



نقش مثبت‌اندیشی در استحکام خانواده

نجیب‌الله نوری^۱

چکیده:

خانواده نهاد مقدس اجتماعی و دینی است که بسیاری از نیازهای فردی و روان‌شناختی انسان در آن تامین می‌گردد و زمینه‌ساز رشد و تکامل فردی و دست‌یابی اعضای آن به دوستی و محبت است. اما این نهاد مقدس نیاز به تقویت دارد. از جمله عواملی که می‌تواند استحکام‌بخش این نهاد مقدس باشد، مثبت‌اندیشی هر یک از افراد خانواده نسبت به یکدیگر است.

هدف از مقاله حاضر بررسی نقش مثبت‌اندیشی در استحکام خانواده است. این بررسی از طریق مرور برخی از پژوهش‌های تجربی روان‌شناسی و مراجعه به منابع دینی انجام شده است. منظور از مثبت‌اندیشی توجه به جنبه‌های مثبت زندگی، ارائه تفسیرهای مثبت از رفتار دیگران و انتظار نتایج خوشایند برپایه توجه و تفسیرهای مثبت است. همچنین به برخی از عواملی اشاره شده است که می‌توان از طریق آنها استحکام خانواده را تقویت کرد. این عوامل عبارتند از: روابط رضایت‌بخش درون خانوادگی، درک حمایت بیشتر از سوی همسر، رضایت زناشویی، مقابله مؤثر با تنش‌های درون خانوادگی، توجه به ویژگی‌های مثبت اعضای خانواده، توجه به امکانات موجود در خانواده، تفسیر مثبت رفتار اعضای خانواده، جلب محبت افراد خانواده و سلامت روانی اعضای خانواده.

واژگان کلیدی: مثبت‌اندیشی، خوش‌بینی، استحکام خانواده، تفسیر مثبت.

۱. محقق و کارشناس ارشد روان‌شناسی از دانش‌آموختگان کشور افغانستان.





مقدمه

خانواده نهاد مقدس اجتماعی و دینی است که بسیاری از نیازهای فردی و روان‌شناختی انسان در آن تأمین می‌گردد. خانواده مناسب‌ترین نظام برای تأمین نیازهای مادی، روانی و معنوی بشر است و بهترین بستر را برای تأمین امنیت و آرامش روانی اعضا، پرورش نسل جدید، اجتماعی کردن فرزندان و برآوردن نیازهای عاطفی افراد فراهم می‌سازد.^۱ خانواده زمینه‌ساز رشد و تکامل فردی و دستیابی اعضای آن به دوستی و محبت است.^۲ و در کاهش انحرافات و آسیب‌های اجتماعی^۳ و پرورش مذهبی کودکان اثر دارد.^۴

بنابراین، ضرورت دارد که این نهاد مقدس تقویت گردد و در جهت استحکام آن گام‌های مؤثرتری برداشته شود. عوامل مختلفی می‌تواند در استحکام و تقویت خانواده نقش داشته باشد؛ از جمله هم‌سانی (کفویت) زوجین، هوش عاطفی، تقیدات مذهبی، روابط درون‌خانوادگی، رفق و مدارا، داشتن فرزند و نقش‌های درون‌خانوادگی.^۵

یکی از عواملی که می‌تواند به سهم خود در استحکام خانواده مؤثر باشد، مثبت اندیشی است؛ یعنی این‌که اعضای خانواده به نقش‌ها، کارکردها و ویژگی‌های مثبت یک‌دیگر توجه نمایند و تنها بر نقاط ضعف و مسائل منفی متمرکز نشوند. در آموزه‌های دین اسلام، یکی از روشن‌ترین دستورهایی که مثبت اندیشی را منعکس می‌سازد سفارش به «حسن ظن» است. پرهیز همسران از هرگونه بدگمانی نسبت به هم‌دیگر زمینه آرامش و سازگاری بیشتری را بین آنان فراهم می‌سازد.^۶

در این مقاله، نقش مثبت اندیشی در استحکام خانواده بررسی شده است. برای اثبات این نقش متغیرهایی مطرح شده است که مثبت اندیشی می‌تواند از طریق آنها در استحکام خانواده اثر مثبت بر جای گذارد. در این بررسی از منابع اصیل اسلامی و جدیدترین مطالعات تجربی روان‌شناختی بهره گرفته شده است.

۱. محمدرضا سالاری فر، خانواده در نگرش اسلام و روان‌شناسی، ص ۱.

۲. حافظ ثابت، تربیت جنسی در اسلام، ص ۱۳۲ و ۱۳۷.

۳. حسین علی عربی، مقاله: نقش خانواده در کاهش انحرافات و آسیب‌های اجتماعی، در مجموعه «تقویت نظام خانواده» ج ۱، ص ۱۸۵.

۴. سید حسین علیا نسب، مقاله: نقش خانواده در پرورش مذهبی کودکان، در مجموعه «تقویت نظام خانواده» ج ۱، ص ۳۱.

۵. معاونت پژوهش و گروه روان‌شناسی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره) تقویت نظام خانواده و آسیب‌شناسی آن، ج ۱، ص ۳۴۱-۳۵۲.

۶. علی حسین‌زاده، همسران سازگار، ص ۷۳.

مفهوم مثبت‌اندیشی

منظور از مثبت‌اندیشی در این جا تنها مفهوم معادل خوش‌گمانی (حسن ظن) نیست، بلکه معنای فراتر از آن مدنظر است. «حسن ظن» در روایات اسلامی فراوان مورد تأکید قرار گرفته است، اما این دستور اخلاقی تنها می‌تواند یکی از مصادیق مثبت‌اندیشی به حساب آید، زیرا در اسلام دستورهای فراوان دیگری نیز وجود دارد که بشر را به نگاه مثبت‌اندیشی دعوت نموده و از منفی‌نگری برحذر می‌دارد. پرهیز از بدگویی دیگران (غیبت)، اجتناب از برشمردن معایب دیگران، حفظ اسرار دیگران، پرهیز از تهمت و افترا و اجتناب از به کار بردن القاب ناروا در مورد دیگران تنها بخشی از آموزه‌هایی است که ما را از منفی‌نگری بر حذر می‌دارد، چون تمامی موارد فوق مستلزم آن است که فرد ابتدا به ویژگی‌های منفی توجه کند و بعد بر اساس آن عمل کند. هم‌چنین قدر نعمت‌ها را دانستن، اعتماد به دیگران، گذشت، به خاطر داشتن نیکی‌های دیگران و فراموش کردن بدی‌های آنها در حق خود، بخش دیگری از آموزه‌های دینی است که می‌تواند افراد را به سوی مثبت‌اندیشی هدایت کند. رعایت هر کدام از این آموزه‌ها همان‌طور که روابط اجتماعی سالم را در یک جامعه نهادینه می‌سازد، به همان میزان یا بیشتر از آن می‌تواند در استحکام خانواده مؤثر باشد.

بنابراین «مثبت‌اندیشی عبارت است از: توجه به جنبه‌های مثبت زندگی، تمرکز بر ویژگی‌ها، اعمال، گفتار و افکار مثبت دیگران، ارائه تفسیرهای مثبت از آنها و انتظار نتایج خوشایند بر اساس جنبه‌های مذکور».

در بخش‌هایی از مقاله به جای مثبت‌اندیشی از واژه «خوش‌بینی» و به جای منفی‌نگری از کلمه «بدبینی» استفاده شده است. البته بین آنها رابطه عینیت برقرار نیست، اما خوش‌بینی خود نوعی از مثبت‌اندیشی است. شییر^۱ و کارور^۲ خوش‌بینی را این‌گونه تعریف کرده‌اند: «خوش‌بینی یک انتظار کلی است دایر بر این که در آینده، بیشتر رویدادهای خوب اتفاق خواهد افتاد تا رویدادهای بد».^۳

1. Scheier.

2. Carver

۳. کار، آلن، روان‌شناسی مثبت، ص ۱۷۰.





تأثیرگذاری مثبت‌اندیشی بر استحکام خانواده

مثبت‌اندیشی از راه‌های گوناگونی بر استحکام خانواده تأثیر می‌گذارد. در این مقاله به برخی از مهم‌ترین آنها که شواهد میدانی و آموزه‌های دینی، بیان‌گر آنهاست اشاره می‌شود.

۱. روابط رضایت‌بخش درون خانوادگی

افراد مثبت‌اندیش روابط رضایت‌بخش‌تری با اعضای خانواده خود دارند. سانجی^۱ و همکاران در پژوهشی به دنبال پاسخ به این پرسش بودند که آیا افراد خوش‌بین روابط شادتر، ماندگارتر و رضایت‌بخش‌تری با همسران خود دارند؟ نتایج پژوهش نشان داد که افراد خوش‌بین نسبت به افراد بدبین، به طور معناداری رضایت بیشتری از رابطه با همسران‌شان داشتند. علاوه بر خود افراد خوش‌بین، همسران‌شان نیز روابط رضایت‌بخشی را گزارش دادند.^۲ پژوهش دیگری نشان می‌دهد که افراد خوش‌بین رابطه دوستی با دوام‌تر و پایدارتری را با دوستان خود دارند.^۳

نتیجه تحقیق دیگری نیز نشان می‌دهد که خوش‌بینی، رضایت بیشتری را در روابط خانوادگی و احتمال کاهش ناسازگاری در این روابط در پی دارد.^۴ هم‌چنین بر اساس یک پژوهش دیگر مشخص شد که دانشجویان خوش‌بین در سال اول دانشگاه روابط دوستانه نزدیک‌تری از سوی هم‌کلاسی‌های خود دریافت می‌کردند.^۵ از آن‌جا که منفی‌نگری به دوری از دیگران می‌انجامد، افراد بدبین رابطه خوبی با دیگران ندارند. اما مثبت‌اندیشی ارتباط دوستانه با دیگران را در پی دارد و کسی که دارای مثبت‌اندیشی باشد با دیگران جز در موارد استثنایی، انس می‌گیرد.^۶ تحقیق دیگر نیز نشان می‌دهد

1. Sanjay.
2. Sanjay, Srivastava, et al. "Optimism in Close Relationships: How Seeing Things in a Positive Light Makes Them So", P147.
3. Geers, A et al. "Optimism, pessimism, and friendship" p14. .
4. Helgeson, V. S., The effects of self-beliefs and relationship beliefs on adjustment to a relationship stressor, p246.
5. Brissette, I., Scheier, M. F., & Carver, C. S. The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition, p105.

که خوش‌بینی از طریق همکاری در حل مشکلات، روابط شاد و رضایت‌بخش بین زوجین را پیش‌بینی می‌کند.^۱

بدین ترتیب داشتن یک رابطه خوب و رضایت‌بخش به استحکام خانواده کمک می‌کند، زیرا ارتباط سالم و درست، استحکام و پایداری خانواده را در پی دارد. به همین دلیل بین مهارت‌های ارتباطی و رضایت زناشویی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. مؤلفه‌های مهارت ارتباطی مانند بیان کلامی، مهارت‌های شنیداری و مدیریت هیجانی نیز همگی با رضایت زناشویی ارتباط معنادار و مثبتی دارند.^۲ نقش روابط درون‌خانوادگی از عوامل مهم استحکام خانواده است. شواهد روان‌شناختی در این مسأله بسیار است. یکی از عواملی که این ارتباط را تسهیل می‌کند ویژگی شخصیتی مثبت‌اندیشی است.

سانجی و همکاران به دنبال پاسخ به این پرسش برآمدند که چه عاملی بین خوش‌بینی و روابط رضایت‌بخش خانوادگی نقش میانجی ایفا می‌کند؟ نتایج مطالعه آنان نشان داد که «درک حمایت»^۳ از سوی همسر باعث تسهیل روابط رضایت‌بخش می‌گردد، زیرا خوش‌بینی به صورت معناداری حمایت ادراک‌شده را پیش‌بینی می‌کند؛ یعنی افراد خوش‌بین دریافت حمایت از سوی همسران خود را گزارش می‌کنند. هم‌چنین نتایج مرحله دوم همین پژوهش نشان داد که حمایت ادراک‌شده، روابط رضایت‌بخش را پیش‌بینی می‌کند؛ یعنی کسانی که اظهار می‌دارند از همسران خود حمایت می‌شوند، روابط رضایت‌بخش‌تری را گزارش کردند، پس خوش‌بینی موجب درک حمایت و آن هم سبب رابطه رضایت‌بخش می‌گردد.^۴

۲. درک حمایت بیشتر از سوی همسر

تحقیقات نشان می‌دهد که فرد خوش‌بین حمایت‌های دیگران را بیشتر درک می‌کند

1. Kimberly K. Assad, M. Brent Donnellan, Rand D. Conger, "Optimism: An Enduring Resource for Romantic Relationships" P285.

۲. ابوالفضل ابراهیمی، مسعود جان‌بزرگی، مقاله «رابطه مهارت‌های ارتباطی و رضایت از زندگی» ص ۱۵۵.

3. Perceived support.

4. Sanjay, Srivastava, et al. I bid, P147.



و شریک زندگی خود را بیشتر حمایت‌گرانه تصور می‌کند.^۱ در یک مطالعه طولی، بریسته^۲، شییر^۳ و کارور^۴ به این نتیجه دست یافتند که افراد خوش‌بین حمایت‌های اجتماعی بیشتری را درک می‌کنند. بر این باورند که از طرف جامعه مورد حمایت‌های زیادی قرار می‌گیرند.^۵ تحقیق دیگر نشان می‌دهد که افراد خوش‌بین بر این باورند که همسرشان می‌تواند و می‌خواهد که در هنگام لزوم از آنها حمایت کند.^۶ باور به حمایت‌گر بودن همسر باعث می‌شود که راه رسیدن به اهداف فردی یا مشترک زوجین در زندگی راحت‌تر شود.^۷ هم‌چنین اگر فرد همسر خود را حمایت‌گر بداند، در شرایط تنش‌زا به طور مؤثرتری می‌تواند با موقعیت کنار بیاید و راهکارهای لازم را اتخاذ نماید.^۸ مجموعه این پیامدها - که نقش حمایت‌گری دارد - باعث می‌شود که فرد، روابط رضایت‌بخش‌تری در خانواده داشته باشد و در نتیجه زمینه بهتری برای استحکام خانوادگی فراهم گردد. این‌که فرد همسر خود را حمایت‌گر می‌داند دو دلیل دارد: نخست آن‌که فرد حمایت‌های مثبت همسر خود را به خوبی به خاطر می‌سپارد و به این جنبه‌ها توجه جدی دارد. دوم این‌که فرد تفسیر مثبتی از رفتارهای همسر خود دارد. در نتیجه حتی رفتارهای عادی را نیز حمایت‌گرانه و دوستانه تلقی می‌کند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که تصور فرد از رفتارهای حمایت‌گرانه در طول زمان ثابت است و این تصور چیزی بیشتر از بازتاب واقعی رفتارهای طرف مقابل است، بلکه حمایت‌گر دانستن رفتار، یکی از ویژگی‌های ثابت شخصیت فرد است.^۹

1. I bid, p144.

2. Brissette.

3. Scheier.

4. Carver.

5. Brissette, I., Scheier, M. F., & Carver, C. S. The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition, p105.

6. Murray, S. L., & Holmes, J. G. A leap of faith? Positive illusions in romantic relationships, p588.

7. Brunstein, J. C., Dangelmayer, G., & Schultheiss, O. C. "Personal goals and social support in close relationships: Effects on relationship mood and marital satisfaction" p1007.

8. Dehle, C., Larsen, D., & Landers, J. E. Social support in marriage, p311.

9. Sanjay, Srivastava, et al. Ibid, p144.

۳. رضایت زناشویی

یکی از عوامل مهم در درون خانواده رضایت زناشویی است که می‌تواند به استحکام خانواده کمک زیادی نماید. برای بسیاری از افراد کسب خشنودی از رابطه زناشویی مهم‌تر از منابعی چون کار، دوستان و حتی فرزندان به شمار می‌رود. ناسازگاری در روابط زناشویی علاوه بر این که تأثیر منفی بر روی سلامت جسمانی و روانی همسران و فرزندان برجای‌گذارد، بسیاری از کارکردهای خانواده مانند تربیت فرزند، روابط میان والدین و فرزندان و حتی کارآمدی اجتماعی و اقتصادی همسران را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد.^۱ مثبت‌اندیشی یکی از عواملی است که می‌تواند از طریق رابطه با رضایت زناشویی بر روی استحکام خانواده تأثیر مثبت داشته باشد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که خوش‌بینی در ازدواج که با پرسش‌نامه خوش‌بینی ازدواج سنجیده می‌شود، به میزان بالایی با تعامل‌های مثبت رابطه دارد و رضامندی دراز مدت را پیش‌بینی می‌کند.^۲ در مطالعه دیگر رابطه رضایت زناشویی با اسنادها و عواطف منفی بررسی شد و این نتیجه به دست آمد: همسرانی که عواطف منفی بالایی داشتند، نگرش‌های ناسازگارانه از خود نشان می‌دادند، اما نگرش‌های آنان با سطوح عواطف منفی که از سوی همسران‌شان ابراز می‌شد رابطه‌ای نداشت. پس از آن که عواطف منفی کنترل شد (در تحلیل نادیده گرفته شد)، رضایت زناشویی در میان زنان و شوهران با اسنادهای مثبت، هم‌چنان دارای رابطه معنا دار بودند. پژوهش فوق این احتمال را تقویت می‌کند که عواطف منفی از طریق اسنادها سبب به وجود آمدن رویدادهای منفی در زندگی خانوادگی می‌شوند.^۳ مطالعه دیگر نشان می‌دهد که رضایت زناشویی و خوش‌بینی پیش‌بینی کننده‌های احساسات مثبت در زنان جوان و مسن هستند. در این پژوهش زنان و مردان خوش‌بین در طول مدت ناسازگاری واکنش‌های همسران خود را مثبت‌تر از مشاهده‌کنندگان بیرونی ارزیابی کردند و برای سازگاری آمادگی بیشتری نشان دادند.^۴

۱. محسن رسولی، «رابطه بین الگوهای ارتباطی زن و شوهر...» به نقل از ابوالفضل ابراهیمی، پیشین، ص ۱۴۹.

۲. کار، آلن، روان‌شناسی مثبت، علم شادمانی و نیرومندی‌های انسان، ص ۱۷۵.

3. Karney, Benjamin R., et al. "The Role of Negative Affectivity in the Association Between Attributions and Marital Satisfaction" p 413.

4. Story, Nathan, et al. "Age, Marital Satisfaction, and Optimism as Predictors of Positive Sentiment



در افراد مثبت‌اندیش ویژگی‌هایی وجود دارد که می‌تواند رضایت زناشویی را در آنان تقویت کند. یکی از این ویژگی‌ها توجه بیشتر به نقاط مثبت هم‌تای خود است. این امر، فراموش کردن و نادیده گرفتن کاستی‌ها و ناراحتی‌ها را در پی دارد. در نتیجه سبب رضایت بیشتر زوجین می‌گردد. اما در عوض، افراد بدبین رویدادهای ناراحت‌کننده کوچک را مرتباً در ذهن خود مرور می‌کنند و در عین این‌که از فراموش شدن آنها جلوگیری می‌نماید، به بزرگ شدن آنها نیز کمک می‌کند. این امر سبب رنجش خاطر آنان و عدم رضایت‌شان از همسر خود می‌گردد.

۴. مقابله مؤثر با رویدادهای تنش‌زا در خانواده

یکی از دلایلی که افراد خوش‌بین روابط رضایت‌بخشی با شریک زندگی خود احساس می‌کنند، این است که به طور کارآمد می‌توانند با شرایط تنش‌زای زندگی مقابله کنند.^۱ تحقیقات مختلف نشان می‌دهد که افراد خوش‌بین نسبت به دیگران قادرند از انواع سبک‌های مقابله مؤثر استفاده کنند. در ضمن یک پژوهش کارور،^۲ شییر^۳ و وینتروب^۴ چهارده نوع سبک مقابله را با خوش‌بینی بررسی کردند. نتایج آن نشان داد که خوش‌بینی با بسیاری از سبک‌های مقابله‌ای سالم رابطه مثبت و معنادار دارد و با سبک‌های مقابله‌ای ناسالم رابطه منفی معناداری دارد. بر اساس این نتایج خوش‌بینی با راهبردهای کنارآمدن فعال، برنامه‌ریزی، کنارآمدن خویشتن‌مدار،^۵ کسب حمایت اجتماعی به صورت ابزاری، تفسیرهای مثبت و پیشرفت دهنده، پذیرش و رو آوردن به دین رابطه مثبت و معنادار دارد. یعنی افراد خوش‌بین بیشتر از این روش‌ها برای حل مشکلات‌شان استفاده می‌کردند. همچنین براساس این پژوهش خوش‌بینی با

Override in Middle-Aged and Older Married Couples” p719.

1. Chang, E. C, Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice p12.

2. Carver

3. Scheier

4. Weintraub

5. Restraint coping



راهبردهای مانند تمرکز بر هیجان و تخلیه هیجانی،^۱ انکار، عدم تعلق رفتاری،^۲ عدم تعلق هیجانی و پناه بردن به مواد مخدر و الکل، رابطه منفی و معنادار، نشان داد. یعنی افراد بدبین از این روش‌ها بیشتر برای حل مشکلات خویش استفاده می‌کردند. بر اساس این پژوهش خوش‌بینی با راهبردهای «سرکوب کردن فعالیت‌های متناقض»^۳ و «کسب حمایت اجتماعی به صورت عاطفی» رابطه معنادار نشان نداد.^۴

مطالعات دیگر نیز نشان می‌دهند که افراد خوش‌بین هنگام مواجهه با مشکلات، جنبه‌های قابل کنترل رویدادهای تنش‌زا را تغییر می‌دهند، به جست‌وجوی اطلاعات می‌پردازند و یک موقعیت بد را به صورت مثبت‌ترین حالت آن بازسازی می‌کنند. اما افراد بدبین در هنگام مقابله با مشکلات، امروز و فردا می‌کنند، خود را از مواجهه با مشکل کنار می‌کشند، جبرگرایی و سرزنش را در پیش می‌گیرند و بر جنبه‌های منفی موقعیت، متمرکز می‌شوند.^۵

بنابراین خوش‌بینی نقش مهمی در سازگاری با رویدادهای تنش‌زای زندگی دارد. افراد خوش‌بین دارای حالت اطمینان هستند و پایداری بیشتری از خود نشان می‌دهند؛ حتی اگر پیشرفت، سخت یا شرایط، نابسامان باشد. خوش‌بین‌ها بر این باورند که ناملایمات می‌توانند به شیوه موفقیت‌آمیزی اداره شوند، اما بدبین‌ها انتظار بدبختی دارند.^۶ این خصوصیات باعث می‌شود تا افراد مثبت‌نگر به خوبی بتوانند با مشکلات درون‌خانوادگی با شیوه مؤثر و کارآمد روبه‌رو شوند و نگذارند که بنیان‌های خانواده به دلیل مشکلات درون‌خانوادگی سست شود.

1. Focus on & venting of emotions.
2. Behavioral disengagement.
3. Suppression of competing activities
4. Carver, Charles, Scheier, Michael Weintraub Jagdish Kumari, "Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach" p273.

۵. سید محمدحسین موسوی نسب و سیدمحمدرضا تقوی، خوش‌بینی - بدبینی و راهبردهای کنار آمدن: پیش‌بینی سازگاری روان‌شناختی در نوجوانان، ص ۳۸۱.
۶. همان، ص ۳۸۰.



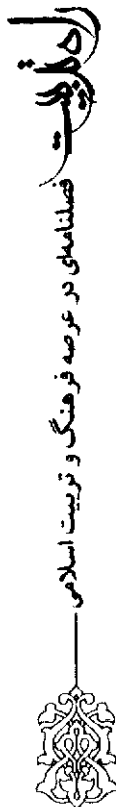
۵. توجه به ویژگی‌های مثبت افراد خانواده

از آن‌جا که افراد مثبت‌نگر بیشتر به جنبه‌های مثبت امور توجه دارند، ویژگی‌های مثبت افراد خانواده را بیشتر می‌بینند. آموزه‌های دین اسلام همواره افراد را به فراموش کردن بدی‌های دیگران، بی‌توجهی به معایب، و نادیده گرفتن کاستی‌ها سفارش می‌کند. امیرالمؤمنین علیه السلام می‌فرماید: «الْمُؤْمِنُ... لَا يَهْتِكُ سِتْرًا وَلَا يَكْشِفُ سِرًّا كَثِيرًا الْبَلْوَى قَلِيلُ الشُّكْوَى إِنْ رَأَى خَيْرًا ذَكَرَهُ وَإِنْ عَازَنَ شَرًّا سَتَرَهُ يَسْتُرُ الْغَيْبَ وَيَحْفَظُ الْغَيْبَ وَ يُقِيلُ الْعُثْرَةَ وَيَقْفِرُ الزَّلَّةَ»؛ مؤمن... پرده‌ای را ندرد و رازی را آشکار نسازد، مشغولیتش زیاد و شکایتش اندک است. اگر خوبی ببیند آن را مطرح سازد، و اگر بدی ببیند نهان کند، عیب را بپوشد و غیب نگهدار باشد (آبروی مردم را در نبودنشان نگه دارد) از خطا درگذرد و از لغزش چشم پوشی کند.»

یکی از ویژگی‌های بدبین‌ها شکایت است. اگر یکی از اعضای خانواده منفی‌نگر باشد، پیوسته نزد هر کس از مشکلات خانوادگی، رفتارهای همسر و مسائل دیگر شکایت می‌کند. شکایت کردن حکایت از آن دارد که آن فرد به ویژگی‌های منفی دیگران از جمله همسرش بیش از حد متمرکز شده است. حضرت علی علیه السلام در کلام فوق این نکته را گوشزد می‌کند که مؤمن کارهای خیر را به زبان می‌آورد و کارهای بد را پوشیده نگه می‌دارد و آن را با دیگران در میان نمی‌گذارد، زیرا مطرح کردن ویژگی‌های بد علاوه بر انتشار آنها در پایداری خانواده نیز نقش منفی بر جا می‌گذارد.

وقتی کسی یک عیب را در اعضای خانواده مشاهده می‌کند، اگر آن را مخفی نگه دارد به تدریج فراموش می‌کند و آن عیب اثر خود را از دست می‌دهد. اما اگر پیوسته آن را بازگو کند، آن جنبه هر روز بزرگ‌تر می‌گردد و بخش‌های مختلف خانواده را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

روایات زیادی در منابع اسلام وجود دارد که از توجه به معایب و کاستی‌های دیگران منع می‌کند. هر چند این دستورها کلی است و اختصاص به روابط درون‌خانوادگی ندارد. اما بی‌تردید رعایت آنها می‌تواند اثرات چشم‌گیر در تقویت روابط درون‌خانوادگی ایجاد نماید.



کینه‌ورزان گذشت ندارند، غیبت می‌کنند، تهمت می‌زنند، مدام انتقاد می‌گیرند و دیگران را سرزنش می‌کنند، افراد منفی‌نگر هستند و بیشتر به ویژگی‌های منفی توجه دارند. چنین افرادی به دلیل همین خصلت‌ها نمی‌توانند روابط رضایت بخش را در درون خانواده تجربه کنند.

۶. توجه مثبت به امکانات موجود در خانواده

افراد بدبین همواره به کاستی‌ها و کمبودها توجه دارند و این مسائل در نظر آنان بزرگ جلوه می‌کند. حتی به خوبی نمی‌توانند از امکانات و ابزاری که در اختیار دارند استفاده کنند.

دین مبین اسلام مکرر مردم را به سپاس‌گزاری در قبال نعمت‌ها و امکانات سفارش کرده است. سپاس‌گزاری و شکر، مستلزم شناخت نعمت‌ها و توجه به امکانات است. علامه مجلسی از راغب نقل می‌کند: «شکر فهم نعمت و اظهار آن است در برابر کفران که فراموش کردن نعمت و پرده پوشی آن است.»^۱ محقق طبرسی (ره) شکر را دارای سه رکن می‌داند:^۲ اول: شناخت نعمت‌ها؛ یعنی انسان درک کند و بفهمد که چه امکاناتی در اختیار دارد. دوم: پیدا کردن حال؛ یعنی خضوع و تواضع در برابر کسی که نعمت‌ها را در اختیار انسان قرا داده است و سوم: رفتار؛ یعنی فرد به سبب حالت تواضعی که پیدا کرده است رفتاری انجام می‌دهد و از اعطا کننده نعمت‌ها به وسیله رفتار یا گفتار، سپاس‌گزاری می‌کند. رکن اول در این جا حائز اهمیت است. افراد بدبین به سبب روحیه بدبینانه خود به نعمت‌ها و امکانات موجود در خانواده توجه ندارند، نعمت‌ها را نمی‌شناسند، وجود آنها را درک نمی‌کنند و روحیه قناعت و رضایت را به سبب عدم توجه به آنها در زندگی خود احساس نمی‌نمایند. بنابراین اگر فرد به امور مثبتی که در خانواده دارد توجه نماید. - به زیبایی همسرش توجه کند، به بچه خوب و دل‌پسندش علاقه‌مند گردد، به وسائل و امکانات منزل توجه نماید - روحیه رضایتمندی اعضای خانواده از زندگی را بالا می‌برد. ولی متأسفانه غالب افراد؛ خصوصاً

۱. محمدباقر کمرهای، ترجمه اصول کافی، ج ۳، ص ۲۲۲.

۲. همان.





افراد بدبین، عادت کرده‌اند که به کاستی‌ها، نبودها و نداشته‌ها توجه بیشتر کنند لذا همین امر، آنها را در زندگی ناراضی می‌سازد و در نتیجه گاهی بنیان خانواده سست و لرزان می‌گردد. توجه به وجود این امکانات تا حدودی کاستی‌ها، مشکلات و اختلافات دیگر را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

۷. تفسیر مثبت رفتارهای افراد خانواده

افراد بدبین بسیاری از رفتارها را با دید منفی می‌نگرند. برای مثال اگر همسرش دیرتر از وقت معمول به خانه بر گردد، فکرش به سوی روابط برون‌خانوادگی، بی‌اعتنایی به خانه و مسائلی از این قبیل می‌رود، اما فرد مثبت‌نگر احساس می‌کند که همسرش احتمالاً در ترافیک مانده یا کار مهمی دیگری داشته است که نتوانسته زودتر به خانه برگردد. بسیاری از رفتارهای درون‌خانواده را می‌توان هم با دید منفی نگریست و هم با دید مثبت. اگر این رفتارها تعدادشان کم باشد، ممکن است نتیجه مهمی به بار نیاورد.

اما اگر مجموعه بزرگی از رفتارها در مدت سال‌های طولانی زندگی مشترک به صورت مثبت یا منفی تفسیر کنیم، نتیجه آن خیلی متفاوت خواهد بود. به این ترتیب فرد خوش‌بین در برابر خویش انبوهی از رفتارهای مثبت یا معمولی را می‌بیند که اگر تقویتی در روابط خانوادگی او ایجاد نکند، دست کم آسیبی به روابط خانوادگی او وارد نمی‌سازد. اما افراد بدبین، انبوهی از رفتارهای منفی را از سوی اعضای خانواده درک و دریافت می‌کنند که مجموع آنها تحمل زندگی مشترک را برای او مشکل می‌سازد. منفی‌نگری مستلزم تردید و شک در صحت کارهاست. امیرالمؤمنین علیه السلام می‌فرماید: «شَرُّ الْأَقْرَابِ الْكَثِيرُ الْإِرْتِيَابِ»^۱ بدترین هم‌نشینان کسی است که زیاد تردید دارد. هم‌چنین در حدیث دیگر، نقش خوش‌بینی را در خوشایند شدن زندگی بیان می‌فرماید: «مَنْ حَسَنَ ظَنَّهُ حَسُنَتْ نَيْتُهُ»^۲ و «مَنْ حَسُنَتْ نَيْتُهُ... طَابَتْ عَيْشَتُهُ»^۳. در کنار هم نهادن این دو سخن این واقعیت را برای ما روشن می‌سازد که گمان نیک (خوش‌بینی)

۱. عبدالواحد آمدی، تصنیف غررالحکم، ص ۲۰۵، شماره ۹۲۸۹.

۲. همان، ص ۹۲، شماره ۱۶۰۳.

۳. همان، شماره ۱۶۰۴.

با نیت (سرشت) نیک همراه است و نیت نیک، زندگی خوشایندی را برای انسان به ارمغان می‌آورد.

خوش‌بین‌ها تفسیرهای مثبت و بدبین‌ها تفسیرهای منفی از رفتارهای دیگران دارند. رفتارهای دیگران را در یک تقسیم‌بندی عینی می‌توان به رفتار مثبت، منفی و مبهم تقسیم کرد. در مورد رفتارهای مبهم، تفسیرهای مثبت و منفی بیشتر معنا پیدا می‌کند، زیرا این رفتارها خوب یا بد بودن‌شان مشخص نیست. هر کس بر اساس ویژگی شخصیتی خود می‌تواند آنها را به صورت مثبت یا منفی تفسیر نماید. البته تفسیرهای مثبت و منفی، اختصاص به رفتارهای مبهم ندارد، بلکه مواردی در روابط اجتماعی دیده می‌شود که اگر کسی دیگران را یاری دهد و کار مثبتی برای آنان انجام دهد، افراد بدبین باز هم کار او را با دیده تردید می‌نگرند و به دنبال اهداف و مقاصد پشت پرده می‌گردند. در درون خانواده نیز زنان یا شوهرانی هستند که حتی در رفتارهای مثبت همسر خود هم تردید دارند. این تردید احساس بسیار منفی را در همتای او ایجاد می‌کند، زیرا کار مثبتش به جای این‌که مورد قدردانی و سپاس‌گزاری واقع شود با دیده تردید و شک دیده شده است. این‌جاست که بدبینی نهاد خانواده را با سستی و تزلزل روبه‌رو می‌سازد.

۸. جلب محبت افراد خانواده

خوش‌بینی از طریق جلب محبت نیز می‌تواند باعث تحکیم خانواده شود. روایات نشان می‌دهد که «هر کس نسبت به مردم گمان نیک داشته باشد، محبت آنان را جلب می‌کند»^۱. آقا جمال خوانساری می‌گوید: کسی که نگاه نیک به دیگران دارد و طبق آن با آنها رفتار می‌کند، آنان را در زندگی‌شان یاری می‌دهد، با مردم از در محبت و مهربانی وارد می‌شود و در نتیجه باعث جلب محبت دیگران می‌گردد.^۲ تحقیقات روان‌شناسی نیز نشان می‌دهد افرادی که خود را مثبت ارزیابی می‌کنند برای دیگران احترام زیادی قائل می‌شوند. لذا نزد دیگران محبوب‌ترند. این امر در سراسر چرخه

۱. «مَنْ حَسَنَ ظَنَّهُ بِالنَّاسِ حَازَ مِنْهُمْ النِّعَمَةَ» (تصنیف غرر، ص ۲۵۳، شماره ۵۳۳).

۲. آقا جمال‌الدین خوانساری، شرح غررالحکم و دررالکلم، ص ۳۷۹.





زندگی صحت دارد.^۱ خوش‌بینی به لحاظ تشکیل ساختاری شخصیت انسان، یکی از پایه‌ها و اصول روانی هر انسانی است. اگر کنش‌های انسان برخاسته از این ویژگی باشد، اثر شگرفی در ثبات زندگی اجتماعی و خانوادگی وی خواهد داشت و برآیند آن به مهر و دوستی دوسویه می‌انجامد که به نوبه خود جامعه انسانی از جمله نهاد خانواده را از خودمحوری و واگرایی به هم‌گرایی و استحکام نزدیک می‌کند.^۲ بنابراین افراد مثبت‌اندیش از آن رو که می‌توانند محبت دیگران را جلب کنند، در درون خانواده نیز می‌توانند محبت اعضای خانواده به ویژه همسر خود را جلب نمایند و از این طریق نهاد خانواده را استحکام بخشند.

۹. سلامت روانی اعضای خانواده

تحقیقات روان‌شناسی نشان می‌دهد که افراد مثبت‌اندیش از سلامت روانی بیشتری برخوردارند.^۳ برای مثال خوش‌بینی به طور معناداری سلامت روانی را پیش‌بینی می‌کند و این عامل، بخش مهمی از واریانس مربوط به نشانه‌های اختلال روان‌شناختی را تبیین می‌کند. یعنی افراد خوش‌بین نسبت به افراد بدبین از نشانه‌های روان‌شناختی کمتر و سلامت عمومی بهتری برخوردارند.^۴

در مطالعه دیگر، رابطه خوش‌بینی با افسردگی، تعداد نشانگان و شدت نشانگان نابهنجاری روانی بررسی شد. نتایج آن نشان داد که خوش‌بینی با هر سه متغیر رابطه معنادار منفی دارد. یعنی از افسردگی کمتر، نشانگان کمتر و علائم خفیف‌تری نسبت به افراد بدبین برخوردارند.^۵ در منابع اسلامی نیز شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد افراد مثبت‌اندیش، اندوه، نگرانی و ترس کمتر دارند. علی‌الحقیقه می‌فرماید: «حَسَنُ الظَّنِّ يُخَفِّفُ الِّهْمَّ وَيُنْجِي مِنَ تَقَلُّدِ الْإِثْمِ»؛^۶ یعنی خوش‌بینی اندوه را کاهش می‌دهد و از گرفتار آمدن به دام گنهکاری نجات می‌دهد. البته اندوه (هَمّ) که در روایت به کار رفته،

۱. کار، آلان، روان‌شناسی مثبت علم شادمانی و نیرومندی‌های انسان، ترجمه حسن باشائریفی و همکاران، ص ۱۶۷.

۲. میرزا علیزاده، مثبت‌اندیشی با منفی‌نگری؟، ص ۶۵-۶۶.

۳. سلیگمن و همکاران، خوش‌بینی آموخته، ترجمه فروزنده داوربنا، ص ۷۷.

۴. موسوی نسب و تقوی، پیشین، ص ۳۸۴.

5. Scheier, et al., distinguishing optimism from neuroticism..., p2, 1067.

۶. تصنیف غرزالحکم، ص ۲۵۲، شماره ۵۳۲۳.

به معنای افسردگی به عنوان یک اختلال روان‌شناختی نیست، اما غمگینی یکی از شاخصه‌های اصلی اختلال افسردگی به حساب می‌آید. در این‌جا روایت می‌فرماید: خوش‌بینی غمگینی را کاهش می‌دهد. روایت دیگری نشان می‌دهد که خوش‌بینی موجب آرامش روان می‌گردد. داشتن آرامش نشانه فراغت از ناهنجاری‌های روانی است. علی‌هنگام می‌فرماید: «حُسْنُ الظَّنِّ رَاحَةُ الْقَلْبِ وَ سَلَامَةُ الدِّينِ»؛^۱ خوش‌بینی سبب راحتی قلب و سلامتی دین می‌گردد. راحتی قلب نشان‌دهنده آرامش خاطر و آسایش درون است.

از آن‌جا که افراد خوش‌بین دارای سلامت روانی بیشتری هستند، زندگی خانوادگی آنها نیز می‌تواند از استحکام بیشتری برخوردار باشد. البته این نکته روشن است که هر کس سلامت روانی داشت لزوماً روابط خانوادگی قوی ندارد. اما افرادی که از مشکلات یا اختلالات روانی رنج می‌برند، به احتمال خیلی زیاد نمی‌تواند خانواده بهنجار داشته باشد، زیرا نداشتن سلامت روانی به رفتارها و برخوردهای درون خانواده منجر می‌شود که استحکام خانواده را متزلزل می‌سازد. در نتیجه مثبت‌اندیشی می‌تواند از طریق ایجاد سلامت روان در استحکام خانواده مؤثر باشد.

نتیجه

اگر اعضای خانواده از صفت شخصیتی مثبت‌اندیشی برخوردار باشند، خانواده پایدار و مستحکمی خواهند داشت، زیرا مثبت‌اندیشی رابطه بین افراد درون خانواده را محکم می‌سازد. زوج‌های مثبت‌اندیش بیشتر همسران خود را حمایت‌گر می‌دانند، رضایت زناشویی بیشتری را احساس می‌کنند، ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری یک‌دیگر را بیشتر مثبت می‌دانند و امکانات موجود را به خوبی درک می‌کنند. مثبت‌اندیشی سبب ایجاد محبت بین افراد خانواده می‌گردد. از آن‌رو که سلامت روانی افراد مثبت‌اندیش بیشتر است، طبیعتاً از استحکام خانوادگی بیشتری برخوردارند.





فهرست منابع:

۱. ابراهیمی، ابوالفضل و جان‌بزرگی مسعود، رابطه مهارت‌های ارتباطی و رضایت زناشویی، مجله روان‌شناسی در تعامل با دین، سال اول، شماره دوم، تابستان ۱۳۸۷، ص ۱۴۷-۱۶۴.
۲. آمدی، عبدالواحد، تصنیف غررالاحکم، تصنیف از مصطفی درایتی، انتشارات دفتر تبلیغات، چاپ اول، قم، ۱۳۶۶.
۳. تقویت نظام خانواده، معاونت پژوهش، گروه روان‌شناسی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی(ره)، چاپ اول، قم، ۱۳۸۶.
۴. ثابت، حافظ، تربیت جنسی در اسلام، انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی(ره)، چاپ اول، قم، ۱۳۸۵.
۵. خوانساری، آقا جمال الدین، شرح غررالاحکم و دررالکلم، انتشارات دانشگاه تهران، چاپ اول، تهران، ۱۳۶۶.
۶. سالاری‌فر، محمدرضا، خانواده در نگرش اسلام و روان‌شناسی، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه و انتشارات سمت، چاپ اول، قم، ۱۳۸۵.
۷. سلیگمن و همکاران، کودک خوش‌بین، برنامه‌ای آزموده شده برای ایمن‌سازی همواره کودکان در برابر افسردگی، ترجمه فروزنده داورپناه، انتشارات رشد، قم، ۱۳۸۳.
۸. علیزاده، میرزا، مثبت اندیشی یا منفی نگری؟، دانشگاه علوم اسلامی رضوی، چاپ دوم، مشهد، ۱۳۸۷.
۹. کار، آلان، روان‌شناسی مثبت علم شادمانی و نیرومندی‌های انسان، ترجمه حسن پاشاشریفی و جعفر نجفی‌زند با همکاری باقر ثنائی، انتشارات سخن، چاپ دوم، تهران، ۱۳۸۷.
۱۰. کمره‌ای، محمدباقر، ترجمه اصول کافی، انتشارات اسوه، چاپ سوم، قم، ۱۳۷۵.
۱۱. موسوی نسب، سیدمحمدحسین و تقوی سیدمحمدرضا، مقاله: «خوش‌بینی - بدبینی و راهبردهای کنارآمدن: پیش‌بینی سازگاری روان‌شناختی در نوجوانان»، مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران، سال دوازدهم، شماره ۴، زمستان ۱۳۸۵، ص ۳۸۰-۳۸۹.

12. Assad, Kimberly K., M. Brent Donnellan, Rand D. Conger, "Optimism: An Enduring Resource for Romantic Relationships, Journal of Personality and Social Psychology, Volume 93, Issue 2, August, Pages 2007 ,297-285.

13. Brunstein, J. C., Dangelmayer, G., & Schultheiss, O. C. Personal goals and social support in close relationships: Effects on relationship mood and marital satisfaction.

Journal of Personality and Social Psychology, 71, pp. 1996 ,1019-1006.

14. Brissette, I., Scheier, M. F., & Carver, C. S. «The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition» Journal of Personality and Social Psychology, 2002 .111-102 ,82.

15. Carver, Charles, Scheier, Michael Weintraub Jagdish Kumari, "Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach" Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 56, No. 2, pp.1989 ,283-267.

16. Chang, E. C. Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice. Washington, DC: American Psychological Association, 2001.

17. Geers, A. L., Reilley, S. P., & Dember, W. N. "Optimism, pessimism, and friendship. Current Psychology: Developmental, Learning, Personality, Social, pp.,17 1998 ,19-3.

18. Helgeson, V. S., The effects of self-beliefs and relationship beliefs on adjustment to a relationship stressor, Personal Relationships, 1, pp1994 ,258-241.

19. Karney, Benjamin R., Thomas N. Bradbury, Frank D. Fincham, Kieran T. Sullivan, "The Role of Negative Affectivity in the Association Between Attributions and Marital Satisfaction"

20. Murray, S. L., & Holmes, J. G. "A leap of faith? Positive illusions in romantic relationships" journal of "Personality and Social Psychology Bulletin" vol.23, pp. 1997 .604-586.

21. Sanjay Srivastava, Kelly M. McGonigal, Jane M. Richards, Emily A. Butler & James J. Gross "Optimism in Close Relationships: How Seeing Things in a Positive Light Makes Them So" Journal of "Personality and Social Psychology" Vol. 91, No. 1, pp. 2006 .153-143.

22. Scheier, Michael, Carver, Charles, and Bridges, Michael, distinguishing optimism from neuroticism. (and trait anxiety, self-mastery and self- steem): A reevaluation of the life Orientation Test, Journal of personality and social psychology, vol 67, p 1994 .1078-1063.

Journal of Personality and Social Psychology, Volume 66, Issue 2, February, Pages 1994 ,424-413.

23. Story, Nathan, Cynthia A. Berg, Timothy W. Smith, Ryan Beveridge, Nancy J.M. Henry, Gale Pearce, "Age, Marital Satisfaction, and Optimism as Predictors of



Positive Sentiment Override in Middle-Aged and Older Married Couples, Psychology and Aging, Volume 22, Issue 4, December, Pages 2007 ,727-719.



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

