوب «معیشت خوب» یا «اقتصاد خوب» است. دیگری، بُعد سیاسی - اجتماعی زندگی است. زندگی، گذشته از بُعد روابط اجتماعی، بُعد سیاسی نیز دارد. نظام سیاسی - اجتماعی قلمرو بزرگ‌تری است که همه مسائل زندگی را در بر می‌گیرد و بسان بستری است که زندگی فردی و اجتماعی انسان، درون آن جریان پیدا می‌کند. بنابراین، «نظام خوب» و «حکومت خوب» نیز یکی از ابعاد مهم زندگی است.

مجموعه این مباحث نشان داد که در زندگی، دست‌کم به چهار موضوع باید توجه شود: «تقدیرها»، «معیشت»، «روابط» و «سیاست». مراد از تقدیرها، رخدادهای خوشایند (نعمت) و ناخوشایند (مصیبت) زندگی، و نیز تکالیف حاکم بر زندگی است که طاعت و معصیت را به وجود می‌آورند. مراد از معیشت، بُعد اقتصادی زندگی، مراد از روابط، ارتباط و تعامل با دیگران، و مراد از سیاست، نظام سیاسی - اجتماعی حاکم بر جامعه است. بنابراین، زندگی خوب، ترکیبی خاص از «تقدیر خوب + روابط خوب + معیشت خوب + نظام خوب» است (پسندیده، در دست چاپ).

ترکیبی خاص به این معنا است که این مسائل چهارگانه در عرض یکدیگر نیستند و مناسبات خاصی میان آنها وجود دارد. زیرا تقدیر، حوزه‌ای در کنار حوزه‌های دیگر نیست؛ بلکه وضعیتی است که بر همه آنها حاکم است. هر کدام از ابعاد معیشت، روابط و سیاست، از یک سو ممکن است در وضعیت خوشایند یا ناخوشایند باشند و از سوی دیگر نیز مشمول تکالیف الهی شوند. بنابراین، تقدیر الهی وضعیتی است فراگیر که بر تمام ابعاد پیش‌گفته یا ابعاد دیگری که ممکن است وجود داشته باشد، سایه می‌اندازد. از این رو بحث، از این پس، اهمیت بسزایی دارد و نباید آن را در ردیف دیگر ابعاد دانست.

نمودار ۱: مدل ابعادی رضامندی



شاید بتوان گفت ابعاد اجتماعی، معیشتی و سیاسی زندگی مسائلی هستند که بیشتر، «فرد» در آنها دخالت دارد؛ هرچند هیچ چیز خارج از اراده خداوند نیست؛ و تقدیر، موضوعی است که خداوند متعال در آن نقش دارد، هرچند انسان در تعیین آن بی‌تأثیر نیست. بنابراین، شاید این‌گونه باشد که در بحث تقدیر، نقش اساسی از آن خداوند متعال است و در دیگر ابعاد سه‌گانه، نقش اصلی از آن انسان است. به بیان دیگر، انسان، در رضایت از زندگی نقش دارد و کارهایی را باید انجام دهد تا خداوند متعال زندگی خوب را برای وی محقق کند. اما در بحث تقدیر، خداوند متعال چیزهایی را برای انسان مقدر می‌کند که مربوط به یکی از ابعاد سه‌گانه خواهد بود و انسان باید به آنها واکنش مناسب نشان دهد.

### عوامل رضامندی

تاکنون دو بحث عمده مطرح کردیم: یکی تعریف رضامندی و دیگری پایه نظری رضامندی. در تعریف مشخص شد که رضامندی سه مؤلفه دارد: مطابقت، پذیرش و خرسندی. پایه نظری رضامندی نیز «خیر» بود. از آنچه گفته شد این نتیجه به دست می‌آید که مسئله خیر از همه مهم‌تر است. بر این اساس می‌توان گفت عوامل رضامندی عبارت‌اند از: ۱. انطباق؛ ۲. خیرآوری؛ ۳. خیریابی؛ ۴. خیرباوری؛ ۵. اقبال؛ ۶. سرور. در ادامه این عوامل را بررسی می‌کنیم.

## ۱. توان انطباق

گفتیم که آرزوی تحقق یافته عامل رضامندی است. زیرا فرد وضع موجود را «مطابق» خواسته‌های خود می‌باید. این وضعیت، دو طرف دارد: فرد و دنیا (زندگی). در آغاز به نظر می‌رسد طرف دوم، همواره باید خود را با طرف نخست هماهنگ کند. این یعنی هر کس هر خواسته‌ای می‌تواند داشته باشد و در طرف مقابل، دنیا باید همه خواسته‌های او را محقق کند. این، خود منطبق با واقعیت‌های هستی نیست. هستی مجموعه قوانین و سنی دارد که همه مسائل و پدیده‌ها در چارچوب آن امکان می‌یابند. انتظارات برخی افراد با واقعیت‌های زندگی دنیا همخوانی ندارد. دنیا قوانینی دارد که واقعیت آن را تشکیل می‌دهد و خداوند متعال آنها را وضع کرده است. این قوانین، تغییرناپذیرند و البته بر مبنای مصلحت بشر قرار دارند و به گونه‌ای تنظیم شده‌اند که سعادت واقعی و اصیل انسان را تأمین می‌کنند. به همین علت، ناهماهنگی انتظارات با واقعیت‌ها، عامل نارضایتی است. اگر انتظارات انسان محقق شود، اسباب رضایت و خرسندی وی فراهم می‌آید و اگر محقق نشود، موجب نارضایتی می‌شود. برخی می‌کوشند با تمرکز بر انتظارات و محور قراردادن آنها، واقعیت‌ها را با انتظارات خود هماهنگ کنند. با توجه به آنچه گذشت، قوانین و واقعیت‌های دنیا که خداوند متعال وضع می‌کند، تغییرناپذیرند. قرآن کریم درباره واقعیت زندگی انسان در دنیا می‌فرماید: «به تحقیق ما انسان را در سختی آفریدیم» (بلد: ۴).<sup>۱</sup> امام علی علیه السلام در سفارش به فرزندش امام حسن علیه السلام همین واقعیت را به وی منتقل می‌کند (شریف رضی، ۱۴۲۴: نامه ۳۱).<sup>۲</sup> انسان، خواهان راحتی، آسایش و کامجویی است. از این رو، دنیا را محل برآورده شدن این خواسته‌ها می‌داند یا دست کم می‌خواهد چنین باشد، اما واقعیت این است که دنیا محل راحتی و آسایش نیست. پیامبر خدا صلی الله علیه و آله در این باره می‌فرماید: «إِنَّ اللَّهَ يَقُولُ: ... وَصَعَتُ الرَّاحَةَ فِي الْجَنَّةِ وَالنَّاسُ يَطْلُبُونَهَا فِي الدُّنْيَا فَلَا يَجِدُونَهَا» (احسانی، ۱۴۰۳: ۶۱/۴، ج ۱۱)؛ «همانا خداوند می‌فرماید: ... من آسایش را در بهشت قرار دادم و مردم

۱. ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ﴾.

۲. «إِعلم ... أَنَّ الدُّنْيَا لَمْ تَكُنْ لِتَسْتَقِرَّ إِلَّا عَلَى مَا جَعَلَهَا اللَّهُ عَلَيْهِ مِنَ النِّعَمَاءِ وَالْإِبْتِلَاءِ وَالْجَزَاءِ فِي الْمَعَادِ، أَوْ مَا شَاءَ مِمَّا لَا تَعْلَمُ».

آن را در دنیا می‌جویند و از این‌رو آن را نمی‌یابد».

در اینجا است که ناهماهنگی میان انتظارات و واقعیت‌ها به وجود می‌آید و این ناهماهنگی، موجب احساس ناکامی می‌شود؛ چون انسان آنچه را خواسته و انتظار داشته است نمی‌یابد. یافتن آنچه وجود ندارد، به ناکامی منجر می‌شود و احساس ناکامی، افسردگی و نارضایتی را به دنبال دارد (السبزواری الشعیری، ۱۴۱۴: ۵۱۷، ح ۱۴۶۴).<sup>۱</sup> امام صادق علیه السلام نیز همین اصل را به اصحاب خود آموزش می‌دهند تا زندگی بهتری داشته باشند. روزی امام علیه السلام خطاب به اصحاب خود فرمودند: «لَا تَتَمَنَّوْا الْمُسْتَحِيلَ؛ چیزهای محال را آرزو نکنید». اصحاب با تعجب پرسیدند: «چه کسی محال را آرزو می‌کند؟». امام علیه السلام با صراحت فرمودند: «أَنْتُمْ، أَلَسْتُمْ تَمَنَّوْنَ الرَّاحَةَ فِي الدُّنْيَا؟؛ شما، آیا آرزوی آسودگی [مطلق] در دنیا ندارید؟». اصحاب گفتند: «آری». آنگاه امام صادق علیه السلام فرمودند: «الرَّاحَةُ لِلْمُؤْمِنِ فِي الدُّنْيَا مُسْتَحِيلَةٌ؛ آسودگی [مطلق] در دنیا برای مؤمن محال است» (مجلسی، ۱۳۸۸: ۱۹۵/۷۸، ح ۵۲). از این‌رو سعی در تغییر واقعیت‌ها و تطبیق آنها با انتظار خود، آب در هاون کوبیدن و تلاشی بیهوده است که نتیجه‌ای جز افزایش درد و رنج و گسترش نارضایتی ندارد.

### الف. تنظیم آرزوها

در اینجا است که مسئله آرزوها نیز مطرح می‌شود. در روایتی از علی علیه السلام نقل شده است که آرزوهای طولانی، رضامندی را کاهش می‌دهند (آمدی، ۱۳۷۳: ۷۳۰۴، ح ۲). متون دینی این رابطه معکوس بین آرزو و رضامندی را تبیین کرده‌اند. در برخی روایات آمده است که آرزوی دور، موجب از بین رفتن لذت نعمت و کوچک شمردن آن و کاهش شکر و حسرت خوردن به سبب نرسیدن به آرزوها می‌شود (کلینی، ۱۳۶۳: ۸۵/۵، ح ۷).<sup>۳</sup> برخی دیگر از روایات، به فریبنده بودن

۱. پیامبر خدا صلی الله علیه و آله و سلم: «مَنْ طَلَبَ مَا لَمْ يُحَلَقْ، أَتَعَبَ نَفْسَهُ وَ لَمْ يُرْزَقْ. قِيلَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ! وَ مَا الَّذِي لَمْ يُحَلَقْ؟ قَالَ: الرِّاحَةُ فِي الدُّنْيَا».

۲. «مَنْ كَثُرَ مَنَاءُ قَلْبِ رِضَاةٍ».

۳. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «تَجَنَّبُوا الْمُنَى؛ فَإِنَّهَا تَدْهَبُ بِهَجْةٍ مَا حُوِّلْتُمْ وَ تَسْتَصْغِرُونَ بِهَا مَوَاهِبَ اللَّهِ تَعَالَى عِنْدَكُمْ وَ تُعَقِّبُكُمْ الْحَسْرَاتِ فِيمَا وَ هَمَّتُمْ بِهِ أَنْفُسَكُمْ».

آرزوها پرداخته‌اند و آن را موجب ناامیدی انسان (همان: ۲۵۶/۸، ح ۳۶۸)<sup>۱</sup> و انتظار بی‌پایان او دانسته‌اند (آمدی، ۱۳۷۳: ۴۳۹)<sup>۲</sup> که همانند کسی که در پی سراب است او را ناکام می‌کند (همان: ح ۲۳۷۴)<sup>۳</sup> و جز بر دامنه آرزو و شدت درد و رنجش نمی‌افزاید (همان: ح ۲۳۷۵)<sup>۴</sup>.

مجموعه این ویژگی‌ها را به دو گروه می‌توان تقسیم کرد: یکی داشته‌های حال (نعمت) و دیگری نداشته‌های آرزوشده. در بخش داشته‌ها، آرزو، موجب کوچک‌شماری داشته‌ها و لذت‌نبردن از آنها می‌شود و در بخش نداشته‌های آرزوشده، از یک سو موجب ناکامی و ناامیدی و حسرت، و از سوی دیگر، موجب افزایش دامنه آرزو، و باز به طریق دیگری، سبب افزایش درد و رنج می‌شود. بنابراین، برای رسیدن به رضامندی باید آرزوها را مدیریت و تنظیم کرد تا داشته‌ها را ناچیز نکند و نارضایتی به وجود نیآورد (نک: پسندیده، در دست چاپ: ۵۱۳ به بعد).

#### ب. واقعیت‌شناسی دنیا

با توجه به آنچه گذشت شد راه درست، تغییر انتظارات و تنظیم آنها با واقعیت‌ها است. قوانین زندگی، تغییرناپذیرند. انسان باید انتظارات خود را با وضعیت دنیایی که در آن زندگی می‌کند، تطبیق دهد تا راحت زندگی کند؛ این یعنی هماهنگ‌سازی انتظارات با واقعیت‌ها. وقتی انسان، انتظار خود را با واقعیت‌ها هماهنگ کرد، انتظارات او واقع‌گرایانه خواهد شد و در نتیجه، موجب احساس ناکامی نمی‌شود و بدین سان، رضامندی از زندگی به دست می‌آید. بر همین اساس، پیامبر خدا ﷺ با اشاره به برخی ویژگی‌های دنیا، تصریح می‌کنند که شناخت دنیا و اکنش‌های منفی به هر دو موقعیت را تعدیل می‌کند (دبلمی، ۱۴۱۳: ۳۴۳)<sup>۵</sup>. در بخش دیگری از روایات به نقش شناخت دنیا توجه شده است. مصیبت‌ها و بلاها از زمینه‌های بسیار مهم در نارضایتی‌اند. اندوه و افسردگی و نارضایتی، از پیامدهای بلاهای زندگی به شمار

۱. امام علی علیه السلام: «إِنَّ الدُّنْيَا حُلُوهٌ حَضِرَةٌ، تَفْتِنُ النَّاسَ بِالشَّهَوَاتِ وَ تُزَيِّنُ لَهُمْ بِعَاجِلِهَا، وَ أَيْمَ اللّٰهِ إِنَّهَا لَتَعْرِ مَنْ أَقْلَهَا وَ تُخَلِّفُ مَنْ رَجَاهَا».

۲. امام علی علیه السلام: «مَنْ أَقْلَ مَا لَا يُمْكِنُ طَالَ تَرَقَّبَهُ».

۳. امام علی علیه السلام: «مَنْ أَقْلَ الرَّيِّ مِنَ السَّرَابِ، خَابَ أَمَلُهُ وَ مَاتَ بِعَطَشِهِ».

۴. امام علی علیه السلام: «مَنْ سَعَى فِي طَلَبِ السَّرَابِ طَالَ تَعَبُهُ وَ كَثُرَ عَطَشُهُ».

۵. «أَيُّهَا النَّاسُ! هَذِهِ دَاوْرٌ تَرِحَ لَا دَاوْرَ فَرِحَ، وَ دَاوْرُ التَّوَاءِ لَا دَاوْرَ اسْتَوَاءٍ، فَمَنْ عَرَفَهَا لَمْ يَفْرَحْ لِرَجَاءٍ، وَ لَمْ يَحْزَنْ لِشَقَاءٍ».

می‌روند. امام علی علیه السلام بر این اصل تأکید می‌کنند که اگر کسی دنیا را آن‌گونه که هست بشناسد، از سختی‌های آن، اندوهگین و ناراضی نمی‌شود (ابن ابی‌الحدید، ۲۰: ۲۷۱/۱۳۸۷، ح ۱۳۷؛ آمدی، ۱۳۷۳: ح ۲۲۵۸).<sup>۱</sup>

بر اساس آنچه گذشت، زندگی دنیا قوانینی دارد که باید انسان آنها را بشناسد تا خود را با آن هماهنگ کند. بنابراین، یکی از ضرورت‌های رضامندی، شناخت قوانین و واقعیت‌های حاکم بر زندگی است. در برخی روایات، به روشنی بیان شده است که واقعیت‌شناسی دنیا، رابطه مستقیمی با آسایش روانی دارد (بیهقی، ۱۴۱۰: ۲۸۶/۷، ح ۱۰۳۳۰).<sup>۲</sup> همچنین تصریح شده است که شناخت دنیا موجب دل‌کندن از آن می‌شود (ورام (مالکی نخعی حلی)، بی تا: ۱۳۵/۱؛ السبزواری الشعیری، ۱۴۱۴: ۲۹۶، ح ۸۰۶).<sup>۳</sup>

بنابراین، لازم است دنیا را آن‌گونه که هست بشناسیم. این شناخت منجر به «انطباق» می‌شود. یکی از عوامل مهم رضامندی توان انطباق با واقعیت‌ها است. این انطباق از راه تنظیم انتظارات و آرزوها حاصل می‌شود که این نیز خود محصول شناخت دنیا است. همچنین نتیجه تنظیم انتظارات و آرزوها، قناعت است. کسی که آرزوی معقول و منطقی داشته باشد اهل حرص و زیاده‌خواهی نخواهد بود. از عوامل مزاحم رضامندی، «حرص» است. حرص یعنی حالت زیاده‌خواهی بی‌پایان که با هیچ چیز، سیر نمی‌شود. کسی که به کفایت راضی نباشد، دچار زیاده‌خواهی می‌شود. این نکات در مجموع موجب احساس رضامندی می‌شوند.

## ۲. خیرشناسی

برای رضامندی به شناخت مصادیق عینی «خیر» نیازمندیم. باید فرد بداند به طور مشخص در صحنه زندگی چه چیزی خیر است تا بر اساس آن زندگی خود را ارزیابی و آن را تأمین کند. از

۱. «مَنْ عَرَفَ الدُّنْيَا، لَمْ يَحْزَنْ لِلْبَلْوَى». همچنین ایشان در کلام دیگری می‌فرمایند: «مَنْ عَرَفَ الدُّنْيَا لَمْ يَحْزَنْ عَلَى مَا أَصَابَهُ».

۲. پیامبر خدا صلی الله علیه و آله درباره این اصل می‌فرمایند: «لَوْ تَعَلَّمُونَ مِنَ الدُّنْيَا مَا أَعْلَمُ لَأَسْتَرَأْتِ أَنْفُسَكُمْ مِنْهَا».

۳. امام علی علیه السلام: «مَنْ جُمِعَ فِيهِ سِتُّ خِصَالٍ مَا يَدْعُ لِلْجَنَّةِ مَطْلَبًا وَلَا عَنِ النَّارِ مَهْرَبًا: مَنْ عَرَفَ اللَّهَ فَأَطَاعَهُ، وَعَرَفَ الشَّيْطَانَ فَعَصَاهُ، وَعَرَفَ الْحَقَّ فَاتَّبَعَهُ، وَعَرَفَ الْبَاطِلَ فَاتَّقَاهُ، وَعَرَفَ الدُّنْيَا فَرَفَضَهَا، وَعَرَفَ الْآخِرَةَ فَطَلَبَهَا».

توانمندی‌های لازم برای رضامندی، توانمندی در شناخت خیر و تمییز آن از شر است که وجه تمایز انسان از حیوان است (کلینی، ۱۳۶۳: ۲۴/۸، ح ۴).<sup>۱</sup> به همین سبب یکی از رسالت‌های متون دینی معرفی خیر و شر است. از آنجا که وحی به مصلحت‌ها و مفسده‌های واقعی بشر احاطه دارد، بهترین و مطمئن‌ترین منبع برای خیرشناسی است (شریف رضی، ۱۴۲۴: خطبه ۱۶۷).<sup>۲</sup>

بخشی از متون دینی، به بیان این مسئله اختصاص دارد. خداوند متعال و معصومان علیهم‌السلام با معرفی خیر و ابعاد گوناگون آن، اطلاعات لازم در این باره را عرضه کرده‌اند.<sup>۳</sup> کتاب خیر و برکت در قرآن و حدیث، به تفصیل، روایات این موضوع را گرد آورده و به شیوه‌ای مناسب طبقه‌بندی کرده است. همچنین، در بخش‌های دیگر روایات نیز به تناسب هر موضوع، ابعاد گوناگون خیربودن قضا‌های تکوینی و تشریعی خداوند متعال بیان شده است. مثلاً یکی از مصادیق خیر برخورداری از مال و ثروت است، هرچند همه آن و ارزشمندترین آن نیست. وقتی از امام علی علیه‌السلام درباره چیرستی خیر پرسیدند فرمود: «خیر آن نیست که ثروت و فرزندان افزون شوند؛ خیر آن است که دانشت افزون شود، بردباری‌ات افزایش یابد، با خداپرستی‌ات بر مردم افتخار کنی، اگر نیکی کردی خدا را سپاس بگویی و اگر بدی کردی، از خداوند آمرزش بطلبی» (همان: حکمت ۹۴).<sup>۴</sup>

در این روایت چیزهایی مانند «علم»، «حلم»، «بندگی خدا»، «ستایش خدا» و «استغفار نزد خدا» مصادیق خیر دانسته شده‌اند و نشان می‌دهد انحصار خیر در مسائل مادی، نادرست و از عوامل نارضایتی است. بنابراین، یکی از راه‌های مؤثر در رضامندی، شناخت مصادیق خیر است. قرآن و حدیث دو منبع مهم برای شناخت خیرند. از این‌رو مراجعه به متون دینی می‌تواند فرد را در شناخت خیر کمک کند.

۱. امام علی علیه‌السلام در این باره می‌فرماید: «مَنْ لَمْ يَعْرِفِ الْخَيْرَ مِنَ الشَّرِّ فَهُوَ بِمَنْزِلَةِ الْبَهِيمَةِ».

۲. امام علی علیه‌السلام در این باره می‌فرماید: «إِنَّ اللَّهَ سُبْحَانَهُ أَنْزَلَ كِتَابًا هَادِيًا بَيِّنَ فِيهِ الْخَيْرَ وَالشَّرَّ، فَخُذُوا نَهْجَ الْخَيْرِ تَهْتَدُوا، وَاصْدِفُوا عَنِ سَمِّ الشَّرِّ تَقْصِدُوا».

۳. بررسی این موضوع، خود بحث مستقلی است که می‌تواند دست‌کم موضوع پایان‌نامه کارشناسی ارشد باشد.

۴. «لَيْسَ الْخَيْرُ أَنْ يَكْثُرَ مَالُكَ وَوَلَدُكَ، وَلَكِنَّ الْخَيْرَ أَنْ يَكْثُرَ عِلْمُكَ، وَأَنْ يَعْظُمَ حِلْمُكَ، وَأَنْ تُبَاهِيَ النَّاسَ بِعِبَادَةِ رَبِّكَ؛ فَإِنْ أَحْسَنْتَ حَمِدَتِ اللَّهُ، وَإِنْ أَسَأْتَ اسْتَغْفَرَتِ اللَّهُ».



## ۳. خیرآوری

درست است که دنیا واقعیت‌هایی دارد که ما باید خود را با آن منطبق کنیم، اما این همه ماجرا نیست. برای ساختن زندگی خوب باید تلاش کرد و اتفاقاً این یکی از سنن و قوانین حاکم بر زندگی است. انطباق بیشتر ماهیت انفعالی دارد، اما خیرآوری بیشتر ماهیتی فعال و پویا دارد؛ هرچند این نیز تابع قوانین حاکم بر زندگی است. به دیگر بیان، خیر، رضایت‌آور است، اما باید دانست که خیر را باید به زندگی «آورد». این، قانون زندگی است. انسان جز از راه تلاش چیزی به دست نمی‌آورد (نجم: ۳۹).<sup>۱</sup> پیامبر خدا ﷺ تصریح می‌کنند که دانش با آموختن به دست می‌آید و حِلْم با بردباری نشان‌دادن. هر کس جوای خیر باشد به او داده می‌شود و هر کس از شر گریزان باشد، از آن در امان می‌ماند (طبرانی، ۱۴۱۵: ۱۱۸/۳، ش ۲۶۶۳).<sup>۲</sup> این همان چیزی است که از آن به «خیرآوری» یاد می‌کنیم.

انسان باید برای تأمین زندگی خوب بکوشد. اسلام بر تلاش و کوشش انسان تأکید جدی دارد. فردی که نهایت کوشش خود را به کار گیرد به نهایت خواسته‌هایش (آمدی، ۱۳۷۳: ح ۹۱۶۰ و ۸۷۸۵) یا به بخشی از آن می‌رسد (شریف رضی، ۱۴۲۴: حکمت ۳۸۶).<sup>۳</sup> کسی که به سستی و بیکاری تن دهد از دست‌یابی به خوش‌بختی دور است (آمدی، ۱۳۷۳: ح ۱۰۰۲۸).<sup>۴</sup> کسالت و سستی، دشمن تلاش و کوشش انسان است (کلینی، ۱۳۶۳: ۸۵/۵).<sup>۵</sup> از این‌رو اگر کسی دچار کسالت شود بهره دنیا و آخرت را از دست می‌دهد (همان: ۸۵، ح ۲).<sup>۶</sup> کسالت، کلید هر شر و بدی (ابن‌بابویه قمی، ۱۴۰۴: ۱۶۸/۳، ح ۳۶۳۴)<sup>۷</sup> و قفل هر خیر و برکت است (ابن‌ابی‌الحدید، ۱۳۸۷:

۱. «وَأَنْ لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى».

۲. پیامبر خدا ﷺ: «إِنَّمَا الْعِلْمُ بِالتَّعَلُّمِ، وَإِنَّمَا الْحِلْمُ بِالتَّحَلُّمِ؛ مَنْ يَتَحَرَّ الْحَيْرَ يُعْطَهُ، وَ مَنْ يَتَّقِ الشَّرَّ يَوْقَهُ».

۳. امام علی علیه‌السلام: «مَنْ بَدَّلَ جُهْدَ طَاقَتِهِ بَلَغَ كُنْهَ إِرَادَتِهِ».

۴. امام علی علیه‌السلام: «مَنْ طَلَبَ شَيْئاً نَالَهُ أَوْ بَعْضَهُ».

۵. امام علی علیه‌السلام: «هِيَهَاتَ مِنْ نَيْلِ السَّعَادَةِ السُّكُونُ إِلَى الْهُوْنِ وَالْبَطَالَةِ».

۶. امام صادق علیه‌السلام: «عَدُوُّ الْعَمَلِ الْكَسَلُ»؛ امام کاظم علیه‌السلام: «إِيَّاكَ وَالْكَسَلَ وَالصَّجَرَ، فَإِنَّكَ إِنْ كَسَلْتَ لَمْ تَعْمَلْ وَإِنْ صَجَرْتَ لَمْ تُعْطِ الْحَقَّ».

۷. امام صادق علیه‌السلام در ضمن سفارش به برخی فرزندان خود می‌فرماید: «إِيَّاكَ وَالْكَسَلَ وَالصَّجَرَ فَإِنَّهُمَا يُمْنَعَانِكَ مِنْ حَظِّكَ مِنَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ».

۸. امام صادق علیه‌السلام: «إِيَّاكَ وَالْكَسَلَ وَالصَّجَرَ، فَإِنَّهُمَا مِفْتَاحُ كُلِّ سُوءٍ».

ح ۳۲۲/۲، ح ۶۹۲).<sup>۱</sup> لذا اگر کسی به آن دچار شود، به آرزوهای خود نمی‌رسد (آمدی، ۱۳۷۳: ح ۷۹۰۷)،<sup>۲</sup> فرصت‌ها را از دست می‌دهد (همان: ح ۴۸ و ۴۲۴۷)،<sup>۳</sup> محرومیت به بار می‌آورد (همان: ح ۴۲۴۷)،<sup>۴</sup> موجب ناکامی و پشیمانی‌اش می‌شود (حزّانی، ۱۳۸۲: ۲۸۵)<sup>۵</sup> و به هلاکتش می‌انجامد (کراجکی، ۱۴۱۰: ۱/۳۶۷).<sup>۶</sup>

از آنچه در این بحث گذشت کسالت، از عوامل ناشادکامی به شمار می‌رود؛ چون انسان نه دنیا را به دست می‌آورد و نه آخرت را. کسی که در تلاش برای زندگی خود سست باشد سر بار دیگران می‌شود. بنابراین، در بخش ابعاد زندگی باید زندگی خوب را به وجود بیاوریم. این «خیرآوری» است و بدان معنا است که باید برای ساخت زندگی خوب بکوشیم.

#### ۴. خیریابی

همان‌گونه که گذشت، محور رضامندی، خیرهای زندگی است. به همین سبب ادراک آنها اهمیت فراوان دارد. صرف داشتن خیر، کفایت نمی‌کند بلکه باید آن را ادراک کرد. برخی افراد از داشته‌های خود بی‌خبرند. برخی افراد منفی‌بین آنچه را دارند نمی‌بینند و بر نداشته‌های خود تمرکز می‌کنند و این موجب برداشت نادرست از موقعیت فعلی‌شان می‌شود. با این رفتار، احساس محرومیت به وجود می‌آید و درد و رنج افزایش می‌یابد و در نتیجه سطح رضامندی کاهش پیدا می‌کند و به نارضایتی کشیده می‌شود. بنابراین «وجود نعمت» تأثیر چندانی در رضامندی ندارد. «نعمت ادراک‌شده» عامل رضایت از زندگی است و راه رسیدن به احساس رضامندی، درک داشته‌ها و شناخت نعمت‌ها است. امام صادق علیه السلام در کلامی اصولی و بنیادین می‌فرماید: «كَمْ مِنْ مُنْعِمٍ عَلَيْهِ وَ هُوَ لَا يَعْلَمُ» (این بابویه قمی، ۱۴۱۰: ۲۲۳، ح ۵)؛ «بسا کسی که نعمتی به او ارزانی شده است و خودش نمی‌داند». از این حدیث می‌توان دلیل

۱. امام علی علیه السلام: «لِكُلِّ نِعْمَةٍ مِفْتَاحٌ وَ مِغْلَاقٌ، فَمِفْتَاحُهَا الصَّبْرُ وَ مِغْلَاقُهَا الكَسَلُ».

۲. امام علی علیه السلام: «مَنْ دَامَ كَسَلُهُ خَابَ أَمَلُهُ».

۳. امام علی علیه السلام: «التَّوَانِي قَوْتُ؛ بِالتَّوَانِي يَكُونُ القَوْتُ».

۴. امام علی علیه السلام: «مِنْ سَبَبِ الجِرْمَانِ التَّوَانِي».

۵. در سفارش امام باقر علیه السلام به جابر جعفی چنین آمده است: «إِيَّاكَ وَالتَّوَانِي فِيمَا لَا عُدْرَ لَكَ فِيهِ، فَإِلَيْهِ يَلْجَأُ النَّادِمُونَ».

۶. امام علی علیه السلام: «فِي التَّوَانِي وَالعَجْرِ أُتْبِجَتِ الهَلَكَةُ».

نارضایتی را به دست آورد و راهبرد رضامندی را نیز تعیین کرد. دلیل نارضایتی، ناآگاهی از داشته‌های موجود است و راهبرد رضامندی، درک داشته‌ها است. واقعیت این است که زندگی انسان، به‌ویژه انسان مؤمن، تهی و خالی نیست. نعمت‌های فراوانی در زندگی انسان وجود دارند که می‌توانند به او احساس خوش‌بختی بدهند، ولی چون ناشناخته‌اند تأثیر خود را ندارند. از این‌رو باید آنها را شناخت تا رضامندی حاصل شود. در ادامه، عوامل مؤثر در خیریابی را بررسی خواهیم کرد.

### الف. اصلاح فهرست داشته‌ها

فهرست نعمت‌ها ابزاری است که با استفاده از آن هم میزان برخورداری و نابرداری سنجیده می‌شود و هم جهت‌گیری تلاش و فعالیت انسان تعیین می‌شود. برخی افراد داشته‌های زندگی را منحصر در مادیات می‌بینند و به همین سبب معیار سنجش و ارزیابی آنان داشتن یا نداشتن امکانات مادی است. از این‌رو چنین افرادی هنگام کاستی در امکانات مادی، امکانات غیرمادی را در نظر نمی‌گیرند و خود را محروم به شمار می‌آورند. این در حالی است که امکانات، وقتی درباره انسان بررسی شود، مصادیق غیرمادی نیز پیدا می‌کند. لذا با وجود امکانات غیرمادی نمی‌توان کاملاً احساس محرومیت و نارضایتی داشت. همچنین نمی‌توان درباره تأمین این بخش از امکانات بی‌توجه بود؛ چراکه موجب نارضایتی واقعی می‌شود. بنابراین، یکی از عوامل رضامندی، اصلاح فهرست داشته‌ها بر اساس واقعیت‌های انسانی است. از آنجا که انسان بُعد غیرمادی و هدفی غیر از تمتع دنیوی نیز دارد، داشته‌های او نیز شامل مسائل غیرمادی می‌شود.

دین مسائل مادی را جزء امکانات لازم برای زندگی می‌شمرد، اما انحصار آن را در این مسائل اشتباه می‌داند. زیرا اینجا موضوع سخن، «انسان» است، نه جماد و نبات و حیوان. از این‌رو، داشته‌ها و امکانات او برای زندگی نیز بر اساس ماهیتش تعریف می‌شود. از سوی دیگر، در تأمین امکانات نیز نباید متوقف بر مادیات شد و از مسائل غیرمادی دست کشید. درباره داشته‌های زندگی، متون فراوانی وجود دارند که با واژه‌های گوناگون وارد شده‌اند. این کلیدواژه‌ها عبارت‌اند از: «نعمت»، «سعادت»، «عیش»، «راحت»، «خیر» و «غنا». به سبب فراوانی روایات، ذکر آنها از حوصله این

بحث خارج است (برای مطالعه بیشتر نک.: پسندیده، ۱۳۹۲: ۲۶۳ به بعد).

بر اساس آنچه گذشت، داشته‌ها گستره وسیعی را شامل می‌شوند که در صورت فقدان برخی می‌توان با توجه به دیگر ابعاد، احساس برخورداری کرد. معصومان علیهم‌السلام از همین راه برای بازگرداندن رضامندی استفاده می‌کرده‌اند. امام علی علیه‌السلام بر این اصل تصریح می‌کنند و می‌فرمایند:

إِذَا طَلَبْتَ شَيْئًا مِنَ الدُّنْيَا فَرُؤِي عَنكَ، فَادْكُرْ مَا حَصَّكَ اللَّهُ بِهِ مِنْ دِينِكَ وَ صَرَفَهُ عَنْ غَيْرِكَ، فَإِنَّ ذَلِكَ أَحْزَى أَنْ تَسْتَحِقَّ بِمَا فَاتَكَ (کراجکی، ۱۴۱۰: ۳۴۵)؛  
هر گاه چیزی از دنیا خواستی و از تو بازداشته شد، به یاد آور دینت را که خداوند به تو داده و از دیگران بازداشته است که این به جای آنچه از دست داده‌ای سزاوارتر است.

کلینی از احمد بن عمر نقل می‌کند که: من به همراه حسین بن ثویر بن ابی فاخته به حضور امام رضا علیه‌السلام رسیدم و گفتم: «فدایت شوم! ما در فراوانی روزی و آسایش به سر می‌برسیم که ناگهان وضعیت، اندکی دگرگون شد. از خداوند بخواه که آن [وضعیت پیشین] را به ما باز گرداند». امام علیه‌السلام با شنیدن این سخن فرمود: «چه می‌خواهید؟ آیا می‌خواهید پادشاه باشید؟ آیا خوشحال می‌شوی که مانند طاهر و هرثمه باشی، برخلاف آنچه اکنون هستی (پیرو اهل بیت)؟!»، من گفتم: «نه. به خدا سوگند که خوشحال نمی‌شوم دنیا با همه زر و سیمش برای من باشد و من غیر از آنی باشم که هستم» (کلینی، ۱۳۶۳: ۳۴۶/۸، ح ۵۴۶؛ حرّانی، ۱۳۸۲: ۴۴۸).<sup>۱</sup>

کلینی در نقل دیگری آورده است: وضع مالی یکی از اصحاب امام صادق علیه‌السلام دگرگون شد، به گونه‌ای که دیگر امکان حج برای او وجود نداشت. امام علیه‌السلام احوال او را از آشنایانش پرسید. او که گمان کرد امام علیه‌السلام از وضع مالی او می‌پرسد، سعی کرد مطلب را در لفافه بیان کند. امام علیه‌السلام با

۱. الکافی: عن أحمد بن عمر: دَخَلْتُ عَلَى أَبِي الْحَسَنِ الرَّضَا علیه‌السلام أَنَا وَ حُسَيْنُ بْنُ ثَوِيرِ بْنِ أَبِي فَاخْتَةَ، فَقُلْتُ لَهُ: جُعِلْتُ فِدَاكَ، إِنَّا كُنَّا فِي سَعَةٍ مِنَ الرُّزْقِ وَ غَضَاوَةِ مِنَ الْعَيْشِ، فَتَغَيَّرَتِ الْحَالُ بَعْضَ التَّغْيِيرِ، فَادْعُ اللَّهَ أَنْ يَرُدَّ ذَلِكَ إِلَيْنَا. فَقَالَ: أَيُّ شَيْءٍ تُرِيدُونَ؛ تَكُونُونَ مُلُوكًا؟ أَيْسُرُكَ أَنْ تَكُونَ مِثْلَ طَاهِرٍ وَ هَرْتَمَةَ، وَ أَنْتَ عَلَى خِلَافِ مَا أَنْتَ عَلَيْهِ؟ قُلْتُ: لَا وَاللَّهِ، مَا يَسُرُّنِي أَنْ لِي الدُّنْيَا بِمَا فِيهَا ذَهَبًا وَ فَضَّةً وَ آتَى عَلَيَّ خِلَافِ مَا أَنَا عَلَيْهِ.

شنیدن آن پرسید: «دینش چگونه است؟». در پاسخ گفت: «آن‌گونه که شما دوست می‌دارید».  
 نگاه فرمود: «به خدا سوگند که او غنی است» (کلینی، ۱۳۶۳: ۲۱۶/۲، ح ۴).<sup>۱</sup>

شیخ طوسی در کتاب الأمالی از امام کاظم علیه السلام نقل می‌کند که: مردی نزد سرورمان امام صادق علیه السلام آمد و از ناداری شکوه کرد. امام علیه السلام فرمود: «چنان نیست که تو می‌گویی و به نظر من تو فقیر نیستی». مرد گفت: سرورم! به خدا قسم که خوراک شب خود را هم ندارم. و نمونه‌هایی از ناداری خود را برشمرد. اما امام صادق علیه السلام پیوسته گفته او را تکذیب می‌کرد، تا آنجا که به او فرمود: «به من بگو اگر صد دینار به تو بدهند تا از ما بیزاری بجویی، آن را می‌ستانی؟». گفت: نه. امام علیه السلام مبلغ را به هزار دینار رسانید و آن مرد هر بار سوگند می‌خورد که این کار را نخواهد کرد. سپس امام علیه السلام به او فرمود: «کسی که چنین کالایی دارد و آن را با این قیمت نمی‌فروشد، آیا نادار است؟» (طوسی، ۱۴۱۴: ۲۹۸، ح ۸۴).<sup>۲</sup>

ابوهاشم جعفری یکی از کسانی است که وقتی به شدت گرفتار می‌شود و در تنگنای سختی قرار می‌گیرد، نزد امام هادی علیه السلام می‌رود تا از وضع خود شکایت کند. او می‌گوید: چون نزد امام علیه السلام نشستیم، به من فرمود: «ای هشام! کدام یک از نعمت‌های خدای را می‌خواهی سپاس گزاری؟». من سکوت کردم و ندانستم چه جوابی بدهم. امام علیه السلام خود آغاز به سخن کرد و فرمود: «ایمان را روزی تو ساخت، در نتیجه، بدنت را بر آتش حرام کرد و سلامتی را روزی تو ساخت، پس تو را بر اطاعت خدا یاری کرد و قناعت را روزی تو کرد، پس تو را از ابتدال مصون داشت» (ابن بابویه قمی، ۱۴۰۴: ۴۰۱/۴).<sup>۳</sup>

۱. الکافی: عن یونس بن یعقوب عن بعض أصحابه قال: کان رجلاً یدخل علی ابي عبد الله علیه السلام من أصحابه فعبّر زماناً لا یحجّ، فدخّل علیه بعض معارفه، فقال له: فلان ما فعل؟ قال: فجعل یضجّ الكلام یظنّ أنّه إنّما یعینی المیسرة والدنیا. فقال أبو عبد الله علیه السلام کیف دینته؟ فقال: کما تحبّ، فقال: هو والله الغنی.

۲. الکافی: عن أحمد بن عمر: دخلت علی ابي الحسن الرضا علیه السلام أنا و حسین بن ثور بن ابي فاختة، فقلت له: جعلت فداک، إنّنا کنا فی سعة من الرزق و غصارة من العیش، فتغیّرت الحال بعض التّغییر، فادع الله أن یردّ ذلک الینا. فقال: أي شیء یریدون؟ تکنونون ملوکاً؟ ایسرک ان تکنون مثل طاهر و هرثمة، و أنّک علی خلاف ما أنت علیه؟ قلت: لا والله، ما یسرّنی أنّ لی الدنیا بما فیها ذهباً و فضةً و آتی علی خلاف ما أنا علیه.

۳. و روی عن ابي هاشم الجعفری أنه قال: «أصابتی ضیقة شديدة فصرت إلى ابي الحسن علی بن ←

بدین ترتیب نگاه تک‌بعدی به داشته‌ها یکی از عوامل نارضایتی است. اگر افراد به مجموعه آنچه برای انسان امکان و داشته به شمار می‌رود آگاه شوند و سپس به آن توجه کنند، خواهند دید چیزهای فراوانی برای بالیدن وجود دارد و هیچ‌گاه دچار احساس محرومیت نمی‌شوند.

### ب. مدیریت مقایسه‌ها

یکی از راه‌هایی که در زندگی برای ارزیابی وضعیت خود به کار می‌بریم مقایسه کردن خود با دیگران است. در این مقایسه انسان موقعیت اجتماعی و کامیابی زندگی خود را شناسایی می‌کند. رهاورد این مقایسه، یا شادکامی و رضایت از زندگی همراه با امید و پویایی است یا ناخرسندی و نارضایتی از زندگی همراه با ناامیدی و ناتوانی.

مقایسه خود با بالادست، که آن را مقایسه صعودی می‌نامند، رضامندی در موقعیت خوشایند را کاهش می‌دهد. چون سبب «کوچک‌شماری داشته‌های خود»، «بزرگ‌نمایی داشته‌های دیگران» و «تمرکز بر نداشته‌های خود و برتری دیگران» می‌شود و مانع دیدن داشته‌های خود می‌گردد. در روایتی از امام صادق علیه السلام تصریح شده است که مقایسه صعودی موجب استصغار (کوچک‌شمردن) نعمت می‌شود و همین نکته به کاهش شکرگزاری می‌انجامد. چنین فردی به اندوه طولانی مدت و خشم آرام‌ناپذیر نیز مبتلا می‌شود (گروهی از نویسندگان، ۱۴۰۵: ۵۷؛ مجلسی، ۱۳۸۸: ۳۶۸/۷۵).<sup>۱</sup> به همین دلیل، قرآن کریم سفارش کرده است از مقایسه صعودی و نگاه به زندگی برتر دیگران، پرهیز شود (حجر: ۸۸).<sup>۲</sup> در روایت دیگری نیز تصریح شده است مقایسه صعودی موجب طولانی شدن اندوه می‌شود (ابن‌مبارک، ۱۴۱۵: ۴۷).<sup>۳</sup>

→ محمد صلی الله علیه و آله فاستأذنت علیه فأذن لی فلما جلست قال: یا أبا هاشم أی نعم الله علیک ترید أن تودی شکرها؟ قال أبو هاشم: فوجمت فلم أدر ما أقول له، فابتدأنی فقال: أن الله رزقک الايمان فحرم به بدنک علی النار، و رزقک العافیة فأعانک علی الطاعة، و رزقک القنوع فصانک عن التبذل...».

۱. «یاکم أن تمّدوا یاکم أن تمّدوا أطرافکم إلى ما فی أیدی أبناء الدنیا، فَمَنْ مَدَّ طَرَفَهُ إِلَى ذَلِکَ طَالَ حُزْنُهُ وَ لَمْ یَشْفَ غِیْظُهُ وَ اسْتَصْغَرَ نِعْمَةَ اللَّهِ عِنْدَهُ فِیْقُلُ شُکْرَهُ لِلَّهِ».

۲. «لَا تَمُدَّنَّ عَیْنِکَ إِلَى ما مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجاً مِنْهُمْ وَ لَا تَحْزَنْ عَلَیْهِمْ».

۳. امام باقر علیه السلام: «مَنْ اتَّبَعَ بَصْرَةَ ما فی أیدی النَّاسِ، طَالَ حَمُّهُ وَ لَمْ یَشْفَ غِیْظُهُ».

مقایسه‌ای که سطح رضامندی را افزایش می‌دهد، مقایسه نزولی است. مقایسه نزولی یعنی نگاه کردن به زیردستان و مقایسه زندگی خود با زندگی آنان. مقایسه نزولی، نقاط مثبت و امیدوارکننده زندگی را، که زیر سایه سیاه مقایسه صعودی از دیده‌ها پنهان شده است، هویدا می‌کند. هنر مقایسه نزولی این است که نقاط مثبت امیدوارکننده زندگی را آشکار می‌کند و در برابر دید فرد قرار می‌دهد. این، کارکرد روانی مقایسه نزولی است (قشیری نیشابوری، بی‌تا: ۲۱۳/۸).<sup>۱</sup> به همین سبب، یکی از توصیه‌های دین به پیروان خود استفاده از مقایسه نزولی است. پیامبر ﷺ وقتی می‌خواهند کسی همچون ابوذر را تربیت کنند به او سفارش می‌کنند از مقایسه صعودی بپرهیزد و از مقایسه نزولی استفاده کند (ابن بابویه قمی، ۱۴۱۰: ۳۴۵/۲؛ برقی، ۱۴۱۳: ۱۱/۱).<sup>۲</sup> پس یکی مهارت‌های لازم برای موفقیت در زندگی، استفاده از مقایسه نزولی است. تفاوت زندگی‌ها، اصل و واقعیتی انکارناپذیر است. اگر انسان زندگی خود را با زندگی‌های بهتر مقایسه کند دچار تلخ‌کامی می‌شود، احساس ناکامی می‌کند و از زندگی خود لذت نمی‌برد. اگر چنین اتفاقی افتاد یکی از بهترین راه‌های مقابله استفاده از مقایسه نزولی است.

##### ۵. خیرباوری

پیش‌تر گفته شد قضای الهی واقعیتی است که همیشه مبتنی بر خیر است و خیربودن، پایه رضامندی است. حال اگر فرد این خیربودن را بشناسد و به آن باور پیدا کند، رضامندی به وجود می‌آید. در اینجا است که میدان عمل و نقش‌آفرینی فرد شکل می‌گیرد و فعالیت مشاوران نیز در همین قلمرو معنا می‌یابد. اگر فرد به تنهایی یا به کمک دیگران، خیربودن قضای الهی را درک کند، احساس رضامندی در وی به وجود می‌آید. این همان «خیرباوری» است و بسیاری از ناراضی‌ها به علت درک نکردن خیربودن آنها است. افراد ناراضی آنچه را خداوند برایشان مقدر کرده (حوادث) یا انجام‌دادن آن را برایشان مقرر کرده است (تکالیف)، شر ارزیابی می‌کنند و به همین سبب ناراضی می‌شوند، حال آنکه واقعیت چنین نیست. این

۱. پیامبر ﷺ در این باره می‌فرماید: «أَنْظُرُوا إِلَى مَنْ أَسْفَلَ مِنْكُمْ وَلَا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ، فَهُوَ أَجْدَرُ أَنْ لَا تَزِدُوا نِعْمَةَ اللَّهِ».

۲. ابوذر: «أَوْصَانِي رَسُولُ اللَّهِ ﷺ بِسَبْعٍ: أَنْ أَنْظُرَ إِلَى مَنْ هُوَ دُونِي، وَلَا أَنْظُرَ إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقِي...».

نارضایتی معلول ناهماهنگی میان شناخت فرد با واقعیت است. در اینجا ما نیازمند چند بحث اساسی هستیم: یکی اینکه بدانیم وجه خیربودن تقدیرهای خداوند چیست؟ و دیگر اینکه چه نظام ارزیابی ای می‌تواند خیرباوری را به وجود آورد؟ در ادامه به این دو موضوع می‌پردازیم.

### وجه خیربودن تقدیر

در متون دینی، وجوه مختلفی برای خیربودن تقدیرهای تکوینی و تشریحی خداوند متعال (با انواع آن) مطرح شده است. خیرهای مستتر در بلاها عبارت‌اند از: تکامل، تقویت ارتباط با خدا، حفظ دین، تطهیر گناهان، ترفیع درجه و پاداش اخروی. خیر مال و ثروت نیز عبارت‌اند از: قوام دین و دنیا، چندبرابرکردن پاداش، پوشاندن عیوب، ظهور فضایل انسانی و آسایش روانی. همچنین، خیر تکالیف عبارت‌اند از: تحقق حیات انسانی و رستگاری (پسندیده، ۱۳۹۲: ۳۸۷ به بعد). حال پرسش این است که: چه نظریه‌ای می‌تواند این مسائل را تبیین کند؟ به نظر می‌رسد آنچه پایه نظری همه آنها است «رشد و تکامل انسان» یا به تعبیری «شکوفایی توحیدی» است. انسان موجودی با استعدادهای گوناگون است که باید همگی شکوفا شوند و به تکامل برسند. البته این رشد و شکوفایی نیز در راستای فلسفه خلقت انسان قرار دارد که همان «توحیدی‌شدن» است. رشد و تکامل اساسی انسان آن است که از مسائلی مانند دنیا و نفس خود گذر کند (گذر از غیر خدا) و خدایی شود که آن را «رشد توحیدی» یا «شکوفایی توحیدی» می‌نامیم. البته برای انسان امکان تبدیل شدن به موجودی شیطانی و نفسانی نیز وجود دارد. لذا مهم آن است که استعداد الهی شدن در انسان وجود دارد و برای شکوفایی آن «نعمت و مصیبت» و «تکلیف» قرار داده شده است.

در حقیقت، خداوند متعال گاه با دادن نعمت، توحیدی‌شدن در بُعد نعمت‌ها و خوشی‌ها را در انسان پرورش می‌دهد تا همه چیز را از خداوند متعال بداند و آنها را در راستای رشد و تکامل خود به کار بگیرد. گاه نیز مصیبت می‌دهد تا توحیدی‌شدن را در بُعد ناخوشی‌ها پرورش دهد و پایدارماندن بر عهد خود با خدا را اثبات کند و نشان دهد که حتی اگر خدا مصیبت نیز بدهد، باز از او روی‌گردان نخواهد شد. مصیبت، هم می‌تواند انسانِ خطاکار را به راه خدا



بازگرداند و او را پاک سازد و هم می‌تواند دین او را حفظ کند و هم درجه او را افزایش دهد. همه اینها در راستای رشد توحیدی است. گاه با امر کردن به موضوعاتی که از آنها گریزان است و نهی کردن از موضوعاتی که به آنها گرایش دارد، خدامحوری انسان را پرورش می‌دهد تا معلوم شود که او برای رضای خدا حاضر است از همه چیز بگذرد. یک ویژگی در همه اینها مشترک است و آن اینکه انسان حاضر است از همه مسائل وسوسه‌انگیز دنیوی و علایق نفسانی بگذرد و فقط خدا را در نظر بگیرد. این، اوج رشد و تکامل انسان است. بنابراین، فلسفه تقدیرهای تکوینی و تشریحی خداوند متعال «شکوفاسازی توحیدی» است (پسندیده، در دست چاپ: ۲۱۹، «پایه نظری تقدیر»).

#### ۶. خیرگرایی

وقتی سخن از خیر به میان می‌آید، پای نظام ارزیابی نیز به پیش کشیده می‌شود. هر نوع نظام ارزیابی نمی‌تواند خیر را شناسایی کند. اگر نظام ارزیابی «خیرگرا» نباشد خیرشناس و خیریاب نخواهد بود. دلیل آن دو بُعدی بودن پدیده‌ها است که به دو گونه شدن نظام ارزیابی نیز می‌انجامد. پدیده‌ها و مسائل زندگی انسان دو بُعدی‌اند: بُعد ظاهر (که بر اساس آن، پدیده‌ها برای طبع انسان یا «خوشایند» هستند یا «ناخوشایند») و بُعد باطن (که بر اساس آن، پدیده‌ها برای حیات انسان یا «خیر» هستند یا «شر»). محور بُعد ظاهر، خواسته‌های انسان است و محور بُعد باطن، مصلحت او. بر این اساس، دو نظام ارزیابی نیز وجود دارد: نظام ارزیابی «لذت‌گرا» یا «خواست‌گرا» و نظام ارزیابی «مصلحت‌گرا» یا «خیرگرا». اگر نظام ارزیابی کسی خواست‌گرا باشد، همه مسائل را با قالب «خوشایند - ناخوشایند» بررسی می‌کند و به چیزی جز آن نمی‌اندیشد؛ لذا نمی‌تواند خیر و شر اصیل و واقعی را تشخیص دهد.

اگر نظام ارزیابی فرد، خیرگرا باشد از ظاهر مسائل می‌گذرد و به لایه‌های باطنی آن نفوذ می‌کند و همه مسائل را با قالب «خیر - شر» و «مصلحت - مفسده» بررسی می‌کند و به چیزی جز آن نمی‌اندیشد. این نظام، توان ارزیابی خیر بودن مسائل را دارد و می‌توان برای شناخت خیر به آن متکی شد. در آیه شریفه ﴿كَتَبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالَ وَ هُوَ كَرِهٌ لَّكُمْ وَ عَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَ هُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَ عَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَ هُوَ شَرٌّ لَّكُمْ﴾ (بقره: ۲۱۶)، که خودش قانون است،

به‌خوبی تفاوت این دو نظام ارزیابی مشخص است. این قانون به‌خوبی نشان می‌دهد که گاه خیر و سعادت واقعی انسان در سختی و رنج است و لذت، ره‌آوردی جز شر و بدی ندارد. بر همین اساس، در آغاز این آیه، مسئله جنگ را، که سخت و پرمحنت است، مطرح می‌کند و با استناد به این قاعده می‌گوید هرچند از آن ناخرسندید ﴿كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ﴾، اما خیر شما در آن است. طبیعتاً مردم از ترک جنگ خرسند می‌شوند و شر آنان در آن است.

در جای دیگری، مسئله ناخرسندی از همسر را مطرح می‌کند و می‌گوید اگر از زنانان خوشتان نیامد، فوراً آنان را طلاق ندهید؛ چه بسا از چیزی خوشتان نمی‌آید ولی خداوند متعال در آن برای شما خیر فراوان قرار می‌دهد: ﴿فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَ يَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا﴾ (نساء: ۱۹). در طرف مقابل از ثروت بحث می‌کند که برای مردم لذت‌بخش است؛ اما می‌گوید گمان نکنید که این، مایه خیر برای آنان است: ﴿وَلَا يَحْسَبَنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا أَنَّمَا نُمِلُّ لَهُمْ خَيْرٌ لَّانفُسِهِمْ إِنَّمَا نُمِلُّ لَهُمْ لِيَزِدُوا إِثْمًا وَ لَهُمْ عَذَابٌ مُهِينٌ﴾ (آل عمران: ۱۸۷). گناه نیز لذت‌بخش است اما تباهی به بار می‌آورد و طاعت سخت است اما سعادت و موفقیت به ارمغان می‌آورد (شریف رضی، ۱۴۲۴: خطبه ۱۷۶).<sup>۱</sup>

بنابراین، از عوامل مهم در رضامندی، خیرگرایی در ارزیابی‌ها و داوری‌ها است. کسانی که ارزیابی‌هایشان از منطق «خیر - شر» پیروی می‌کند توان کشف خیرهای زندگی را دارند و کسانی که فاقد این ویژگی باشند نمی‌توانند خیرهای واقعی را ببینند و لذا دچار احساس محرومیت و ناکامی و نارضایتی می‌شوند.

## ۷. اقبال

هنگام بروز مشکلات، معمولاً انسان با اصل ورودش به زندگی مخالفت، و برای برگرداندن آن مبارزه می‌کند، حال آنکه سختی‌ها بر اساس تقدیر الاهی و البته مصلحت انسان‌ها رقم می‌خورد. از این‌رو وقتی پدیده ناخوشایندی فرا می‌رسد، تا مأموریت خود را انجام ندهد و به اهداف خود دست نیابد باز نخواهد گشت. هر سختی، دوره‌ای دارد که باید به پایان برسد.

۱. امام علی (علیه السلام): «وَاعْلَمُوا أَنَّهُ مَا مِنْ طَاعَةِ اللَّهِ شَيْءٍ إِلَّا يَأْتِي فِي كُرْهِ وَ مَا مِنْ مَعْصِيَةِ اللَّهِ شَيْءٍ إِلَّا يَأْتِي فِي شَهْوَةٍ».

ممکن است کوتاهی و بلندی این دوره به تناسب موقعیت افراد، متفاوت باشد اما اصل آن برگشت‌ناپذیر است. وقتی سختی و گرفتاری فرا می‌رسد بازگرداندن و حذف آن ناممکن است. با این حال، تلخی سختی‌ها و سختی‌گریزی انسان به گونه‌ای است که آدمی را به تلاش برای برگرداندن حادثه ناخوشایند و بازگشت به دوران خوشایند پیشین وا می‌دارد. از این رو هنگام روبرویی با پدیده‌ای ناخوشایند، بیشتر به حذف حادثه می‌اندیشیم تا مدیریت آن و مایلم به سرعت، وضعیت را به حالت پیشین خود برگردانیم.

در چنین فضایی، پدیده «جنگ با سختی‌ها» به وجود می‌آید. به سبب سختی‌ها برمی‌خیزیم تا آنها را از صحنه روزگار حذف کنیم و وضعیت را به حالت عادی برگردانیم. اما این نحوه مواجهه، هیچ تأثیری در تغییر وضعیت و تبدیل آن از ناخوشایند به خوشایند نخواهد داشت. نتیجه شناخت این واقعیت، پذیرش موقعیت و تسلیم شدن در برابر اصل آن است. اگر درافتادن با سختی‌ها و ستیز با بلاها نه تنها آنها را بر نمی‌گرداند، بلکه بر رنج و عذاب انسان می‌افزاید، بهتر است سختی‌ها را در نقش واقعیت بپذیریم و موقعیت ناخوشایند را مهار و مدیریت کنیم. امام علی علیه السلام با تکیه بر اصل برگشت‌ناپذیری سختی‌ها، پذیرش موقعیت سخت را شرط گذر سالم از آن برمی‌شمرد. این کلام چنان پرمغز و راه‌گشا است که احنف بن قیس می‌گوید بعد از سخن پیامبر صلی الله علیه و آله کلامی زیباتر از این سخن علی رضی الله عنه نشنیدم که فرمود:

إِنَّ لِلنَّكَبَاتِ نَهَايَاتٍ لَا بُدَّ لِأَحَدٍ إِذَا نُكِبَ مِنْ أَنْ يَنْتَهِيَ إِلَيْهَا، فَيَنْبَغِي لِلْعَاقِلِ إِذَا أَصَابَتْهُ نَكْبَةٌ أَنْ يَنَامَ لَهَا حَتَّى تَنْقُضِيَ مَدَّتَهَا فَإِنَّ فِي دَفْعِهَا قَبْلَ انْقِضَاءِ مُدَّتِهَا زِيَادَةً فِي مَكْرُوهِهَا (ابن‌عساکر، ۱۴۱۵: ۵۱۴/۴۲)؛

همانا برای سختی‌ها پایانی است که هر کس به آن دچار شود باید به پایان آن برسد. پس برای انسان خردمند زینده است که هر گاه درگیر گرفتاری شد کنار آن بیارامد تا زمان آن به سر آید؛ چراکه دفع کردن آن پیش از سر آمدن زمانش افزودن بر رنج آن است.

معاذ بن جبل، از اصحاب پیامبر صلی الله علیه و آله، فرزندش را از دست داد و بی‌تاب شد. پیامبر صلی الله علیه و آله نامه‌ای به وی نوشت و مصیبت فرزندش را تسلیت گفت. ایشان در بخشی از نامه به دو مسئله

مهم اشاره فرمودند: «اجتناب ناپذیری سختی‌ها» و «برگشت ناپذیری سختی‌ها»؛ و بدین‌سان او را آرام کردند (حرّانی، ۱۳۸۲: ۵۹).<sup>۱</sup>

بیماری یکی از سختی‌های زندگی است که پاداش فراوان برای آن قرار داده شده است. اما مشروط به پذیرش آن است؛ یعنی هنگامی فرد بیمار پاداش می‌گیرد که بیماری را بپذیرد نه اینکه با آن درافتد و لب به شکایت بگشاید (کلینی، ۱۳۶۳: ۱۱۶/۳، ح ۶؛ همان: ۱۱۵/۳، ح ۵).<sup>۲</sup> فضیل بن میسر نقل می‌کند که روزی خدمت امام صادق علیه السلام بودیم که کسی آمد و از گرفتاری‌ای که به آن دچار شده بود، شکایت کرد. امام علیه السلام با استناد به همین اصل، وی را راهنمایی کرد (همان: ۲۲۵/۳، ح ۱).<sup>۳</sup> شخص دیگری به نام مهران به امام کاظم علیه السلام نامه‌ای می‌نویسد و از بدهکاری و دگرگون شدن وضع خودش شکایت می‌کند و ایشان در جواب همین اصل را بیان می‌کند (طبرسی، ۱۳۷۸: ۲۱).<sup>۴</sup>

در همه این احادیث، روی اصل «برگشت ناپذیری» تکیه شده و بیان شده است که همان‌گونه که آمدن آنها به اختیار ما نیست، برطرف شدن آنها نیز به اختیار ما نخواهد بود. پس باید سختی را پذیرفت و در کنار آن قرار گرفت نه در برابر آن؛ این اصل مهمی است. اگر چنین اتفاقی بیفتد و انسان بتواند در کنار حوادث باشد نه در برابر آنها، آنگاه می‌تواند تصمیم بگیرد که چه باید انجام دهد. پذیرش موقعیت همان چیزی است که ادبیات دین از آن به «تسلیم» یاد می‌کند.

البته منظور از پذیرش سختی، تسلیم شدن منفعلانه و زمین‌گیر شدن نیست، بلکه پذیرش فعال و پویا است. در این نوع پذیرش، فرد، زمین‌گیر و ناتوان نمی‌شود؛ بلکه بهترین مقابله را برای موقعیت پیش‌آمده طراحی می‌کند. شاید بتوان گفت بهترین بیان را امام علی علیه السلام در این باره دارند. ایشان می‌فرمایند:

۱. «وَأَعْلَمُ أَنَّ الْجَزَعَ لَا يُرْدُّ مَيْتًا وَلَا يَدْفَعُ قَدْرًا، فَأَحْسِنِ الْعَزَاءَ وَتَنَجَّرِ الْمَوْعُودَ فَلَا يَذْهَبَنَّ أَسْفُكَ عَلَى مَا لَزِمَ لَكَ وَ لِيَجْمِعَ الْخَلْقَ، نَازِلٌ بِقَدْرِهِ».

۲. امام صادق علیه السلام: «مَنْ اشْتَكَى لَيْلَةً فَمَقْبَلَهَا بِقَبُولِهَا وَأَتَى إِلَى اللَّهِ شُكْرَهَا، كَانَتْ كِعِبَادَةِ سِتِّينَ سَنَةً»؛ از ایشان پرسیدند: «پذیرفتن بیماری یعنی چه؟». فرمودند: «بصبرِ علیها و لا یخبرُ بما کانَ فیها فإذا أصبحَ حمدَ الله علی ما کانَ».

۳. «أما إنك إن تصبر تُؤجر و إلا تصبر يمضى عليك قدرُ الله الذي قدرَ عليك و أنت مأزورٌ».

۴. «اصبرِ تُؤجر فإنك إن لم تصبر، لم تُؤجر و لم تُردَّ قضاء الله».

إِيَّاكَ وَالْجَزَعَ فَإِنَّهُ يَقْطَعُ الْأَمَلَ وَيَضْعَفُ الْعَمَلَ وَيُورِثُ الْهَمَّ. وَعَلِمَ أَنَّ الْمَخْرَجَ فِي أَمْرَيْنِ، مَا كَانَتْ فِيهِ حِيلَةٌ فَلِإِحْتِيَالٍ وَمَا لَمْ تَكُنْ فِيهِ حِيلَةٌ فَلِإِصْطِبَازٍ (تمیمی مغربی، ۱۴۲۶: ۲۲۳/۱)؛

از بی‌تابی کردن پرهیز که امید را قطع و کارکردن را تضعیف می‌کند و اندوه را به ارمغان می‌آورد. و بدان که راه خروج [از تنیدگی] در دو چیز است: آنچه چاره دارد، چاره‌کردن، و آنچه چاره ندارد، صبر کردن.

در بخش نخست حدیث، به پیامدهای منفی بی‌تابی کردن و درافتادن با مشکل اشاره شده است که عبارت‌اند از: ناامیدی، ناتوانی و غمگینی یا افسردگی. از این‌رو، بی‌تابی کردن، نه تنها تأثیری ندارد، بلکه وضعیت را سخت‌تر می‌کند. در بخش دوم حدیث نیز الگوی نوعی مقابله فعال و پویا عرضه شده است که عبارت است از: چاره‌اندیشی یا بردباری. توضیح اینکه حوادث بر دو قسم‌اند: یا «چاره‌پذیر» هستند یا «چاره‌ناپذیر». بهترین واکنش در برابر حوادث چاره‌پذیر (مثل بلایای عمومی) دست‌زدن به اقدام مناسب و بهترین واکنش در برابر حوادث چاره‌ناپذیر (مثل فقدان عزیزان) بردباری و تحمل است تا به کمک آن، دوره بحران را پشت سر بگذاریم.

#### ۸. سرور

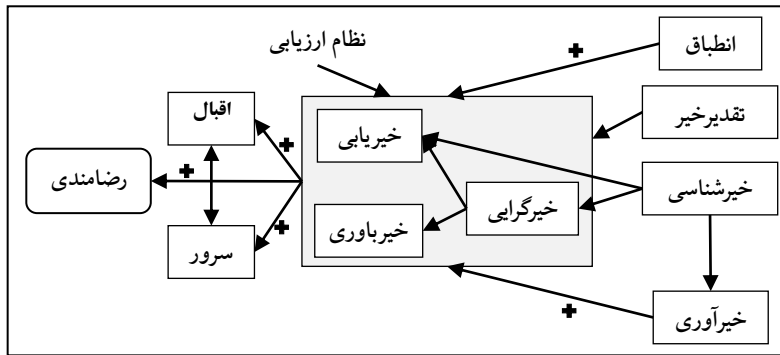
اگر فرد خواسته‌ها، انتظارات و آرزوهای خود را با واقعیت‌ها هماهنگ کند (انطباق) و برای ساختن زندگی خوب بکوشد (خیرآوری) و خوبی‌های زندگی خود را بیابد (خیریابی) و تقدیرهای خداوند متعال را به صلاح و مصلحت خود بداند (خیرباوری) طبیعی است که از وضع موجود خود ناراحت و ناخرسند نخواهد بود. این «لذت نعمت» است. پیش‌تر گفته شد که بر اساس روایتی از امام علی ع، آرزوهای طولانی نمی‌گذارند انسان طعم شیرین نعمت را بچشد. از این‌رو، یکی از مسائلی که باید به آن توجه و آن را تمرین کرد، خرسندی از نعمت و لذت‌بردن از آن است. فرد راضی کسی است که تحلیل وضعیت موجود، موجب فرح و سرور وی می‌شود.

#### بحث و نتیجه‌گیری

فرد رضامند، از یک سو انتظارات خود را با واقعیت‌ها هماهنگ می‌کند (انطباق) و از سوی

دیگر برای ساختن زندگی خوب و تأمین آن اقدام می‌کند. از طریقی دیگر نیز خداوند متعال برای او خیر را مقدر می‌کند. نتیجه این مسائل، به نظام ارزیابی انسان وارد می‌شود. اگر این نتیجه ارزیابی مثبت‌بودن (خیر) و منطبق‌بودن با انتظارات باشد رضامندی را به وجود می‌آورد.

نمودار ۲: مدل مفهومی رضامندی بر اساس منابع اسلامی



خیرآوری و ارزیابی خیر نیاز به خیرشناسی دارد. در هنگام ارزیابی، نظام ارزیابی باید خیرگرا باشد تا بتواند خیرهای موجود را کشف (خیریابی)، و به خیربودن تقدیرهای خداوند متعال باور پیدا کند (خیرباوری). در این صورت، فرد به وضعیت خود اقبال و پذیرش پیدا می‌کند و از آن خرسند و مسرور می‌شود. مجموعه انطباق، خیرآوری، ارزیابی خیر، اقبال و سرور، احساس رضایت‌مندی را در فرد به وجود می‌آورد.

بر این اساس می‌توان گفت:

رضامندی نوعی «ارزیابی» از زندگی است. این نشان می‌دهد که از مسائل مهم و اساسی در رضامندی، شناخت و ارزیابی افراد از زندگی‌شان است. دینر و همکارانش که رضامندی را در بهزیستی روانی مطرح کرده‌اند بهزیستی روانی را به معنای «ارزیابی‌های شناختی و عاطفی فرد از زندگی خود» معرفی می‌کنند. این ارزیابی‌ها نه تنها در بردارنده واکنش‌های هیجانی در برابر وقایع هستند، بلکه قضاوت‌های شناختی از رضایت و خرسندی را هم شامل می‌شوند (دینر و دیگران، ۲۰۰۲). آلان کار، تصریح می‌کند که مطالعه تحلیل عاملی درباره میزان شادکامی و بهزیستی روانی نشان می‌دهد که شادکامی دست‌کم دو جنبه دارد «عاطفی» و

«شناختی»؛ شادکامی از یک سو معرف تجربه هیجانی شادی، شمع، خشنودی و هیجان‌های مثبت است و از سوی دیگر ارزش‌گذاری شناختی رضامندی از حیطه‌های گوناگون زندگی (مانند موقعیت خانواده یا کار و تجربه‌های عاطفی در این موقعیت‌ها) را به دست می‌دهد. داده‌های بین‌فرهنگی نشان می‌دهند که مؤلفه‌های عاطفی (شادی) و شناختی شادکامی (رضامندی) تا حدودی مستقل از یکدیگر عمل می‌کنند و تأثیر اندکی بر هم دارند (کار، ۱۳۸۵: ۴۲). رضامندی متضمن نوعی ارزیابی یا قضاوت از فاصله ادراک‌شده بین آرزو و پیشرفت است که وقتی درباره مجموع زندگی باشد، اصطلاح «رضایت از زندگی» یا «رضایت زندگی» به کار برده می‌شود (پاووت و دینر، ۲۰۱۳: ۱۳۵ به نقل از: رفیعی هنر، ۱۳۹۴: ۸۱) و دامنه‌ای از تحقق تا محرومیت را شامل می‌شود (ویترز، ۲۰۱۳: ۲۳۴ به نقل از: همان).

رضامندی نوعی ارزیابی «مثبت» از زندگی است. این چیزی است که ادبیات دینی از آن به «خیر» یاد می‌کند. مثبت ارزیابی کردن زندگی به این است که اولاً فرد مصداق‌های خیر را بشناسد (خیرشناسی)، نظام ارزیابی او مبتنی بر خیر باشد (خیرگرایی)، برای ساخت زندگی خوب بکوشد (خیرآوری) و خوبی‌های موجود زندگی خود را ادراک کند (خیریابی). از عوامل مهم در رضامندی، یافتن و شمردن نعمت‌ها است. از جمله مداخله‌هایی که برای افزایش شادکامی و خشنودی از زندگی به کار بسته شده است، «نعمت‌شماری»<sup>۱</sup> است. این مداخله که به «سه چیز خوب در زندگی»<sup>۲</sup> هم معروف است، بر این فرض مبتنی است که نعمت‌شماری، هم به وجود معنا در زندگی کمک می‌کند و هم عواطف و هیجان‌های مثبت را افزایش می‌دهد و در نتیجه، به رضایت بیشتر از زندگی می‌انجامد (سلیگمن و دیگران، ۲۰۰۵ به نقل از: براتی، ۱۳۸۸).

بر اساس تحقیقات لوبومیرسکی و همکاران وی، افرادی که به مدت شش هفته و هر هفته سه بار نعمت‌های خود را شمرده بودند، در پایان هفته ششم، شادمان‌تر از کسانی بودند که چنین نکرده بودند (همان). محققان در مقاله دیگری در توجیه اینکه چرا «نعمت‌شماری

---

1. counting blessings

2. three good things in life

به شادکامی بیشتر افراد منجر شده؟» استدلال کرده‌اند که این کار (نعمت‌شماری) موقعیت‌ها و وقایع را به سمتی می‌برد که سازگاری لذت‌گرایانه منتفی شود؛ چراکه مردم می‌بینند که زندگی آنها خوب است و از نعمت‌های بسیاری برخوردارند و این نعمت هر هفته ادامه دارد. طبق نظر پترسون، نعمت‌ها می‌توانند از مسائل جزئی مثلاً هدیه گرفتن شاخه‌ای گل از همسر تا مسائل کلی مثل وجود سلامتی را شامل شود.

همچنین نتیجه مطالعه‌ای که سلیگمن و همکاران وی انجام دادند نشان داد که شرکت‌کنندگان حتی یک ماه بعد از برنامه نیز در مقایسه با زمان خط پایه، شادتر بودند و نمره افسردگی‌شان کمتر شده بود. سلیگمن و همکاران در پیگیری سه‌ماهه همچنان از شادی بیشتر شرکت‌کنندگان و کمتر بودن افسردگی نسبت به زمان خط پایه (آغاز تحقیق) گزارش دادند. محققان نتیجه گرفتند که این مداخله (فعالیت آموزشی) در کنار مداخله‌ای دیگر، تا شش ماه بعد هم شادکامی افراد را افزایش و نشانه‌های افسردگی را کاهش می‌دهد (همان). رضامندی نوعی ارزیابی کلی از زندگی است. کسانی که لحظه‌ای و مقطعی داوری می‌کنند معمولاً دچار هیجان‌های افراطی و تفریطی می‌شوند. این نوع نگاه را «دید تونلی» می‌نامیم که دایره‌ای محدود دارد. در برابر آن «دید توسعه‌یافته» قرار دارد که همه آنچه را هست می‌بیند. رسول خدا ﷺ کسانی را که تا یک ناراحتی از همسرشان می‌بینند می‌گویند «هیچ خیری از تو ندیده‌ایم» سرزنش می‌کند (پسنیده، ۱۳۹۰: ۲۴۳). یکی از عوامل نارضایتی، تمرکز بر ناخوشایندی حال و ندیدن گذشته خوشایند است که به «انقطاع از گذشته خوشایند و خوشایندهای گذشته» می‌انجامد. در این صورت، قابلیت رضایت‌بخشی خوشایند گذشته از میان می‌رود و همه چیز و همه دوران‌ها، ناخوشایند دیده می‌شوند. این در حالی است که گذشته خوشایند، یکی از منابع رضایت‌مندی است. به همین سبب، یکی از روش‌های رضایت‌مندی، یادآوری نعمت‌ها و خوشایندهای پیشین است. بر این اساس، امام صادق علیه السلام می‌فرمایند:

لَا خَيْرَ فِي عَبْدٍ شَكَأ مِنْ مِحْنَةٍ تَقْدَمُهَا آلاَفُ نِعْمَةٍ وَاتَّبَعَهَا آلاَفُ رَاحَةٍ (شهید ثانی، بی تا: ۵۲)؛

هیچ خیری نیست در آن بنده‌ای که از گرفتاری خود شکایت می‌کند و حال آنکه



در گذشته هزاران نعمت داشته است و هزاران راحتی در آینده به او خواهد رسید.

یکی از تجار مدینه که از وضع مالی خوبی برخوردار بود و با امام صادق علیه السلام مراد شده است، روزگارش دگرگون شد و به ایشان شکایت کرد. امام علیه السلام برای آرام کردن وی، زندگی خوش پیشین او را به یادش آورد (اریلی، ۱۳۸۱: ۱۶۲/۲) یا نمونه‌های مشابه دیگری که معصومان علیهم السلام در کنار محرومیت‌ها مردم را به دیگر داشته‌های زندگی خود متوجه می‌کردند (پسندیده، در دست چاپ: ۵۶۷). همه اینها نشان می‌دهد برای رضایت از زندگی داشتن دیدی توسعه‌یافته لازم است که همه واقعیت‌ها را نشان دهد.

همچنین معلوم شد که رضامندی نتیجه انطباق یافتن وضع موجود با انتظارات و آرزوها است که از آن به «آرزو/انتظار تحقق یافته» یاد می‌کنیم. در حقیقت، رضامندی مقایسه منطقی است بین آنچه افراد دارند با آنچه آنها فکر می‌کنند مستحق آن بوده‌اند یا انتظار آن را داشته‌اند یا به طور معقول آرزوی آن را دارند (ویترز، ۲۰۱۳: ۲۳۴ به نقل از: رفیعی هنر، ۱۳۹۴: ۸۰). انسان چیزی را آرزو می‌کند که خیر بداند. از این‌رو، این ویژگی محل تلاقی پایه نظری رضامندی (خیر) با مؤلفه مطابقت است. البته این دو در عمل کاملاً منطبق بر هم نیستند. گاه ممکن است انسان آرزوی دیگری داشته باشد (که هرچند خیر می‌داند، اما واقعاً خیر نیست)، و در صحنه زندگی آرزوی خود را محقق شده نیابد (و آنچه واقعاً خیر است، تحقق یابد). در اینجا اگر خیر تحقق یافته ادراک شود رضامندی حاصل می‌شود، هرچند خواسته فرد تحقق نیافته است. شاید بتوان گفت در این وضعیت، خواسته روبنایی فرد تحقق نیافته، اما خواسته اصیل او تحقق یافته، هرچند به آن توجه ندارد. توضیح اینکه خواسته و آرزوی هر انسانی، برخورداری از زندگی خوب (خیر) است؛ این مسئله‌ای فطری است. اما گاه در تشخیص خیر اشتباه می‌کند. در این صورت، هرچند خواسته و آرزوی نقد و حاضر او چیز دیگری است، اما در عمق جان، طالب «خیر» است. از این‌رو، هرچند ممکن است خواسته

۱. «وَلَا تَجَزَّعْ وَاِنْ اَعْسَرْتَ يَوْمًا اَفَقَدَ اَيْسَرَ فِى زَمَنْ طَوِيلٍ».

ظاهر او محقق نشده باشد، اما خواسته عمیق و بنیادین او تحقق یافته است. از این رو، همچنان می‌توان در این فرض نیز، مطابقت را عامل رضامندی دانست. آنچه مهم است اینکه انتظارات و آرزوها باید منطبق با واقعیت‌ها تنظیم شوند. به نظر آرگایل، بر اساس نظریه تفاوت چندگانه<sup>۱</sup> رضامندی حاصل تفاوت (اندک) بین پیشرفت‌ها و آرزوها است. آرزوهای بزرگ خشنودی را تهدید می‌کنند. وی همچنین تصریح می‌کند که بر اساس نظریه فاصله هدف با پیشرفت، آرزوهای بزرگ، به خشنودی کمتری منجر می‌شوند. البته طبق سایر نظریه‌ها، داشتن اهداف کلی برای سلامتی مفید هستند اما باید هدف‌ها مناسب و صحیح انتخاب شوند (آرگایل، ۱۳۸۲: ۸۳). ایسترلین<sup>۲</sup> نیز پارادوکسی را مطرح کرده که به نام خود او شناخته می‌شود. این پارادوکس، تضاد آشکاری بین «شواهد مقطعی» رابطه درآمد و خوش‌بختی با «شواهد بلندمدت» نشان می‌دهد. در شواهد مقطعی رابطه مثبت بین خوش‌بختی و درآمد وجود دارد. اما وقتی به آنچه درون یک کشور در طی زمان اتفاق می‌افتد نگاه می‌کنیم با افزایش درآمد جامعه، شاهد افزایش خوش‌بختی به آن شکلی که در داده‌های مقطعی انتظار داشتیم، نیستیم. ایسترلین بر اساس آخرین تحقیقات خود به این نتیجه رسیده است که با افزایش درآمد مردم، آرزوها و خواسته‌های مادی نیز قد می‌کشد و لذا شادکامی و رضایت‌مندی افزایش نمی‌یابد.

رضایت‌مندی مستلزم «پذیرش» و نیز «خرسندی» از وضع موجود است که ریشه در ارزیابی مثبت و خیر یافتن زندگی دارد. وقتی زندگی، خیر ارزیابی شود فرد آن را می‌پذیرد و از داشتن آن خرسند می‌شود.

## منابع

قرآن کریم.

الموسوی (شریف رضی)، محمد بن الحسینی (۱۴۲۴). نهج البلاغه، شرح: صبحی الصالح، قم:

1. Multiple Discrepancy Theory (MDT)

2. Easterlin, R. A.

دار الحدیث.

علی بن الحسین علیه السلام (۱۳۷۵). الصحیفة السجادیة، تهران: کتاب‌فروشی اسلامیة.  
آرگایل، مایکل (۱۳۸۲). روان‌شناسی شادی، ترجمه: مسعود گوهری و دیگران، اصفهان: جهاد  
دانشگاهی دانشگاه اصفهان.

آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۳۷۳). غرر الحکم و درر الکلم، ترجمه و شرح: آقا جمال  
خوانساری، تهران: دانشگاه تهران.

ابن بابویه قمی (صدوق)، محمد بن علی (۱۳۶۱). معانی الأخبار، تحقیق: علی اکبر الغفاری، قم:  
مؤسسة النشر الاسلامی.

ابن بابویه قمی (صدوق)، محمد بن علی (۱۳۹۸). التوحید، تحقیق: السید هاشم الحسینی  
الطهرانی، قم: مؤسسة النشر الاسلامی.

ابن بابویه قمی (صدوق)، محمد بن علی (۱۴۰۴). کتاب من لا یحضره الفقیه، قم: مؤسسة النشر  
الاسلامی.

ابن بابویه قمی (صدوق)، محمد بن علی (۱۴۱۰). الخصال، تحقیق: علی اکبر الغفاری، بیروت:  
مؤسسة الأعلمی.

ابن حنبل (الشیبانی)، احمد بن محمد (بی‌تا). مسند ابن حنبل، بیروت: دار صادر.

ابن فارس، احمد (۱۴۰۴). معجم مقاییس اللغة، قم: مکتب الاعلام الاسلامی.

ابن مبارک، عبدالله (۱۴۱۵). الزهد، بیروت: دار الکتب العلمیة.

الاحسائی، محمد بن علی (۱۴۰۳). عوالی اللئالی، تحقیق: مجتبی العراقی، قم: سید الشهداء.

اربلی، علی بن عیسی (۱۳۸۱). کشف الغمة فی معرفة الأئمة، تبریز: بنی‌هاشمی.

براتی سده، فرید (۱۳۸۸). اثربخشی مداخلات روان‌شناسی مثبت‌گرا جهت افزایش نشاط،  
خشنودی از زندگی، معناداری زندگی و کاهش افسردگی؛ تدوین مدلی برای اقدام، رساله دکتری  
روان‌شناسی، استاد راهنما: محمود گلزاری، استادان مشاور: علی دلاور، حسین اسکندری،  
تهران: دانشگاه علامه طباطبایی.

برقی القمی، احمد بن محمد بن خالد (۱۴۱۳). المحاسن، تحقیق: مهدی رجایی، قم: المجمع  
العالمی لأهل البيت.

بیهقی، احمد بن الحسین (۱۴۱۰). شُعب الایمان، تحقیق: محمد السعید بسیونی زغلول، بیروت:

## دار الکتب العلمیة.

- پسندیده، عباس (۱۳۸۴). رضایت از زندگی، قم: دار الحدیث.
- پسندیده، عباس (۱۳۸۹). مبانی و عوامل شادکامی از دیدگاه اسلام با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا، قم: دانشگاه قرآن و حدیث.
- پسندیده، عباس (۱۳۹۰). رضایت زناشویی، قم: دار الحدیث.
- پسندیده، عباس (۱۳۹۲). الگوی اسلامی شادکامی با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا، قم: دار الحدیث.
- پسندیده، عباس (۱۳۹۱). «پایه نظری رضامندی از دیدگاه اسلام»، در: روان‌شناسی و دین، ش ۲۰، ص ۸۵-۱۰۴.
- پسندیده، عباس (در دست چاپ). الگوی اسلامی شادکامی با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا، ویراست دوم، قم: دار الحدیث.
- ترمذی، محمد بن عیسی (بی‌تا). سنن الترمذی (الجامع الصحیح)، تحقیق: احمد محمد شاکر، بیروت: دار احیاء التراث.
- التمیمی المغربی (القاضی أبو حنیفة)، النعمان بن محمد ابن حیون (۱۴۲۶). دعائم الاسلام، بیروت: مؤسسة النور.
- الجَزَری (ابن اثیر)، مبارک بن محمد (۱۳۶۷). النهایة فی غریب الحدیث والأثر، تحقیق: محمد الطنحی، قم: مؤسسه اسماعیلیان.
- جوهری، اسماعیل بن حمّاد (۱۳۷۶). الصحاح (تاج اللغة و صحاح العربیة)، تحقیق: احمد عبد الغفور عطار، بیروت: دار العلم للملایین.
- حرّانی، الحسن بن علی (۱۳۸۲). تحف العقول، قم: آل علی.
- الحسینی الزبیدی، السید محمد المرتضی بن محمد (۱۴۱۴). تاج العروس، بیروت: دار الفکر.
- حلوانی، الحسین بن محمد (۱۳۸۳). نزهة الناظر، تحقیق: عبدالهادی مسعودی، قم: دار الحدیث.
- حلی، حسن بن سلیمان (بی‌تا). مختصر بصائر الدرجات، قم: الرسول المصطفی.
- حمیری، عبد الله بن جعفر (۱۴۱۳). قرب الاسناد، قم: مؤسسة آل البيت عليه السلام.
- الدمشقی (ابن عساکر)، علی بن الحسن بن هبة الله (۱۴۱۵). تاریخ مدینة دمشق، تحقیق: علی شیری، بیروت: دار الفکر.
- دیلمی، الحسن بن ابی الحسن علی (۱۴۱۳). أعلام الدین، بیروت: مؤسسة آل البيت عليه السلام.

- دیلمی، شیرویه بن شهردار (۱۴۰۶). الفردوس بمأثور الخطاب، تحقیق: محمد السعيد بسيوني زغلول، بيروت: دار الكتب العلمية.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۲). مفردات ألفاظ القرآن، تحقیق: صفوان عدنان داوودی، دمشق: دار القلم.
- رفیعی هنر، حمیدرضا (۱۳۹۴). «نقش آرزوها در رضایت زندگی بر اساس مدل اسلامی عملکرد امل: یک بررسی مفهومی»، در: پژوهش‌نامه روان‌شناسی اسلامی، ص ۷۹-۱۰۹.
- السبزواری الشعیری، محمد بن محمد (۱۴۱۴). جامع الأخبار أو معارج اليقين فی اصول الدين، تحقیق: مؤسسة آل البيت، قم: مؤسسة آل البيت.
- سلیگمن، مارتن ای. پی. (۱۳۸۹). شادمانی درونی، ترجمه: مصطفی تبریزی، رامین کریمی و علی نیلوفری، تهران: نشر دانژه.
- صالح بن عبدالله؛ عبدالرحمن بن محمد (۱۴۱۹). نضرة النعيم فی اخلاق الرسول الكريم، جده: دار الوسيلة.
- طبرانی، سلیمان بن أحمد اللخمي (۱۴۰۴). المعجم الكبير، تحقیق: حمدی عبد المجید السلفی، بيروت: دار احیاء التراث العربی.
- طبرانی، سلیمان بن أحمد اللخمي (۱۴۱۵). المعجم الأوسط، تحقیق: طارق بن عوض الله و عبد الحسن بن ابراهيم الحسيني، قاهره: دار الحرمين.
- طبرسی، علی بن الحسن (۱۳۷۸)، مشکاة الأنوار، تحقیق: مهدی هوشمند، قم: دار الثقلین.
- طریحی، فخرالدین بن محمد (۱۴۱۴). مجمع البحرين، تهران: مؤسسة البعثة.
- طوسی، محمد بن الحسن (۱۴۱۴). الأمالی، تحقیق: علی اکبر الغفاری بیروت: دار المفید.
- عاملی (شهید ثانی)، زین الدین بن علی (بی تا). مسکن الفؤاد عند فقد الاحبة الاولاد، قم: بصیرتی.
- فراهیدی، خلیل بن أحمد (۱۴۰۹). العين، قم: مؤسسة دار الهجرة.
- فیومی، أحمد بن محمد (۱۴۱۴). مصباح المنیر، قم: مؤسسة دار الهجرة.
- القشیری النیسابوری (مسلم)، مسلم بن الحجاج (بی تا). صحیح مسلم، بیروت: دار الفکر.
- کار، آلان (۱۳۸۵). روان‌شناسی مثبت، ترجمه: حسن پاشا شریفی و جعفر نجفی زند، تهران: سخن.
- کراجکی، محمد بن علی (۱۴۱۰). کنز الفوائد، تصحیح: عبدالله نعمة، قم: دار الذخائر.

- کلینی الرازی، محمد بن یعقوب (۱۳۶۳). الکافی، تهران: دار الکتب الاسلامیه، الطبعة الخامسة. گروهی از نویسندگان (۱۴۰۵). اصول ستة عشر، قم: دار الشبستری.
- مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی (۱۳۸۸). بحار الأنوار، تهران: المكتبة الاسلامية.
- المدائنی (ابن ابی الحدید)، عبدالحمید بن محمد (۱۳۸۷). شرح نهج البلاغه، تحقیق: ابوالفضل ابراهیم، قاهره: دار احیاء الکتب العربیة.
- المصری الأنصاری (ابن منظور)، محمد بن مکرم (۱۴۱۴). لسان العرب، قم: أدب الحوزه.
- مصطفوی، حسن (۱۴۳۰). التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، تهران: وزارة الثقافة والارشاد الاسلامی.
- مالکی نخعی حلی، ورام بن أبی فراس بن حمدان (بی تا)، تنبیه الخواطر و نزهة النواظر، بیروت: مؤسسة الأعلمی.
- الهندي (متقی هندی)، علی المتقی بن حسام الدین (۱۴۰۹). كنز العمال، بیروت: مؤسسة الرسالة، الطبعة الاولى.
- Aghababaei, N. (2014). "God, the Good Life, and Diener, E.; Lucas, R. E.; Oishi, S. (2002). "Subjective Well-Being: the Science of Happiness and Life Satisfaction" in: Shyder, C. R. & Lopez, S. J. (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*, London: Oxford University Press.