

عوامل رضایتمندی از زندگی

حجت‌الاسلام والمسلمین دکتر عباس پسندیده*

اشاره

یکی از موضوعات اساسی که نقش مهمی در بهبود بحران‌های روحی انسان در جامعه امروزی دارد، تحقق زمینه‌های آرامش و آسایش روانی است. از جمله عواملی که می‌تواند به خوبی این هدف را تأمین کند، رضایتمندی قلبی از وضعیت زندگی و مثبت‌نگری منطقی به وقایع پیرامون خویش است. بدیهی است، باورهای دینی همچون اعتقاد به مقلدات الهی و صبر در برابر مشکلات، می‌تواند سطح رضامندی انسان از زندگی را به طور چشمگیری افزایش دهد و در عمل، به درمان بیماری‌های روحی و روانی بینجامد و آرامش حقیقی را برای او به ارمغان بیاورد؛ چه اینکه نشانه مؤمنان راستین آن است که از سرچشمه «رضا» می‌نوشند و در پرتو عبودیت و معنویت، پروردگار نیز از آنان راضی گشته، مصداق آیه «رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ»^۱ شده‌اند.

* عضو هیئت علمی دانشگاه علوم حدیث.

۱. مجادله، آیه ۲۲: «خداوند از ایشان رضایت دارد و آنان نیز از خداوند راضی‌اند.»

متأسفانه، سبک زندگی انسان معاصر، نگرش مادی او به دنیا را تقویت نموده و منفی‌نگری و نارضایتی او از داشته‌ها، به بروز اضطراب‌های روحی منجر شده، ناشکری و ناشکیبایی جای خود را به سپاس از نعمت‌های خداوند و صبر در برابر سختی‌ها داده است. در این نوشتار، به بررسی عوامل زمینه‌ساز رضایتمندی از زندگی می‌پردازیم.

عوامل زمینه‌ساز رضایتمندی در زندگی

نعمت‌های بی‌شماری در زندگی جلوه دارد که مطلوب و خوشایند ماست و به سفارش دین، باید در برابر آنها شکرگزار باشیم تا طعم گوارای رضامندی را بچشیم؛ اما حوادث و واقعیت‌هایی نیز در زندگی وجود دارند که برایمان دشوار و ناخوشایند می‌باشند. در این گونه مواقع، به توصیه دین باید صبر و بردباری را پیشه خود سازیم تا به رضایتمندی و آرامش دست یابیم.

به طور کلی، عواملی که زمینه رضایتمندی انسان از زندگی را فراهم می‌سازند، عبارت‌اند از:

۱. توجه به نعمت‌ها

نعمت‌های فراوانی در زندگی وجود دارد که می‌تواند احساس خوشبختی را به انسان دهد؛ ولی چون ناشناخته‌اند، تأثیر خود را ندارند. «وجود نعمت»، تأثیر چندانی در رضایتمندی ندارد؛ بلکه «درک نعمت» و توجه به عنایت‌های الهی، عامل رضایت از زندگی است. بنابراین، راه رسیدن به احساس رضایتمندی، درک داشته‌ها و شناخت نعمت‌هاست. داشته‌های زندگی، در دو سطح قابل بررسی است: ۱. داشته‌های مادی؛ ۲. داشته‌های غیرمادی. اسلام، نعمت را در هر دو سطح مورد توجه قرار داده است؛ رسول خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ در این باره می‌فرماید:

«مَنْ لَمْ يَرِ لِلَّهِ عَزَّ وَجَلَّ عَلَيْهِ نِعْمَةٌ إِلَّا فِي مَطْعَمٍ أَوْ مَشْرَبٍ أَوْ مَلْبَسٍ فَقَدْ قَصُرَ عَمَلُهُ وَدَنَا عَذَابُهُ»^۱ هر که نعمت خدای بلندمرتبه را فقط در خوراک یا نوشیدنی یا پوشاک ببیند، بی‌گمان عملش کوتاه و عذابش نزدیک باشد.

۱. کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۳۱۶، ح ۵.

مجلس شانزدهم: عوامل رضایتمندی از زندگی ■ ۲۰۳

شناخت کامل از نعمت‌ها نیز نقش مهمی در رضامندی دارد. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «إِذَا طَلَبْتَ شَيْئًا مِنَ الدُّنْيَا فَرُؤِي عَنكَ فَأَذْكَرُ مَا حَصَّكَ اللَّهُ بِهِ مِنْ دِينِكَ وَ صَرَفَهُ عَنْ غَيْرِكَ فَإِنَّ ذَلِكَ آخِرَى أَنْ تَسْتَحِقَّ نَفْسَكَ بِمَا فَاتَكَ»^۱ هرگاه چیزی از دنیا خواستی و از تو باز داشته شد، به یاد آور دینت را، که خداوند به تو داده و از دیگران باز داشته که این، به جای آنچه از دست داده‌ای، سزاوارتر است.»

۲. سنجش زندگی خود با دیگران

یکی از راه‌های شناخت داشته‌های زندگی، استفاده از روش «مقایسه» است. مقایسه، یعنی سنجش زندگی خود با زندگی دیگران. انسان، مایل است زندگی خود را ارزیابی کند. در مقایسه آدمی، موقعیت زندگی خویش و کامیابی یا عدم آن را شناسایی می‌کند. رهاورد مقایسه، شادمانی و رضایت از زندگی همراه با امید و پویایی است و یا ناخرسندی و نارضایتی از زندگی همراه با ناامیدی و ناتوانی.

مقایسه وضع خویشتن با وضع کسانی که در موقعیت برتری قرار دارند، سبب می‌شود که انسان آنچه را دارد، کوچک و ناچیز بشمارد. امام صادق علیه السلام می‌فرماید:

«وَإِيَّاكُمْ أَنْ تَمْدُوا أَطْرَافَكُمْ إِلَى مَا فِي أَيْدِي أَيْبَاءِ الدُّنْيَا فَمَنْ مَدَّ طَرْفَهُ إِلَى ذَلِكَ طَالَ حُزْنُهُ وَ لَمْ يُشَفَّ عَيْظُهُ وَ اسْتَصْفَرَ نِعْمَةَ اللَّهِ عِنْدَهُ فَيَقِلُّ شُكْرُهُ»^۲ پرهیزید از اینکه به آنچه در دست دنیاداران است، چشم بدوزید که هرکس به آن چشم بدوزد، حزن او طولانی گردد و خشم وی آرام نمی‌گیرد و نعمت الهی را که نزد اوست، کوچک می‌شمرد و در نتیجه، سپاسگزاری او کاهش می‌یابد.»

سنجش زندگی خود با کسانی که از ما پایین‌ترند، نقاط مثبت و امیدوارکننده زندگی را که معمولاً از دیده‌ها پنهان می‌شود، هویدا می‌کند و در برابر دید فرد قرار می‌دهد. رسول خدا صلی الله علیه و آله وقتی می‌خواهد کسی همانند ابوذر را تربیت نماید، به او توصیه می‌کند که از مقایسه زندگی خویش با افراد برتر از خود پرهیز کند؛ بلکه به زندگی پایین‌تر از خویش بنگرد. ابوذر، در این باره می‌گوید:

۱. مجلسی، بحار الأنوار، ج ۷۱، ص ۱۴۵؛ محمد بن علی الکرّاجکی، کنز الفوائد، ص ۳۴۵.

۲. مجلسی، بحار الأنوار، ج ۷۵، ص ۳۶۸.

«أَوْصَانِي رَسُولُ اللَّهِ بِسَبْعٍ: أَوْصَانِي أَنْ أَنْظُرَ إِلَى مَنْ هُوَ دُونِي وَلَا أَنْظُرَ إِلَيَّ مَنْ هُوَ فَوْقِي...»^۱
رسول خدا مرا به هفت چیز سفارش کرد: اینکه به کسی که پایین تر از من است نگاه کنم و به کسی که بالاتر از من است ننگرم...»

امام صادق علیه السلام به حمران بن اعین می فرماید:

«يَا حُمْرَانُ! أَنْظُرْ إِلَى مَنْ هُوَ دُونَكَ فِي الْمَقْدَرَةِ وَلَا تَنْظُرْ إِلَيَّ مَنْ هُوَ فَوْقَكَ فِي الْمَقْدَرَةِ؛^۲ ای حمران! به کسی که در زندگی از تو پایین تر است نگاه کن و به کسی که در زندگی از تو بالاتر است، منگر.»

۳. همسویی با واقعیت ها

انسان، طالب راحتی، آسایش و کامجویی است. از این رو، دنیا را محل برآورده شدن این خواسته ها می دانیم و یا دست کم می خواهیم که چنین باشد؛ اما واقعیت این است که دنیا محل راحتی و آسایش نیست. به همین جهت، ناهماهنگی میان انتظاراتها و واقعیت ها به وجود می آید و موجب احساس ناکامی می شود. رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرماید:

«إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يَقُولُ... وَضَعْتُ الرَّاحَةَ فِي الْجَنَّةِ وَالنَّاسُ يَطْلُبُونَهَا فِي الدُّنْيَا فَلَا يَجِدُونَهَا؛^۳
همانا خداوند بلندمرتبه می فرماید: ... آسایش را در بهشت قرار دادم و مردم آن را در دنیا می جویند. پس، آن را نمی یابند.»

یافتن آنچه وجود ندارد به ناکامی منجر می شود؛ احساس ناکامی موجب افسردگی و نارضایتی خواهد شد.

۴. نداشتن آرزوهای طولانی

آرزوی دُورودراز، یعنی آرزوهایی که از اندازه عمر انسان تجاوز می کند و دنیا ظرفیت زمانی برآوردن آن را ندارد. افراط در آرزوها، یکی از عوامل نارضایتی از زندگی است. امام علی علیه السلام می فرماید:

۱. شیخ صدوق، *الخصال*، ج ۲، ص ۳۴۵؛ احمد بن محمد برقی، *المحاسن*، ج ۱، ص ۱۱.

۲. کلینی، *الکافی*، ج ۸، ص ۲۴۴؛ ابن شعبه حرانی، *تحف العقول*، ص ۳۶۰؛ شیخ صدوق، *علل الشرایع*، ج ۲، ص ۵۵۹.

۳. محمد بن علی احسانی (ابن ابی جمهور)، *عوالی اللتالی العزیزیه*، ج ۴، ص ۶۱، ح ۱۱.

«مَنْ كَثُرَ مُنَاهُ قَلَّ رِضَاهُ؛^۱ هرکس آرزوهایش زیاد شود، رضایت او کم می‌گردد.»

کسی که صاحب آرزوهای طولانی است، همواره لذت را در چیزی می‌داند که ندارد و از آنچه دارد، بهره‌مند نمی‌شود. چنین افرادی، همواره از آنچه دارند، نالان و ناراضی‌اند و آرزوی چیزهایی را دارند که ندارند. داشتن آرزوی طولانی، یعنی آنچه هست، ناچیز بوده و رضایت‌بخش نیست. امام علی علیه السلام می‌فرماید:

«تَجَنَّبُوا الْمُنَى فَإِنَّهَا تَذْهَبُ بِبَهْجَةِ نِعَمِ اللَّهِ عِنْدَكُمْ وَ تُلْزِمُ اسْتِصْغَارَهَا لِدَيْكُمْ وَعَلَى قَلَّةِ الشُّكْرِ مِنْكُمْ؛^۲ از آرزوهای [طولانی] بپرهیزید؛ زیرا نشاط‌آوری نعمت‌های الهی را که دارید، از میان می‌برد و آنها را نزدتان کوچک می‌سازد و شما را به کم‌سپاسی وامی‌دارد.»

۵. کنار آمدن با سختی‌ها

باید سختی‌های زندگی را به عنوان یک واقعیت پذیرفت و موقعیت‌های ناخوشایند را مهار و مدیریت کرد. نباید در برابر سختی‌ها ایستاد، بلکه باید در کنار سختی‌ها قرار گرفت. قرار گرفتن در کنار سختی‌ها، امکان مدیریت و مهار آنها را به وجود می‌آورد.

احنف بن قیس می‌گوید: «بعد از سخن رسول خدا صلی الله علیه و آله کلامی زیباتر از سخن امیر مؤمنان علیه السلام نشنیدم که می‌فرماید:

«إِنَّ لِلنَّكَبَاتِ نَهَائَاتٍ لَا يُدَّ لِأَحَدٍ إِذَا نُكِبَ مِنْ أَنْ يَنْتَهِيَ إِلَيْهَا، فَيَنْبَغِي لِلْعَاقِلِ إِذَا أَصَابَتْهُ نَكْبَةٌ أَنْ يَنَامَ لَهَا حَتَّى تَنْقُضِيَ مُدَّتَّهَا، فَإِنَّ فِي دَفْعِهَا قَبْلَ انْقِضَاءِ مُدَّتِّهَا زِيَادَةً فِي مَكْرُوهِهَا؛^۳ همانا برای سختی‌ها پایانی است که هرکس بدان دچار شد، باید به پایان آن برسد. پس، برای انسان خردمند، زبینه است که هرگاه گرفتاری بدو رسید، کنار آن بیارامد تا زمان آن به سر آید؛ چرا که دفع آن، پیش از سرآمدن زمانش، افزودن بر رنج آن است.»

۱. تمیمی آمدی، غرر الحکم ودرر الکلم، ح ۷۳۰۴؛ علی بن محمد لیبی واسطی، عیون الحکم و الموعظ، ص ۴۲۴.

۲. تمیمی آمدی، غرر الحکم ودرر الکلم، ح ۷۲۹۸؛ کلینی، الکافی، ج ۵، ص ۸۵، ح ۷.

۳. علی بن حسن بن هبة الله (ابن عساکر دمشق)، تاریخ دمشق، ج ۴۲، ص ۵۱۴؛ موفّق بن احمد مکی خوارزمی، المناقب خوارزمی، ص ۳۶۴، ح ۳۸۰؛ متقی هندی، کنز العمال، ج ۳، ص ۷۵۲، ح ۸۶۵۷.

منظور از پذیرش سختی، تسلیم شدن در برابر مشکل نیست؛ بلکه مقصود، پذیرش صحیح و پویاست. در این نوع پذیرش، فرد بهترین راه رویارویی با موقعیت پیش آمده را انتخاب می‌کند. امام علی علیه السلام می‌فرماید:

«إِيَّاكَ وَالْجَزَعَ فَإِنَّهُ يَقْطَعُ الْأَمَلَ وَيُضَعِّفُ الْعَمَلَ وَيُورِثُ الْهَمَّ وَاعْلَمْ أَنَّ الْمُخْرَجَ فِي أَمْرَيْنِ: مَا كَانَتْ فِيهِ حِيلَةٌ فَلَا حَيْثَالُ وَمَا لَمْ تَكُنْ فِيهِ حِيلَةٌ فَلَا صُطْبَارُ؛^۱ از بی‌تابی بپرهیز که امید را قطع و کارکردن را ضعیف می‌کند و اندوه را به ارمغان می‌آورد و بدان که راه خروج [از این مشکل]، دو امر است: برای آنچه چاره دارد، چاره‌اندیشی کند و در برابر آنچه چاره ندارد، شکیبایی ورزد.»

۶. نسبت دادن امور به خدا

واقعیت این است که همه چیز بر اساس تقدیر الهی رقم می‌خورد. تلخ و شیرین زندگی، تحت برنامه‌ای منظم، هدفمند و حکیمانه قرار دارد. وقتی بدانیم سختی‌های زندگی بر اساس مقدرات خداوندی رخ داده که رحیم، علیم و حکیم است، رنج مصیبت برایمان کاهش می‌یابد و موقعیت ناخوشایند را تحمل‌پذیرتر می‌سازد. قرآن کریم می‌فرماید:

«مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلٍ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنْ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ* لَكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ؛^۲ هیچ بلا و مصیبتی نه در زمین و نه در مورد خودتان رخ نمی‌دهد، مگر اینکه پیش از آنکه آن را پدید آوریم، در کتابی ثبت شده است. به یقین [ثبت رویدادها پیش از وقوع] آنها، بر خدا آسان است. [این حقیقت را یادآور شدیم] تا بر نعمت‌هایی که از دست داده‌اید، اندوه مخورید و از آنچه خدا به شما ارزانی کرده است، شادمان نباشید.»

وقتی مسلمانان صدر اسلام دچار بحران می‌شدند، منافقان شاد و خوشحال می‌گشتند و به آنان طعنه می‌زدند. خداوند متعال آنها را به تقدیر الهی متوجه می‌کند و خطاب به پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید:

۱. نعمان بن محمد مغربی (ابن حیون)، دعائم الاسلام، ج ۱، ص ۲۲۳؛ محمد بن محمد بن اشعث کوفی،

الجعفریات (الأشعثیات)، ص ۲۳۴؛ مجلسی، بحار الأنوار، ج ۸۲، ص ۱۴۴، ح ۲۹.

۲. حدید، آیه ۲۲ - ۲۳.

مجلس شانزدهم: عوامل رضایتمندی از زندگی ■ ۲۰۷

«قُلْ لَنْ يَصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَ عَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ؛^۱ بگو هیچ حادثه‌ای برای ما رخ نمی‌دهد، مگر آنچه خداوند برای ما نوشته است. او، مولای ماست و مؤمنان باید بر خدا توکل کنند.»

اگر بدانیم خدا در همه حال مولای ماست و آنچه اتفاق افتاده، خارج از کنترل او نیست، راحت تر می‌توانیم مشکلات را تحمل کنیم. رسول خدا ﷺ می‌فرماید:

«مَنْ حَمَلَ الْأَمْرَ عَلَى الْقَضَاءِ اسْتَرَحَ؛^۲ کسی که امورش را بر تقدیر بار کند، آسوده می‌گردد.»

۷. ارزیابی درست زندگی

اگر اتفاقات ناخوشایند را مثبت و درست ارزیابی کنیم و یا دارای بار مثبت بدانیم، قابل تحمل خواهد بود و اگر منفی یا نادرست ارزیابی نماییم، از کنترل ما خارج بوده، غیرقابل تحمل می‌گردد. امام صادق علیه السلام می‌فرماید:

«أُتِرَى اللَّهُ أُعْطِيَ مَنْ أُعْطِيَ مِنْ كَرَامَتِهِ عَلَيْهِ وَ مَنَعَ مَنْ مَنَعَ مِنْ هَوَانٍ بِهِ عَلَيْهِ كَلًّا؛^۳ آیا می‌پنداری خدا به هرکس چیزی عطا کرده، از سر تکریم او بوده و از هرکس بازداشته، از روی خوارکردن او بوده است، هرگز [چنین نیست].»

در روایتی از امام کاظم علیه السلام نقل شده که خداوند متعال فرموده:

«إِنِّي لَمْ أَعْنِ الْغَنَى لِكِرَامَةِ بِهِ عَلِيٍّ وَ لَمْ أَفْقِرِ الْفَقِيرَ لِهَوَانٍ بِهِ عَلِيٍّ؛^۴ فرد غنی را به این دلیل دارا نکرده‌ام که نزد من، گرامی است و فقیر را به این دلیل محروم نکرده‌ام که نزد من، خوار است.»

۱. توبه، آیه ۵۱.

۲. محمدحسین آل کاشف الغطاء، الفردوس الأعلى، ج ۲، ص ۴۱۷، ح ۳۸۵۰.

۳. محمد بن مسعود سلمی سمرقندی (عباشی)، تفسیر العیاشی، ج ۲، ص ۱۳؛ مجلسی، بحار الأنوار، ج ۷۵، ص ۳۰۵؛ حرّ عاملی، وسائل الشیعه، ج ۱۱، ص ۵۰۰.

۴. کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۲۶۵، ح ۲۰؛ ابن همام اسکافی، التمهیص، ص ۴۷؛ علی بن حسن طبرسی، مشکاة الأنوار، ص ۲۸۸.

۴. تقویت توان بردباری

وقوع حوادث غیرمنتظره و تلخ، در بسیاری از موارد به یکباره توان انسان را کاهش می‌دهد. به همین جهت، نیازمند چیزی هستیم که توان روحی و روانی ما را تقویت کند تا بتوانیم مشکلات را به درستی حل کنیم یا با آنها کنار بیاییم. قرآن کریم می‌فرماید: «اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ»^۱ از صبر و نماز یاری بجوئید. همانا خداوند با صابران است.» در تفسیر آیه، آمده که مراد از صبر، روزه است. به اختصار می‌توان گفت که با روزه گرفتن توان مقاومت افزایش می‌یابد. روزه‌دار به اختیار خود، بسیاری از کارهایی را که برای او خوشایند است، ترک می‌کند و رنج محرومیت را بر خویشتن هموار می‌سازد و این، تمرینی است برای افزایش توان بردباری. علاوه بر آن، توجهات و عنایت‌های خداوند نصیب روزه‌دار می‌گردد که موجب افزایش توان مقاومت انسان می‌شود.

از سوی دیگر، نماز برقراری پیوند با خداست؛ خداوندی که هم مهربان است و هم مقتدر و شکست‌ناپذیر. ارتباط با چنین منبع رحمت و قدرتی، پشتوانه بسیار مهمی به شمار می‌رود که انسان را همانند فولاد مقاوم می‌سازد. از این رو، رسول خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ هرگاه محزون می‌گشت، به نماز پناه می‌برد. در سیره حضرت آمده است:

«كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ فَرَعَ إِلَى الصَّلَاةِ؛^۲ رسول خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ این گونه بود که هرگاه چیزی او را محزون می‌ساخت، به نماز پناه می‌برد.»

امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام در دستورعملی اخلاقی می‌فرماید:

«اتَّخِذْ مَسْجِدًا فِي بَيْتِكَ فَإِذَا خِفْتَ شَيْئًا فَالْبَسْ تَوْبِينَ غَلِيظِينَ مِنْ أَعْلَظِ ثِيَابِكَ وَصَلِّ فِيهِمَا ثُمَّ اجْثُ عَلَى رُكْبَتَيْكَ فَاصْرُخْ إِلَى اللَّهِ وَ سَلِّهِ الْجَنَّةَ وَ تَعَوَّذْ بِاللَّهِ مِنْ شَرِّ الَّذِي تَخَافُهُ وَ إِيَّاكَ أَنْ يَسْمَعَ اللَّهُ مِنْكَ كَلِمَةً بَغْيٍ وَ إِنْ أَعْجَبَتْكَ نَفْسُكَ وَ عَشِيرَتُكَ؛^۳

در خانه‌ات محلی برای نماز قرار ده. پس، هرگاه از چیزی هراسیدی، دو قطعه از خشن‌ترین لباس‌هایت را بپوش و با آنها نماز بخوان. سپس، بنشین و به سوی خدا ناله کن و بهشت را از او بخواه و از شر چیزی که از آن می‌ترسی، به خدا پناه ببر و بپرهیز از اینکه

۱. بقره، آیه ۱۵۳.

۲. سید محمدحسین طباطبایی، سنن النبی صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، ص ۷۱.

۳. کلینی، الکافی، ج ۳، ص ۴۸۰.

مجلس شانزدهم: عوامل رضایتمندی از زندگی ■ ۲۰۹

خداوند کلمه جفایی از تو بشنود (نفرین نکن)؛ هرچند آن کلمه برای تو و خانواده‌ات خوشایند باشد.»

۸. درک همراهی خدا با انسان

هنگام بروز سختی‌ها و گرفتاری‌ها، آدمی گمان می‌کند که خداوند او را فراموش کرده است. این تصور، احساس تنهایی و بی‌یاوری را در پی دارد؛ اما واقعیت این است که خداوند همواره همراه انسان است. باور به این حقیقت، به امید و توان آدمی می‌افزاید؛ چنان‌که در این باره آیاتی چند وجود دارد.

وقتی خواستند حضرت ابراهیم علیه السلام را به سوی آتش پرتاب کنند، میکائیل علیه السلام آمد و گفت: «خزانه‌های آب و باران به دست من است. اگر می‌خواهی آتش را خاموش کنم. فرمود: نه. آن‌گاه جبرئیل گفت: پس، از خدا بخواه! حضرت فرمود: «همین‌که می‌داند در چه حالی هستم، کافی است.»^۱

۹. انتظار گشایش

از ویژگی‌های برخی افراد در موقعیت‌های ناخوشایند، این است که می‌پندارند سختی‌ها ماندگار هستند و پایانی ندارند؛ اما واقعیت آن است که تمامی مشکلات، روزی به انتها می‌رسند. امام علی علیه السلام در این باره می‌فرماید:

«إِنَّ لِلْمَحَنِّ غَايَاتٍ وَ لِلْغَايَاتِ نِهَائِيَاتٍ فَاصْبِرُوا لَهَا حَتَّى تَبْلُغَ نِهَائِيَاتُهَا؛^۲ همانا، محنت‌ها، پایانی دارد و هر چیز به فرجام می‌رسد. پس، در محنت‌ها صبر کنید تا به پایان برسند.»

روزی رسول خدا صلی الله علیه و آله روبروی دیواری نشسته بودند که سوراخی در آن بود. ایشان به سوراخ دیوار اشاره کرد و خطاب به یاران خود فرمود:

«لَوْ جَاءَ الْعُسْرُ فَدَخَلَ هَذَا الْحَجْرَ، لَجَاءَ الْيُسْرُ حَتَّى يَدْخُلَ عَلَيْهِ فَيُخْرِجَهُ؛^۳ اگر سختی آید و وارد این سنگ شود، پس از آن، آسانی می‌آید تا وارد سنگ شود و سختی را بیرون کند.»

۱. مجلسی، بحار الأنوار، ج ۷۱، ص ۱۵۵، ح ۷۰.

۲. تمیمی آمدی، غرر الحکم و درر الکلم، ح ۱۷۷۷؛ علی بن محمد لثی واسطی، عیون الحکم و المواعظ، ص ۱۵۷.

۳. عبدالرحمان بن ابی بکر سیوطی، الدر المنثور فی التفسیر المأثور، ج ۶، ص ۳۶۴؛ متقی هندی، کنز العمال، ج ۲، ص ۱۴.

۱۰. مثبت‌نگری

آنچه موقعیت ناخوشایند را غیرقابل تحمل می‌سازد، این است که انسان منفی‌نگر باشد و هیچ دریچه‌امیدی به روی خود نگشاید. در این وضعیت، ممکن است نقاط مثبت و امیدوارکننده وجود داشته باشند؛ اما مورد توجه قرار نگیرند. آنچه مایه آرامش و رضایتمندی می‌شود، درک و توجه به جنبه‌های مثبت زندگی است.

مراد از مثبت‌نگری، خیال‌پردازی غیرواقعی نیست؛ بلکه مثبت‌نگری دینی، یعنی توجه به واقعیت‌های خوب و خوشایند زندگی. امام صادق علیه السلام می‌فرماید:

«لَا خَيْرَ فِي عَبْدٍ شَكَا مِنْ مِخْنَةٍ تَقَدَّمَهَا أَلْفُ نِعْمَةٍ وَاتَّبَعَهَا أَلْفُ رَاحَةٍ؛^۱ هیچ خیری نیست، در بنده‌ای که از گرفتاری خود شکایت می‌کند و حال آنکه در گذشته هزاران نعمت داشته 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 آشنایی داشت، روزگار وی دگرگون شد و به امام شکایت کرد. حضرت برای آرام‌ساختن وی فرمود:

فَلَا تَجْزَعْ وَإِنْ أَعْسَرْتَ يَوْمًا فَقَدْ أَيْسَرْتَ فِي زَمَنِ طَوِيلٍ
فَلَا تَيْأَسْ فَإِنَّ الْيَأْسَ كُفْرٌ لَعَلَّ اللَّهَ يُغْنِي عَنْ قَلِيلٍ^۲

«بی‌تابی نکن که اگرچه روزگاری چند تنگدست شده‌ای، اما روزگاری طولانی در راحتی و آسایش بوده‌ای. ناامید نباش که ناامیدی کفر است. شاید خداوند تو را به‌زودی بی‌نیاز کند.» شخصی به نام ابوهاشم جعفری، به شدت گرفتار شده، در تنگنای سختی قرار می‌گیرد. وقتی خدمت امام هادی علیه السلام می‌رسد تا از وضع خود شکایت کند، حضرت خطاب به او می‌فرماید:

«يَا أَبَا هَاشِمٍ أَيُّ نِعْمِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ عَلَيْكَ تُرِيدُ أَنْ تُؤَدِّيَ شُكْرَهَا؟^۳ ای هشام! کدام‌یک از نعمت‌های خدای بلندمرتبه را می‌خواهی سپاس‌گزاری؟» ابوهاشم می‌گوید: سکوت کردم و ندانستم چه جوابی بدهم. حضرت خود آغاز به سخن کرد و فرمود:

۱. منسوب به امام صادق علیه السلام، مصباح الشریعه و مفتاح الحقیقه، ص ۱۸۳؛ زین‌الدین بن علی جبعی عاملی

(شهید ثانی)، مُسَكِّنُ الْفَوَادِ، ص ۵۲؛ مجلسی، بحار الأنوار، ج ۶۷، ص ۲۳۱.

۲. محقق اربلی، کشف العتمه فی معرفه الأئمه، ج ۲، ص ۱۶۲؛ مجلسی، بحار الأنوار، ج ۷۸، ص ۲۰۳.

۳. شیخ صدوق، الأمالی، ص ۴۱۲.

مجلس شانزدهم: عوامل رضایتمندی از زندگی ■ ۲۱۱

«رَزَقَكَ الْإِيمَانَ فَحَرَّمَ بِدَنِكَ عَلَى النَّارِ وَرَزَقَكَ الْعَاقِبَةَ فَأَعَانَتْكَ عَلَى الطَّاعَةِ وَرَزَقَكَ الْقُنُوعَ فَصَانَكَ عَنِ التَّبَدُّلِ؛^۱ ایمان را روزی تو ساخت و در نتیجه، بدنت را بر آتش حرام کرد. سلامتی را روزی تو ساخت، پس تو را بر اطاعت خدا یاری کرد و قناعت را روزی ات نمود و تو را از اسراف مصون داشت.»

۱.۱. امید به پاداش الهی

رنجی که پاداشی به دنبال نداشته باشد، دردآور است. وقتی انسان باور کرد که در برابر هر سختی پاداشی می‌گیرد، تحمل آن آسان می‌شود. شمار قابل توجهی از آیات و روایات، به بیان پاداش‌های صابران اختصاص دارد؛ زیرا یکی از عواملی که صبر را تحریک و تقویت می‌کند، پاداش است. رسول خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ در این باره می‌فرماید:

«لَوْ تَعْلَمُونَ مَا ذُخِرَ لَكُمْ مَا حَزَنْتُمْ عَلَيَّ مَا زُوِيَ عَنْكُمْ؛^۲ اگر آنچه را برای شما ذخیره شده، بشناسید، بر آنچه از شما گرفته شده، غمگین نمی‌شدید.»

گویند یدالله بن ابی‌یعفور به شدت بیمار شد و از دردهای خود به امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام شکایت کرد. حضرت در پاسخ وی فرمود:

«لَوْ يَعْلَمُ الْمُؤْمِنُ مَا لَهُ مِنَ الْأَجْرِ فِي الْمَصَائِبِ لَتَمَنَّى أَنَّهُ قُرْضٌ بِالْمَقَارِبِ؛^۳ اگر مؤمن می‌دانست که چه اجری در مصیبت‌ها دارد، آرزو می‌کرد که با قیچی قطعه‌قطعه شود.»

۱.۲. توجه به زمان حال

هنگام ورود سختی و بلا، برخی افراد ناخوشایندی حال را به گذشته و آینده خویش عمومیت می‌دهند و این‌گونه، اندوه گذشته و حال و آینده را بر زمان حال می‌افزایند. زنده کردن اندوه گذشته، موجب می‌شود که رنج و غم یک حادثه ناخوشایند، بارها تجربه شود و نگرانی از رنج‌های نیامده باعث درد و رنجی می‌شود که هرگز با آن روبه‌رو نشده‌ایم. بدیهی است که چنین فشار سنگین روانی، خردکننده و شکننده خواهد بود.

۱. شیخ صدوق، کتاب من لایحضره الفقیه، ج ۴، ص ۴۰۱؛ شیخ صدوق، الأمالی، ص ۴۱۲.

۲. احمد بن حنبل، مسند ابن حنبل، ج ۴، ص ۱۲۸؛ متقی هندی، کنز العمال، ج ۶، ص ۶۱۴.

۳. کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۲۵۵، ح ۱۵؛ ابن ابی‌فراس، مجموعه ورام، ج ۲، ص ۲۰۴؛ ابن همام اسکافی، التمهیص، ص ۳۲؛ مجلسی، بحار الأنوار، ج ۶۷، ص ۲۱۲، ح ۱۷.

زندگی، لحظه حال است و رنج و عذاب هر حادثه ناخوشایند، نباید بیش از یک بار تجربه شود. امام علی علیه السلام می فرماید:

«أَوْ لَأَتَرَىٰ أَنْ الدُّنْيَا سَاعَةٌ بَيْنَ سَاعَتَيْنِ سَاعَةٌ مَضَتْ وَ سَاعَةٌ بَقِيَتْ وَ سَاعَةٌ أَنْتَ فِيهَا؛^۱ آیا نمی بینی که دنیا ساعتی بین دو ساعت است؛ ساعتی که گذشت و ساعتی که نیامده و ساعتی که اکنون در آن هستی؟!»

بر اساس همین اصل، امام صادق علیه السلام می فرماید:

«إصْبِرُوا عَلَى الدُّنْيَا فَإِنَّمَا هِيَ سَاعَةٌ فَمَا مَضَى مِنْهُ فَلَا تَجِدُ لَهُ الْمَاءَ وَلَا سُورًا وَ مَا لَمْ يَجِئْ فَلَا تَدْرِي مَا هُوَ وَ إِنَّمَا هِيَ سَاعَتُكَ الَّتِي أَنْتَ فِيهَا؛^۲ بر دنیا بردبار باشید که ساعتی بیش نیست. از این رو، آنچه را گذشته، نه رنج آن را درمی یابی و نه سرور آن را، و آنچه را نیامده، نمی دانی که چیست. همانا دنیا، همین ساعتی است که اکنون در آن هستی.»

۱۳. یادآوری سختی های بزرگ تر

تصور انسان گرفتار، این است که سختی او، بزرگ ترین سختی هاست و هیچ کس همانند او مصیبت ندیده است. اگر موقعیت تلخ با وضعیت بهتر مقایسه شود، بزرگ تر از آنچه هست، نمایان می گردد و اگر با وضعیت بدتر مقایسه شود، کوچک تر و قابل تحمل تر ارزیابی می گردد. بر همین اساس، یکی از عواملی که می تواند موقعیت ناخوشایند را برای ما قابل تحمل ساخته و ما را به صبر برساند، مقایسه وضعیت خود با موقعیت های سخت تر و دشوارتر است.

رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرماید:

«إِذَا نَظَرَ أَحَدُكُمْ إِلَى مَنْ فَضَّلَ عَلَيْهِ فِي الْمَالِ وَالْخَلْقِ، فَلْيَنْظُرْ إِلَى مَنْ هُوَ أَسْفَلُ مِنْهُ؛^۳ هرگاه یکی از شما به کسی نگاه کرد که در مال و جمال از او برتر است، به آن کسی که پایین تر است، نظر نماید.»

۱. ابن ابی فراس، مجموعه ورام، ج ۱، ص ۴۱.

۲. کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۹۲؛ شیخ طوسی، تهذیب الأحکام فی شرح المقنعه، ج ۶، ص ۳۷۷؛ ابن شعبه حرانی، تحف العقول، ص ۳۵۹؛ شیخ صدوق، الأمالی، ص ۳۰۲.

۳. محمد بن اسماعیل بخاری، صحیح البخاری، ج ۷، ص ۱۸۷؛ دلمی، أعلام الدین، ص ۲۳۳، فیما نزل الله علی عیسی بن مریم من الوعظ.

مجلس شانزدهم: عوامل رضایتمندی از زندگی ■ ۲۱۳

کسی به امام صادق علیه السلام عرض کرد: مرا به چیزی سفارش کنید. حضرت در میان توصیه‌های خود، به وی فرمود:

«وَإِذَا أُصِيبَتْ بِمُصِيبَةٍ فَادْكُرْ مُصَابِكَ بِرَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَإِنَّ النَّاسَ لَمْ يُصَابُوا بِمِثْلِهِ أَبَدًا، وَلَنْ يُصَابُوا بِمِثْلِهِ أَبَدًا»^۱ و هرگاه به مصیبتی گرفتار شدی، مصیبت [فقدان] رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ را به یاد آورد که مردم به مصیبتی همانند آن، دچار نشده‌اند و به مصیبتی همانند آن، گرفتار نخواهند شد.»

مصیبت فقدان پیغمبر، بزرگ‌ترین مصیبت‌هاست.^۲ امام علی علیه السلام در این باره می‌فرماید: ما با همین روش، خود را آرام ساخته، مصیبت‌ها را تحمل‌پذیر می‌کنیم.^۳

۱. کلینی، الکافی، ج ۸، ص ۱۶۸؛ شیخ طوسی، الأمالی، ص ۶۸۱، ح ۱۴۴۸؛ شیخ مفید، الأمالی، ص ۱۹۴.

۲. رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می‌فرماید: «مَنْ أُصِيبَ بِمُصِيبَةٍ فَلْيَذْكُرْ مُصِيبَتَهُ فِيَّ فَإِنَّهَا أَعْظَمُ الْمَصَائِبِ.» (عبدالله بن جعفر حمیری، قرب الاسناد، ص ۴۵؛ شهید ثانی، مسکن الفوائد، ص ۱۱۹؛ مجلسی، بحار الأنوار، ج ۸۲، ص ۷۳)

۳. «أَنَا قَدْ وَطَّنَا أَنْفُسَنَا أَنْ نَضَيِّرَ عَلَى كُلِّ مُصِيبَةٍ نَعْدُ مُصَابِنَا بِرَسُولِ اللَّهِ ص فَإِنَّهَا أَعْظَمُ الْمُصِيبَةِ.» (شیخ مفید، الأمالی، ص ۷۹؛ مجلسی، بحار الأنوار، ج ۸۲، ص ۱۳۰؛ حسین نوری، مستدرک الوسائل، ج ۲، ص ۴۰۴)