



بخل و حسادت کیفیت زندگی انسان را کاهش می‌دهد

شیرین رشیدی تأکید کرد: در قرآن و ادعیه از شر برخی صفات زشت به خداوند پناه می‌بریم، مثلاً در سوره فلق از شر حسودان به خدا پناه می‌بریم...

شیرین رشیدی تأکید کرد: در قرآن و ادعیه از شر برخی صفات زشت به خداوند پناه می‌بریم، مثلاً در سوره فلق از شر حسودان به خدا پناه می‌بریم و در دعای ابوحزمه آمده است: «اللهم اعوذ بک من الکسل و الفشل الهم و الجبن و البخل»؛ بنابراین بخل، حسادت و ترس کیفیت زندگی انسان را بسیار کاهش می‌دهد.

شیرین رشیدی به گزارش اینکنا، شیرین رشیدی، استاد دانشگاه علامه طباطبائی، در نشست «نقش آگاهی اخلاقی بر کیفیت زندگی از دیدگاه قرآن» که شامگاه ۱۴ فروردین برگزار شد به سخنرانی پرداخت که متن سخنان وی را در ادامه می‌خوانید.

اخیراً کیفیت زندگی در دنیای روان شناسی به خصوص روان شناسی مثبت گرا از سوی کسانی چون ویلیام گلاسر بسیار مطرح می‌شود، ولی متون دینی ما سرشار از مباحث کیفیت زندگی است و باید با تلاش علمی آنها را استخراج و استنباط کنیم.

کیفیت زندگی به چه معناست و چه زمانی می‌توانیم بگوییم زندگی ما با کیفیت است؟ تعیین کمیت زندگی در دست ما نیست، ولی انسان می‌تواند کیفیت زندگی خود را تغییر دهد. گاهی افرادی عمر کوتاهی دارند، ولی زندگی با کیفیتی را تجربه کرده‌اند، اما برعکس کسانی عمری طولانی داشتند، ولی زندگی شان کیفیت بالایی نداشته است. بنابراین باید انتخاب‌های صحیحی داشته باشیم.

در متون دینی ما کلیدواژگانی وجود دارند که مستقیماً مرتبط با کیفیت زندگی هستند؛ مثلاً در دعای ابوحزمه آمده است: «اللهم اعوذ بک من الکسل و الفشل الهم و الجبن و البخل...»؛ خدایا از کسالت، سرافکندگی، اندوه، ترس، بخل، بی‌خبری، سنگدلی و... به تو پناه می‌برم. سطح کیفیت زندگی ما با وجود هر کدام از این موارد بسیار کاهش پیدا می‌کند. انسانی که کسل و غمگین و افسرده و ترسو و بخیل است همواره روح او دچار یکسری آسیب‌های بزرگ است.

ما با خواندن این عبارات در شب‌های رمضان به خداوند پناه می‌بریم؛ در خیلی از ادعیه بعد از کلیدواژه «اعوذ بک» یکسری موضوعاتی مطرح می‌شود که می‌توانند کیفیت زندگی را کاهش دهند؛ در سوره‌های ناس و فلق هم ما از یک سری مسائل به خدا پناه می‌بریم، از جمله از شر وسوسه‌های جن و انس و حسد.

تعریف کیفیت زندگی

کیفیت زندگی، درک و احساسی است که ما از موقعیت و نحوه زیست خودمان داریم؛ در حقیقت کیفیت زندگی یعنی میزان رضایت مندی و شادکامی و خرسندی از زندگی. همه مکاتب اخلاقی هم آموزه‌های خود را به واژگانی چون خوشبختی و سعادت و کمال ختم می‌کنند. انسان چون کمال طلب است همیشه بهترین چیزها را برای خود می‌خواهد ولی باید این کمال‌طلبی را با یکسری موارد متعادل و استاندارد کنیم تا از حد تعادل بیرون نرود و به کفران نعمت و ناشکری و احساس منفی تبدیل نشود.

مرحوم نراقی در معراج السعاده گفته است انسان همانطور که گاهی از نظر جسمی دچار بیماری می‌شود از نظر روحی هم ممکن است بیمار شود و علم اخلاق، طب روحانی است؛ اخلاق یکسری بایدها و نبایدها را تجویز می‌کند تا ما بیماری روحی خود را درمان کنیم. افرادی زندگی با کیفیت دارند که از نظر روحی واجد روح و قلب سلیم هستند که در قرآن هم بر قلب سلیم تأکید شده است.

طلب مغفرت و استغفار که مکرراً در فرمایشات علمای اخلاق آمده است در حقیقت شست و شوی روح است، کما اینکه جسم انسان همواره نیازمند پاکسازی و شست و شو است. در مکاتب مختلف اخلاقی و فلسفی هر کدام سعادت و زندگی با کیفیت را از منظر خودشان تعریف می‌کنند مثلاً در مکتبی مانند احساس‌گرایی، تجربه حسی را خیلی مهم می‌دانند؛ نسبیست‌گرایان، قراردادگرایان، لذت‌گرایان، قدرت‌گرایان و دیگرگرایان و... هم هر کدام از زاویه خودشان سعادت را تعریف می‌کنند.

در مکتب اخلاقی اسلام هم راه کارهای متناسب با مبانی هستی‌شناسی، انسان‌شناسی و... ارائه شده است و تصور ما از خداوند، عالم هستی و غایت این جهان در این تعریف اثرگذار است. خیلی از مکاتب توصیه‌های اخلاقی خود را منحصر به حیات چندساله دنیا کرده‌اند، ولی اسلام کیفیت زندگی را با توجه به روح و جسم و حیات دنیا و آخرت تعریف کرده است.

ما باید روی مسائل اساسی و بنیادهای فکری خودمان برنامه ریزی و مطالعه داشته باشیم و کودکانمان را بر این اساس تربیت کنیم؛ خودمان و خدا را بشناسیم و تعریف درستی از واقعیات داشته باشیم تا زندگی ما کیفیت خوبی داشته باشد و صرفاً زندگی آرمان گرایانه نداشته باشیم تا در پیری احساس ناکامی و شکست نکنیم.

عزت نفس و خودارزشمندی نقش زیادی در کیفیت زندگی دارد؛ اینکه روانشناسان گفته اند در حال زندگی کنید و غرق گذشته و آینده نشوید یا در کارهای جمعی و داوطلبانه و نیک شرکت کنید، انفاق و کمک به دیگران و داشتن روحیه تعامل و... نقش زیادی در کیفیت زندگی دارد؛ ارتباطات مؤثر اجتماعی و اینکه کودکان چقدر می آموزند تا در مدرسه و محیط های اجتماعی با دیگران تعامل داشته باشند از مسائل مؤثر در تعیین کیفیت زندگی است.

اهمیت عدالت

متأسفانه در کلاس هایمان بیشتر رقابت منفی داریم در صورتی که مدرسه و کلاس، یک جامعه کوچک است که هر گونه در آن آموختیم فردا در محیط زندگی پیاده خواهیم کرد. انسان اجتماعی است و زندگی اجتماعی بدون فضایل اخلاقی میسر نخواهد شد و بی قانونی و هرج و مرج و بی نظمی همه جا را فرا می گیرد. مثلاً یکی از فضایل اخلاقی که باید آموزش ببینیم بحث عدالت است.

عدالت یعنی اینکه هر چیزی در جای اصلی خود قرار بگیرد و نه جای اعتباری خود و ظلم هم یعنی چیزی را از اصل و حق دور کردن. متون عرفانی فلسفی برای نفس انسان قوایی مانند شهویه، غضبیه، ناطقه و... برشمرده اند که هر کدام از اینها حد افراط و تفریط و حد معتدل و وسط دارند. به حد وسط، فضیلت و به افراط و تفریط، رذیلت می گویند. مثلاً برای قوه ناطقه، خرد و دانایی، فضیلت و برای قوه شهویه، عفت و خویشتنداری، فضیلت است.

عدالت بالاترین فضیلت از نظر متون دینی و اندیشمندان مسلمان است؛ لذا بدترین مردم کسی است که به خودش ظلم می کند و برترین مردم عادل ترین است. کسی که عقل کامل دارد قوای نفسانی خود را به تعادل و توازن و حد وسط می رساند بنابراین تربیت عقلی و اخلاقی با همدیگر همکاری دارند و اگر بخواهیم اخلاق فاضله داشته باشیم، باید از حیث عقلی بالا برویم.

حلم بالاتر از صبر است

حلم بالاتر از صبر است و انسان حلیم، خردمند و عاقل است و با کمک خرد خود به زیبایی نایل می شود یا شجاعت یک فضیلت به معنای مقاومت و ایستادگی است و انسان در بلاها و سختی ها دچار خودباختگی و فروپاشی روحی و جسمی نمی شود. همه اینها مانند عفت و شجاعت و حکمت در دل عدالت جای دارند. البته فقط شناخت این فضایل به تنهایی کافی نیست و برای رسیدن به سعادت باید معرفت با عمل همراه باشد. به همین دلیل توأم شدن علم و عمل برای رسیدن به سعادت لازم است.

خواندن و دانستن مهم است، اما کافی نیست و باید آن را در زندگی عمل کنیم تا به کیفیت لازم برسیم؛ در کتب اخلاقی، سعادت‌مندان را تقسیم بندی کرده و مثلاً گفته اند برخی افراد بدون اینکه از کودکی دچار زحمت شوند ذاتاً خوب هستند و یکسری صفات خوب مانند سخاوت و کرامت و مهربانی و... دارند. البته برخی علما معتقدند که برخی از این صفات موروثی هستند.

گروه دیگر افرادی هستند که از ابتدای کودکی متصف به صفات نیکو نیستند، بلکه خودشان این نیکی ها را تحصیل و کسب می کنند و فضایی را بر نفس خود بار می کنند. گروه سوم نه از ابتدای فطرت دارای سیرت نیکو هستند و نه با میل و رغبت خودشان دنبال آن می روند، بلکه با اجبار و تحمیل به این راه کشیده می شوند.

روی سخن ما با گروه دوم است؛ یعنی کسانی که با جد و جهد دنبال زندگی سعادت‌مندان هستند. البته خیر و سعادت برای هر فردی فرق دارد چون اهداف مختلف است ولی خیر مقصدی است که هر انسانی دنبال آن می رود؛ برای برخی سلامتی جسمی و داشتن امکانات مادی، خیر و سعادت است، ولی اخلاق به ما کمک می کند که گرفتار افراط و تفریط نشویم.

محبت؛ عاملی برای زندگی باکیفیت

یکی از فضایی که خیلی به کیفیت زندگی کمک می کند، محبت است. محبت عباد و خدا، محبت فرزند و والدین و محبت بین اعضای خانواده و جامعه. اگر این محبت شکل بگیرد باعث افزایش اتحاد جامعه می شود. البته دوستی و صداقت واقعی کم است؛ از نظر کتب اخلاقی، دوستی و صداقت نوعی مودت و محبت است و توصیه شده است که افراد همفکر تألیف قلوب داشته باشند.

قرآن کریم در سوره مبارکه حشر فرموده است که ما تصور می کنیم برخی افراد جمع و متحد هستند، ولی قلوب آنان پراکنده

است؛ «لَا يُقَاتِلُونَكُمْ جَمِيعًا إِلَّا فِي قَرْيٍ مُحَصَّنَةٍ أَوْ مِنْ وَرَاءِ جُدُرٍ بَأْسُهُمْ بَيْنَهُمْ شَدِيدٌ تَحْسَبُهُمْ جَمِيعًا وَقَلُوبُهُمْ شَتَّى ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ قَوْمٌ لَا يَعْقِلُونَ» [آنان به صورت] دسته جمعی جز در قریه هایی که دارای استحکاماتند یا از پشت دیوارها با شما نخواهند جنگید جنگشان میان خودشان سخت است آنان را متحد می &rdm؛ پنداری و [لی] دل‌هایشان پراکنده است زیرا آنان مردمانی &rdm؛ اند که نمی &rdm؛ اندیشند (۱۴)؛ این افراد کسانی هستند که دوستی آنها بر پایه بنیادهای الهی و منطقی نیست بلکه براساس منفعت شخصی است و وقتی منفعت شخصی مدنظر باشد مانند خانه عنکبوت سست است.

دوستی ها و برادری های ایمانی سبب پایداری و هم افزایی و رشددهنده است. به همین دلیل در متون دینی در مورد معیارهای انتخاب دوست تأکید شده است. در پایان توصیه می کنم که علاقه مندان کتاب اخلاق و راه سعادت، این مسکویه ترجمه مجتهد بانو امین اصفهانی و نیز مبانی اخلاق قرآنی آیت الله جوادی آملی را مطالعه کنند.