

## قناعت و کارکردهای آن از منظر خطبه 160 نهج البلاغه

زینب سید قلندر\*

### چکیده

قناعت‌پیشگی یکی از فضائل ارزشمند است که در فرهنگ اسلامی از منزلت والایی برخوردار است و می‌توان گفت که سیره عملی پیامبر و ائمه معصومین (ع) بر این شیوه استوار بوده است. در این خصوص علاوه بر آیات و روایات متعدد، در نهج البلاغه به‌ویژه در خطبه 160 نیز به ارائه الگوهای ساده‌زیستی پرداخته شده است و در فرهنگ قناعت در بعد فردی آثار مطلوبی همچون حس بی‌نیازی، رضایتمندی، هدایت‌یابی، آرامش، سلامت جسم و جان و خوشنودی خداوند متعال برشمرده شده و همچنین نشان داده شده که پیاده‌سازی الگوهای موفق در قناعت در بعد اجتماعی، نقشی اثرگذار در کاهش فقر و تحقق عدالت خواهد داشت. نوشتار حاضر با روش توصیفی به دنبال بیان کارکردهای قناعت در خطبه 160 نهج البلاغه و برشمرده جایگاه آن در مصرف بهینه است.

**کلیدواژگان:** قناعت، اقتصاد، کفاف، اسراف، حرص و طمع، الگوی مصرف، نهج البلاغه

---

\* . طلبه سطح 2 مدرسه علمیه کریمه اهل بیت (ع)، tafakormahdavi@gmail.com

### مقدمه

دین اسلام با در نظر گرفتن زوایای گوناگون زندگی و تکامل بشر، دستورالعمل‌هایی را برای سعادت‌مندی او در نظر گرفته است که یکی از مهمترین آنها، توصیه به قناعت است. روحیه قناعت‌گری با ایجاد شادکامی و عزت‌آفرینی، ضمن کاستن از فشارهای درونی، فرصت مدیریت بهینه زندگی را فراهم می‌سازد. قناعت‌پیشگی و فرهنگ بسندگی به عنوان نقطه مشترک زندگی تمام پیامبران و پیشوایان دین، از چنان کارآمدی بالایی برخوردار است که آثار آن گستره وسیعی از کارکردهای معنوی، تربیتی، اجتماعی، و اقتصادی را در بر می‌گیرد.

یکی از تشویش‌های امروز بشر در تقابل با مشکلات اقتصادی، رسیدن به آرامش و آسایش است. در جهان کنونی گروهی به دلیل فقر و تنگدستی و عده‌ای به سبب مال‌اندوزی و حرص و طمع بی‌رویه از این موهبت الهی بی‌نصیب‌اند. اگر «آرامش‌بخشی»، تنها ثمره و بهره «قناعت‌ورزی» باشد، همین امر کافی است که ضرورت پژوهش درباره این فضیلت کمال-طلبانه را نشان دهد. در این نوشتار به این پرسش پاسخ خواهیم داد که چگونه می‌توان با شناخت مفهوم «قناعت»، اصول و راهبرد فرهنگ بندگی را در زندگی به کار بست.

### مفهوم‌شناسی

«قناعت» یعنی به اندک اکتفا کردن و راضی بودن از امور گذرنده دنیوی (1) در وقتی که کسی راضی و خوشنود شود و (2) وقتی که کسی از روی نیازمندی پرسش و سؤال کند (راغب اصفهانی، 1431ق: 632). قانع همان مستمند و سائلی است که هرچه به او بدهند به آسانی خشنود و راضی می‌شود (فیروزآبادی، 1414ق: 11 / 406). همچنین «قناعت» به معنای «روی آوردن به چیزی» (ابن فارس، 1404ق: 5 / 32)، «راضی بودن به قسمت» (فراهیدی، 1409ق: 1 / 170) و «خشنود» (ابن منظور، 1414ق: 8 / 297) نیز آمده است.

علمای اخلاق نیز در تفسیر «قناعت» گفته‌اند: ملکه‌ای نفسانی است که به موجب آن انسان به نیاز خود از اموال رضایت می‌دهد و خود را برای تحصیل بیشتر آن به مشقت نمی‌اندازد (نراقی، 1377: 364). «قناعت» فضیلتی است که کسب دیگر فضیلت‌ها نیز به آن وابسته است و نبودش سوق‌دهنده به بدی‌ها و رذائل اخلاقی است (نراقی، بی‌تا: 1/ 650).

«قناعت» آن است که نفس نسبت به امور خوردن، آشامیدن و پوشیدن سختگیری نکند و خود را به مشقت نیندازد (حکیمی، 1376: 4/ 378). آمده است که حضرت ختمی مرتبت (ص) از جبرئیل سؤال کرد: «مَا تَفْسِيرُ الْقَنَاعَةِ قَالَ تَقْنَعُ بِمَا تُصِيبُ مِنَ الدُّنْيَا تَقْنَعُ بِالْقَلِيلِ وَ تَشْكُرُ الْيَسِيرَ»؛ تفسیر قناعت چیست؟ جبرئیل پاسخ داد: قناعت راضی بودن به همان مقداری است که از دنیا نصیب شخص می‌شود، به کم قانع است و از نعمت کم نیز سپاسگزاری می‌کند (حر عاملی، 1409ق: 15/ 194).

برای درک صحیح «قناعت» لازم است در مفاهیمی مانند «کفاف»، «اقتصاد»، «اسراف»، «حرص» و «طمع» نیز تأمل گردد. «کفاف» آن مقدار از امکانات زندگی است که شخص را از دیگران بی‌نیاز می‌کند (طریحی، 1375: 5/ 113). پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: بافضیلت‌ترین مردم بنده‌ای است که از دنیا به اندازه کفاف به‌دست آورد (مجلسی، 1403ق: 177/ 179). «اقتصاد» از ریشه قصد و به‌معنای اعتدال و میانه‌روی است (قریشی، 1412ق: 6/ 8) و عبارت است از اعتدال انسان در مصرف مال و خرج کردن آن برای خود و خانواده فرد (مشکینی، 1382: 163). در اسلام ثروت فراوان و برخورداری از انواع موهبت‌های الهی نکوهیده نیست، بلکه اسراف و تبذیر ناپسند اسراف (مصباح یزدی، 1397 الف: 5) «حرص» حالتی نفسانی است که انسان را وامی‌دارد تا آنچه را نیاز ندارد، گرد آورد. این حالت نیرومندترین منشاء دوستی دنیاست. «طمع» نیز عبارت است از چشم‌داشت به اموال مردم (مصباح یزدی، 1397 ب: 8).

## سیمای قناعت

### 1- قناعت، سیره عملی اولیاء و انبیاء الهی

به گواهی قرآن کریم و متون تاریخی، همه پیامبران و اولیای الهی، طلایه‌داران فرهنگ بسندگی بوده‌اند. امیر مؤمنان (ع) در خصوص ساده‌زیستی، زهد و پارسایی رسول اکرم (ص) می‌فرماید: «دنیا از هر سو بر پیامبر باز داشته شد و برای غیر او گسترانیده گشت، از پستان دنیا شیر نخورد و از زیورهای آن فاصله گرفت» (نهج البلاغه، خطبه 160). پیامبر (ص) حتی در زمانی که به قدرت رسید و غنائم فراوانی در اختیار ایشان قرار گرفت زندگی بسیار ساده و زاهدانه‌ای داشت و به آن افتخار می‌کرد (نوری، 1368: 11/173). ایشان از چرب و شیرین دنیا و غذاهای رنگارنگ و کاخ و مرکب و لباس‌های پر زرق و برق بهره نمی‌گرفت (مکارم شیرازی، 1395: 6/230 و 231).

امام علی (ع) در ادامه به موقعیت حضرت موسی (ع) پس از خروج از مصر اشاره کرده و می‌فرماید: «موسی از سبزیجات زمین می‌خورد تا آنجا که بر اثر لاغری، سبزی گیاهان از پشت پرده شکم او آشکار بود» (نهج البلاغه، خطبه 160). با وجود این شرایط توان فرسا، امام علی (ع) درخواست موسی (ع) از خداوند را چنین نقل می‌کند: «رَبِّ إِنِّي لِمَا أَنْزَلْتَ إِلَيَّ مِنْ خَيْرٍ فَقِيرٌ» (قصص / 24) و می‌فرماید: «به خدا سوگند، موسی (ع) جز قرص نانی که گرسنگی او را برطرف سازد چیز دیگری نخواست» (همان، خطبه 160).

حضرت داوود (ع) سومین الگویی است که امام (ع) به آن اشاره کرده و می‌فرماید: «... با هنر دستان خود از لیف خرما زنبیل می‌بافت ... با بهای آن به خوردن نان جویی قناعت می‌کرد» (همان، خطبه 160). حضرت داوود (ع) در عین نبوت از پادشاهان بزرگ بنی‌اسرائیل بود و به اشاره آیه شریفه «وَوَدَدْنَا مُلْكَهُ وَآتَيْنَاهُ الْحِكْمَةَ وَفَصَّلَ الْخِطَابِ؛ و ما حکومت او را استحکام بخشیدیم، هم دانش به او دادیم و هم مقام قضاوت» (ص/20)، حکومتی قوی و

گسترده داشت. آن حضرت (ع) در دوران حکومت و سلطنت خود از بیت‌المال استفاده نمی‌کرد بلکه زره می‌بافت و از پول آن زندگی خود را می‌گذراند (مکارم شیرازی، 1395: 6/236).

در آخرین بخش از این فراز ارزشمند علی (ع) با اشاره به زندگی عیسی بن مریم (ع) می‌فرماید: «سنگ را بالش خود قرار می‌داد ... نان خشک می‌خورد ... میوه و گل او سبزیجاتی بود که زمین برای چهار پایان می‌رویاند. مرکب و سواری او دو پایش و خدمتگزار وی دستهایش بود» (نهج البلاغه، خطبه 160). در شرح این خطبه گفته شده است: «زندگی عیسی (ع) تصورش برای ما مشکل است تا چه رسد به عمل کردن به آن ... حضرت مسیح (ع) در زمانی ظهور کرد که دنیاپرستان بنی‌اسرائیل زندگی پر زرق و برق، کاخ‌های پرتجمل و مرکبهای گرانبها داشتند. حضرت (ع) برای اینکه هشدار می‌دهد... این راه سخت را برای خود برگزید... و از رنگ همه تعلقات آزاد شد» (مکارم شیرازی، 1395: 6/238).

زندگی زاهدانه و روحیه خودبسندگی تنها اختصاص به انبیای الهی ندارد بلکه ائمه معصومین (ع) و سالکان طریق حق نیز با همین قناعت‌ورزی در میان مردم شناخته می‌شوند؛ چنانکه امیر مؤمنان (ع) می‌فرماید: «الْقَنَاعَةُ عِلْمٌ لِلْأَتْقِيَاءِ» (آمدی، 1378: 1/165). قناعت نشانه پرهیزکاران است. آن حضرت (ع) در راستای الگوگیری از سیره پیامبر (ص) در ساده‌زیستی می‌فرماید: «به خدا سوگند آنقدر این پیراهن پشمین را وصله کردم که از پینه‌کننده آن شرمسارم» (نهج البلاغه، خطبه 160).

## 2- قناعت، ارمغان عقلانیت

عقل در کنار آموزه‌های الهی، بزرگترین عامل و انگیزه‌گزینهش قناعت در زندگی است (مصباح یزدی، 1397: ب: 11). خردمندی و قناعت‌ورزی با هم ارتباط تنگاتنگ دارند و این معنا را از کلام امیر مؤمنان (ع) می‌توان دریافت، آنجا که می‌فرماید: «مَنْ عَقَلَ، قَنَعَ» (آمدی، 1378: 5/150)؛ آنکه خردورزی کند، قناعت پیشه می‌کند. از این‌رو به هر میزان که سطح

تعقل و دانایی نسبت به خودشناسی عمیق تر گردد، پذیرش فضائل گسترده انسانی، از جمله قناعت، آسانتر خواهد شد؛ چنانکه مولای متقیان (ع) می‌فرماید: «يُنْبَغِي لِمَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ أَنْ يَلْزِمَ الْقَنَاعَةَ وَالْعِفَّةَ» (همان، 441 / 6) سزاوار است آن کس که خود را به‌درستی شناخت، ملازم قناعت و عفت باشد.

### 3- قناعت، موجب برکت

برابر با آموزه‌های دینی، قناعت مایه برکت زندگی است؛ چنانکه رسول اکرم (ص) می‌فرماید: «الْقَنَاعَةُ بَرَكَةٌ» (نوری، 1368: 231 / 15)؛ قناعت برکت است. صراحت در این روایت تا آنجاست که برکت را به عنوان ارمغان قناعت بلکه مساوی با آن دانسته است. این عینیت‌بخشی برهانی است بر اینکه برکت چیزی جز قناعت نیست (ر.ک: موسوی، 23. (ensani.ir, p. 23).

### 4- قناعت، عطیه الهی

بندگان حق‌شناس که در مسیر قناعت و کفاف گام نهاده‌اند باید به این نکته ظریف توجه داشته باشند که این الطاف ویژه خداوند است که شامل حال آنها گردیده و اعتدال را پیشه آنان ساخته است؛ چنانکه امام العارفین (ع) می‌فرماید: «إِذَا أَرَادَ اللَّهُ بَعْدَ خَيْرٍ أَلْهَمَهُ الْإِقْتِصَادَ وَحُسْنَ التَّدْبِيرِ وَالْهَمَّهُ الْقَنَاعَةَ» (محمدی ری شهری، 1377: 215 / 3)؛ هرگاه خداوند خیری برای بنده خود اراده کند، میانه‌روی، حسن تدبیر در معاش و قناعت را بر دل او الهام می‌کند.

## کارکردها و آثار دینی و تربیتی قناعت

### 1- آرامش و آسایش

نخستین تحفه قناعت، آرامش و آسایش است. زیرا رضایت دادن به مقدرات الهی، اندیشه انسان را از تشویش و نگرانی دور کرده و به سمت تفکر درباره الزامات زندگی و



«الْحُرُّ عَبْدٌ مَا طَمَعَ وَ الْعَبْدُ حُرٌّ مَا قَنَعَ» (آمدی، 1378: 33)؛ انسان آزاد مادامی که طمع

می‌ورزد برده دیگران است و بنده تا زمانی که قناعت می‌ورزد آزادمرد است.

علی (ع) کسانی را که خواهان عزت و آزادگی هستند این‌گونه به پیروی از پیامبر (ص) دعوت می‌کند: «او الگویی است برای الگوظلبان، مایه فخر و بزرگی است برای کسانی که خواهان عزت باشند و محبوب‌ترین بنده خدا کسی است که از پیامبرش پیروی کند ... پیامبر از دنیا چندان نخورد که دهان را پر کند و به دنیا به گوشه چشم نگریست ... بر روی زمین می‌نشست و غذا می‌خورد ... با دست خود کفش خود را وصله می‌کرد و جامه خویش را با دست خود می‌دوخت و بر الاغ برهنه می‌نشست و دیگری را بر پشت سر خویش سوار می‌کرد ...» (نهج البلاغه، خطبه 160). به عبارتی «او با تمام وجودش تسلیم خواست خدا بود» (مکارم شیرازی، 1395: 243). انبیای عظام و اولیاءالله در پیشرفت اخلاقی و تحقق بخشی ارزش‌های والای انسانی تأثیری شگرف داشته‌اند و این بدان جهت است که این ارزش‌ها در وجود آنان عملاً تجسم یافته و به الگویی شایسته بدل شده‌اند چنانکه علی (ع) از رسول خدا (ص) نقل می‌کند که بر روی زمین مانند بنده‌ها می‌نشست و کفش خود را با دست مبارک خویش پینه می‌زد و حتی به الاغ برهنه سوار می‌شد (جعفری، 1378: 151 و 152).

در ادامه همین خطبه امام علی (ع) در راستای اشاره به رهاورد بزرگ ساده‌زیستی و قناعت‌محوری یعنی همان کرامت و عزت می‌فرماید: «آیا خدا محمد (ص) را به داشتن این صفت‌ها اکرام فرمود یا او را خوار نمود؟ اگر بگویند خوار کرد، دروغ گفته و بهتانی بزرگ زده است و اگر بگویند او را اکرام نمود، پس بدانند، خدا کسی را خوار شمرد که دنیا را برای او گستراند و از نزدیک‌ترین مردم به خودش دور نگه داشت» (نهج البلاغه، خطبه 160).



### 3- حفظ دین

یکی دیگر از کارکردهای اثرگذار قناعت در حوزه تربیتی و معنوی، حفظ و حراست از دین است. حرص و طمع به‌عنوان نیرومندترین و مشهورترین شاخه‌های دنیادوستی، نیروهای انسان را به سمت نیازهای کاذب و ثروت‌اندوزی منحرف ساخته و از جاده اعتدال و دین‌مداری خارج می‌کند. برای رهایی از این گردنه‌های مهلک، آموزه‌های دین، فرهنگ قناعت و خودبسندگی را پیش روی انسان نهاده است. اساساً سلامت دین بدون پوشیدن ردای قناعت کاری بسیار دشوار است؛ چنانکه در بیان امیر مؤمنان (ع) یکی از شاه‌کلیدهای حفظ دین قناعت است: «اقنعوا بالقلیل من دنیاکم لسلامة دینکم، فإن المؤمن البلغة الیسیرة من الدنیا تُقنعهُ» (مجلسی، 1403 ق: 139/75)؛ برای سلامت دین خود به مقدار کم از دنیا قناعت کنید که مقدار اندک متاع دنیا، مؤمن را بسنده کند. در کلام نبی اکرم (ص) نیز قناعت‌مداری مصداق رستگاری معرفی گردیده است؛ آنجا که می‌فرماید: «طوبی لمن هدی للإسلام و کان عیشهُ کفافاً و قنع» (پاینده، 1382: 559)؛ خوشا آن کس که با اسلام هدایت شود و معیشت وی به حد کفاف باشد و قناعت کند.

### 4- عاقبت به خیری

عاقبت به خیری شیرین‌ترین میوه پایبندی به فرهنگ بسندگی است. امام‌المتقین (ع) در پاسخ به اینکه مصداق حیات طیبه در آیه «فَلنُحِیْنَهُ حَیْأَةً طَیْبَةً» (نحل / 97) چیست؟ می‌فرماید: «هی القناعة؛ پاکترین زندگی قناعت است» (نهج البلاغه، حکمت 229). به هر میزان که قناعت‌ورزی در انسان رشد می‌کند به همان اندازه آخرت‌اندیشی و معادگرایی تقویت می‌گردد، تا سرانجام مشعل دوری از گناه، انسان را به رستگاری رهنمون گردد. بر این اساس رسول اکرم (ص) می‌فرماید: «اقنع بما أوتیته یخف علیک الحساب» (مجلسی،

1403ق: 187/77)؛ به آنچه از این دنیا به تو داده شده است قانع باش تا حساب در آخرت بر تو سبک شود.

علی مرتضی (ع) در وصف یکی از یاران باوفای خود که در جنگ صفین به شهادت رسید، نیک‌فرجامی و قناعت‌ورزی او را این‌گونه به همگان گوشزد کرد: «طوبی لِمَنْ ذَكَرَ الْمَعَادَ، وَ عَمِلَ لِلْحِسَابِ، وَ قَنَعَ بِالْكَفَافِ، وَ رَضِيَ عَنِ اللَّهِ؛ خوشا به حال کسی که به یاد معاد باشد، برای حسابرسی قیامت کار کند، با قناعت زندگی کند و از خدا راضی باشد» (نهج البلاغه، حکمت 44).

چنانکه علی (ع) اشاره می‌کند نمونه بارز عاقبت به خیری را می‌توان در سلمان فارسی که به معنای واقعی قناعت‌ورزی را در زندگی خود عینیت بخشیده بود مشاهده کرد؛ کسی که رسول اسلام (ص) درباره وی فرمود: «سَلْمَانٌ مِّنْ أَهْلِ الْبَيْتِ» (مجلسی، 1403ق: 10/121) آیت‌الله مدرس وحید در شرح خطبه 160 نهج البلاغه در خصوص سلمان فارسی می‌نویسد: روایت شده که سلمان فارسی به هنگام مرگ پرحسرت بود، گفتند تأسف از بهر چیست؟ گفتا اسفم به دنیا نیست و لکن پیامبر (ص) با من عهد بسته فرمود توشه‌برداری شما در دنیا مانند توشه‌برداری مسافر باید باشد. من می‌ترسم از حد گذشته باشم و همین است زاد و متاعم و اشاره کرد به اثاثیه منزلش که در آنجا جز طشت و شمشیر و کاسه‌ای نبود (مدرس وحید، بی‌تا: 251/10).

## کارکردها و آثار اجتماعی و اقتصادی قناعت

### 1- مدیریت و اصلاح الگوی مصرف

در جوامع اسلامی مسئله اسراف و نابودی سرمایه‌ها و منابع به یکی از مهمترین مشکلات فرهنگی و اجتماعی تبدیل شده است. بنابراین ضرورت وجود راهکارهایی که همه افراد جامعه را ملزم به اصلاح رفتارهای مصرفی نماید احساس می‌شود. این راهکارها باید در مردم نهادینه

شده و تبدیل به منشی پایدار گردد و نهایتاً به عنوان یک فرهنگ در زندگی‌ها جاری و ساری گردد.

آموزه‌های اسلامی ایجاد نگرش بسندگی نسبت به مقدرات و داشته‌ها را به عنوان یکی از این راهکار معرفی می‌کند؛ چنانکه امام المتقین (ع) می‌فرماید: «عَلَيْكَ بِالْعَفَافِ وَ الْقُنُوعِ فَمَنْ أَخَذَ بِهِ خَفَّتْ عَلَيْهِ الْمُؤْنُ» (آمدی، 1378: 292/4)؛ بر تو باد که در راه عفاف و قناعت حرکت کنی که هر کس چنین کند، قطعاً هزینه‌های زندگی بر وی سبک خواهد شد.

## 2- فقر زدایی

انسان فطرتاً میل به آرامش و آسایش دارد، اما گاهی در تشخیص مصداق آن دچار اشتباه گردیده و در مسیر دنیاگرایی و اشرافی‌گری قدم می‌گذارد. در چنین شرایطی، افرادی با ضایع کردن نعمت‌های الهی و از بین بردن سرمایه‌ها و برهم زدن توازن اقتصادی جامعه، به فقر و شکاف طبقاتی دامن می‌زنند. در حالی که عدالت اقتصادی زمانی در جامعه فراگیر می‌شود که بسترهای لازم جهت برخورداری همه اقشار جامعه از امکانات و مقدرات به شکل متناسب فراهم آید.

توصیه دین مبین اسلام در این زمینه، میانه‌روی و تغییر جهت‌گیری الگوی مصرف از اسراف به سمت قناعت‌گری و صرفه‌جویی است؛ چنانکه کلام علوی مبین آن است: «لَا كُنْزَ أَغْنَى مِنَ الْقَنَاعَةِ وَ لَامَالَ أَذْهَبُ لِلْفَاقَةِ مِنَ الرِّضَا بِالْقُوتِ؛ هیچ گنجی بی‌نیازکننده‌تر از قناعت و هیچ مالی در فقرزدایی، از بین برنده‌تر از رضایت دادن به روزی نیست» (نهج البلاغه، حکمت 371). کاریست این سرلوحه ارزشمند، در نهایت به مدیریت صحیح منابع، توزیع دادگرانه ثروت و جهت‌دهی سرمایه‌ها به سمت برنامه‌های تولیدی خواهد انجامید.

قناعت با فراهم آوردن منابع بیشتر مالی از راه صرفه‌جویی و حذف هزینه‌های غیرضروری، دشواری‌های معیشتی خانوارهای فقیر را کاهش می‌دهد. تأمل خاص به این

نکته لازم است که برخی، در تلقی صحیح از مفهوم قناعت دچار خطا شده و آن را به معنای شرکت نکردن در فعالیت‌های مولد ثروت می‌دانند و اشتغال به فعالیت‌های تولیدی و درآمدزا را در صورتی که بیش از نیاز شخصی باشد کاری ناروا و برخلاف مسیر قناعت می‌دانند. در صورتی که قناعت نه به معنای کم مصرف کردن است و نه از کار و تولید دست کشیدن و فراهم نیابردن مال و ثروت، بلکه گاه، تحصیل ثروت برای رسیدگی به فقرا و نیازمندان و امور خیریه واجب است (مصباح یزدی، 1397: 8).

### نتیجه‌گیری

در این نوشتار دیدیم که چگونه کلام علوی (ع) و دیگر آموزه‌های دینی، لزوم بهره‌گیری انسان از فضیلت قناعت را تصریح می‌نمایند و سبک زندگی پیامبران و امامان نیز همین مسیر الهی و عقلانی و پر برکت و موهبت را پیش پای رهپویان حق می‌گشاید. روحیه بسندگی با از بین بردن تشویش‌ها و نگرانی‌های مخرب و با کنار نهادن حرص و طمع زندگی را لذت‌بخش و معنادار می‌سازد. چنانکه بیان گردید قناعت در بعد فردی و تربیتی دارای کارکردها و آثاری چون آرامش و آسایش، عزتمندی، حفظ دین و عاقبت به خیری است و ثمره کاربست سرلوحه قناعت در بعد اجتماعی این‌گونه است که اکتفا به مقدرات و تدبیر زندگی در حد رفع نیازها، وجوهی را جهت پرداختن به اقشار ضعیف جامعه در اختیار ما قرار می‌دهد و مبارزه با فقر و باز توزیع عادلانه ثروت در جامعه را فراهم می‌سازد و افراد جامعه قادرند با مقاومت مدبرانه و هوشمندانه در برابر آفات و خطراتی همچون طمع‌ورزی، فزون‌خواهی و تجمل‌طلبی، از آسیب‌های ناشی از آن خود را در امان بدارند و با بهره‌گیری از اسوه‌های متعالی قناعت و ساده‌زیستی، الگوهای مصرف‌غیردینی را کنار نهند و با رسیدن به آرامش روحی با سرافرازی و عزتمندی گامی بلند در جهت شکل‌گیری تمدن نوین اسلامی بردارند.

## فهرست منابع

1. قرآن کریم
2. نهج البلاغه
3. آمدی، عبدالواحد، *غرر الحکم و درر الکلم*، ترجمه و شرح سیدهاشم رسولی محلاتی، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، 1378.
4. ابن فارس، احمد، *مقایس اللغه*، قم: مکتب الاعلام الاسلامی، 1404ق.
5. ابن منظور، محمد بن مکرم، *لسان العرب*، بیروت: ، 1414ق.
6. پاینده، ابوالقاسم، *نهج الفصاحه*، تهران: دنیای دانش، 1382.
7. جعفری، محمد تقی، ترجمه و تفسیر *نهج البلاغه*، تهران: نشر فرهنگ اسلامی، 1378.
8. حر عاملی، محمد بن حسن، *وسایل الشیعه*، قم: مؤسسه آل البيت (ع)، 1409ق.
9. حکیمی، محمدرضا، *الحیاه*، ترجمه احمد آرام، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، 1376.
10. راغب اصفهانی، *مفردات الالفاظ القرآن*، بیروت: بی نا، 1431ق.
11. طریحی، فخرالدین، *مجمع البحرین*، تحقیق سید احمد حسینی، تهران: انتشارات مرتضوی، 1375.
12. فراهیدی، احمد، *العین*، قم: مؤسسه دار الهجره، 1409ق.
13. فیروزآبادی، محمد بن یعقوب؛ زبیدی، مرتضی؛ *تاج العروس من جواهر القاموس*، بیروت: دار الفکر، 1414ق.
14. قریشی، علی اکبر، *قاموس قرآن*، تهران: دار الکتب الاسلامیه، 1412ق.
15. محمدی ری شهری، محمد، *میزان الحکمه*، قم: دار الحدیث، 1377.
16. مجلسی، محمدباقر، *بحار الانوار*، بیروت: دار الاضواء، 1403ق.
17. مدرس وحید، احمد، *شرح نهج البلاغه*، قم: بی نا، بی تا.
18. مشکینی، علیرضا، *درس های در اخلاق*، تهران: انتشارات پارسیان، 1382.

19. مصباح یزدی، محمدتقی، «ویژگی شیعیان واقعی، قناعت (1)»، نشریه معرفت، س 27، ش 7، 1397 (الف).
20. ----- ، «صفات شیعیان واقعی، قناعت (2)»، نشریه معرفت، س 27، ش 8، 1397 (ب).
21. مکارم شیرازی، ناصر، پیام امام امیر المؤمنین (ع)، تهران: دار الکتب الاسلامیه، 1395.
22. موسوی، سیدعباس، «فرهنگ زهد و قناعت در کلام و سیره قرآنی معصومین (علیهم السلام)» به نقل از پرتال جامع علوم انسانی [ensani.ir](http://ensani.ir)
23. نراقی، احمد، معراج السعاده، قم: انتشارات هجرت، 1377.
24. نراقی، محمد مهدی، جامع السعادات، بیروت: اعلمی، بی تا.
25. نوری، حسین، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، قم: مؤسسه آل البيت (ع)، 1368.