

آثار مثبت نگری دینی و تاثیر آن از دیدگاه روانشناسی سلامت

زهرا سادات میری^۱

چکیده

مطالعه‌ی موضوعات گوناگون چون شادکامی، خوشبختی، خوش بینی، به باشی درونی و رشد شخصیت را روانشناسی مثبت نگر گویند. در دین، از آن به عنوان «حیات طیبه» و «سعادت» یاد می‌شود. مثبت گرایی به معنای داشتن نگرش‌ها، افکار، رفتار و کرداری خوش بینانه در زندگی است که به انسان کمک می‌کند تا به بهترین شکل، با زندگی کنار بیاید. این تحقیق توصیفی آنچه را که هست توصیف و تفسیر می‌کند و به شرایط یا روابط موجود، عقاید متداول، فرایندهای جاری، آثار مشهود یا روندهای در حال گسترش توجه دارد. دریافتیم که روانشناسی مثبت نگر، در زمینه افزایش شادمانی و سلامت و مطالعه علمی در مورد نقش نیرومندی‌های شخص و سامانه‌های اجتماعی مثبت در ارتقاء سلامت بهینه تأکید و عمل می‌کند و به مطالعه در موضوعات شادکامی، خوشبختی، خوش بینی، و... را متکفل می‌شود. رویکردهای روانشناسی مبتنی بر لذت گرایی دارای فراز و نشیب، نمی‌تواند شادکامی و سعادت‌مندی را به ارمغان آورد و به همین جهت، آرام آرام مخالفت‌ها با این رویکرد شکل گرفت. این رویکردها در برخی از زمینه‌ها، با فرهنگ و دین اسلام در تضاد است. مثبت نگری سبب نیک نگریستن زشتی‌ها، تسلیم نشدن در برابر عوامل منفی ساخته‌ی ذهن و عدم یأس ناشی از دشواری ارتباط با سایر انسان‌ها و رویارویی با طبیعت می‌شود. فضای کلی در آموزه‌های اسلامی، مثبت‌انگاری است. صفات خداوند بیشتر مشوق است تا منتقم. از مؤلفه‌های مثبت اندیشی با توجه به تفسیر می‌توان: کرامت نفس، سلامت فیزیکی و صفای روحی، احساس امنیت، حسن ظن، به امید در زندگی، شکر و سپاس، صبر و... در روانشناسان نیز آثار مثبت نگری را در موارد ذیل برمی‌شمارند از قبیل سلامت روانی، سلامت جسمی، امید به زندگی و معنویت، کاهش غم و اندوه و استرس و... را نام برد.

کلیدواژه: روانشناسان، مفسران، مثبت نگری، مؤلفه‌های مثبت نگری، آثار مثبت نگری.

مقدمه

انسان در طول زندگی خود هماناره به دنبال پیشرفت و کسب موفقیت است. موفقیت در زندگی متأثر از نوع نگرش انسان به خود و جهان پیرامون است. قرآن کریم که کتاب جامع برنامه زندگی

^۱ طلبه سطح چهار حوزه علمیه رفیعه المصطفی ص، گرایش فقه خانواده، mirzahra925@gmail.com

انسان است، در آیات خود انسان ها را به توجه به فضل و هدایت الهی دعوت و تشویق می کند. یکی از اهداف پیامبران نیز تغییر نگرش امت ها نسبت به خود و جهان هستی است. در احادیث، شواهد فراوانی پیرامون این موضوع به چشم می خورد. اخیراً محققان به بررسی و آموزش شیوه های صحیح نگرش به زندگی و مثبت اندیشی و اثرات نیکوی آن در روح و روان آدمی و کسب موفقیت در زندگی پرداخته اند.

در دنیای امروز، جامعه با چالش های بسیار دشواری همچون افزایش دمای زمین، بلایای طبیعی، رکود اقتصادی، بی خانمانی بی سابقه، تروریسم و تداوم تحمیل جنگ و بسیاری دیگر از این دست چالش ها روبرو است. روانشناسی مثبت نگر، صرفاً متمرکز روی تفکر و هیجانات مثبت نیست بلکه خیلی بیش از این است. در واقع، قلمرو روانشناسی مثبت نگر در پی شناخت عواملی است که به جای پژمردگی، موجب بالندگی افراد و جوامع می شوند. با اینکه روانشناسی مثبت نگر، روانشناسی خودخواهانه نیست، در بهترین حالت، روانشناسی مثبت نگر توانسته است به افراد، مجامع و جوامع علمی نگرشی نو در باب اندیشه های موجود بدهد. مهم تر از همه، روانشناسی مثبت نگر در حالی که یافته هایش را به بسیاری از رشته های گوناگون متصل کرده است، رویکرد کمبود به زندگی را به چالش می کشد و آن را متعادل می کند.

مثبت در لغت به معنی ثبت شده، استوار شده و دارای جنبه موافقت و پذیرش است. مثبت نگری نیز در معنای لغوی به معنی با نظر خوب به چیزی نگریستن و خوش بینانه دیدن است. در اصطلاح روانشناسی، مثبت نگری به توجه به توانایی های انسان، برجسته سازی فضایل اخلاقی، استعدادها و قابلیت ها اطلاق می شود. مثبت نگری در قرآن کریم در قالب توکل، حسن ظن و... به کار رفته است. در واقع در اسلام با ایجاد ایمان، در قلوب پیروان خود اصل خوش بینی و اعتماد را در میان آن ها گسترش می دهد. مؤلفه های مثبت نگری را می توان به داشتن الگو، جهان بینی، شناخت لازم از خود و جهان پیرامون و... اشاره نمود. آثار مثبت نگری نیز اعتماد، توکل، امید، عدم احساس پوچی و کمبود و... با بررسی نظریات روانشناسی مثبت نگر در غرب و سبک زندگی غربی متوجه عدم اجرای کامل مؤلفه های این روانشناسی و نقص نگاه جامعه به عناصر این نظریات می گردیم.

در جامعه امروزی با وجود پیشرفت علم و تکنولوژی، مشکلات روحی و روانی آمار بالایی دارد؛ و بشر روز به روز شادی و آرامش خود را کم رنگ تر می بیند. در این میان علم روانشناسی با موضوعی به نام مثبت نگری به کمک بشر آمده که البته این موضوع در مباحث اسلام و آیات قرآن نیز موج میزند. برخی از مهم ترین عواملی که نویسنده را بر آن داشت که این موضوع را مورد بحث قرار دهد عبارتند از:

۱. وجود مشکلات فراوان روحی، روانی و آمار بسیار بالای آن در جوامع مختلف علی رغم پیشرفت علم و مدرنیته شدن جوامع

۲. ترویج و نهادینه سازی آموزه های معنوی قرآن کریم در زندگی انسان معاصر

۳. به روز سازی آموزه های قرآن کریم

۴. تقلیل نشاط و شادکامی در زندگی امروزه بشری

۵. روابط ضعیف و ناسالم و بدون نشاط خانوادگی

۶. شناساندن منبعی برای رهایی بشر از مشکلات و ارتقا و به کمال رسیدن او.

این مقاله با محوریت قرآن کریم پیرامون موضوع شکل گرفته است و به دنبال آن است که عناصر و مؤلفه های اصلی مثبت نگری را در آیات قرآن کریم تبیین نماید.

۱. مثبت اندیشی، مبانی و آثار آن از دیدگاه آیات و روایات؛ پایان نامه فوق، بیشتر به مبانی و موانع مثبت اندیشی پرداخته است و بخشی را نیز به آثار آن اختصاص داده است.

۲. نقش مثبت اندیشی در حل مسائل زندگی با تأکید بر آیات قرآن کریم و روایات؛ نویسنده ام کلثوم رزمی باراهنمایی صمد عبداللهی عابد، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان.

نویسنده در پایان نامه فوق مثبت اندیشی را با خوش بینی به یک معنا گرفته است که از نظر دانش روانشناسی مثبت نگر این دو مفهوم تفاوت اساسی با یکدیگر دارند.

۳. مثبت اندیشی از منظر قرآن و روایات؛ نویسنده روح الله کلیا و باراهنمایی احمد صادقیان، دانشگاه جامعه المصطفی العالمیه

این پایان نامه بیشتر به راهکارهای ایجاد مثبت اندیشی و برخی آثار آن و موانع مثبت اندیشی در قرآن و روایات پرداخته است و به عناصر و مؤلفه های مثبت اندیشی پرداخته است.

۴. مثبت اندیشی در قرآن کریم و ادعیه امام سجاد؛ نویسنده محبوبه رجبی و باراهنمایی پروین بهار زاده

پایان نامه فوق نیز به مثبت اندیشی در قرآن کریم و ادعیه امام سجاد (ع) پرداخته است و مانند پایان نامه های پیشین به عناصر و مؤلفه های مثبت نگری پرداخته است.

تفسیر قرآن در لغت و اصطلاح

واژه تفسیر در علم لغت و اصطلاح نیاز به بررسی دارد که در ذیل به تفصیل بیان می گردد:

تفسیر در لغت

دانشمندان لغت و زبان عربی گفته اند: کلمه تفسیر از ماده ی «ف س ر» گرفته شده است و در ماده ی «ف س ر» این معانی نهفته است: «بیان»، (جوهری، ۱۳۶۸) «ابانه» (فیروزآبادی، بی تا) آشکار ساختن امر پوشیده و پنهان، (ابن منظور، ۱۴۱۴) کشف معنای معقول (زبیدی، ۱۳۰۶) است.

بنابراین لغت شناسان معتقدند که «فسر» به معنی «بیان، آشکارسازی، کشف معنای معقول» بکار می رود.

تفسیر در اصطلاح

در میان مسلمانان واژه تفسیر به عنوان یک علم از علوم اسلامی مطرح است. تعاریف مختلفی برای علم تفسیر ارائه شده است که به برخی از این تعاریف اشاره می شود:

(۱) طبرسی در بیان معنای تفسیر می گوید: «تفسیر، کشف مراد از لفظ مشکل» است. (طبرسی، ۱۳۷۲)

(۲) راغب اصفهانی گفته است: تفسیر در عرف علماء کشف معانی قرآن و بیان مراد خدای تعالی است، اعم از اینکه به حسب لفظ مشکل و غیر آن و یا به حسب معنی ظاهری و یا باطنی قرآن باشد. (راغب اصفهانی، ۱۳۷۳؛ طباطبایی، ۱۳۹۳)

(۳) سیوطی تفسیر را علم نزول آیات و شأن نزول آیات و قصص قرآن و اسباب نزول، ترتیب مکی و مدنی آیات و محکم و متشابه و ناسخ و منسوخ، خاص و عام، مطلق و مقید، مجمل و مفسر، حلال و حرام، وعده و وعید، امر و نهی و... می داند. (سیوطی، ۱۴۲۱)

(۴) معرفت تفسیر را چنین تعریف کرده اند: «تفسیر آنگاه است که هاله ای از ابهام، لفظ را فراگرفته و پوششی بر معنا افکنده باشد و مفسر با ابزار و وسایلی که در اختیار دارد در زدودن ابهام بکوشد». (معرفت، ۱۳۸۱) در جمع بندی معانی اصطلاحی تفسیر می توان گفت تفسیر به عنوان «تلاش فکری مفسر» است و برخی نیز آن را به معنای «علم» تبیین نموده اند. (بابایی و دیگران، ۱۳۸۵)

مفسر در لغت به معنای «بیان» نماینده سخن، تفسیرکننده، شرح نماینده، تأویل کننده، بیان کننده، (نقیسی، ۱۳۴۳) شارح و مبین (دهخدا، ۱۳۳۵) است.

مثبت نگری

مثبت در لغت

در فرهنگ عمید این واژه «مثبت» به معنای ثابت کننده، برقرار کننده، استوار شده است (عمید، ۱۳۴۶) و در فرهنگ دهخدا به معنای ثابت کرده شده، ثبت شده، آنچه منفی نباشد و مقابل منفی است. (دهخدا، ۱۳۳۵)

مثبت نگری در اصطلاح

مثبت گرایی به معنای داشتن نگرش ها، افکار و رفتار و کرداری خوش بینانه در زندگی است. به عبارت دیگر، از نظر روانشناسی، مثبت گرایی هم مثبت اندیشی است و هم مثبت کرداری. مثبت اندیشی به شما کمک می کند تا به بهترین شکل بازندگی کنار بیایید. در اصطلاح روانشناسان، برای داشتن یک زندگی مثبت تر، اولین قدم آن است که احساسات، افکار و باورهای خود را بشناسید. مثبت اندیشی صرفاً در داشتن افکاری خاص خلاصه نمی شود، بلکه نوعی رویکرد و جهت گیری کلی درباره زندگی است؛ مثبت اندیشی یعنی توجه داشتن به امور مثبت در زندگی و نپرداختن به جنبه های منفی. و به معنای آن است که تصوّر خوبی از خویش داشته باشیم، نه آنکه هماناره خود را سرزنش کنیم، و نیک اندیشیدن درباره دیگران و حسن ظن داشتن به آن ها و با دیگران به صورت مثبت برخورد کردن است. و مثبت اندیشی به این معناست که انتظار داشته باشیم تا در دنیا به بهترین چیزها برسیم و یقین داشتن به این که به خواسته های خود خواهیم رسید. (کویلیام، ۱۳۸۶)

در اصطلاح روانشناسی اسلامی، مثبت اندیشی، تلفیقی از گزارش و نگرش خوش بینانه و مثبت در مورد خداوند، خود، افراد، رویدادها، اشیاء و به طور کلی جهان طبیعت و ماورای طبیعت است که بر اساس آن، شخص انتظار نتایج خوب را با توجه به تواناییهای خود از جهان و رویدادهای آن دارد. (سالاری فر، ۱۳۸۵)

مثبت اندیشی، استفاده کردن از تمامی ظرفیت های ذهنی مثبت و نشاط انگیز و امیدوار کننده از زندگی، برای تسلیم نشدن در برابر عوامل منفی ساخته ذهن و احساس های یأس آور ناشی از دشواری ارتباط با انسان ها و رویارویی با طبیعت است. (همپتن، ۱۳۸۱)

روانشناسی

در روانشناسی علمی که به مطالعه رفتار، احساسات، انگیزه ها و فرآیندهای شناختی انسان است و در سه بعد شناختی، عاطفی و رفتاری می پردازد. دانش بررسی جنبه ها و کارکردهای مختلف روان انسان و معالجه ناهنجاری های آن. علم الروح، علم النفس، معرفت النفس (دهخدا، ۱۳۳۵) است.

روانشناسی مثبت نگر

مطالعات موضوعات گوناگون چون شادکامی، خوشبختی، خوش بینی، به باشی درونی و رشد شخصیت را روانشناسی مثبت نگر گویند. (هفرن و بونیول، ۱۳۹۴) روانشناسی مثبت نگر در زمینه افزایش شادمانی و سلامت و مطالعه علمی در مورد نقش نیرومندی های شخص و سامانه های اجتماعی مثبت در ارتقاء سلامت بهینه تأکید و عمل می کند. (کار، ۱۳۸۵) در مورد شادی و شادکامی و به باشی افراد و به شناخت توانایی ها و پتانسیل های درونی آدمی و استفاده از وجوه مثبت افراد و خانواده ها و به علاوه بر درمان مشکلات، به ارتقای کیفیت زندگی و به باشی افراد و جوامع می پردازد. (مکیار-مویی، ۱۳۷۱)

مؤلفه های مثبت نگری

مثبت نگری از منظر مفسران قرآن کریم

برخی از مفسران، در تفاسیر خود برای مثبت نگری جایگاهی قائل هستند و مصادیقی از مثبت اندیشی را در تبیین آیات بیان نموده اند که می توان این مطالب را با مباحث مثبت گرایی در روانشناسی تطبیق داد و صحت و یقم راهکارهای روانشناسان را از آن مطالب ارزیابی نمود که در ذیل تبیین می گردد:

جایگاه مثبت نگری در تفاسیر قرآن کریم

شخص مثبت اندیش هیچ اتفاقی را در عالم شر و بد نمی داند، بلکه از نظر او، همه رخدادهای دنیا حساب شده و هشیارانه و تحت کنترل کارگردان بزرگ عالم است. در میان همه موجودات پیوند و هماهنگی آفرید، و به هر کدام آنچه را با زبان حال می خواستند عطا فرمود. (مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۸۹) بر این اساس جهان خیر محض است. شرور و آفات موجود در جهان قابل تفسیر و توضیح است. (مصباح یزدی، ۱۳۷۹) در واقع احساس ما نسبت به زندگی و جهان اطراف، ناشی از حوادثی نیست که برای ما رخ می دهد، بلکه نتیجه تفسیر ما از حوادث است. فرد خوش بین بهترین تفسیر را برای موارد یادشده برمی گزیند. (طباطبایی، ۱۳۹۳)

مؤلفه های مثبت نگری از منظر مفسران قرآن کریم

۱- خداشناسی (نگرش توحیدی)

اهمیت خداشناسی به دلیل آثار آن در حیات فردی و اجتماعی انسان ها مورد توجه است. اعتقاد انسان به خدا و برداشتی که از اوصاف الهی دارد در شئون مختلف زندگی او، انگیزه ها، نیت ها، داوری ها و اعمال او مؤثر است و شخصیت ویژه ای برای فرد می سازد و فکر و روش او را تغییر می دهد. (طیب، ۱۳۸۹)

بنابراین، یکی از ضروریات حیات آدمی، شناخت نوع ارتباط او با خداوند است، توحید ریشه درخت اسلام و روح همه آموزه های قرآن است، از این رو مهم ترین مبانی اعتقادی مثبت اندیشی توحید است. (همان)

انسان مثبت اندیش، هر چه در عرصه عالم واقع می شود و هر آنچه در صحنه زندگی انسان رخ می دهد، خواه از طریق عوامل ماوراء طبیعی، عوامل طبیعی و یا عوامل انسانی، همه کار خداست؛ و خلق، مظاهر و مجاری فاعلیت خدا و ایادی حضرت حق اند. بنابراین بر اساس چنین دیدگاهی انسان مثبت اندیش در زندگی خود حادثه آفرینی جز خدا نمی شناسند و هر حادثه ای را که برای او رخ می دهد و هر شرایطی و موقعیتی را که برای او پیش می آید مقدر الهی و کار خدا می دانند. (طباطبایی، ۱۳۹۳)

خدا، مؤثر حقیقی

در نظر انسان مثبت اندیش، همان طور که موجودات، جلوه و مظهر هستی خداوندند؛ اثربخشی آن ها نیز جلوه و مظهر مؤثر بودن خداست و هیچ چیز در هیچ لحظه، جز به مشیت خداوند مؤثر و دارای اثر نخواهد بود. بنابراین همان گونه که هستی واقعی منحصر به خداست و موجودات جلوه و نمود هستی خدایند؛ مؤثر و صاحب اثر واقعی نیز تنها خداست و مؤثری جز خدا در عالم وجود ندارد. (حسینی همدانی نجفی، ۱۳۶۳) «لَا مُؤْتَرٌ فِي الْوُجُودِ إِلَّا اللَّهُ»؛ یعنی آنچه از آثار که در مخلوقات پدیدار می گردد، همان مؤثر بودن خداست که در آینه وجود آن ها منعکس می شود. (طیب، ۱۳۸۹)

خدا تنها پرورش دهنده خلق

یکی دیگر از ابعاد نگرش موحدانه انسان مثبت اندیش، توحید در ربوبیت است. در قرآن بیشترین اسمی که خداوند با آن یاد شده «رَبّ» است. خداوند رب العالمین است یعنی مالک و صاحب و مربی و پروراندنده همه مخلوقات است. ربوبیت خداوند در مورد انسان به گونه های مختلفی اعمال می شود و جلوه های گوناگونی دارد.

اثر وضعی حوادث و موقعیت ها در زندگی اشخاص

خداوند؛ با در نظر گرفتن حال درونی و شرایط روحی هر کس، حوادثی را برای او پیش می آورد که در قوام یافتن شخصیت انسانی و رشد و تعالی او نقش سازنده ای را ایفا می کنند.

هر آینه از بندگان مؤمنم کسانی اند که جز با بی نیازی و گشاده روزی بودن و سلامتی جسمانی مبتلا می کنم و در نتیجه امر دین آن ها و باطن و حقیقت انسانی آنان اصلاح نمی شود، پس من نیز آن ها را به بی نیازی و گشاده روزی بودن و سلامتی جسمانی مبتلا می کنم و در نتیجه، امر دین آن ها اصلاح می شود و هر آینه از بندگان مؤمنم کسانی اند که جز با فقر و مسکنت و بیماری جسمانی، امر دین آن ها اصلاح نمی شود. پس من نیز آن ها را به فقر و مسکنت و بیماری مبتلا می کنم و در نتیجه، امر دین آن ها اصلاح می شود و من به اینکه امر دین بندگان مؤمنم به چه وسیله اصلاح می شود، آگاه تر و داناترم.» (کلینی، ۱۴۰۷)

برخی از حوادثی که خداوند به منظور سلامت و تقویت روح و جان انسان ها برای آن ها پیش می آورد، طعمی تلخ و گزنده دارند؛ اما همین حوادث دشوار و دردآور، مایه درمان روح بیمار یا تقویت روح رنجور آن ها می شود؛ و در دارو و معالجه، تأثیر مهم است نه مطابق ذائقه و سلیقه بیمار بودن طعم آن. چه بسا ذائقه بیمار چیزهایی را بپسندد و هوس کند که به شدت برای او مضر است و لذا پزشک آن ها را در اختیار او قرار نمی دهد و به پرهیز از آن ها امر می کند. (مجلسی، ۱۴۰۴؛ طباطبایی، ۱۳۹۳)

این نکته درخور دقت است که با توجه به اینکه خداوند حادثه ها و موقعیت ها را متناسب با نیاز روح و درون انسان ایجاد می کند؛ تا زمانی که حال روحی و درونی شخص تغییر نکند خداوند هم حادثه ها و موقعیت هایی را که برای او پیش آورده است تغییر نمی دهد. همان گونه که تا زمانی که حال بیمار تغییر نکند، پزشک داروهای او را تغییر نخواهد داد. (همان) پس مشخص شد که خداوند از طریق اثر وضعی حوادث و موقعیت هایی که برای افراد پیش می آورد، ربوبیت خود را اعمال می کند و آن ها را می پروراند.

توحید در رزاقیت

اکثر اشخاص به علت ناآگاهی و غفلت از توحید در رزاقیت و بی توجهی به خداوند در برخورداری هایی که در زندگی دارند خود و دیگر خلایق را در روزی خویش مؤثر می بینند. در حالی که خداوند مقدار رزق هر کس را بر اساس حالت روحی و درونی او تعیین می کند و برای هر کس دقیقاً به مقداری رزق مقرر می کند که او را در مناسب ترین شرایط برای اصلاح و تعالی

قرار دهد. تنها عاملی که می تواند سبب فزونی یا کاهش مقدار رزق شود تغییر حالت روحی و درونی او در اثر انجام اعمال شایسته، یا کسب اخلاق حسنه یا به دست آوردن روحیات برجسته و یا متقابلاً انجام اعمال ناشایست، یا مبتلا شدن به اخلاق ناپسند و یا گرفتار شدن به روحیات منحط و پلید است. (طیب، ۱۳۸۹)

یعنی چه بسیار جانداران و جنبندگان که روزی خود را خود بر نمی دارند این خداوند است که آن ها و شما را روزی می دهد. بنابراین همان گونه که در آفرینش، مرگ و حیات انسان، جز خدا کسی کاره ای نیست در روزی دادن نیز جز او هیچ کس نقشی ندارد. زیرا رزق منفک از خلقت نیست به این معنا که رزق دادن نیز خود خلقت است. (طباطبایی، ۱۳۹۳) رزق شامل جمیع نعمت های الهی می شود مانند افاضه علم توفیق عبادت و صحت و سلامت، اولاد و عزت، ثروت و مکننت و تمام این ها را خداوند موافق حکمت و مصلحت قبل از خلقت تقدیر فرموده است. (طیب، ۱۳۷۸)

بنابراین نه در اصل روزی اشخاص و نه در مقدار آن، جز خدا کسی کاره نیست، به بیان های گوناگون در احادیث معصومان (علیهم السلام) مورد تأکید قرار گرفته است. رمز تأکیدهای قرآن و روایات این است که بشر در زمینه روزی، یا ملحدانه، تنها حرص و تقلا و زرنگی و زیرکی خود و یا کمک و کارشکنی خلق را مؤثر می پندارد. یا مشرکانه، علاوه بر خدا، خود و دیگر خلائق را نیز در روزی خویش مؤثر می شمارد. در تبیین توحید رزاقیت، امیرالمؤمنین (علیه السلام) می فرماید: «قَدَرَ الْأَرْزَاقَ فَكَثَرَتْهَا وَقَلَلَهَا وَقَسَمَهَا عَلَى الضُّعِيقِ وَالسَّعَةِ فَعَدَلَ فِيهَا» «خداوند مقدار روزی ها را مشخص کرد، پس در مواردی آن ها را فزونی داد و در موارد دیگری آن ها را اندک ساخت و به صورت تنگی و محدودیت و گشایش و فراخی، آن ها را عادلانه قسمت کرد.» (شریف الرضی، ۱۴۱۴)

خداوند، تأمین روزی مخلوقاتش را خود عهده دار شده است خدایی که در دوران حیات جنینی و در دوران طفولیت و شیرخوارگی که فهم و غرضه و توانی نداشتیم احتیاجات ما را تأمین و از خطرات حفظمان کرد.

امیرالمؤمنین (علیه السلام) می فرماید: بدانید که هر چند بنده ای توانایی اش در چاره اندیشی اندک و نقشه هایش سست باشد، از آنچه خداوند برای او مقدر ساخته است هرگز چیزی کاسته نمی شود و اگر بنده ای در چاره اندیشی در اوج توانایی و در نقشه کشیدن در سر حد توانمندی باشد، بر آنچه برای او مقدر کرده است هرگز چیزی افزوده نمی شود. (مفید، ۱۴۱۳) امام صادق (علیه السلام) خطاب به کسانی که به خاطر روزی به حزن و اندوه مبتلایند و این به دلیل بی اعتمادی به خدا و یا به خاطر این است که بجای خدا، به اسباب، اعتماد و اتکا کرده اند، می فرماید: «اگر

خدای تبارک و تعالی روزی را عهده دار شده است، پس نگرانی ات برای چیست؟... و اگر همه چیزها بر اساس قضاء و قدر الهی است، پس اندوهت برای چیست؟ (ابن بابویه، ۱۴۱۳)

بنابراین با توجه به اینکه مقدار روزی هر کس به دقت معین شده است، اگر کسی به رزاقیت خدا اعتماد نکند، شتاب زدگی به خرج دهد و دست به مال حرام دراز و از آن مصرف کند، اولاً جز آنچه برای او مقدر شده بود نخورده است و اگر به رزاقیت خدا اعتماد می کرد و صبر می نمود، همان چیز از راه حلال به او می رسید و مصرف می کرد ثانیاً اکنون که مقداری مال حرام مصرف کرد از سهمیه روزی او که مقدر بود از راه حلال به او برسد و مصرف کند، به همان میزان کاسته می شود. از احادیث فوق انسان مثبت اندیش درمی یابد که رزق هر کس از جانب خداوند، مقسوم و تضمین شده است. حرص و حيله کسی بر رزقش نمی افزاید و انفاق و اعطای کسی از رزقش نمی کاهد، رزق هر کس مانند اجل اوست و حتی با گریختن از مصرف آن نمی رهد و کسی بیش از رزقش نمی تواند مصرف کند و اگر از راه حرام چیزی به دست آورد و مصرف کند به همان میزان از رزق حلالی که برای او مقدر شده بود کاسته می شود. تقلای شخص ممکن است بر دارایی او بیفزاید، ولی بر رزقش نخواهد افزود و آنچه بیش از رزقش به دست آورده است مصرف او نخواهد شد و نصیب دیگران و مصرف سایرین می شود و تنها زحمت و خستگی کسب آن و مسئولیت اخروی و تبعات آن برای او خواهد ماند.

۲- خودشناسی (انسان شناسی)

افراد مثبت نگر به توانمندی های خود نگرش مثبت دارند و بجای تمرکز روی شکست ها تنها بر روی حوادث مثبت متمرکز می شوند آنان معتقدند که تمام عواطف و احساسات اگر به تناسب و اعتدال رشد کند و مبنای عقلانی و فکری صحیح داشته باشد آنان را به سمت کمال سوق می دهد. با تفکر و تعمق در آیات قرآن کریم به این حقیقت پی می بریم که بین ساختار هندسی موجودات عالم و ساختار وجودی انسان، یک هماهنگی و تناسب محیرالعقول وجود دارد به صورتی که همه موجودات عالم برای انسان و در جهت رسیدن او به هدف غایی و کمال نهایی و دلخواه او خلق شده اند. (شجاعی، ۱۳۸۹) انسان مثبت اندیش به این نتیجه می رسد که آفرینش او عبث و پوچ نبوده و در این دنیا بی هدف و بیهوده رها نشده، او آفریده نشده است تا فرصت گران بها و بازگشت ناپذیر عمر را صرف مطامع و هوس های منحط حیوانی و نفسانی بنماید، بلکه باید با برگرفتن توشه معرفت، از راه علم و عمل، تزکیه و تهذیب و طاعت و بندگی، به جایگاه اصلی خود عزیمت نموده که همان مقام ولایت، خلافت و قرب و هم جواری، حضرت احدیت است. (طیب، ۱۳۸۹) چنین انسانی تفسیر و تعبیرش از حوادث و رخدادهای محیطی و رفتارهای انسانی خود متفاوت از دیگران

است و آنچه برای افراد عادی یک تهدید است برای انسان مثبت اندیش می تواند یک فرصت طلایی برای پیشرفت و خودسازی تلقی شود.

قرآن توجه خاصی به خودشناسی دارد و برای نفس انسان حساب جداگانه ای باز کرده و گرچه انسان در ساختار طبیعی و از جنبه فیزیولوژیک اشتراکاتی با دیگر موجودات طبیعت دارد، اما به جهت ویژگی های نفس و ابعاد اختصاصی انسان، قرآن برای آیات انفسی موقعیت خاصی قائل شده است. رسیدن به معرفت عالی از خود، در پرتو تلاش ها و ریاضت های طاقت فرسا و اطاعت صادقانه خداوند حاصل می گردد و به تعبیر عرفا در این مرحله انسان برخوردار از علم حضوری کامل به نفس خویش می گردد و حقیقت خویش را کاملاً می شناسد و پس از این مرحله در نهایت حرکت تکاملی، انسان به معرفت مقام توحید نائل می گردد.

نفس در قرآن کریم در موارد و تعابیر متعددی به کار رفته است. از جمله به معنای:

۱. ذات پاک حق تعالی

۲. روح

۳. دل و نهاد

۴. به عنوان سرچشمه تمام کارها

۵. عامل ظلم و ستم

۶. عاملی برای تحول نعمت به نعمت

آیاتی از قرآن به انسان فرمان می دهد به مواظبت از نفس خود پردازد و می فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا...» (سوره تحریم، آیه ۶) ای کسانی که ایمان آوردید خود و خانواده تان را از آتش نگهدارید.

برخی از آیات انسان را به اندیشه در مورد خویشتن سفارش می کند و یا انسان را بر ترک اندیشه سرزنش می نماید. «وَفِي أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ» (سوره ذاریات، آیه ۲۱) در وجود شما (نیز آیاتی است) آیا نمی بینید.

۳- توکل

توکل در لغت به معنای ترک و واگذاری کاری به دیگری و تفویض به اوست. (مصطفوی، ۱۳۶۸، ۱۴۱۴) این واژه در علم اخلاق به معنای آن است که قلب، در تمام کارهایش بر خدا

اعتماد کند و از هر چه غیر خداست، قطع امید نماید. (مشکینی، ۱۳۷۴) و اعتقاد به اینکه خداوند برتر از همه اسباب است. از جمله اینکه او متکفل روزی انسان است و باید بر او تکیه و توکل نمود. (حائری تهرانی و شبر، ۱۳۷۳)

اعتقاد به اینکه خداوند برای همگان وسایل رشد و تکامل مادی و معنوی را فراهم نموده و به هیچ کس ظلمی نکرده است، موجب اطمینان و اعتماد انسان و جوامع معتقد به عدل الهی، به خداوند می شود؛ به گونه ای که چنین انسان و جامعه ای در سایه تلاش و به کارگیری اسباب در جهت رسیدن به اهداف مادی و معنوی گام برمی دارد؛ اما در ورای همه، خداوند را مسبب تمام اسباب و مسلط بر تمام عوامل رشد و تکامل خود می داند. در حالی که یکی از نیازهای اساسی انسان که ارضای آن نقش مهمی در ایجاد بهداشت روانی دارد، احساس ایمنی است. افرادی که ایمنی ندارند، متعادل نیستند و با پرخاشگری یا اضطراب واکنش نشان می دهند و در دنیای ذهن خود به طور مدام در حال دفع خطرهای احتمالی هستند. (شاملو، ۱۳۷۸)

روانشناسی انسان گرا در نشانه های احساس ناایمنی بدین صورت بیان شده است:

۱- احساس طرد شدن و مورد عشق و علاقه دیگران نبودن؛

۲- احساس تنهایی؛

۳- احساس دائمی در معرض خطر بودن؛

۴- احساس عدم اعتماد؛

۵- احساس تنش، تیدگی، فشار و کشمکش درونی توأم با عوارضی از قبیل حالاتی مانند عصبی و بی قرار بودن، خستگی، بی حوصلگی، ناراحتی و حساسیت معده و سایر اعضای بدن، کابوس، بی تصمیمی، بی ارادگی و تغییر دائمی خلق و خو و میل دائمی شدید برای یافتن امنیت به صورت هدف های مکرر. (همان)

کسی که در زندگی به مشکلات فراوان و احساس ناامنی شدید دچار شود، برای برون رفت از آن ها و رسیدن به آرامش به راه حل های اساسی نیاز دارد. یکی از بهترین راه حل ها توکل بر خداوند است. کسی که بر خدا توکل می کند، در واقع، رابطه اش را با او محکم کرده است و به دستگیره محکمی چنگ زده است که نتیجه آن اطمینان نفس، سکون و آرامش است. راغب اصفهانی در مفردات می نگارد: «توکل یعنی اینکه بر غیر خودت اعتماد کنی و دیگری را از طرف خودت جانشتین قرار دهی. در جهان طبیعت پر از اسباب و مسببات انسان ها با مشکلات، گرفتاری ها، دردها و رنج ها و غم های فراوانی روبه رو هستند. منظور از توکل آن است که انسان مؤمن

متوکل هنگام مواجهه با این مشکلات از آرامش روحی و اطمینان خاصی برخوردار است؛ زیرا وی بر خدا توکل می کند، او را تنها سبب و نیروی مستقل، شکست ناپذیر و فوق هر سبب دیگری می داند و برای اسباب دیگر استقلالی قائل نیست؛ در نتیجه، از اراده قوی برخوردار خواهد شد و اراده های دیگر، شکست ها و ناملایمات بر او غالب نخواهد شد. (راغب اصفهانی، ۱۳۷۳)

۴-جهان شناسی

از مسائل مهم در مثبت نگری محیطی است که این مقوله باید در آن تحقق یابد. از این رو باید قوانین محیط تحقق مثبت نگری را نیز شناخت تا بدانیم در این محیط چگونه باید عمل کرد تا مثبت نگری به دست آید.

الف) هدفمندی جهان

جهان هدفمند آفریده شده است و این هدفمندی به زندگی انسان معنا می دهد و این امر در روانشناسی اهمیت بسیار دارد. چراکه ممکن است بسیاری از نابسامانی های روحی در روانشناسی به دلیل فراموشی این هدف و فاصله گرفتن از آن باشد.

همه این ها به خاطر دل بستگی به دنیا است و دل بستگی به دنیا عامل نارضایتی از آن است پیامبر ص در این باره می فرماید: دل بستگی به دنیا حزن و اندوه را می افزاید. هر جا سخن از زهد است سخن از دل بسته نبودن به دنیا است. دل بسته نبودن به دنیا یکی از کلیدهای رضایت از زندگی است. (ابن بابویه، ۱۴۱۳؛ مجلسی، ۱۴۰۴) امام علی علیه السلام می فرماید: میوه ی زهد را آسایش زندگی می داند. (لثی و اسطی، ۱۳۷۶) در فرهنگ قرآن کریم، متقی کسی که باایمان و عمل صالح برای خود مهلکات نفسانی فراهم می سازد تا او را از آسیب های درونی (هوای نفس) و بیرونی (شیطان) مصون سازد. (جوادی آملی، ۱۳۷۸)

ب) خودکنترلی در دنیا

دل بستن به دنیای ناپایدار، به دلیل کش و قوس های فراوانش، به شدت انسان را بالا و پایین می برد و آرامش بر هم می زند. گاهی نگرانی از فردای نامعلوم، انسان را دچار اضطراب می کند. دل بسته ی دنیا، آرزوها و انتظارات فراوان از دنیا دارد ولی چون دنیا ناپایدار و در حال دگرگونی است، نمی تواند به آرزوها و انتظارات وی پاسخ مثبت بدهد. (طباطبایی، ۱۳۹۳؛ مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۸۹)

ج) تلاش و پشتکار در دنیا

سختی‌ها بر اساس تقدیر الهی و البته مصلحت انسان‌ها رقم می‌خورند. از این رو وقتی پدیده ناخوشایندی فرامی‌رسد. تا مأموریت خود را انجام ندهد و به این اهداف خود دست نیابد. بازخواهد گشت. هر سختی دوره‌ای دارد که باید به پایان برسد. ممکن است کوتاهی و بلندی این دوره به تناسب شرایط افراد، متفاوت باشند اما اصل آن برگشت ناپذیر است. در چنین فضایی، پدیده‌ی (جنگ با سختی‌ها) به وجود می‌آید. باید به ستیز با سختی‌ها برخیزیم و آن‌ها را از صحنه روزگار حذف کنیم و شرایط را به وضعیت عادی برگردانیم باید سختی‌ها را به عنوان یک واقعیت پذیرفت و موقعیت ناخوشایند را مهار و مدیریت کرد. (همان)

۵- روشندلی و امیدواری

از آثار مثبت نگری در اسلام روشندلی و امیدواری است به این معنا که نور حق و حقیقت در درون انسان مؤمن روشن می‌شود چون می‌داند جهان آفرینش در برابر مردمی که در راه درست یا نادرست می‌روند، یکسان نیست در مقابل کسانی که در مسیر درستی و عدالت و خیرخواهی تلاش می‌کنند را یاری می‌رساند. (همان)

۶- مجالست با مثبت اندیشان

انسان فطرتاً جویای سعادت خویش است و از تصور رسیدن به بهشت و نعمت‌های آن غرق در شادی می‌شود و از فکری آینده‌شوم دچار دلهره و اضطراب می‌گردد. قرار گرفتن در امواج منفی، افراد منفی‌باف و بدبین سبب می‌شود در اثر هم‌صحبتی و هم‌نشینی با ایشان ایجاد ضعف و ناتوانی در درون انسان می‌کند. امام علی علیه السلام در مورد هم‌نشین خوب می‌فرماید: «جلس الخیر نعمه»؛ (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰) هم‌نشین خوب نعمت است؛ بنابراین بهتر است با افرادی مجالست کرد که مثبت‌اندیش باشند تا امواج مثبت تفکرشان بهره‌مند شد؛ و احساس نشاط و شادابی کرد. مصاحبت و معاشرت با صاحبان صفات حمیده و معاشرت با این قبیل افراد که فضایل اخلاقی را به صورت فعال و محسوس دارا هستند از یک طرف سبب تقویت می‌کند و از طرف دیگر، شخص با دقت در اعمال و رفتار و حالان آن‌ها می‌تواند الگوی زنده فضیلت را در وجود آنان مشاهده نماید که همین امر را در اقتباس فضایل بسیار یاری می‌کند.

مؤلفه‌های مثبت‌نگری در روانشناسی

در گذشته موضوع روانشناسی مثبت‌گرا، شادکامی بود و با استاندارد طلایی برای اندازه‌گیری شادکامی، رضایت از زندگی و هدف روانشناسی مثبت‌گرا، افزایش میزان رضایت از زندگی بود؛ اما اکنون موضوع روانشناسی مثبت‌گرا بهزیستی است. استاندارد طلایی برای اندازه‌گیری بهزیستی،

میزان شکوفایی و هدف روانشناسی مثبت گرا افزایش میزان شکوفایی است. این نظریه که آن را «نظریه ی بهزیستی» می نامند از نظریه ی شادکامی بسیار متفاوت است. نظریه ی بهزیستی پنج جزء یا عنصر (مؤلفه) دارد که عبارتند از: هیجان مثبت، مجذوبیت، معنا، روابط مثبت و دستاورد (موفقیت). (سیلیگمن، ۱۳۹۲)

۱- هیجان مثبت

هیجان مثبت یا همان زندگی لذت بخش در روانشناسی مثبت نگر به معنای متعددی دیده می شود؛ مانند خوشی، قدردانی، آرامش، رغبت، امید، سربلندی، سرگرمی، الهام، عشق. هیجان های مثبت روش های تفکر ما را متنوع می کنند. در واقع توان هیجان های مثبت در گذر زمان می تواند افزایش یابد و به یک خزانه حمایتی تبدیل شود؛ که فرد در زمان ناخوش و پریشانی بتواند از آن برداشت کند. (هفرن و بونیول، ۱۳۹۴)

هیجان ها بخشی از انسان بودن هستند. هیجان را می توان این گونه تعریف کرد: «حالتی روان شناختی که با احساسات درونی و البته همراه الگوهای خاص فیزیولوژیک که تفکر و رفتار را برمی انگیزانند، شناخته می شود.» هیجان ها غالباً بر یک رخداد یا وضعیت ویژه در گذشته، حال، آینده متمرکز است؛ اما احتمالاً عمر کوتاهی دارند و در هنگام روی دادن از آن ها آگاهیم. (کول، ۱۳۹۰)

۲- مجذوبیت

یکی از عناصر و مؤلفه های بهزیستی (روانشناسی مثبت نگر) مجذوبیت یا زندگی جذاب است. مجذوبیت هم مانند هیجان مثبت، تنها به صورت ذهنی اندازه گیری می شود. هیجان مثبت و مجذوبیت دو تقسیم بندی در نظریه ی بهزیستی هستند که در آنجا تمام عامل ها تنها به صورت ذهنی اندازه گیری می شوند. هیجان مثبت به عنوان یک عنصر یا جز لذت گرایانه یا لذت بخشی، تمام متغیرهای ذهن معمول بهزیستی را در برمی گیرد: لذت، سرخوشی، راحتی، گرما و مانند آن. با این حال تفکر و احساس، به طور معمول در حالت «سیلان» غایب هستند و تنها در نگاه به گذشته است که می گوئیم «خیلی خوش گذشت» یا «واقعاً معرکه بود» در حالی که حالت ذهنی برای لذات در زمان حال وجود دارد، حالت ذهنی برای مجذوبیت تنها در نگاه به گذشته است که معنا می یابد. هیجان مثبت و مجذوبیت به راحتی از سه معیار لازم برای آن که عنصر یا جزئی از بهزیستی محسوب شوند برخوردار هستند:

۱- هیجان مثبت و مجذوبیت در تشکیل مفهوم بهزیستی کمک می کنند.

۲- تنها به خاطر خودشان توسط افراد دنبال می شوند و نه لزوماً به خاطر دستیابی به یکی از عناصر یا اجزای دیگر، به طور مثال من این ماساژ کمر را دوست دارم حتی اگر هیچ معنا، دستاورد یا رابطه ای را برایمان به ارمغان نیاورد.

۳- آن ها مستقل از دیگر اجزا اندازه گیری می شوند. در واقع گروه کوچکی از دانشمندان وجود دارند که تمام متغیرهای ذهنی بهزیستی را اندازه گیری می کنند. (سیلیگمن، ۱۳۹۲)

۳- معنا

سیلیگمن معنا یا زندگی بامعنا یک جز تشکیل دهنده ذهنی دارد و بنابراین می تواند جزئی از هیجان مثبت باشد. به خاطر بیاورید که این جز تشکیل دهنده ی ذهنی برای هیجان مثبت بخش ذاتی و سرشتی به شمار می آید، به این معنا که کسی که آن را دارد یا آن را تجربه می کند نمی تواند در مورد لذت، سرخوشی یا راحتی خود اشتباه کرده باشد. احساسات او مسئله را حل می کند اما برای معنا داستان متفاوت است. معنا تنها یک حالت ذهنی نیست. قضاوت بی طرفانه و عینی تر از تاریخ، منطق و پیوند میان مطالب می تواند نتیجه ی کاملاً مخالف با یک قضاوت ذهنی به دست دهد. معنا از هر سه معیار لازم برای عنصر یا جزئی از نظریه ی بهزیستی بودن برخوردار است.

۱- به تشکیل مفهوم کلی بهزیستی کمک می کند.

۲- اغلب به خاطر خودش دنبال می شود.

۳- معنا، مستقل از هیجان مثبت یا مجذوبیت و همچنین مجزا از دو عنصر دیگر یعنی دستاورد و روابط تعریف و اندازه گیری می شود. (همان)

۴- روابط مثبت

هنگامی که پرسیده می شود روانشناسی مثبت گرا در یک یا دو کلمه درباره چیست، یکی از بنیان گذاران اصلی آن پاسخ می دهد: تنها بخش بسیار کمی از مثبت بودن، مربوط به انزوا و تنهایی است. آخرین باری که به شدت از ته دل خندیدید چه زمانی بود؟ آخرین باری که احساس لذت غیرقابل توصیفی داشتید چه؟ آخرین باری که احساس ژرفی از معنا و هدف را تجربه کردید، چه؟ حتی بدون داشتن ویژگی های خاص این لحظه ها در زندگی شما، من شکل کلی آن ها را می دانم: تنها آن ها در کنار افراد دیگر اتفاق افتاده اند.

افراد دیگر بهترین نوش داروی لحظات ناخوش زندگی و قابل اعتمادترین داوری نشاط آور هستند. (همان)

دستاورد ادعای خوبی نیست به «بهبودی» دارد و نیاز دارد که در خدمت لذت یا معنا دنبال شود. دستاورد (موفقیت) اغلب به خاطر خودش دنبال می شود، حتی هنگامی که هیچ هیجان مثبت و معنا با خود به همراه نداشته باشد. یکی از موارد پیروز شدن است. بنابراین نظریه بهزیستی به یک جزء یا عنصر چهارم هم نیازمند است. دستاورد در معنا و شکل لحظه ای یا «در لحظه» و یک زندگی همراه با دستاورد «موفقیت» آن نوع از زندگی که وقف دستاورد به خاطر دستاورد در معنای گسترده ی آن شده است. (همان)

آثار مثبت نگری

آثار مثبت نگری از منظر مفسران قرآن کریم

در نگاه مفسران مثبت نگری دارای آثار فراوانی است که در ذیل این آثار برشمرده می شود:

۱- کرامت نفس

ذکر خداوند همچون سایر توفیقات الهی محفوف به دو نتیجه است یکی خروج از غفلت به تنبه و از سهو و نسیان به ذکر و نوم به یقظه و آنگاه که او به یاد خدا خواهد بود، خداوند او را مورد لطف خود قرار می دهد و به یاد اوست. (جوادی آملی، ۱۳۷۸) همین نشان دهنده عزت و کرامت انسان است. در قرآن کریم بین مؤمنان، مثبت اندیشی دقیق و منطبق با آموزه های ایمانی، حاکم است و این افزایش کارآمدی مؤمنان را در پی دارد و در بسیاری از موارد بن بست های معمول در زندگی روزمره را از میان بر می اندازد.

۲- سلامتی نفس و صفای روح

یاد خدا داروی معنوی اضطراب و افسردگی است که از نظر روانشناسی علل آن ترس، آینده مبهم، نگرانی از شکست خوردن، ترس از بیماری ها و نگرانی از عوامل طبیعی است. گذشته از مسئله بیماری اضطراب، آرامش طلبی در فطرت انسان ریشه دارد و در سرشت انسان ها حس آرامش جوئی نهفته است و بسیاری از فعالیت های آدمی در حقیقت پاسخ به ندای الهی فطرت است. (قرائتی، ۱۳۷۴)

وقتی به زندگی خود و بسیاری از افراد نظر می کنیم، می بینیم هدف بسیاری از کارهای ما دستیابی به گوهر گران بهای آرامش است. یعنی انسان ها در طول زندگی خود تلاش می کنند تا به آرامش خاطر و طمأنینه نائل شوند. در این نقطه بین انسان ها اشتراک نظر وجود دارد. ولی اختلاف

نظر در تعیین و تشخیص چیزهایی است که به زندگی آرامش می بخشد. برای دستیابی به مصالح دنیایی و آخرتی، اهمیت تزکیه و سلامت در حوزه روان با تکیه بر معارف دین مشخص می گردد. آرامش و شاد زیستی و سلامت روانی انسان از نتایج رسیدن به کمالات معنوی است که با توجه به آموزه های دینی در سایه عبادت و ارتباط با خداوند تأمین می شود. بسیاری از افرادی که دچار پوچ گرایسی و نحلیسم می شوند به دلیل آن است که تفسیر و تبیین رضایت بخشی از حیات و هدف زندگی خود نداشته اند و به همین دلیل شناخت هدف زندگی به منظور کسب آرامش و سلامت روان کاملاً ضروری است.» (همان)

۳- سکینه و آرامش

یکی از نیازهای اساسی بشر نیاز به احساس امنیت یعنی احساس آزادی و آرامش نسبی از خطر است. این احساس وضع خوشایندی را ایجاد می کند و فرد در آن دارای آرامش جسمی و روحی است و جز در پرتو ایمان به خدا حاصل نمی شود؛ به همین روی می توان ادعا کرد که از برجسته ترین و مهم ترین آثار ایمان به خدا احساس امنیت، آرامش و سکینه است که زیربنای بهداشت روحی و روانی نیز هست.

سکینه در ادبیات عرب برخلاف حرکت و اضطراب است. (مصطفوی، ۱۳۶۸) و نوعی سکون به همراه وقار است. (فراهیدی، ۱۴۱۰) که آرامش قلب و اطمینان خاطر را به همراه دارد. (قرشی، ۱۳۸۱)

سید قطب در این باره می نویسد: «یاد خدا و ذکر او آدمی را از طوفان های روحی دورنگه می دارد؛ زیرا ایمان در واقع اتصال موجودی ضعیف به اصل وجود و در پی آن به تمام موجودات است.» (ابن ابراهیم شاذلی، ۱۴۱۲) سکینه و ایمان، وقار و آرامش، نه ابزاری برای فرونی ایمان، بلکه نفس افزایش ایمان است. محصول ایمان، تسلط بر نفس است که خود از ارکان فضایل اخلاقی است. (مطهری، ۱۳۷۳)

فخر رازی سه وجه برای معنای سکینه ذکر می کند: سکون، آرامش، وقار و یقین. وی سپس می نویسد: معنای دوم و سوم نیز به سکون و آرامش بر می گردد. (فخرالدین رازی، ۱۴۲۰) روح انسان دارای دو تجلی مهم است که هر یک منشأ فعالیت خاصی می شود و مرکز و کانون خاص خود را در درون انسان دارد: یکی از این دو، قلب یا دل که کانون عشق و آرزوست و از آن، حرارت و حرکت برمی خیزد و دیگری کانون عقل و حسابگری است که از آن هدایت و روشنائی حاصل می شود. از مصادیق مهم تأثیر دل در عقل، این است که انسان هر چیزی را که متعلق به خودش باشد به دیده ی تحسین و اعجاب نگاه می کند؛ یعنی درباره ی خود و امور مربوط به خود طوری قضاوت می کند که دلش راضی باشد، نه آن طور که حقیقت است. (مطهری، ۱۳۷۲)

انسان در توجه به ذات الهی ممکن است دو حالت پیدا کند که یکی بسیار مذموم و دیگری بسیار مطلوب و نشاط آور است. گمان بد در باره خداوند به قدری خطرناک است که گاه موجب هلاکت و عذاب ابدی انسان می گردد به عکس، حسن ظن در باره خداوند موجب نجات در دنیا و آخرت است. (مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۸۹) یأس نقطه مقابل حسن ظن و حکایتگر بینش غیر توحیدی است و در آیات قرآن و روایات مفهوم حسن ظن گاهی با تعبیر قطع امید از غیر خدا بیان شده است. انسان مؤمن به غیر خدا نه امیدوار است و نه از غیر خدا ترسی به دل راه می دهد. این غیر خدا را مالک عظمت و بزرگی نمی داند و کمالات و نیکی ها را در خداوند جمع می بیند.

۵-امید به آینده

برخی تحقیقات نشان می دهد مؤلفه هایی مانند امید، باورهای مثبت، آسایش و توانمندی که از اعتقادات مذهبی، ارتباط با خدا و دعا به دست می آیند اثر شفافبخش دارند و باعث بهبود می شوند.

در واقع یکی از عوامل مؤثر در ایجاد سلامت روان و نشاط و شادی و امید در زندگی، از همین اعتقاد دینی سرچشمه می گیرد. کسانی که ایمان واقعی به لقاء پروردگار و بازگشت به سوی او دارند، هرگز دچار پوچی و ناامیدی و افسردگی روحی نخواهند شد. (طباطبایی، ۱۳۹۳) امید که از معرفت و شناخت نسبت به مبدأ و معاد حاصل می شود، اساس همه تلاش های مفید و پرثمر انسانی و نیز منشأ اصلاح امور در جامعه و رسیدن شخص به سعادت ابدی است. همان گونه که ناامیدی و قطع امید نسبت به خدا و روز قیامت منشأ فسادها و تبه کاری ها و منتهی شدن کار انسان به شقاوت ابدی است. (مصباح یزدی، ۱۳۷۹)

همین که انسان به آینده ای روشن امید داشته باشد، احساس نیکو و حالتی شاد به وی دست داده، باعث نشاط وی می شود و در او انگیزه کار و تلاش ایجاد شده، او را به فعالیت های صحیح زندگی وادار می کند. حتی بیمارانی که مرگ آنان نزدیک است، با امید به آینده می توانند روحیه خویش را حفظ کرده، روزها، هفته ها و ماه ها درد و رنج را به راحتی تحمل کنند. (کوبلر، ۱۳۷۹؛ معتمدی، ۱۳۷۲) باور به معاد، حتی در حد امید، اهرمی کارآمد در گرایش به عمل و در تنظیم زندگی سالم و تصحیح رفتارها و باورهای انسان نقش مهم دارد.

۶-شکر گذاری

شکر به عنوان فضیلتی اخلاقی مورد تأیید و تأکید عقل و عقلا است. با آنکه خداوند موجودی بی نیاز پرستش و سپاس است ولی بعنوان وظیفه و تکلیف از انسانها خواسته است تا شاکر و سپاس

گزار باشند. از اینجا می توان پی برد که سپاس و شکرگزاری ها چه جایگاه و ارزش و اعتباری درآموزه های وحیانی دارد. (کاظمی، ۱۳۹۵)

شکر به معنای «تصور نعمت و آشکار کردن آن است» (راغب اصفهانی، ۱۳۷۳) و در اصطلاح علم اخلاق، شکر را شناختن نعمت از منعم و شاد شدن به آن و صرف کردن آن در راهی که منعم به آن راضی و خشنود می شود، دانسته اند؛ از این تعریف معلوم می گردد که شکر، یکی از برترین اعمال انسانی و دارای فضیلت بسیار است که دارای سه رکن است: ۱- معرفت به علم دهنده؛ ۲- حالتی که دستاورد این شناخت است و آن عبارت است از خضوع و تواضع نسبت به نعمت دهنده؛ ۳- عملی که ثمره ی این حالت باشد. (موسوی خمینی، ۱۳۸۵) شکر با قلب که همان تصور نعمت و لطف و رضایت و خشنودی نسبت به آن است. شکر زبانی که کمترین حالت سپاسگزاری قدردانی با زبان است که نشانگر توجه فرد به لطف و نعمت است و بیانگر شخصیت فرد است. شکر عملی نیز عبارت است از استفاده ی صحیح و برخورد درست و منطقی با لطف و نعمتی که به فرد عنایت شده است که در مقابل آن کفران نعمت آمده است به معنی برخورد نادرست با لطف و نعمت یا نعمت دهنده است. (بی نا، ۱۳۹۵) شکر و قدردانی و سپاسگزاری از نعمتهای الهی، آثار و فواید زیادی دارد که برخی از آن ها عبارتند:

افزون شدن و تداوم لطف و نعمت: راهکار زیاد شدن نعمت ها، شکر است؛ ممکن نیست خدا در شکر و سپاس گذاری را به روی بنده اش باز کند، ولی در زیاد کردن نعمت را بر او ببندد. (فرحزاد، ۱۳۹۳)

سعادت و رستگاری و رضایت خاطر در زندگی: در واقع ما با شکر نعمتهای الهی اعلام می کنیم که نعمت را از جانب خدا می دانیم و از آنچه او به ما عطا نموده راضی و خشنود هستیم. امام هادی (علیه السلام) شکر نعمت را سبب سعادت مندی شخص شکر گزار ذکر نموده، می فرماید: «شخص شاکر به سبب شکر، سعادت مندتر است تا به سبب نعمتی که باعث شکر شده است؛ زیرا نعمت، کالای دنیاست و شکرگزاری نعمت دنیا و آخرت است.» (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴)

تقویت حس مثبت اندیشی: سپاس گزار بودن موجب می شود که مطمئن شویم تمام توجهمان را صرف چیزهایی می کنیم که دلخواهمان است. اگر زندگی را پر از نعمت ها و مواهب الهی بدانیم و به آنچه در حال حاضر داریم، بیندیشیم، ناخود آگاه تمام چیزهای خوب و مثبت به سوی ما سرازیر می شود و به دیگران با دید مثبت می نگریم. (متیوس، ۱۳۸۶)

۷- صبر و استقامت

«صبر» در لغت به معنای حبس و در تنگنا و محدودیت قرار دادن است. (مصطفوی، ۱۳۶۸) صبر از نظر موضوع انواع مختلفی دارد: گاهی صبر بر سختی‌ها و مصیبت‌ها و عدم اضطراب و پریشانی و حفظ سعه صدر در مقابل آن‌هاست که به آن «صبر بر مکروهات» می‌گویند و در مقابل آن جزع و بی‌قراری قرار دارد. گاهی صبر در مقابل سرکشی غضب و خشم است که «حلم» نام دارد. گاهی نیز صبر در انجام عبادات است که در مقابل آن فسق - به معنای عدم پایندی به عبادات شرعی - قرار دارد. گاهی هم صبر در برابر شهوات و غریزه جنسی است که «عفت» نام دارد. شخص معتقد به عدل الهی در همه اقسام سه‌گانه، عکس‌العملی زیبا و درخور خود بروز می‌دهد. صبر بر طاعت و بندگی خداوند و گردن نهادن به اوامر و نواهی، نیز دارای مراتبی است. در این محدوده، کسی که اعتقاد صحیحی به عدل الهی داشته باشد، درمی‌یابد که تکالیف الهی در حد توان و ظرفیت بشر در نظر گرفته شده است و خداوند تکلیفی بیش از طاقت بشر بر گردن او نگذاشته است. (هنرمند، ۱۳۹۱)

۸- تقویت اعتقاد به عدل

مسلم است که ضعف در چنین اعتقادی به عدم شکوفایی استعدادها و به هدر رفتن آن‌ها می‌انجامد و خودبه‌خود به کسالت و تنبلی و از دست رفتن فرصت‌ها و پشیمانی منجر خواهد شد.

اعتقاد به عدل الهی در شکوفایی استعدادها به عنوان یکی از مؤلفه‌های نظام تربیتی اسلام خود را در زمان بروز مصائب، مشکلات و سختی‌ها به بهترین وجه نشان می‌دهد؛ چرا که مصائب و مشکلات بهترین وسیله برای شکفتن استعدادها و ظرفیت‌های درونی انسان‌هاست و اگر انسان با مشکلات و مصائب روبرو نشود، استعدادهایش از قوه به فعل تبدیل نخواهد شد. (سیحانی، ۱۴۲۳) بنابراین در پرتو اعتقاد صحیح و توجه به عدل الهی می‌توان به آثار اخلاقی و تربیتی آن در عرصه‌های مختلف فردی و اجتماعی که منجر به مثبت‌اندیشی می‌شود دست یافت. اعتقاد به عدل الهی، نظام تربیتی را کارآمد می‌کند. کارآمدی این نظام چیزی جز رساندن فرد و اجتماع به اهداف عالی آن نیست؛ و این همان حصول غرض است. (دیلمی و آذربایجانی، ۱۳۸۰)

۹- قناعت

انسان و جامعه معتقد به عدل الهی، از یک سو می‌داند که خداوند متعال بر اساس حکمتش، روزی حلال انسان‌ها را مقرر نموده و این تقدیر بر اساس عدل و استحقاق و ظرفیت انسان‌ها بوده و به هیچ کس ظلمی نشده است. از سوی دیگر چنین امری منجر به جبرگرایی نمی‌شود. زیرا خداوند اعطای روزی را در گرو تلاش قرار داده و افزون بر آن علم، تدبیر و تقدیر معیشت را از شرایط اصلی تحصیل معاش مقرر فرموده است. توجه به این اصول اعتقادی در باب تقدیر روزی، مسئله قبض و بسط روزی را به آسانی حل می‌کند و شبهه عدم عدالت در قبض روزی نسبت به برخی

افراد و بسط آن نسبت به افراد دیگر دفع می شود و جهت گیری انسان به مواهب دنیوی را به گونه ای تنظیم می کند که زهد و رزی، عدم دل بستگی، عدم زیاده خواهی دنیوی و عدم حرص و رزی در او تقویت شود. (همان)

۱۰- بهجت درونی

هیجان های انسان گاه به تجربه های گذشته و آثار روای باقیمانده از آن و تأثیرگذاری آن بر موقعیت فعلی فرد مثل شادمانی، رضامندی و... مربوط می شود و گاه به آینده هایی که هنوز محقق نشده است مثل امید، خوش بینی و آینده نگری و... ارتباط می یابد. (طبرسی، ۱۳۷۲؛ مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۸۹)

خوش بینی دو گونه است. ۱- خوش بین بودن نسبت به شخصی، امری یا جریانی به واسطه تبیین و استدلال (تبینی)؛ ۲- اینکه به صورت سرشتی و ذاتی بدون هیچ گونه تبیین و توجیه (سرشتی). (همان)

۱۱- فوز و فلاح

انسان ها نوعاً خواستار فوز و رستگاری اند و برای نیل به این مهم، تلاش زیادی می کنند و به تبع برای رسیدن به فلاح و رستگاری به ابزارها، وسایل و سرمایه هایی نیازمندند. از طرف دیگر، انسان در زندگی اش از سرمایه های زیادی مانند سلامت، امنیت، ثروت و... برخوردار است و یکی از بهترین، والاترین و سرآمدترین این سرمایه ها، ایمان به خداوند است. (همان)

«راغب» در «مفردات» می گوید: «فوز به معنی پیروزی و رسیدن به کار خیر است توأم با سلامت» و در مورد فلاح می گوید: «فلاح همان ظفر و رسیدن به مقصود است» (البته در اصل به معنی شکافتن می باشد و از آنجایی که افراد پیروزمند موانع را بر طرف می سازند و مسیر خود را برای رسیدن به مقصد می شکافند و پیش می روند، فلاح در معنی پیروزی به کار رفته است). قابل توجه اینکه برای «فائزون»، سه وصف ذکر شده است: اطاعت خدا و پیامبر، خشیت، و تقوی، بعضی از مفسران گفته اند که اطاعت یک معنی کلی است و خشیت شاخه درونی آن، و تقوی شاخه بیرونی آن است، و به این ترتیب نخست از اطاعت به طور کلی سخن گفته شده، سپس از شاخه درونی و بعد برویش. (همان)

سید قطب می نویسد: «ایمان در زندگی انسان اصل است شاخه ها و ثمراتی دارد. عمل صالح حاصل طبیعی ایمان است و قرآن کریم هر عملی را که به اصل ایمان مستند نباشد، هدر رفته و ضایع شده قلمداد می کند و ایمانی که بدون ثمر باشد، مقطوع و همچون درخت پژمرده است.» (ابن

ابراهیم شاذلی، ۱۴۱۲) «درست است که ایمان بزرگ‌ترین سرمایه است، اما برای استفاده از این سرمایه مانند همه سرمایه‌های دیگر علم و مهارت لازم است احیاناً ممکن است آن استفاده کاملی که باید بشود نشود، یا خود انسان نفهمیده سوءاستفاده کند، یا یک کس دیگر از حس دینی بشر سوءاستفاده کند.» (مطهری، ۱۳۷۲)

آثار مثبت‌نگری در روانشناسی

مثبت‌نگری در روانشناسی نیز آثاری به دنبال دارد.

۱- سلامت روانی و جسمی

روانشناسان، بخصوص روانشناسان سلامت، ارتباط میان بهداشت و سلامت جسمانی و روانی انسان با اعتقادات و باورها و رفتارها و اخلاق را غیرقابل انکار می‌دانند. بسیاری از روانشناسان نظیر یونگ، فرانکل، تیلیچ و آلپورت معتقدند که یک نظام ارزشی دینی، نقش مهمی در سلامت روانی ایفا می‌کند. (فوردهام، ۱۳۸۹) فرانکل نیز می‌نویسد: دین سهم زیاد و غیرقابل اندازه‌گیری در سلامت روانی دارد. (فرانکل، ۱۳۹۱) تیلیچ که خود یک کشیش مسیحی است نیز می‌نویسد: ایمان به خدا به تمام ابعاد انسان و به تمام شخصیت وی عمق، جهت و وحدت می‌بخشد. قدرت وحدت شخصیت انسان به ایمان فرد به خداوند بستگی دارد. (ویلیام، ۱۳۷۲) این گفته که «عقل سالم در بدن سالم است.» کاملاً درست است و نکته‌ای مورد توافق همگان است. برای مثبت‌زندگی کردن لازم است تا با پایبندی به یک رژیم غذایی درست، انجام تمرینات ورزشی و برنامه‌های کاستن از فشار روانی، از خود حمایت کنید. (فوردهام، ۱۳۸۹)

۲- امید به زندگی و آینده‌نگری

سلامت روحی و معنوی، ناشی از اعتقادات است، ناشی از ارتباط انسان با خالق خود است، ارتباط با قدرتی که کاملاً فراتر از قدرت‌های شناخته شده مادی است. این ارتباط در ادبیات دینی ما به خوبی در الفاظ توکل و توسل و تسلیم معنی شده است، معنویت به معنی احساس ارتباط با چیز پاکی است که فراتر از یک شخص و یا قدرت شناخته شده است. این معنویت معرف «هدف» و «معنی» در زندگی انسان‌ها است.

مهم‌ترین عوامل مؤثر در زندگی را ابعاد جسمی، روانی، اجتماعی، جنسی شناخته است، اما موضوع معنویت را به عنوان زمینه اصلی در همه این ابعاد مؤثر قلمداد کرده است و آن را پیش‌زمینه کیفیت زندگی مناسب شناخته است. اگر چه معنویت روی کمیت زندگی نیز تأثیرگذار است و به طور طبیعی در جامعه شاهد طول عمر بیشتر افراد معنوی هستیم، روانشناسان ارتباط میان بهداشت و

سلامت جسمانی و روانی انسان با اعتقادات و باورها و رفتارهای دینی و اخلاقی را غیرقابل انکار می دانند. (همان)

۳- کاهش غم و اندوه و استرس

بشر در زندگی، خواه ناخواه، موظف است با طبیعت دست و پنجه نرم کند، تلخی ها را به شیرینی تبدیل نماید؛ اما برخی از حوادث جهان مثل پیری قابل پیشگیری و یا برطرف ساختن نیست. انسان خواه ناخواه به سوی پیری گام برمی دارد، چراغ عمرش رو به خاموشی می گراید و ناتوانی، ضعف، پیری و سایر عوارض، چهره زندگی را دگرگون و فرد را ناراحت می کنند؛ علاوه بر این، اندیشه ی مرگ و نیستی، چشم بستن از هستی، جدایی از کسانی که به آن ها دل بستگی داشته است، رفتن و جهان را به دیگران وا گذاشتن، به نوعی دیگر، انسان را رنج می دهد و سبب اضطراب می شود. (صفورایی پاریزی، ۱۳۹۲)

به عبارت دیگر، بعضی از عوامل نگرانی و پریشانی که باعث اضطراب در زندگی می شود را نیز می توان به این صورت بیان کرد:

۱- گاهی اضطراب و نگرانی به خاطر آینده تاریک و مبهمی است که در برابر فکر انسان خودنمایی می کند، احتمال زوال نعمت ها، گرفتاری در چنگال دشمن، ضعف و بیماری و ناتوانی و درماندگی و احتیاج همه این ها آدمی را رنج می دهد. (قندور، ۱۳۹۵)

۲- گاهی گذشته ی تاریک زندگی، فکر انسان را به خود مشغول می دارد و هماناره او را نگران می سازد. (همان)

۳- ضعف و ناتوانی انسان در برابر عوامل طبیعی و گاه در برابر انبوه دشمنان داخلی و خارجی او را نگران می سازد. (همان)

۴- گاهی نیز ریشه نگرانیهای آزاردهنده ی انسان، احساس پوچی زندگی و بی هدف بودن آن است. (همان)

۵- عامل دیگر آن است که انسان گاهی برای رسیدن به یک هدف زحمت زیادی را متحمل می شود، اما کسی را نمی بیند که برای زحمت او ارج نهد و قدردانی و تشکر کند، این ناسپاسی او را شدیداً رنج می دهد و در یک حالت اضطراب و نگرانی فرومی برد. (همان)

۶- سوءظن ها و توهم ها و خیالات پوچ یکی دیگر از عوامل نگرانی است. (همان)

۷- دنیاپرستی و دلباختگی در برابر زرق و برق زندگی مادی یکی از بزرگ ترین عوامل اضطراب و نگرانی انسان ها بوده و هست. (همان)

۸- یک عامل مهم دیگر برای نگرانی، ترس و وحشت از مرگ است که همیشه روح انسان ها را آزار می داده است؛ لذا تحقیقات روانشناسی نشان می دهد که افراد مثبت اندیش چون از سلامت روانی بیشتری برخوردارند، بهتر می توانند با این عوامل اضطراب و نگرانی مقابله کنند؛ یعنی از افسردگی کم تر و علائم خفیف تری نسبت به افراد بدبین برخوردارند. (همان)

۴- واکنش های مثبت و عزت نفس

این بدان معنی است که اگر از تکنیک های تفکر مثبت برای تقویت باورهای درونی خود استفاده کنیم عزت نفس ما افزایش می یابد. (کویلیام، ۱۳۸۵) مبنای هر آنچه انجام می دهیم، عزت نفس است. عزت نفس یعنی ارزشی که برای خودمان قائلیم. یکی از مشکلات شایع در دوران نوجوانی مشکل عزت نفس است بعضی از نوجوانان ارزش کمی برای خود قائل اند. از نظر علمی دلیل آن که بعضی از افراد به این نتیجه می رسند که خصوصیات خوبی ندارند به این علت است که: چندان خود را نمی شناسند؛ خود را؛ بنابراین لازم است که آشنایی بیشتری با خود پیدا کنند. انتظارات بالائی از خود دارند. به این حالت کمال گرایی گفته می شود که این افراد خود را کمتر می پذیرند؛ بیشتر خود را سرزنش می کنند؛ خود را با دیگران مقایسه می کنند؛ ارتباطات و روابط اجتماعی کمتری دارند. همه انسان ها نقاط قوت و ضعف دارند و در برخی موقعیت ها بهتر از سایر موقعیت ها عمل می کنند. افراد برخوردار از عزت نفس بالا دوست دارند بیشتر بر شایستگی ها و آنچه از آن برخوردارند توجه می کنند نه بر احتمال شکست افرادی که عزت نفس پایینی دارند بر امکان شکست تکیه دارند. افرادی که برخوردار از عزت نفس بالا آمادگی بیشتری برای پذیرش ارزیابی های مثبت دارند. کسانی که عزت نفس پائین دارند ارزیابی های منفی را بیشتر می پذیرند. (غیرتمند، ۱۳۸۴) افراد برخوردار از عزت نفس بالا نسبت به آن دسته از کسانی که عزت نفس پائینی دارند واقعیت های مثبت بیشتری در مورد خودشان را به یاد می آورند. (سایپنگتون، ۱۳۸۵)

به علاوه زمانی که ما ارزیابی مثبتی از خودمان داشته باشیم (عزت نفس بالا) و معتقد باشیم که در انجام کارها موفق خواهیم شد (خودکار آمدی بالا) از بهزیستی و سلامتی بهتری برخوردار خواهیم بود. (کار، ۱۳۸۵) عزت نفس مساوی موفقیت است. جیمز میان دو سطح از کنش های روان شناختی، پیوند برقرار می کند: نخست اینکه عزت نفس، وضعیتی احساسی است که واژه هایی همچون رضایت، خشنودی و مانند این ها، نشان دهنده آن هستند؛ اما نکته دوم اینکه، منشأ این گونه

احساسات مثبت، در جهان و در موفقیت ما در مرادده داشتن با دنیا نهفته است. تاکنون ناهمگونی میان این دو جنبه عزت نفس یعنی داشتن احساسی خوب، در برابر داشتن عملکرد خوب در جهان مبنای نظری جنبش عزت نفس بوده است. (ویلیام، ۱۳۷۲)

روانشناسان عزت نفس را این گونه تعریف کرده اند: ۱- اعتماد به این که قادریم به مشکلات اساسی زندگی بیندیشیم و با آن ها مقابله کنیم (عملکرد خوب). ۲- اعتماد به این که حق داریم خوشحال باشیم، احساس ارزشمندی و محق بودن کنیم، سزاوار آنیم تا خواسته ها و نیازهای خود را مطرح کنیم و شایستگی آن را داریم که از ثمرات تلاش هایمان برخوردار شویم. (داورپناه، ۱۳۸۳)

۵- تکریم خود و دیگران

بزرگداشت و تکریم شخصیت، نیاز طبیعی هر انسانی است. انسان به دلیل غریزه حب ذات که در طبیعت او نهاده شده به ذات خویش علاقه دارد و مایل است دیگران نیز شخصیت او را بپذیرند و گرامی بدارند. (اسماعیلی یزدی، ۱۳۸۵) اگر نیاز طبیعی تکریم شخصیت هر فرد در خانواده تأمین شود، احساس آرامش و اعتماد به نفس می کند، تواناییهای خود را به کار می بندد و با دلگرمی و امید به موفقیت و کسب رضایت دیگر اعضای خانواده در مسیر زندگی قدم برمی دارد. همچنین به خانواده، همسر و دیگر مردم خوش بین می شود و آنان را قدرشناس و قابل اعتماد می شناسد و از همکاری با افرادی که قدر او را می دانند و شخصیتش را گرامی می دارند، هراسی ندارد. چنانچه کرامت انسانی حفظ نشود، سوءظن ها و بدبینی ها سراسر وجود او را فرامی گیرد و در پی انتقام جویی بر خواهد آمد. (امینی، بی تا)

از طرفی دیگر نیز، برخی از رفتارها به صورت کلیشه ای و ثابت در همه جا تکریم محسوب نمی شود. گاهی سکوت در برابر یک نفر، تکریم است و گاهی با او هم زبان شدن و سکوت را شکستن تکریم به حساب می آید. (حسین زاده، ۱۳۸۹) گوش دادن همدلانه این پیام را دارد که چه، به آنچه زن می گوید، موافق باشیم یا نباشیم، به او احترام بگذاریم و بکوشیم قضایا را از دیدگاه وی ببینیم مدرک کنیم و در حقیقت نوعی اعتماد بخشی به شمار می آید. (کول، ۱۳۹۰؛ گری، ۱۳۸۸)

بنابراین، برای اینکه تمایلات و غرایز طبیعی بهتر تحت حکومت عقل واقع شوند و آثار تخریبی به بار نیاورند، باید تا حد امکان از سرکوب شدن و زخم خوردگی و ارضاء نشدن آن ها جلوگیری کرد؛ چراکه روانشناسان ریشه بسیاری از عوارض ناراحت کننده ی عصبی و بیماریهای روانی و اجتماعی را احساس محرومیت خصوصاً در زمینه ی امور جنسی تشخیص دادند؛ ثابت کردند که محرومیت ها مبدأ تشکیل عقده ها و عقده ها احیاناً به صورت صفات خطرناک مانند میل به ظلم و جنایت، کبر، حسادت، انزوا و گوشه گیری، بدبینی و غیره تجلی می کند. (مطهری، ۱۳۸۸)

نتیجه گیری

انسان مثبت اندیش، دارای جهان بینی خاصی است که در آن بر اساس آن نظام هستی، مبدأ و آفریننده ای دارد که اداره همه آسمان ها و زمین و حتی حوادث طبیعی در زمین و مبادلات انسانی را بر اساس اراده و نیروی خویش تنظیم می نماید و هیچ پدیده ای در هستی، بدون رابطه با خالق آن روی نمی دهد و هر چه در عرصه عالم واقع می شود همه کار خداست؛ بنابراین بر اساس چنین دیدگاهی انسان مثبت اندیش، در زندگی خود حادثه آفرینی جز خدا نمی شناسند و هر شرایطی و موقعیتی را که برای او پیش می آید، یکسره کار خدا می داند. از ابعاد نگرش موحدانه انسان مثبت اندیش، مؤمن ملزم به تأویل حوادث و وقایع در وجه احسن است. خداوند؛ با در نظر گرفتن حال درونی و شرایط روحی هر کس، حوادثی را برای او پیش می آورد که در قوام یافتن شخصیت انسانی و رشد و تعالی او نقش سازنده ای را ایفا می کنند و حوادث دشوار و دردآور، مایه درمان روح بیمار یا تقویت روح رنجور آن ها می شود. خداوند حادثه ها و موقعیت ها را متناسب با نیاز روح و درون انسان ایجاد می کند؛ تا زمانی که حال روحی و درونی شخص تغییر نکند خداوند هم حادثه ها و موقعیت هایی را که برای او پیش آورده است تغییر نمی دهد؛ و خداوند از طریق اثر وضعی حوادث و موقعیت هایی که برای افراد پیش می آورد، ربوبیت خود را اعمال می کند و آن ها را می پروراند. (توحید ربوبی) اعتقاد به اینکه خداوند برای همگان وسایل رشد و تکامل مادی و معنوی را فراهم نموده و به هیچ کس ظلمی نکرده است، موجب اطمینان و اعتماد انسان و جوامع معتقد به عدل الهی، به خداوند می شود و اعتقاد به هدفمندی جهان به زندگی انسان معنا می دهد و این امر در روانشناسی اهمیت بسیار دارد. بسیاری از نابسامانی های روحی در روانشناسی به دلیل فراموشی این هدف و فاصله گرفتن است. خودکنترلی نیز سبب می شود انسان از دل بستن به دنیای ناپایدار که آرامش را بر هم می زند و گاهی انسان را دچار اضطراب کرده و اندوهگین می سازد و سختی ها بر اساس تقدیر الهی و البته مصلحت انسان ها رقم می خورند. احساس امنیت، محصول ایمان، تسلط بر نفس، حسن ظن نسبت به خداوند، نقطه مقابل یأس و حکایت گر بینش توحیدی و دیدگاه مثبتی به جهان است. امید در زندگی، پوچی و ناامیدی و افسردگی روحی را زایل نموده و باور به معاد، اهرمی کارآمد در گرایش به عمل است و در تنظیم زندگی سالم و تصحیح رفتارها و باورهای انسان نقش مهم دارد. ارتباط انسان با خالق خود، ارتباط با قدرتی که کاملاً فراتر از قدرت های شناخته شده مادی است، به عنوان زمینه اصلی کیفیت زندگی مناسب شناخته است. افراد مثبت نگر از علائم خفیف تری در اضطراب افسردگی نسبت به افراد بدبین برخوردارند. افراد برخوردار از عزت نفس بالا معمولاً در حوزه های مختلف زندگی خشنود و شادکام هستند. آن ها مطمئن هستند که کوشش هایشان نتیجه خواهد داد و به همین خاطر این کوشش ها را انجام می دهند. این

افراد با تکریم خود و دیگران؛ تواناییهای خود را به کار می بندند و با دلگرمی و امید به موفقیت و کسب رضایت دیگر اعضای خانواده در مسیر زندگی قدم برمی دارد. ارتقاء و حفظ بهزیستی، مستلزم تغذیه مناسب، ورزش و استراحت کافی و پرهیز از عادات غلط، سبب گرایش های معنوی قوی، نگرش مثبت و موجب ارتقای سلامت می شود.

در دیگر مطالعات انجام شده در این زمینه می بینیم که بیشتر به مبانی و موانع مثبت اندیشی پرداخته شده است و بخشی را نیز به آثار آن اختصاص داده است. تمایز این مقاله با دیگر آثار اینکه مؤلفه ها و عناصر مثبت اندیش را محور اصلی این مقاله قرار داده و در دیگر آثار مشاهده شده اصلا مورد بررسی قرار نگرفته است. در این مقاله مقایسه تطبیقی آثار مثبت اندیش بین آموزه های قرآن کریم و دانش روانشناسی است که در دیگر آثار دیده نشد. و یا واژه مثبت نگری با خوش بینی به یک معنا گرفته شده است.

منابع و مآخذ

*قرآن کریم.

*نهج البلاغه

منابع فارسی

۱-اسماعیلی یزدی، عباس، فرهنگ تربیت، چاپ دوم، قم: مسجد مقدس جمکران، ۱۳۸۵.

۲-امینی، ابراهیم، اسلام و تعلیم و تربیت، چاپ سوم، قم: بوستان کتاب، بی تا.

۳-بابایی، علی اکبر، عزیزی کیا، غلامعلی و روحانی نژاد، مجتبی، روش شناسی تفسیر قرآن، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۵.

۴-جوادی آملی، عبدالله، تسنیم، تنظیم علی اسلامی، چاپ پنجم، قم، نشر اسراء، ۱۳۷۸.

۵-حائری تهرانی، مهدی و شبر عبدالله، الاخلاق، مترجمین: حسین بهجو، علی مشتاق عسکری، تهران، کتابخانه صدر، ۱۳۷۳.

۶-حسینی همدانی نجفی، محمد، درخشان پرتوی از اصول کافی، قم، چاپخانه علمیه قم، ۱۳۶۳.

۷-دهخدا، علی اکبر، لغت نامه دهخدا، تهران، دانشگاه تهران، ۱۳۳۵.

۸-دیلمی، احمد و آذربایجانی، مسعود، اخلاق اسلامی، چاپ دوم، قم، دفتر نشر معارف، ۱۳۸۰.

- ۹-سایپینگتون، اندرو، بهداشت روانی، ترجمه حسین شاهی برواتی، تهران، نشر روان، ۱۳۸۵.
- ۱۰-سالاری فر، محمدرضا، خانواده در نگرش اسلام و روانشناسی، چاپ اول، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه و سمت، ۱۳۸۵.
- ۱۱-سیلیگمن، مارتین ای پی، شکوفایی و روانشناسی مثبت گرا، ترجمه امیر کامکار، سکینه هژبریان، تهران، نشر روان، ۱۳۹۲.
- ۱۲-شاملو، سعید، بهداشت روانی، چاپ بیست و هفتم، تهران، انتشارات رشد، ۱۳۷۸.
- ۱۳-شجاعی، محمد، ضرورت خودشناسی و مطالعات انسانی، چاپ دوم، قم، انتشارات محیی، ۱۳۸۹.
- ۱۴-شریف الرضی، محمد بن حسین، نهج البلاغه، محمد دشتی، دوم، تهران، نوید اسلام، ۱۴۱۴.
- ۱۵-طیب، مهدی، شراب طهور (سلوک در صراط مستقیم عرفان)، چاپ دوم، تهران، سفینه، ۱۳۸۹.
- ۱۶-عمید، حسن، فرهنگ عمید، تهران، جاویدان، ۱۳۴۶.
- ۱۷-غیرتمند، ریاض، نوری، ربابه، متقیان، ملوک، سلامت نوجوانی: ویژه دانش آموزان دختر سال دوم راهنمایی، تهران، نشر نیستان، ۱۳۸۴.
- ۱۸-فرانکل، ویکتور، انسان در جست و جوی معنا، ترجمه نهضت صالحیان و مهین میلانی، تهران، انتشارات درسا، ۱۳۹۱.
- ۱۹-فرزاد، حبیب الله، دعا و اسرار اجابت، قم، نشر عطش، ۱۳۹۳.
- ۲۰-فوردهام، فریدا، مقدمه ای بر روانشناسی یونگ، ترجمه مسعود میربها، چاپ دوم، بی جا، بی نا، ۱۳۸۹.
- ۲۱-قزائتی، محسن، تفسیر نور، قم، موسسه در راه حق، ۱۳۷۴.
- ۲۲-قرشی، علی اکبر، قاموس قرآن، ج ۵، چاپ نهم، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۸۱.
- ۲۳-کار، آلان، روانشناسی مثبت (علم شادمانی و نیرومندیهای انسان)، ترجمه: حسن پاشا شریفی و جعفر نجفی زند، تهران، انتشارات سخن، ۱۳۸۵.
- ۲۴-کوبلر، الیزابت، پایان راه پیرامون مرگ و زندگی، تهران، رشد، ۱۳۷۹.

- ۲۵- کول، کریس، کلید طلایی ارتباطات، ترجمه محمدرضا آل یاسین، تهران، هامون، ۱۳۹۰.
- ۲۶- کویلیام، سوزان، تفکر مثبت، مترجمان: محمدعلی حسینی و شیوا ایزدی، تهران، نشر سارگل، ۱۳۸۵.
- ۲۷- _____، مثبت اندیشی و مثبت گرایی کاربردی، ترجمه فرید براتی و افسانه صادقی، چاپ سوم، تهران: جوانه رشد، ۱۳۸۶.
- ۲۸- گری، جان، خواسته، زن ها و مردها، ترجمه رامین شهبازی، تهران، سیمرغ، ۱۳۸۸.
- ۲۹- متیوس، اندرو، راز شاد زیستن، ترجمه هاینه حق نبی مطلق، چاپ دوم، تهران، سلسله مهر، ۱۳۸۶.
- ۳۰- مصباح یزدی، محمدتقی، انسان در قرآن، چاپ سوم، بی جا، انتشارات چاپ: نشر بین المللی سازمان تبلیغات اسلامی، ۱۳۷۹.
- ۳۱- مطهری، مرتضی، اخلاق جنسی در اسلام و جهان غرب، چاپ بیست و ششم، قم: صدرا، ۱۳۸۸.
- ۳۲- _____، بیست گفتار، چاپ پنجم، قم: صدرا، ۱۳۷۲.
- ۳۳- _____، تعلیم و تربیت در اسلام، چاپ بیست و سوم، قم: صدرا ۱۳۷۳.
- ۳۴- معتمدی، غلامحسین، انسان و مرگ درآمدی بر مرگ شناسی، تهران، نشر مرکز، ۱۳۷۲.
- ۳۵- معرفت، محمد هادی، علوم قرآنی، چاپ چهارم، قم، مؤسسه فرهنگی التمهید، ۱۳۸۱.
- ۳۶- مکارم شیرازی، ناصر و دیگران، تفسیر نمونه، تنظیم و تحقیق احمد علی بابایی، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۸۹.
- ۳۷- مگیار- موئی، جینا ال، فنون روانشناسی مثبت گرا، ترجمه: فرید براتی سده، تهران، رشد، ۱۳۷۱.
- ۳۸- موسوی خمینی، روح الله، شرح چهل حدیث، چاپ سی و ششم، تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، ۱۳۸۵.
- ۳۹- نفیسی، علی اکبر (ناظم الاطباء)، فرهنگ نفیسی، محمد علی فروغی، تهران، خیام، ۱۳۴۳.

۴۰- ویلیام، جمیز، دین و روان، ترجمه مهدی قانعی، تهران، سازمان انتشارات و آموزش انقلاب اسلامی، ۱۳۷۲.

۴۱- هفرن، کیت، بونیول، ایلونا، روانشناسی مثبت نگر، ترجمه محمدتقی تیک و محسن زندی، قم، چاپ و نشر دارالحدیث، ۱۳۹۴.

۴۲- همپتن، الوود، نگرش مثبت، ترجمه: فهیمه نظری، تهران: موسسه ایزایران، ۱۳۸۱.

منابع عربی

۴۳- ابن ابراهیم شاذلی، سید بن قطب، فی ظلال القرآن، چاپ هفدهم، بیروت، دارالشروق، ۱۴۱۲.

۴۴- ابن بابویه، محمد بن علی، من لا یحضره الفقیه، علی اکبر غفاری، چاپ دوم، قم، انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۴۱۳.

۴۵- ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، تحف العقول عن آل الرسول (ص)، مصحح علی اکبر غفاری، چاپ دوم، قم: مؤسسه نشر اسلامی، ۱۴۰۴.

۴۶- ابن منظور، محمد بن مکرم، لسان العرب، چاپ سوم، بیروت، دار صادر، ۱۴۱۴.

۴۷- تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد، غرر الحکم و درر الکلم، محقق: سید مهدی رجائی، چاپ دوم، قم، دار الکتب الإسلامی، ۱۴۱۰.

۴۸- جوهری، اسماعیل بن حماد، الصحاح، تهران، امیری، ۱۳۶۸.

۴۹- راغب اصفهانی، ابوالقاسم حسین بن محمد، المفردات فی غریب القرآن، تهران، مکتبه المرتضویه، ۱۳۷۳.

۵۰- زبیدی، محمد بن مرتضی، تاج العروس، مصر، دارالبیبا، ۱۳۰۶.

۵۱- سبجانی، جعفر، محاضرات فی الاهیات، علی الربانی الکبایگانی، چاپ ششم، قم، مؤسسه الامام الصادق (علیه السلام)، ۱۴۲۳.

۵۲- سیوطی، جلال الدین، الاتقان فی علوم القرآن، چاپ دوم، بیروت، دارالکتب العربی، ۱۴۲۱.

۵۳- شریف الرضی، محمد بن حسین، نهج البلاغه (الصبحی صالح) صبحی صالح، چاپ اول، قم، هجرت، ۱۴۱۴.

- ۵۴- طباطبایی، محمد حسین، المیزان فی تفسیر القرآن، قم، موسسه اسماعیلیان، ۱۳۹۳.
- ۵۵- طبرسی، فضل بن حسن، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، چاپ سوم، تهران، انتشارات ناصر خسرو، ۱۳۷۲.
- ۵۶- طبیب، عبدالحسین، اطیب البیان فی تفسیر القرآن، چاپ دوم، تهران، انتشارات اسلام.
- ۵۷- فخرالدین رازی، ابو عبدالله محمد بن عمر مفاتیح الغیب، چاپ سوم، بیروت، دار احیاء التراث العربی.
- ۵۸- فراهیدی، خلیل بن احمد، العین، ج ۴، چاپ دوم، قم، انتشارات هجرت، ۱۴۱۰.
- ۵۹- فیروز آبادی، محمد بن یعقوب، القاموس المحیط، آستانه، مطبعه الجوائب، بی تا.
- ۶۰- کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، ج ۵، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۴۰۷.
- ۶۱- مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی، بحار الانوار الجامعه ی لدرر اخبار ائمه ی الطهار (ع)، قم، مکتبه الاسلامیه، نشر افق، ۱۴۰۴.
- ۶۲- مشکینی، علی، دروس فی الاخلاق، قم، نشر للهادی، ۱۳۷۴ ش.
- ۶۳- مصطفوی، حسن، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، چاپ اول، تهران، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، ۱۳۶۸.
- ۶۴- مفید، محمد بن محمد، الامالی، حسین استاد ولی و علی اکبر غفاری، چاپ اول، قم، کنگره شیخ مفید.
- مقالات
- ۶۵- حسین زاده، علی، احترام به یکدیگر و نقش آن در زندگی مشترک، نشریه جام جم، سال دوم، شماره اول، ۱۳۸۹ ش، صص ۱۴۷-۱۶۷.
- ۶۶- داور پناه، محمد رضا، بررسی رفتار اطلاع یابی اعضای هیئت علمی دانشگاه فردوسی مشهد از اینترنت، فصل نامه کتابداری و اطلاع رسانی، دوره ۷، شماره ۲ (پیاپی ۲۶)، تابستان ۱۳۸۳، صفحه ۶۴-۶۵.
- ۶۷- صفورایی پاریزی، محمد مهدی، ایمان به خدا و نقش آن در کاهش اضطراب، مجله معرفت، شماره ۷۵، ۱۳۹۲.

۶۸- کاظمی، یوسف، "شکرگزاری و سپاس از دیدگاه قرآن و روایات"، سایت آفتاب، ۱۵ دی ۱۳۹۵ش، ص ۱.

۶۹- هنرمند، مرتضی، عدل الهی و کارآمدی نظام تربیتی اسلام، فصلنامه علمی-پژوهشی اندیشه نوین دینی، ش ۳۰، سال هشتم، پاییز ۱۳۹۱، ص ۱۴۴-۱۴۳.

سایت ها

۷۰- قندور، اسماعیل، آثار و فواید دین، سایت آفتاب، ۲۷ مرداد ۱۳۹۵، ص ۵-۳.

۷۱- بی نام، "اصول و قواعد زندگی"، سایت زلال نور، سوم شهریور ۱۳۹۵ش.