

فصلنامه مطالعات قرآنی، سال دوازدهم، شماره ۴۸، زمستان ۱۴۰۰، صص ۱۹۳-۲۰۹

مثبت اندیشی و کارکردهای آن از دیدگاه قرآن کریم

علیرضا ذوالفقاری*

تاریخ دریافت: ۹۸/۱۲/۱۴

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۲/۱۲

چکیده

چگونگی اندیشیدن نقش مهمی در زندگی و کارکرد انسان‌ها دارد. انسان‌ها با توجه به نوع نگرشی که نسبت به خداوند، جهان و خود دارند از یکدیگر متمایز و به دو گروه خوش بین و بدبین دسته بندی می‌شوند. افراد خوش بین رویدادهای عالم هستی را بد در نظر نمی‌گیرند. زیرا که می‌دانند هر لحظه عالم دارای حساب و کتاب بوده و بدون اراده خداوند سبحان برگی از درخت نمی‌افتد و انسان‌ها باید به رحمت و بخشش خداوند امید داشته و شادمانه به برنامه ریزی و عمل بپردازند. در پژوهش حاضر سؤال مطرح شده این است که مثبت اندیشی از دیدگاه قرآن کریم دارای چه کارکردهای روان‌شناختی است؟ با بررسی و توجه به معانی آیات یازده کارکرد روان‌شناختی برای مثبت اندیشی یافت شد که عبارت‌اند از تقویت خداباوری، افزایش سلامت جسمانی و روانی، آینده نگری و امیدواری، مدیریت هیجانات، برقراری ارتباطات اثربخش، افزایش تاب آوری، افزایش گذشت، موفقیت بیشتر، شاد زیستن، ارزشمندی و معناداری زندگی و استحکام خانواده.

کلیدواژگان: قرآن کریم، پیامدهای روان‌شناختی، خوش‌بینی، خداباوری، ارزشمندی زندگی.

* گروه روان‌شناسی، واحد تویسرکان، دانشگاه آزاد اسلامی، تویسرکان، ایران. alirezazolfaghari44@gmail.com

مقدمه

با توجه به منابع اسلامی می‌توان گفت خوش‌بینی و بدبینی دو نوع نگاه متفاوت به جهان هستی و رویدادهای مربوط به آن است. بعد اول، به توجه و انتخاب فرد بر می‌گردد و اینکه فرد از میان محرک‌های گوناگون در جهان به کدام یک از آن‌ها توجه نموده و متمرکز شود. خوش‌بین‌ها به فرصت‌ها، توانمندی‌ها و عشق به خدا به عنوان عالی‌ترین منبع خوبی‌ها توجه دارند. آموزه‌های دین اسلام به انسان‌ها توجه می‌دهد که به چه جنبه‌هایی از زندگی توجه کنند؟

یکی از شیوه‌های شایع توجه دادن در قرآن، یادآوری و توجه به نعمت‌ها و زیبایی‌های خلقت است:

﴿أَفَلَا يَنْظُرُونَ إِلَى الْإِبْلِ كَيْفَ خُلِقَتْ وَإِلَى السَّمَاءِ كَيْفَ رُفِعَتْ ۖ وَإِلَى الْجِبَالِ كَيْفَ نُصِبَتْ
وَإِلَى الْأَرْضِ كَيْفَ سُطِحَتْ﴾ (الغاشية / ۱۷-۲۰)

«آیا آنان به شتر نمی‌نگرند که چگونه آفریده شده است. و به آسمان نگاه نمی‌کنند که چگونه برافراشته شده. و به کوه‌ها که چگونه در جای خود نصب گردیده. و به زمین که چگونه گسترده و هموار گشته است»

فردی که به امور مثبت و واقعیت‌ها توجه دارد، چون واقعیت‌ها را با چشم دل می‌بیند ابزارهای ادراکی‌اش به درستی کار می‌کند و از آن‌ها بهره می‌برد.

بعد دوم، به تفسیر فرد از زندگی، فعالیت‌ها و مشکلات آن بر می‌گردد.

هر موقعیت ناخوشایند، توسط انسان ارزیابی می‌گردد. اگر فرد، موقعیت ناخوشایند را دارای بار مثبت بداند، برایش قابل تحمل خواهد بود و اگر منفی ارزیابی کند، از کنترل او خارج و غیر قابل تحمل می‌شود.

بنابراین، انسان به وسیله چگونگی تفسیر خود، می‌تواند موقعیت‌های ناخوشایند را کنترل و مدیریت کند.

هدف از این پژوهش بررسی و یافتن کارکردهای مثبت اندیشی از دیدگاه قرآن کریم می‌باشد و به این منظور مسأله‌ای که در این پژوهش مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرد کارکردها و ارزش‌های روان‌شناختی مثبت اندیشی از دیدگاه قرآن کریم است. به عبارتی مثبت اندیشی از دیدگاه قرآن کریم دارای چه پیامدهای روان‌شناختی می‌باشد؟

پیشینه تحقیق

در بررسی پیشینه تحقیق موارد زیر یافت شد:

در پژوهش عبداللهی و رزمی (۱۳۹۳) با هدف نقش مثبت اندیشی در حل مسائل زندگی با تأکید بر آیات قرآن کریم و روایات روش‌های رسیدن به خوش بینی مورد بررسی قرار گرفته است که عبارت‌اند از بی توجهی به سوء ظن، پرهیز از پیش داوری، توجه به حضور خدا، نیک انگاری و احسان به مردم.

در پژوهش توانایی و سلیم زاده (۱۳۸۹) با هدف بررسی تأثیر مثبت اندیشی از دیدگاه قرآن و حدیث موانع درونی و بیرونی مثبت اندیشی بحث شده است.

در پژوهش محققین و آذربایجانی (۱۳۹۴) با هدف تحلیلی از مبانی و مؤلفه‌های مثبت اندیشی و راهکارهای پیدایش آن در اسلام و عهد جدید به بررسی مبانی اشتراکی و اختلافی مثبت اندیشی در دین اسلام و مسیحیت پرداخته شده است. در بررسی اینجانب هیچ پژوهشی یافت نشد که در آن جنبه‌های روان‌شناختی مثبت اندیشی و کارکردهای آن در قرآن کریم مورد مطالعه قرار گرفته باشد.

کارکردهای روان‌شناختی مثبت اندیشی

۱- ارزشمند ساختن و معناداری زندگی

مثبت اندیشی نشان می‌دهد، برای آنکه احساس خوبی داشته باشیم، روابط ارزشمندی با دیگران برقرار کنیم، در تصمیم‌گیری‌های مان منطقی باشیم، از پس چالش‌ها بر آئیم و در رویارویی با مشکلات نهراسیم باید چه دیدی به زندگی داشته باشیم (کویلیام، ۱۳۹۵: ۳۲).

شخص مثبت اندیش هیچ اتفاقی را در عالم شر و بد نمی‌داند. بلکه از نظر او، همه رخدادهای دنیا حساب شده، هشیارانه و تحت کنترل کارگردان بزرگ عالم خلقت است. کسانی که خوش‌بختی و معنای زندگی را در بیرون از خود جست‌وجو می‌کنند هرگز به آن دست نمی‌یابند. زیرا که خوشبختی، ارزشمندی و معنای زندگی در درون خود فرد قرار دارد و باید آن را جست‌وجو و پیدا نماید. در قرآن کریم آمده است:

﴿الَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ﴾ (سجده/۷)

«خداوند کسی است که هرچه را آفریده، نیکو آفریده است»

روان‌شناسان فهمیده‌اند که رفاه و سعادت ظاهری که با معیارهای مانند وضعیت مالی، مقام یا مادیات ارزیابی می‌شود، به ندرت می‌تواند نشانه رفاه و سعادت واقعی باشد. تحقیقات تأکید دارد که زندگی سعادت‌مند از هدفمندی و معنا سرچشمه می‌گیرد (سیولی و بیلر، ۱۳۹۱: ۱۵).

مهم‌ترین کارکرد و دستاورد نگاه قرآنی به زندگی معنادار کردن آن است. قرآن کریم ما را از غم غربت وجودی نجات می‌دهد و ما را با خدای جهان آشنا می‌کند. این آشنایی با صاحبخانه سبب می‌شود ما با این خانه انس بگیریم. از این بالاتر قرآن کریم به سؤال‌های ما در مورد آمدنمان، بودنمان و رفتنمان پاسخ‌های شایسته می‌دهد و زندگی را معنی‌دار می‌کند (علی زمانی، ۱۳۸۳: ۱۲).

۲- شاد زیستن

افراد خوش‌بین گرایش دارند که مشکلات خود را به عنوان مشکلاتی موقتی، قابل کنترل و ویژه یک موقعیت خاص تعبیر کنند. بر عکس، افراد بدبین اعتقاد دارند که مشکلاتشان برای همیشه تداوم خواهد داشت، تمام کارهای‌شان را متزلزل خواهد کرد و غیر قابل کنترل خواهد بود (سلیگمن، ۱۳۹۳: ۱۹). وقتی انسان خردمند در می‌یابد جهان خلقت بر نظام لطف و محبت خداوند خلق شده است، در وجود خود از این همه لطف و رحمت خداوند احساس شادمانی می‌کند. قرآن کریم این شادمانی را تأیید می‌کند و می‌فرماید:

﴿قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ﴾ (یونس/۵۸)

«بگو پس باید به فضل خدا و بخشایش او شاد باشند که آن بهتر است از آنچه جمع می‌کنند»

از جمله مهم‌ترین فضائلی که در رشد و تکامل انسان و نیز در وحدت و تکامل جامعه نقش بسزایی دارد حسن خلق و مثبت‌اندیشی می‌باشد. ارزش این فضیلت، زمانی معلوم می‌شود که بدانیم امیدواری، نشاط و سرزندگی در سایه آن حاصل می‌شود (عبداللهی و رزمی، ۱۳۹۳: ۱۶۱).

خداوند سبحان در قرآن فرموده است که:

﴿إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ سَيَجْعَلُ لَهُمُ الرَّحْمَنُ وُدًّا﴾ (مریم/۹۶)

«همانا آنان که به خدا ایمان آوردند و نیکوکار شدند خدای رحمان آن‌ها را (در نظر خلق و حق) محبوب می‌گرداند»

۳- افزایش موفقیت

باید همیشه ذهنمان را با افکار مثبت پر کنیم و تلاش کنیم تا فردی کارآمد باشیم. شاید ما همیشه موفق نباشیم، اما مهم است که با نگرش مثبت شکست‌های مان را مدیریت کنیم. یکی از اصول تفکر مثبت این است که افکار و تصورات سازنده، شاد و مبتنی بر موفقیت دائماً در ذهنمان در چرخش باشند (توانایی و سلیم زاده: ۵۱). با ایمان به خدا و پیروی از دستورات الهی می‌توانیم به پیروزی و موفقیت در امور بسیار امیدوار باشیم:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن تَنْصُرُوا اللَّهَ يَنْصُرْكُمْ وَيُثَبِّتْ أَقْدَامَكُمْ﴾ (محمد/۷)

«ای کسانی که ایمان آورده‌اید، اگر خدا را یاری کنید، خدا شما را یاری می‌کند و گام‌های تان را استوار می‌دارد»

ایمان به خدا درهای خلاقیت، پویایی و موفقیت را به روی ما می‌گشاید و به ما قدرت و نیرو می‌دهد که بتوانیم با مشکلات و رویدادها مقابله مؤثر نماییم. انسان مؤمن با یقین به قدرت و عظمت پروردگار احساس توانایی می‌کند و با اعتماد کامل کار خود را به خدا واگذار و از او یاری می‌خواهد.

﴿وَأَقْوَصُ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ﴾ (غافر/۴۴)

«کار خویش را به خدا واگذار می‌کنم که خداوند به حال بندگانش آگاه و بینا است»

۴- افزایش بخشش و گذشت

اگر در جامعه انسانی، برنامه‌ها و دستورات اسلامی که از جمله آن‌ها حسن خلق است اجرا شود، بسیاری از نابسامانی‌ها، شایعه‌سازی‌ها، قضاوت‌های عجولانه، اخبار مشکوک و دروغ که همگی از گمان بد ناشی می‌شوند، برچیده می‌شود. در غیر این صورت جامعه

دچار هرج و مرج شده و هیچ کس از گمان بد در امان نخواهد ماند و به یکدیگر اطمینان نخواهند داشت (عبداللهی و رزمی، ۱۳۹۳: ۷).

بخشش و گذشت عواملی هستند که ذهن انسان را برای جایگزینی افکار مثبت و ساختن تصاویر ذهنی مثبت آماده می‌کند. خداوند که آفریننده جهان هستی است سرچشمه بخشش، فیض و گذشت است و وقتی خداوند هیچ بنده‌ای را از فیض خود محروم نمی‌کند، پس چرا ما اصل بخشش و گذشت نباشیم؟ قرآن کریم می‌فرماید:

﴿كُلًّا نُمِدُّهُمُؤَلَاءً وَهَمُولَاءً مِنْ عَطَاءِ رَبِّكَ وَمَا كَانَ عَطَاءُ رَبِّكَ مَحْظُورًا﴾ (اسراء/۲۰)

«هر یک از دو گروه دنیاطلب و آخرت‌خواه را در این دنیا از عطای پروردگارت مدد می‌دهیم و عطای پروردگارت از کسی منع نشده است»

۵- کمک به تاب آوری

ما در جهانی زندگی می‌کنیم که نه‌تنها بر وفق مراد ما نیست، بلکه بسیاری از امور و احوال آن بر خلاف طبیعت ماست. در جهان ما به رغم میل باطنی ما درد، رنج، ناکامی، محدودیت، فراق، مرگ و... وجود دارد. این‌ها اموری هستند که پیش از ما و قبل از مشورت با ما و جلب رضایت ما، در جهان وجود داشته‌اند و رضایت و عدم رضایت ما واقعیت آن‌ها را تغییر نمی‌دهد (علی زمانی، ۱۳۸۳: ۱۱).

نکته بسیار مهم در مواجهه با مشکلات و مصائب زندگی این است که چگونه با آن‌ها برخورد کنیم. عکس‌العمل انسان‌ها در مقابل سختی‌ها و مشکلات مختلف است. بعضی‌ها به محض اینکه مشکلی برای‌شان پیش می‌آید ناله و زاری می‌کنند که چرا من؟

﴿إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا﴾ (المعارج/۲۰)

«چون آسیبی به او رسد بی‌تابی می‌کند»

بعضی‌ها عادت کرده‌اند که مشکلات را بزرگ جلوه دهند و دست به ناله و شکایت بزنند، در حالی که قرآن کریم فرموده است:

﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ وَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾ (انشراح/۶-۵)

«پس بی‌تردید با هر دشواری آسانی است، مسلماً با هر دشواری آسانی است»

دسته سوم انسان‌ها در برخورد با مشکلات با واقع‌گرایی و خوش‌بینی دست به عمل می‌زنند، زیرا که مطمئن به آینده و موفقیت هستند. یکی از کارکردهای مهم و اساسی دین این است که نحوه نگاه ما را نسبت به خود، جهان، مرگ، درد و رنج زندگی اصلاح می‌کند. دین به ما کمک می‌کند تا با دوری از دیدگاه‌های ایده‌آلیستی دیدگاهی واقع‌گرایانه و خوش‌بینانه درباره زندگی داشته باشیم (علی زمانی، ۱۳۸۳: ۱۱).

نگاه خوش‌بینانه نسبت به خود، دیگران و رویدادها تحمل و مقاومت ما را در برابر مشکلات و دردها بیش‌تر می‌کند تا بتوانیم هنگام مواجهه با آن‌ها مقاومت کنیم و آسیب نبینیم. امام علی (ع) فرموده است: «خوش‌بینی مایه آرامش قلب و سلامت دین است».

۶- کمک به برقراری ارتباطات اجتماعی کارآمد

تنهایی آنچنان ناتوان‌کننده است که ما را به قبول این باور وا می‌دارد که دنبال کردن روابط اجتماعی سنگ بنای بنیادی بهزیستی انسان است. هیچ کس نمی‌تواند تأثیرات ژرفی که روابط مثبت یا فقدان آن‌ها بر بهزیستی را دارند انکار کند. ما مخلوقاتی هستیم که به طرز گریز ناپذیر به دنبال روابط مثبت با دیگر اعضای جامعه هستیم (سلیگمن، ۱۳۹۴: ۲۸-۲۷).

قرار گرفتن در معرض امواج منفی دیگران و هم‌نشینی با کسانی که بیش از اندازه زبان به شکوه می‌گشایند، فرد را به سوی منفی‌بافی و بدبینی سوق می‌دهد. هم‌نشینی با افراد صالح از یک طرف موجب تقویت قوای روحی و روانی شده و اراده فرد را جهت تحصیل صفات پسندیده تقویت می‌کند و از طرف دیگر، شخص با دقت در اعمال، رفتار و حالات آن‌ها می‌تواند در الگوی زنده فضیلت را مشاهده و از آن‌ها الگوبرداری نماید (توانایی و سلیم زاده، ۱۳۸۹: ۴۸). خداوند در قرآن کریم فرموده است:

﴿إِنْ أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ وَإِنْ أَسَأْتُمْ فَلَهَا﴾ (اسراء/۷)

«اگر نیکی کنید، به خود نیکی کرده‌اید، و اگر بدی کنید به خودتان بدی

کرده‌اید»

یا در سوره نساء آیه ۱۴۸ آمده است:

﴿لَا يُحِبُّ اللَّهُ الْجَهْرَ بِالسُّوءِ مِنَ الْقَوْلِ إِلَّا مَنْ ظَلَمَ وَكَانَ اللَّهُ سَمِيعًا عَلِيمًا﴾

«خداوند صحبت کردن با بدزبانی را دوست ندارد، مگر از کسی که بر او

ستم شده باشد و خداوند شنوای داناست»

امام علی(ع) می‌فرماید: «هرگز به سخنی که از کسی صادر می‌شود گمان بد مبر در حالی که می‌توانی توجیه مثبتی برای آن پیدا نمایی». همچنین ایشان خوش‌گمانی را از بهترین صفات انسانی و پربرترین موهبت الهی ذکر کرده است.

۷- مدیریت هیجانات

در زندگی روزمره ما دائماً هیجاناتی مثل اضطراب، ترس، غم، نگرانی، خشم و... را تجربه می‌کنیم. این هیجانات بر جسم و روان تأثیر می‌گذارند و مسائلی مثل مشکلات خواب، افت فشار خون، ناامیدی، پیدایش افکار مخرب و... را موجب می‌شوند. دو هیجانی که تأثیرات منفی دارند ترس و پرخاشگری هستند. تفکر در مورد آینده و اتفاقات نامشخص آن، از دغدغه‌های همه انسان‌ها است. گاهی نگرانی به خاطر آینده تاریک و مبهمی است که در برابر انسان خود نمایی می‌کند؛ مانند احتمال زوال نعمت‌ها، گرفتار شدن در چنگ دشمن، ضعف و بیماری، ناتوانی و درماندگی. همه این‌ها آدمی را رنج می‌دهد و آرامش و روال عادی زندگی را به هم می‌ریزد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۱۰: ۲۱۱). خشم نیرویی است برای دفاع از خود در مقابل عوامل تهدیدکننده. اما وقتی از حالت منطقی خود خارج می‌شود مشکلات زیادی را در رابطه بین انسان‌ها پدید می‌آورد. ما باید از خشم و عصبانیت که در لحظه تجربه می‌کنیم آگاه باشیم و بتوانیم آن را یا کنترل کنیم یا به شکل مثبتی آشکار نمائیم. خداوند از بندگان مؤمن خود انتظار دارد که در هنگام خشم و عصبانیت خود را کنترل کنند و از اشتباه دیگران بگذرند:

﴿الَّذِينَ يَتَّقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالْفُرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ

الْمُحْسِنِينَ﴾ (آل عمران/۱۳۴)

«و آنان که خشم خود را فرو می‌خورند و از مردم در می‌گذرند و خدا

نیکوکاران را دوست دارد»

با قدرت ایمان و اراده می‌توان ذهن را از افکار منفی آزاد و تفکرات مثبت را جایگزین

آن نمود:

﴿الْإِنِّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (یونس/۶۲)

«آگاه باشید که اولیاء خدا را نه بیمی است و نه اندوهگین می‌شوند»
زیرا که توکل به خداوند و اعتماد داشتن به خداوند افراد را کفایت می‌کند تا عاقلانه
بیندیشند و گرفتار ترس و خشم نشوند.

۸- آینده نگری و امیدواری

ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که نیازمند امید هستیم. امید یعنی اینکه همیشه راه
چاره‌ای هست و می‌توان امور را سر و سامان داد و به آرامش دست یافت. اینکه می‌توان
با تلاش و برنامه ریزی مشکلات را حل و به موفقیت رسید ناشی از وجود امید است.
امروز دنیا بیش از هر زمان دیگری به امید نیاز دارد و هنوز بهترین دارو برای غلبه بر
درماندگی، احساس از خودبیگانگی و ترس از آینده می‌باشد. امید ترس را ریشه‌کن کرده
و راه‌های فراوانی در اختیارمان قرار می‌دهد. برای امیدواری باید به چیزی ایمان داشت
(سیولی و بیلر، ۱۳۹۱: ۱۳). فرد مثبت اندیش آینده نگر است و می‌داند که با انگیزه،
اراده و تلاش می‌توان آینده را بارور ساخت. این وعده الهی است که انسان با قدرت اراده
حتی می‌تواند سرنوشت قومی را تغییر دهد:

﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يَغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرَ أَمَانَهُمْ﴾ (رعد/۱۱)

«همانا خداوند سرنوشت هیچ قومی را تغییر نمی‌دهد، مگر آن‌ها وضع خود
را تغییر دهند»

﴿وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا لَا نَسْأَلُكَ رِزْقًا نَحْنُ نَرْزُقُكَ وَالْعَاقِبَةُ لِلتَّقْوَىٰ﴾
(طه/۱۳۲)

«و خانواده‌ات را به نماز و طاعت خداوند فرمان بده و بر آن شکیبایی کن!
از تو رزقی نمی‌خواهیم بلکه ما به تو روزی می‌بخشیم و عاقبت نیک برای
پرهیزکاران است»

همچنین قرآن کریم در آیه ۷۰ سوره اسرا می‌فرماید:

﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبُرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَىٰ كَثِيرٍ
مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا﴾

«و به راستی ما فرزندان آدم را گرامی می‌داشتیم و آن‌ها را در خشکی و دریا سیر دادیم و از نعمت‌های پاکیزه روزی بخشیدیم و آن‌ها را بر بسیاری از مخلوقات برتری دادیم، برتری کامل»

فرد مثبت اندیش با ایمان به خدا و امید به رحمت او نه تنها از شکست نمی‌ترسد بلکه از آن به عنوان تجربه‌ای برای رسیدن به موفقیت استفاده می‌کند. زیرا که به فرموده خداوند اعتقاد راسخ دارد:

﴿وَلَا تَهْتَوُوا فِي ابْتِغَاءِ الْقَوْمِ إِن تَكُونُوا تَأْلَمُونَ فَإِنَّهُمْ يَأْلَمُونَ كَمَا تَأْلَمُونَ وَتَرْجُونَ مِنَ اللَّهِ مَا لَا يَرْجُونَ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا﴾ (نساء/ ۱۰۴)

«و نباید در کار دشمن سستی و کاهلی کنید؛ که اگر شما به رنج و زحمت می‌افتید آن‌ها نیز (از دست شما) رنج می‌کشند با این فرق که شما به لطف خدا امیدوارید و آن‌ها امیدی ندارند. و خدا دانا و حکیم است (و امیدواران را محروم نمی‌سازد)»

۹- افزایش سلامت روانی و جسمانی

بهداشت و سلامت روانی یعنی علاوه بر عدم وجود بیماری، فرد قادر باشد تا توانایی‌های جسمی و روانی خود را به حداکثر برساند و زندگی هدفمند و باروری داشته باشد (آذربایجانی و شجاعی، ۱۳۹۷: ۲۲۰). سلامت روان شناختی یعنی وجود هیجانات مثبت، مجذوبیت در محل کار، وجود معنا در زندگی، وجود روابط مستحکم خانوادگی و دوستی و داشتن دستاوردها و موفقیت در زندگی (سلیگمن، ۱۳۹۴: ۲۱۸).

مدارس باید دو کارکرد داشته باشند، ولی به یکی از آن‌ها توجه بسیار شده و دیگری تا حدود زیادی مورد غفلت قرار گرفته است: الف- آموزش دانش و سواد درسی ریاضی، زبان، علوم تجربی و... تا یادگیرندگان بتوانند در آینده شغلی خود موفق باشند. ب- آموزش شادکامی، اعتماد به نفس، مهربانی، عشق، رضایتمندی و معنای زندگی تا بتوانند در زندگی بهزیستی داشته باشند. این دو کارکرد همپوشی و نقاط اشتراک زیادی دارند. مدارس می‌توانند و باید هم مهارت‌های بهزیستی و هم مهارت‌های موفقیت شغلی را آموزش دهند (همان: ۹۸).

در این صورت است که ما شاهد جامعه سالم و متعالی خواهیم بود. هیچ ویژگی دیگری مثل خوش بینی وجود ندارد که بتواند افراد را در مقابل بیماری‌های قلبی- عروقی حفظ کند. در سال ۱۹۹۴ به مدت ۸ سال ۹۷۰۰۰ زن که سالم بودند مورد مطالعه طولانی پیگیر قرار گرفتند. سن، نژاد، تحصیلات، فعالیت‌های مذهبی، سلامت جسمی، وزن بدن، مصرف سیگار و مواد، فشار خون و میزان کلسترول در ابتدای مطالعه اندازه‌گیری شد. میزان خوش بینی نیز اندازه‌گیری شد. خوش‌بین‌ها ۳۰٪ کم‌تر مرگ ناشی از مشکلات عروق کرونری را نسبت به بدبین‌ها تجربه کردند.

حال سؤال این است که چرا خوش‌بین‌ها کم‌تر دچار بیماری می‌شوند؟

الف- آن‌ها اهل عمل و فعالیت هستند و سبک زندگی سالم‌تری دارند.

ب- آن‌ها از حمایت و محبت اجتماعی بیش‌تری برخوردارند.

ج- خوش‌بینی به محافظت بیش‌تر از بدن خود می‌انجامد.

در قرآن کریم در مورد تأثیر مثبت اندیشی بر سلامت روان چنین بیان شده است:

﴿إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَادُوا وَالشَّابِثُونَ وَالنَّصَارَىٰ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (مائده/۶۹)

«کسانی که به خداوند و روز بازپسین ایمان آوردند و کار شایسته انجام

داند، پس هیچ ترسی بر آن‌ها نیست و نه آنان اندوهگین می‌شوند»

﴿وَمَا نُرْسِلُ الْمُرْسَلِينَ إِلَّا مُبَشِّرِينَ وَمُنذِرِينَ فَمَنْ آمَنَ وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (انعام/۴۸)

«و ما فرستادگان خود را جز مژده‌دهنده و هشداردهنده نفرستادیم، و

کسانی که ایمان آوردند و عمل صالح انجام دادند، هیچ ترسی بر آنان

نیست و نه آنان اندوهگین می‌شوند»

﴿الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ﴾ (بقره/۱۵۶)

«کسانی که هنگامی به آن‌ها گرفتاری و مصیبتی می‌رسد می‌گویند ما از

خدا هستیم و به سوی او باز می‌گردیم»

انسانی که مثبت اندیش است، هیچ اتفاقی را در عالم شر و بد نمی‌داند، بلکه لحظه به

لحظه آن را حساب شده و تحت کنترل خالق بزرگ عالم می‌داند. او از لطف و رحمت

خداوند، احساس لذت و شادی می‌کند و این‌ها عوامل زمینه‌ساز سلامت جسمی و روانی او خواهند بود.

۱۰- تقویت خداباوری

انسان معاصر بیش از هر زمان دیگری احساس تنهایی، غربت، بی‌پناهی و پوچی می‌کند. یگانه راه نجات این انسان قدرتمند ولی نگران آشتی با خداوند است. اگر باور داشته باشیم که خداوند در جای جای زندگی ما حضور دارد و همیشه ناظر بر اعمال و افکار ماست و هیچ چیز از او پنهان نیست، با امید و ایمان به خدا دستورات الهی را سرلوحه زندگی خود قرار داده و با توکل به خداوند در جهت دریافت نعمت‌های الهی و دستیابی به اهداف خود امیدوارانه برنامه‌ریزی و تلاش خواهیم کرد. انسان مثبت اندیش با تفکر و تدبیر در آفرینش خود، جهان هستی، پیچیدگی‌ها و عظمت آن‌ها در می‌یابد که آفریننده جهان و انسان توانا، باهوش و عالم است و تنها باید به او تکیه و اعتماد کند.

﴿وَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا ۚ فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي بِهَا خَلَقَ النَّاسَ ۖ وَنُوحًا ۖ وَإِسْمَاعِيلَ ۚ وَالنَّبِيَّ الَّتِي نَزَّلْنَا بِالْحَقِّ ۚ وَإِنَّا لَهُ شَاقِقُونَ﴾ (غافر/۴۴)

«کار خویش را به خدا واگذار می‌کنم که خداوند به حال بندگان بیناست»

خداوند قرآن کریم با تقویت اعتماد به نفس در مسلمانان می‌فرماید:

﴿يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ حَرِّضِ الْمُؤْمِنِينَ عَلَى الْقِتَالِ ۚ إِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ عَشْرُونَ صَابِرُونَ يَغْلِبُوا مِائَتِينَ ۚ وَإِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ مِائَةٌ يَغْلِبُوا أَلْفًا مِّنَ الَّذِينَ كَفَرُوا ۚ وَإِنَّهُمْ لَوَاقِحُونَ﴾ (انفال/۶۵)

«اگر از شما بیست نفر صابر باشند بر دویست نفر غالب می‌شوند و اگر از شما صد نفر صابر باشند بر هزاران نفر از کافران پیروز می‌شوند، زیرا آن‌ها قومی هستند که نمی‌فهمند»

زندگی بدون ایمان به خدا، زندگی بدون تکیه‌گاه، بدون توجیه، نامعقول و در اوج تنهایی و هراس و اضطراب است. به همین دلیل بزرگ‌ترین خدمت پیامبران و بهترین حسنه دین، نجات و رهایی انسان از چنین وضعیت شکننده و ناپایدار است و این نجات بدون دستیابی به ایمان دینی ناممکن است. تعبیر زیبای امام علی(ع) که کسی که دین ندارد راهی به سوی نجات ندارد بیان‌کننده همین حقیقت است (علی‌زمانی، ۱۳۸۳: ۱۷).

﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (رعد/۲۸)
«آن‌ها که به خدا ایمان آورده و دل‌هاشان به یاد خدا آرام می‌گیرد، آگاه شوید که تنها یاد خدا آرامبخش دل‌هاست»
﴿وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ﴾ (ق/۱۶)
«و بدانید که خداوند از رگ گردن شما به شما نزدیک‌تر است»

«اگر ایمان و باور به وجود خدا در مؤمن از مرحله علم عبور کند و وارد روح انسان شود آنگاه می‌تواند یأس و ناامیدی را از او دور کند و امید معناداری را به زندگی هدیه نماید. هدفمندی و جهت داشتن در زندگی انسان در گرو پی بردن به اهداف خلقت می‌باشد» (مقدس و کارخانه، ۱۳۹۹: ۲۹۷).

۱۱- استحکام خانواده

خانواده مناسب‌ترین نظام برای تأمین نیازهای مادی و روانی انسان‌هاست و بهترین بستر را برای تأمین امنیت و آرامش اعضا، پرورش نسل، اجتماعی کردن فرزندان و تأمین نیازهای عاطفی فراهم می‌سازد. همچنین خانواده زمینه ساز رشد افراد و دستیابی اعضا به دوستی و محبت است. یکی از عواملی که می‌تواند نقش مهمی در استحکام خانواده داشته باشد، مثبت‌اندیشی است، بدین شکل که اعضا خانواده به نقش‌ها، کارکردها و ویژگی‌های مثبت یکدیگر توجه و آن‌ها را برجسته ساخته و بر ایرادها توجه زیادی نکنند. در این صورت رابطه بین اعضا خانواده گرم و محبت آمیز خواهد بود و افراد خانواده اعمال و رفتارهای یکدیگر را با حسن خلق تعبیر و تفسیر خواهند کرد:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ﴾ (حجرات/۱۲)
«ای کسانی که ایمان آورده‌اید از بسیاری از گمان‌ها بپرهیزید که پاره‌ای از آن‌ها گناه است»
﴿لَوْلَا إِذْ سَمِعْتُمُوهُ ظَنَّ الْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بِنَفْسِهِمْ خَيْرًا وَقَالُوا هَذَا إِفْكٌ مُّبِينٌ﴾ (نور/۱۲)

«چرا مردان و زنان باایمان هنگامی که آن تهمت بزرگ را شنیدند [نسبت به آن شخص پاکدامن که همچون خود آنان اهل ایمان بود] در قلب و

باطن خود نیکاندیشی نکردند و نگفتند: این تهمتی آشکار از سوی منافقان است؟»

نتیجه بحث

افراد مثبت‌گرا و خوش‌بین مشکلات را به عنوان مسائلی موقتی، قابل کنترل و خاص یک موقعیت تعبیر می‌کنند که این رویکرد سبب می‌شود آن‌ها در مقابله با مشکلات، سازگاری با موقعیت‌ها و سلامت جسمی و روانی از افراد بدبین عملکرد بهتری داشته باشند. علاوه بر این افراد مثبت‌اندیش دارای ویژگی‌های مهمی چون خرد و دانش، شجاعت، عشق، عدالت و میانه روی، معنویت و تعالی‌جویی هستند که به آن‌ها کمک می‌کند رابطه سالمی با دیگران و دنیای اطراف و خداوند برقرار نمایند.

افراد مثبت‌اندیش در تحصیل و شغل موفق‌تر از دیگران هستند. انتخاب هدف‌های روشن و دقیق، عمل بر اساس اهداف و ارزش‌ها و فکر کردن به منافع و فواید دستیابی به اهداف و ارزش‌ها به آن‌ها انرژی و نیرو می‌دهد تا امیدوارانه و خستگی‌ناپذیر فعالیت نمایند و با ارزیابی و بازخورد گرفتن از مسیر حرکت خود، روش‌های خود را تغییر داده و بهینه‌سازی نمایند. اگر مثبت‌اندیشی ریشه و مایه دینی و قرآنی داشته باشد بسیار نافذتر، اثرگذارتر و کارآمدتر خواهد بود.

کتابنامه

قرآن کریم. ترجمه حسین انصاریان.

نهج البلاغه.

سلیگمن، ای، پی. ۱۳۹۳ش، شادمانی درونی: روان‌شناسی مثبت‌گرا در خدمت خشنودی پایدار، ترجمه مصطفی تبریزی و علی نیلوفری و رامین کریمی، تهران: انتشارات دانش.

سلیگمن، ای، پی. ۱۳۹۴ش، شکوفایی روان‌شناسی مثبت‌گرا(درک جدیدی از نظریه شادکامی و بهزیستی)، ترجمه امیر کامکار و سکینه هژبریان، تهران: انتشارات روان.

سیولی، آنتونی و هنری بیلر. ۱۳۹۱ش، نیروی امید: بر مشکلات دلهره آور زندگی تا غلبه کنید- هرچه باشند، ترجمه مریم تقدیسی، تهران: انتشارات ققنوس.

کوئیلیام، سوزان. ۱۳۸۵ش، تفکر مثبت، ترجمه محمدعلی حسینی و شیوا ایزدی، تهران: انتشارات سارگل.

کوئیلیام، سوزان. ۱۳۹۵ش، مثبت اندیشی، ترجمه فریده براتی و افسانه صادقی، تهران: انتشارات جوانه رشد.

مکارم شیرازی، ناصر و همکاران. ۱۳۷۴ش، تفسیر نمونه، قم: دار الکتب الإسلامية.

مقالات

توانایی، محمد حسین و الهه سلیم زاده. ۱۳۸۹ش، «بررسی تأثیر مثبت اندیشی از دیدگاه قرآن و حدیث»، پژوهشنامه علوم و معارف قرآن کریم، سال دوم، شماره ۷، صص ۳۹-۶۳.

سلیم زاده، الهه و محمد حسین توانایی. ۱۳۹۳ش، «غلبه بر موانع موفقیت از دیدگاه قرآن و روایات»، فصلنامه مطالعات قرآنی، سال پنجم، شماره ۱۸، صص ۱۱۹-۱۳۶.

شریفی، منیژه و اعظم پرچم و مریم السادات فاتحی زاده. ۱۳۹۶ش، «بررسی خوشبینی و تبیین جایگاه آن در استحکام خانواده»، مجله روان‌شناسی و دین، سال دهم، شماره ۳۸، صص ۶۵-۷۵.

عبداللهی، صمد و ام کلثوم رزمی. ۱۳۹۳ش، «نقش مثبت اندیشی در حل مسائل زندگی با تأکید بر آیات قرآن کریم و روایات»، فصلنامه قرآن در آینه پژوهش، سال اول، شماره ۲۰، صص ۱۵۹-۱۸۸.

علی زمانی، امیر عباس. ۱۳۸۳ش، «ایمان دینی و رنج‌های وجودی»، مجله پژوهش‌های فلسفی-کلامی، شماره ۲۱ و ۲۰، صص ۱۹-۲۰.

مقدس، حسین و جواد کارخانه. ۱۳۹۹ش، «ایمان به وعده‌های الهی و هدفمندی زندگی از منظر قرآن کریم»، فصلنامه مطالعات قرآنی، شماره ۴۴، صص ۲۷۵-۳۰۴.

Bibliography

- Holy Quran Translated by Hossein Ansarian.
Nahj Al Balaghah.
Seligman, E.P. 2014, Inner Happiness: Positive Psychology in the Service of Lasting Satisfaction, translated by Mostafa Tabrizi and Ali Niloufari and Ramin Karimi, Tehran: Danesh Publications.
Seligman, E.P. 2015, The flourishing of positivist psychology (a new understanding of the theory of happiness and well-being), translated by Amir Kamkar and Sakineh Hejbarian, Tehran: Ravan Publications.
Scioli, Anthony and Henry Biller. 2012, The Force of Hope: Overcoming the daunting problems of life to overcome - whatever they are, translated by Maryam Taghdisi, Tehran: Qoqnoos Publications.
Quilliam, Susan. 2006, Positive Thinking, translated by Mohammad Ali Hosseini and Shiva Izadi, Tehran: Sargol Publications.
Quilliam, Susan. 2016, Positive Thinking, translated by Farideh Barati and Afsaneh Sadeghi, Tehran: Javaneh Roshd Publications.
Makarem Shirazi, Nasser et al. 1995, Sample Interpretation, Qom: Islamic Books House.

Articles

- Tavanaei, Mohammad Hossein and Elahe Salimzadeh. 2010, "Study on effect of positive thinking from the perspective of Holy Quran and Hadith", Journal of Sciences and Knowledge of Holy Qur'an, Second Year, No. 7, pp. 39-63.
Salimzadeh, Elahe and Mohammad Hossein Tavanaei. 2014, "Overcoming Barriers to Success from the Perspective of Quran and Traditions", Quarterly Journal of Quranic Studies, Fifth Year, No. 18, pp. 119-136.
Sharifi, Manijeh and A'zam Parcham and Maryam Sadat Fatehizadeh. 1396, "Study of optimism and explaining its place in family strength", Journal of Psychology and Religion, Year 10, No. 38, pp. 65-75.
Abdullahi, Samad and Umm Kulthum Razmi. 2014, "The role of positive thinking in solving life problems with emphasis on the verses of Holy Quran and narrations", Quran Quarterly in the Mirror of Research, First Year, No. 20, pp. 159-188.
Ali Zamani, Amir Abbas. 2004, "Religious Faith and Existential Sufferings", Journal of Philosophical-Theological Research, No. 21 and 20, pp. 19-2.
Moqaddas, Hossein and Javad Karkhaneh. 2020, "Belief in Divine Promises and the Purpose of Life from the Perspective of Holy Quran", Quarterly Journal of Quranic Studies, No. 44, pp. 275-304.

Positive Thinking and its Functions from Holy Quran's Perspective

Receiving Date: 4 March,2020

Acceptance Date: 2 May, 2021

Alireza Zolfaqari: Faculty of Psychology, Islamic Azad University, Tooyserkan Branch
alirezazolfaghari44@gmail.com

Abstract

The way of thinking plays an important role in human life and function. Human beings are distinguished from each other according to the kind of attitude they have towards God, the world and themselves and are divided into two groups: optimistic and pessimistic. Optimists do not take the events of the universe for granted. Because they know that every moment of the world has method and rule and without the will of God Almighty, not a leaf falls from a tree, and human beings should hope for God's mercy and forgiveness and plan and act happily. In the present study, the question is what are the psychological functions of positive thinking from the perspective of Holy Quran? psychological functions for positive thinking were concluded by studying the meanings of eleven Verse, which include strengthening theism, increasing physical and mental health, foresight and hope, managing emotions, effective communicating, increasing flexibility, increasing forgiveness, greater success, living happily, nobility and meaning of life and family support.

Keywords: Holy Quran, psychological consequences, optimism, nobility of life.