

## مثبت‌اندیشی و تحلیل راهکارهای آن از دیدگاه آیات و روایات

فاطمه حسنجانی<sup>۱</sup>، راضیه احمدی<sup>۲</sup>

### چکیده

مثبت‌اندیشی از موضوعات مورد نظر همه اعصار به‌ویژه در دو قرن اخیر است. مثبت‌اندیشی عملکردی است که انسان با آن می‌تواند بهترین نتیجه را از حوادث برداشت کند و روح و جسم سالمی داشته باشد. پژوهش حاضر با مطالعه آیات و روایات مرتبط و تحلیل متن آنها راهکارهای مؤثری در مثبت‌اندیشی به دست آورده است و نشان می‌دهد که متون دینی مشتمل بر راهکارهای بینشی مثل حسن ظن، شمول رحمت الهی و راهکارهای رفتاری مثل تلاش، کوشش، صبر و... است. از مجموع این راهکارها می‌توان به نگاهی مثبت به زندگی دست یافت. نتایج به دست آمده در دو بخش راهکارهای مرتبط با خالق و جهان هستی و راهکارهای مرتبط با انسان در دو ساحت اختیار و اجبار است که از جمله آنها می‌توان رحمت الهی، ولایت الهی، سنت امداد، حسن ظن، تصویرسازی ذهنی، تنهایی انسان و... را نام برد.

**واژگان کلیدی:** مثبت‌اندیشی، راهکارهای مثبت‌اندیشی، زندگی مثبت، منفی‌نگری.

### ۱. مقدمه

وجود حوادث چالش برانگیز یکی از بدیهیات زندگی بشر است. داشتن نگرش مثبت، واکنشی است که فرد می‌تواند در چنین موقعیت‌هایی اتخاذ کند و نتیجه بهتری به دست آورد. این نگرش مثبت و تبع آن، دغدغه بسیاری از افراد جوامع امروزی است. مثبت‌اندیشی، نوعی نگرش اکتسابی است که سبب می‌شود فرد مثبت‌نگر در موقعیت‌های مختلف بر بعد مثبت

---

۱. دانش‌پژوه کارشناسی ارشد علوم قرآن و حدیث، مجتمع آموزش عالی بنت‌الهدی، جامعه المصطفی العالمیه، قم، ایران.

Email: FHasankhani@gmail.com

۲. دانش‌پژوه کارشناسی ارشد علوم قرآن و حدیث، مجتمع آموزش عالی بنت‌الهدی، جامعه المصطفی العالمیه، قم، ایران.

Email: rshakoori76@gmail.com

حادثه متمرکز شود. این نوع نگرش به وی کمک می‌کند تا بتواند در هر حادثه بهترین نتیجه را به دست آورد. امروزه انسان‌ها با آفت منفی‌نگری دست‌به‌گریبان می‌باشند و این امر باعث رکود ایشان در زندگی شخصی و اجتماعی شده است. بنابراین، شناخت و داشتن نگرش مثبت، کمک زیادی به افراد در ابعاد مختلف زندگی می‌کند. علوم، ادیان و مکاتب مختلف به شناخت این مسئله و راهکارهای آن می‌پردازد. اسلام هم که منبعی وحیانی و خطاناپذیر است این موضوع را در جوانب مختلف آن بررسی کرده و راهکارهایی برای پیاده‌سازی آن در زندگی ارائه می‌کند. پژوهش حاضر با مراجعه به آیات و روایات، این عوامل را تحلیل می‌کند.

در مورد مثبت‌اندیشی، تألیفاتی انجام شده است مانند پایان‌نامه مثبت‌اندیشی از منظر قرآن و روایات نوشته روح‌الله کلیا که به جنبه‌های مختلفی از موضوع مثبت‌اندیشی می‌پردازد که با پژوهش حاضر تفاوت‌هایی در ساختار دارد. تحلیلی از مبانی و مؤلفه‌های مثبت‌اندیشی و راهکارهای پیدایش آن در اسلام و عهد جدید از زهرا محققیان و مسعود آذربایجانی. پژوهش حاضر درصدد بررسی این موضوع در دیگر ادیان نیست. مقاله مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی در نهج‌البلاغه نوشته صادقی نیری و الهیاری نژاد که فقط بر نهج‌البلاغه تمرکز دارد. در مقاله حاضر، آیات و روایات بررسی می‌شود. بنابراین، می‌توان گفت که نقطه افتراق پژوهش حاضر با سایرین در بررسی راهکارها در دو بخش راهکارهای مرتبط با خالق و جهان هستی و راهکارهای مرتبط با انسان در دو ساحت اختیار و اجبار و پرداختن به پشتوانه‌های بینشی یعنی، ساختار تحقیق حاضر است. با توجه به گستردگی محتوا، مقاله حاضر تنها برخی از راهکارهای مثبت‌اندیشی را بررسی می‌کند.

## ۲. مفهوم‌شناسی

واژه مثبت‌اندیشی از واژگان جدید است که به این شکل در متون دینی به کار رفته است. تحلیل مفهومی این واژه نیازمند بیان نظر متخصصین روان‌شناسی و واژگان معادل در قرآن و حدیث است.

## ۲-۱. مثبت‌اندیشی در علم روان‌شناسی

هرکس حوادث و اتفاقات بیرونی را با توجه به باورها و بینش خود تفسیر و توجیه می‌کند. درحقیقت، همه چیز از افکار و ذهن انسان سرچشمه می‌گیرد. با اندیشه‌های مثبت است که انسان سرشار از شور و اشتیاق می‌شود و احساس تندرستی و آرامش می‌کند و با افکار منفی است که احساس شکست و بدبینی می‌کند. انسان برای بقا و بهتر زیستن همیشه تلاش می‌کند. بنابراین، مهمترین مسئله در این حرکت، بهره‌مندی از تفکر مثبت است. این تلاش، بشر را به سرمنز آرامش و آسایش جسم و روح سوق می‌دهد. (رستم‌نژاد و رستگارصفت، ۱۳۹۵، ۳۱) در قرآن و روایات، آموزه‌های فراوانی درباره مثبت‌اندیشی وجود دارد. می‌توان به آیات و روایات خوش‌گمانی به خدا و مؤمنان و دوری از سوءظن و راه ندادن افکار منفی به ذهن اشاره کرد که به‌طور مستقیم به مثبت‌اندیشی مربوط است. توصیفات از خداوند در قرآن و احادیث به ایجاد مثبت‌اندیشی کمک می‌کند.

قرآن فال بد زدن را از ویژگی‌های مخالفان انبیا می‌داند و در چند آیه درباره فال بد زدن به رسولان الهی سخن آمده است. خداوند در آیه ۱۳۱ سوره مبارکه اعراف می‌فرماید: «فَإِذَا جَاءَتْهُمْ الْحَسَنَةُ قَالُوا لَنَا هَذِهِ وَإِنْ تُصِبْهُمْ سَيِّئَةٌ يَطَّيَّرُوا بِمُوسَىٰ وَمَنْ مَعَهُ أَلَا إِنَّمَا طَائَرُهُمْ عِنْدَ اللَّهِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَهُمْ لَا يَعْلَمُونَ؛ پس هنگامی که رفاه و نعمت به آنان روی می‌کرد، می‌گفتند: این به سبب [شایستگی] خود ماست و چون گزند و آسیبی به آنان می‌رسید به موسی و همراهانش فال بد می‌زدند. آگاه باشید که [سررشته و] علت شومی و نحوست فرعونیان [که عکس‌العمل زشتی‌های خود آنهاست] نزد خداست، ولی بیشترشان نمی‌دانند». آیات ۱۸ سوره یس و ۴۸ سوره نمل و روایاتی در مورد فال نیک زدن و دوری از فال بد زدن است.

در کتاب بحار الانوار آمده است: «مکارم الأخلاق: في الحديث: إِنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ كَانَ يُجِبُّ الْفَالَ الْحَسَنَ وَيَكْرَهُ الطَّيْرَةَ، وَكَانَ يَأْمُرُ مَنْ رَأَى شَيْئًا يَكْرَهُهُ وَيَطَّيِّرُ مِنْهُ أَنْ يَقُولَ: اللَّهُمَّ لَا يُؤْتِي الْخَيْرَ إِلَّا أَنْتَ، وَلَا يَدْفَعُ السَّيِّئَاتِ إِلَّا أَنْتَ، وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِكَ». (مجلسی، ۱۳۶۲، ۲/۹۲) مضمون روایت این است که پیامبر ﷺ فال نیک زدن را دوست می‌داشت و از فال بد زدن

کراهت داشت و امر می‌کرد که هرکس چیزی را دید که ناپسند او بود و فال بد به آن می‌زد، بگوید: «خدا یا خیر را جز تو کسی نمی‌دهد و سیئات را کسی جز تو دفع نمی‌کند و هیچ قوه و نیرویی جز تو نیست». همچنین دعوت قرآن به واقع‌بینی درباره دنیا، تحمل مصائب و توجه به راحتی‌هایی که همیشه بعد از سختی‌ها می‌آیند نمونه‌های دیگر مثبت‌اندیشی است. «فان مع العسر يسرا؛ به درستی که با دشواری، آسانی است» (انشراح: ۵).

در نگاه متون دینی، نشاط فردی و اجتماعی توصیه شده و با کسالت و افکار ناامیدکننده مقابله شده است. مؤمن نگاهی منطقی به حوادث دنیا دارد و با قبول آنکه هرکس در این دنیا با نوعی از مشکلات رنج می‌برد این مصائب را لازمه ارتقا به مراتب بالاتر معنوی می‌داند و از بدگمانی نسبت به خدا دوری می‌کند. اسلام نسبت به خوش‌بینی بیش‌ازحد نیز هشدار داده است؛ یعنی با جلب امید به خدا، مؤمنان را از خوش‌گمانی‌های بچه‌گانه درباره خدا و احساس کاذب امنیت از عذاب الهی نهی کرده است و هرکس را مسئول اعمال خود می‌داند. اسلام به شکل جامعی به این مسئله پرداخته است. (رستم نژاد و رستگارصفت، ۱۳۹۵)

### ۳. راهکارهای ایجاد مثبت‌اندیشی مرتبط با خالق و جهان هستی

#### ۳-۱. راهکارهای مرتبط با خالق

انسان با شناخت هرچه بیشتر خداوند و صفات او می‌تواند به ذهنیت صحیحی در ارتباط خود با خالقش دست پیدا کند و این شناخت سبب ایجاد حس قدرتمندی و مثبت‌نگری در انسان می‌شود. شناخت این صفات خداوند و توجه به آنها یکی از مهمترین راهکارهای ایجاد مثبت‌نگری در افراد است.

#### ۳-۱-۱. شمول رحمت الهی

این صفت از اوصاف الهی به وفور در آیات و روایات آمده است و از توجه بیش‌ازحد به آن نیز نهی شده است. نتیجه مکرر اشارات و نهی از زیاده‌روی در توجه، امید را در انسان به وجود می‌آورد؛ یعنی با وجود دیدن واقعیات، انگیزه تلاش در انسان باقی بماند و در رابطه‌اش با پروردگار نگرش

مبتهی پیدا کند. «قَالَ الصَّادِقُ جَعْفَرُ بْنُ مُحَمَّدٍ عليه السلام إِذَا كَانَ يَوْمُ الْقِيَامَةِ نَشَرَ اللَّهُ تَبَارَكَ وَتَعَالَى رَحْمَتَهُ حَتَّى يَطْمَعَ إِبْلِيسُ فِي رَحْمَتِهِ؛ وَتَمَّتْ قِيَامَتُهُ وَتَمَّتْ رَحْمَتُهُ خَدَاوند رحمت خود را چنان (در حق بندگان) منتشر می کند که حتی شیطان در رحمت خدا طمع می کند» (ابن بابویه صدوق، ۱۳۷۶، ۲/۲۰۵). در آیات قرآن کریم نیز به موارد مختلفی از بیان رحمت الهی اشاره شده است. در مورد بنای نظام هستی و جهان برپایه رحمت خداوند در آیه ۴۶ سوره روم آمده است: «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ يُرْسِلَ الرِّيحَ مُبَشِّرَاتٍ وَلِيَذِيقَكُمْ مِنْ رَحْمَتِهِ وَلِتَجْرِيَ الْفُلُكُ بِأَمْرِهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ؛ و از نشانه های [قدرت و ربوبیت] او این است که بادهای را مژده دهنده می فرستد و تا بخشی از [باران] رحمتش را به شما بچشاند و تا کشتی ها [به وسیله بادهای] به فرمان او حرکت کنند و نیز برای اینکه از رزق و روزی او بجویید و باشد که شما سپاس گزاری کنید». در آیه ۶۳ سوره نمل می فرماید: «أَمْ مَنْ يَهْدِيكُمْ فِي ظُلُمَاتِ الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَمَنْ يُرْسِلُ الرِّيحَ بُشْرًا بَيْنَ يَدَيْ رَحْمَتِهِ أَلَيْسَ مَعَ اللَّهِ تَعَالَى اللَّهُ عَمَّا يُشْرِكُونَ؛ آیا آن شریکان انتخابی شما بهترند یا آنکه شما را در تاریکی های خشکی و دریا به وسیله ستارگان و دیگر نشانه ها راهنمایی می کند و کیست که پیشاپیش [باران] رحمتش بادهای را مژده رسان می فرستد. آیا با خدا معبودی دیگر هست که شریک در قدرت و ربوبیت او باشد. خدا برتر است از آنچه برای او شریک قرار می دهند». در آیه ۴۸ سوره فرقان آمده است: «وَهُوَ الَّذِي أَرْسَلَ الرِّيحَ بُشْرًا بَيْنَ يَدَيْ رَحْمَتِهِ وَأَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً طَهُورًا؛ و اوست که بادهای را پیشاپیش [باران] رحمتش، مژده دهنده باران فرستاد و از آسمان، آبی پاک و پاک کننده نازل کردیم». آیه ۵۶ سوره حجر در مورد ناامیدی از رحمت الهی و اینکه عمل گمراهان است، می فرماید: «قَالَ وَمَنْ يَقْنَطُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ؛ گفت چه کسی جز گمراهان از رحمت پروردگارش ناامید می شوند» که وسعت این رحمت را نمایانگر می شود.

### ۳-۱-۲. عشق خداوند به مخلوقات

حب ذات در خداوند، عشق او به فعلش و مخلوق بودن انسان، نهایت عشق خداوند به وی را نتیجه می دهد که آثار این عشق در سراسر جهان خلقت بر کسی پوشیده نیست. سخن از این

صفت به وفور در آیات دیده می‌شود. توجه به این عشق باعث ایجاد امید و مثبت‌اندیشی در انسان می‌شود: «إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَّقِينَ؛ زیرا خدا پرهیزکاران را دوست دارد» (توبه: ۴)؛ «إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ؛ زیرا خدا توکل‌کنندگان را دوست دارد» (آل عمران: ۱۵۹).

#### ۴. ولایت پروردگار

ولایت به معنی سرپرستی است. در این سرپرستی که از جانب خداست، انسان احساس امید، آرامش و آسودگی دارد؛ زیرا می‌داند امور وی را کسی مدیریت می‌کند که قادر مطلق و قدرتمندترین وجود جهان است. اشاره به این صفت از اوصاف الهی در آیات و روایات و توجه انسان به آن در حوادث، سبب ایجاد مثبت‌اندیشی در انسان می‌شود. «ذَلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ مَوْلَى الَّذِينَ ءَامَنُوا وَأَنَّ الْكَافِرِينَ لَا مَوْلَى لَهُمْ؛ این (معامله خدا با کافران و مؤمنان) بدان سبب است که البته خدا یار و مولای مؤمنان است و کافران هیچ مولا و یاور و یاری ندارند» (محمد: ۱۱). اوصاف بسیار دیگری نیز به ایجاد مثبت‌اندیشی در انسان کمک می‌کنند مانند نزدیکی و همراهی خداوند، مدافع مؤمنان بودن، توبه‌پذیری وی، صادق‌الوعد بودن، جایگاه ویژه انسان در نزد خداوند و....

#### ۵. مرتبط با جهان هستی

توجه به جهان پیرامون و ویژگی‌هایی که در آن جاری است به انسان کمک می‌کند تا در برخورد با حوادث با ذهنیتی مثبت به بررسی و تحلیل بپردازد و بتواند از ثمره این نوع نگرش خود سود برد. از مواردی که مفید این فایده است می‌توان به موارد ذیل اشاره نمود:

##### ۵-۱. سنت امداد

سنت امداد یعنی، کمک پروردگار به انسان‌ها در راستای رسیدن به اهدافشان چه این اهداف مادی باشند یا معنوی و چه خیر باشند و یا شر. (مطهری، ۱۳۸۶، ۳/۳۴۵) در آیه ۲۰ سوره اسراء آمده است: «كَلَّا نُمَدُّ هَؤُلَاءِ وَ هَؤُلَاءِ مِنْ عَطَاءِ رَبِّكَ وَ مَا كَانَ عَطَاءُ رَبِّكَ مَحْظُورًا؛ و ما به هردو فرقه (از دنیا طلبان و آخرت طلبان) به لطف پروردگارت مدد خواهیم داد که لطف و عطای پروردگار

تواز هیچ‌کس دریغ نخواهد شد». منظور از هردو گروه، گروه دنیاپرستان و آخرت‌طلبان است. با بیان علامه در المیزان روشن می‌شود که امداد یعنی، اضافه کردن هرچیزی از نوع خودش (طباطبایی، ۱۳۷۶، ۶۶/۱۳). بنابراین، انسان به دنبال هرچیزی باشد از جنس آن چیز به وی داده می‌شود و این دید، فرد را به مثبت‌اندیشی حتی از قبل شروع کار می‌رساند.

#### ۵-۲. تغییرناپذیری بدون دلیل نعمت‌ها

نعمت‌های انسان با تغییرات اوست که تغییر می‌کند. این امر باعث می‌شود که با رخداد حوادث، از عقیده‌ای مانند اتفاقی بودن حوادث دنیا و از فال بد زدن جلوگیری کند؛ زیرا با این باور که انسان اگر تغییری در نعمات خود می‌بیند به دلیل تغییرات خود اوست وی به جست‌وجوی دلیل آن دگرگونی در خود است. از این رو، به دنبال رفع آن برمی‌آید. همچنین جهان را براساس قاعده و قانون می‌یابد و در نتیجه به نگرش مثبتی از جهان دست می‌یابد. خداوند در آیه ۵۳ سوره انفال می‌فرماید: «ذَلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ لَمْ يَكُ مُغَيِّرًا نِعْمَةً أَنْعَمَهَا عَلَىٰ قَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَأَنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ عَلِيمٌ؛ این [کیفر سخت] به سبب این است که خدا بر آن نیست که نعمتی را که به قومی عطا کرده [به عذاب و نعمت] تغییر دهد تا زمانی که آنها آنچه را در خود [از عقاید حقه، حالات پاک و اخلاق حسنه‌ای که] دارند [به کفر، شرک، عصیان و گناه] تغییر دهند و یقیناً خدا شنوا و داناست».

صاحب تفسیر المیزان در ذیل آیه می‌گوید: «عذاب الهی همیشه پس از نعمت الهی به انسان می‌رسد. در واقع خداوند نعمت را برداشته و عذاب به جای آن قرار می‌دهد و این بدان روست است که محل قرارگیری نعمت (یعنی، همان نفس انسان) تغییر کرده است. علامه بیان می‌کند که خداوند وقتی نعمتی را به قومی ارزانی می‌دارد که استعداد آن نعمت را داشته باشند و نعمت را از آنها می‌گیرد؛ زیرا نفسشان مستعد عذاب شده به دلیل از دست دادن استعدادشان، البته مشخص است که این تنها دلیل گرفتن نعمت نیست. گاهی پروردگار به دلیل ارتقای سطح شخص، وی را دچار درد می‌کند، اما به هرروی با اتفاق افتادن هر حادثه‌ای شخص می‌تواند به

درون خود توجه کند و از منفی‌نگری نسبت به اطراف و جهان هستی دوری کند». (طباطبایی، ۱۳۷۶، ۱۰۱/۹)

### ۵-۳. وجود جهان آخرت

باور به جهان آخرت، پاداش و عقاب و زندگی ابدی باعث می‌شود که انسان، امید و انگیزه بگیرد و در امور مختلف با دید مثبتی وارد شود. همچنین سبب می‌شود تا وی با بروز حوادث مختلف به انجام کار درست بپردازد و از انفعال و منفی‌نگری دور ماند؛ زیرا وی باور دارد حوادث مهم نیستند و این اعمال افراد است که می‌تواند او را به خوشی بهشتیان برساند و تلاش‌های انسان سرانجام در جهان آخرت که سرای زندگی ابدی اوست ثمر خواهد داد. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «الدُّنْيَا أَمَدٌ، الْآخِرَةُ أَبَدٌ؛ دنیا تمام‌شدنی است و آخرت همیشگی است» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۸، ۱۵/۶).

### ۵-۴. راهکارهای بینشی مرتبط با انسان

باورهایی که به انسان کمک می‌کنند در مورد خود به نگرشی مثبت برسد در دو حوزه ساحت اختیار و اجبار تقسیم می‌شود؛ یعنی آن دسته از مواردی که انسان در به وجود آوردن آنها به حسب شرایطی که در آن است، مختار است در ساحت اختیار و آن دسته از مواردی که انسان به دلیل شرایطی که در آن است برای بهبود شرایط اجبار در ایجاد آن باورها در خود دارد در ساحت اجبار قرار می‌گیرند.

### ۵-۴-۱. در ساحت اختیار

مواردی که انسان با توجه به شرایطی که در آن است در به وجود آوردن آنها مختار است عبارتند از:

#### اول، حسن‌ظن

حسن‌ظن از مهمترین فضائلی است که در رشد و تکامل انسان و جامعه نقش بسزائی دارد. پیشوایان دین این موضوع را در روایات خود تأکید کرده و بزرگان و فقها نیز باب مستقلی برای آن گشوده‌اند. قرآن کریم و احادیث معصومین علیهم السلام روشن‌گر این مطلبند که بدبینی و منفی‌نگری، امری مذموم است و به مثبت‌نگری تأکید و سفارش فراوان شده است. (ر.ک.،



حجرات: ۱۲) انسان می‌تواند با راه‌هایی مانند پرهیز از پیش‌داوری و قضاوت‌های عجولانه، نیک‌انگاری و... خوش‌بینی را در خود ایجاد یا تقویت کند. پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می‌فرماید: «گمان‌های خود را در حق برادران خود نیکو کنید تا دل بی‌آلایش و طبع پاک را به غنیمت برید» (نوری، ۱۳۶۶، ۱۴۵/۹). اگر انسان‌ها از اعتقادات و ارزش‌های خدامحورانه آگاه باشند هنجارشکنی و بزهکاری به کمترین اندازه می‌رسد و انسان‌ها مزه شیرین حسن‌ظن را از محصول آن می‌چشند. امام باقر عَلَيْهِ السَّلَام به نقل از پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می‌فرماید: «سوگند به خدایی که جز او شایسته پرستش نیست، به هیچ مؤمنی، هرگز خیر دنیا و آخرت داده نشده است جز به سبب خوش‌بینی به خدا و امیدواریش به او» (کلینی، ۱۳۶۵، ۱۸۳/۳). حسن‌ظن نتایج و ثمراتی دارد. باعث حسن‌نیت، کاهش غم و اندوه و آرامش می‌شود. پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ در حدیثی فرمود: «مردی از امتم را به صراط دیدم که شدیداً می‌لرزد، آن‌گونه که شاخه درخت نخل در روز طوفانی می‌لرزد. در این هنگام حسن‌ظنش به خدا به سراغ او آمد و به او آرامش بخشید» (صدوق، ۱۳۷۶، ص ۲۳۲؛ عبداللهی عابد و رزمی، ۱۳۹۳، ۱۵۹).

دوم) ایمان به خدا و توجه به صفات او

اگر انسان همواره خدا را ناظر بر اعمال خود بداند و آگاه باشد که اشرف مخلوقات در روی زمین است درمی‌یابد که شایستگی کسب نعمت‌های زیادی را دارد. فضایل و کمالات اخلاقی زمانی پشتوانه قابل اعتماد دارد که بر ایمان به خدا و توحید تکیه داشته باشد. (توانایی و سلیم‌زاده، ۱۳۸۹، ۳۹) خداوند در قرآن می‌فرماید: «ان الذین قالوا ربنا الله ثم استقاموا تتنزل علیهم؛ بی‌گمان کسانی که گفتند پروردگار ما خداست، سپس ایستادگی کردند فرشتگان بر آنها نازل می‌شوند که بیم مدارید و غمگین نباشید و مژده باد بر شما بهشتی که وعده داده می‌شدید. ما در زندگی دنیا و آخرت یار و مددکار شما ایم» (فصلت: ۳۰-۳۱).

سوم) موفقیت، پیش‌شرط ذهنی

یکی از اصول تفکر مثبت این است که انسان، موفقیت را پیش‌شرط ذهنی خود کند. «اگر پیش‌شرط ذهنتان فکر کردن درباره موفقیت باشد به طور طبیعی موفقیت را نیز دنبال خواهید

کرد» (نورمن، ۱۳۸۸، ص ۴۰). با ایمان به خدا می‌توان از نیروهای درونی خود برای رسیدن به موفقیت استفاده کرد. خداوند در قرآن می‌فرماید: «یا ایها الذین آمنوا ان تنصروا الله ينصركم و یثبت اقدامکم؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید اگر خدا را یاری کنید یاریتان می‌کند و گام‌هایتان را استوار می‌دارد» (محمد: ۷). وقتی انسان به خدا ایمان دارد خود را قوی و قدرتمند حس می‌کند؛ زیرا می‌داند که خدا بهترین یار انسان مؤمن است و هیچ‌گاه او را از فضل خود مأیوس نمی‌سازد (توانایی و سلیم‌زاده، ۱۳۸۹، ص ۳۹).

#### چهارم) تلاش و کوشش

تلاش و کوشش از عوامل مؤثر در بروز مثبت‌اندیشی است. خداوند انسان‌های تلاشگر را دوست دارد و به اندازه تلاششان به آنها پاداش می‌دهد. در قرآن آمده است: «وكان سعیکم مشکورا؛ و از تلاش شما سپاسگزاری شده است» (انسان: ۲۲). مثبت‌اندیشی زمانی ثمر می‌دهد که با عمل همراه شود. اگر انسان ایمان داشته باشد که خداوند قادر، نیروهای عظیمی در وجود او قرار داده است با تلاش و جدیت بیشتر برای رسیدن به اهدافش قدم برمی‌دارد. خداوند می‌فرماید: «فان مع العسر یسرا ان مع العسر یسرا؛ پس [بدان که] با دشواری، آسانی است، آری با دشواری آسانی است» (انشراح: ۵-۶). آسانی و آسایش در دل سختی و دشواری است مشروط به اینکه انسان با نگاه مثبت به سختی‌ها آنها را ابزار رشد و کمال خود بداند (توانایی و سلیم‌زاده، ۱۳۸۹، ص ۳۹).

#### پنجم) شکر از منعم

از دیگر راه‌های مثبت‌اندیشی در زندگی انسان، شکر و سپاس نعمت‌هایی است که از جانب خداوند به انسان ارزانی شده است. این شکرگذاری باعث ازدیاد نعمت‌ها می‌شود. در قرآن آمده است: «لئن شکرتم لازیدنکم؛ اگر سپاسگزاری کنید، البته نعمت‌های شما را افزون خواهم کرد» (ابراهیم: ۷). امام محمد باقر علیه السلام می‌فرماید: «افزایش نعمت از جانب خدا قطع نمی‌شود، مگر اینکه شکر از جانب بندگان قطع شود» (مجلسی، ۱۳۶۱، ۵۴/۶۸). بنابراین، چون انسان نعمت را از جانب خدا یا منعم می‌داند باعث می‌شود که به خاطر آنها از خداوند سپاسگزاری کند و با ایمان به او امید داشته باشد که این نعمت‌ها افزایش یابد.

ششم) تصحیح تفسیر از بلا

هر موقعیت ناخوشایندی توسط انسان ارزیابی می‌شود. این ارزیابی‌ها تأثیر مستقیمی بر فشار روانی حاصل از موقعیت و به نوع نگاه انسان بستگی دارد. اگر موقعیت ناخوشایند، مثبت ارزیابی شود یا بار مثبت داشته باشد قابل تحمل خواهد بود و اگر منفی ارزیابی شود از کنترل خارج و غیرقابل تحمل می‌شود. انسان همان‌گونه که حوادث تفسیر می‌شود به موقعیت واکنش نشان می‌دهد. (پسندیده، ۱۳۹۵، ص ۳۷۲)

هفتم) زیباپنداری مصیبت

بلا و مصیبت سخت است، ولی زشت نیست. همین تفسیر، موجب کاهش فشار روانی و افزایش صبر می‌شود. در واقع هرکس در مسیر خدا گام برمی‌دارد و فقط به تکلیف خود می‌اندیشد هیچ پیشامدی را زشت نمی‌بیند، اما این برای افزایش صبر و کاهش تنیدگی کافی نیست. آنچه باید به این واقعیت اضافه شود توجه به این واقعیت و باور به آن است. حضرت زینب علیها السلام اسوه صبر و مقاومت است. ایشان نه تسلیم دشمن شد و نه تسلیم بلا، بلکه دشمن و بلاها را به تسلیم و خضوع در برابر خود واداشت. یکی از رازهای این ایستادگی، ارزیابی درست از موقعیت بود. (پسندیده، ۱۳۹۵، ص ۳۷۵)

هشتم) صبر

صبر در لغت، بازداشتن نفس از جزع است. قرآن مؤمنان را به صبر و شکیبایی دعوت می‌کند؛ زیرا در صبر فوایدی نهفته که برای تربیت نفس و رشد شخصیت انسان نیاز است. (قرشی، ۱۳۷۱، ص ۱۰۵) خداوند در قرآن می‌فرماید: «واستعینوا بالصبر و الصلاه و انهارا لکبیره الاعلی الخاشعین؛ از شکیبایی و نماز یاری جوئید و به راستی این گران است مگر بر فروتنان» (بقره: ۴۵). انسان خوش بین با اعتقاد به پاداش الهی برای صبر کردن و با صبوری، غم و اندوه را از خود می‌زداید و آرام می‌گیرد؛ زیرا اعتقاد دارد بی‌تردید، شکیبایان پاداش خود را بی حساب و به تمام خواهند یافت (زمر: ۱۰). امام علی علیه السلام می‌فرماید: «با اراده‌های صبورانه و حسن یقین، غم‌های وارد بر خود را دور ساز» (مجلسی، ۱۳۶۲، ۲۱۱/۷۴؛ عبداللهی عابد و رزمی، ۱۳۹۳، ص ۱۸۸).

### نهم) تصویرسازی مثبت در ذهن

بسیاری از انسان‌ها الگوهای خاصی در ضمیر ناخودآگاه خود دارند. این الگوها همان تصاویر ذهنی است که همه رفتار و احساسات انسان از آن ناشی می‌شود، پس مهم است که انسان چه تصویری در ذهنش داشته باشد. بنابراین، باید سعی کند تصاویر ذهنی مثبت را جایگزین تصاویر ذهنی منفی کند و این تغییر امکان‌پذیر است. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «ولقد کرّمنا بنی آدم و حملناهم فی البر و البحر و رزقناهم من الطیبات و فضلناهم علی کثیر ممن خلقنا تفضیلاً؛ و به‌راستی ما فرزندان آدم را گرمی داشتیم و آنها را در خشکی و دریا سیر دادیم و از نعمت‌های پاکیزه روزی بخشیدیم و آنها را بر بسیاری از مخلوقات خود برتری دادیم» (اسراء: ۷۰). از طرفی انسان با تصویر ذهنی خوبی که از محیط اطراف در ذهنش می‌سازد، می‌تواند احساس لطیف خیرخواهی و دوست داشتن دیگران را تجربه کند. انسان با دوست داشتن دیگران، درهای رحمت الهی را به سوی خود می‌گشاید. امام صادق علیه السلام فرمود: «من حسنت نیته زید فی رزقه؛ هرکس حسن‌نیت داشته باشد روزی اش زیاد شود» (کلینی، ۱۳۶۵، ۲/۱۰۵). بنابراین، آیات روح‌بخش قرآن و سیره اهل بیت علیهم السلام الگوهای زیبای تصویرسازی ذهنی مثبت برای انسان‌هاست (توانایی و سلیم‌زاده، ۱۳۸۹، ص ۳۹).

### ۵-۵. در ساحت اجبار

از مواردی که انسان به دلیل عدم تغییر شرایط، مجبور به ایجاد مثبت‌اندیشی است می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد:

### ۵-۵-۱. بهترین شکل بودن خلقت انسان

اینکه انسان بر این باور باشد که به بهترین وجه خلق شده است امید و انگیزه زیادی در او به وجود می‌آورد و سبب ایجاد باور مثبت نسبت به خودش می‌شود، حتی اگر به ظاهر عیبی در جسم یا روح او باشد. باور به بهترین خلقت باعث می‌شود فرد نسبت به خود به محبتی برسد که خویشتن‌دوستی او، اعتماد به نفس، اصلاح اشتباهات و تلاش مضاعف در شکست‌ها را برای او به ارمغان آورد. همچنین وی را از منفی‌نگری دور نگاه دارد. خداوند در آیه ۴ سوره تین

می‌فرماید: «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ؛ که ما انسان را در نیکوترین صورت (در مراتب وجود) بیافریدیم». مرحوم علامه در تعریف قوام می‌گوید: «قوام عبارت است از هر چیزی و هر وضع و هر شرطی که ثبات انسان و بقایش نیازمند بدان است و منظور از کلمه انسان، جنس انسان است، پس جنس انسان به حسب خلقتش، قوام دارد و نه تنها قوام دارد، بلکه به حسب خلقت، بهترین قوام را دارد» (طباطبایی، ۱۳۷۵، ۲۰/۳۱۹). با توضیحات علامه روشن می‌شود که تمام انسان‌ها در بهترین شکل خود آفریده شده‌اند و این بهترین قوام شامل یکایک افراد است.

#### ۵-۲. خلقت در رنج انسان

خداوند در آیه ۴ سوره بلد می‌فرماید: «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ؛ که ما انسان را به حقیقت در رنج و مشقت آفریدیم (و به بلا و محنتش آزمودیم)»؛ یعنی انسان چه بخواند و چه نخواهد این حقیقتی است که او در رنج آفریده شده است. این مطلب از دو نظر می‌تواند به ایجاد مثبت‌اندیشی در انسان بینجامد: اول اینکه، افراد در مواجهه با سختی و رنج راحت‌تر از دیگر افراد با آن روبه‌رو شده و به دنبال حل مشکل می‌روند. وی مدت‌ها به دنبال پاسخ این سؤال وقت خود را هدر نمی‌دهد که چرا رنجی به من رسیده است؛ زیرا خودش می‌داند ماهیت خلقت انسان با رنج همراه است. دومین رویکرد مثبت‌اندیشی اعتقاد به خلقت در رنج انسان این است که عمومیت این رنج را به انسان نشان داده و در رخداد یک حادثه تلخ به او یادآور می‌شود که رنج فقط مختص وی نیست و تمام انسان‌ها با آن برخورد دارند و این‌گونه وی را از منفی‌نگری بازمی‌دارد.

#### ۵-۳. نگاه صحیح به تنهایی انسان

انسان‌ها روحی اجتماعی دارند. از این رو، گاهی با پیشامد تنهایی ممکن است فرد به فرسودگی و منفی‌بافی برسد، اما با توجه به این مسئله که تنهایی اتفاق بدی نیست و انسان حتی در تنهایی هم می‌تواند هدف از خلقت خود را پیش ببرد، بینش افراد را مثبت نگاه می‌دارد و ایشان را به سعی در برطرف کردن آن و یا همراهی صحیح با آن وامی‌دارد. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «قَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام لِرَجُلٍ إِنَّكَ قَدْ جُعِلْتَ طَبِيبَ نَفْسِكَ وَ بَيْنَ لَكَ الدَّاءُ وَ عَرَفْتَ آيَةَ الصِّحَّةِ وَ دُلِّلتْ عَلَى الدَّوَاءِ فَأَنْظُرْ كَيْفَ قِيَامُكَ عَلَى نَفْسِكَ؛ تو طبیب نفس خویش قرار داده شده‌ای و در

به تو نشان داده شده و نشانه سلامتی به تو شناسانده شده و به دارو راهنمایی شده‌ای، پس بنگر که چگونه به درمان خود می‌پردازی» (کلینی، ۱۳۶۵، ۴۵۴/۶).

#### ۵-۴. مسئولیت‌پذیری

انسان، مسئول اعمال خودش است و بیشتر عملی که او انجام می‌دهد نیز معلول ایجاد برخی حوادث است، پس وی به ناچار باید برای تغییر شرایط خود به کردار خود بنگرد و درصداصلاح و یا تغییر خود برآید. این امر باعث می‌شود که وی در مشکلات، اندوه و نگاه منفی را از خود دور کند و در پی ایجاد شرایط بهتر قدم بردارد. کلام امام علی علیه السلام در نهج البلاغه نشان‌دهنده اهمیت مسئولیت‌پذیری انسان است درقبال وظایفی که دارد: «اتَّقُوا اللَّهَ فِي عِبَادِهِ وَبِلَادِهِ فَإِنَّكُمْ مَسْئُولُونَ حَتَّىٰ عَنِ الْبِقَاعِ وَ الْبِهَائِمِ وَ أَطِيعُوا اللَّهَ وَ لَا تَعْصُوهُ؛ از خدا بترسید درباره بندگان و شهرهای او (بر کسی ستم نکرده به ویرانی و تباہکاری در زمین اقدام ننمائید)؛ زیرا (در قیامت همه چیز را) از شما می‌پرسند، حتی از زمین‌ها و چهارپایان (سؤال می‌کنند به چه دلیل فلان مزرعه را ویران نموده و فلان خانه را به‌تصرف خویش درآوردی و یا برای چه از فلان شهر حرکت کرده در شهرهای شرک و کفر اقامت‌گزیدی و روی چه اصلی حیوان زبان بسته‌ای را آزار دادی) و خدا را فرمان برده و او را نافرمانی ننمایید و هرگاه نیکی را دیدید آن را دریابید (که به دنیا و آخرت شما سود می‌رساند) و هرگاه بدی را دیدید از آن دوری کنید (که شما را به عذاب گرفتار خواهد کرد) (شریف رضی، ۱۳۷۲، خطبه ۲۴۳/۱۶۷).

#### ۶. نتیجه‌گیری

مثبت‌اندیشی باعث می‌شود که افراد در زندگی، نتایج بهتری از حوادث برداشت کنند. این موضوع یکی از مهمترین مباحثی است که افراد در قرون اخیر بدان روی آورده و به دنبال ایجاد آن در خود می‌باشند. پژوهش مثبت‌اندیشی و تحلیل‌های بینشی آن از منظر قرآن و حدیث به دو بخش مفهوم‌شناسی و راهکارهای تحقق آن در حوزه‌های ارتباط انسان با خالق و جهان هستی و نیز در حوزه اختیار و اجبار انسان در زندگی قابل تقسیم است. راهکارهای تحقق

مثبت‌اندیشی در رابطه با خالق و جهان هستی که مورد بررسی قرار گرفت عبارتند از: در مورد پروردگار، رحمت الهی، ولایت پروردگار، عشق به مخلوقات و در مورد جهان هستی، سنت امداد، تغییرناپذیری بدون دلیل نعمت‌ها و وجود جهان آخرت از مواردی است که باعث ایجاد مثبت‌اندیشی در انسان می‌شوند. راهکارهای تحقق مثبت‌اندیشی در رابطه با انسان در دو ساحت اختیار و اجبار شامل موارد زیر است: در ساحت اختیار شامل موارد حسن ظن، توکل، ایمان به خدا، صبر، تصویرسازی ذهنی مثبت، قرار دادن موفقیت در قالب پیش شرط ذهنی، تلاش و کوشش، شکر از منعم، تصحیح تفسیر از بلا و زیباپنداری مصیبت است که در رابطه با هریک توضیحاتی ارائه شد. در ساحت اجبار نیز به موارد بهترین شکل بودن خلقت انسان، تنهایی انسان، مسئولیت‌پذیری و خلقت در رنج انسان پرداخته شده است و بیان شد که هر مورد چگونه به تحقق مثبت‌اندیشی در انسان کمک می‌کند.

### فهرست منابع

- \* قرآن (۱۳۹۴). انصاریان، حسین. قم: آیین دانش.
- \* نهج البلاغه (۱۳۷۲). الصبحی صالح. قم: هجرت.
- ۱. ابن بابویه (شیخ صدوق)، محمدبن علی (۱۳۷۶). الامالی. تهران: کتابچی.
- ۲. پسندیده، عباس (۱۳۹۵). الگوی اسلامی شادکامی با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا. قم: سازمان چاپ و نشر دارالحدیث.
- ۳. پیل، وینسنت نورمن (۱۳۸۸). نتایج شگفت‌انگیز تفکر مثبت. تهران: نسل نواندیش.
- ۴. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۳۶۸). غرر الحکم و درر الکلم. رجایی، سید مهدی. قم: دارالکتب اسلامی.
- ۵. توانایی، محمدحسین، و سلیم‌زاده، الهه (۱۳۸۹). بررسی تأثیر مثبت‌اندیشی از دیدگاه قرآن و حدیث. نشریه علم و معارف قرآن کریم، ۲(۷)، ۳۹-۶۳.
- ۶. رستم‌نژاد، مهدی، و رستگارصفت، روح‌الله (۱۳۹۵). مثبت‌اندیشی و موانع آن از منظر قرآن و احادیث. نشریه قرآن و علم، ۱۰(۱۸)، ۳۱-۵۰.
- ۷. شریف‌الرضی، محمدبن حسین (بی‌تا). ترجمه و شرح نهج البلاغه. تهران: مؤسسه چاپ و نشر تألیفات فیض‌الاسلام.
- ۸. صدوق، محمدبن علی (۱۳۶۲). الخصال. مصحح: غفاری، علی‌اکبر. قم: جامعه مدرسین.
- ۹. صفورا بی‌پاریزی، محمد مهدی، و کلیا، روح‌الله (۱۳۹۰). راهکارهای رفتاری ایجاد روحیه مثبت در زندگی. نشریه طهورا، ۴(۸)، ۱۹۷-۱۸۱.

۱۰. طباطبایی، سید محمد حسین (۱۳۷۵). المیزان فی تفسیر القرآن. قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه.
۱۱. عبداللهی عابد، صمد، و رزمی، ام‌کلثوم (۱۳۹۳). نقش مثبت‌اندیشی در حل مسائل زندگی با تأکید بر آیات قرآن کریم و روایات. نشریه قرآن درآینه پژوهشی، ۱(۲)، ۱۵۹-۱۸۸.
۱۲. قرشی، علی‌اکبر (۱۳۷۱). قاموس قرآن. قم: دارالکتب الاسلامیه.
۱۳. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۶۵). الکافی. آخوندی، محمد، و غفاری، علی‌اکبر. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۱۴. کمری، سامان، و شمشیری، بابک (۱۳۹۹). بررسی تطبیقی نگاه روان‌شناسی و اسلام به مقوله مثبت‌نگری در انسان. نشریه روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی، ۱۱(۴)، ۱۹۲-۱۷۳.
۱۵. مجلسی، محمد باقر (۱۳۶۳). بحار الانوار. بیروت: مؤسسه الوفاء.
۱۶. مطهری، مرتضی (۱۳۸۶). مجموعه آثار شهید استاد مطهری. تهران: انتشارات صدرا.
۱۷. نوری. حسین بن محمد تقی (۱۳۶۷). مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل. مصحح: مؤسسه آل‌البیت. قم: مؤسسه آل‌البیت.