

رضایت‌مندی از زندگی بر اساس منابع اسلامی

سعید قدیری^۱

چکیده

رضایت‌مندی از زندگی نشان‌گر آن است که پاسخ‌دهنده چگونه زندگی‌اش را در کل ارزیابی و برآورد می‌کند و بر ارزیابی دامنهداری که فرد از زندگی‌اش به عمل می‌آورد، متمرکز است. اصطلاح رضایت‌مندی از زندگی می‌تواند برای همه حیطه‌های زندگی فرد در یک مقطع خاصی از زمان یا به‌عنوان یک قضاوت یکپارچه در مورد زندگی شخص از بدو تولد تعریف شود. مفهوم رضایت‌مندی از زندگی، هر چند که با مفاهیم دیگری مانند خوش‌بینی و شادکامی نزدیک است، اما تعریف خاص خود را دارد. رضایت‌مندی از زندگی به معنی احساس فرد در مورد عملکرد و شرایط زندگی‌اش و یا به عبارت دیگر ارزیابی سلامت و به‌زیستی‌اش است.

تفاوت معنادار زندگی با رویکرد اسلامی با نگاه غربی چیست؟ آنچه در زندگی انسان نجات‌بخش است، معنای اصیل و واقعی حقیقت آفرینش است که از قرآن و حدیث به دست می‌آید. خداوند برای انسان سیستم روانی و برنامه و نظم مشخصی در نظر گرفته و روح و روان او را بر اساس مدلی خاص تنظیم کرده است. تنها خالق انسان است که از این برنامه خبر دارد و معصومان(ع) نیز به واسطه خداوند از بافت روانی انسان خبر دارند. به همین جهت متناسب با این موضوع، روان‌شناسی صحیح باید از آیات و روایات استخراج شود.

واژگان کلیدی: رضایت از زندگی، خوشبختی، آرامش، روان‌شناسی اسلامی،

روان‌شناسی اسلامی.

۱. دانش‌آموخته سطح ۳ رشته مشاوره اسلامی حوزه علمیه قم.

مقدمه

اگر چه دانش روان‌شناسی موجود، تجربی و وارداتی است، اما باید توجه داشت که تمامی ابعاد یافته‌ها و روش‌های علوم غربی نادرست نیست. از اینرو، باید نکات مثبت علم روان‌شناسی غرب را پذیرفت و جنبه‌های منفی آن را مورد تجدید نظر، نقد و بررسی قرار داد. به‌طور حتم باید در علوم غربی موجود تحول ایجاد کنیم؛ در یک جامعه اسلامی علم روان‌شناسی باید متناسب با فرهنگ و دین همان جامعه طراحی و تولید شود. با توجه به این‌که خواستگاه اولیه روان‌شناسی در اروپا و آمریکا بوده است، در رابطه با رضایت از زندگی نیز تحقیقات و آزمایش‌های فراوانی صورت گرفته است. در نتیجه هر مکتبی در پی مکتب دیگری خودنمایی می‌کنند و در عین حال هیچ کدام از این مکاتب نتوانستند در پایگاه خود پایدار بمانند و علیرغم این‌که هر یک از این مکاتب از روش‌هایی متفاوت از دیگر مکاتب استفاده کردند تا نقائص و کمبودهای مکاتب قبلی را جبران نمایند و انحراف‌ها و اشتباه‌های آنها را ظاهر نموده و برطرف نمایند، ولی عمده این مکاتب به هم درآمیخته و در بسیاری از مباحث با هم برخورد و به یک نقطه می‌رسند، لیکن حال و وضع این علم و مکاتب‌های آن، چنان است که قبلاً دچار آن بوده است؛ چراکه روان‌شناسی تاکنون به سطحی که بتواند به دانش‌پژوهان خود مژده یک علم ثابت و پایدار و قابل قبول دهد، نرسیده است و همواره مکتبی پس از مکتبی دیگر پدید می‌آید. همین اختلاف زیادی که میان این مکاتب وجود دارد، و اینکه هر یک از این مکاتب خود را مُصاب به واقعیت و حقیقت می‌دانند، خود بسیار جالب توجه و مضحک است.

وَ كُلُّ يَدْعَىٰ وَصَلًّا بَلِيلِيَّ
وَ لَيْلِي لَا تُقَرُّ لَهُمْ بِذَاكَ^۱

در نتیجه لازم است که به چند سوال پاسخ دهیم:

۱. رضایت‌مندی از زندگی چیست؟
۲. آیا از زندگی خود رضایت داریم؟
۳. آیا رسیدن به رضایت‌مندی در زندگی، ما را به یک انسان شاد و خوشبخت تبدیل خواهد کرد؟
۴. آیا این رابطه به صورت عکس نیز صادق است؟ یعنی کاهش سطح رضایت‌مندی از زندگی ما را به فردی غمگین و افسرده تبدیل می‌کند؟
۵. تفاوت رضایت از زندگی بر اساس منابع اسلامی با مدل غربی آن چگونه است؟
۶. آیا چون از مجرای طرق و وسائل نارسای انسانی برای وصول به چنین ادراکی در مورد منشأ حقیقی پدیده‌های روانی احساس ناتوانی می‌کنیم، شایسته است از وجود علمی درست و عاری از خلل تحت عنوان روان‌شناختی نومید شویم؟
۷. آیا اساس و شالوده استواری وجود ندارد که در برپایی این علم و دستاوردهای آن، بدون آن‌که شک و تردید و خلل و إبهام در آن راه داشته باشد، به آن پناه برده و بدان استناد کنیم؟
۸. آیا اگر ما به یک شالوده محکم و استوار دست یابیم، خود این شالوده و روش آن، به ما در رسیدن به نتیجه و دستاوردی مطلوب در زندگی یاری می‌رساند؟

۱. ترجمه: همه مدعی وصال و رسیدن به معشوق خود لیلی هستند، اما لیلی وصال هیچ یک از آنها را تأیید نمی‌نماید و به آن اقرار نمی‌کند، بلکه آن را انکار می‌کند...



۹. آیا اسلام چنین شالوده‌ای را به همراه دارد و می‌تواند ما را در رسیدن به سطح بالایی از رضایت‌مندی از زندگی یاری رساند؟

۱۰. آیا رضایت‌مندی از زندگی در بین مسلمانان سطحی متفاوت از دیگران دارد؟

۱۱. آیا درجه ایمان مؤمنان، موجب تغییر در سطح رضایت‌مندی از زندگی در ایشان می‌شود؟

در ابتدا باید این مطلب را مورد توجه داشت که: روند روان‌شناسی در کشورهای غربی با کشورهای شرقی متفاوت است و برداشت هر یک از آنها در رابطه با رضایت‌مندی از زندگی، کاملاً مخالف از یکدیگر است و خود همین نشان دهنده تأثیر دیدگاه‌ها و شناخت‌ها بر نتایج است. همه این علل و موجباتی را که روان‌شناسی جدید را بر خَلَل ساخته است را می‌توان در یک عامل اساسی مشترک خلاصه کرد و آن عبارت است از: جهل نسبت به منشأ پدیده‌های روانی که روان‌شناسی جدید در پی بررسی این پدیده‌هاست و برای پی‌بردن به علل و نتیجه‌ها، تلاش‌های فراوانی را صرف کرده است و در واقع باید گفت: شناخت منشأ پدیده‌های روانی، در پرتو وسائل و طرق علمی مادی و ابزارهای حسی تجربی، امکان‌پذیر نیست.

معناداری زندگی

معناداری زندگی لایه‌های مختلفی دارد و به این مسأله می‌پردازد که اساساً انسان برای چه زندگی می‌کند؟ و این سؤال نقش مهمی در زندگی فرد و جهت‌دهی به آن و امیدبخشی و سلامت روانی دارد. آنچه در زندگی انسان نجات‌بخش است، معنای اصیل و واقعی حقیقت آفرینش است که از قرآن و حدیث به دست می‌آید؛ امروز معنای زندگی در غرب براساس سکولار شکل

می‌گیرد که معنای آن با ارزش‌ها و معیارهای اسلامی که بر پایه توحید استوار است، مغایرت دارد.

جایگاه دین در تبیین معناداری از زندگی

برای آگاهی از تأثیر دین و ایمان در سطح رضایت‌مندی از زندگی، نیاز به شناخت دین به معنای خاص آن؛ یعنی اسلام و آموزه‌های آن و آگاهی از دستورات دین وجود دارد که در ادامه به مرور برخی از این دستورات می‌پردازیم. یکی از اموری که می‌تواند در افزایش سطح رضایت‌مندی از زندگی تأثیرگذار باشد و در آموزه‌های دینی نیز به آن اشاره شده است، شاخصه اهل بردباری و خویش‌داری بودن مؤمنان است که خداوند در سوره فرقان آیه ۶۳ آن را بیان نموده است:

«الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا»

هموار و آسان بر روی زمین گام بر می‌دارند و آن‌گاه که نابخردان آنان را به سخن وا دارند، سلامی گویند.

در سوره رعد آیه ۲۸ نیز می‌فرماید:

«الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»

همانا کسانی که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد، آگاه باش که با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد.

قرآن ایشان (مؤمنان) را به شاخصه‌هایی چون: طولانی‌بودن سکوتشان و پیوستگی و استمرار اندیشیدنشان و آهسته بودن صدایشان، و بر حذر بودن آنان از بی‌بند و باری و عربده‌جویی و اجتناب آن‌ها از لعن و نفرین معرفی می‌نماید. از دیدگاه قرآن مؤمنان کسانی هستند که نرم‌خویی، طبع ملایم، وفاء به عهد، اعتدال و میانه‌روی از ویژگی‌های شاخص آنان می‌باشد. اگر بخواهیم یک خصیصه و شاخصه جامع و فراگیر برای شخصیت ایمانی یک فرد مسلمان یاد



کنیم، باید بگوئیم: این خصیصه عبارت از سکینه و آرامش اوست؛ پس آرامش، مشخصه مستقلى است که حاکی از توانایی انسان در تسلط بر مملکت درونی و فرمانروایی و تدبیر او بر خویشتن است.

آرامش؛ ره آورد مدیریت عقل‌گرایانه مؤمن

آرامش مؤمن یک خصوصیت ویژه‌ای است که نمایان‌گر انسجام عناصر روان او و سازمندی او میان درخواست‌های متناقض، و رام‌بودن نفس از نظر خضوع و راهوار بودن در برابر صاحب آن است. چنین موهبتی فقط به فرد مؤمن اعطاء شده است. دریا آرام است؛ ولی در عین آرامی، دارای جنبشی است که درها و صدف‌ها و مرجان‌ها را لحظه به لحظه از اعماق خود به ساحل می‌آورد، پس مؤمن همانند چنین دریایی، بی‌نهایت غنی و سرشار از ثروت درونی است.^۱

قرآن در سوره مبارکه فتح آیه ۴ می‌فرماید:

«هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا»

او کسی است که آرامش را در دل‌های مؤمنان نازل کرد تا ایمانی بر ایمان‌شان بیفزایند؛ لشکریان آسمان‌ها و زمین از آن خداست، و خداوند دانا و حکیم است.

۱. امام صادق(ع): إِنَّ الْقَلْبَ كَيَتَجَلَّجَلُ فِي الْجَوْفِ يَطْلُبُ الْحَقَّ، فَإِذَا أَصَابَهُ إِطْمَأْنَانٌ وَ قَزَّ ثُمَّ تَلَا هَذِهِ الْآيَةَ - فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ....

در روایتی از امام صادق(ع) نقل شده است:
«سَأَلْتُ أَبَاعَبْدَ اللَّهِ (ع) عَنْ قَوْلِهِ عَزَّ وَجَلَّ هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ
قَالَ هُوَ الْإِيمَانُ قَالَ - وَأَيْدِهِمْ بِرُوحٍ مِنْهُ قَالَ هُوَ الْإِيمَانُ وَعَنْ قَوْلِهِ - وَالزَّمَهُمْ كَلِمَةَ التَّقْوَى
قَالَ هُوَ الْإِيمَانُ»^۱.

در روایتی نیز از امیرالمؤمنین(ع) نقل شده است:
ذَكَرَ اللَّهُ جَلَاءَ الصُّدُورِ وَ طَمَأْنِينَةَ الْقُلُوبِ^۲
یاد خدا سینه‌ها را صیقل می‌دهد و دل‌ها را آرامش می‌بخشد.

همچنین در روایتی دیگر نقل شده است که:

إِذَا أَحَبَّ اللَّهُ عَبْدًا زَيَّنَهُ بِالسَّكِينَةِ وَالْحِلْمِ^۳

هرگاه خداوند بنده‌ای را دوست بدارد، او را به آرامش و بردباری زینت می‌بخشد.

و این ویژگی مؤمن از کجا و برای چیست؟ رابطه مؤمن با پیرامونش رابطه‌ای خاص و متفاوت از هرگونه روابط دیگر است، رابطه او با گذشته و حال و آینده، رابطه او با مردم، رابطه او با مرگ، نگاه او به مقوله اخلاق، همه و همه متفاوت از غیر مؤمن است. نگاه او به اخلاق، نگاه مادی‌گرایان که همان نگاه عدم اصطکاک بین منافع و لذات و إشباع تمایلات فرد با دیگران است، نیست. بلکه نگاه دینی به اخلاق یعنی قدرت و توانایی بر مهار نفس سرکش انسانی داشتن و بر هوس‌ها و شهوات خود چیره گشتن تا در سایه مقام و منزلت

۱. کلینی، محمد بن یعقوب؛ *اصول کافی*؛ ج ۲، ص ۱۵۶. از امام صادق(ع) در باره قول خدای عز و جل «اوست که سکینه را در دل‌های مؤمنین نازل کرده» پرسیدم فرمود: آن سکینه ایمانست. و اینکه فرماید: «و با روحی از خود تأییدشان کرده» آن روح ایمانست و راجع به قول خدای تعالی «و کلمه تقوی را گردن‌گیرشان ساخت» پرسیدم، فرمود: آن کلمه ایمانست..

۲. مجلسی، محمدباقر؛ *بحار الانوار*؛ ج ۳۴، ص ۲۶۹.

۳. همان، ص ۲۷۴.



شگرف انسانی بدست آمده، مَرْتَبَتِ در خور خویش را باز یابد و در واقع می‌توان گفت: انسان زمانی می‌تواند سیادت بر جهان پیدا نماید که قبل از آن بر نفس خویش سیادت و حکمرانی داشته باشد. انسانی که توانست بر سیطره وجودی خود سلطه یابد و نفس سرکشش پر از تمایلات و خواسته‌های خود را مهار و کنترل نماید و دستمایه نفس خویش نشود، چنین انسانی به درجه‌ای از آرامش و سکون دست خواهد یافت که همه آنچه در اطراف او می‌گذرد را تسخیر خود نموده؛ فلذا به سطح بالایی از رضایت دست می‌یابد و هرگز برای رسیدن به تمایلات مادی و هوس‌آلود، ناراضی نخواهد شد.

۱۴

جایگاه اخلاق دینی در رضایت‌مندی

اخلاق دینی با مجاهدت و هم‌آوردی خصمانه با شهوات آغاز می‌شود تا انسان، این شهوات و تمایلات را تحت اختیار و اطاعت خویش قرار دهد. اخلاق دینی با تسلیم شدن در برابر خواسته و تمایلات و اِشْبَاعِ آنها آغاز نمی‌شود. اخلاق دینی عبارت است از: دعوت به حُسنِ توزیعِ لذات نیست؛ بلکه عبارت از رهایی از قید و بند اسارتِ عوامل و تعلقاتِ لذات و شهوات است. بدین‌سان این دو نظریه یعنی مادی و دینی یا به عبارتی شرقی و غربی به تمام معنا با هم متفاوت‌اند و انسان‌های متفاوتی را می‌آفرینند. انسان مادی، پویای آسایش و لذت آنی و جویای معادل‌های مادیِ شتابان و گذرا است؛ زیرا او در پس حیات دنیوی، وجود امر دیگری را باور ندارد؛ به خاطر همین ناباوری، به دنبال لحظه می‌پوید و چنگ به آن زودگذر می‌زند؛ لکن «آن و لحظه» در هم نوردیده می‌شود و از برابر آدمی می‌گریزد، و چیزی جز حسرت و افسوس و افسردگی از دست دادن آن و لحظه را در پی نخواهد داشت.

چنین انسانی دائماً از لذت، منزوی است و همواره غُصّه در گلو، و ندامت و حسرت در دل دارد. و هر چند که بیش از پیش به اِشْبَاعِ شهوات و تمایلات

هوس آلود خویش بپردازد، عطش و گرسنگی فزون‌تری او را رنج می‌دهد. او گروگان نفس خویش است و در پریشانی و تزلزل و نا امنی همراه با نوسانات اضطراب آمیز، روزگار خود را سپری می‌کند. هرگز نمی‌تواند در طمع آرامش و آسایش، ثباتی برای خود به ارمغان آورد.

اما انسان مؤمن با یک باور و معجون روانی متفاوت و بُعد اخلاقی متفاوتی زندگی می‌کند و روزگار خود را سپری می‌کند. او بر این باور است که زندگی و لذات دنیوی گذرا است و معادل با هیچ و پوچ بوده، و صرفاً آزمونی است برای ورود به مراحل و درجاتی که در پیش رو دارد و به آن به دید دائمی نگاه نمی‌کند و از رهگذر زمان به آن می‌نگرد و همین باعث عدم توقّف بر اموری می‌شود که در دنیا می‌بیند و به آنها تکیه نمی‌کند و دل نمی‌بندد و داشتن یا نداشتن برای او مفهومی جز وسیله بودن و موقّتی بودن آنها پیدا نمی‌کند.

وقتی مؤمن باور دارد که همه امور عالم به دست خدا است و برگگی از درخت نمی‌افتد جز اینکه خدا هم اراده دارد و هم به آن آگاه است. *بَيِّدِكَ لَا بَيِّدِ غَيْرِكَ زِيَادَتِي وَ نَقْصِي وَ نَفْعِي وَ ضَرِّي*^۱ یعنی همه به اراده و در سیطره قدرت الهی است چه زیاده و نقصان و نفع و ضرر و در اختیار غیر خدا نیست. دیگر از کم و کاست و نقصان و زیاده نه رنجور می‌شود و نه سرخوش به نحوی که از خود بی‌خود شود.

در روایات می‌فرمایند:

فَلَوْ جَهَدَ النَّاسُ أَنْ يَنْفَعُوا بِأَمْرِ لَمْ يَكْتُبَهُ اللَّهُ لَكَ، لَمْ يَقْدِرُوا عَلَيْكَ، فَلَوْ جَهَدُوا أَنْ يَضُرُّوكَ بِأَمْرِ لَمْ يَكْتُبَهُ اللَّهُ عَلَيْكَ، لَمْ يَقْدِرُوا عَلَيْهِ.^۲

۱. قمی، شیخ عباس؛ *کلیات مفاتیح الجنان*؛ مناجات شعبانیه.

۲. ابن بابویه، محمد بن علی؛ *من لا یحضره الفقیه*؛ ج ۴، ص ۴۱۲..



اگر همه دنیا جمع شوند و بخواهند خیری را به تو برسانند که خدا مقدر کرده و نوشته است، نمی توانند این کار را بکنند و (همچنین نقطه مقابل آن) اگر همه دنیا جمع شوند تا ضرری به تو برسانند که خدا آن ضرر را مقدر نفرموده است، نمی توانند چنین ضرری را به تو برسانند.

اگر تیغ عالم بجنبد ز جا بُردِ رگی تا نخواهد خدای

همین که خدا را یگانه کفیل و سرپرست انسان در گذرگاه دنیا و آخرت می داند و باور دارد و جز او حاکم و سرنوشت ساز دیگری نیست، فلذا مؤمن به خاطر نفع مادی، دستخوش شادمانی نمی شود و نیز از زیان دنیوی، دردمند و نومید نمی گردد. خداوند از نظر مومن، حکیم و درست کردار و عادل و مهربان است که هرگز برای بنده خویش خواهان بدی نیست، مگر علت و حکمتی و یا فائده و استحقاقی عادلانه، آن را ایجاب کند.

مؤمن با گام‌هایی استوار در برابر مرگ کارزار می کند و این نغمه الهی را بر زبان می راند که:

«أَيْنَمَا تَكُونُوا يُدْرِكُكُمُ الْمَوْتُ وَلَوْ كُنْتُمْ فِي بُرُوجٍ مُّشِيدَةٍ»

بگو ای پیامبر، هر کجا باشید، مرگ گریبان شما را خواهد گرفت، اگرچه در دژ مستحکمی به سر برید.

«قُلْ إِنَّ الْمَوْتَ الَّذِي تَفِرُّونَ مِنْهُ فَإِنَّهُ مُلَاقِيكُمْ»

بگو، مسلماً مرگی را که از آن می گریزید، به ملاقات شما خواهد آمد.



«مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ، لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَيْكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ»^۱

هیچ مصیبت و آسیبی در زمین و یا در بین خودتان به هم نرسد، مگر آن‌که رویداد آن در کتابی است که آن مصیبت و آسیب قبل از آن‌که آن را بیافرینیم وجود دارد، قطعاً این کار بر خداوند متعال آسان است.

(این هشدار بدان منظور است) که بر آنچه از دست می‌رود دریغ نخورید، و آنچه به دست می‌آورد شادمان نشوید. و خداوند متعال هیچ فرد خرامان و بالنده و نازنده را دوست نمی‌دارد.

همچنین در سوره توبه آیه ۵۱ می‌فرماید:

«قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا»

بگو هیچ آسیبی - جز آنچه را که خداوند برای ما مقرر فرموده است - هرگز به ما نمی‌رسد.

ثمره و بازده این آیات الهی برای فردی که آنها را از باطن و درون باور دارد، عبارت از سکینه و آرامش روانی و اطمینان خاطر و ثبات نفس در سایه ایمان به حکمت و عدل و رحمت و تدبیر خداوند متعال است. امثال چنین فرد با ایمانی هر قدر که از تمایلات خویش فاصله برقرار نماید به جای آن، یک حلاوت و گوارائی در قلب خود می‌یابد که راه رهایی درونی وی را از قید و بندهای نفس آماره به ثمر می‌رساند، تا در بینش خود نورانیتی را احساس کند. مؤمن، از حسرت و حرکت در پی اغراض و مناصب و ریاست و غنیمت، دست

۱. سوره حدید؛ آیات ۲۲، ۲۳. ترجمه: «هیچ مصیبت و آسیبی در زمین و یا در بین خودتان به هم نرسد، مگر آن‌که رویداد آن در کتابی است که آن مصیبت و آسیب قبل از آن‌که آن را بیافرینیم وجود دارد، قطعاً این کار بر خداوند متعال آسان است.»



می‌کشد؛ و آرامش خویش را در جوار خدا می‌جوید. او با فریاد درونش بانگ بر می‌آورد که آیا پس از خدا می‌توان در عوامل دیگر، غنیمتی پر بها تر را جستجو کرد؟ فرد با ایمان درک می‌کند که همبستگی و پیوند با خداوند متعال آن چنان ارزشمند است که هیچ بهره و ارزشی نمی‌تواند با آن برابری کند؛ بنابراین در کنار بی‌نهایت، همه اعداد و ارقام به صورت صفر و هیچ در می‌آیند.

و از خصوصیات چنین فرد مؤمن پای بند عمل - که رفتار خود را در سوی رضای الهی تنظیم می‌کند - این است که علی الدوام دارای همتی زنده و پویا و متحرک است؛ نه سستی در این همت وجود دارد، و نه ضعف و تن آسانی، و نیز متکی به دیگران نیست؛ بلکه روی پای خویش می‌ایستد و مستقلاً گام بر می‌دارد؛ اما آن کسی که با در نظر گرفتن پاداش مادی - و یا حتی معنوی - و از دید بُعد انتفاعی کار می‌کند، دچار سستی می‌گردد؛ چنانکه آن کسی که به خاطر ترس عمل می‌کند نیز دچار سستی می‌شود (اولی خویشتن را با بهره جوئی و حس انتفاعی فریب می‌دهد، و دومی با آمال و آرزو، خود را می‌فریبد). اما آن کسی که آهنگ، سوی پروردگار خویش دارد، فتور و سستی در کار او دیده نمی‌شود؛ چون کوشش او با اجر و مزد دنیوی پیوند ندارد. و لذا او برای اینکه بر آموزش الهی متکی است، سست نمی‌گردد؛ چون کوشش و جنبش او به خاطر ترس از کیفر نیست؛ بلکه او بنده دلباخته و دوستدار خدا است که بدون چشم داشت به منافع، می‌کوشد. لذا بی‌نیاز است؛ زیرا کار و کوشش از نظر او سعادت و نیکبختی است. به همین جهت فرد با ایمان را هرگز گرفته و دژم نمی‌بینیم، او همواره دارای چهره‌ای شاداب و خندان بوده، و نیز خوشبین و سپاسگزار و ستایشگر پروردگار خود در تمام حالات می‌باشد. به روزگار، ناسزا نمی‌گوید، و هیچ‌گونه نقص و قصوری را به خداوند متعال نسبت نمی‌دهد. چنین آمیزه روانی و کم‌نظیری، نتیجه ایمان به قرآن کریم و بازده توحید و یگانه‌پرستی است.

جایگاه توحید و یگانه‌پرستی در رضایت‌مندی از زندگی

توحید و یگانه‌پرستی است که عناصر نفس و روان آدمی را هم‌بستگی بخشیده، و روند قوای فکری او را برای دریافت و شناخت، به طرف یک منبع، متحد و هماهنگ می‌سازد؛ و از این رهگذر، یک اثر ترکیبی سازنده در شخصیت انسان بارور می‌گردد. به عکس تعدد آلهه و شرک، و یا به عبارت دیگر: تعدد منابع ترس و نفع و ضرر که منجر به تشّت و از هم پاشیدگی روان انسانی و تفرّق و تقسیم قدرت آگاهی او به جهات متعدّد می‌شود، و سرانجام به از هم گسیختن پیوندهای شخصیت او منجر می‌گردد.

بنابراین، نباید از اینکه قرآن کریم تمدن آفرین و تاریخ ساز است، تعجب کرد؛ زیرا این گفتار الهی از دیرباز و قبل از پدید آمدن علمی به نام «روان‌شناسی» انسان‌هایی را بر سر پا کرده و به نفوس و روان‌های شگرفی پرداخت که از نظر تکامل بی‌نظیر بوده و هستند، و تعالیم همین کتاب آسمانی از رهگذر ایجاد متانت و آرامش، نورانیّت در نفوس ایجاد نمود که نمی‌توان برای آن همتائی در طی تعالیم و فرهنگ‌های دیگر یافت. چنین تربیت مستقلّ و منحصر به فردی است که گواه و موید این حقیقت است که قرآن از پیشگاه الهی و از منبعی نورانی و آسمانی بر بشر فرود آمده و فضای اندیشه‌ها را به مدد وحی، الهام زدائی نموده و آن را روشن ساخته است. علم روان‌شناسی به‌عنوان روان‌شناسی فرهنگی است و حتی خود غربی‌ها هم معتقدند که علم روان‌شناسی باید متناسب با فرهنگ هر ملیتی شکل گیرد که از آن تعبیر به روایی (اعتبار) داشتن می‌کنند که در رابطه با پرسش‌نامه‌ها یا پژوهش‌ها و دقت آنها اشاره دارد، بکار می‌رود.



دیدگاه دانشمندان در خصوص تعیین مولفه‌های رضایت‌مندی

برخی از دانشمندان دیگر کشورها از جمله روان‌شناسانی از کشور چین، نظریه شادکامی و روان‌شناسی غربی‌ها را به چالش کشیده‌اند. آنان بر این باور هستند که: مؤلفه‌هایی که غربی‌ها برای شادکامی و احساس رضایت از زندگی مطرح می‌کنند، با فرهنگ شرقی‌ها سازگار نیست. وقتی مؤلفه‌های شادی در خصوص مردم شرقی و کشورهای اسلامی، با ابزار و معیارهای غربی مورد ارزیابی و سنجش قرار می‌گیرد، نتایج مایوس‌کننده‌ای به دست می‌آید، این در حالی است که ابزار سنجش شادی و احساس رضایت از زندگی و یا هر موضوع دیگری باید متناسب با اقتضائات و فرهنگ مردم هر کشوری مورد ارزیابی و تعیین شود. قطعاً احساس رضایت از زندگی در هر فرهنگ و کشوری با فرهنگ کشور دیگر متفاوت است. کما اینکه شرقی‌ها در مباحث روان‌شناسی بیشتر به جنبه‌های درونی و باطنی توجه دارند و غربی‌ها بیشتر به ظواهر و بیرون توجه دارند. از آنجا که اندیشمندان اسلامی تحقیقاتی را در زمینه روان‌شناسی داشته‌اند. می‌توان علم النفس را به عنوان پیشینه تاریخی برشمرد. روان‌شناسی غربی امروز، کاملاً تجربی است.

نکته مهم آن است که آیا روان‌شناسی می‌تواند بر اساس تجربه استوار باشد یا باید از مبانی اسلامی و نظرات اندیشمندان این حوزه استفاده کرد؟ علم النفس فلاسفه که با نگاه فلسفی تدوین شده، از مجموع تمامی ابعاد بوده است. مجموع این عوامل می‌تواند به تولید علم روان‌شناسی کمک کند. در این میان تنها نباید به عقل و نقل یا تجربه صرف بسنده کرد، بلکه از هر عامل متناسب با نیاز روان‌شناسی روز می‌توان استفاده کرد و تمامی عوامل یاد شده را با هم در نظر گرفت.

نتیجه‌گیری

به عنوان مسلمان نه تنها باید از مبانی اسلامی پیروی کنیم، بلکه به دلیل آن که اساساً نظم روانی انسان‌ها را خداوند طراحی کرده است، این امر اقتضای می‌کند قواعد و آموزه‌های روان‌شناسی را از خودِ سازنده یعنی خدا و فرستاده‌های او دریافت کنیم و پیمودن هر راهی غیر از راهی که خالق هستی برای انسان طراحی نموده است قطعاً با واقعیت و حقیقت هستی و خلقت انسان منافات خواهد داشت؛ پس بهترین گزینه که در آن آزمون و خطا راه ندارد و مُصاب به واقع است و تنها راه شریعت به معنای خاص آن یعنی اسلام است و پیمودن راه سعادت بشریت منحصر در عمل به دستورات اسلام اصیل خواهد بود. و این عمل به اسلام است که منجر به رسیدن به آرامش که گمشده بشریت است خواهد شد.

منابع و مأخذ

- * قرآن کریم؛ ترجمه: حضرت آیت الله العظمی مکارم شیرازی.K.
- * * شریف الرضی، محمد بن حسین؛ *نهج البلاغه*؛ ترجمه: محمد دشتی، قم: انتشارات دیوان، ۱۳۸۹ ش.
۱. ابن بابویه، محمد بن علی؛ *الخصال*؛ ترجمه: حمیدرضا مستفید؛ تهران: انتشارات جهان، ۱۳۷۸ ش.
۲. _____؛ *من لا یحضره الفقیه*؛ قم: انتشارات جامعه مدرسین، ۱۴۰۵ ق.
۳. تمیمی آمدی، ناصح الدین ابو الفتح، *تُرر الحکم و دُرر الکلم*؛ به کوشش جلال الدین محدث ارموی، تهران: ۱۳۴۶ ش.
۴. پسندیده، عباس؛ *الگوی اسلامی شادکامی با رویکرد روان شناسی مثبت گرا*؛ قم: موسسه علمی فرهنگی دارالحدیث، سازمان چاپ و نشر، ۱۳۹۲.
۵. _____؛ *پژوهشی در فرهنگ حیات*؛ قم: دارالحدیث سازمان چاپ و نشر، ۱۳۸۳ ش.
۶. _____؛ *رضایت از زندگی*؛ قم: دارالحدیث سازمان چاپ و نشر، ۱۳۹۱ ش.
۷. شرقاوی، محمدحسن؛ *گامی فراسوی روانشناسی اسلامی یا اخلاق و بهداشت روانی در اسلام*؛ قم: انتشارات دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۵ ش.
۸. قمی، شیخ عباس؛ *کلیات مفاتیح الجنان*؛ قم: انتشارات اسوه؛ چاپ سی ام؛ ۱۳۷۴ ش.
۹. طباطبایی، سید محمدحسین؛ *المیزان فی تفسیر القرآن*؛ تهران: دارالکتب الاسلامیه؛ چاپ پنجم، ۱۳۷۲ ش.
۱۰. کلینی، محمد بن یعقوب؛ *الکافی*؛ تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۳ ش.
۱۱. محدث نوری، میرزا حسین؛ *مُسْتَدْرکُ الوسائل و مُسْتَنْبَطُ الْمَسَائِل*؛ تحقیق جواد قیومی، بی جا، نشر الفقه، ۱۴۱۷ ق.
۱۲. مجلسی، محمدباقر؛ *بحار الانوار*؛ بیروت: انتشارات مؤسسه الوفاء، ۱۴۰۴ ق.