

# رابطه بین مثبت اندیشی و سلامت روانی از دیدگاه اسلام

حسین صائمی

کارشناس ارشد مشاوره خانواده - سمنان - میامی



درباره روان‌شناسی اسلامی، به ویژه روان درمان‌گری از دیدگاه اسلام، تاکنون مطالعات علمی و مدون انجام نگرفت است؛ در حالی که در اسلام، به عنوان دین جامع و کامل که تمام زوایای زندگی انسان را مورد توجه قرار می‌دهد، زمینه‌های مناسبی برای انجام چنین مطالعاتی وجود دارد.

اسلام به هدایت زندگی انسان و تأمین بهداشت روانی او توجه دارد و بدیهی است که شیوه‌های خاصی را برای برقراری تعادل روانی ارائه دهد. هدف اغلب شیوه‌های ارائه شده یاری رساندن به انسان، به منظور برخورداری از روح و روان سالم است تا بتواند توسط به بهترین راه‌های ممکن به آرامش برسد، نگرش صحیح نسبت به مشکلات و ناکامی‌ها، موهبتی است که با آن آدمی مواجهه با نمونه‌های به ظاهر ناموزون خلقت، زیبایی و توازن آن‌ها می‌بیند و در زشتی‌ها، زیبایی را جست‌وجو می‌کند.

تفکر دینی با هدف کاهش فشار وارد بر انسان در رویارویی با مصائب و حوادث، شیوه‌هایی را آموزش می‌دهد تا با استفاده از آن به نتایج مطلوب، از جمله آرامش، برسد.

در این مقاله به بررسی دیدگاه اسلام در خصوص بهداشت اندیشی و رابطه آن با سلامت روانی پرداخته، آن را با یافته‌های نتایج پژوهش‌های علمی در حوزه روان‌شناسی مقایسه می‌کنیم.

## بهداشت روانی

ارتقای سلامت افراد جامعه یکی از مهم‌ترین مسائل اساسی کشور محسوب می‌شود. طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت بهداشت روانی علمی است که با آن انسان‌ها قابلیت برقراری ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران را می‌یابند و قادر به تغییر اصلاح محیط فردی و اجتماعی، حل تضادها و برآوردن تمایلات شخصی به طور منطقی، عادلانه و متناسب می‌شوند. از دیدگاه

اسلامی کسی که «خود آگاهانه با تمامی هستی ارتباطی زنده و پویا دارد و می‌تواند تعارضات خویش را با جهت‌گیری مثبت حل کند، از نظر روانی سالم است» (احمدی، ۱۳۷۴، ص ۲۰۳).

رفتارهای مذهبی، در پرداختن به نکات معنی‌دار زندگی ارزش مثبت دارند. رفتارهایی از قبیل: عبادت، توکل به خداوند، زیارت، مهرورزی و... می‌توانند از طریق ایجاد امید و تشویق افراد به نگرش مثبت به موقعیت‌های استرس‌آمیز، باعث آرامش درونی آنان شوند.

### مثبت‌اندیشی در نظریه‌های روان‌شناسان و پژوهشگران غربی

در رویکردهای شناختی، اعتقاد بر این است که باورهای نادرست موجب بروز اختلالات روانی می‌شود. بک (۱۹۶۷) می‌گوید: ناراحتی‌های روانی معلول باورها و نوع تفسیر ما از حوادث است. به عنوان مثال، افراد افسرده دارای اعتقادات منفی از این قبیل‌اند: من دوست داشتنی نیستم. من بی‌عرضه‌ام و... که طرحواره‌های شناختی منفی را تشکیل داده، بهداشت روانی فرد را به خطر می‌اندازند. فورستر<sup>۱</sup> (۱۹۹۱) بر این باور است که اگر ارزیابی افراد از خودشان و ذهنیتی که نسبت به خود دارند، مثبت باشد، از سلامت و سازگاری بیش‌تری برخوردار خواهند بود.

لوستاین<sup>۲</sup> (۱۹۹۶) در مواجهه با مراجعانی که رفتار ضداجتماعی داشتند، از روش مثبت‌اندیشی به عنوان یک فن‌رفتاری سخن می‌گوید. در این روش انگاره‌های منفی در فرد اصلاح و رفتار مناسب به صورت مداوم ارایه می‌شوند.

آیزن<sup>۳</sup> (۱۹۸۷) در پژوهش خود بدین نتیجه رسید که تجارب مثبتی که به آثاری مثبت منجر می‌شوند، می‌توانند تأثیری بنیادی و ماهوی بر رفتار اجتماعی و روند اندیشه و تفکر فرد بر جای گذارند. در پژوهش آیزن شواهد دیگر نیز موجود است که نشان می‌دهد آثار رفتارهای مثبت می‌تواند بر سازماندهی شناخت‌ها و انعطاف‌پذیر بودن این سازماندهی مؤثر باشد؛ یعنی روندی که طی آن فرد به تجدید نظر در برداشت‌های خود از شخصیتش می‌پردازد.

تایلر و براون (۱۹۸۸) نیز در پژوهش خود بدین نتیجه رسیدند که گرایش و پرداختن به جنبه‌های مثبت وجود خود، با بهداشت روانی و سلامت شخص سازگارتر است.

برنز<sup>۴</sup> (۱۹۹۰) می‌کوشد تا ما این اصل مهم شناخت درمانی، یعنی اهمیت فکر و ارتباط آن با احساس، احوال، رفتار و به طور کلی زندگی را درک کنیم. وی می‌گوید: اگر می‌خواهید احساس بهتری داشته باشید باید بدانید و درک کنید که به جای حوادث

بیرونی، افکار و طرز تلقی‌های شما هستند که احساسات شما را به وجود می‌آورند. شما می‌توانید اندیشه، احساس و رفتار خود را تغییر دهید.

مک ویلیامز<sup>۵</sup> (به نقل از دیوید برنز، ۱۹۹۰) معتقد است که یکی از فراگیرترین بیماری‌های زمانه ما تفکر منفی است. تفکر منفی بیماری مهلکی است که ذهن، احساسات و جسم انسان را مبتلا می‌سازد. افکار منفی رفتارهایی همانند: پرخاشگری، اضطراب، خشم و... تولید می‌کنند و افکار مثبت موجب امیدواری، آرامش، محبت و اعتماد می‌شوند. اگر می‌خواهیم احساساتمان تغییر کند، کافی است افکارمان را تغییر دهیم.

### مثبت‌اندیشی در متون اسلامی

در بررسی متون اسلامی، به‌ویژه قرآن کریم، به نظر می‌رسد اغلب تأکیدها بر خوبی‌ها و نقاط قوت افراد است؛ آن‌جا که خداوند می‌فرماید: «از روح خود در او دمیدم.» (سوره حجر، آیه ۲۹). «به درستی که ما انسان را در زیباترین هیأت آفریدیم.» (سوره تین، آیه ۴)

پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: گمان‌های خود را در حق برادران خود نیکو کنید تا دل بی‌آلایش و طبع پاک را به غنیمت برید.

اسلام به هدایت زندگی انسان و تأمین بهداشت روانی او توجه دارد و بدیهی است که شیوه‌های خاصی را برای برقراری تعادل روانی ارائه دهد. هدف اغلب شیوه‌های ارائه شده یاری رساندن به انسان، به منظور برخورداری از روح و روان سالم است تا بتواند با توسل به بهترین راه‌های ممکن به آرامش برسد.

در واقعه عاشورا، وقتی عرصه بر امام حسین (ع) و یارانش تنگ‌تر شد و جنگ شرایط دشواری پیدا کرد، ایشان به جای ترس از مرگ و سردرگمی، یارانش را به صبر دعوت کرده، جنبه مثبت موضوع را یادآوری نمود و آن‌ها را با یاد شهادت و رسیدن به لقاء الله تقویت کرد. هم‌چنین امام سجاد (ع) هنگام بیماری یا زمانی که اندوه یا گرفتاری به ایشان روی می‌آورد، به جای آن که آن را بدبختی و شر بدانند، به درگاه خدا سپاسگزاری کرده، آن را مایه خیر و عامل نجات از معاصی و کفاره گناهان می‌دانستند. حضرت علی (ع) برای تأکید بیش‌تر بر نقاط قوت اراده و آموزش نوعی مثبت‌اندیشی می‌فرماید: «اگر از کسی خوبی دیدی از آن بسیار یاد کن و سپاسگزاری نما و اگر متوجه بدی کسی شدی تا حد امکان پرده پوشی کن.»

بنابر آنچه گفته شد، از متون اسلامی و روایات معتبر چنین بر می‌آید که در اسلام به مثبت‌اندیشی توصیه فراوان شده و بر یادآوری نکات مثبت خود و دیگران تأکید گردیده است. این نوع نگرش به انسان متذکر می‌شود که او باید نسبت به سایرین و خویشتن خوشبین باشد و پیوسته نقاط مثبت را در نظر بگیرد. البته این بدان معنی نیست که حقیقت را در نظر نگیرد، بلکه منظور آن است که انسان بتواند با احساس اعتماد، رابطه و تعامل سازنده با خود و دیگران برقرار سازد و به آرامش برسد.

### بازتاب تفکراتمان به خودمان است

در جهان ما روابطی حاکم است که باعث می‌شود تفکر و رفتار هر فرد به خودش باز گردد. مولوی این مفهوم را بسیار زیاده نقل کرده است که: «این جهان کوه است و فعل ما ندا»

از آن جا که رفتار ما محصول اندیشه و تفکر است، باید دیدگاه ما به جهان هستی و اطرافیان برانگیزاننده و نشاط آور باشد. اگر چنین دیدگاه موجه و مثبتی داشته باشیم، زیبایی‌های پیرامون خویش را درک خواهیم کرد. به طور کلی، با دو دیدگاه متفاوت می‌توان به دنیا و مسائلش نگریست:

۱- دنیا پر از ستم و بدی است. انسان‌ها شریر و غیر قابل اعتمادند (تفکر منفی).

۲- دنیا پر از چیزهای ارزشمند و زیباست و اکثر انسان‌ها موجودات نیک و قابل اعتمادی‌اند (تفکر مثبت).

بدیهی است با پذیرش هر نوع جهت‌گیری، همانند یک دانشمند در پی اثبات آن جهت‌گیری و فرضیه خواهیم بود. یعنی می‌توانیم ثابت کنیم انسان‌ها شریرند و دنیای ما پر از عیب و نقص



امام علی (ع) نیز می‌فرماید: دارو و درمان تو در توست، ولی احساس نمی‌کنی و درد تو از توست، ولی نمی‌بینی و می‌پنداری که شیء کوچکی هستی، و حال آن که دنیای بزرگ‌تری در تو پیچیده شده است.

امام صادق (ع) از رسول خدا (ص) نقل فرموده‌اند: «لغزش‌های مؤمنین را جست و جو مکنید، زیرا هر که لغزش‌های برادرش را جست‌وجو کند، خداوند لغزش‌هایش را دنبال می‌کند». هم‌چنین امام محمد باقر (ع) فرمود: «از نزدیک‌ترین حالت بنده به کفر این است که با مردی عقد برادری در دین بسته باشد و لغزش‌ها و خطاهای او را شماره کند که روزی او را به آن‌ها سرزنش نماید».

یکی از فراگیرترین بیماری‌های زمانه ما تفکر منفی است. تفکر منفی بیماری مهلکی است که ذهن، احساسات و جسم انسان را مبتلا می‌سازد. افکار منفی رفتارهایی همانند: پرخاشگری، اضطراب، خشم و... تولید می‌کنند و افکار مثبت موجب امیدواری، آرامش، محبت و اعتماد می‌شوند. اگر می‌خواهیم احساساتمان تغییر کند، کافی است افکارمان را تغییر دهیم.

رفتاری دوستانه داشته باشد، باید رویکرد شما به زندگی و متعلقات آن مثبت باشد، چنان‌که بهیون گفته است: «اگر می‌خواهی خوشبخت شوی، برای خوشبختی دیگران بکوش».

### پی‌نوشت‌ها

- 1- FORSTER
- 2- LOWESTEIN
- 3- ISEN
- 4- BURNS
- 5- MCWILLIAMS

### منابع

- برنز، دیوید. (۱۳۷۱). از حال بد به حال خوب. ترجمه مهدی قره‌چه داغی. تهران: انتشارات آریز.
- وینست، بیل، نورمن. (۱۳۷۶). باز هم مثبت درمانی. ترجمه پوران‌دخت تمدن. تهران: نشر اوحدی.
- دیلمی، احمد. (۱۳۷۹). اخلاق اسلامی. قم: انتشارات معارف.
- ساینینگتون، اندروا. (۱۳۷۹). بهداشت روانی، ترجمه حمیدرضا شاهی براوانی، تهران: نشر روان.
- احمدی، علی اصغر. (۱۳۷۴). روان‌شناسی شخصیت از دیدگاه اسلامی، تهران: نشر سپهر
- طبرسی، حسن بن فضل. (۱۳۵۵). مکارم الاخلاق. ترجمه ابراهیم میرباقری. تهران: انتشارات فراهانی.

- BECK, A. T.(1974). COGNITIVE THERAPY OF DEPRESSION, NEWYORK, GUILFORD.
- ELLIS, A.(1989). RATIONAL - EMOTIVE COUPLES THERAPY. NEWYORK. PARGMAN PRESS.

است. ممکن است انرژی زیادی صرف کنیم تا بگوییم آدم‌ها متقلب، زیاده‌خواه و غیرقابل اعتمادند و نیز می‌توانیم به مشکلات اجتماعی و از بین رفتن اخلاقیات استناد کنیم و بگوییم دنیا روبه‌ویرانی می‌رود. اما این نوع نگرستن جز این که ما را دچار یأس و ناامیدی کند و از نشاط و شادی تهی سازد، چیز دیگری به ارمغان نمی‌آورد.

اما اگر بگوییم دنیا زیباست و مردم عموماً ارزشمند و قابل اعتمادند، انسان‌ها با هم ارتباط دارند و گاهی هم دچار سوء تفاهم می‌شوند و... به برنامه بزرگ هستی پی خواهیم برد و سراسر اندیشه و تفکر ما را نیکی‌ها و جذابیت‌ها پر خواهد کرد. زندگی همچون رودخانه‌ای است که همیشه جریان دارد. اگر مسیر خود را آگاهانه و با استفاده از خرد تعیین نکنید، دستخوش امواج آن خواهید شد. اگر بذرهای فکری مطلوب و مثبت در باغ وجود خویش نکارید، اندیشه‌های نامطلوب همانند علف‌های هرز، ذهنتان را تسخیر خواهند کرد.

سعدی نیز معتقد است هر کار و عملی نتیجه مطلوب یا نامطلوبی دارد، چنان‌که می‌گوید:

تو هرگز رسیدی به فریاد کس

که می‌خواهی امروز فریاد رس

رطب ناورد چوب خرزهره بار

چو تخم افکنی بر همان چشم‌دار

نیکویی و بدی چیزی نیست که فقط در آخرت پاداش و مجازات داشته باشد. ما باید رفتار اعتمادآمیز داشته باشیم تا دیگران به ما اعتماد کنند. افکار و اندیشه‌های ما همانند موجی در دیگران تأثیر می‌گذارد و تأثیر جاودانی خواهند داشت. این موج ما را به عنوان جزئی از کل در بر می‌گیرد. اگر می‌خواهید دنیا با شما