

## بررسی تطبیقی نگرش مثبت‌نگر در ادبیات فارسی و ادبیات سایر ملل

راحله مردای‌نژاد<sup>۱</sup>، الهه خوشبخت<sup>۲</sup>

### چکیده

گسترش آگاهی و بحث در افکار مثبت محصول اراده و بردار درونی انسان است. در این پژوهش میان رشته‌ای که بین ادبیات و علوم تربیتی محسوب می‌شود تلاش بر این است که علاوه بر تطبیق نگرش مثبت‌نگر در ادبیات فارسی و ادبیات سایر ملل به این نتیجه دست یابیم که در تئوری و عمل مسأله قدرت ذهنی بشر وجود دارد. استفاده از همین فرآیند ذهنی باعث ایجاد سلامتی، بهبود کیفیت زندگی، صبر، عشق و امید، یافتن مهارت‌ها، احساس رضایتمندی و در مجموع باعث شناخت قابلیت وجودی انسان می‌شود. و باتوجه به شناسه‌های آشکار و با تبیین و بررسی در تحقیق پیش‌رو به این نکته پرداخته می‌شود که یک چرخه معیوب در بدن ما، در جریان است که با کمک مثبت‌اندیشی و نشان دادن شواهد واضح آن و تجربه‌های تابع قانون تلاش می‌کنیم نیروهای منفی را خنثی کنیم و از انواع هوش از جمله هوش سلولی در این راستا بهره ببریم.

واژگان کلیدی: تطبیق، آگاهی، مثبت‌نگری، ادبیات، روانشناسی، ادبیات سایر ملل

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

<sup>۱</sup> کارشناسی روانشناسی عمومی، دانشگاه الشتر

<sup>۲</sup> کارشناسی ارشد زبان و ادبیات فارسی، دانشگاه لرستان

## مقدمه

شعور الهی و آگاهی محصول اراده انسان، قوانین عالم هستی، بردار درونی انسان و ... است. در تئوری و بحث به این نکته‌ها می‌رسیم. نگرش مثبت در تاریخ علم، زمینه استدلال و افکار بیرونی ارزشمندی در ادبیات جهان و روانشناسی به وجود آورده است. بدون تردید همه رویدادهای بشر آکنده از همین ژرفاندیشی است که می‌توان در مورد این حقیقت مضاعف نوشت. ادبیات نیز به جلوه‌های درست‌اندیشی و سلامت روان از منظر ارزش‌های انسان‌شناسانه می‌نگرد. وظیفه این بررسی تطبیقی نشان دادن تبادل اندیشه‌ها، فرهنگ پراکنده قومیت‌ها، عواطف مختلف ملل ایرانی، انگلیسی، فرانسوی، روسی و ... در غنای فرهنگی مثبت‌نگری است. از هنگامی که مارتین سیلیگمن رویکرد "روانشناسی مثبت‌نگر" را به جامعه روان‌شناسی معرفی نمود، تنها سی و سه سال می‌گذرد و در این مدت کوتاه شاهد به وجود آمدن یک جنبش جدید با نظریه‌ها، پدیده‌ها و مفاهیم مختلف بوده‌ایم. آنچه که امروز در نظریه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر غرب، در مورد شادکامی، امید، خوش‌بینی و رضایتمندی، نوع دوستی، سعادت و عشق می‌بینیم، پدیده‌ها و کلمات جدیدی نیستند در ادبیات ایران و ملت‌های دیگر نیز وجود داشته است. از گذشته تا عصر کنونی، اینکه چگونه می‌توان یک زندگی با معنا و سعادت‌مندانه را به انسان ارزانی داشت موضوع مورد توجه قرآن، پیامبران و صالحان و حکیمان و اندیشمندان بوده است. این پیشینه در روان‌شناسی مدت بسیاری نمی‌باشد که جای پای خود باز کرده است. روان‌شناسی مثبت‌نگر تاریخچه‌ای کوتاه و گذشته‌ای طولانی دارد. هدف نهایی در این رویکرد، شناسایی شیوه‌هایی است که به‌ترزیستی و شادکامی انسان را به دنبال دارند. و از بنیادی‌ترین سازه‌های مورد پژوهش هستند. و البته نویسندگان "دایره‌المعارف روان‌شناسی مثبت" نیز اذعان دارند که این شاخه از دانش بشری، بیش از دیگر حوزه‌های روان‌شناسی زمینه‌ای فرهنگی دارد و عارفان، فیلسوفان، شاعران و هنرمندان هر کشور به توصیف و تبیین فضایل انسانی پرداخته‌اند. رسالت همه ادیان و مکاتب اصیل در طول تاریخ و نیز هدف کلیه دانشمندان و فلاسفه و غرض از پژوهش‌های علمی کشف حقیقت و چگونگی رسیدن به سعادت واقعی بوده و لاغیر. نکته فوق که مورد قبول بسیاری از مکاتب و فیلسوفان و روان‌شناسان نیز می‌باشد، همچنان اذعان دارند که برای رسیدن به سلامت روان و زندگی موفقیت‌آمیز و سعادت انسان تنها در سایه رستگاری اخلاقی و کسب فضایل اساسی انسانیت ممکن است. از بین فیلسوفان گذشته، ارسطو بیش از دیگران به تعریف و طبقه‌بندی فضایل والای انسانی توجه کرده است. در سال‌های اخیر، شمار روزافزونی از روان‌شناسان، به قابلیت کمال و دگرگونی در شخصیت آدمی ایمان آورده‌اند و این قابلیت را منوط به کسب فضایل داشته‌اند (سیلیگمن، ۱۳۷۹). تصویری که روان‌شناسان مثبت‌نگر از طبیعت انسان به دست می‌دهند خوش‌بینانه و امید بخش است، زیرا آنها را به قابلیت گسترش، پرورش، شکوفایی و کمال انسان و تبدیل شدن به آنچه در توان آدمی است، باور دارند. روان‌شناسان مثبت‌گرای معاصر، با الهام و یاری گرفتن از اندیشه‌های یونانی و مسیحی،

خوی‌ها و رفتارهای آدمی را در یک پیوستار انتزاعی \_ محسوس در سه گروه فضیلت‌ها، توانمندی‌های منش (صدر سال ۲۰۰۴ میلادی کتاب "راهنمای طبقه‌بندی فضیلت‌ها و توانمندی‌های منش" را به ویراستاری مارتین سیلیگمن و کریستوفر سپرسون منتشر ساختند. در این کتاب چهل نفر از روان‌شناسان معاصر به توصیف و تبیین گسترده شش فضیلت خرد، شجاعت، انسانیت، عدالت، اعتدال و فراروندگی و نیز بیست و چهار صفت زیرمجموعه آنها مانند خلاقیت، پشتکار، مهربانی، انصاف، فروتنی و معنویت می‌پردازند. سیلیگمن در جنبش جدید روان‌شناسانی مثبت به ما نشان می‌دهد که چگونه می‌توانیم در بخش بالای دامنه شادی خود زندگی کنیم و از امکانات موجود برای شاد زیستن از جمله: مذهب، هنر و ادبیات مثبت بهره ببریم (کار، ۱۳۸۵: ۳۴). تلفیق‌سازی آموزه‌های ملل جهانی این علم با نیازها و شرایط و آداب و رسوم و فرهنگ جامعه پرورش نیرویی برای غنی‌تر شدن این مکتب، مشتاق نوشتن کتاب‌ها و تحقیق‌های ویژه‌تری است. سعدی‌گویی برای آغاز چنین بحثی سروده است که:

کنونت که امکان گفتار هست      بگو ای برادر به لطف و خوشی  
که فردا چو پیک اجل در رسد      به حکم ضرورت زبان در کشی.

برای بررسی تطبیقی در ملت‌های دیگر، ما منابع شناخت فرهنگ آنها را از آثار گویندگان بزرگشان در این عرصه استنتاج می‌کنیم. در این میان در بررسی حاضر برای مطالعه این رویکرد نوین، شناسایی و تبیین فضایل اساسی انسان در روان‌شناسی مثبت و مقایسه آن با ادبیات ملت‌ها پرداخته می‌شود. هدف اصلی هر تحقیق حل یک مشکل، پاسخ‌گویی به یک سوال و یا دستیابی به روابط بین متغیرهاست. ضرورت تحقیقات و مطالعات تطبیقی در زمینه فضایل اساسی انسان پس از به وجود آمدن روان‌شناسی مثبت با توجه به دیدگاه‌های دیگر فرهنگ‌ها و ادیان دوچندان شده است. جزئیات هیچگاه برای مخاطب قانع‌کننده نبوده و نیست. ما سعی کرده‌ایم بیشتر از نظر علمی و با سند و مدرک و با کمترین حب و بغض به این موضوع توجه شود و از دیدگاه نویسندگان و مؤلفین داخلی و خارجی استفاده کنیم و با گرایش‌های مختلف به این موضوع نگاه کنیم، تا بتوانیم موضوع را با تکیه بر آثار و منابع متعدد و در نهایت با جمع‌بندی دیدگاه‌ها و نشان دادن نقش مثبت‌گرایی در مراحل مختلف تحقیقی در حد و اندازه‌های یک پژوهش دقیق علمی ارائه دهیم. در انتخاب موضوع علت و انگیزه‌هایی وجود دارد که مهمترین آنها این است که تاکنون اثر پژوهشی که بطور مستقل به شناسایی و شناختن بررسی تطبیقی نگرش مثبت‌نگر ادبیات ملل در مقایسه با هم بپردازد، انجام نشده است. ضرورت و اهداف مقاله در این است که از دیدگاهی جدید و خلاقانه به مسائل نگاه کند. برآنیم که درحوزه نگرش افکار مثبت ملت‌های جهان به این ایده‌ها بپردازیم: معرفی نگرش مثبت‌نگر و مبحث‌های دیگر، آشنایی

با افکار روان سلامت در ملل، وجوه استفاده از این قدرت در بهبود کیفیت زندگی، جایگاه این نوع نگرش و کتب‌شان در عصر حاضر، چگونگی و بکارگیری و عمل این قدرت در انسان.

برای تحقیق و پیگیری یک جریان ادبی و تأثیر آن بر روی ادبیات‌های دیگر و پی بردن به رابطه و موارد اشتراک آنها، به معیارهای ثابتی نیاز است که لازم است در ادبیات تطبیقی به آنها توجه شود. در سال‌های اخیر، پژوهش‌های زیادی به بررسی اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌گرا در کاهش علائم افسردگی و افزایش شادکامی و به‌زیستی روان‌شناختی پرداخته‌اند (بعنوان مثال، سیلیگمن و همکاران، ۲۰۰۵؛ سیلیگمن و همکاران، ۲۰۰۶؛ سین و لیوبومسکی، ۲۰۰۹؛ لایوس، نلسون، ابرلی، شانرت ریچرولیبومرسکی، ۲۰۰۲؛ اصغری‌پور، ۱۳۹۰؛ براتی سوه، ۱۳۸۸). بنابراین اگر بعضی از این پژوهش‌ها را مطالعه کنیم مداخله اثربخشی مثبت در ادبیات را نیز شناسایی می‌کنیم و توانمندی‌های فرهنگی کشورها را از لحاظ گستره فکری، هیجانی و رفتاری متفاوت بین ملت‌های غربی و شرقی را مشاهده می‌نمائیم.

## ۱- خوش‌بینی

هیجان‌های مثبت نسبت به آینده، خوش‌بینی؛ خوش‌بینی به معنای آن است که فرد نگرش والا و مثبت دارد و با وجود حضور موانع و سردی‌ها در زندگی، معتقد است همه چیز درست خواهد شد. همیشه افراد خوش‌بین نسبت به دنیای خارجی روبرو می‌شوند به تلاش ادامه می‌دهند. "آموختن اینکه پس از هر شکست، چگونه مسیر افکار خود را به سمت خوش‌بینی سوق دهیم، مهارتی دائمی به ما می‌دهد که بتوانیم بر افسردگی و ناامیدی غلبه نمائیم. همچنین ما را یاری می‌دهد که از سلامت بیشتری برخوردار باشیم" (سیلیگمن، ۱۳۸۶: ۲۸۰). خوش‌بینی به آینده در هنگام مشکلات نه تنها به حل آنها کمک می‌کند بلکه موجب سلامت جسم و روح نیز می‌شود. "مطالعات آینده‌نگری و امیدواری نشان می‌دهد که افراد دارای سبک تبیینی خوش‌بینانه، به عبارت دیگر افراد مثبت‌نگر در مقایسه با افراد دارای سبک بدبینانه، کمتر احتمال دارد که به هنگام رویارویی با رویدادهای استرس‌زای عمده زندگی، ضعف سلامت جسمانی یا افسردگی و ناامیدی دچار شده باشند و یا به خودکشی دست بزنند" (کار، ۱۳۸۵: ۲۵۸). در افکار مثبت سایر کشورها و علوم دیگر نشان داده شده است افراد با دیدگاه مثبت، دنیای اطراف را با عشق و امید واقعی و سلامت جسمانی و روحی را کامل تضمین می‌کنند. از نظر گویندگان جهانی این نوع از بینش را بیان کنیم:

ندیشه‌ها ت جایی رود وانگه تو را آنجا کشد (مولوی، ۱۳۷۹: ۷۹۹)

این خیال و وهم بد چون شد پدید از خیال زشت خود منگر به من

صد هزاران یا را از هم برید بر محبان از چه داری سوءظن؟

مشفق‌ی گر کرد جور و امتحان

ظن نیکو بر، اخوان صفا

عقل باید که نباشد بدگمان

گرچه آید ظاهر از ایشات جفا (مولوی، ۱۳۷۹: ۱۶۹/۵).

ویلیام وردزورث انگلیسی نیز این تجربه عرفانی و مثبت‌اندیشی را در شعر باز می‌گوید که وجودی متعالی را در طبیعت احساس می‌کند: و من حضوری را حس کرده‌ام / که از لذت اندیشه‌های متعالی سرشارم می‌کند / حس متعالی از چیزی در آمیخته با ژرفای وجود / که خانه دارد در روشنایی خورشید آن گاه غروب می‌کند / در اقیانوس مدور، در هوای زنده، در آسمان آبی، در اندیشه انسان، حرکتی و روحی که همه موجودات اندیشه‌مند و همه چیزها را به جلو می‌راند / و در همه چیز ساری و جاری است.

## ۲- اعتماد

یکی دیگر از افکار و اندیشه‌های مثبت، اعتماد است. لیون<sup>۱</sup> می‌گوید: "اعتماد، باوری قوی به اعتبار، صداقت و توان یک فرد، انتظاری مطمئن و اتکا به یک ادعا با اظهارنظر بدون آزمون کردن است" (Lyon, 2002: 664). هر فردی می‌تواند نسبت به خود یا دنیای بیرون از خود اعتماد داشته باشد. زندگی نور الهی است که از آینه درون خود منعکس می‌شود و در دنیای بیرون تجلی می‌یابد. با عشق ورزیدن و افتخار به خود، این عشق و دوستی گسترش می‌یابد و در دنیای بیرون جلوه‌گر و سبب جذب دیگران می‌شود. انسان با اندیشه‌های مثبت می‌تواند توانمندی، اعتماد به نفس و خودباوری را در خود افزایش دهد. همچنین با افکار منفی، احساس ناتوانی، حقارت و خودکم‌بینی را تشدید کند. رابینز<sup>۲</sup> می‌گوید: "عمل و رفتار ما ناشی از برداشتی است که از خودمان، مردم و دنیای اطرافمان داریم و با حقیقی پنداشتن این برداشتها و تصاویر ذهنی است که در رفتارمان شکل می‌گیرد. انسان براساس پندار خود و محیط اطرافش عمل می‌کند" (رابینز، ۱۳۸۷: ۲۵). اعتماد به نفس یا عزت نفس، موجب وجود انگیزه‌های فراوان در فرد می‌شود و سبب می‌شود انسان با استفاده از راهبردهای متفاوت، با مشکلات پیرامون خود مقابله کند و به کامیابی دست یابد. یادآوری ارزش انسان، قابلیت‌ها و توانایی‌هایی او بعنوان موهبتی الهی را با بیان بزرگان فهم و دانش نمایش می‌دهیم:

در فراخی عرصه آن پاک جان

تنگ آمد عرصه هفت آسمان

گفت پیغمبر که حق فرموده است

من ننگم هیچ در بالا و پست

در دل مومن بگنجم ای عجب

گر مرا جویی در آن دل‌ها طلب (مولوی، ۱۳۷۹: ۱/۱۶۳).

<sup>1</sup> Lyon

<sup>2</sup> Robbins

حافظ در مورد عزت نفس و اعتماد گفته است:

روضة خلد برین خلوت درویشان است	مایه محتشمی خدمت درویشان است
آن چه زر می‌شود از پرتو آن قلب سیاه	کیمیایست که در صحبت درویشان است
صورت خواجگی و سیرت درویشان است	من غلام نظر آصف عهدم کورا

گفته، اندیشمند و شاعر آلمانی از جمله شاعرانی است که نه تنها در ادبیات ملی کشورشان، بلکه در ادبیات جهانی نیز بسیار تأثیر کرد. گوته هر غزل حافظ را بارها و بارها خواند و چنان با روح و فکر و با شیوه بیان حافظ خو گرفت که کم کم شروع عشق و اعتماد غنی‌تر به خدا را در آثارش می‌بینیم:

خلفت و بخشش جان	آدم آن روز خاک پوکی بود در باغ بهشت
تا ملک آمد و گل را بسرشت ...	لیک آدم با سر و پا و بدن
جلوه‌ای جز توده‌ای خاک نداشت	تا سرانجام نوح از بهر می‌اش
جان آدم جام ناب باده ساخت	آن زمان کاین گل به پیمان زدن
این خمیر خاک جوشیدن گرفت	جنبش آغازید و باریدن گرفت
حافظا شعر تو نیز همچو این باده‌ی ناب	می‌دمد جان به تن رفته به خواب
ره به ما بنمای در این غوغای می	تا پیت گام نهیم بر عرش وی (گوته، ۱۳۷۹: ۵۴).

۱۳۶

باتوجه به دیدگاه‌های مشترکی که شاعران جهانی با حافظ دارند درمی‌یابیم که تجلی زیبایی خدا، درآمیختن عشق زمینی و آسمانی، اندیشه‌های سالم و مثبت در آثار گویندگان ما به خوبی منعکس بوده است. اما باید کلام‌شان را مهمتر و بهتر از دیگران دریابیم و انعکاس دهیم. امرسن از نسل امریکایی‌هایی است که برای ساختن ادبیات ملی و مستقل در امریکا تلاش بسیار کردند و موفق شدند فرهنگ و ادب امریکا را از حاشیه فرهنگ اروپا جدا کنند. امرسن پایه‌گذار مکتب تعالی‌گرایی (سلامت روان) در امریکاست. او بنیان‌های مکتب فکری خود را براساس مجموعه مطالعاتی که انجام داده بود پایه‌ریزی کرد و به نوعی نگرش عارفانه و جهانی دست یافت. فلسفه‌ها و بیان نظرها در مورد اندیشه برتری ذهن و مثبت‌نگری در اصل نظری عارفانه نیز دارد. امرسن و افراد هم‌فکرش در هر عصر و ملتی در درجه اول آگاهی و درست‌اندیشی وجود نیروی لایزالی را ترویج می‌کردند؛ که در تمام ادیان و مذاهب وجود داشته است و دارد. به دنبال شناختی بودند که افق دید و آزادی اندیشه تعالی‌گرایی را تشکیل دهند. بطور خلاصه امرسن معتقد است: هر لحظه از زندگی فرصتی برای درک جدیدی از هستی است. علاوه بر درک لحظه، اکنون وی بر استفاده از نیروهای درونی و فردی انسان

تأکید می‌کند و تنها راه رسیدن به حقیقت را به کار گرفتن قوه‌ی شهود<sup>۱</sup> یا درک اشراقی از جهان می‌داند. او بر این باور است که انسان برای درک حقیقت باید از درون خود شروع کند و مقدمه این شناخت عشق است؛ عشقی جهان‌شمول که جلوه‌هایی از آن در دل هر فرد و در دل هر ذره‌ای در طبیعت نهفته است. پس هر عشقی انسانی با توسل به نیروهای درون خود، در ارتباط با طبیعت، می‌تواند به اسرار جهان دست یابد و به این ترتیب دل هر شخصی جلوه‌گاه تجلی این نیرو یا روح جهان می‌شود. نمونه چنین ذهنیت درست‌عارفانه را در این بخش از رساله طبیعت می‌توان دید:

هنگامی که روی زمین خالی می‌ایستم، ذهنم را به نسیم باد می‌سپارم و در فضای بیکران به پرواز درمی‌آیم، دیگر از خود نشان نمی‌یابم. گویی تمام وجودم به یک چشم تبدیل می‌شود (همه تن چشم می‌شوم) و دیگر هیچ. (در چنین حالتی است که) همه حجاب‌ها فرو می‌افتد، جریان جاری هستی در وجودم به حرکت و چرخش درمی‌آید، بخشی از جهان می‌شوم یا ذره‌ای از او. بررسی آثار امرسن نشان می‌دهد که وی از طریق مطالعات وسیع و گسترده در جستجوی مذهبی جهانی بوده است. مذهبی که افق دید و اندیشه‌اش را محدود نکند. و از اندیشه حافظ استقبال نموده است. امرسن نیز مثل گوته و حافظ، مولوی، سعدی و حتی نویسندگان مثبت‌گرای معاصر صورت اعتقاداتش مهم نبود و نیست، بلکه نقش ایمان مهم بود و است. به وحدت همه اجزای جهان معتقدند. افکاری که حکمت‌های پشت پرده قدرت ذهن انسان را در جهان فاش می‌سازد. به این

دلیل، آشنایی امرسن با شعر شاعران فارسی‌زبان و حافظ، به پیدایش جنبش فرهنگی و ادبی در امریکا کمک ۱۳۷ شایانی کرد. فقط جنبه ادبی نبود که این گویندگان را تحت تأثیر قرار داده بود، در اندیشه آنان جریان عمیق روحی و فکری کمال‌گرا با نگرش مثبت همخوانی پیدا کرده است. جریانی که می‌توان آن را مذهب، عرفان و علمی جهانی نامید. اعتماد به خداوند: «افرادی که تصور مثبتی از خداوند دارند و خدا را حمایت کننده، مهربان، مراقب، قادر و توانا تصور می‌کنند، احساس هدفمندی و معنای بیشتری در زندگی دارند» (خاکشور و همکاران، ۱۳۹۲: ۵۳). جایگاه خداوند در روان‌شناسی تا جایی است که به باور یونگ<sup>۲</sup> «برخلاف علم فیزیک که بدون انگاره خداوند بکار خود می‌پردازد، در علم روان‌شناسی شناخت خداوند از مسأله‌هایی است که قطعاً باید آن را شناخت؛ درست مثل اینکه مفاهیمی چون عشق، غریزه، مادر و غیره را باید شناخت» (یونگ، ۱۳۸۳: ۸۶). از نظر فلورانس اسکاول شین<sup>۳</sup> «به هنگام هدایت یا توکل به قدرت الهی درون خویشتن، گواه قدرت پروردگاریم و هر خواسته‌ای که تحقق می‌یابد، گواه قدرت خداست. اگر هنوز به مرادهای دل خود نرسیده‌اید نادرست طلبیده‌اید؛ یعنی درست طلب نکرده‌اید زیرا دعای تو همان‌گونه برآورده می‌شود که بر

<sup>۱</sup> Intuition

<sup>۲</sup> Jung

<sup>۳</sup> Shinn

زبان‌ت جاری شده است. آرزوهای ملال‌انگیز آدمی بگونه‌ای ملال‌انگیز برآورده می‌شوند و خواسته‌های بی‌صبرانه‌اش مدت‌ها به تعویق می‌افتند یا به شیوه‌های خشونت‌بار تحقق می‌یابند» (شین، ۱۳۸۶: ۳۰۹).

روان‌شناسی مولوی نیز روان‌شناسی با حق بودن است؛ در واقع، انسان در اعتلا بخشیدن به روان و روح خود باید به حق و محور هستی نزدیک شود تا جائیکه همچو او شود و از قبض او را دریافت کند و خلاقیت را از آن سیراب کند» (شریعت‌باقری، ۱۳۹۱: ۱۴۴).

اعتماد به خداوند ناشی از ایمان به لطف و رحمت خداوند است و سبب توکل به او می‌شود. توکل یکی از موضوعات اساسی و مهم در ادبیات عرفانی است و مولانا نیز بطور گسترده و عمیق به این موضوع پرداخته است. مولانا همه ما را به توکل و امید به خدا فرامی‌خواند؛ بنابراین نظر وی توکل بر خدا هوش و قدرت تفکر را می‌افزاید و روشن‌بینی خاصی به انسان می‌دهد زیرا نظر به برکات معنوی این فضیلت سبب می‌شود انسان در مشکلات، آشفته و وحشت‌زده نشود و قدرت تصمیم‌گیری را حفظ کند و در نهایت نزدیک‌ترین راه درمان و حل مشکل را بیابد:

که منم رازق و خیرالرازقی  
خود نشد حرص شما را این یقین  
کی توکل‌هات را ضایع نهد  
آن که گندم را ز خود روزی دهد  
که فرستاده است گندم از آسمان  
از این گندم جدا گشتی از آن (مولوی، ۱۳۷۹: ۳/۲۶).

### ۳- عقیده و ایمان

یکی از عوامل موثر در ایجاد شادمانی، ایمان مذهبی است. از آنجا که فرد با ایمان دارای ارتباطات و اعتقادات معنوی است، کمتر احساس رهاشدگی، پوچی و تنهایی می‌کنند. مایزر معتقد است ایمان مذهبی تأثیر زیادی بر میزان شادمانی دارد. ایمان موردنظر مایزر ایمانی است که حمایت اجتماعی، هدفمندی، احساس پذیرفته شدن و امیدواری را برای فرد به ارمغان می‌آورد. مذهب بعنوان مجموعه‌ای از اعتقادات، بایدها و نبایدها یکی از موثرترین تکیه‌گاه‌های روانی به شمار می‌رود که می‌تواند به زندگی معنا بخشد و در شرایط خاص نیز با فراهم کردن پشتوانه‌های تبیینی، فرد را از احساس تعلیق و بیهودگی نجات دهد. یکی از نتایج عقیده و ایمان، خوش‌بینی است؛ چون پایه و بنای ادیان و مذاهب آسمانی، بر اعتقاد به وجود خدای تعالی و ترتیب امور به مصلحت اوست (Emerson, 1912). پس در واقع در هیچ‌یک از مذاهب و ادیان آسمانی، اعتقادی به بودن شر در خلقت وجود ندارد و گفته می‌شود که هرچه هست ظاهری و نسبی است و فرجام جهان، نیکی و رستگاری است. چون همه چیز روبه کمال می‌رود و هر چیزی که روی می‌دهد بر مصلحتی است که شاید ما بی‌بدان نبریم. ایمان به لطف بیکران خداوندی اصلی‌ترین عاملی است که سبب می‌شود ما در برابر سختی‌های



زندگی سر تسلیم فرود نیاوریم و با داشتن روحیه‌های قوی و شاد با سلاح خنده به جنگ ناملایمات برویم. ایمان نوری است که بصیرت می‌آفریند، و موجب اتحاد روحی بین افراد یک جامعه می‌شود. حافظ می‌گوید:

هر آن که جانب اهل خدا نگه‌دارد	خداش در همه حال از بلا نگه‌دارد
حدیث دوست نگویم مگر به حضرت دوست	که آشنا سخن آشنا نگه‌دارد
دلا معاش چنان کن که گر بلغزد پای	فرشته‌ات به دو دست دعا نگه‌دارد
گرت هواست که معشوق نگسلد پیمان	نگاه دار سر رشته تا نگه‌دارد
سر و زر و دل و جانم فدای آن یاری	که حق صحبت مهر و وفا نگه‌دارد

سخنان حافظ نیز مطالب گفته شده را تأیید می‌نمایند:

در خرابیات مغان نور خدا می‌بینم	این عجب بین که چه نوری ز کجا می‌بینم
جلوه بر من مفروش ای ملک‌الحاج که تو	خانه می‌بینی و من خانه خدا می‌بینم
سوز دل اشک روان آه سحر ناله شب	این همه از نظر لطف شما می‌بینم
هر دم از روی تو نقشی زدم راه خیال	با که گویم که در این پرده چه‌ها می‌بینم
کس ندیده‌ست ز مشک ختن و نافه چین	آن چه من هر سحر از باد صبا می‌بینم

۱۳۹

ایمان و عشق به خداوند در روان‌شناسی و ادبیات بروز و ظهور زیادی دارد؛ بطوریکه عشق منهای خداوند و بدون محوریت خدا را هرگز عشق نمی‌دانند.

#### ۴- امید

امیدوار بودن یعنی اینکه فرد در سراسر زندگی خود به وجود پیامدهای مثبت در جریان زندگی اعتقاد داشته باشد. انسان با امید به آینده روشن، احساسی نیکو و حالتی شاد کسب می‌کند. «از دیدگاه هوش هیجانی، امیدوار بودن به این معناست که فرد در مقابل اضطراب فشارآور (نگرشی حاکی از شکست با فسرده‌گی) در رویارویی با چالش‌ها یا موانع دشوار، تسلیم نخواهد شد» (نظری‌منتظر، ۱۳۸۶: ۱۰). افراد امیدوار و دارای انگیزه با دنبال کردن اهداف خود کمتر، دچار حالت افسردگی می‌شوند و در دل اضطراب کمتری دارند و در ماندگی عاطفی در آنان کمتر است. همچنین طولانی‌تر و سخت‌تر کار می‌کنند چون انتظار نتیجه‌های مثبت

از کار خود دارند و روش کار آنها با انگیزه قوی برای موفقیت و عملکرد موثرتر و موفقیت‌های بزرگ مشخص می‌شود.

«تئوفیل گوتیه»<sup>۱</sup> سابقاً نویسنده رمانتیک پر هیجان و محزونی بود، بعدها به شعرهایی پر از ذوق متوسل شد. زیرا یگانه چیزی که می‌تواند ما را تسلی بخشد زیبایی است و هنر وقتی به کمال زیبایی می‌تواند برسد که پی در پی به تغییرات و افکار اخلاقی و امیدوارانه تمایل پیدا کند.

### ۵- رضایت خاطر «هیجان‌های مثبت نسبت به گذشته»

خرسندی و رضایت خاطر از گذشته، در روحیه و در پی آن در جسم انسان اثری مثبت دارد. همچنین تنها با این روحیه انسان می‌تواند با آرامش خاطر به موفقیت برسد. «خشنودی بعنوان یکی دیگر از هیجان‌های مثبت، نیرویی در ما ایجاد می‌کند که براساس آن، در شرایط زندگی خود بیشتر تأمل می‌کنیم. این امر ممکن است ما را برای نگرستن به خود و دنیای پیرامون و ادامه زندگی هر روزیمان به راه‌های مثبت‌تر رهنمون کند» (کار، ۱۳۸۵: ۵۱). در واقع با خرسندی است که انسان از اتفاقات زندگی، چه خوب و چه بد راضی است؛ «خرسندی بنده از نزول بلا از آن است که یقین دارد که بلا برای اصلاح و تکمیل نفس او لازم است» (زمانی، ۱۳۸۶: ۵۴۵). همواره در برابر خداوند تسلیم بودن بر این باور است که چه بسا اتفاقات به ظاهر ناخوشایند و نامطلوبی برای انسان پیش می‌آید که در باطن سود و منفعتی برای وی به همراه دارد. همانگونه که در روان‌شناسی نیز حس رضایتمندی، مخالف حس سرکوب و تعارض به حساب می‌آید و آرامش و شادی را در فرد ایجاد می‌کند؛ به عبارتی انسان خرسند دارای هیجان مثبت است «صاحب یک چشم بودن یعنی تنها نیکویی را دیدن و از ظاهر مخالف با شریانه امور نیاززدن، عیسی مسیح گفت به حسب ظاهر داوری می‌کند بلکه به راستی داوری نمایید... اگر تصویر ترس را در ذهن خود نقش کنید، بی‌تردید آنچه از آن بیم دارید. پیش خواهد آمد که البته حاصل خیالات نادرست خودتان است اما با چشم بسیط، آدمی تنها حقیقت را می‌بیند زیرا فراسوی شر را مشاهده می‌کند و می‌داند که از آن خیر برخوردار است» (شین، ۱۳۸۶: ۳۱۳).

۱۴۰

گر ندیدی سود او در قهر او کی شدی آن لطف مطلق قهر جو

بچه میلرزد از آن نیش حجام مادر مشفق در آن دم شاد کام

نیم جان بستاند و صد جان دهد آنچه در ذهنت نیاید آن دهد (مولوی، ۱۳۷۹: ۱/۱۷).

<sup>1</sup> Th. Goutier

## ۶- لذت و شادی: هیجان‌های مثبت نسبت به زمان حال

یکی از مهم‌ترین ارکان زندگی، لذت بردن از آن و شادمانی است؛ نگرش مطلوب و رضایت‌بخش نسبت به زندگی، لذت و شادمانی را در پی دارد. «شادمانی به چگونگی ارزیابی مردم از زندگی خود اشاره دارد و شامل متغیرهایی از قبیل رضایت از زندگی، رضایت از وضعیت شغلی، رضایت از وضعیت زناشویی، رضایت از کار، فقدان افسردگی و اضطراب و وجود عواطف و خلیقات مثبت می‌شود» (مظفری و هادبان‌فرد، ۱۳۸۳: ۸۴-۸۳). کار، هیجان‌های مثبت حال را شامل لذت‌های آنی و رضامندی پایدارتر می‌داند و می‌گوید: «لذت‌ها هم لذت‌های جسمانی و هم لذت‌های عالی‌تر را شامل می‌شوند. لذت‌های جسمانی از طریق حواس ظاهر می‌شوند. احساس‌هایی که از امور جنسی، عطرها و چاشنی خوشمزه بروز می‌کنند در این مقوله قرار می‌گیرند. برعکس، لذت‌های عالی‌تر از فعالیت‌های پیچیده‌تر به دست می‌آیند و احساس‌هایی مانند سعادت، شمع، راحتی، سرخوشی و شادمانی را شامل می‌شوند» (کار، ۱۳۸۵: ۳۳-۳۲). این نوع نگاه به جهان همان انقلاب دائم شادی و تازگی است که مولوی و شاعران دیگر به زبان‌ها و تعبیرهای مختلف و جالب پیوسته به آن دعوت می‌کنند. و به نوعی یک شیوه سوررئالیستی در آفرینش محسوب می‌شود. سرشار از تصویرهای شگفت‌آور است.

"یک لبخند"

شب هرگز کامل نیست،

نشان به آن نشان که من می‌گوییم،

نشان به آن نشان که من اطمینان می‌دهم

در انتهای غم، همیشه پنجره‌ای باز است،

پنجره‌ای روشن.

رویای بیداری همیشه هست:

آرزویی برآوردنی، گرسنگی‌ای رفع کردنی،

دلی سخاوتمند

دستی دراز شده، دستی گشوده،

چشمانی نگران،

یک زندگی، زندگی‌ای شریک شدنی.

## ۷- عشق

عشق بزرگ‌ترین و شگرف‌ترین عالمی است که گویندگان بزرگ جهانی از آن خبر می‌دهند. این عالم همان حضرت احدیت و نقطه علیای هستی در مرحله کمال وحدت اضداد است که در آن شکل‌ها و صفات‌ها فرو می‌پاشند. عشق آتش ویرانگری است که مقصود از آن نور است. عشق تنها ارزشی است که به انسان اجازه دیدار با ذات خود را می‌دهد، ترس از گناه و آگاهی به گناه را از میان برمی‌دارد و زمینه را برای آفرینش واقعیتی بیرون از واقعیت‌های موجود فراهم می‌کند. عشق مثبت و سالم است، به وحدت و یگانگی تمام عناصر و در نهایت به اتحاد میان روح و جسم و انسان‌ها می‌انجامد و مرزها را از میان برمی‌دارد. در ساحت عشق هر مرد و زن از فردیت خویشتن درمی‌گذرد و تجلی‌گاهی می‌شود تا یک روح در دو بدن تجلی کند. زبان عشق زبان مشترک انسان‌ها است، همان زبانی که سوررئالیست‌ها در پی کشف آن هستند. در این زبان تجربه‌های ناخودآگاه جمعی متراکم است. جبران خلیل جبران از جمله عارفانی است که در مسیر عشق و عرفان طی طریق کرده است. آنچه اساس اندیشه‌گری‌های جبران را بنا نهاد کتاب‌های مقدس و بویژه انجیل است. و در کنار آن با آگاهی از بودیسم و هندویسم از حکمت شرق بهره برده، اما شاهکار خود «پیامبر» را با تأثیرپذیری از اسلام به رشته تحریر درآورده است. او نگاهی وحدت‌جویانه به طبیعت و تمامی عناصر هستی دارد. تمامی آنچه را که با خود یگانه می‌بیند.

۱۴۲

عشق از خصیصه‌های مثبت است و همانطور که با ذکر شواهد ارائه شد در همه ملت‌ها جایگاهی ویژه دارد. که با بیان‌های متفاوت؛ اما به ذات مطلق واصل می‌گردد. دید صوفیانه‌ای خوش‌بین نسبت به انسان و هستی دارد، که خیر است. «اکنون ای یاران و محبوبانم، به قلبی فکر کنید که همه قلب‌هایتان را در خود جای می‌دهد؛ به عشقی که همه عشق‌هایتان را احاطه می‌کند؛ به روحی که همه روح‌هایتان را می‌پوشاند، به صدایی که همه صداهایتان را دربرمی‌گیرد و به سکوتی که عمیق و بی‌زمان‌تر از همه سکوت‌هایمان است» (جبران خلیل جبران، ۱۳۷۸: ۸۳).

در اندیشه سهراب سپهری نیز خواستگاه عشق، ذات الوهیت است. عشق، در حقیقت عامل برانگیختن انسان به تکامل است. نردبانی است تا انسان به «درک نهایت اشیاء» برسد.

من به دیدار کسی رفتم در آن سر عشق / رفتم، رفتم تا زن / تا چراغ لذت / تا سکوت خواهش تا صدای پر تنهایی / چیزها دیدم بر روی زمین / کودکی دیدم، ماه را بو می‌کرد. قفسی بی در دیدم که در آن، روشنی پر می‌زد. / نردبانی که از آن، عشق می‌رفت به بام ملکوت (سپهری، ۱۳۶۸: ۲۷۷).

عشق پیدا بود، موج پیدا بود. / برف پیدا بود، دوستی پیدا بود. / کلمه پیدا بود ... (سپهری، ۱۳۶۸: ۲۸۱).  
«سپهری به عشقی اشاره می‌کند که پیش از خلقت «پیدا بود» و همان مایه آفرینش هستی شد. و انسان به زندگی آمد و باری دیگر باید به آن معبود و معشوق ازلی و ابدی خود برسد، انسان، با عشق می‌تواند دوباره به

آن فردوس (آرامش) برین و آستان خداوند دست یابد. بنابراین زندگی خود، وسیله‌ای است برای وصال، پس نباید ناامید شد چون عشق هست، شقایق هست و او تنها بودن را لازم اندیشیدن، یاد گرفتن، تأمل و شناخت می‌داند و عشق در تنهایی طبیعت، آن طبیعتی که سهراب آن را «جانماز» خود قرار می‌دهد، عرفان است. عشقی که در روشنایی ریشه می‌گیرد و از پی رنگی نیست» (سپهری، ۱۳۶۸: ۲۷۱).

عشق، پاک است و عقیف و به دور از هرگونه ابتدال، باعث درک حقیقت و نهایت اشیاء است، مایه آرامش و صلح فراگیر در دنیا و هستی می‌شود. عشق ویژگی‌های مثبت دارد؛ این عشق مایه شناخت خدا و پی بردن به راز جهان است و موانع موجود بین بنده و خدا را دربرمی‌دارد و باعث می‌شود تا هستی را آنگونه ببیند که خدا می‌بیند. در حقیقت اشیاء یک بُعد آشکار دارند و یک بُعد پنهان که بر هرکس قابل رؤیت نیست. جبران عشق را واژه‌ای از نور می‌داند که از طرف نور (=خدا) در صفحه‌ای از نور (قلب) نوشته شده است. او مثل صوفیان به حقیقت عشق پی برده و می‌گوید، حتی عشق حجابی است میان عاشق و معشوق، چه، این یعنی اینکه هنوز دو نفر درهم نشده‌اند و دو هستند این عشق فقط در ذهن و قلب نیست، بلکه باید در رفتار و کردار انسان پایدار شود. عشق باعث رسیدن انسان به تعالی می‌شود، رذائل اخلاقی \_ رفتاری را پاک می‌گرداند و هدف مثبت‌اندیشی نیز همین است.

## ۸- رحم و عطوفت نسبت به دیگران

یکی دیگر از ویژگی‌های مثبت در جامعه، مهربانی نسبت به دیگران است که پیامدهای مثبت روحی و جسمی دارد. این ویژگی، احساسی خوشایند برای فرد به ارمغان می‌آورد. احسان و نیکوکاری در مذهب و عرفان نیز سودمند شمرده می‌شود. «سیلیگمن استدلال می‌کند که مهربان بودن، توانایی ویژه شما را بکار می‌اندازد و در نتیجه به جای لذتی آنی، رضایتی بلند مدت به شما می‌بخشد» (لیمون و مک‌ماهون، ۱۳۹۱: ۱۲۰).

مولانا نیز یکی از راه‌های جذب رحمت خداوند و رسیدن به خوشی و سلامتی را صحبت کردن با دیگران و رحمت و عطوفت به آنان می‌داند:

اشک خواهی، رحم کن بر اشکبار / رحم خواهی، بر ضعیفان رحم آر (مولوی، ۱۳۷۹: ۱/۵۱).

## ۹- راستی و صدق

راستی و صدق هم انرژی مثبت را جذب می‌کند. «صداقت یعنی توانایی اینکه فرد از تلاش برای ارائه برداشتی نیکو از خود دست بکشد و به افشای چیزهایی درباره خودش بپردازد که صادقانه‌اند، حتی اگر نامناسب باشند.

افزودن بر آن، صداقت حاکی از اشتیاقی است برای منتقل ساختن احساسات گسترده‌ای که بین افراد مورد علاقه‌اش باشد» (ارونسون، ۱۳۹۳: ۱۶۸).

صداقت و راستی ویژگی نیک روان انسان است که نتیجه مثبت آن در خود و اطرافیان قابل انکار نیست. راستی قول یا حداقل خاموش بودن در هنگام ضرورت جذب رحمت خداوند است.

هنر مردمی باشد و راستی  
زکزی بود کمی و کاستی (فردوسی)  
ره دانش گیر و سپس راستی  
که از این نگیرد کسی کاستی (فردوسی)

### ۱۰- بردباری

زندگی سرشار از پستی و بلندی است و همچون دریای پرتلاطمی است که تنها راه پیروزی بر آن، صبر و آرامش است. استقامت و صبر ورزیدن، انسان را در برابر سختی‌های روزگار مقاوم می‌کند و هرچه انسان بیشتر از این نیرو برخوردار باشد، توانایی او در برابر اضطراب و تردید و سختی و مشکل بیشتر می‌شود. «افراد موفق به ندرت مشکلی را هرچند بزرگ باشد پایدار می‌دانند؛ در صورتی که افراد ناموفق کوچک‌ترین مشکل را پایدار می‌دانند. دومین تفاوت میان افراد برنده و بازنده و خوش‌بین و بدبین، باوری است که در مورد فراگیر بودن مشکلات دارند. یک فرد موفق، هیچ مشکلی را فراگیر نمی‌داند و معتقد است که یک مشکل بر همه امور زندگی‌اش سلطه ندارد» (رایبیز، ۱۳۸۸: ۱۱۹). صبر یکی از ابزارهای مهم رسیدن به جاده موفقیت است، زیرا با صبر و حوصله می‌توان چاره‌اندیشی کرد و بهترین و کوتاه‌ترین راه‌هایی از مشکلات یا کسب پیروزی‌ها را پیدا نمود.

۱۴۴

«یا ایُّهَا الَّذِینَ آمَنُوا اسْتَعِیْنُوا بِالصَّبْرِ وَ الصَّلَاةِ اِنَّ اللّٰهَ مَعَ الصَّابِرِینَ: ای کسانی که ایمان آورده‌اید در پیشرفت کار خود صبر و مقاومت پیشه کنید و به ذکر خدا و نماز توسل جوید که خدا یاور صابران است» (بقره، آیه ۱۵۳).

صبر یکی از مقوله‌های مهم روان‌شناسی است. که امروزه بر آن تأکید فراوان می‌شود. که همیشه در دانش‌های گوناگون پیشرو دیگر جهانیان بوده‌اند از دیرباز که علم روان‌شناسی مانند این روزگار چندان شناخته نبود به این موضوعات توجه داشته‌اند و آنها را در اشعار، حکایات و گفته‌های منشور علمی و ادبی بیان کرده‌اند. «سعی کنید آنچه را که علاجه‌ی برایش نیست، با مدارا تحمل کنید و با وقایع و حوادث چاره‌ناپذیر سازش و همکاری کنید».

پس باید صبر داشته باشید و ننگارید مشکلات و مواع، شما را ناامید کنند. از مشکلات درس عبرت بگیرید. و از هر خطایی تجربه‌ای کسب کنید. «صبر، شکیبایی، استقامت و بردباری از شیوه‌های مردان بزرگ و کامیاب

جهان است. صبر و شکیبایی که یک فضیلت عالی انسانی است. گاهی با یک رذیله اخلاقی به نام سستی و تنبلی و دست روی دست گذاردن و تن به تقدیر و قضا دادن و زیر هرگونه تعدی و ستم رفتن اشتباه می‌شود. پافشاری و استقامت میخ سزد از عبرت بشر گردد» (سبحانی، ۱۳۸۸: ۳۷-۳۶).

اگرچه صبر هم در واژه و هم در عمل تلخ است، اما مثل معروف گر صبر کنی ز غوره حلوا سازی، انسان را بر آن می‌دارد که در کارها صبورتر باشد.

منشین ترش از گردش ایام که صبر تلخ است ولیکن بر شیرین دارد (سعدی، ۱۳۶۸: ۵۳).

اولین میوه شیرین صبر به عقیده امام علی (ع) پشتیبانی مردم از انسان صبور است. «أَوَّلُ عَوْصِ الْحَلِيمِ أَنَّ النَّاسَ أَنْصَارُهُ عَلَى الْجَاهِلِ: نخستین پاداش بردبار از بردباریش آنکه مردم در برابر نادان، پشتیبان او خواهند بود» (نهج‌البلاغه، حکمت ۲۰۶).

صبر نشانه‌ای از داشتن حکمت و دانایی است، و نداشتن آن دلیل نادانی و بی‌حکمتی است. صبر به معنی تحمل ظلم و ستم نیست. احترام به زمان انجام، و واصل شدن به خواسته موردنظر و از نشانه‌های بزرگی و گذشت انسان‌های دانا است.

اگر گزند و آسیبی از جانب دیگران دیدی صبر و تحمل داشته باش و آنها را ببخش تا از دیگر گناهان تو ۱۴۵ کاسته شود و مانند خاک فروتن باش پیش از آنکه مرگ تو را دریابد و مانند آنانی نباش که «گفت: این فرومایه هزار من سنگ برمی‌دارد و طاقت سختی نمی‌آرد...» (سعدی، ۱۳۶۸: ۱۲۸).

تحمل چو زهرت نماید نخست ولی شهد گردد چو در طبع رست (بوستان، ۲۵۶).

صبر زمانی به معنی خودداری از بیان غم و اندوه دل به دیگران است. آنچه مسلم است اینکه گفتن غم و غصه به دیگران گرهی از مشکلات شخص باز نمی‌کند. بلکه گله و شکایت از زندگی و وضع موجود، از عزت نفس انسان می‌کاهد. صبر و بردباری از مهم‌ترین و بهترین خصیصه‌های مثبت است. انسان دانا و صبور و خدانشناس همیشه حد و اندازه را رعایت می‌کند. افراط و تفریط در کارش نیست. شکیبایی و ناشکیبایی او نیز چنین است. هرچند تحمل خویش را از دست بدهد اما نمی‌گذارد که ارتباطش با دیگران به کلی قطع گردد. در حالیکه نادان خلاف این عمل می‌کند. چون سختی‌ها به نهایت رسد گشایش پدید آید و آن هنگام که حلقه‌های بلا تنگ گردد آسایش فرارسد (نهج‌البلاغه، حکمت ۳۵۱). آیه قرآن کریم که می‌فرماید: «إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا»

(سوره شرح، آیه ۶). در اینجا کاملاً صدق می‌کند، که صبر کلید پیروزی است. باعث رشد و کمال اخلاقی فرد می‌شود همان هدفی که روان‌شناسی مثبت می‌خواهد. گاهی صبر باید تا آخرین لحظه ادامه داشته باشد. انسان نباید از سختی‌ها و تاریکی‌ها بترسد، زیرا پایان شب سیه سپید است. بلاها و تنگی‌ها شخص را در کوره‌ی حوادث آبدیده می‌کند، چه بسا برای زندگی افراد ناپخته و بی‌تجربه لازم باشد. البته کوشش بی‌فایده فرد را به آرزوهایش نخواهد رساند. یکی دیگر از موارد، صبر و تسلیم امر خدا بودن؛ و صبر در اختیار باری تعالی است.

ناسزایی را که بینی بخت یار عاقلان تسلیم کردند اختیار (سعدی، ۱۳۶۹: ۵۷).

صبر در میان مردم می‌تواند به صبر فقیر و غنی تقسیم شود. گاهی صبر در برابر فقر است. انسان دانا می‌داند که گذر از مراحل سخت زندگی نیازمند زمان است و باید با کار و کوشش زیاد و صبر و تحمل فراوان از راه پر پیچ و خم و تنگ‌دستی عبور کند و حتماً پس از آن به موفقیت و کامیابی خواهد رسید. بهترین راه چاره برای رهایی از دست گرفتاری‌ها و فکر منفی صبر و شکیبایی است و گاهی کمک و دعای خیر دیگران هم نمی‌تواند به اندازه صبر گره‌گشا باشد. صبر چونان آموزنده و موردنیاز همه مردم است؛ که شایسته است حتی از حیوانات آموخته شود که بعنوان مثال تحمل شتر زبان‌زد است که گویند: «حلم شتر چنان که معلوم است اگر طفلی مهارش گیرد و صد فرسنگ برد گردن از متابعتش نیچد» (گلستان، ۶۶۲). صبر در مذهب، ادبیات و روان‌شناسی جایگاه ویژه‌ای دارد. شکیبایی در برابر امر خداوند متعال و تسلیم اختیار او بودن و دل به قضا و قدر الهی سپردن که خود نیز باعث دوری از ترس و اضطراب خواهد بود؛ بینش انسان را مثبت می‌سازد. ایوان آلکسی یویچ بونین<sup>۱</sup> آخرین نویسنده کلاسیک ادبیات روسیه است. از مضامین عمده او انسان و طبیعت است. مانند یک روان‌شناس توانا ظاهر می‌شود. سرچشمه هارمونی و خوش‌بینی است. از نظر بونین، تنها انس با طبیعت است که به زندگی انسان شادی می‌بخشد. علاقمند دین اسلام و فرهنگ کشورهای اسلامی بوده است از قرآن و اشعار سعدی تأثیر گرفته است. ایوان بونین حتی در سخت‌ترین شرایط زندگی خوش‌بین و صبور است؛ از دین، اعتقادات و موازین اخلاقی دست نکشید و همیشه و همه‌جا حمد و سپاس خدا را به جای می‌آورد. او به کمک آیه چهل و نه سوره مبارکه طور: و مِنَ اللَّيْلِ فَسَبِّحْهُ و ادبرالنجوم که در آن انسان در هر شرایطی به حمد و ستایش پروردگار دعوت می‌شود به این مسأله اشاره دارد:

<sup>۱</sup> Ivan Alekseevich Bounin



(همچنین) به هنگام شب او را تسبیح کن و  
 به هنگام پشت کردن ستارگان (و طلوع صبح)  
 همه‌ی باغ‌ها غرق در شبنم/اند  
 ستاره‌ها گرم و روشن  
 و پرندگان نیمه خواب  
 تسبیح‌گو  
 ستایش کن  
 آدم که ستاره‌ها در پشت  
 کوه حرمون<sup>۱</sup> غروب می‌کنند  
 و خورشید برمی‌خیزد  
 آنگاه خوشبخت، پا برهنه  
 با کاسه‌ای آب  
 زیر چتر بید می‌نشیند  
 و می‌گوید:  
 صلح ارزانی کن به آن‌هایی که از این جاده خاکی می‌گذرند  
 امروز روز دیگری است  
 روزی نو  
 درود بر امروز ...

مفاد این شعر علاوه بر آیه چهل و نه سوره طور، به آیه صد و سی سوره مبارکه طه نیز اشاره دارد: فأصبر ما یقولون و سیح بحمد ربک قبل طلوع شمس و قبل غروبها و من آنائی الیل فسیح النهار لعلک ترضی (پس در برابر آنچه می‌گویند، صبر کن، پیش از طلوع آفتاب، و قبل از غروب آن تسبیح و حمد پروردگارت را بجا آور؛ و همچنین (برخی) از ساعات شب و اطراف روز (پروردگارت را) تسبیح گوی؛ باشد که (از الطاف الهی) خشنود شوی).

<sup>۱</sup> حرمون: کوهی در جبل‌الشیخ که در سوریه طلوع خورشید از آنجاست و از قله آن می‌توان حتی مکه را دید.

## ۱۱- نگرش مثبت‌نگر در ادبیات ملل

همه اقوام و ملل، آنچه را که انسان را به سوی مرزی هدایت می‌کند سوق می‌دهند با امید به اینکه انسان در جهان هستی به نیروی درونی خود دستیابی پیدا کند. با کمبود وقت شدید انسان در زندگی ماشینی لازم است چنین آموزش‌هایی با برنامه‌ریزی دقیق و نتیجه‌ای درست با آگاهی‌های نوین و فهم مسائل پیچیده و مبهم مطالب به محل و جولانگاه خود برسد. همه کشورها با شکل‌ها و رنگ‌های گوناگون از عشق و افکار زیبا و مثبت که دنیا را مجذوب خود کرده‌اند صحبت می‌کنند. در اینجا دیگر نام تهاجم فرهنگی به ما القاء نمی‌شود حتی سایر ملل به آموزه‌های ما پناه می‌برند؛ اما در بعضی از کشورهای دنیا تکنیک‌های مختلفی، بکار گرفته شده است که توانسته‌اند بهره کافی از این علم ببرند.

در ادبیات عرفانی بیش‌تر به نگرش مثبت‌نگر پرداخته شده است. هدف از این شاخه عرفانی کمک به انسان در راه رسیدن به کمال و تعالی است؛ حرکتی از کثرت به وحدت. در این راستا، برای نزدیکی انسان‌ها به یکدیگر تلاش می‌شود و از هر عاملی که باعث جدایی و ایجاد تفرقه بین آنها می‌شود، اجتناب به عمل می‌آید (طاهری، ۱۳۸۹: ۱۴). هوشمندی انسان و جهان عظیم است باید با علمی عظیم از این نیرو استفاده شود. همه می‌توانند با توسل به خداوند، و ابزار تلاش، درک وجود و شعور حاکم بر جهان، علم و دانش، فن و تکنیک، دلیل و استدلال، عشق، ایثار و محبت و آگاهی و غیره در جهت تحقق بخشیدن به هر مقصودی، دست یابند. عبادت و دعا نیز از اعتقادات و آگاهی‌های تعالی انسان است که حتی در روان‌شناسی غرب به آن پرداخته شده است. نوع عبادت و خواسته هرکسی، بستگی به میزان درک و فهم او از خداوند دارد، همانگونه که یک بچه آب نبات چوبی را به انبوهی از آگاهی ترجیح می‌دهد، ممکن است کسانی خواسته‌های کم ارزش زمینی را به انبوهی از آگاهی مطلوب ترجیح دهند. انگیزه اعمال مثبت انسان، رسیدن به کمال است (طاهری، ۱۳۸۹: ۴۲). انسان پیچیده‌ترین مخلوق الهی است، با بینشی گسترده. اما در صورتی که از کسب آگاهی و معرفت نسبت به خود و جهان غفلت ورزد و به درک این عظمت دست نیابد، نه تنها رشد و ارتقای نخواهد داشت؛ اشرف مخلوقات نخواهد بود و به قرب الهی نخواهد رسید، بلکه همواره در گرفتاری و بیماری به سر خواهد برد (طاهری، ۱۳۸۹: ۸). بسیاری از مشکلات انسان، نسبت مستقیمی با طرز نگرش او دارد. ادبیات و روان‌شناسی هر کدام با تعبیر مناسب به خود قدرت بینش انسان را به او می‌آموزند و یادآوری می‌کنند؛ حتی عدم تحرک بدنی و بینش غلط (بیماری‌های ذهنی تنی \_ منتوسوماتیک)، رفتارهای متضاد و دوگانه (بیماری‌های سایکوسوماتیک) در طرز تلقی انسان بر رویدادهای زندگی و فرآیندهای ذهن و روان او مشاهده می‌شود. در مسیر مثبت‌اندیشی خودخواهی و منیت کنار می‌رود، توجه به خلق، سطح نگرش متعال انسان را افزایش می‌دهد. همه عنوان‌هایی که در مقاله به آن پرداخته شده است در مسیر رشد فکری مثبت ما اهمیت دارد. «به هر چمن که رسیدی، گلی بچین و برو». با اندیشه مثبت تحول و تغییری با ضریب بالا و با نقطه

عطفی روبرو می‌شویم. و این قانون تغییر، در لحظه اثرگذار است. «بنگر که تا چه حد است مقام آدمیت» (سعدی). طبق قانون عمل و عکس‌العمل که در مورد همه هستی و درباره انسان نیز این قانون صادق است؛ در مقابل هریک از کارها و اندیشه‌های او واکنشی نهفته است که او را به نتیجه آن فکر یا عمل می‌رساند. به گفته مولانا «کز پی هر فعل، چیزی زایدت».

### نتیجه‌گیری

جهان هستی مانند کوهی است که هر صدایی در آن با پژواکی (که به مبداء خود بازمی‌گردد) همراه است. همچنین، می‌توان آن را به کشتزاری تشبیه کرد که اگر کسی در آن جو بکارد، جو درو می‌کند و اگر گندم بکارد گندم درو خواهد کرد. در نتیجه، هر لحظه باید در انتظار پاسخ کردار، رفتار و پندار خود بود (طاهری، ۱۳۸۹: ۱۱۱).

*این جهان کوه است و فعل ما ندا سوی ما آید نداها را صدا (مولانا)*

همه اعمال و افکار انسان بطور محسوس و نامحسوس عکس‌العملی به دنبال دارند. بخشی بطور فوری دریافت می‌شود: «وَاللَّهُ سَرِيعُ الْحِسَابِ». برای مثال وقتی نفرت می‌ورزیم، حرص می‌خوریم و دچار خودخوری هستیم، مغز به سرعت، دستور ترشح تولیدات شیمیایی مسموم را صادر می‌کند و متعاقب آن بدن مسموم می‌شود و ۱۴۹ تبعات منفی آنکه بیماری‌های مختلف است، عارض می‌شود.

*آن‌چنان گرم است بازار مکافات عمل دیده‌گر بینا بود هر روز، روز محشر است.*

بهبتر است مراقب نتایج افکارمان باشیم. در هر حال، مثبت‌اندیشی به سرعت یا در گذر زمان به نتیجه می‌رسد. هر ذره‌ای از جهان خداوند دارای قانون و نظم پیوسته و هویت است. حتی زمان نیز همین‌طور است، با بلوغ فکری و دید زیبای مثبت‌اندیشی به زمان فرصت بدهیم تا به تدریج نیازهای ما را رفع کند. قانون جبری گریزناپذیر است اما این حرکت "الیه راجعون" است، حرکتی ذاتی که در تولد و مرگ این مسیر را طی می‌کند یکی از مشکلات بینشی، عدم شناخت و فهم و درک «قانون جبر» است. اما اختیار زندگی و کیفیت مثبت افکارمان در طول مسیر برعهده و اختیار خودمان است. فعالیت‌های خودمختاری در این مسیر از تولد تا مرگ انجام می‌دهیم. پس منطقی و عقلی نمی‌باشد که انسان به این دلیل فکرش را بیمار کند و از توکل و تلاش بازایستد. جهت زندگی‌مان را با کوشش فراوان می‌توانیم تعیین کنیم. ذهن انسان مانند مزرعه‌ای است

که در آن امکان رویش و به بار نشستن گل‌ها و علف‌های هرز را دارد می‌توان محصولات بسیار ارزشمند را با تفکرات و اندیشه‌های والای انسانی جایگزین علف‌های هرز کند. تجربه اثبات کرده است که اندیشه‌های غلط و آموزه‌های پوچ یا مغایر با ادب و فرهنگ سریع از افکار و آموزه‌های مفید و سالم در ذهن انسان رسوخ می‌کند و ماندگاری بیشتری دارد. برای مثال، اگر با یک شیوه به یک گروه دانش‌آموز شعری از یک عارف و به گروه دیگر شعری بدون محتوا را آموزش دهیم و از آنها بخواهیم شعر را حفظ کنند، گروه دوم سریع‌تر موفق به حفظ کردن شعر موردنظر خواهند شد. در سطح جامعه نیز شاهد این موارد از انواع گوناگون هستیم. بنابراین، نه تنها باید مراقب مزرعه ذهن خود بود، بلکه باید از گفتن عبارت و جملات هجو و بی‌فایده پرهیز کرد و حساب شده سخن گفت و به یاد داشت که: «از کوزه همان برون تراود که در اوست».

## فهرست منابع

### فارسی:

- ۱- قرآن کریم.
- ۲- امام علی (ع) (۱۳۸۴)، نهج‌البلاغه، گردآوری: شریف‌رضی، ترجمه: محمد دشتی، تهران: انتشارات پیام عدالت.
- ۳- ارونسون، الیوت (۱۳۹۳)، روان‌شناسی اجتماعی، ترجمه: حسین شکرشکن، تهران: انتشارات رشد.
- ۴- جبران، خلیل جبران (۱۳۷۸)، پیامبر، ترجمه: حسین الهی‌قمشه‌ای، چ ۱۳، تهران: انتشارات روزنه.
- ۵- خاکشور، فاطمه و همکاران (۱۳۹۲)، «نقش تصور از خدا و هویت مذهبی در معنای زندگی»، **مجله روان‌شناسی و دین، ش ۲**.
- ۶- رابینز، آنتونی (۱۳۸۸)، توان بی‌پایان، ترجمه: محمدرضا آل‌یاسین، تهران: انتشارات هامون.
- ۷- زمانی، کریم (۱۳۸۶)، میناگر عشق: شرح موضوع مثنوی معنوی مولانا جلال‌الدین محمدبلخی، تهران: نشر نی.
- ۸- سبحانی، آیت‌اله جعفر (۱۳۸۸)، رمز پیروزی مردان بزرگ، قم: انتشارات نسل جوان.
- ۹- سعدی، مصلح‌بن‌عبداله (۱۳۶۹)، کلیات سعدی، به اهتمام محمدعلی فروغی، تهران: انتشارات امیرکبیر.
- ۱۰- سعدی، مصلح‌بن‌عبداله (۱۳۶۸)، گلستان، شرح محمد خزائلی، تهران: انتشارات علمی.
- ۱۱- سیلیگمن، مارتین (۱۳۸۶)، خوش‌بینی آموخته شده، ترجمه: قربانعلی خدایی، همدان: انتشارات چنار.
- ۱۲- سیلیگمن، مارتین (۱۳۷۹)، کودک مثبت‌گرا (چگونه فرزندان خود را در برابر افسردگی بیمه نماییم)، ترجمه: ناهید ایران‌نژاد، تهران: انتشارات دایره.
- ۱۳- سپهری، سهراب (۱۳۶۸)، هشت کتاب، چ ۷، تهران: انتشارات ظهوری.
- ۱۴- شریعت‌باقری، محمدمهدی (۱۳۹۱)، «مطالعه تطبیقی نظریات مولوی و مزلو درباره انسان سالم و کامل»، **مطالعات روان‌شناختی دانشگاه الزهرا (س)**، دوره ۸، ش ۴.

- ۱۵- شین، فلورانس اسکاول (۱۳۸۶)، **چهار اثر از فلورانس اسکاول شین**، ترجمه: گیتی خوشدل، تهران: نشر پیکان.
- ۱۶- طاهری، محمدعلی (۱۳۸۹)، **بینش انسان**، تهران: انتشارات قلم.
- ۱۷- کار، آلن (۱۳۸۵)، **روان‌شناسی مثبت علم شادمانی و نیروی انسانی**، ترجمه: حسن پاشاشریفی و جعفر نجفی‌زند، تهران: انتشارات سخن.
- ۱۸- گوته، یوهان ولفگانگ (۱۳۷۹)، **دیوان شرقی \_ غربی**، ترجمه: کوروش صفوی، تهران: انتشارات هرمس.
- ۱۹- لیمن، آریل و مک‌ماهون، گلدنیا (۱۳۹۱)، **مثبت‌اندیشی**، ترجمه: مهدی دوایی و شیرین کوهپایه، تهران: انتشارات سخن.
- ۲۰- مظفری، شهباز و هادیانفرد، حبیب (۱۳۸۳)، «**مروری بر شادمانی و همبسته‌های آن**»، **مجله حوزه و دانشگاه**، س ۱۰، ش ۴.
- ۲۱- مولوی، جلال‌الدین (۱۳۷۹)، **کلیات شمس تبریزی**، تصحیح: بدیع‌الزمان فروزانفر، تهران: انتشارات پیمان.
- ۲۲- نظری‌منتظر، فرشته (۱۳۸۶)، «**نیروی تفکر مثبت تأثیر امید و خوش‌بینی در زندگی**»، **مجله رشد معلم**، ش ۲۱۹.
- ۲۳- یونگ، کارل گوستاو (۱۳۸۳)، **رویاها**، ترجمه: ابوالقاسم اسماعیل‌پور، تهران: انتشارات کاروان.

لاتین:

- <sup>۱۵۱</sup> 24- F. Lyon, Trust (2002). The Creation of Social Capital in agr economies in chena world development, 28 (4).
- 25- Emerson, Ralph (1912). Ten vol centenary Edition. Boston: Houghton Mifflin.