

در آموزه‌های اسلامی، ذکر الهی نوری است که جان مؤمن را در تاریکی‌های غفلت روشن نگاه می‌دارد. در متون روایی، اگرچه اصل ذکر خداوند وظیفه‌ای همگانی است، اما برخی اقشار، صنوف و صاحبان موقعیت‌ها به دلیل مواجهه با زمینه‌های غفلت، خطرات اخلاقی، یا حساسیت جایگاه، به‌صورت ویژه و مؤکد به مداومت بر ذکر الهی سفارش شده‌اند. مهم‌ترین این گروه‌ها عبارت‌ند از:

۱. **بازاریان و اهل کسب‌وکار**
بازار در روایات، کانون غفلت، سوگند دروغ، و‌سوسه و طمع دانسته شده؛ ازاین‌رو ذکر خدا در میان اهل بازار هم‌تراز مجاهدت در راه خدا شمرده شده است. پیامبر اکرم (صلی‌الله علیه و آله) در این زمینه فرموده‌اند: مَنْ ذَكَرَ اللَّهَ فِي الشُّوقِ مَخْلُصًا عِنْدَ غَفْلَةِ النَّاسِ - وَ بَخْلِهِمْ بِمَا لَهُمْ، فَيَد: كَتَبَ اللَّهُ لَهُ أَلْفَ حَسَنَةٍ وَ يُغْفِرُ لَهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مَغْفِرَةً لَمْ تَخْطُرْ عَلَى قَلْبِ بَشَرٍ ^(۱)؛ کسی که در بازار هنگام غفلت مردم و استغاثلان به کراهی بازاری،

در آموزه‌های اسلامی، ذکر الهی نوری است که جان مؤمن را در تاریکی‌های غفلت روشن نگاه می‌دارد. در متون روایی، اگرچه اصل ذکر خداوند وظیفه‌ای همگانی است، اما برخی اقشار، صنوف و صاحبان موقعیت‌ها به دلیل مواجهه با زمینه‌های غفلت، خطرات اخلاقی، یا حساسیت جایگاه، به‌صورت ویژه و مؤکد به مداومت بر ذکر الهی سفارش شده‌اند.

خدا را از روی اخلاص متذکر شود، خداوند متعال، هزار حسنه برایش می‌نویسد و روز قیامت به آمرزشی خواهد رسید که بر قلب هیچ بشری خطور نکرده باشد.
امیرالمؤمنین (ع) نیز در این زمینه فرموده‌اند: أَكْثَرُوا ذَكَرَ اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ إِذَا ذَلَعَتْهُمُ الْأَسْوَاقُ عِنْدَ اشْغَالِ النَّاسِ فَإِنَّهُ كَفَّارَةٌ لِلذُّنُوبِ وَ زَانِدَةٌ فِي الْحَسَنَاتِ وَ لَا تُكْتَفَى فِي الْعَافِيَيْنِ ^(۲)؛ چون به بازار رفتید آنجا که مردم سرگرم کارند شما بسیار به یاد خدا باشید که کفاره گناهان است و باعث افزونی حسنت و نماندن در دفتر غفلان نوشته نمی‌شود.
در حدیث دیگری از امام صادق (ع) چنین نقل شده است: مَنْ قَالَ فِي الشُّوقِ أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ وَ أَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَ رَسُوْلُهُ كَتَبَ اللَّهُ لَهُ أَلْفَ حَسَنَةٍ ^(۳)؛ هر کس در بازار بگوید «شهدان لا اله الا الله وحده لا شریک له و اشهد ان محمدا عبده و رسول» خدای برای او هزار هزار حسنه می‌نویسد.

۲. **قضات و حاکمان**

صاحبان قدرت بیش از دیگران در معرض لغزش نفس و تعدی هستند در روایات تأکید شده که این منف باید پیوسته عظمت و عدل الهی را به یاد داشته باشند.

قناعت یکی از ارزش‌های مهم اخلاقی است و می‌تواند باعث آرامش و سعادت انسان شود. قناعت در زندگی یعنی انسان در مورد خودش و خانواده‌اش در مصرف پول و امکانات، حد تعادل را رعایت کند؛ نه اسراف و زیاده‌روی کند و نه آن‌قدر سخت بگیرد که زندگی برای خودش و خانواده‌اش سخت شود. برای اینکه انسان بتواند به قناعت برسد و از حرص و طمع دور بماند لازم است در زندگی خود بعضی نکات و راهکارها را رعایت کند. در ادامه مهم‌ترین راهکارهایی که می‌تواند به انسان برای رسیدن به قناعت و داشتن یک زندگی آرام‌تر کمک کند بیان می‌شود.

۱. **راه‌های رسیدن به قناعت**

۱. **شناخت مفهوم صحیح قناعت**
اولین راه برای رسیدن به قناعت این است که معنای قناعت یکی از ارزش‌های مهم اخلاقی است و می‌تواند باعث آرامش و سعادت انسان شود. قناعت در زندگی یعنی انسان در مورد خودش و خانواده‌اش در مصرف پول و امکانات، حد تعادل را رعایت کند؛ نه اسراف و زیاده‌روی کند و نه آن‌قدر سخت بگیرد که زندگی برای خودش و خانواده‌اش سخت شود. برای اینکه انسان بتواند به قناعت برسد و از حرص و طمع دور بماند لازم است در زندگی خود بعضی نکات و راهکارها را رعایت کند. در ادامه مهم‌ترین راهکارهایی که می‌تواند به انسان برای رسیدن به قناعت و داشتن یک زندگی آرام‌تر کمک کند بیان می‌شود.

یکی از مهم‌ترین راه‌های قانع بودن این است که انسان بداند چه مقدار برای زندگی‌اش کافی است. امیرمؤمنان (ع) فرمود: هر که از دنیا به مقداری که او را کفایت کند راضی شود؛ کمترین چیز دنیا او را کفایت می‌کند و هر که به اندازه‌ای که او را بس باشد راضی نشود؛ چیزی از دنیا کفایتش نخواهد کرد.» پس باید بین نیاز واقعی و خواسته‌های اضافی فرق بگذاریم و از خودمان بپرسیم که آیا هر چیزی که می‌خواهم واقعا لازم است؟!

صبح آن را شباسبیم. قناعت یعنی در مصرف کردن تعادل داشته باشیم و به اندازه کفایت و نیاز اکثفا کنیم، نه اینکه خودمان را محروم کنیم یا بیش از حد سخت بگیریم. کلینی از عبدالملک بن عمرو نقل می‌کند: امام صادق (ع) آیه (وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا) را تلاوت کرد، آنگاه معنی آیه را با عمل خاصی در نظر ما مجسم کرد. دست برد و مشت‌ی ریگ را برداشت و دست خود را محکم فشرد، به گونه‌ای که چیزی از آن نریخت، فرمود این همان «تقشیر» است که خدا در کتاب خود گفته است. سپس آن را ریخت و مشت دیگری از سنگ‌ریزه‌ها را برداشت، سپس همه را رها کرد و چیزی در دستش باقی نماند و فرمود این همان «اسراف» است. آنگاه مشت دیگری را گرفت، کمی دستش را باز کرد، قسمتی از آن ریخت

شبهه: خواهر و برادرهایم دوست ندارند با آنها رفت‌وآمد کنم؛ وظیفه‌ام چیست؟

پاسخ: اسلام پیوند با خویشاوندان را از فرائض قطعی و ویژگی‌های ایمان حقیقی معرفی می‌کند. اهمیت صلهٔ رحم تا پدائنجاست که در متون دینی، قطع آن در ردیف گناهان کبیره و از عوامل شتاب‌دهنده به عقوبت‌های دنیوی و اخروی برشمرده شده است. با این حال، زمانی که انسان با بی‌مهری یا عدم تمایل خواهر و برادر خود برای برقراری ارتباط رویه‌ور می‌شود، در یک چالش اخلاقی قرار می‌گیرد: از یکسو حفظ پیوند خونی که واجب الهی است؛ از سوی دیگر رعایت کرامت انسانی و اجتناب از تحمیل حضور که می‌تواند به سوءتفاهم‌های بیشتر بینجامد. وظیفهٔ مؤمن در این ساحت، نه مقابله با دشمنی، بلکه اتخاذ راهبردی است که پیوند عاطفی را از انقطاع نجات دهد؛ در عین حال حریم عزت نفس

مدیریت بحران در روابط خویشاوندی مستلزم هوشمندی اخلاقی است؛ به این معنا که پیش از پذیرش جفا، باید ریشه‌های سوءتفاهم و برداشت‌های نادرست را شناسایی و از طریق میانجی‌گری یا توضیح صریح اصلاح کرد.

فرد را نیز حفظ کند. در این نوشتار نکاتی برای تبیین این مطلب بیان می‌کنیم.
وجوب مطلق صلهٔ رحم:
صلهٔ رحم تنها زمانی که آنها میل به ارتباط دارند واجب نیست، بلکه تکلیفی الهی است که حتی در صورت بی‌مهری آنان نیز ساقط نمی‌شود. پیامبر

در حدیثی از پیامبر اکرم (ص) درباره نقش خطیر قاضی چنین آمده است:لَسَانُ الْقَاضِي بَيْنَ جَمْعَيْنِ مِنْ نَارٍ خَتَّى يَقْضِيَ بَيْنَ النَّاسِ فَلِمَا إِلَى الْجَنَّةِ وَ إِنَّمَا إِلَى النَّارِ ^(۱)، زبان قاضی میان دو زغال آتش قرار دارد تا آنکه میان مردم داوری کند؛ پس ابا قضاوتی که انجام می‌دهد! یا رهسپار بهشت می‌شود و یا راهی دوزخ خواهد شد. بنابراین، قاضیان و افرادی که در بین مردم به قضاوت می‌پردازند، لازم است بیشتر به یاد خدا بوده و به ذکر خدا بپردازند. در حدیثی دیگر از رسول خدا چنین آمده است:

۴. **گرفتاران و مبتلایان به معصیت**
بر اساس روایات، حقیقت ذکر تنها لقلقهٔ زبان نیست، بلکه ذکر ویژه برای کسی است که در آستانه معصیت قرار گرفته است. امام صادق (ع) در این رابطه می‌فرمایند:

إِنِّي لَا أَقُولُ سُجْدَانَ اللَّهِ وَ التَّحَمُّدَ لَهُ وَ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَ اللَّهُ أَكْبَرُ وَ إِن كَانَ هَذَا مِنْ ذَاكَ وَ لَكِنْ ذَكَرَ اللَّهَ جَلَّ وَ عَزَّ فَهُوَ فَاتَّبِعُوا وَ اذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ^(۲)؛ ای اهل ایمان! هنگامی که آدر میدان نبرد با گروهی از مکرران و کافران برخورد کردید، ایستادگی نمایید و خدا را بسیار یاد کنید تا رستگار شوید.

به همین جهت، امیرالمؤمنین(ع) به اصحاب خود چنین فرموده‌اند: إِذَا لَقِيتُمْ عَدُوَّكُمْ فِي الْحَرْبِ فَأَقِلُّوا الْكَلَامَ وَ اذْكُرُوا اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ وَ لَا تُولَّوْهُمُ الْأَذْبَارَ ^(۳)؛ چون در میدان جنگ با دشمن رویه‌رو شوید کم‌حرف و پزیند و خدا را بسیار به یاد بیاورید و به دشمن پشت نکنید که خدا را به غضب آوريد.

۵. **مسافران**

سفر به جهت مخاطرات جداده و دوری از وطن، از موقعیت‌هایی است که مسافر به مداومت بر اذکار خاص و همراهی ذکر فراخوانده شده است.

این گروه‌ها باید خدا را بیشتر یاد کنند



۶. **حجاج بیت‌الله الحرام و زائران مکه (به‌ویژه در ایام تشریق و مناسک حج)**

یکی از برجسته‌ترین اقشاری که در آیات قرآن و روایات اهل بیت (ع) به کثرت ذکر مکلف شده‌اند، حاجیان و به‌جا آورندگان مناسک حج هستند. مکان زیارت اقتضا دارد که زبان جز به تسبیح و تحمید گشوده نشود؛ چنانکه امام سجاد (ع) فرمودند: بزرگ دارد و بر کتفش مودر امیدواری است، و در این روز امید آمرزش گناهان می‌رود، پس خدا را بسیار یاد کنید و از او آمرزش بخواهید و به درگاه او توبه کنید، زیرا که او توبه پذیر می‌باشد.

امیرالمؤمنین(ع) نیز در خطبه روز عید قربان بر این وظیفه زائران و مؤمنان تأکید کرده و فرموده‌اند: إِنَّ هَذَا يَوْمٌ خُرُمَتُهُ غَطِيصَةٌ وَ بَرْكَتُهُ مَأْمُولَةٌ وَ الْمَغْفَرَةُ فِيهِ مَرْجُوةٌ فَأَكْثَرُوا ذَكَرَ اللَّهَ تَعَالَى وَ اسْتَغْفِرُوهُ وَ تَوَنَّبُوا إِلَيْهِ إِنَّهُ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ ^(۱)؛ امروز روزی است که حرمتی بس بزرگ دارد و بر کتفش مودر امیدواری است، و در این روز امید آمرزش گناهان می‌رود، پس خدا را بسیار یاد کنید و از او آمرزش بخواهید و به درگاه او توبه کنید، زیرا که او توبه پذیر می‌باشد.

مرور روایات این بحث نشان می‌دهد که «ذکر الهی» در فرهنگ اسلام، راهکاری کاملاً کاربردی برای مدیریت لحظه‌های حساس زندگی است. این توصیه‌های مکرر به یازاریان، قضات، رزمندگان، مسافران و حجاج، صرفاً یک

سفارش اخلاقی کلی نیست، بلکه نسخه‌ای دقیق برای هر صنف است تا در میان هیاهوی کار و دغدغه‌های روزمره، پیوند خود را با خدا از دست ندهند. به عبارت دیگر، در آموزه‌های اسلامی، یاد خدا تنها زرمه‌ای بر زبان نیست، بلکه پناگه‌ای در اوقات خطیر زندگی است. روایات اهل‌بیت (ع) برخی اقشار را بیش از دیگران به مداومت بر ذکر سفارش کرده‌اند؛ بازاریان برای دوری از غفلت و حرص، قضاات و زمامداران جهت پرهیز از لغزش و طغیان، مجاهدان برای ثبات قدم، مسافران و حجاج برای حفظ امنیت روح و جسم و گرفتاران به گناه برای بازدارندگی در لحظه معصیت. هر چه موقعیت انسان پراخ‌تره‌تر و احتمال غفلت بیشتر باشد، نیاز به ذکر قلبی و هوشیاری در برابر وسوسه‌ها و چوندان می‌شود.

مرور روایات نشان می‌دهد که «ذکر الهی» در فرهنگ اسلام راهکاری کاملاً کاربردی برای مدیریت لحظه‌های حساس زندگی است. این توصیه‌های مکرر به بازاریان، قضاات، مسافران و حجاج، صرفاً یک سفارش اخلاقی کلی نیست بلکه نسخه‌ای دقیق برای هر صنف است تا در میان هیاهوی کار و دغدغه‌های روزمره، پیوند خود را با خدا از دست ندهند.

پی‌نوشت‌ها:

۱- ابن فیه حلی، احمد بن محمد، عده البانی، محقق / مصحح: محمدی قمی، احمد، قم: دار الکتب الإسلامی، ۱۴۰۷، ص ۲۵۷.
۲- ابن بابویه، محمد بن علی، الخصال، محقق/ مصحح: غفاری، علی اکبر، قم: جامعه مدرسین، ۱۳۶۲، ج ۲، ص ۶۱۴ - ۶۱۳، برقی، احمد بن محمد بن خالد، المحاسن، محقق / مصحح: محدث، جلال‌الدین، قم: دار الکتب الإسلامی، ۱۳۷۱، ج ۱، ص ۴۰۳، ۴۰۴.
۳- طوسی، محمد بن الحسن، تهذیب الأحکام، محقق / مصحح: خراسان، حسن الموسوی، تهران: دار الکتب الإسلامی، ۱۳۷۰، ج ۶، ص ۲۹۲، ۸-۸ - ۵- کراچکی، محمد بن علی، کنز العوائد، محقق / مصحح: نعمت، عبدالله، قم: دارالحدیث، ۱۴۱۰، ج ۲، ص ۳۱.
۴- انفصال، آیه ۲۵ - ۷- کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، محقق / مصحح: غفاری علی اکبر و اخوندی، محمد، تهران: دار الکتب الإسلامی، ۱۴۰۷، ج ۵، ص ۴۲، ج ۵، ۸- همان، ۷، ص ۱۴۵، ۹- ابن بابویه، محمد بن علی، الخصال، محقق/ مصحح: غفاری، علی اکبر، قم: جامعه مدرسین، ۱۳۶۲، ج ۱، ص ۵۴.
۵- طوسی، محمد بن الحسن، تهذیب الأحکام، محقق / مصحح: خراسان، حسن الموسوی، تهران: دار الکتب الإسلامی، ۱۴۰۷، ج ۵، ص ۴۶۸، ۲۸۶ - ۱۱- همان، ص ۴۲۷، ۱۵۵۸.
۱۲- ابن‌الدرب، محمد بن احمد، الحسار الجاهلی لتحریر الفتاوی (والمستطرفات)، محقق/ مصحح: الموسوی، حسن بن احمد و ابن مسیح، ابو الحسن، قم: دفتر انتشارات اسلامی، ۱۴۱۰، ج ۳، ص ۵۶۲ - ۱۰- بابویه، محمد بن علی، نه لا یخضره الفقیه، محقق / مصحح: غفاری، علی اکبر، قم: دفتر انتشارات اسلامی، ۱۴۱۲، ج ۱، ص ۵۲۰، ج ۱۲۸۲.

✳ علی‌انجم شعاع

کسی که می‌خواهد در زندگی قانع باشد، باید قناعت را به عنوان یک نگرش و سبک زندگی قبول کند. او باید بداند چه مقدار برایش کافی است و نیاز واقعی‌اش چیست، خواسته‌هایش را کنترل کند، با حرص و بیشترخواهی مبارزه کند، خودش را با افراد برخوردارتر مقایسه نکند و به مال دیگران چشم نداشته باشد. همچنین باید نعمت‌هایی را که دارد ببیند و شکرگزاری کند، دخل و خرجش را مدیریت کند و از اسراف و تجمل‌گرایی دور باشد.

بلند چه مقدار برایش کافی است و نیاز واقعی‌اش چیست، خواسته‌هایش را کنترل کند، با حرص و بیشترخواهی مبارزه کند، خودش را با افراد برخوردارتر مقایسه نکند و به مال دیگران چشم نداشته باشد. همچنین باید نعمت‌هایی را که دارد ببیند و شکرگزاری کند، دخل و خرجش را مدیریت کند و از اسراف و تجمل‌گرایی دور باشد. از طرف دیگر، قناعت نباید با بخل و سختگیری اشتباه گرفته شود. اگر انسان توانایی مالی دارد، باید نیازهای مشروع خانواده‌اش را تأمین کند و از نعمت‌های خدا به شکل درست استفاده کند؛ بنابراین، قناعت نه محرومیت است و نه اسراف؛ بلکه انتخاب آگاهانه اعتدال و کفاف است. همچنین شناخت نتیجه‌های حرص، مثل نگرانی، حسرت، بهدکاری و دلت و توجه کردن به نتیجه‌های قناعت، مثل آرامش، عزت و استقلال باعث می‌شود انگیزه انسان برای ارتقای قانع بودن بیشتر شود. الگو گرفتن از افراد قانع، استفاده از عقل و دوراندیشی، باورداشتن از رزاقیت خداوند و توجه به آخرت هم در قوی‌تر نشدن این صفت تأثیر دارد.

پی‌نوشت‌ها:

۱- سبحانی، غفر، مه‌لای آموزنده قرآن، قم: مؤسسه امام صادق، ۱۳۳۲، ص ۲۵۶.
۲- الطبرسی، ابی الفضل علی، مشکاه الأثر، تحقیق هوشمند، دارالحدیث، الطبعة الأولى، ۳۰۳۲ - ۳۰۳۳ ج الاول، علامه مجلسی، مؤسسه الوفاء، چاپ دوم، ۱۴۰۳ هـ، ج ۷۸، ص ۱۶۲.
۳- الشیخ الکلبینی، الکافی محقق (المصحح: غفاری علی اکبر) ومحمد اخوندی، تهران: دارالکتب الإسلامی، چاپ چهارم، ۱۴۰۷، ج ۶، ص ۲۴۴.
۴- تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، غررالحکم، محقق / مصحح: رجایی، سید مهدی، قم: دارالکتاب الإسلامی، چاپ دوم، ۱۴۱۰، ص ۵۷۷، ج ۶ - ۶

✳ زهرا ابراهیمی

صلهٔ رحم تنها زمانی که آنها میل به ارتباط دارند واجب نیست، بلکه تکلیفی الهی است که حتی در صورت بی‌مهری آنان نیز ساقط نمی‌شود. پیامبر اکرم(ص) می‌فرماید: آیا بهترین اخلاق دنیا و آخرت را به شما بگویم؛ بخشیدن کسی که به تو ظلم کرده. صلهٔ رحم با کسی که از تو بریده و خوبی به کسی که به تو بدی می‌کند و بخشش به کسی که تو را محروم کرده است.

در نهایت هدف غایی صلهٔ رحم، نه صرفاً حضور در یک مکان، بلکه حفظ اصل پیوند و تلاش برای اصلاح هرآن‌های خانواده‌ای و بدبینی و کینه و کدورت در قلب‌های خویشاوندان است؛ به گونه‌ای که مسیر بازگشت به سوی محبت، همواره باز نگه داشته شود.

پی‌نوشت‌ها:
۱- محمد بن یعقوب کلینی؛ الکافی؛ ج ۴، تهران: دارالکتب الاسلامیه. ۱۳۶۵. ش. ج ۲، ص ۱۰۰۷.
۲- «فَإِنَّ عَسْتَمِينَ أَنْ تُولَّيْتُمْ أَنْ تَفْسُدُوا فِي الْأَرْضِ وَ تَقْتُلُوا أَخْرَجْتُمْ» «أَوَّلَئِكَ لَنُفْسِهِمْ الْفَاسِقَةُ وَ أَمْنَى أَنْفُسَاهُمْ» (محمد: ۲۲ - ۲۳)
۳- محمد بن حسن حر عاملی؛ وسائل الشیعه؛ قم: مؤسسه الباب، ۱۴۰۹، ص ۱۶.
۴- مرکز ملی پاسخگویی به سوالات دینی

راه‌های ایجاد قناعت



۴. **مبارزه با حرص، طمع و بیشتر خواهی**

یکی از بزرگ‌ترین موضوعاتی که جلوی قناعت را می‌گیرد، حرص و بیشترخواهی است. امام باقر(ع) می‌فرمایند: «إِزِلْ سَاحَةَ الْقَنَاعَةِ بِقَاءِ الْحَرَصِ، وَ ادْفَعْ غَلِيصَةَ الْحَرَصِ بِإِثَارِ الْقَنَاعَةِ؛ بسا پرهیز از حرص، در آستان قناعت بار افکن و با برگزیدن قناعت، کوه حرص را بس بزن.»^(۱)

۵. **مقاومه نکردن خودمان با دیگران**

مقایسه کردن خودمان با دیگران یکی از چیزهایی می‌خواهد ببرد، هیچ وقت به آرامش نمی‌رسد. قناعت یعنی انسان آرزوهای طولانی و خواسته‌های مادی بیش از حد را کنترل کند و اجازه ندهد خواسته‌های ناممکنشنی زندگی او را کنترل کنند. البته این حرف به این معنی نیست که انسان هدف نداشته باشد یا برای پیشرفت تلاش نکند؛ بلکه باید بین هدف و حرص فرق بگذاریم. هدف از خویش منگرو زی‌را که این کار تو را به آنچه قسمت تو شده است قانع تر می‌سازد.»^(۲)

۶. **بیشتر شکرگزاری کردن**

انسان حرصی بیشتر به چیزهایی که ندارد توجه می‌کند، اما انسان قانع نعمت‌هایی را که دارد می‌بیند و بابت آنها شکر می‌کند. پس باید نعمت‌هایی مثل سلامت، خانواده، امنیت، توانایی کار و درآمد را ببینیم و آنها را کوچک ندانیم. وقتی به داشته‌های خودمان توجه کنیم، احساس کمبود کم کمتر می‌شود. پس باید همیشه به داشته‌های خود فکر کنیم نه نداشته‌های خود.

۷. **توجه به نتیجه قناعت و پیامدهای حرص**

وقتی انسان نتیجه هر رفتاری را بداند، انگیزه بیشتری برای انجام دادن یا ندادن آن پیدا می‌کند. قناعت باعث آرامش و آسایش می‌شود، نگرانی‌های مالی را کمتر می‌کند، جلوی بهدکار شدن می‌گیرد، عزت و استقلال انسان را حفظ می‌کند، باعث می‌شود انسان کمتر گرفتار هستند یا بی‌گردد. بهترین الگوها در این زمینه پیامبران و اهل بیت(ع) هستند.

است، مگر دلیل کردن خود را ^(۱)؟ یعنی حق ندارد خودش را خوار و ذلیل کند.
دعا برای آنان:
اگر امکان را برای حضور نیست، دعاکردن برای هدایت و اصلاح حال آنان نوعی صلهٔ رحم غیابی است. دعا برای اصلاح رابطه یا عقابت به‌خیری آنان نیز زمینهٔ ارتباط مجدد را فراهم می‌آورد.

ارتباط را حفظ کرد؛ بدون اینکه ارتباط حضوری شکل بگیرد. صلهٔ رحم گاه با یک سلام، یک تلفن کوتاه یا فرستادن پیام تبریک تحقق می‌یابد و نیازی به حضور فیزیکی سنگین نیست.

ناباید چنان عمل کرد که شخص در برابر آنها خوار شود، بلکه صلهٔ رحم باید با عزت باشد؛ یعنی اگر در صورت ادامه ارتباط با مصادق‌های مختلف، تحقیر می‌کنند، دیگر نیازی به ارتباط با آنها از سوی ما نیست. انسان حق ندارد کاری کند که خوار و حقیر شود. امام صادق (ع) می‌فرماید: «إِنَّ اللَّهَ تَبَارَكَ وَ تَعَالَى قَوْضَ إِلَى الْمُؤْمِنِ كُلِّ شَيْءٍ إِلَّا إِذْأَلَّ نَفْسُهُ؛ خداوند همه چیز را به خود مؤمن واگذار کرده

هدف غایی صلهٔ رحم، نه صرفاً حضور در یک مکان، بلکه حفظ اصل پیوند و تلاش برای اصلاح ریشه‌های نفاق و بدبینی و کینه و کدورت در قلب‌های خویشاوندان است؛ به گونه‌ای که مسیر بازگشت به سوی محبت، همواره باز نگه داشته شود.