



راهکارهای رفتاری ایجاد روحیه مثبت‌اندیشی در زندگی

* حجت الاسلام والمسلمین دکتر محمد مهدی صفورایی پاریزی

** روح الله کلیا

چکیده

زندگی سرشار از نعمت‌ها و ثروت‌های نامحدود است و انسان‌ها حق و اختیار دارند تا در زندگی با نشاط زندگی کنند، ولی دستیابی به موفقیت در هر زمینه‌ای، به همت و تلاش انسان بستگی دارد و فقط خود شخص می‌تواند به خود کمک کند. در دنیایی که عده‌ای در آن احساس خوشبختی می‌کنند، عده دیگری از زندگی ناراضی‌اند. اندیشه‌ها و پندارهای ما، کیفیت زندگی ما را می‌سازند و هر چه انسان خوش‌بین‌تر و مثبت‌نگرتر باشد، از زندگی خود راضی‌تر و در نتیجه موفق‌تر خواهد بود.

در این نوشتار، راهکارهای رفتاری از قبیل شکر، ذکر الهی، از بین بردن افکار منفی، تنظیم اولویت‌ها در زندگی، تمرین خوش‌بینی، معاشرت با افراد خوش‌بین، اشتغال به فعالیت مفید، مهاجرت، عمل صالح، تحلیل مشکلات و توجه مثبت به شکست‌های قبلی، از منابع دینی استخراج و معرفی شده است.

کلیدواژه: راهکار رفتاری، روحیه، مثبت‌اندیشی.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
رتال جامع علوم انسانی

* دکتری روانشناسی، عضو هیئت علمی جامعه‌المصطفی (ص) العالمیه.

** کارشناس ارشد قرآن و حدیث جامعه‌المصطفی (ص) العالمیه.

مقدمه

طرز فکر انسان و نگرشی که به زندگی دارد، تأثیر زیادی در کیفیت زندگی او می‌گذارد. تفکر مثبت و خوش‌بین بودن به زندگی، از مهم‌ترین عوامل رشد و ارتقای انسان است. نگرش افراد به زندگی و اتفاق‌های روزمره، یکسان نیست؛ عده‌ای با دید مثبت به زندگی و حوادث آن می‌نگرند و عده‌ای چنین نیستند، ولی به هر حال نگرش شخص به زندگی، در روحیه و روان او تأثیر مهمی می‌گذارد؛ به طوری که تفکر مثبت می‌تواند باعث موفقیت و کامیابی انسان در زندگی گردد. به این دلیل، روان‌شناسان و درمانگران همواره به مردم سفارش می‌کنند که افکار منفی و بدبینانه را رها کرده و با دیدی امیدوارانه به خود و اطرافیان و جهان خلقت و حوادث آن بنگرند.¹

از دیگر سو، ادیان آسمانی که هدفشان رشد انسان و بارور کردن استعدادهای عظیم انسانی است، به مباحث روان‌شناختی و روحی - روانی انسان‌ها توجه کامل نموده‌اند. از جمله مواردی که در سلامتی روان انسان نقش دارد و ادیان الهی به آن توجه نموده‌اند، مثبت‌اندیشی نسبت به خدا و جهان هستی و حوادث آن است. این موارد بارها در متون گران‌بهای اسلامی - قرآن و روایات - به صورت کاربردی بیان شده‌اند. در ادامه، بر اساس آیات و روایات به برخی رفتارهایی که به ما کمک می‌کند تا به روحیه مثبت‌اندیشی در زندگی دست یابیم، می‌پردازیم.

1. شکر

شکر، دو جنبه شناختی و عملی² دارد. بر اساس آموزه‌های اسلامی، شکر منحصر به زبان نیست، بلکه مراتب قلبی و زبانی و عملی دارد؛ به این معنا که شناخت خدا و فهم اینکه نعمت‌ها از جانب اوست، مرحله‌ای از شکر است و ذکر زبانی - شکراً

لله و الحمد لله - مرحله دیگری است و به کار بستن این نعمت‌ها در راه رضای خدا، مرحله عملی شکر است.

از امیرالمؤمنین حضرت علی ⁷ روایت شده است که فرمود: «شکر مؤمن در اعمالش ظاهر می‌شود، ولی شکر منافق فقط زبانی می‌باشد» ³ و نیز می‌فرماید: «شکر کردن عالم بر علمش آن است که به آن عمل کند و به مستحقین آن دانش، آن را بیاموزاند» ⁴.

انسان هرگاه به حالات روانی خوب خود توجه کند و در حال آرامش، خدا را در زبان و فکر شکر کند و در عمل به اعمال صالح مشغول باشد نیز شکر عملی کرده است و خداوند متعال نعمت او را افزایش خواهد داد. ⁵ این‌گونه، مثبت‌اندیشی در او تقویت خواهد شد.

2. اذکار الهی

رابطه مستقیمی میان اندیشه و سخن انسان برقرار است، به گونه‌ای که با مهار فکر، بیان انسان نیز اصلاح می‌شود و به عکس با کنترل زبان می‌توان به تفکر خوب یا بد رسید. یکی از جلوه‌های این ارتباط متقابل، اذکار امیدبخش است که در لابه‌لای متون قرآن و حدیث و گاه در متون ادبی و گفتار حکما و بزرگان یافت می‌شود. از آنجا که تکرار یک ذکر به باور مضمون آن کمک می‌کند، هرچه این اذکار آرام‌بخش و امیددهنده، بیشتر تکرار شود، اثر بیشتری در روان انسان خواهد داشت. در ادامه برخی از این اذکار آورده شده است:

- الهی لَوِ اَرَدتْ هَوَانی لَم تَهْدِنی. ⁶

- وَالله رَئُوفٌ بِالْعِبَاد. ⁷

- اِنَّ اللهَ یَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِیْعاً. ⁸

- وَ الَّذِینَ فِینَا لَنَهْدِیَنَّهُمْ سُبُلَنَا. ⁹

- وَ نُزِّلَ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَ رَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ.¹⁰

- الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ.¹¹

- لَّئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ.¹²

- فَادْكُرُونِي أذكُرْكُمْ.¹³

- رَبِّ ادْخُلْنِي مُدْخَلَ صِدْقٍ وَأَخْرِجْنِي مُخْرَجَ صِدْقٍ وَ اجْعَلْ لِي مِنَ لَدُنْكَ
سُلْطَانًا نَّصِيرًا.¹⁴

3. از بین بردن افکار منفی با افکار مثبت

در زندگی، ذهن انسان پیوسته فعال است و افکار و خیال‌های مختلفی در آن به وجود می‌آید که گاه مثبت و خیر است و گاه منفی و شر. حس کینه، حسد، تکبر و احساس گناه بیهوده، افکار و اوهام منفی‌اند و در مقابل، امید، صداقت، تقوا، تواضع و شکر، جزو افکار مثبت به شمار می‌روند. یکی از راهکارهایی که برای مقابله با افکار منفی وجود دارد آن است که آنها را به کمک افکار مثبت از بین ببریم. پس هرگاه دچار یأس شدیم می‌توانیم با یادآوری بخشش الهی و وعده کمک او، این اندیشه منفی را به دور بریزیم و هرگاه در مواجهه با سختی‌ها سرخورده شدیم، به یاد آسانی‌هایی که بعد از سختی‌ها خواهد آمد، بیفتیم. در این مورد می‌توان به آیه شریفه «به راستی که خوبی‌ها، بدی‌ها را از بین می‌برند»¹⁵ نیز اشاره نمود. هرچند «حسنات» در آیه، به کردار مثبت تفسیر می‌شود، ولی در نظر مفسران این آیه، «إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ» عمومیت دارد و تمام حسنات را شامل می‌شود؛ چه از واجبات، چه مستحبات باشد، امور قلبیه باشد یا خلقیه.¹⁶ بنابراین به کمک اندیشه‌های مثبت می‌توانیم اوهام منفی را از خود دور کنیم؛ چرا که با ورود امور خیر و مثبت، امور شر و منفی خودبه‌خود نابود می‌گردند. در این مورد می‌توان به تعبیر قرآنی دیگری نیز اشاره نمود: «و بگو که حق آمد و

باطل نابود شد و باطل حقیقتاً نابودشدنی است».¹⁷ مفسران درباره این آیه می‌نویسند: «این قانون کلی الهی و ناموس تخلف‌ناپذیر آفرینش در هر عصر و زمانی مصداقی دارد».¹⁸

یکی از مواقعی که فرد می‌تواند به تخلیه ذهنی پردازد، هنگام خواب است. انسان پیش از خواب، باید ذهن خود را از هر خیال و وهمی تخلیه کند و سپس آن را با امید پر کند. این کار در هر زمانی کارساز و مفید است و یکی از مواقعی که اثر زیادی دارد، پیش از خواب است.

در منابع اسلامی هم به این امر پرداخته شده است. ادعیه‌ای که از معصومین برای ما به یادگار مانده است، در کنار ابعاد زیبای عاطفی و ارتباطی با خدای تعالی، منبع مهمی برای معارف الهی است و ائمه اطهار حقایق زیادی را در قالب همین ادعیه بیان کرده‌اند. در کتاب *البلد الامین* با عنوان «الدعاء عند النوم» می‌خوانیم:

فإذا أوى إلى فراشه فليقل أعوذ بعزة الله و أعوذ بقدره الله و أعوذ بجمال الله و أعوذ بسلطان الله و أعوذ بجبروت الله و أعوذ بملكوت الله و أعوذ بدفع الله و أعوذ بجمع الله و أعوذ بملك الله و أعوذ برحمه الله و أعوذ برسول الله صلى الله عليه و آله من شر ما خلق و ذراً و برأ و من شر الهامه و السامه و من شر فسقه الجن و الإنس و من شر فسقه العرب و العجم و من شر كل دابه في الليل و النهار أنت آخذ بناصيتها إن ربي على صراط مستقيم¹⁹

یکی از مصادیق افکار مثبت، خاطرات شیرینی است که از گذشته در ذهن انسان باقی می‌ماند. یادآوری خاطرات شیرین به انسان کمک می‌کند که افکار، جهت گیرد و اثر بپذیرد و نگرش مثبت، نشاط و امید در انسان تقویت شود.

توجه ذهنی به هر نکته امیدبخشی مثل خاطرات شیرین و نعمت‌هایی که فرد آنها را در زندگی‌اش مهم و مؤثر می‌داند، به مثبت‌اندیشی کمک می‌کند. در سوره فاطر می‌خوانیم:

ای مردم، نعمت‌های خدا را بر خودتان یاد آورید. آیا غیر از خدای یکتا آفریننده‌ای هست که شما را از آسمان و زمین روزی دهد؟ معبودی جز او نیست، پس چگونه و به کجا (از حق) برگردانده می‌شوید؟²⁰

در بسیاری از آیات قرآن کریم کلمه «اذکروا» و «اذکر» آمده است و مردم را یاد نعمت‌های خدا و پیشامدهای سخت گذشته که پایانی خوش داشته‌اند، می‌اندازد.²¹ در این آیات گاه مخاطبان را به یاد مشکلات و گرفتاری‌ها و ترس‌هایی که در گذشته داشته‌اند و برطرف شده است، می‌اندازد. یادآوری همین خاطرات نیز به انسان آرامش می‌دهد و باعث می‌شود که توجهش به لذت‌های کنونی و نعمت‌های فعلی‌اش جلب شود. این، خود به مثبت‌اندیشی فرد کمک می‌کند.

4. اولویت‌بندی در زندگی

یکی از اموری که باعث به‌هم‌ریختگی ذهن و ایجاد احساس منفی می‌شود، حرکت انسان برخلاف نیازها و اولویت‌ها است؛ به عبارت دیگر هرگاه انسان، به جای اینکه به امور مهم‌تر پردازد، وقت و توان خود را در کارهای کم‌اهمیت‌تر به کار گیرد و از امور اصلی خود باز بماند، از درون دچار ناراحتی و تشویش خاطر می‌شود و حاصل آن سردرگمی و نگرانی و احساس مشکل درونی است. توجه به اهمیت و اولویت مسایل زندگی فردی و اجتماعی باید مورد توجه قرار گیرد.

حقیقت این است که انسان‌ها برای زندگی خود، آگاهانه یا ناآگاهانه اهدافی انتخاب می‌کنند که در مسیر رسیدن به آن اهداف حرکت می‌کنند و به جز اهداف کلی، سلسله اهدافی خردتر طراحی می‌کند و در نظام «اهم و مهم» آنها را می‌چیند.

این چیدمان اهداف نیز گاه آگاهانه است و گاه ناآگاهانه.

عدم رعایت نظام ارزش گذاری و اولویت بندی - هرچند نظام نادرست و غیر آگاهانه - باعث می شود انسان در زندگی دچار سردرگمی شود و احساس کمبود کند. شخصی را در نظر بگیرید که هم به کسب درآمد علاقه دارد و هم به مطالعه و در نظام ارزش گذاری خویش، به هر دلیلی، کسب درآمد را مقدم بر مطالعه قرار داده است. اگر برای او شرایط کاری خوبی پیش آید، ولی او به مطالعه بپردازد و منافع مالی آن کار از دستش برود، دچار سرگشتگی و تعارض درونی خواهد شد و گاه خود نیز دلیل این ناراحتی را نمی فهمد و نیاز به تفکر و جستجو دارد.

بنابراین، آنچه می تواند به دور شدن از این افکار منفی در فرد کمک کند، طراحی آگاهانه نظام ارزش گذاری و یا شناسایی نظام ارزش گذاری ناآگاهانه در وجود خویش است و باید مواظبت نماید که اولویت ها و فوریت ها رعایت شوند. در این صورت، دچار تشویش نخواهد شد و ذهن آرام و کم دغدغه ای را تجربه خواهد کرد که بستر خوبی برای مثبت اندیشی در او پدید خواهد آورد.

5. تمرین

یکی از روش هایی که انسان به کمک آن می تواند به خصلت های مورد نظرش دست یابد، آن است که خود را دارای آن صفت فرض کند و چنان وانمود کند که آن صفت در او وجود دارد. انسان اگر خود را در مسیری بیندازد، کم کم در آن مسیر قرار می گیرد. کسی که ترسو است و می خواهد شجاعت را در خود تقویت کند باید در ذهن خود و در حضور مردم، خود را شجاع نشان دهد و مانند مردم شجاع سخن بگوید و رفتار کند. چنین فردی به تدریج به سمت شجاعت پیش خواهد رفت و پس از مدتی، خود را شجاع خواهد یافت.

در روایات هم به این مسئله توجه شده است. امام علی ⁷ می‌فرماید: «اگر صبور نیستی وانمود کن که صبور هستی؛ زیرا که هرگاه کسی خود را شبیه عده‌ای کند، کم پیش می‌آید که جزو آنان نشود (یعنی بعد از مدتی صفات و روحیات آنان را پیدا می‌کند)»²² در این روایت، حضرت قانونی را بیان می‌کند که کم استثناء دارد و آن این است که شباهت به هر گروهی، باعث می‌شود انسان به زودی جزو آنها شود. این قانون را می‌توان برای صفات مثبت دیگر مثل خوش بینی و مثبت‌اندیشی نیز به کار برد؛ یعنی می‌توان گفت انسان بدبین هم اگر مدتی صفت خوش بینی را تمرین کند، روحیه مثبت‌اندیشی و خوش بینی در زندگی او ظاهر خواهد شد.

6. معاشرت

یکی از راه‌هایی که به انسان در کسب اخلاق و صفات دلخواه کمک می‌کند، هم‌نشینی با دارندگان آن خصلت است؛ چرا که طبع آدمی به زودی خصلت‌ها را از مردم فرامی‌گیرد و در اثر هم‌نشینی، از ویژگی‌های مثبت یا منفی تأثیر می‌گیرد. به همین سبب است که در آیات و روایات، از هم‌نشینی با بدکاران نهی شده است. قرآن از قول اهل جهنم، نفرت از دوستان بد را نشان می‌دهد: «تا آن‌گاه که (آن کوردل در قیامت) نزد ما آید (به شیطانش) گوید: ای کاش میان من و تو دوری‌ای به فاصله مشرق و مغرب بود که تو بد یار و قرینی هستی».²³ در سوره فصلت نیز می‌خوانیم:

و ما برای آنها (در دنیا در اثر کفر و عنادشان) رفقا و هم‌نشینی (از شیاطین و اجنه) تعیین کردیم که شهوات و خوشی‌های حال و آینده را بر آنها آرایش دادند و گفتار (ازلی حق و وعده جهنم بر اهل کفر) بر آنها در زمره امت‌هایی از جن و انس که پیش از آنان درگذشتند، محقق شد. حقا که آنها

زیان‌کار بودند.²⁴

پیامبر گرامی⁹ نیز در این باره می‌فرماید: «تنهایی بهتر از دوست بد است».²⁵ در مقابل، روایات به پیامدهای نیک هم‌نشینی با دوستان خوب نیز پرداخته‌اند. از رسول خدا - نقل شده است که: «خوشبخت‌ترین انسان‌ها کسی است که با بزرگواران هم‌نشینی داشته باشد»²⁶ و از امیر مؤمنان⁷ نقل شده است: «با اهل خیر همراه شو تا جزو آنان بشوی و از اهل شر جدا باش تا از آنها حساب نشوی».²⁷ بنابراین، هم‌نشینی با اهل خیر باعث می‌شود انسان از آنها شود؛ یعنی صفات خوب می‌تواند با دوستی و هم‌نشینی به دیگران منتقل شود. پس هرگاه انسان با افراد خوش‌بین و مثبت‌نگر نشست و برخاست نماید این صفت در او نیز ایجاد خواهد شد و تفکر مثبت در او رشد خواهد کرد.

7. فعالیت مفید

یکی از قوای مهم درونی، نفس است که بسیار متلاطم و ناپایدار است. نفس، هر لحظه رنگ عوض می‌کند و انسان را سویی می‌کشد؛ سرکشی می‌کند و در تلاش است تا عنان انسان را به دست گیرد. انسان به کمک قلب و عقل می‌تواند نفس خود را مهار کند و اجازه تلاش خطرناک را به او ندهد.

نفس، قوه‌ای فعال و پرتوان است و با انسان را به خود سرگرم می‌کند. راه درست تعامل با نفس آن است که انسان نگذارد که نفس، او را به بازی بگیرد و پیش از رسیدن به آن مرحله، خود برای نفس خود برنامه‌ای بریزد تا نفس، مشغول آن باشد، و گرنه نفس به تکاپو می‌افتد و انسان را مشغول خود می‌کند و چنانچه مشهور است: «هی نفسک ان لم تشغلها شغلتک».

استاد مطهری (ره) در این باره می‌نویسد:

انسان همیشه باید نفس خود را مشغول کند؛ یعنی همیشه

باید یک کاری داشته باشد که او را متمرکز کند و وادار به آن کار نماید، و الا اگر شما به او کار نداشته باشید، او شما را به آنچه که دلش می‌خواهد، وادار می‌کند و آن وقت است که دریچه خیال به روی انسان باز می‌شود؛ در رختخواب فکر می‌کند، در بازار فکر می‌کند، همین‌طور در خیال، خیال، خیال و همین خیالات است که انسان را به هزاران نوع گناهان می‌کشاند، اما بر عکس؛ وقتی که انسان یک کار و یک شغل دارد، آن کار و شغل، او را به سوی خود می‌کشد و جذب می‌کند و به او مجال فکر و خیال باطل نمی‌دهد... افرادی که به هر دلیل کار نمی‌کنند؛ یعنی تمام وجودشان از نظر کار کردن و صرف انرژی‌های ذخیره شده در یک حالت تعطیل می‌ماند، درحالی‌که خودشان هم متوجه نیستند، نیروها سعی می‌کنند که به یک وسیله بیرون آیند. راه صحیح و درست و مشروع که برایش باقی نگذاشته، از طریق غیر مشروع بیرون می‌آیند. غالباً حکام، جانی از آب درمی‌آیند و یکی از علل جانی شدن آنان همین حالت تعطیل بودن و بی-کاری است و عطله از کار. درست است چون تعیین‌مآبی اقتضا می‌کند که حاکم هیچ کاری از کارهای شخصی خود را انجام ندهد؛ مثلاً اگر سیگاری هم می‌خواهد بکشد، اشاره کرده کس دیگری سیگار را آماده می‌کند.^{۲۸}

پس انسان باید همیشه خود را به کارهای مفید، مشغول و سرگرم کند تا مبتلا به منفی‌انگاری و تاریک‌بینی نشود. بی‌کاری خودبه‌خود انسان را به بدبینی می‌کشاند

و اشتغال سبب خوش بینی به جهان خارج می شود.

8. مهاجرت

انسان اگر در مکانی گرفتار شود و یا دچار شرایط سختی گردد، به طور طبیعی تلاش می کند خود را از آن مکان خارج کند و یا شرایط بد پیش آمده را با تغییر در روش خود، برطرف نماید. این کار که در فرهنگ قرآن «مهاجرت» نامیده می شود، عبارت است از هرگونه تغییر مکانی یا فکری برای خروج از زمین یا شرایط کفر به سمت ایمان. این تعریف، هم مهاجرت مؤمنان از مکه به حبشه و از مکه به مدینه و هم مهاجرت انسان از شهری به شهری دیگر یا از منطقه ای به منطقه دیگر و یا حتی حرکت انسان به اندازه یک وجب برای فرار از گناه و هم عزم جدی برای ترک گناه را شامل می شود.

در روایتی از امام صادق⁷ می خوانیم: «هر کس در جامعه اسلامی (مدینه در دوران امام) به دنیا آمده باشد، عرب است و هر کس بعد از بزرگ شدن داخل در اسلام شد، مهاجر است».²⁹ پیامبر گرامی⁹ می فرماید: «دو نوع هجرت داریم؛ یکی آنکه انسان از بدی ها هجرت کند و دیگر آنکه به سوی خدا و رسولش برود و تا زمانی که توبه قبول می شود، راه هجرت باز است».³⁰ همچنین از پیامبر گرامی اسلام⁹ نقل شده است که: «هر کس برای حفظ دینش به جایی فرار کند، حتی اگر به اندازه یک وجب جابه جا شده باشد، بهشتی می شود و همراه با ابراهیم و محمد⁹ می گردد».³¹

خداوند متعال نیز در سوره نساء می فرماید: «و هر کس در راه خدا هجرت کند، در روی زمین جایگاه دلخواه فراوان و با وسعت خواهد یافت...».³² شرح آن به بیان علامه طباطبایی (ره)، چنین است:

هر که در راه خدا؛ یعنی برای دریافت خشنودی او برای

دین‌داری علمی یا عملی، هجرت کند، بر روی زمین مکان-
های زیادی را می‌یابد که هرگاه در بعضی از آن زمین‌ها
مانعی ایجاد شود که نتواند دین خدا را برپای دارد، با هجرت
خود در مکان دیگری آرامش خواهد یافت که در آن می‌تواند
مانع را خوار کند و از بین ببرد و در روی زمین فراخی و
گشایشی مشاهده خواهد نمود.³³

انسان گاه در شرایطی قرار می‌گیرد که ملزم به هجرت است و در پی هجرت،
به آرامشی می‌رسد که پیشتر از آن محروم بود.
بنابراین یکی از راهکارهای رفتاری برای تفکر مثبت، هجرت است؛ یعنی انسان
هرگاه دین خود را در خطر دید، به هر اندازه که می‌تواند در راه خدا، تغییر مکان
و شرایط بدهد. وقتی انسان در محیط جدید از بدی‌ها و زشتی‌ها دور شد و امور
مثبت و سازنده را دید، از منفی‌گرایی به مثبت‌اندیشی می‌گراید.

9. اعمال صالح

سفارش قرآن به ایمان و عمل صالح، چنان پی‌درپی و محکم است که می‌توان گفت
مهم‌ترین پیام قرآن، دعوت به ایمان و عمل صالح است. در سوره نحل آمده است:
هر کس از مرد یا زن، عمل نیک انجام دهد در حالی که
ایمان داشته باشد، پس او را بی‌تردید (در دنیا) به زندگی
پاکیزه‌ای زنده خواهیم داشت و (در آخرت) پاداششان را در
برابر عمل‌های بسیار خوبشان خواهیم داد.³⁴

بدیهی است که خوش‌بینی و امید و دوری از تشویش‌های ذهنی و بدگمانی و
نگرانی، همگی جلوه‌های از این زندگانی نیکو می‌باشند. در نتیجه در سایه اعمال
صالح، می‌توان به مثبت‌اندیشی دست یافت.

10. واشکافی مشکلات

انسان در زندگی با مشکلات کوچک و بزرگی روبه‌رو است که از آنها رنج می‌برد. میان رنج و مشکل ارتباط مستقیمی وجود ندارد، بلکه احساس رنج و درد، حاصل فعالیت ذهنی است. یکی از عللی که ذهن در مقابل مشکلات و موانع، احساس رنج تولید می‌کند، مبهم بودن مشکلات در ذهن است. در این صورت، ذهن خود را در مقابل مانعی می‌بیند که نه علت پیدایش، نه جنس، نه مدت و نه راه غلبه بر آن و به عبارت دیگر چیزی درباره آن نمی‌داند. بدیهی است این حالت سردرگمی و احساس رنج و ناکامی با مثبت‌اندیشی تضاد کامل دارد. راه غلبه بر این حالت، آن است که انسان به جای پرداختن کلی به مشکل، به نکات خردتر هم توجه کند؛ زمان پیدایش، علت پیدایش و عناصر تشکیل‌دهنده مشکل. این گونه، مشکل از حالت ابهام و گنگ بودن خارج می‌شود و انسان نیز می‌تواند جنبه‌های مختلف مشکل را از هم تشخیص دهد؛ چرا که ممکن است مشکل در درون، جنبه‌های مثبتی هم داشته باشد که با کلی‌نگری به چشم نیاید.

پس از تجزیه کامل مشکل، حل آن ساده خواهد بود. با این دید، مشکل نیز شبیه پرسش است؛ وقتی پرسشی مبهم باشد، نباید انتظار پاسخ مناسب داشت، ولی وقتی پرسش، تجزیه و تحلیل شود و غرض اصلی از لابه‌لای جنبه‌های مختلف آن، پیدا شود، به جواب دست خواهد یافت. در این باره از پیامبر اسلام⁹ نقل شده است که فرمود: «خوب سؤال کردن، نصف علم است»³⁵ و از امیرمؤمنان⁷ نقل شده که فرمود: «هر که خوب سؤال کند، خواهد دانست و هر که بداند، خوب سؤال خواهد پرسید»³⁶

بنابراین، توجه به مشکل و دقت در ظرافت‌های آن به انسان کمک می‌کند تا برای حل آن اقدام کند. در غیر این صورت، اندوه و تشویش او ادامه پیدا خواهد

کرد. امیرمؤمنان⁷ در این باره می‌فرماید: «در برابر حوادث روزگار چاره‌اندیشی کن تا برای تو آسان شوند».³⁷ این روایت ما را به واشکافی مشکلات فرا می‌خواند و وعده می‌دهد که مشکلات را در صورت تجزیه و تحلیل، آسان خواهند شد.

11. توجه مثبت به شکست‌های قبلی

هر کسی در زندگی، فراز و نشیب‌هایی داشته و دچار اشتباه و شکست شده که یادآوری آنها برایش تلخ است. همین یادآوری رنج‌آور، حرکت او را کند و ذهنش را آشفته می‌کند. اگر انسان در یادآوری خطاها و شکست‌های گذشته، دید خود را تغییر ندهد و چنین بیندیشد که بارها انتخاب نادرستی انجام داده که سرانجام آن شکست بوده است، این فرد هنگام یادآوری خاطرات خود، همواره این رنج را خواهد چشید؛ در حالی که تفسیر حوادث بر عهده ماست. آنچه باعث رنج ما از یادآوری شکست‌های گذشته می‌شود، آن است که در ذهنمان خود را فردی شکست خورده می‌دانیم. حال حوادث تلخ گذشته را طور دیگری تفسیر می‌کنیم. برای نمونه می‌توان آنها را «تجربه‌های پرارزش جوانی» نام نهاد و یا «مقدمه موفقیتی بزرگ» شمرد و یا «جایگزین بلاهای بزرگ‌تر» دانست که با لطف خدا به صورت خفیف ظاهر شده‌اند و یا تفاسیر دیگر. گفتنی است که چگونگی تفسیر ما از حوادث گذشته، در تفسیر ما از حال و آینده تأثیر مستقیم دارد. بنابراین، عاقلانه است که حوادث گذشته را که شاید تلخ به نظر آیند، به گونه‌ای تفسیر کنیم که به پیشرفتمان آسیب نزنند؛ چرا که هدف اصلی انسان، سعادت و آرامش و لذت حقیقی دنیا و آخرت است و پیشامدهای گذشته باید به بهبودی وضعیت روانی انسان کمک کند و با نگاهی مثبت به حوادث آینده، در پی آماده کردن زمینه‌های سعادت باشد.

12. از بین بردن تفکرات منفی با کردارهای مثبت

ارتباط اندیشه و رفتار ارتباطی دو سویه است؛ به این معنا که هر اندیشه جدید ما در رفتار ما تغییر ایجاد خواهد کرد و به عکس، با انجام آگاهانه هر کاری، نتایج شناختی و عقیدتی از آن کسب خواهیم نمود. به همین سبب است که برای تبدیل ذهن منفی اندیش به مثبت اندیش می توان از راه رفتاری عمل کرد و فرد را به انجام اموری سفارش کرد که افراد مثبت اندیش انجام می دهند؛ یعنی تصور اینکه اگر به جای فلان انسان مثبت اندیش بود، در این شرایط چه می گفت و چه می کرد؛ و بعد دقیقاً همان کار را انجام دهد.

13. توبه

یکی از مشکلات روانی که افراد با آن دست به گریبان اند، آزردهی از گناهان گذشته است و خود را به خاطر آن گناهان ملامت می کنند؛ به عبارت دیگر نمی توانند خود را ببخشند. این حس گناه که برای انسان درگیری ذهنی ایجاد می کند، در شرع نیز پسندیده نیست؛ زیرا پریشان حالی زیان باری است که فرد را از زندگی شاداب و تلاش مجدانه برای اصلاح خویش و توبه واقعی باز می دارد. در توبه واقعی، انسان تصمیم جدی می گیرد که گناه را تکرار نکند و برای جبران آسیب های قبلی اقدام عملی کند، ولی در حس گناه، انسان فقط در غمی مبهم می ماند و حالت یأس از رحمت الهی در دلش ایجاد می شود. با چنین حسی، او توبه واقعی نمی کند و برای جبران ضررها هم اقدامی نمی کند، از سیر عادی زندگی هم به خاطر این ملامت ها باز می ماند.

این حس منفی که در تقابل با مثبت اندیشی قرار دارد، باید با توبه حقیقی اصلاح شود و فرد باید ضمن تجزیه و تحلیل علل ارتکاب گناه، تصمیم جدی بر

تکرار نکردن آن بگیرد. قرآن کریم می‌فرماید: «و او کسی است که از بندگانش توبه می‌پذیرد و از بدی‌ها درمی‌گذرد».³⁸ این آیه در کنار آیات دیگر، آغوش باز الهی را در پذیرفتن توبه گوشزد می‌کند.

در روایات هم به این نکته تصریح شده است. از امام باقر⁷ روایت شده که فرمود:

همانا خدا از اینکه بنده‌اش توبه کند، بیشتر خوشحال می‌شود نسبت به مسافری که در شبی تاریک توشه و مرکب خود را گم کرده باشد و ناگهان آن را پیدا کند. پس خدا از آن کس به هنگام یافتن توشه و مرکبش، بیشتر خوشحال می‌شود.³⁹

باز از امام باقر⁷ روایت شده است که فرمود: «قسم به خدا، فقط کسی که به گناهِش اقرار کند از آن نجات می‌یابد».⁴⁰ با این توضیحات معلوم شد که توبه واقعی باید به انسان نشاط و میل به جبران گناه را بدهد، نه اینکه او را از حرکت باز دارد. پس یکی از راه‌های کسب تفکر مثبت، توبه واقعی و خالصانه است.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

پی نوشت

1. مارتین سلیگمن و دیگران، کودک خوش‌بین، ترجمه فروزنده داورپناه، تهران، رشد، 1383، ص 23.
2. «ادنی الشکر رؤیة النعمة من الله من غير علة يتعلق القلب بها دون الله عزوجل و الرضا بما اعطى و أن لا يعصيه بنعمة أو يخالفه بشيء من امره و نهيه بسبب نعمته». (مصباح الشريعة، بيروت، مؤسسة الاعلمی للمطبوعات، 1400 ق، ص 24)
3. «شکر المؤمن يظهر فی عمله شکر المنافق لا يتجاوز لسانه». (عبدالواحد آمدی، غررالحکم و درر الکلم، قم، دفتر تبلیغات اسلامی، 1366 ش، ص 279 و 459)
4. «شکر العالم علی عمله، عمله به و بذله لمتسحقه». (غررالحکم، ص 44)
5. رک: ابراهیم: 7
6. عباس قمی، مفاتیح الجنان، تهران، بنفشه، 1383، مناجات شعبانیه.
7. بقره: 207
8. زمر: 53
9. عنکبوت: 69
10. اسرا: 82
11. حمد: 2
12. ابراهیم: 7
13. بقره: 152
14. محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج 76، بیروت، مؤسسة الوفاء، 1404 ق، ص 247.
15. «ان الحسنات یذهبن السيئات». (هود: 114)
16. سید عبدالحسین طیب، اطیب البیان فی تفسیر القرآن، ج 7، تهران، انتشارات اسلام، 1378 ش، ص 138.
17. «و قل جاء الحق و زهق الباطل ان الباطل کان زهوقا». (اسراء: 81)
18. ناصر مکارم شیرازی و همکاران، تفسیر نمونه، ج 12، تهران، دارالکتب الاسلامیه، 1374 ش، ص 235.
- 19 - ابراهیم بن علی عاملی کفعمی، البلد الامین، ص 34.
20. «یا ایها الناس اذکروا نعمت الله علیکم هل من خالق غیر الله یرزقکم من السماء و الارض لا اله الا هو فانی توفکون». (فاطر: 3)
21. مائده: 110، بقره: 40، مائده: 11، اعراف: 86، انفال: 26، ابراهیم: 6، فاطر: 3.
22. «ان لم تکن حلیماً فتحلم فانه قل من تشبه بقوم الا اوشک ان یرزقکم منهم». (نهج البلاغه، انتشارات دارالهجره، قم، ص 506)

23. «حتى اذا جاءنا قال يا ليت بيني وبينك بعد المشرقين فبئس القرين». (زخرف: 38)
24. «و قيضنا لهم قرناء فزيتوا لهم ما بين ايديهم و ما خلفهم و حق عليهم القول في امم قد خلت من قبلهم من الجن و الانسانهم كانوا خاسرين». (فصلت: 25)
25. نوري، مستدرک الوسائل، ج 12، قم، مؤسسه آل البيت، 1408ق، ص 312.
26. «اسعد الناس من خالط كرام الناس». (محمد ابن بابويه صدوق، الامالي، كتابخانه اسلاميه، 1362 ش، ص 19)
27. «قارن اهل الخير تكن منهم و باين اهل الشر تبت عنهم». (نهج البلاغه، از توصيه‌های امام علي (ع) به فرزندش امام حسن (ع)، قم، انتشارات دفتر تبليغات، 1366، ص 402)
28. مرتضى مطهرى، تعليم و تربيت در اسلام، تهران، صدرا، 1381ش، صص 414 و 416.
29. «من ولد في الاسلام فهو عربى و من دخل فيه بعد ما كبر فهو مهاجر». (محمد ابن بابويه صدوق، معاني الاخبار، قم، جامعه مدرسین، 1361ش، ص 239)
30. «الهجرة هجرتان: احدهما أن تهجر السيئات و الاخرى أن تهجر الى الله تعالى و رسوله و لاتقطع الهجرة ماتقبلت التوبه». (كنز العمال، ج 16، بيروت، مؤسسه الرساله، 1409، ص 657، حديث 46262)
31. «من فرّ بدينه من ارض الى ارض و ان كان شبرا من الارض استوجب الجنة و كان رفيق ابراهيم و محمد». (بحار الانوار، ج 19، بيروت، مؤسسه الوفاء، 1404، ص 31)
32. «و من يهاجر في سبيل الله يجد مراغما كثيراً و سعة». (نساء: 100)
33. محمد حسين طباطبايى، الميزان في تفسير القرآن، ج 5، ترجمه سيد محمد باقر موسوى همدانى، قم، دفتر انتشارات اسلامى، 1374 ش، ص 83.
34. «من عمل صالحاً من ذكر أو أنثى و هو مؤمن فلنجينه حياة طيبة و لنجزينهم اجرهم بأحسن ما كانوا يعملون». (نحل: 97)
35. «حسن المسألة نصف العلم». (حسن حرانى، تحف العقول، قم، جامعه مدرسین، 1404ق، ص 56)
36. «من احسن السؤال علم، من علم احسن السؤال». (غرر الحكم، ص 60)
37. «خادع الزمان عن احداثه تهن عليك». (همان، ص 102)
38. «و هو الذى يقبل التوبه عن عباده و يعفوا عن السيئات». (شورى: 25)
39. «ان الله تعالى اشد فرحاً بتوبه عبده من رجل اضل راحلته و زاده في ليله ظلماء فوجدها فالله اشد فرحاً بتوبه عبده من ذلك الرجل براحلته حين وجدها». (محمد كلينى، الكافى، ج 2، تهران، دارالكتب الاسلاميه، 1365ش، ص 435)
40. «و الله ما ينجوا من الذنب الا من أقر به». (همان، ج 20، ص 426)