

## بنیان‌های انسان‌شناختی تکوین تفکر مثبت در کودکان و مدل‌های تربیتی آن از دیدگاه اسلام

شیرین رشیدی  
عطیه سادات علوی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۱/۲۷ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۴/۰۹

### چکیده

این مقاله با هدف تبیین بنیان‌های انسان‌شناختی تکوین تفکر مثبت در کودکان و مدل‌های تربیتی آن از دیدگاه اسلام نگاشته شده است و بدین منظور، نگارندگان کوشیده‌اند ضمن تبیین مفهوم تفکر مثبت، بنیان‌های انسان‌شناختی شکل‌گیری این‌گونه تفکر و اهداف آن را از دیدگاه اسلام بررسی و علاوه بر آن، روش‌های ایجاد تفکر مثبت در کودکان از این منظر را معرفی کنند. این تحقیق به‌لحاظ رویکرد کلی آن در زمره پژوهش‌های کیفی و قیاسی قرار می‌گیرد و از نظر روش، تحلیلی-استنباطی و از لحاظ شیوه گردآوری اطلاعات از نوع کتابخانه‌ای است. جامعه آماری پژوهش، شامل متون اسلامی و نیز آثار اندیشمندان مسلمان مرتبط با موضوع تحقیق است. برپایه یافته‌های این مطالعه، بنیان‌های انسان‌شناختی تکوین تفکر مثبت عبارت‌اند از: دو بُعدی بودن وجود انسان، بندگی انسان در برابر خدا، وجود داشتن اختیار در انسان، اجتماعی بودن انسان، خوددوستی، کمال‌جویی، مقدمه‌بودن زندگی دنیوی برای زندگی اخروی، و درنهایت، تفاوت داشتن انسان‌ها با یکدیگر به‌لحاظ ظرفیت‌ها و قابلیت‌هایشان. اهداف تفکر مثبت از دیدگاه اسلام را نیز در قالب چهار محور می‌توان برشمرد: ایجاد شادمانی و رضایت در زندگی، باور داشتن به ناپایداری مشکلات، توکل به خدا و توانایی استفاده از سبک‌های مقابله‌ای مؤثر در برابر مشکلات. درنهایت، روش‌های، تکوین تفکر مثبت در کودکان از دیدگاه اسلام عبارت‌اند از: تشویق به ایجاد و گسترش عواطف مثبت در کودکان، بخشایشگری، یادآوری کردن نعمت‌ها و سپاسگزاری در قبال آن‌ها، صبر و متوجه کردن کودکان به زندگی ابدی.

**واژگان کلیدی:** بنیان‌های انسان‌شناختی، تفکر مثبت، مدل‌های تربیتی، دیدگاه اسلام.

---

استادیار گروه فلسفه تعلیم و تربیت اسلامی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران (نویسنده مسئول).

rashidi66@atu.ac.ir

دانش‌آموخته کارشناسی ارشد، رشته تاریخ و فلسفه آموزش و پرورش، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

a\_alavi97@atu.ac.ir

### بیان مسئله

مغز انسان هم مرکز عواطف و احساسات است و هم جایگاه تفکر و تعقل. پرورش انسان کامل، منوط به این است که مغز او به درستی تکامل یابد و هردو جنبه مغز به صورت دقیق به کار بیفتند (بهشتی، ۱۳۸۷، ص. ۲۷۴). کودکان به دلیل داشتن ذهن خلاق و طبیعت در حال رشد، بسیار اثرپذیرند و از این روی، شدیدترین تحولات روانی در دوران کودکی صورت می‌گیرد؛ زیرا کودک به رفتار والدین خود زنده است (تنه‌کار، ۱۳۸۶، ص. ۷). به دلیل اثرپذیری زیاد کودکان، کسانی که به بیشترین میزان با آنان ارتباط دارند، می‌توانند آن‌ها را در زمینه‌های مختلف آموزش دهند. کودک در سال‌های نخست زندگی، از اطرافیان خود الگوبرداری می‌کند. برونر، روان‌شناس فعال در زمینه رشد کودکان معتقد است کودکان کم‌سن‌وسال، مترصد تقلید از بزرگ‌ترها هستند و می‌خواهند دقیقاً کارهای آنان را انجام دهند. وی تلاش کودک برای پیوستن به دنیای بزرگ‌ترها در زمینه علم و مهارت‌ها را به خصوصیات بیولوژیک نسبت داده و تأکید کرده است هر فردی در سال‌های کودکی، بیش از هر زمان دیگری مستعد الگوگرفتن از بزرگ‌ترهای خویش است (ولف، ۱۳۶۹، ص. ۱۵۴).

از این روی، لازم است افرادی که با کودکان در ارتباط هستند، رفتاری سازنده را در برابر آنان نشان دهند و الگوسازی مناسبی داشته باشند؛ زیرا دوران کودکی در مقایسه با دوره‌های مختلف زندگی، نقش زیربنایی دارد و بخشی مهم از نگرش‌ها، ارزش‌ها و ویژگی‌هایی که در این دوران، در وجود فرد شکل می‌گیرد، در تمام مراحل زندگی او باقی می‌ماند و بر آینده‌اش اثر می‌گذارد. مثبت‌اندیشی کودکان نیز ویژگی مهمی است که بر تربیت و زندگی آینده آنان اثر می‌گذارد.

حضرت علی (ع) خطاب به فرزندشان، امام حسن مجتبی (ع) فرموده‌اند: «إِنَّمَا قَلْبُ الْحَدَثِ كَالْأَرْضِ الْخَالِيَةِ مَا أَلْقَى فِيهَا مِنْ شَيْءٍ قَبِلَتْهُ فَبَادَرْتُكَ بِالْأَدَبِ قَبْلَ أَنْ يَقْسُوَ قَلْبُكَ وَيَشْتَغَلَ لُبُّكَ» (نهج البلاغه، ۱۳۹۳، نامه ۳۱)؛ یعنی: «بی‌تردید، دل کودک چون زمینی کشت‌نشده و آماده پذیرش هر بذری است که در آن افکنده شود؛ پس به تربیت تو شتافتم پیش از آنکه دلت سخت شود و خاطررت به چیزی اشتغال یابد».

رشد عاطفی و قوای ذهنی کودک در آینده، مستقیماً با رفتارهای محبت‌آمیز صورت گرفته با او از سوی اشخاصی که وی می‌تواند به آن‌ها احساس تعلق پیدا کند، ارتباط

دارد (ولف، ۱۳۶۹، ص. ۲۹). مربیان باید بدانند کودک یک انسان کاملاً واقعی با انسانیت در حال رشد، تکامل، پیشرفت و پرورش است و بدین ترتیب، مربی باید از ذخایر و سرمایه‌های معنوی و فطری او به تدریج بهره‌برداری کند (سبحانی، ۱۳۹۳، ص. ۱۱۱).

در متون دینی ما درباره حق فرزند بر پدر و مادر، مطالب متعددی از قول معصومان (ع) بیان شده است؛ مثلاً امام سجاد (ع) در این زمینه فرموده‌اند:

وَأَمَّا حَقُّ وَلَدِكَ فَتَعَلَّمْ أَنَّهُ مِنْكَ وَ مَضَافُ إِلَيْكَ فِي عَاجِلِ الدُّنْيَا بِخَيْرِهِ وَ شَرِّهِ وَ أَنْكَ مَسْئُولٌ عَمَّا وَكَيْتَهُ مِنْ حُسْنِ الْأَدَبِ وَ الدَّلَالَةِ عَلَى رَبِّهِ وَ الْمَعُونَةَ لَهُ عَلَى طَاعَتِهِ فِيكَ وَ فِي نَفْسِهِ فَمُتَّابٌ عَلَى ذَلِكَ وَ مُعَاقَبٌ فَأَعْمَلْ فِي أَمْرِهِ عَمَلَ الْمُتَزَيِّنِ بِحُسْنِ أَثَرِهِ عَلَيْهِ فِي عَاجِلِ الدُّنْيَا الْمُعَدِّرِ إِلَى رَبِّهِ فِيمَا بَيْنَكَ وَ بَيْنَهُ بِحُسْنِ الْقِيَامِ عَلَيْهِ وَ الْأَخْذِ لَهُ مِنْهُ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ.

یعنی:

و اما حق فرزندت این است که بدانی او در زندگی دنیا از تو و وابسته به تو است و خیر و شرش با تو گره خورده است و تو مسئولیت سرپرستی او را در حُسن تربیت و راهنمایی او به خدای - عز و جل - و کمک او بر فرمانبرداری خدا در مورد تو و در مورد خودش، به عهده داری (حیدری نراقی، ۱۳۸۹، ص. ۳۱۱).

بر این اساس، یکی از حقوق فرزندان بر والدین، آن است که والدین آنان را از تربیتی نیک به منظور انجام دادن اعمال صحیح و فرمانبرداری از خداوند متعال بهره‌مند کنند؛ چنان‌که در روایتی از امیرالمؤمنین (ع) آمده است: «التفكرُ يدعو إلى البرِّ و العملِ به»؛ یعنی: «اندیشه و فکر، انسان را به نیکویی و عمل به آن می‌کشاند» (کلینی، ۱۳۶۵، ج. ۲، ص. ۵۵). یکی از مصادیق تربیت نیکو را می‌توان کمک به شکل‌گیری تفکر مثبت از سنین کودکی دانست؛ زیرا تفکر مثبت، زمینه‌ساز اعمال مثبت در زندگی کودک در زمان‌های حال و آینده است. براساس تحقیق‌های صورت‌گرفته، فردی که در محیط مثبت نگرانه پرورش یابد، اغلب این ویژگی را در زندگی حفظ می‌کند و دائماً دچار اضطراب نمی‌شود. اگر چنین فردی در بک موقعیت ناراحت‌کننده قرار گیرد، قادر خواهد بود با پیشامدها مقابله کند و به آینده امیدوار باشد؛ در مقابل، فردی که در محیطی رشد یافته

باشد که اطرافیانش افرادی منفی‌نگر باشند، در دوران بزرگسالی، در برابر کوچک‌ترین مسئله‌ای دل‌سرد می‌شود و منش منفی، امکان هرگونه تحرک را از او سلب می‌کند؛ به طوری که وی نمی‌تواند بر مشکلات خود فائق آید. بدبینی از عوامل مهم شکست و ناکامی است، سبب بروز افسردگی و تسلیم محض در برابر مشکلات می‌شود و هرگونه امکان موفقیت را در وجود انسان از بین می‌برد (تنه‌کار، ۱۳۸۶، ص. ۷-۸).

یکی از نخستین گام‌ها برای رساندن کودکان به تفکر مثبت، آشنایی با مفهوم تفکر مثبت و روش‌های ایجاد این‌گونه تفکر در کودک است که از طریق انجام دادن پژوهش‌های مختلف در زمینه چگونگی ایجاد تفکر مثبت در کودکان صورت می‌گیرد و با توجه به نتایج این پژوهش‌ها می‌توان روش‌هایی کاربردی را در این زمینه به دست داد؛ بر این اساس، لازم است به سؤال‌هایی از این دست پاسخ داده شود: مفهوم تفکر مثبت چیست؟ بنیان‌های انسان‌شناختی تفکر مثبت، کدام‌اند؟ اهداف موردنظر از تفکر مثبت از دیدگاه اسلام، کدام‌اند؟ روش‌های ایجاد تفکر مثبت در کودکان از دیدگاه اسلام، کدام‌اند؟

### مفهوم‌شناسی واژگان کلیدی

در ادامه، برای تسهیل فهم اصطلاحات تخصصی به‌کاررفته در متن تحقیق حاضر مانند «بنیان»، «هدف»، «روش»، «کودک»، «مثبت‌گرایی» و «تفکر»، تعاریف آن‌ها را بررسی می‌کنیم. بنیان عبارت است از «مجموعه‌ای از گزاره‌های توصیفی یا اخباری کلی که به ویژگی‌های واقعی و امکانات بالقوه عقل آدمی ناظر هستند» (بهشتی، ۱۳۸۶، ص. ۱۴۵). هریک از دانش‌های بشری، افزون بر پیش‌فرض‌های بدیهی، مبتنی بر پیش‌فرض‌های متعددی هستند که اگر بدیهی نباشند، باید در علوم دیگر اثبات شوند. این پیش‌فرض‌ها بنیان نام دارند (گروه نویسندگان، ۱۳۹۰، ص. ۶۵). تربیت همانند دیگر فعالیت‌های ارادی انسان، با هدفی خاص صورت می‌گیرد و نتیجه فعل و جهت‌دهنده افعال اوست. کلی‌ترین دسته‌بندی صورت‌گرفته در زمینه اهداف، تقسیم آن‌ها براساس ترتب طولی‌شان است و از این منظر، اهداف به دو دسته غایی (نهایی) و واسطی تقسیم می‌شوند. هدف غایی، نقطه اصلی و مطلوب بالذات در زندگی و والاترین ارزش مطلوب در همه فعالیت‌هاست. اهداف واسطی نیز در طریق وصول به هدف غایی قرار

دارند. در واقع، اهداف همان گزاره‌های تجویزی‌ای هستند که جهت دیگر مؤلفه‌های تربیتی را مشخص می‌کنند (رشیدی، کشاورز، بهشتی و صالحی، ۱۳۹۶). در تعریف روش تربیتی نیز آمده: «راه رسیدن به یک هدف تربیتی است که در قلمرو تعلیم و تربیت، به عنوان یک علم دستوری و کاربردی، در بردارنده مفهوم "باید" است» (بهشتی، ۱۳۸۶، ص. ۱۶۳).

بر اساس بنیان‌های انسان‌شناختی، کودک به فردی اطلاق می‌شود که در وجودش جسم و نیازهای جسمانی، برجستگی و تقدم یابند و میل فطری نسبت به بزرگسالان، حضور نابت‌تری داشته باشد؛ همچنین برجستگی تمایلات در دوران کودکی، مشهود است. این رغبت‌ها در سال‌های اولیه کودکی، دو ویژگی دارند: یکی نامنظم بودن و دیگری ناپایداری (هرست و پیترز، ۱۳۸۹، ص. ۷۱). به دلیل وجود همین برجستگی تمایلات، خداوند متعال در قرآن کریم، کودک را تا پیش از دوران بلوغش طفل نامیده و صاحب اراده مستقل و نافذ ندانسته است (باقری، ۱۳۸۸، ص. ۱۸۵). امیال و اراده در وجود کودک، در هم تنیده‌اند و کودک بیش از آنکه بر اوضاع اثر بگذارد، از آن اثر می‌پذیرد. کودکی، دوران بروز ضعف‌های بدنی، عقلی و روحی است. کل وجود کودک، اعم از ابعاد جسمانی و روحانی‌اش در حال رشد کردن و قرین با دل‌بستگی، آزمندی و شتاب است (آزادمنش، سجادیه و باقری، ۱۳۹۵). مثبت‌گرایی عبارت است از داشتن نگرش‌ها، افکار و رفتار خوش‌بینانه در زندگی. از نظر روان‌شناسی، مثبت‌گرایی هم شامل مثبت‌اندیشی است و هم مشتمل بر مثبت‌کرداری. در سال‌های اخیر، روان‌شناسی مثبت‌گرا به‌همت تن مارتین سلیگمن، روان‌شناس و نظریه‌پرداز در حوزه علوم روان‌شناختی عرضه شده و گسترش یافته است (کویلیام، ۱۳۸۶، ص. ۸).

منظور از تفکر، اجرای عملیات عقلی در معلومات موجود برای دستیابی به مطلوب است. در واقع، وقتی انسان با مشکلی روبه‌رو می‌شود و نوع آن را تشخیص می‌دهد و به دیگر سخن می‌فهمد مطلب مورد نظر از کدام سنخ است، عقل او به‌سوی معلوماتی که با نوع آن مشکل خاص تناسب دارد، روانه می‌شود و در میان آن معلومات جست‌وجو می‌کند و می‌کوشد معلومات مفید برای حل مشکل را در ذهن خود تنظیم و دسته‌بندی کند؛ بنابراین، اگر مقدمات لازم برای دستیابی به هدف خود را بیابد، عقل او

از آن معلومات به مطلوب منتقل می‌شود و این همان مرحله شناسایی مجهول و حل مشکل است. در این فرایند، عقل پنج مرحله را طی می‌کند: نخست، رویارویی با مشکل (مجهول)؛ دوم، شناسایی نوع مشکل؛ سوم، حرکت عقل از مشکل به معلومات بایگانی شده نزد آن؛ چهارم، حرکت عقل برای بار دوم، میان معلومات به منظور جست‌وجو در آن‌ها و تنظیم مقدمات متناسب با مشکل و صالح برای حل آن؛ پنجم، حرکت عقل برای بار سوم به منظور دستیابی به معلوماتی که توانسته است از میان دانسته‌هایش تنظیم کند، به سوی مطلوب (مظفر، ۱۳۹۷، ص. ۳۷-۳۸).

### پیشینه پژوهش

تاکنون، درباره مثبت‌اندیشی کودکان، پژوهش‌هایی به شرح ذیل صورت گرفته‌اند: دستغیب، علی‌زاده و فرخی (۱۳۹۱) در مقاله‌ای تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر خلاقیت دانش‌آموزان دختر سال اول دبیرستان را بررسی کرده‌اند؛ جعفری و مهرافزون (۱۳۹۲) در مقاله‌ای تأثیر آموزش دادن مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر کم‌رویی نوجوانان را تحلیل کرده‌اند؛ صفار حمیدی، حسینیان و زندی‌پور (۱۳۹۶) در مقاله‌ای تأثیر آموزش مثبت‌اندیشی بر ادراک شایستگی و مهارت‌های اجتماعی کودکان بی‌سرپرست و بدسرپرست را واکاوی کرده‌اند؛ صادقی و بیرانوند (۱۳۹۶) در مقاله‌ای تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر هیجان مثبت یادگیری دانش‌آموزان دختر دوره اول متوسطه را بررسی کرده‌اند؛ ناعمی (۱۳۹۷) در مقاله‌ای تأثیر آموزش مثبت‌اندیشی بر ناگویی هیجانی و خودبخشایشگری مادران کودکان دارای ناتوانی‌های یادگیری را واکاوی کرده است. در مجموع، پیشینه پژوهش‌های انجام‌شده در این حوزه، بیانگر آن است که تاکنون، پژوهشی درباره چگونگی ایجاد تفکر مثبت در کودکان از دیدگاه اسلام صورت نگرفته و در پژوهش‌های انجام‌شده، غالباً میزان تأثیر تفکر مثبت و نتایج این تفکر بر زندگی کودکان، مورد نظر بوده است؛ بنابراین، در مقاله پیش‌روی، از منظر فلسفی- تربیتی و به صورت خاص، از دیدگاه دانش فلسفه تعلیم و تربیت اسلامی، ابعاد مختلف این موضوع را بررسی خواهیم کرد؛ حال آنکه در بیشتر پژوهش‌های پیشین، از دیدگاه علم روان‌شناسی به این موضوع و پیامدهای آن پرداخته شده است؛ بدین ترتیب، با توجه به وجود نداشتن پژوهشی در زمینه بنیان‌های انسان‌شناختی، اهداف و

روش‌های ایجاد تفکر مثبت در کودکان از دیدگاه اسلام، لزوم تحقیق کردن درباره این مسئله آشکار می‌شود.

### روش پژوهش

در این نوشتار، نخست، بنیان‌های انسان‌شناختی تکوین تفکر مثبت در کودکان را با استفاده از روش قیاسی، از آیات و روایات مرتبط استخراج و سپس با استفاده از روش تحلیل مفهومی تجزیه و تحلیل می‌کنیم؛ آن‌گاه مدل‌های تربیتی این مسئله از دیدگاه اسلام را با استفاده از روش استنباطی در این متون شناسایی و با بنیان‌های پیش‌گفته مرتبط و تدوین می‌کنیم. جامعه آماری پژوهش، متون اسلامی و نیز آثار اندیشمندان مسلمان مرتبط با موضوع تحقیق را شامل می‌شود و نمونه‌گیری به صورت هدفمند انجام شده است. یکی از فنون تحلیل محتوا، تحلیل مقوله‌ای است که بر پایه عملیات برش متن در واحدهای مشخص و سپس طبقه‌بندی این واحدها در مقوله قرار دارد که برحسب مشابهت طبقه‌بندی شده‌اند (خنیفر و مسلمی، ۱۳۹۸، ص. ۷۹-۸۲). تحلیل محتوای کیفی قیاسی عبارت است از برجسته‌سازی و بیان نظام‌مند نکات پراکنده ناظر به موضوع و مقوله‌ها. نقطه شروع این‌گونه تحلیل محتوا، نظریه‌ها، رویه‌ها، تحقیق‌های موجود و دانش متخصصان است و فرایند تفسیر آن، استنتاج براساس مقوله، کد و روابط آن‌ها را شامل می‌شود (محسنی تبریزی و سلیمی، ۱۳۹۱). منطق قیاسی از کل به جزء و از نظریه به سمت تجربه و مشاهده حرکت می‌کند. تحلیل محتوای مبتنی بر قیاس که برخی آن را تحلیل محتوای هدایت‌شده نامیده‌اند، زمانی ضرورت می‌یابد که درباره موضوع تحقیق، دیدگاه‌های نظری گوناگونی وجود دارد و هدف از انجام دادن تحقیق، آزمودن نظریه‌های پیشین یا بسط آن‌ها در یک زمینه متفاوت است. روش تحلیل محتوای کیفی قیاسی، مراحل به شرح ذیل دارد: مشخص کردن مسئله پژوهش؛ تدوین سؤال‌ها و اهداف؛ تعریف و مشخص کردن متغیرها؛ نمونه‌گیری و انتخاب واحدهای تحلیل؛ کدگذاری و مقوله‌بندی؛ تحلیل و استنباط نتایج (تبریزی، ۱۳۹۳). مهم‌ترین مرحله روش تحلیل محتوای کیفی، استنباط است که براساس آن، رابطه مفاهیم با یکدیگر مشخص می‌شود (باردن، ۱۳۷۵، ص. ۱۳۳). به‌طور کلی، تحلیل محتوا به هر رویه‌ای اطلاق می‌شود که به تحلیل، تلخیص، طبقه‌بندی و استنباط ویژگی‌هایی خاص

از متن می‌انجامد و در مواردی معناهای پنهان واقع در آن، هویدا می‌شود و گاه امکان مقایسه چندین متن فراهم می‌آید (مؤمنی راد، علی‌آبادی، فردانش و مزینی، ۱۳۹۲).

### یافته‌های پژوهش

#### ۱. تفکر مثبت

پیش از پرداختن به مبحث تفکر مثبت، لازم است روشن شود که آیا اصلاً کودک توانایی تفکر را دارد یا خیر. در توضیح این مسئله می‌توان گفت کودک به حواس مختلف و دریافت‌کننده‌هایی مجهز است و بدین ترتیب می‌تواند همانند بزرگسالان، علم را از طریق ساخت طرحواره‌ها و رده‌بندی به دست آورد. منظور از این طرحواره‌ها بازنمایی ذهنی عناصر اصلی موجود در یک شیء با موضوع و ارتباط آن‌ها با یکدیگر است (ماسن، ۱۳۹۱، ص. ۱۱۲). کودکان از همان روزهای پس از تولد، قادرند از هر چیزی که می‌بینند، طرحی کلی را در ذهن خود ایجاد کنند؛ به گونه‌ای که این طرح بر موضوع‌ها و اشیای مشابه نیز منطبق باشد؛ همچنین کودکان یک‌ساله می‌توانند در مواجهه با اشیای مختلف، آن‌ها را در رده‌های جداگانه قرار دهند. رده‌بندی یعنی بازنمایی ذهنی ابعادی که در امور مشابه، مشترک‌اند (برک به نقل از آزادمنش، سجادیه و باقری، ۱۳۹۵). از نظر پیاژه، کودک از حدود دوسالگی می‌تواند اعمال مختلفی را بازنمایی و نتایج آن‌ها را پیش‌بینی کند (پیاژه به نقل از آزادمنش، سجادیه و باقری، ۱۳۹۵). از میان اندیشمندان متأخر، ایگن درک کودکان از افسانه‌ها را گواهی بر این مدعا دانسته است که آن‌ها تصاویر و ایده‌های غنی، پیچیده و انتزاعی را در سنین خیلی کم به مدد خیال‌ورزی می‌فهمند (حسین‌پور، ۱۳۹۲، ص. ۶۳)؛ بنابراین، با واردکردن عنصر گمان و تخیل در مقوله شناخت و اندیشه‌ورزی می‌توان گفت کودک با توجه به توان ساخت سازه‌های ذهنی و برقرارکردن ارتباط با واقعیت، توانایی تفکر، یعنی حرکت ذهنی از مجهول به معلوم را دارد.

در توضیح تفکر مثبت، ذکر این نکته لازم است که این‌گونه تفکر صرفاً در داشتن افکار خاص خلاصه نمی‌شود؛ بلکه نوعی رویکرد و جهت‌گیری کلی درباره زندگی است. تفکر مثبت عبارت است از توجه به امور مثبت در زندگی و نپرداختن به جنبه‌های منفی و نیز تصور خوب داشتن از خویشتن به جای سرزنش مداوم خود؛



همچنین در تبیین این‌گونه تفکر می‌توان آن را به معنای نیک‌اندیشیدن دربارهٔ دیگران و رفتار مثبت با آنان دانست؛ به‌علاوه، منظور از تفکر مثبت آن است که فرد انتظار و یقین داشته باشد که در دنیا به بهترین چیزها می‌رسد (کویلیام، ۱۳۸۶، ص. ۱۶).

تفکر مثبت، فرد را به این باور می‌رساند که در هر زمان و مکانی امکان رشد و کمال وجود دارد و بنابراین، برای رشد و کمال، لازم نیست وی در انتظار آینده باشد؛ بلکه باید از زمان حال به بهترین شکل بهره‌بردار. در فرایند مثبت‌اندیشی، انسان قابلیت تغییر و انعطاف را در خود مشاهده می‌کند، درمقابل مشکلات تسلیم نمی‌شود و در همه حال، بندگی حق را به‌جا می‌آورد؛ بدین ترتیب، به‌واسطهٔ این نگرش، یقین می‌یابد درنهایت به کمالی که منتظر آن است، می‌رسد. شاید یک عمر، مقدمهٔ رسیدن به این کمال باشد و درنهایت، فرد به آن برسد. علاوه‌بر آنچه گفتیم، مثبت‌اندیشی موجب می‌شود انسان نه‌تنها با دیگران تعاملی صحیح داشته باشد؛ بلکه با خود و خدای خود نیز ارتباطی درست برقرار کند؛ بنابراین، مثبت‌نگری از ضروریات زندگی محسوب می‌شود و فقدان آن، بروز آسیب‌هایی اساسی در زندگی فرد را به‌دنبال دارد<sup>۱</sup>.

## ۲. بنیان‌های انسان‌شناختی تکوین تفکر مثبت

### ۲-۱. دوبعدی بودن وجود انسان

انسان، موجودی مرکب از روح و جسم است. وجود جسم، مسئله‌ای بدیهی به‌شمار می‌آید و وجود روح نیز براساس آیات و روایات، تردیدناپذیر است؛ چنان‌که در قرآن کریم می‌خوانیم: «فَإِذَا سَوَّيْتَهُ وَ نَفَخْتَ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ» (حجر، ۲۹)؛ یعنی: «پس چون او را استوار پرداختم و در آن از روح خود دمیدم، برای او به سجده درافتید». روح، بخش اصیل وجود انسان محسوب می‌شود و تمام آنچه فعالیت‌های ذهنی نام دارد، از روح آدمی سرچشمه می‌گیرد. بدن مادی در این عرصه، ابزاری بیش نیست، احساس، اراده و تعقل، خاستگاهی جز روح ندارند و درواقع، انسانیت انسان درگرو روح اوست. روح و بدن بر یکدیگر اثر می‌گذارند؛ چنان‌که بیماری‌های جسمانی، روان را آزرده می‌کنند و بالعکس، فشارهای روانی در بدن بازتاب می‌یابند. این ارتباط به‌گونه‌ای است که امروزه، بخش عمدهٔ پژوهش‌های پزشکی و روان‌پزشکی به بیماری‌های موسوم به

1. <http://emamraof.com/thematic-topics/thinking-positive>

روان‌تنی اختصاص دارد. نکته دیگر، این است که انسان در دو بُعد جسم و روح تغییر می‌کند و این تغییر می‌تواند مثبت یا منفی باشد. تأثیر نوع تغذیه و میزان تحرک اندام‌های بدن و حتی برخی حالت‌های روانی بر سلامت یا بیماری جسم، دارای پشتوانه علمی و شواهد تجربی است و تغییر ویژگی‌های روحی می‌تواند جایگاه انسان را در سیری صعودی یا نزولی، فراتر از فرشتگان یا فروتر از حیوانات قرار دهد (گروه نویسندگان، ۱۳۹۰، ص. ۱۶۴-۱۷۱).

## ۲-۲. بندگی انسان در برابر خداوند متعال

براساس مفاد آیات قرآنی، پروردگار متعال این جهان را بیهوده نیافریده و یکی از اهداف خلقت انسان را عبودیت دانسته است.<sup>۱</sup> حقیقت انسان، چیزی جز نفس یا روح او نیست و در روح انسان، استعدادهایی به صورت بالقوه وجود دارد که وی در فرایند تربیت می‌تواند بخشی از آنها را به فعلیت رساند. انسان برای اینکه قبل از رسیدن به این درجه از فعلیت، اسیر شهوات و غرایز حیوانی نشود، باید در مسیر عبودیت قرار گیرد. پرورش تعبد به معنای رشد دادن و تقویت روحیه تسلیم و پیروی از دستورهای الهی است و تعقل و تعبد، مکمل یکدیگرند؛ زیرا هریک از آنها نقش و کارکردی جداگانه دارند. عقل اصول و خطوط کلی فضیلت‌ها و رذیلت‌ها را مشخص می‌کند و از آنجا که نمی‌تواند همه مصداق‌های رفتارهای پسندیده را در تمام موقعیت‌ها تشخیص دهد، انسان را به سوی وحی الهی و دین راهنمایی می‌کند که قادر به تشخیص دادن همه مصداق‌های خوب از بد در تمام موارد است. عقل پس از دریافت هدایت الهی، انسان را در درک صحیح و تطبیق دادن اصول آن بر موارد مختلف یاری می‌دهد. مرحله بعد از دریافت دستورهای الهی و شناخت آنها، تعبد و پیروی از این دستورهاست (داوودی، ۱۳۹۱، ص. ۹۷).

## ۲-۳. وجود اختیار در انسان

واژه «اختیار» در لغت یعنی به سوی خیر رفتن و در اصطلاح عبارت است از برگزیدن و عمل کردن براساس گزینش و نیز انجام دادن کاری که با قدرت انجام دادن یا ترک آن فعل

۱. «وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ»؛ یعنی: «من جن و انس را نیافریدم جز برای اینکه عبادتم کنند [و از این راه تکامل یابند و به من نزدیک شوند]» (ذاریات، ۵۶).

همراه است. انسان در دوراهی‌های زندگی توأم با وجدان، مختار بودن خویش را درمی‌یابد. درکنار براهین عقلی و دریافت وجدانی، برخی آیات قرآن نیز دال بر اختیار کامل انسان و نافی اندیشه جبرگرایی هستند که براساس مضمون، به این اقسام تقسیم می‌شوند: فراخواندن انسان به مکتب انبیا، مدح و ذم انسان<sup>۲</sup>، مسئولیت انسان<sup>۳</sup>، اختیاری بودن ایمان و کفر<sup>۴</sup>، پیامدهای اعمال بشر<sup>۵</sup>، امتحان کردن انسان<sup>۶</sup>، و میثاق گرفتن از انسان<sup>۷</sup> (خسروپناه، ۱۳۹۷، ص. ۱۱۴-۱۱۸).

#### ۲-۴. اجتماعی بودن انسان

به‌طور کلی، انسان، موجودی اجتماعی و به‌اصطلاح، مدنی بالطبع است و آدمیان دریافته‌اند در بستر اجتماع، بهتر و سریع‌تر می‌توانند نیازهای مادی و معنوی خویش را برآورند. در برخی ادیان، دستیابی به بعضی کمالات معنوی درگرو عزلت‌گزینی و کناره‌گیری از جامعه دانسته شده است؛ حال آنکه پیشوایان اسلام، پیروان خود را از انزوا بازداشته و پیامبر مکرم اسلام (ص) درباره این مسئله فرموده‌اند: «إِنَّمَا رَهْبَانِيَّةُ أُمَّتِي الْجِهَادَ»

۱. «فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ»؛ یعنی: «پس باید دعوت مرا بپذیرند و به من ایمان بیاورند تا راه یابند [و به مقصد برسند]» (بقره، ۱۸۶).

۲. «وَلَعِبَادٌ مِّنْ خَيْرٍ مِّنْ مُّشْرِكٍ وَلَوْ أَعَجَبَكُمْ أَوَلَمْ يَدْعُونَ إِلَى النَّارِ وَاللَّهُ يَدْعُو إِلَى الْجَنَّةِ وَالْمَغْفِرَةِ بِإِذْنِهِ وَبَيْنَ أَيْتِهِ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ»؛ یعنی: «یک غلام باایمان از یک مرد آزاد بت‌پرست، بهتر است؛ هرچند [مال و موقعیت و زیبایی او] شما را به شگفتی آورد. آن‌ها دعوت به‌سوی آتش می‌کنند و خدا دعوت به بهشت و آمرزش به فرمان خود می‌نماید و آیات خویش را برای مردم روشن می‌سازد. شاید متذکر شوند!» (بقره، ۲۲۱).

۳. «وَأَوْفُوا بِالْعَهْدِ إِنَّ الْعَهْدَ كَانَ مَسْئُولًا»؛ یعنی: «و به عهد [خود] وفا کنید که از عهد سؤال می‌شود» (اسراء، ۳۴).

۴. «فَمَنْ شَاءَ فَلْيُؤْمِنْ وَمَنْ شَاءَ فَلْيُكْفِرْ»؛ یعنی: «هرکس می‌خواهد، ایمان بیاورد [و این حقیقت را پذیرا شود] و هرکس می‌خواهد، کافر گردد» (کهف، ۲۹).

۵. «وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَى آمَنُوا وَاتَّقَوْا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِّنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ وَلَكِنْ كَذَّبُوا فَأَخَذْنَاهُمْ بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ»؛ یعنی: «و اگر اهل شهرها و آبادی‌ها ایمان می‌آوردند و تقوا پیشه می‌کردند، برکات آسمان و زمین را بر آن‌ها می‌گشودیم؛ ولی [آن‌ها حق را] تکذیب کردند. ما هم آنان را به کیفر اعمالشان مجازات کردیم» (اعراف، ۹۶).

۶. «إِنَّا جَعَلْنَا مَا عَلَى الْأَرْضِ زِينَةً لِّهَا لِنَبْلُوَهُمْ أَيُّهُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا»؛ یعنی: «ما آنچه را روی زمین است، زینت آن قرار دادیم تا آن‌ها را بیازماییم که کدامینشان بهتر عمل می‌کنند» (کهف، ۷).

۷. «أَلَمْ أَعْهَدْ إِلَيْكُمْ يَا بَنِي آدَمَ أَنْ لَا تَعْبُدُوا الشَّيْطَانَ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ»؛ یعنی: «آیا با شما عهد نکردم ای فرزندان آدم که شیطان را نپرستید که او برای شما دشمن آشکاری است؟» (یس، ۶۰).

فِي سَبِيلِ اللَّهِ؛ یعنی: «رهبانیت امت من جهاد در راه خداست» (مجلسی، ۱۳۸۶، ج. ۸، ص. ۱۷۰).

## ۲-۵. خوددوستی

هر انسانی فطرتاً خود را دوست دارد و اساس همه اعمالش حب ذات است. تفاوت کسانی که حاضرند جانشان را فدای انسان‌های دیگر کنند، با دیگران از این جهت نیست که آنان از بند حب ذات به معنای فلسفی و روان‌شناختی آن رسته‌اند؛ بلکه از آن نظر است که این افراد خوشبختی خود را نه در آسایش شخصی در این دنیا، بلکه در خوشی و آسایش دیگران یافته‌اند (گروه نویسندگان، ۱۳۹۰، ص. ۱۷۵).

## ۲-۶. کمال‌جویی

انسان همواره در جست‌وجوی کمال است و چون معمولاً این کمالات در وجودش بالفعل نیستند، خواهان دستیابی به آن‌هاست (مصباح یزدی، ۱۳۹۱، ص. ۱۶۴). کمال نهایی انسان، مرتبه‌ای از وجود است که در آن، همه استعدادها و قابلیت‌های ذاتی، معنوی و انسانی وی در پی سیر و حرکتی اختیاری به فعلیت تام می‌رسند (خسروپناه، ۱۳۹۷، ص. ۱۵۱).

متخصصان علوم گوناگون، تفسیرهای متنوع و متفاوتی از کمال انسان دارند و هرکسی کمال را متناسب با رشته علمی خاص خود تعریف کرده است. اگر کسی بداند در کل جهان، خالق، مدبّر و مربی عالم و آدم، خداست و همه کمال‌ها و جمال‌ها را او آفریده و زمام آن‌ها به دست اوست، قهراً در فراگیری کمال از خدا غفلت نمی‌کند و پس از کامل شدن، در نشر آن کمال برای کسب رضای الهی می‌کوشد و قصور نمی‌ورزد. مشکل ما در نقص و نرسیدن به کمال، فراموشی است. کمال در بینایی و دارایی انسان است و انسان باید معارف الهی را به خوبی بفهمد و براساس آن عمل کند. در معارف حقه، کمال به گونه‌ای است که انسان بدون تحمل رنج کتاب، کتیبه، درس و الفاظ علوم حصولی سیراب می‌شود. اگر بخواهیم کامل شویم، چاره‌ای جز تهذیب روح نداریم؛ بنابراین، کمالی که فقه و دین آن را به رسمیت می‌شناسد، در تقرب به خدا و مظهر بودن انسان برای ذات اقدس الهی است. در منابع اسلامی، انبیا و اولیا به عنوان انسان‌های

کامل معرفی شده‌اند و کلمات ائمه (ع) که همگی نورند، برای نشان‌دادن راه اصلی کمال به انسان به‌وجود آمده‌اند (جوادی آملی، ۱۳۹۰، ص. ۵۲-۶۱).

## ۲-۷. مقدمه‌بودن زندگی دنیوی انسان برای زندگی اخروی

حیات آدمی، حقیقتی واحد و یکپارچه، شامل دو مقطع دنیا و آخرت و به تعبیر دقیق‌تر، دو ساحت قبل و بعد از مرگ است. این دو مقطع نه در عرض، بلکه در طول یکدیگر قرار دارند؛ به عبارت صحیح‌تر، حیات اخروی آدمی، تبلور و باطن حیات دنیوی اوست و دین با توجه به آثار باطن اخروی، رفتارها و حیات فردی و اجتماعی دنیوی آدمی را تدبیر و هدایت کرده و این کاری است که عقل بشری بدون هدایت دین، قادر به انجام‌دادن آن نیست؛ از این روی، صرفاً به تدبیرهای عقل بشری در تأمین سعادت فردی و اجتماعی دنیوی یا سعادت اخروی انسان‌ها بدون اتکا به هدایت‌های دینی نمی‌توان اعتنا کرد؛ مگر در مواردی که خود دین اجازه داده است از هدایت‌های عقل نیز تبعیت کنیم (جعفری، ۱۳۷۶).

## ۲-۸. تفاوت انسان‌ها به لحاظ ظرفیت‌ها و قابلیت‌ها

انسان‌ها با وجود برخوردار بودن از سرشت مشترک، استعدادها و قابلیت‌های متفاوتی دارند! اگر همه افراد یکسان بودند، تفاوت مراتب، مطرح نبود و تکامل نیز معنایی نداشت؛ چون در این صورت، همه موجودات، یکسان بودند. هرکسی به اندازه عقل و طاقتش وظیفه دارد<sup>۱</sup> و یکی از لوازم و ویژگی‌های نظام احسن، وجود داشتن تفاوت در استعدادها، توانایی‌ها و ظاهر مخلوقات است. اگر همه انسان‌ها یکسان بودند، هرگز زندگی اجتماعی که کمال محسوب می‌شود، ادامه نمی‌یافت و مشکلات متعدد به‌وجود می‌آمد؛ زیرا انسان‌ها با هم یک درخت بزرگ و بارور را تشکیل می‌دهند و در این پیکر بزرگ، هر دسته و بلکه هر فرد، رسالتی خاص را برعهده دارد و متناسب با آن، دارای ویژگی‌هایی است. در میان افراد بشر، برخی تفاوت‌های مصنوعی نیز وجود دارد که یا نتیجه ستمگری بعضی انسان‌ها به بعضی دیگر و یا حاصل سبک زندگی هر انسان و نحوه تعامل او با طبیعت و دیگر انسان‌هاست. مسلماً این تفاوت‌ها را به حساب دستگاه

۱. «وَقَدْ خَلَقَكُمْ أَطْوَارًا»؛ یعنی: «درحالی که شما را در مراحل مختلف آفرید [تا از نطفه به انسان کامل رسیدید]» (نوح، ۱۴).

۲. «لَا تُكَلِّفُ نَفْسٌ إِلَّا وُسْعَهَا»؛ یعنی: «هیچ کس موظف به بیش از مقدار توانایی خود نیست» (بقره، ۲۳۳).

آفرینش نمی‌توان گذاشت، هیچ‌کدام از تفاوت‌های طبیعی، مانع رشد و کمال انسان‌ها نمی‌شوند و در قیامت نیز براساس توانایی انسان‌ها حکم خواهد شد. از دیدگاه قرآنی، آنچه سعادت ابدی انسان‌ها را در پی دارد، تقوا و عمل صالح است و آنچه به اقتضای حکمت الهی، سبب برتری برخی افراد می‌شود، وسیله امتحان است که مسئولیت ایشان را سنگین‌تر خواهد کرد!



### نمودار ۱. بنیان‌های انسان‌شناختی تکوین تفکر مثبت

#### ۳. اهداف تفکر مثبت از دیدگاه اسلام

#### ۳-۱. ایجاد شادمانی و رضایت در زندگی

«رضا» عبارت است از ترک اعتراض به مقررات الهی در باطن و ظاهر، قولاً و فعلاً. صاحب مرتبه رضا پیوسته در لذت و سرور است؛ زیرا همه چیز را صادر از خداوند متعال می‌داند. فردی که به این مقام رسیده باشد، همه چیز را به نظر محبت می‌بیند و در هر موجودی نور رحمت الهی و سر حکمت ازلی را ملاحظه می‌کند (نراقی، ۱۳۹۲،

۱. <https://makarem.ir/main.aspx?lid=0&typeinfo=44&mid=414818>

ص. ۶۱۲)؛ بنابراین، فرد راضی با نگرش صحیح، تفکر مثبت و سلامت روحی به زندگی می‌نگرد و رویدادهای آن را تحلیل می‌کند. براساس اصل دوبعدی بودن وجود انسان که در مباحث انسان‌شناختی درباره آن سخن گفتیم، شادی و نشاط نه تنها بر روح، بلکه بر جسم شخص نیز اثر می‌گذارد؛ همچنین با توجه به اینکه انسان، موجودی مدنی بالطبع است، شادی در زندگی اجتماعی، قلب‌ها را به یکدیگر نزدیک می‌کند و اثر سوء ناشی از نگرانی‌ها و بدگمانی‌ها را از بین می‌برد؛ به علاوه، از آنجا که انسان، موجودی خوددوست و کمال‌طلب است، همواره از غم می‌گریزد و به سوی شادی حرکت می‌کند (تقوی، ۱۳۸۵)؛ بر این اساس، یکی از اهداف مهم تفکر مثبت، برخورداری از تحرک و نشاط، و بالطبع، بهره‌مند شدن از ثمرات آن در زندگی است. با توجه به اینکه انسان، ناگزیر به مراوده با دیگران است و از طرفی براساس اصل وجود داشتن اختیار در انسان، با توجه به اینکه وی در مقام اراده و عمل، دارای اختیار است، خود می‌تواند تصمیم بگیرد در ارتباط با دیگران، آن‌ها را چگونه ببیند و با توجه به نوع تفکر و دیدگاهی که کسب کرده است، با آنان چگونه رفتار کند. آدمی وقتی تمایل دارد کسی را دوست داشته باشد، می‌تواند شکیبیا باشد و وقتی تصمیم می‌گیرد از انسان‌ها برنجد، در اشتباه‌های آن‌ها دقیق می‌شود؛ پس نوع احساس فرد درباره دیگران، به رفتار دیگران بستگی ندارد؛ بلکه به نوع تفکر او مربوط می‌شود. بسیاری از انسان‌ها بیشتر وقت خود را برای جست‌وجو کردن عیب‌های دیگران صرف می‌کنند و کمتر به خوبی‌های آن‌ها می‌پردازند؛ از این روی، به منظور دست‌یافتن به شادی و نشاط در کنار دیگران، هدایت کردن تفکر به سمت اندیشه‌های مثبت، ضروری است؛ زیرا آنچه سبب خوشبختی و شادی انسان می‌شود، از درون وی سرچشمه می‌گیرد؛ نه از بیرون وجودش. در واقع، تفکر مثبت، موجب پرورش یافتن ویژگی‌های مثبت در انسان می‌شود و سلامتی، شادمانی و زندگی مسالمت‌آمیز انسان‌ها با یکدیگر را به دنبال دارد (تقوی، ۱۳۸۵، ص. ۴۳)؛ بنابراین، یکی از اهداف تفکر مثبت، آن است که فرد به واسطه برخورداری از این‌گونه تفکر بتواند در زندگی شخصی و نیز در اجتماع و به دنبال برآوردن نیازهای خویش و دیگران، به صورتی نیکو و مسالمت‌آمیز رفتار کند؛ همچنین با توجه به یکی دیگر از بنیان‌ها بدین شرح که انسان، موجودی است که هم از دیگران اثر

می‌پذیرد و هم بر دیگران اثر می‌گذارد، هنگام مرادده با دیگران نیز می‌تواند طرز تفکر مثبت را در میان کسانی که با آنها ارتباط دارد، اشاعه دهد تا بدین ترتیب، دیگران نیز از فواید این‌گونه تفکر بهره‌مند شوند.

علاوه بر آنچه گفتیم، براساس بنیان‌های انسان‌شناختی‌ای که شرح داده شد، همه انسان‌ها در اعمال اختیاری خود، هدفی دارند و به طریقی برای دستیابی به کمال خویش حرکت می‌کنند و در این مسیر، موانعی وجود دارد که بی‌شک، هر انسانی در زندگی خویش با آنها روبه‌رو می‌شود. در این میان، آدمی گاه مسیری را که برای رسیدن به اهداف خود در زندگی پیموده است، ارزیابی می‌کند، به گذشته خویش نیم‌نگاهی می‌اندازد و چشم‌اندازی را نیز برای آینده خود ترسیم می‌کند. انسان در تحلیل و ارزیابی اتفاق‌های گذشته، موانعی را که در مسیر خود با آنها روبه‌رو بوده است و نیز موانع احتمالی‌ای را که در آینده با آنها روبه‌رو خواهد شد، مرور می‌کند و از این رهگذر، تخیلات، تصورات و حقایقی به ذهنش خطور می‌کنند که به‌نوعی آرامش وی را برهم می‌زنند و او را دچار نگرانی می‌کنند (عبداللهی عابد و رزمی، ۱۳۹۳).

بنابراین، احساسات انسان، آن‌گونه شکل می‌گیرند که وی می‌اندیشد و احساس رضایتمندی یا نارضایتی از زندگی نیز در چگونگی تفکر انسان و انتخاب‌های او ریشه دارد. بر این اساس که انسان، موجودی خوددوست است و همواره به شیوه‌های مختلف، دستیابی به رضایت و آرامش را جست‌وجو می‌کند، درک این مسئله برایش اهمیت دارد که برای برخورداری از حس رضایت در زندگی، رفع تمام موانع و بهره‌مند شدن از تمام امکانات، ضروری نیست؛ بلکه می‌توان به‌واسطه تکوین تفکر مثبت، باوجود قرارگرفتن در میان موانع مختلف، همواره در موقعیت‌های گوناگون، از حس آرامش برخوردار بود (پسن‌دیده، ۱۳۹۰، ص. ۱۲-۱۳). درواقع، هدف از تفکر مثبت، این است که با به‌کارگیری این مهارت، فرد بتواند از دام احساسات منفی در زندگی رهایی یابد و این احساسات را به اقسام مثبت تغییر دهد و بدین ترتیب، به حس آرامش و رضایت دائمی در زندگی دست یابد.

### ۲-۳. باورداشتن به ناپایداری مشکلات

هرگاه رویدادی اتفاق می‌افتد، مردم می‌کوشند آن را تفسیر و تبیین کنند و به علل آن پی ببرند. از نظر روان‌شناسی، این علل، سه بُعد کلی دارند: منبع، پایداری و کنترل‌پذیری.



علل از نظر منبع بر دو نوع درونی و بیرونی تقسیم می‌شوند و از نظر پایداری نیز افراد، رویدادها را به علل پایدار یا ناپایدار نسبت می‌دهند. کنترل‌پذیری و کنترل‌ناپذیری نیز به توان فرد در مهارکردن یا مهارنکردن رویداد خاص اشاره می‌کند.

افراد دارای سبک تفکر مثبت، با توجه به اصل مختاربودن انسان به این سمت سوق یافته‌اند که رویدادهای ناگوار را به عوامل بیرونی ناپایدار و کنترل‌پذیر منسوب کنند؛ اما افراد دارای سبک تبیین بدبینانه، متمایل به آن هستند که رویدادهای ناگوار را با انتساب‌های درونی پایدار و کنترل‌پذیر تبیین کنند (مارشال ریو، ۱۳۷۶، ص. ۲۱۳-۲۲۰). پژوهش‌ها نشان می‌دهند افراد دارای تفکر مثبت، رویدادهای منفی را موقت می‌دانند؛ اما افراد بدبین، رویدادهای مثبت را گذرا و رویدادهای منفی را دائمی به‌شمار می‌آورند؛ زیرا رویدادهای منفی را به علل دائمی نسبت می‌دهند (سلیگمن، رایویچ و کاکس، ۱۳۸۳، ص. ۷۳). ناپایداری دنیا و بی‌ثباتی رویدادهای آن از جمله مسائلی است که حضرت علی (ع) در آموزه‌های ارزشمند خود بدان اشاره کرده‌اند. آن حضرت، براساس اصل مقدمه‌بودن زندگی دنیا برای آخرت و در نتیجه، موقت‌بودن مسائل آن فرموده‌اند: «لَا تَجْرَعُوا مِنْ ضَرَائِهَا وَبُؤْسِهَا، فَإِنَّ عَزَّهَا وَفَخْرَهَا إِلَيَّ انْقِطَاعَ وَإِنَّ زِينَتَهَا وَنَعِيمَهَا إِلَيَّ زَوَالَ وَضَرَاءُهَا وَبُؤْسَهَا إِلَيَّ نَفَادَ، وَكُلُّ مُدَّةٍ فِيهَا إِلَيَّ انْتِهَاءَ، وَكُلُّ حَيٍّ فِيهَا إِلَيَّ فَنَاءَ» (نهج البلاغه، ۱۳۹۳، خطبه ۹۹)؛ یعنی: «از سختی‌ها و رنج‌های [دنیا] زاری سر مدهید؛ زیرا عزت و افتخارش پایان‌پذیر است و زیور و خواسته‌اش روی در زوال دارد و سختی‌ها و رنج‌هایش بادوام نیست. هر مدتی در آن به پایان رسد و هر زنده‌ای بمیرد». در واقع، هدف این است که فرد به واسطه تفکر مثبت، همواره با چنین نگرشی با مسائل روبه‌رو شود که همان‌گونه که زندگی دنیا تنها مقدمه‌ای برای حیات جاودانه اخروی است، مشکلات و موانع آن نیز مختص دنیای فانی و در نتیجه، پایان‌یافتنی هستند. با توجه به این اصل انسان‌شناختی که کیفیت حیات دنیوی بر چگونگی حیات اخروی اثر می‌گذارد، انسان مثبت‌نگر باید تمام همت خود را صرف کند تا در مواجهه با موانع، نه تنها دل‌سرد نشود؛ بلکه از مشکلات به‌عنوان وسیله‌ای برای رشد و شکوفایی در مسیر کمال بهره‌گیرد.

### ۳-۳. توانایی استفاده از سبک‌های مقابله‌ای مؤثر در برابر مشکلات

در تفکر مثبت، هدف این است که بر جنبه‌های خوب رویدادها تکیه شود و حتی از بدترین موقعیت‌ها بهترین نتیجه‌ها به‌دست آید. در واقع، این‌گونه نیست که گفته شود

اتفاق بد یا شکست وجود ندارد (براساس این مبنای انسان‌شناختی که موانع حتمی در راه رسیدن انسان به کمال وجود دارند)؛ بنابراین، افراد بسیار موفق هم در طول زندگی‌شان بارها با تلخی‌ها و حوادث ناگوار مواجه شده‌اند. در این میان، با توجه به این مبنای ذکرشده که انسان‌ها به لحاظ ظرفیت‌ها و قابلیت‌ها با یکدیگر تفاوت دارند و با وجود برخوردار بودن از سرشت مشترک، دارای استعدادها و قابلیت‌های متفاوت‌اند، تفاوت میان افراد موفق و ناموفق از این جهت است که فرد موفق به واسطه تفکر مثبتی که دارد، شکست را تجربه‌ای برای رسیدن به موفقیت تلقی می‌کند (توانایی و سلیم‌زاده، ۱۳۸۹)؛ علاوه بر آن، چنان‌که در مبحث بنیان‌ها گفتیم، از آنجا که انسان‌ها در اعمال خود، دارای اختیار هستند، هدف این است که افراد با بهره‌گیری از تفکر مثبت، در مواجهه با رویدادهای تنش‌زا، سبک‌های مقابله‌ای مؤثر را برگزینند؛ یعنی نوع رفتار و کنارآمدنشان با حوادث زندگی به گونه‌ای متفاوت از افراد بدبین باشد و انسان‌های دارای تفکر مثبت از سبک‌هایی استفاده کنند که آنان را به رضایت و شادکامی در زندگی‌شان می‌رساند؛ مانند تلاش، کنترل فکر و تحلیل منطقی؛ به علاوه، نه تنها از مقابله متمرکز بر حل مشکل بهره برند؛ بلکه از سبک‌هایی همچون پذیرش مسئله، مقابله فعالانه با مشکل، برنامه‌ریزی، خویش‌داری، مراجعه به دین، تخلیه هیجانی، و نداشتن وابستگی روانی و رفتاری استفاده کنند؛ بدین ترتیب، افراد با به‌کارگیری این سبک‌ها به موفقیت و سلامت جسمانی بیشتری دست می‌یابند و در نتیجه، از زندگی خود، رضایت بیشتری خواهند داشت (سلیگمن، رایویچ و کاکس، ۱۳۸۳، ص. ۷۸).

#### ۳-۴. توکل به خدا

واژه «وکیل» برون فعل و دارای معنای مفعولی است؛ چنان‌که خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: «وَكَفَى بِاللَّهِ وَكِيلًا» (نساء، ۸۱)؛ یعنی: «اینکه خداوند، متولی امور توست، برایت کفایت می‌کند؛ پس او برای تو وکالت می‌کند»؛ همچنین «تَوَكَّلْتُ عَلَيْهِ» یعنی «بر او اعتماد کردم» (راغب اصفهانی، ۱۳۹۵، ص. ۸۵۱-۸۵۲). شواهد قرآنی بسیاری در خصوص توکل به خداوند متعال وجود دارد؛ مانند: «وَ عَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ»؛ یعنی: «و افراد باایمان، باید تنها بر خدا توکل کنند» (آل عمران، ۱۲۲) و: «فَإِنْ تَوَكَّلْتُمْ عَلَى اللَّهِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَ هُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ»؛ یعنی: «اگر آن‌ها [از

حق] روی بگردانند، [نگران مباش]. بگو: "خداوند مرا کفایت می‌کند؛ هیچ معبودی جز او نیست؛ بر او توکل کردم و او صاحب عرش بزرگ است" (توبه، ۱۲۹) و: «وَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ وَكَفَى بِاللَّهِ وَكِيلًا»؛ یعنی: «و بر خدا توکل کن و همین بس که خداوند حافظ و مدافع [انسان] باشد» (احزاب، ۳) و نیز: «وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ»؛ یعنی: «هرکس بر خدا توکل کند، کفایت امرش را می‌کند» (طلاق، ۲-۳). توکل عبارت است از اعتمادکردن و مطمئن‌بودن دل بنده در جمیع امور خود به خدا، حواله‌کردن همه کارهای خود به پروردگار، بیزارشدن از هر حول و قوه‌ای، و تکیه‌کردن به حول و قوه الهی (نراقی، ۱۳۹۲، ص. ۶۲۲). به عقیده علامه طباطبایی: «پناه‌بردن به خدا خود یک نوع تذکر است؛ علاوه بر اینکه پناه‌بردن به خدا خود یک نوع توکل به او است» (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج. ۸، ص. ۴۹۸).

پدر، مجری و واسطه امر الهی در خانواده است و باید به‌گونه‌ای با کودک خود رفتار کند که دوست دارد فرزندش در آینده با خدا رفتار کند؛ چون کودک در حد درک خویش، به جای خدا پدر را رازق می‌داند و اگر پدر بتواند اعتماد فرزندش را جلب کند، او را برای اعتماد به خدا آماده کرده است (حائری شیرازی، ۱۳۹۹، ص. ۱۶۱)؛ البته این مسئله، مربوط به دوره اول و دوم کودکی (سنین قبل از ورود به مدرسه) است و در تمام دوران کودکی سریان ندارد.

با توجه به مبنای انسان‌شناختی ذکرشده، انسان بنده خداست و درجوار رحمت او به آرامش می‌رسد. خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: «وَلَا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْأَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ» (یوسف، ۸۷)؛ یعنی: «و از رحمت خدا ناامید نباشید؛ زیرا جز گروه کافران، کسی از رحمت خدا ناامید نمی‌شود». خداوند متعال مبدأ رحمت و فیض است و هرگز بندگان خود را از افاضات، الطاف و رحمت خود مأیوس نمی‌کند؛ مگر آنکه انسان‌ها خودشان از توجهات او منقطع و به‌کلی از انوار لطف و فیض او محروم شوند. حتی می‌توان گفت یکی از لوازم اعتقاد به خدا، امیدواربودن به رحمت و فیض اوست که مبدأ همه عوالم و موجودات به‌شمار می‌آید (مصطفوی، ۱۳۸۰، ص. ۱۲)؛ بر این اساس می‌توان یکی دیگر از اهداف برخورداری از تفکر مثبت را چنین بیان کرد که دگرگونی‌های سطحی و موقت زندگی نمی‌تواند آرامش درونی انسان مثبت

نگری را که عمیقاً به خدا توکل می‌کند و خود را با تمام وجود، عبد خدا می‌داند، برهم زند؛ زیرا هرچند به‌ظاهر، تمام درهای عالم اسباب به‌رویش بسته شوند و او از هر نظر، درمانده باشد، براساس تفکر مثبتی که دربارهٔ پروردگار خویش دارد، می‌داند تنها کسی که می‌تواند قفل مشکلات را بگشاید، نور امید در دل‌ها بدمد و درهای رحمت را به روی انسان‌های درمانده باز کند، ذات پاک باری- تعالی- است (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج. ۱۵، ص. ۵۱۷)؛ بدین ترتیب، هدف آن است که انسان مثبت‌نگر با اتکا به خداوند متعال، به‌راحتی در برابر مشکلات تسلیم نشود و با روحیهٔ قوی و عزم استوار در مراحل مختلف زندگی، گام بردارد.



نمودار ۲. اهداف تفکر مثبت از دیدگاه اسلام

#### ۴. روش‌های سازندهٔ تفکر مثبت در کودکان

##### ۴-۱. تشویق به ایجاد و گسترش عواطف مثبت در کودکان

همان‌گونه که پیشتر گفتیم، از آنجا که انسان حب ذات دارد، همواره به‌دنبال کسب آرامش است، و بر این اساس، دستیابی به رضایت و آرامش در زندگی را به‌عنوان یکی از اهداف موردنظر از تفکر مثبت شرح دادیم. کودکان نیز مانند بزرگسالان، به تفکر مثبت و در پی آن، کسب آرامش در طول زندگی خود نیاز دارند و یکی از روش‌هایی که با استفاده از آن می‌توان آنان را به‌سمت این هدف مهم سوق داد، تشویق به ایجاد و گسترش هیجان مثبت در آن‌هاست؛ زیرا محدودهٔ سنی‌ای که کودکان در آن قرار دارند، دوره‌ای مهم برای بسط و ایجاد منابع شناختی، اجتماعی و جسمانی است. عواطف

مثبت به شیوه‌های مختلف، به بسط و ایجاد منابع شناختی، اجتماعی و جسمی در دوران کودکی کمک می‌کنند. از منظر روان‌شناختی، نشان‌دادن واکنش کلی و کوتاه به یک واقعیت غیرمنتظره همراه با یک حالت عاطفی خوشایند، هیجان مثبت نامیده می‌شود.<sup>۱</sup> در واقع، عواطف مثبت، مستقیماً موجب صورت‌گرفتن کاوش در کودک می‌شوند و آن هم به‌نوبه خود، امکان تسلط‌یافتن را برای کودک فراهم می‌کند. تسلط نیز هیجان مثبت بیشتری را ایجاد می‌کند و بدین صورت، یک مارپیچ صعودی از احساسات مثبت شکل می‌گیرد؛ بدین شرح که تسلط بیشتر، سبب ظهور احساسات خوب بیشتر می‌شود. والدین موظف‌اند به‌جای تمرکز صرف بر رفع هیجانات منفی و خاموش‌کردن خصایص منفی کودک، در صورت امکان، وضعیتی را در زندگی او به وجود آورند که به بروز هیجان مثبت در وی بینجامد (سلیگمن، ۱۳۸۹، ص. ۲۷۲)؛ بدین ترتیب، آنان با فراهم‌آوردن زمینه لازم برای تکوین هیجان مثبت و در نتیجه، احساسات خوب بیشتر، کودک را به سمت برخورداری از تفکر مثبت و رسیدن به اهداف آن همچون کسب آرامش در زندگی سوق می‌دهند.

#### ۲-۴. بخشایشگری

حضرت علی (ع) درباره فضیلت بخشش فرموده است: «كُنْ عَفْوَاً فِي قُدْرَتِكَ جَوَاداً فِي عُسْرَتِكَ مُؤَثراً مَعَ فَاقَتِكَ يَكْمَلُ لَكَ الْفَضْلُ» (تمیمی آمدی، ۱۳۹۳، ص. ۴۴۸)؛ یعنی: «وقتی قدرت داری، بسیار گذشت کن و هنگام تنگ‌دستی، بخشنده باش و هنگام نیاز ایثار کن تا فضل تو به کمال رسد». همان‌گونه که گفتیم، انسان، موجودی اجتماعی و به‌منظور برآوردن نیازهایش، ناچار به مراوده با دیگران است؛ همچنین توضیح دادیم که به‌واسطه تفکر مثبت می‌توان به‌صورتی مسالمت‌آمیز با دیگران رفتار کرد و بدین ترتیب، یکی از اهداف موردنظر از تفکر مثبت، ایجاد شادمانی و رضایت در زندگی است. یکی از روش‌هایی که با استفاده از آن می‌توان کودک را به سمت تفکر مثبت و به تبع آن، حصول نشاط در زندگی فردی و اجتماعی سوق داد، استفاده از روش بخشایشگری هنگام برقرارکردن ارتباط با اوست؛ زیرا در پژوهش‌های متعدد، اثرهای مثبت بخشایشگری در کاهش‌یافتن افسردگی و اضطراب، و بهبود روابط بین‌فردی نشان داده

شده است (غباری بناب، غلام‌علی و محمدی، ۱۳۸۴). پژوهشگران سه جنبه را در بررسی بخشایشگری پیشنهاد کرده‌اند: بخشیدن دیگران، بخشیدن خود و پذیرش بخشایشگری؛ بنابراین، وقتی کودک در برابر والدین، مرتکب اشتباهی می‌شود، آنان با پذیرش بخشایشگری وی می‌توانند به الگوپذیری او از این رفتار، پرورش یافتن روحیه بخشش و عطوفت در ارتباط با دیگران، و در صورت نیاز، خودبخشایشگری کودک کمک کنند و از این طریق، با تکوین تفکر مثبت در وی، زمینه را برای بهبود زندگی فردی و اجتماعی او فراهم کنند. شایان ذکر است که بخشایشگری باید در زمان مناسب صورت گیرد تا اثربخش باشد. ریچارد و برگین درباره این مسئله خاطرنشان کرده‌اند تلاش برای بخشایشگری زودهنگام، موجب بی‌اعتباری کودک و از بین رفتن احساساتی همچون گناه، شرم و خشم در وی می‌شود و در نتیجه، مشکلات زیادی را به وجود می‌آورد (میرمهدی، صفاری‌نیا و شریفی، ۱۳۹۳، ص. ۱۷۰).

#### ۳-۴. یادآوری نعمت‌ها و سپاسگزاری بابت آن‌ها

همان‌گونه که گفتیم، خداوند متعال، تنها آفریننده موجودات و مالک حقیقی آن‌هاست و تمام انسان‌ها باید همواره خود را عبد و مملوک پروردگار بدانند؛ همچنین پیشتر گفتیم که توکل به خدا به‌ویژه هنگام بروز سختی‌ها و مشکلات، از دیگر اهداف موردنظر از تفکر مثبت محسوب می‌شود. یکی از روش‌هایی که با استفاده از آن می‌توان کودک را به سمت تفکر مثبت و دستیابی به ثمرات آن همچون توکل به خدا سوق داد، این است که والدین در حضور کودک، نعمت‌های الهی را یادآوری و بابت آن‌ها از خدا سپاسگزاری کنند؛ زیرا از طریق یادآوری نعمت‌ها در حضور کودک می‌توان وی را به سمت این تفکر هدایت کرد که همان‌گونه که خداوند متعال نعمت‌های مختلف را شامل حال بندگانش کرده است، کمک‌های الهی نیز همواره، هنگام بروز سختی‌ها و مشکلات، شامل حال ایشان می‌شود. در سیره اهل‌بیت (ع)، مسئله یادآوری نعمت‌ها و سپاسگزاری بابت آن‌ها فراوان دیده می‌شود. این بزرگواران، همواره نعمت‌های الهی را یاد می‌کردند و این کار را وسیله‌ای برای شکرگزاری از خداوند متعال قرار می‌دادند؛ مثلاً هشام بن احمر گفته است:

به‌همراه امام موسی کاظم - علیه السلام - حرکت می‌کردم که حضرت از مرکب خود به‌زیر آمد و به سجده افتاد. سجده به طول انجامید. عرض کردم: «چرا سجده شما طولانی شد؟». فرمود: «آننى ذکرت نعمة انعم الله بها على فاحببت ان اشکر ربي» (مجلسی، ۱۳۸۰، ص. ۱۱۶): «به‌یاد یکی از نعمت‌هایی افتادم که پروردگار ارزانی‌ام داشته بود. دوست داشتم شکر آن نعمت را به‌جای آورم».

یادآوری نعمت‌ها زمینه را برای شکرگزاری و قدرشناسی بابت آن‌ها فراهم می‌کند و موجب می‌شود فرد بهتر بتواند گوشه‌ای از عطایای الهی را به دیگران معطوف کند (حسین‌خانی نایینی، ۱۳۸۷)؛ بر این اساس، وقتی والدین مکرراً درمقابل کودک، نعمت‌های پروردگار را یادآوری کنند، کودک نیز از این روحیه شکرگزاری برخوردار می‌شود و بدین ترتیب، نگرش مثبت به پروردگار و عطایای الهی در وجودش شکل می‌گیرد و اطمینان و اتکا به خدا از دوران کودکی در تفکر او بنیان نهاده می‌شود.

#### ۴-۴. صبر

همان‌گونه که در مباحث پیشین گفتیم، همه انسان‌ها در زندگی خود، هدف دارند و به شیوه‌های مختلف، کمال خویش را جست‌وجو می‌کنند؛ اما همواره در راه دستیابی به کمال، با موانع گوناگون روبه‌رو می‌شوند؛ همچنین توضیح دادیم که انسان به‌واسطه برخورداری از تفکر مثبت می‌تواند مهارت استفاده از سبک‌های مقابله‌ای مؤثر در برابر موانع و مشکلات را به‌دست آورد. یکی از روش‌هایی که با استفاده از آن می‌توان کودک را به‌سمت این هدف موردنظر از تفکر مثبت سوق داد، اهتمام والدین به آموزش دادن غیرمستقیم صبر به اوست. در اینجا منظور از صبر، استقامت در برابر حوادث گوناگون است و نقطه مقابل این‌گونه صبر، بی‌تابی، ازدست‌دادن مقاومت و تسلیم‌شدن در برابر مشکلات است.

علمای اخلاق، صبر را به سه دسته تقسیم می‌کنند: نخست، صبر بر طاعت، یعنی شکیبایی در برابر مشکلاتی که در راه طاعت وجود دارد؛ دوم، صبر بر معصیت، یعنی ایستادگی در برابر انگیزه‌های نیرومند و محرک گناه؛ سوم، صبر بر مصیبت، یعنی پایداری در برابر حوادث ناگوار، خودداری از نشان‌دادن واکنش انفعالی و ترک جزع و فزع.

بی‌تردید، واکنش والدین در برابر مسائلی که درطول زندگی با آن‌ها دست‌وپنجه نرم

می‌کنند، بر کودک اثر می‌گذارد و به تدریج، کودک با الهام گرفتن از اطرافیان خود، نحوه رویارویی با مسائل و مشکلات در زندگی خویش را می‌آموزد. حال، چنانچه والدین در واکنش به مشکلات پیش آمده بی‌تابی کنند، به تدریج، این رفتارها در کودک نیز شکل می‌گیرد. در اینجا لازم است نکته‌ای مهم را یادآوری کنیم که درخصوص تمام فضایل اخلاقی صدق می‌کند: هرگاه انسان، ظاهر خود را به صفتی بیاراید که در باطن وی نباشد، به تدریج، باطنش آن صفت را به دست خواهد آورد. این نکته درباره صبر نیز صدق می‌کند؛ چنان‌که در حدیثی از امیر مؤمنان آمده است: «إِنَّ لَمْ تَكُنْ حَلِيمًا فَتَحَلَّمْ فَإِنَّهُ قَلٌّ مَنْ تَشَبَهَ بِقَوْمٍ إِلَّا أَوْشَكَ أَنْ يَكُونَ مِنْهُمْ» (نهج البلاغه، ۱۳۹۳، حکمت ۲۰۷)؛ یعنی: «اگر بردبار نیستی، خود را به بردباری بزنی؛ زیرا اندک است کسی که خود را همانند مردمی کند و از جمله آنان به حساب نیاید»؛ بر این اساس، یکی از عوامل شکل‌گیری صبر در انسان، سعی او در همشکل کردن خود با صابران است (میرمهدی، صفاری‌نیا و شریفی، ۱۳۹۳، ص. ۱۷۵).

بنابراین، والدین با وجود اینکه ممکن است در عرصه‌های مختلف زندگی و نیز در برابر خطاهای کودک، به اندازه کافی از صفت صبر برخوردار نباشند، می‌توانند با تظاهر به صابر بودن، علاوه بر کمک به شکل‌گیری تدریجی این صفت در خود، به الگوپذیری کودکان از آنها، ایجاد صبر و استقامت هنگام رویارویی با مشکلات، و در نتیجه، ظهور تفکر مثبت در کودکان کمک کنند؛ بدین ترتیب، با استفاده از این روش، کودک به تدریج می‌آموزد همان‌گونه که والدین در برابر مشکلات بردباری می‌کنند، او نیز هنگام مواجهه با مسائل زندگی، به‌جای اظهار ناتوانی و فرار کردن از مشکلات استقامت کند و سبک‌های مقابله‌ای مؤثر را به کار گیرد.

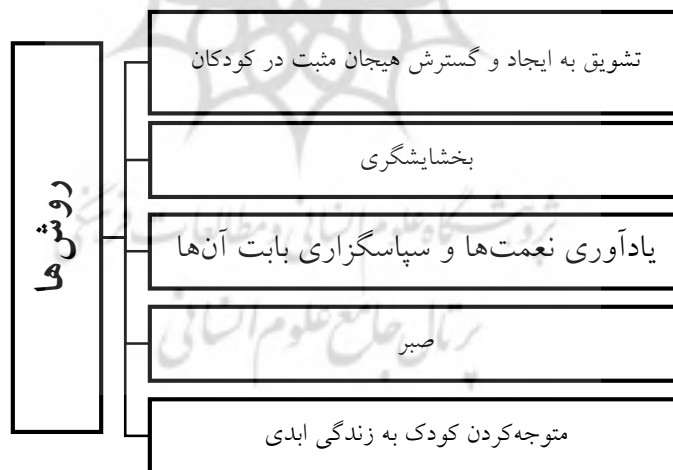
#### ۴-۵. متوجه کردن کودک به زندگی ابدی

از دیگر روش‌هایی که با استفاده از آن می‌توان کودک را به سمت تفکر مثبت سوق داد، هدایت کردن وی به سوی این دیدگاه است که زندگی انسان، فراتر از طبیعت مادی است. براساس اصل بندگی انسان در برابر خداوند متعال، یادآوری کردن این نکته به کودک ضرورت دارد که وجود انسان به ذات خداوند متعال به‌عنوان موجودی عالم و قادر، وابسته است. به‌منظور پرورش دادن تفکر مثبت در کودک می‌توان با استفاده از



سخنانی فراخور درک و فهم وی، این مسئله را به او آموزش داد که هدف از زندگی دنیایی، عبارت است از کسب آمادگی برای ورود به زندگی ابدی‌ای که این حیات دنیایی در مقایسه با آن، بسیار کوتاه است؛ از این روی، هیچ‌کدام از انسان‌ها در این جهان مادی، متوقف نمی‌مانند و همه آنان حیات ابدی را پیش‌روی دارند (سجادیه، ۱۳۹۲).

بدین ترتیب، با استفاده از این روش که مبتنی بر اصل انسان‌شناختی مقدمه‌بودن زندگی دنیوی برای زندگی اخروی است، می‌توان کودک را به سمت برخوردارگی از تفکر مثبت و دستیابی به اهداف موردنظر از آن، مانند باورداشتن به ناپایداری دنیا و مشکلات آن هدایت کرد و بدین ترتیب، از همان سنین کم، او را با این نگرش رشد داد که هنگام رویارویی با مشکلات، آن‌ها را موانعی برسر راه خویش قلمداد نکند؛ بلکه به واسطه آنچه والدین به او آموزش داده‌اند، به این باور برسد که مسائل و مشکلات دنیایی، وسیله‌ای برای رشد و شکوفایی توانایی‌های انسان هستند و رویارویی درست با آن‌ها و نداشتن احساس یأس و استیصال دربرابرشان، صفتی مثبت و ازجمله کارهای نیک است که پاداش اخروی را به دنبال دارد.



نمودار ۳. روش‌های ایجاد تفکر مثبت در کودکان

### بحث و نتیجه گیری

براساس آنچه در پژوهش حاضر گفتیم، تفکر مثبت، نوعی جهت گیری کلی درباره زندگی است. منظور از این گونه تفکر عبارت است از توجه به امور مثبت در زندگی و نپرداختن به مسائل منفی، تصور خوب داشتن از خود به جای سرزنش مداوم خویش و نیز نیک اندیشیدن درباره دیگران و رفتار کردن با آنان به شیوه ای مناسب. یافته های این مطالعه، حاکی از آن است که بنیان های انسان شناختی تکوین تفکر مثبت، محورهایی بدین شرح را دربر می گیرد: دو بُعدی بودن وجود انسان، بندگی انسان در برابر خدا، برخوردار بودن انسان از اختیار، اجتماعی بودن انسان، خود دوستی، کمال جویی، پذیرش وجود داشتن موانع در راه رسیدن به کمال، مقدمه بودن زندگی دنیوی برای زندگی اخروی و در نهایت، تفاوت داشتن انسان ها به لحاظ ظرفیت ها و قابلیت های شان. اهداف مورد نظر از تفکر مثبت ازدیدگاه اسلام را در چهار محور می توان خلاصه کرد: ایجاد شادمانی و رضایت در زندگی، باور داشتن به ناپایداری مشکلات، توکل به خدا و توانایی استفاده از سبک های مقابله ای مؤثر در برابر مشکلات. در نهایت، روش های تکوین تفکر مثبت در کودکان ازدیدگاه اسلام عبارت اند از: تشویق به ایجاد و گسترش عواطف مثبت در کودکان، بخشایشگری، یادآوری نعمت ها و سپاسگزاری بابت آن ها، صبر و متوجه کردن کودک به زندگی ابدی. بر مبنای جست و جوی پیشینه موضوع این تحقیق، تاکنون، پژوهشی در خصوص چگونگی تکوین تفکر مثبت در کودکان ازدیدگاه اسلام صورت نگرفته و در پژوهش های انجام شده، بیشتر به میزان تأثیر تفکر مثبت و نتایج این گونه تفکر در زندگی کودکان پرداخته شده است؛ حال آنکه در مقاله حاضر، از منظر فلسفی - تربیتی و به صورت خاص، از نظرگاه دانش فلسفه تعلیم و تربیت اسلامی، ابعاد مختلف این موضوع را بررسی کرده ایم؛ برخلاف اغلب پژوهش های پیشین که در آن ها از منظر روان شناختی به این موضوع و پیامدهای آن پرداخته شده است. با توجه به نتایج پژوهش حاضر، پیشنهادهایی بدین شرح مطرح می شوند: طراحی کردن واحد درسی با عنوان «فواید مثبت اندیشی» در مقطع ابتدایی برای دانش آموزان و آشنا کردن کودکان با ابعاد تفکر مثبت از طریق مطالعه یا مشاهده سیره عملی الگوهای موفق و اندیشمندان؛ بهره گیری از یافته های پژوهش حاضر برای سیاست گذاری های تربیتی

کلان در نظام آموزش و پرورش؛ ترویج سبک زندگی رضایتمندانه و توأم با شکرگزاری از سوی مؤسسه‌های تربیتی مانند مدارس و دانشگاه‌ها؛ ترویج اهداف و روش‌های تفکر مثبت توسط رسانه‌هایی همچون فیلم‌های آموزشی و انیمیشن برای آموزش دادن کودکان؛ برگزارکردن سمینارها و نشست‌های تخصصی درخصوص چگونگی شکل‌گیری تفکر مثبت در کودکان و بررسی نتایج و ثمرات آن در بهبود کیفیت زندگی بزرگسالان آینده کشور. از جمله محدودیت‌های این پژوهش می‌توان موارد ذیل را برشمرد: امکان‌نداشتن بررسی همه ابعاد نظری و بنیان‌های فکری - فلسفی موضوع؛ امکان‌نداشتن استنباط تمام مدلول‌های تربیتی؛ امکان‌نداشتن بررسی تأثیر بنیان‌های انسان‌شناختی تکوین تفکر مثبت در کودکان بر عناصر برنامه درسی، شامل محیط یادگیری، روش تدریس، روش ارزشیابی، محتوا و... به‌منظور اجرا در مدارس و مراکز پیش‌دبستانی.

#### منابع

- قرآن کریم (ناصر مکارم شیرازی، مترجم).
- نهج البلاغه (۱۳۹۳). (محمد دشتی، مترجم). تهران: پیام عدالت.
- آزادمنش، سعید؛ سجادیه، نرگس؛ و باقری، خسرو (۱۳۹۵). تبیین ماهیت دوران کودکی در هندسه نظریه اسلامی عمل. پژوهشنامه مبانی تعلیم و تربیت، ۶(۱)، ۸۳-۱۰۳.
- باردن، لورنس (۱۳۷۵). تحلیل محتوا (ملیحه آشتیانی و محمد یمنی دوزی، مترجمان). تهران: دانشگاه شهید بهشتی.
- باقری، خسرو (۱۳۸۸). نگاهی دوباره به تربیت اسلامی (جلد ۱). تهران: مدرسه.
- بهشتی، احمد (۱۳۸۷). تربیت کودک در جهان امروز. قم: مرکز چاپ و نشر دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم.
- بهشتی، سعید (۱۳۸۶). آیین خردپروری: پژوهشی در نظام تربیت عقلانی برمبنای سخنان امام علی (ع). تهران: مؤسسه فرهنگی دانش و اندیشه معاصر.
- پسندیده، عباس (۱۳۹۰). هنر رضایت از زندگی. تهران: معارف.
- تبریزی، منصوره (۱۳۹۳). تحلیل محتوای کیفی ازمنظر رویکرد قیاسی و استقرایی. فصلنامه علوم اجتماعی، ۲۱(۶۴)، ۱۰۶-۱۳۸.

- تقوی، سوده سادات (۱۳۸۵). آثار شادی و نشاط در زندگی انسان از دیدگاه آیات و روایات. ماهنامه طویی، ۳(۱۵)، ۹۹-۱۱۳.
- تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۳۹۳). غرر الحکم و درر الکلم (محمد رحمتی شهرضا، مترجم). قم: صبح پیروزی.
- تنه‌کار، محسن (۱۳۸۶). مثبت‌اندیشی. قم: نجابت.
- توانایی، محمدحسین؛ و سلیم‌زاده، الهه (۱۳۸۹). بررسی تأثیر مثبت‌اندیشی از دیدگاه قرآن و حدیث. پژوهشنامه علوم و معارف قرآن کریم، ۲(۷)، ۳۹-۶۳.
- جعفری، علی‌رضا؛ و مهرازون، داریوش (۱۳۹۲). تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر کم‌رویی نوجوانان. فصلنامه تحقیقات روان‌شناختی، ۵(۲۰)، ۲۱-۵۲.
- جعفری، محمدتقی (۱۳۷۶). نسبت دین و دنیا. قیاسات، ۴، ۱۶.
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۹۰). مبادی اخلاق در قرآن (چاپ ۸). قم: مرکز نشر اسراء.
- حائری شیرازی، محی‌الدین (۱۳۹۹). تربیت دینی کودک (چاپ ۷). قم: نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه‌ها، دفتر نشر معارف.
- حسین‌پور، داوود (۱۳۹۲). تبیین مفهوم «تربیت مبتنی بر تخیل» ایگن و بازسازی آن با توجه به آرای صدرالمتهلین. (پایان‌نامه کارشناسی ارشد). دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران.
- حسین‌خانی نایینی، هادی (۱۳۸۷). روش تربیتی یادآوری نعمت‌ها. ماهنامه معرفت، ۱۷(۱۳۰)، ۸۹-۱۱۵.
- حیدری نراقی، علی محمد (مترجم) (۱۳۸۹). رساله حقوق. تهران: نراقی.
- خسروپناه، عبدالحسین (۱۳۹۷). انسان‌شناسی اسلامی (چاپ ۴). قم: نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه‌ها، دفتر نشر معارف.
- خنیفر، حسین؛ و مسلمی، ناهید (۱۳۹۸). اصول و مبانی روش‌های پژوهش کیفی (جلد ۱). تهران: نگاه دانش.
- داوودی، محمد (۱۳۹۱). سیره تربیتی پیامبر (ص) و اهل‌بیت (ع) (چاپ ۵). قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- دستغیب، سیده مریم؛ علی‌زاده، حمید؛ و فرخی، نورعلی (۱۳۹۱). تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر خلاقیت دانش‌آموزان دختر سال اول دبیرستان. فصلنامه ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی، ۱(۴)، ۲-۱۷.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۳۹۵). مفردات الفاظ قرآن کریم (حسین خداپرست، مترجم) (چاپ ۱۲). تهران: کتاب عقیق، دفتر نشر نوید اسلام.

**بنیان‌های انسان‌شناختی تکوین تفکر مثبت در کودکان و... / شیرین رشیدی و عطیه سادات علوی ۱۴۷**

- رشیدی، شیرین؛ کشاورز، سوسن؛ بهشتی، سعید؛ و صالحی، اکبر (۱۳۹۶). ارائه الگوی نظری تربیت عقلانی جهت نظام آموزش و پرورش رسمی و عمومی براساس مبانی معرفت‌شناختی قرآن کریم. فصلنامه مسائل کاربردی تعلیم و تربیت اسلامی، ۲(۲)، ۷-۳۶.
- سبحانی، جعفر (۱۳۹۳). مربی نمونه: تفسیر سوره لقمان. قم: مرکز چاپ و نشر دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم.
- سجادی، نرگس (۱۳۹۲). طرحی نظری برای پرورش تفکر در دیدگاه اسلامی عمل با نگاه به برنامه فلسفه برای کودکان. دوفصلنامه پژوهشی مطالعات معارف اسلامی و علوم تربیتی، ۱(۱)، ۴۱-۶۱.
- سلیگمن، مارتین (۱۳۸۹). شادمانی درونی (مصطفی تبریزی، رامین کریمی و علی نیلوفری، مترجمان). تهران: دانش.
- سلیگمن، مارتین؛ رایویچ، کارن؛ و کاکس، لیزا (۱۳۸۳). کودک خوشبین (فروزنده داورپناه، مترجم). تهران: رشد.
- صادقی، مسعود؛ و بیرانوند، زینب (۱۳۹۶). آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر هیجان مثبت یادگیری دانش‌آموزان دختر دوره اول متوسطه. دوفصلنامه راهبردهای شناختی در یادگیری، ۵(۹)، ۱۳۷-۱۵۹.
- صفا حمیدی، الناز؛ حسینیان، سیمین؛ و زندی‌پور، طیبه (۱۳۹۶). تأثیر آموزش مثبت‌اندیشی بر ادراک شایستگی و مهارت‌های اجتماعی کودکان بی‌سرپرست و بدسرپرست. فصلنامه سلامت روان، ۴(۱)، ۱۳-۲۳.
- طباطبایی، سید محمدحسین (۱۳۷۴). ترجمه تفسیر المیزان (محمدباقر موسوی همدانی، مترجم) (جلد ۸). قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- عبداللهی عابد، صمد؛ و رزمی، ام‌کلثوم (۱۳۹۳). نقش مثبت‌اندیشی در حل مسائل زندگی با تأکید بر آیات و روایات. دوفصلنامه قرآن در آینه پژوهش، ۱(۲)، ۱۵۹-۱۸۸.
- غباری بناب، باقر؛ غلام‌علی، مسعود؛ و محمدی، محمدرضا (۱۳۸۴). ساخت مقیاس تجربه معنوی دانشجویان. فصلنامه روان‌شناسی، ۹(۳)، ۲۶۱-۲۷۶.
- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۶۵). اصول کافی (محمدباقر کمره‌ای، مترجم) (جلد ۲). تهران: دفتر مطالعات تاریخ و معارف اسلامی.
- کویلیام، سوزان (۱۳۸۶). مثبت‌اندیشی و مثبت‌گرایی کاربردی (افسانه صادقی، مترجم). تهران: جوانه رشد.
- گروه نویسندگان (۱۳۹۰). فلسفه تعلیم و تربیت اسلامی (محمدتقی مصباح یزدی، زیرنظر). تهران: مدرسه.

مارشال ریو، جان (۱۳۷۶). انگیزش و هیجان (یحیی سیدمحمدی، مترجم). تهران: ویرایش. ماسن، هنری پاول (۱۳۹۱). رشد و شخصیت کودک (مهشید یاسائی، مترجم). تهران: نشر مرکز.

مجلسی، محمدباقر (۱۳۸۰). بحار الأنوار (ابوالحسن موسوی همدانی، مترجم) (جلد ۴۸). تهران: دارالکتب الإسلامية.

مجلسی، محمدباقر (۱۳۸۶). بحار الأنوار (ابوالحسن موسوی همدانی، مترجم) (جلد ۸). تهران: دارالکتب الإسلامية.

محسنی تبریزی، علی رضا؛ و سلیمی، علی (۱۳۹۱). تحلیل محتوای کیفی قیاسی و بهره‌گیری از آموزه‌های اسلامی در علوم اجتماعی. فصلنامه روش‌شناسی علوم انسانی، ۱۸(۷۲)، ۱۳۵-۱۵۸.

مصباح یزدی، محمدتقی (۱۳۹۱). فلسفه اخلاق. تهران: شرکت نشر بین‌الملل.

مصطفوی، حسن (۱۳۸۰). تفسیر روشن. تهران: مرکز نشر کتاب.

مظفر، محمدرضا (۱۳۹۷). منطق (علی شیروانی، مترجم). قم: دارالعلم.

مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۴). تفسیر نمونه (جلد ۱۵). تهران: دارالکتب الإسلامية.

مؤمنی راد، اکبر؛ علی‌آبادی، خدیجه؛ فردانش، هاشم؛ و مزینی، ناصر (۱۳۹۲). تحلیل محتوای کیفی در آیین پژوهش. فصلنامه اندازه‌گیری تربیتی، ۴(۱۴)، ۱۸۷-۲۲۲.

میرمهدی، سید رضا؛ صفاری‌نیا، مجید؛ و شریفی، احسان (۱۳۹۳). معنویت‌درمانی و رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر. تهران: آوای نور.

ناعمی، محمدعلی (۱۳۹۷). تأثیر آموزش مثبت‌اندیشی بر ناگویی هیجانی و خودبخشایشگری مادران کودکان دارای ناتوانی‌های یادگیری. فصلنامه روان‌شناسی افراد استثنایی، ۸(۲۹)، ۱۱۱-۱۴۵.

نراقی، احمد (۱۳۹۲). معراج السعادة (چاپ ۷). قم: علویون.

ولف، سولا (۱۳۶۹). کودک و فشارهای روانی (مهدی قراچه‌داغی، مترجم). تهران: رشد.

هرست، پل هیوود؛ و پیترز، ریچارد (۱۳۸۹). منطق تربیت (فرهاد کریمی، مترجم). تهران: علمی و فرهنگی.

<http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index.php?SSO> Return Page = Check

<http://emamraoof.com/thematic-topics/thinking-positive>

<https://makarem.ir/main.aspx?lid=0&typeinfo=44&mid=414818>