

واکاوی مفهوم مثبت‌اندیشی در قرآن به شیوه تفکر مراقبتی در برنامه تربیتی متیو لیپمن

محبوبه توکلی یرکی / دانشجوی دکتری فلسفه هنر، واحد همدان، دانشگاه آزاد اسلامی، همدان، ایران
ma.tavakoli2019@gmail.com

محمدجواد صافیان / دانشیار گروه فلسفه، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران


mjsafian@gmail.com  orcid.org/0000-0001-7049-3953

yahyaghaedy@yahoo.com

یحیی قانیدی / دانشیار گروه فلسفه تعلیم و تربیت، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

h.ardalani@yahoo.com

حسین اردلانی / استادیار گروه فلسفه هنر، واحد همدان، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد همدان، ایران

 <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>

دریافت: ۱۴۰۱/۱۲/۱۵ - پذیرش: ۱۴۰۲/۰۳/۱۰

چکیده

هدف این پژوهش، واکاوی مفهوم مثبت‌اندیشی در قرآن به شیوه تفکر مراقبتی در برنامه تربیتی متیو لیپمن می‌باشد. روش پژوهش، توصیفی - تحلیلی است. نمونه موردی، شامل آیات مرتبط با مثبت‌اندیشی در سوره‌های بقره، آل عمران، طه، انسان، طلاق، قصص، ضحی و تفسیر مربوطه است که فاکتورهای تفکر مراقبتی، از جمله تفکر قدردانی، عاطفی، فعال، هنجاری و همدلانه را در خود دارد. یافته‌ها و پیشینه‌های تحقیق، تفکر مراقبتی را مولود مثبت‌اندیشی برشمرده و هر دو را در آیات قرآن جاری و سرنوشت‌ساز یافته است؛ اما موضوع مثبت‌اندیشی را در برنامه تربیتی لیپمن خالی از حضور دانسته، آن را تکمیل‌کننده این برنامه تربیتی می‌داند. براساس نتایج به‌دست‌آمده، می‌توان آیاتی از قرآن را که حاوی مفاهیم مثبت‌اندیشی و تفکر مراقبتی است، به روش اجتماع‌پژوهی و از طریق برنامه تربیتی لیپمن، به منظور آموزش تفکر صحیح و تقویت نگرش مثبت برای کودکان و نوجوانان ایرانی مورد استفاده قرار داد و با این روش به دو نتیجه مهم در این خصوص دست یافت: نخست اینکه متوجه آنچه می‌اندیشیم باشیم و دیگر آنکه متوجه نحوه اندیشیدن خود باشیم.

کلیدواژه‌ها: مثبت‌اندیشی، قرآن، تفکر مراقبتی، لیپمن.

قرآن به عنوان کتاب هدایت بشری، همواره انسان را به اعتماد و ایمان به خداوند فرامی‌خواند و یکی از راهکارهای مهم در جهت کسب سعادت دنیوی و اخروی را نگرش مثبت و خوش بینی معرفی می‌کند که ریشه آن مراقبت از فکر است. قرآن این نکته را یادآور می‌شود که مثبت‌اندیشی به سبب اعتماد به خداوند، همراه با عمل نیک، موجبات کامیابی را برای انسان مهیا می‌کند؛ و از آن به ایمان و عمل صالح، توأمان با یکدیگر، نام می‌برد؛ چنان که خداوند در آیه ۲۵ سوره «بقره»، مثبت‌اندیشی در پرتو این دو عامل را برای انسان شرح می‌دهد و می‌فرماید: «وَبَشِّرِ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ كُلَّمَا رُزِقُوا مِنْهَا مِنْ ثَمَرَةٍ رِزْقًا قَالُوا هَذَا الَّذِي رُزِقْنَا مِنْ قَبْلُ وَأَنُوبًا بِهِ مُتَشَابِهًا وَ لَهُمْ فِيهَا أَزْوَاجٌ مُطَهَّرَةٌ وَ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ»؛ و کسانی را که ایمان آورده و کارهای شایسته انجام داده‌اند، مژده ده که برایشان باغ‌هایی است که نهرها از پای (درختان) آن جاری است. هرگاه میوه‌ای از آن (باغ‌ها) به آنان روزی شود، گویند: این همان است که قبلاً نیز روزی ما بوده؛ درحالی که همانند آن نعمت‌ها به ایشان داده شده است و برای آنان در بهشت همسرانی پاک و پاکیزه است و در آنجا جاودانه‌اند. خداوند در این آیه نحوه مثبت‌اندیشی و مراقبت از فکر را به انسان یاد می‌دهد و به او می‌آموزد که چگونه به غیب و سرای آخرت باور داشته باشد و مثبت‌نگری برخاسته از تفکر مراقبت‌شده را که سرمنشأ آن اعتماد به خداوند است، در نهاد خود بارور کند تا «او» نیز «جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ» را به او پاداش دهد.

۱. مفهوم‌شناسی

با توضیحات مختصری که در خصوص مثبت‌اندیشی و مراقبت از فکر در قرآن بازگو شد، ضروری می‌نماید که به اختصار به مفهوم‌شناسی هر دو اصطلاح در علوم معاصر نیز اشاره شود تا ارتباط آنها با یکدیگر آشکارتر شده، درک عمیقی‌تری از چگونگی کارکردشان نمایان گردد و روشن شود که این دو چگونه لازم و ملزوم یکدیگرند و خداوند هزاران سال پیش توسط پیامبران پیشین و در آخرین مرتبه به وسیله پیامبر اسلام ﷺ، اهمیت این دو ویژگی را به صراحت در قرآن بیان کرده است تا این کتاب هدایتگر، راهنمای انسان باشد.

۱-۱. مثبت‌اندیشی

در خصوص مفهوم مثبت‌اندیشی، اواخر دهه ۱۹۹۰م و آغاز قرن بیست و یکم، سلینگمن، سردمدار روان‌شناسی مثبت‌اندیش، نظریه خوش‌بینی آموخته‌شده را ارائه کرد که «درحقیقت، نقطه عطفی در بررسی جنبه‌های مثبت زندگی بشر محسوب می‌شد» (کمری و شمشیری، ۱۳۹۹). همچنین «خوش‌بینی، به‌عنوان تمایل برای داشتن انتظارات کلی برای نتایج خوب تعریف شد» (کریمی و همکاران، ۱۳۹۹) و آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی برای نخستین بار توسط او مطرح گردید. مثبت‌اندیشی به‌عنوان مهارتی تعریف می‌شود که «شامل مبارزه با افکار منفی، تغییر دادن تصاویر ذهنی، تقویت عزت‌نفس، ابراز وجود، تحقق بخشیدن به توان‌های بالقوه و زیستن مثبت

می‌باشد» (کویلیام، ۱۳۹۰، ص ۲۸). «مثبت‌اندیشی یک ویژگی شخصیتی است که همراه با گرایش به انتظار از نتایج مثبت، برای آینده است که اغلب منجر به افزایش احساس امیدواری و اطمینان می‌شود» (تامپسون، ۲۰۱۸). «از نظر سلیگمن، خوش‌بینی آموختنی است و کیفیت آن مانند سایر آموخته‌ها به علاقه و کوشش فرد برای یادگیری آن بستگی دارد» (شوشتری رضوانی و همکاران، ۱۴۰۰). انسان با مثبت‌نگری به راحتی تسلیم افکار منفی نمی‌شود و «در نتیجه احساس ارزشمندی کرده و این همان چیزی است که باعث افزایش خودکارآمدی در فرد می‌شود» (شفیعی و همکاران، ۱۳۹۹). اصولاً آموزش مثبت‌اندیشی در سنین کودکی یا نوجوانی راحت‌تر از دوران بزرگسالی است؛ و این دوران از نظر لیپمن، در حوزه تربیت بسیار حائز اهمیت است و به همین دلیل وی برنامه تربیتی خود را در این دوران کارساز و قابل اجرا می‌داند؛ که در ادامه به تفصیل درباره آن توضیح داده خواهد شد. کودکان و نوجوانان به دلیل روح پاک و بی‌آلایش و حضور در اجتماعات کوچک‌تر از جامعه بزرگسالان، نسبت به هم‌نوع بزرگسال خود باورپذیری قوی‌تر و سریع‌تری دارند و راحت‌تر مهارت‌های مثبت‌اندیشی را آموزش می‌بینند. همچنین مثبت‌اندیشی با رویکرد تربیتی از منظر قرآن هم‌راستا است و علاوه بر آن، با اجزای تشکیل‌دهنده تفکر مراقبتی که در ذیل به آن اشاره خواهد شد، موضوعیت دارد.

۱-۲. لیپمن و تفکر مراقبتی

لیپمن، استاد دانشگاه کلمبیا و منتکلیدر حوزه فلسفه، برنامه‌ای تربیتی با نام «فلسفه برای کودکان» (فبک) و نوجوانان را جهت درگیر کردن ذهن آنها با سؤالات جدی و مهم زندگی ابداع کرد. این برنامه تربیتی با محوریت آموزش درست اندیشیدن به روش اجتماع‌پژوهی در حلقه کندوکاو فبکی که تفکر مراقبتی در آن از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، در کنار تفکر انتقادی و خلاق، مسیر فکرپروری را برای کودکان و نوجوانان ترسیم و پایه‌ریزی کرده است. «تفکر مراقبتی، در شاخه‌های مختلف فلسفه چون اخلاق و معرفت‌شناسی ریشه دارد که با نیکی، دانش و حقیقت هم مسیر است» (قائدی، ۱۳۹۵، ص ۱۷۰)؛ مواردی که قرآن برای هدایت انسان به تکرار آنها را بازگو کرده است. اما موضوع مغفول مانده در فبک، مثبت‌اندیشی می‌باشد که مولود تفکر مراقبتی است و به نظر می‌رسد در برنامه تربیتی لیپمن توجه قابل تأملی به آن نشده و فبک در روش آموزشی خود به این مهم به‌جد نپرداخته است؛ که می‌توان این شیوه را به‌ویژه در ایران، با تدبیر در آیات قرآنی به این برنامه تفکر محور پیوست کرد تا این نحو از اندیشیدن برای کودکان در جوامع اسلامی کاربردی‌تر و به فضایل اخلاقی نزدیک‌تر شود. در همین راستا برخی اندیشمندان، همانند جیجاروی و همکارانش مدعی هستند که «تفکر مراقبتی متضمن تقویت فضیلت اخلاقی است» (جیجاروی، می ری، پسو، ۲۰۱۲). به علاوه «اسلام عناصر مرتبط با مفهوم تفکر مراقبتی را برای ایجاد ملتی متعادل و موفق در دستور کار خود قرار داده است» (روسانی، ۲۰۱۷). البته باید به این مهم اشاره کرد که «آموزش نحوه تفکر صحیح به کودکان و نوجوانان که عنصری اساسی در فبک محسوب می‌گردد، جزئی از نظام آموزشی و تربیتی اسلام نیز هست» (مرعشی و همکاران، ۱۳۹۷). «همچنین فضای قرآن در رابطه با تفکر، بیانگر مفاهیمی

است که نشان از یادآوری استعداد تفکرورزی در قالب کاربردهای «أَفَلَا تَعْقِلُونَ» و «أَفَلَا تَتَفَكَّرُونَ» دارد» (کشانی و همکاران، ۱۳۹۷) و از همین روست که «عقل بشری و توانمندی‌های آن از بنیادی‌ترین و کلیدی‌ترین مباحثی است که در طول تاریخ فلسفه توجه اندیشمندان و عالمان را به خود معطوف داشته است» (خادمی و همکاران، ۱۳۹۶). همچنین تفکر مراقبتی این‌گونه تعریف می‌شود: «ترکیبی از تفکر احساسی و عقلانی است؛ به‌ویژه زمانی که به امور ارزشی مربوط است. در زبان معمولی، ما از اصطلاحاتی مانند تفکر با قلب استفاده می‌کنیم» (شارپ، ۲۰۱۴). «وقتی مراقبتی می‌اندیشیم، به چیزهایی توجه می‌کنیم که مهم می‌دانیم. آنچه که به آن اهمیت می‌دهیم، تفکر ما را طلب می‌کند» (لیپمن، ۲۰۰۳) تفکر مراقبتی متشکل از پنج عنصر با عناوین تفکر همدلانه، تفکر عاطفی، تفکر قدردانی، تفکر فعال و تفکر هنجاری است که در ذیل به اجزای شناختی هر کدام در قالب یک جدول اشاره شده است تا با بررسی آنها احتمال حضورشان در آیات قرآن واکاوی شود.

جدول ۱: اجزای شناختی تفکر مراقبتی

تفکر مراقبتی				
تفکر همدلانه	تفکر عاطفی	تفکر قدردانی	تفکر فعال	تفکر هنجاری
محتاط بودن	تمایل و علاقه داشتن	ارزش گذاشتن	نظم دادن	بایستن
مهربان بودن	سپاسگزاری کردن	تجلیل کردن و ستودن	شرکت کردن	وادار کردن
نگران بودن	صلح و آشتی	گرامی داشتن	اداره کردن	اختصاص دادن
جدی بودن	دوستی کردن	احترام گذاشتن	اجرا کردن و عمل کردن	واداشتن
متوجه شدن	تشویق کردن	محافظت کردن	شریک شدن	دستور دادن

(لیپمن، ۲۰۰۳)

در برنامه تربیتی لیپمن، روند شکل‌گیری تفکر صحیح از طریق گفت‌وگو در حلقه کندوکاو فبکی حاصل می‌شود که به اجتماع پژوهی می‌انجامد و گفت‌وگو از سؤالی که به حیرت کودکان منجر شده و برخاسته از یک داستان یا شبه‌داستان باشد، آغاز می‌شود؛ قابلیتی که در داستان‌های قرآنی بسیار دیده می‌شود و در این تحقیق بخشی از داستان‌های قرآنی مرتبط با تفکر مراقبتی و مثبت‌نگری مورد بررسی و بازخوانی قرار گرفته است. در حلقه کندوکاو، هدف آن است که با بحث و گفت‌وگو، کودکان موضوعات پیچیده را به مسائل قابل فهم و امری مبتنی بر مشارکت افراد و استدلال پذیر تبدیل کنند. درواقع، بعد از مدتی حضور در کلاس‌های فلسفه برای کودکان (فبک)، بچه‌ها به یک اجتماع پژوهشی تبدیل می‌شوند و می‌آموزند که رشد و پیشرفتشان در گرو رشد و پیشرفت اجتماعشان است. «تفکری که از حلقه کندوکاو حاصل می‌شود، از روند کندوکاو پرسش کرده و آن را شفاف‌سازی می‌کند» (اسپلتر و شارپ، ۱۳۹۶، ص ۱۵۶).

با در نظر گرفتن مطالب فوق در خصوص «نگرش مثبت»، «تفکر مراقبتی» و «نحوه اجرای اجتماع پژوهشی» در حلقه کندوکاو برنامه تربیتی لیپمن، در بخش یافته‌های تحقیق، آیات مرتبط با مثبت‌اندیشی در قرآن که اجزای تفکر مراقبتی را در خود دارند، مشخص شده است و در جداول مربوطه مورد توصیف و تحلیل قرار گرفته و در پی آن نتایج مورد نظر بازگو شده است تا با این رویکرد، به چگونگی آموزش قرآن در راستای مثبت‌اندیشی و مراقبت از فکر پی برده شود و کلام خداوند درباره اهمیت نگرش مثبت در زندگی بیش‌ازپیش روشن گردد.

همچنین این پژوهش قصد دارد در پایان به دو پرسش پاسخ گوید: ۱. چگونه می‌توان مثبت‌اندیشی را براساس آموزه‌های قرآنی به شیوه برنامه تربیتی لیپمن به کودکان آموزش داد؟ ۲. چگونه می‌توان از مثبت‌اندیشی در تفکر مراقبتی بهره جست؟

۲. پیشینه پژوهش

جست‌وجوی عنوان این مقاله در تحقیقات پیشین، نتیجه‌ای دربرداشت؛ اما به بعضی از پژوهش‌های مرتبط با این موضوع در ذیل اشاره شده است:

صادقی نیری و الهیاری‌نژاد (۱۳۹۲) مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی را در نهج‌البلاغه مورد بررسی قرار دادند. نتایج حاصل از این تحقیق نشان می‌دهد که اگر در جامعه اسلامی برنامه‌ها و دستورات اسلامی - که از جمله آنها حسن‌ظن است - اجرا شود، بسیاری از نابسامانی‌ها و قضاوت‌های عجولانه و بی‌مورد، که همگی از گمان بد سرچشمه می‌گیرند، برچیده می‌شوند؛ در غیر این صورت، جامعه دچار هرج‌ومرج می‌گردد و هیچ‌کس به دیگری اطمینان نخواهد کرد. اینها همه دستورهایی هستند که در کلام انسان‌ساز امیرمؤمنان علی علیه السلام در نهج‌البلاغه وجود دارند. این کتاب انسان‌ساز با بهره‌گیری از مؤلفه‌هایی چون توجه انتخابی به ویژگی‌ها و رفتار مثبت افراد، به نتایج مثبت امور، تفسیر منطقی از امور (خیر و مصلحت دانستن امور)، موقتی دانستن رویدادهای منفی و مثبت، و همچنین نقش خدا در امور، انتظار مثبت (انتظار کمک از جانب خداوند)، انتظار عملکرد درست از سوی دیگران، و انتظار وقوع رویدادهای خوشایند و آینده مثبت، نقش مهمی در ایجاد آرامش روحی و روانی افراد ایفا کرده است. در این پژوهش به روش تحقیق اشاره نشده؛ اما ساختار مقاله از روش توصیفی - تحلیلی سود جسته است.

کمری و شمشیری (۱۳۹۹) به بررسی تطبیقی نگاه روان‌شناسی و اسلام به مقوله مثبت‌نگری در انسان پرداخته‌اند. نتایج حاصل از این تحقیق نشان می‌دهند که بین هسته اصلی معنای روان‌شناختی مثبت‌نگری و معنای اسلامی آن، نه تنها تفاوتی نیست، بلکه در این دو رویکرد نگاه مشابهی به مثبت‌نگری و مثبت‌اندیشی وجود دارد؛ از سوی دیگر، هم در اسلام و هم در روان‌شناسی، اگرچه به جنبه‌های منفی وجود انسان توجه شده، به‌طور کلی نگاه مثبت، به انسان و ابعاد وجودی او معطوف است. این پژوهش از روش تحلیلی - استنتاجی با رویکرد تطبیقی بهره برده است.

کوهی اصفهانی و کشاورز (۱۳۹۸) به بررسی موضوع تفکر مراقبتی در قرآن به صورت کلی و با رجوع به تفسیر المیزان پرداخته‌اند. نتایج حاصل از این تحقیق نشان می‌دهد که موارد متعددی از مصادیق عینی زیرگروه‌های مختلف تفکر مراقبتی در قرآن کریم مورد تأکید قرار گرفته است؛ شامل مصادیقی از احسان، تواضع، امانت‌داری، رعایت عدالت و قسط و صداقت، که اهتمام به آنها در فرایند تربیت متربیان می‌تواند به تقویت ابعاد مختلف تفکر مراقبتی بینجامد. این تحقیق از روش توصیفی - تحلیلی با رویکرد کیفی سود جسته است.

رحیم‌زاده و همکاران (۱۳۹۹) در حوزه تبیین مفهومی تفکر مراقبتی در حوزه فلسفه برای کودکان به‌منظور طراحی چارچوب مفهومی و ارائه چالش‌های فراروی آن، این تحقیق را ارائه کرده‌اند و یافته‌هایشان حاکی از آن است که خود تفکر مراقبتی به‌عنوان عنصر ارتباط‌دهنده بین تفکر انتقادی و خلاق، براساس نمود عملی این دو نوع تفکر می‌باشد و به‌عنوان چهارچوبی برای این ارتباط تبیین شده است و براساس نتایج این تحقیق، آموزش فلسفه برای کودکان بستر مناسبی برای ایجاد و رشد تفکر مراقبتی است. در این پژوهش به جنبه‌های تفکر مراقبتی شامل قدردانی، عاطفی، فعال، هنجاری و همدلی نیز اشاره شده است. این پژوهش نیز همانند تحقیق پیشین، از روش توصیفی - تحلیلی با رویکرد کیفی بهره‌مند گردیده است.

چنان که ملاحظه شد، مقالات یادشده به موضوع مثبت‌اندیشی و تفکر مراقبتی به‌طور جداگانه پرداخته‌اند؛ اما هنوز پژوهشگری به‌طور مشخص و یکپارچه به بررسی مثبت‌اندیشی در قرآن از منظر تفکر مراقبتی برای کودکان، توأمان با یکدیگر، نپرداخته است و به‌نظر می‌رسد که جای آن در بین پژوهش‌های پیشین خالی مانده و می‌تواند سرآغازی برای ورود پژوهشگرانی با نگاه جست‌وجوگر در باب نگرش مثبت با محوریت آیات قرآن و با رویکرد تفکر مراقبتی و به‌صورت کاربردی باشد. از همین‌رو پژوهش حاضر به‌دنبال آن است تا با بهره‌گیری از قرآن، این کتاب الهی و فاقد تحریف (کیانی و همکاران، ۱۳۹۹)، مثبت‌اندیشی را به‌طور مفهومی در آیات قرآن با در نظر گرفتن حضور فاکتورهای تفکر مراقبتی بررسی و شناسایی کند و سپس با تکیه بر آن، نحوه چگونگی آموزش مثبت‌اندیشی از منظر قرآن را با توجه به اجزای تفکر مراقبتی در برنامه تربیتی لیپمن ارائه نماید.

۳. روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی، و از نظر روش، توصیفی - تحلیلی است. این تحقیق به شیوه کتابخانه‌ای و نوشتاری و مبتنی بر آیات مرتبط در سوره‌های بقره، آل عمران، طه، انسان، طلاق، قصص و ضحی در خصوص مثبت‌اندیشی و تفکر مراقبتی به رشته تحریر درآمده و منبع ارجاع‌دهی ترجمه آیات، کتاب تفسیر نور استاد قرآنی است. در واقع پس از مطالعه آیات نام‌برده و ترجمه آنها و همچنین مطالعه منابع مکتوب در خصوص تفکر مراقبتی به‌همراه زیرشاخه‌های آن در برنامه تربیتی لیپمن (فبک) و بررسی‌های به‌عمل آمده از مطالعه پیشینه‌های تحقیق، نتایج حاصل شده بعد از توصیف و تحلیل هر آیه با اهتمام به اجرای تفکر مراقبتی و ترجمه مربوطه، اخذ و در جداول

مخصوص آورده شده است و در پی آن، پاسخ به سؤالات پژوهش آمده و پیشنهادی برای نظام آموزش و پرورش ارائه شده است. در این پژوهش، آیه یا آیاتی از سوره‌های پیش گفته که مضمون مثبت‌اندیشی به صورت آشکار یا پنهان در آنها وجود دارد، انتخاب شده‌اند و براساس اجزای تفکر مراقبتی «با زمینه معرفتی که در آن، تمام یا بخش خاصی از متن در نظر گرفته شده و آن گاه معانی نهفته در درون متن، گسترده‌تر و دقیق‌تر توصیف و تحلیل شده‌اند، مورد بررسی قرار گرفته است. زمینه معرفتی می‌تواند یک متن نوشتاری یا گفتاری باشد» (ساعی، ۱۳۹۸، ص ۱۴۲) تا خوانندگان را از این طریق به چگونگی شرح و بسط پاسخ به سؤالات و فرایند آنها آشنا سازد.

۴. تحلیل داده‌ها

چنان‌که در مطالب پیشین بدان اشاره شد، مثبت‌اندیشی در سایه مراقبت از فکر میسر می‌شود و آن هم کار ساده‌ای نیست و به آموزش نیاز دارد. لیپمن نیز در برنامه تربیتی تفکر محور فبک، یکی از ارکان مهم این برنامه را تفکر مراقبتی معرفی می‌کند و آن هم به این سبب است که درست اندیشیدن نیاز به مراقبت و آموزش دارد. البته لیپمن در برنامه فبک به موضوع مثبت‌اندیشی نپرداخته است؛ با اینکه مراقبت از فکر مولود تفکر مثبت است و این خود نکته منفی در برنامه تربیتی او محسوب می‌شود؛ اگرچه این موضوع اهمیت آموزش‌های او در پرتو راهی برای درست اندیشیدن را کم‌رنگ نمی‌کند؛ چنان‌که همکار او، شارپ، در خصوص اهمیت این نوع از آموزش می‌گوید: «موفقیت در آموزش، پرورش رفتارهایی است که از طریق تمرین، با بهتر اندیشیدن ارتباط مستقیم داشته باشد» (اسپلیتر و شارپ، ۱۳۹۶، ص ۲۶) و نتیجه مطلوب این آموزش، در دوران کودکی و نوجوانی ساده‌تر و ماندگارتر خواهد بود؛ اگر آموزش مثبت‌اندیشی را در این دوران با رجوع به آیات قرآنی به‌عنوان کتاب راهنما که در روشنای مراقبت از فکر، چراغ راه انسان قرار دارد، به کار بست. در واقع مثبت‌اندیشی نحوه تفکر خوش‌بینانه و امیدوارانه به زندگی است که به سبب آن، انسان به جنبه‌های خوشایند و روشن زندگی توجه می‌کند و از پرداختن به ناامیدی و احساس منفی و مخرب دوری می‌جوید. ذهن آدمی کارگاه تولید فکر است. موفق‌ترین انسان‌ها کسانی هستند که توانسته‌اند در ذهن خود اندیشه‌های مثبت را ایجاد کنند. درحقیقت، کیفیت افکار و اندیشه آدمی، کیفیت زندگی او را می‌سازد. اندیشه‌های مثبت بر غنای زندگی می‌افزاید و به انسان آرامش و اطمینان خاطر می‌دهد؛ و به نظر می‌رسد که می‌توان مثبت‌اندیشی را به‌طور اخص به برنامه تربیتی لیپمن (فبک) که بر پایه تفکر بنا شده است، پیوست کرد و آن را از طریق آموزه‌های قرآنی در خصوص مثبت‌اندیشی و مراقبت از فکر در ایران و کشورهای مسلمان به‌عنوان شاخصه آموزشی این نوع از تفکر لحاظ نمود تا تفاوت آن در آموزش با کشورهای غربی مشخص شود و هویت خود را به سبب نگاه توحیدی به نیرویی فراتر از خود، باز یابد. با آموزه‌های مثبت‌اندیشی در قرآن که از کلام خداوند سرچشمه می‌گیرد، می‌توان آرامش توأم با ایمی را از الطافت رب‌العالمین دریافت کرد که مطالعه و عمل به آن، موفقیت و زندگی توأم با سعادت دنیوی و اخروی را تضمین می‌کند. در ذیل به آیاتی چند از سوره‌های نام‌برده در این تحقیق، اشاره شده است.

۴-۱. امیدواری

اگر بخواهیم سوره‌های در قرآن کریم را به‌عنوان سوره مثبت‌اندیشی انتخاب کنیم، شاید سوره مبارکه ضحی یکی از بهترین نمونه‌ها باشد؛ چراکه سرتاسر این سوره امیدبخش، درباره مثبت‌اندیشی و یادآوری نعمت‌های الهی است.

جدول ۴: مثبت‌اندیشی بر پایه امید به خداوند به شیوه تفکر همدلانه، عاطفی و ستایشی

<p>«وَلَسَوْفَ يُعْطِيكَ رَبُّكَ فَتَرَىٰ (۵) يَجِدَكَ يَتَيْمًا فَآوَىٰ (۶) وَوَجَدَكَ ضَالًّا فَهَدَىٰ (۷) وَوَجَدَكَ عَائِلًا فَأَغْنَىٰ (۸) فَأَمَّا الْيَتِيمَ فَلَا تَقْهَرْ (۹) وَأَمَّا السَّائِلَ فَلَا تَنْهَرْ (۱۰) وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ (۱۱)» و به زودی پروردگارت (چیزی) به تو عطا کند که خشنود شوی. آیا تو را یتیم نیافت، پس پناه داد و سامانت بخشید و تو را سرگشته یافت، پس هدایت کرد و تو را تهی دست یافت و بی‌نیاز کرد (حال که چنین است) پس بر یتیم قهر و تندی مکن. و سائل را از خود مران. و نعمت پروردگارت را (برای سپاس) بازگو کن.</p>	<p>آیات ۱۱-۵ سوره ضحی</p>
<p>مهربان بودن / سپاسگزاری کردن / گرامی داشتن</p>	<p>اجزای تفکر مراقبتی</p>
<p>خداوند در این سوره با وجود تمام سختی‌های پیامبر ﷺ در مسیر رساندن پیام الهی، او را با مهربانی به‌سمت مثبت‌اندیشی هدایت می‌فرماید و او را گرامی می‌دارد و با بیان نعمت‌های فراوانی که پیامبر ﷺ از آنها بهره‌مند است، هم یادآوری سپاسگزاری از نعمت‌های الهی را در دل او زنده می‌کند و هم انرژی ویژه‌ای را به او عطا می‌فرماید تا بتواند با نیروی بیشتری به رسالت خود ادامه دهد.</p>	<p>توصیف و تحلیل و تفسیر</p>
<p>از این سوره نتیجه گرفته می‌شود که برای مشاهده پیشرفت در زندگی، باید به لطف خدا امید داشت و شکرگزار نعمت‌های بی‌شمار او بود که شاید در پیچ‌وخم زندگی به فراموشی سپرده شده باشد؛ و از افکار منفی رها شد و افکار مثبت را جایگزین آن کرد. بنابراین یاد و امید به نعمت‌های الهی، روحیه تشکر از خدا و مهربانی کردن، با مثبت‌اندیشی برگرفته از تفکر مراقبتی در انسان زنده می‌شود.</p>	<p>نتیجه‌گیری</p>

۴-۲. تقوا و کنترل ورودی‌های ذهن

استاد شهید مرتضی مطهری تقوا را «خودنگه‌داری» معنا می‌کند (نوری مطلق، ۱۳۸۶). در واقع تقوا به معنای کنترل ورودی‌های ذهن از گناه است که اگر این خودکنترلی صورت نگیرد، مسیر ذهن به سمت افکار منفی و گناه‌آلود کشیده می‌شود. به همین منظور، خداوند در آیات ۲ و ۳ سوره «طلاق» به زیبایی این نوید را به انسان مثبت‌اندیش می‌دهد که اگر «خودنگه‌داری» پیشه کند، چه پاداشی عظیمی در انتظار اوست.

جدول ۲: مثبت‌اندیشی بر پایه کنترل ورودی‌های ذهن به شیوه تفکر همدلانه - عاطفی

<p>بخشی از آیات ۳ و ۲ سوره طلاق</p>	<p>«وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا» (طلاق: ۲)؛ و هرکس از خدا پروا کند، خداوند برای او راه بیرون شدن و رهایی (از هرگونه مشکل) را قرار می‌دهد.</p> <p>«وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا» (طلاق: ۳)؛ و او را از جایی که گمان ندارد، روزی می‌دهد و هرکس بر خدا توکل کند، او برایش کافی است. همانا خداوند کار خود را محقق می‌سازد. همانا خداوند برای هر چیز اندازه‌ای قرار داده است.</p> <p>* با استناد به تعریف استاد مطهری از تقوا، این آیه در ذیل توصیف و تحلیل و تفسیر شده است.</p>
<p>اجزای تفکر مراقبتی</p>	<p>متوجه بودن / تشویق کردن</p>
<p>توصیف و تحلیل و تفسیر</p>	<p>خداوند در این دو آیه توجه انسان را به خویشنداری و کنترل ورودی‌های ذهنش معطوف می‌دارد و بدین وسیله او را به اندیشه مثبت فرامی‌خواند که اگر خویشندار باشد، مورد تشویق او قرار می‌گیرد و به‌عنوان جایزه، از جایی روزی می‌فرستد که حسابش را هم نمی‌کند و اگر تنها بر خدا اعتماد کند، خداوند برای او کافی است.</p>
<p>نتیجه‌گیری</p>	<p>از این دو آیه نتیجه گرفته می‌شود که وقتی انسان بتواند ورودی‌های ذهنش را کنترل کند و به سمت گناه نرود و افکار منفی را در ذهن خود جای ندهد و خود را خوش‌بین نگه دارد، خداوند هم راه بیرون شدن از سختی‌ها و گمراهی‌ها و سردرگمی‌ها و هرآنچه باید از آن خارج شود، برای او فراهم می‌کند؛ و اگر فقط به خداوند اعتماد کند، هم روزی و فراوانی به او می‌رسد و هم خداوند او را کفایت می‌کند و او از غیر خدا بی‌نیاز می‌شود؛ و در سایه مثبت‌نگری است که می‌تواند به خداوند اعتماد کند و هرگز برای یک فرد بدبین جایی برای تقوا و کنترل ورودی‌های ذهنش وجود ندارد.</p>

۳-۴. آینده‌نگری

یکی از ویژگی‌هایی که به انسان کمک می‌کند تا فکرش را کنترل کند و مثبت بیندیشد و زمینه انگیزه و تلاش و کوشش را در خود بارور سازد، آینده‌نگری است. در قرآن کریم آیات فراوانی در این زمینه وجود دارد. آیه ۳۲ سوره «طه» گواه این موضوع است و اهمیت آینده‌نگری از منظر قرآن را بازگو می‌کند.

جدول ۳: مثبت‌اندیشی بر پایه آینده‌نگری به شیوه تفکر هنجاری، فعال، همدلانه

<p>«وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا لَا نَسْأَلُكَ رِزْقًا نَحْنُ نَرْزُقُكَ وَالْعَاقِبَةُ لِلتَّقْوَى»؛ و خانواده‌ات را به نماز فرمان ده و بر آن پایدار باش. ما از تو روزی نمی‌خواهیم؛ (بلکه) ما تو را روزی می‌دهیم؛ و سرانجام (نیکو) برای (اهل) تقواست.</p>	<p>آیه ۱۳۲ سوره طه</p>
<p>دستور دادن / عمل کردن / مهربان بودن</p>	<p>اجزای تفکر مراقبتی</p>
<p>خداوند در این آیه به انسان دستور می‌دهد که با او گفت‌وگو کند و از نماز یاد کرده است. فقط خداوند است که می‌داند چه اثری عظیمی در این گفت‌وگوی سراسر مثبت نهفته است و به همین دلیل «فرا خواندن» را به کار نبرده و از «فرمان دادن» استفاده کرده است تا انسان مؤمن ملزم به انجام آن شود. همچنین می‌فرماید که به سبب این عمل از او چیزی نمی‌خواهد؛ بلکه به او روزی هم می‌دهد. در این جمله مهربانی خداوند هویداست که او همواره به بندگانش مهربان و بخشنده است. خداوند در انتهای آیه می‌فرماید: آینده نیک برای کسی است که پرهیز می‌کند (خودنگه‌دار و خودکنترل است) و می‌تواند ورودی‌های ذهنش را از افکار منفی و گناه‌آلود حفظ کند.</p>	<p>توصیف و تحلیل و تفسیر</p>
<p>نتیجه این است که اساساً کلمات و جملاتی که در نماز خوانده می‌شود، مثبت‌اند و به انسان امیدواری می‌دهند. همچنین قرآن همواره در زندگی بر برنامه‌ریزی تأکید دارد و آینده را مورد توجه قرار می‌دهد. مورد توجه قرار دادن آینده به معنای رها کردن زمان حال نیست؛ بلکه در زمان حال زندگی کردن و برای آینده هدف داشتن و پیش‌بینی کردن با نگرش مثبت است.</p>	<p>نتیجه‌گیری</p>

۴-۴. اعتماد

خداوند آیات فراوانی را در ارتباط با برآورده شدن خواسته‌های انسان در گرو ایمان و اعتماد و توکل به «او» در پرتو اندیشه مثبت و مراقبت از فکر، برای انسان نازل فرموده است. در ادامه برای بازگویی این مسئله، به دو آیه ۳۸ و ۳۹ سوره «آل عمران» در این خصوص پرداخته شده است.

جدول ۵: مثبت‌اندیشی بر پایه اعتماد به شیوه تفکر همدلانه - عاطفی

<p>آیات ۳۸-۳۹ سورة آل عمران</p>	<p>«هَذَا لَكَ دَعَا زَكَرِيَّا رَبَّهُ قَالَ رَبِّ هَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً إِنَّكَ سَمِيعُ الدُّعَاءِ» (آل عمران: ۳۸)؛ در این هنگام، زکریا را که این همه کرامت و مائده آسمانی را دید) پروردگارش را خواند و گفت: پروردگارا! از جانب خود نسلی پاک و پسندیده به من عطا کن که همانا تو شنونده دعایی.</p> <p>«فَنَادَاهُ الْمَلَايِكَةُ وَهُوَ قَائِمٌ يُصَلِّي فِي الْمِحْرَابِ أَنْ اللَّهُ يُبَشِّرُكَ بِيحْيَى مُصَدِّقًا بِكَلِمَةٍ مِنَ اللَّهِ وَسَيِّدًا وَحَصُورًا وَنَبِيًّا مِنَ الصَّالِحِينَ» (آل عمران: ۳۹)؛ پس درحالی که زکریا در محراب به نماز ایستاده بود، فرشتگان او را ندا دادند که خداوند تو را به (فرزندی به نام) یحیی بشارت می‌دهد که تصدیق‌کننده (حقانیت) کلمه الله (حضرت مسیح) است و سید و سرور، و خویش‌نار (از زنان) و پیامبری از صالحان است.</p>
<p>اجزای تفکر مراقبتی</p>	<p>متوجه شدن / تشویق کردن</p>
<p>توصیف و تحلیل و تفسیر</p>	<p>در آیه ۳۸ سورة آل عمران «هنالك» (آنجا بود که) کلمه کلیدی و سرآغاز قدرتمند مثبت‌نگری زکریا به قدرت باری تعالی است. برای فهم این کلمه، آیه ۳۷ سورة آل عمران واکاوی می‌شود:</p> <p>«... دَخَلَ عَلَيْهَا زَكَرِيَّا الْمِحْرَابَ وَجَدَ عِنْدَهَا رِزْقًا قَالَ يَمْرُؤُا أَنَّى لَكَ هَذَا قَالَتْ هُوَ مِنْ عِنْدِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَرْزُقُ مَنْ يَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ» (آل عمران: ۳۷)؛ ... هرگاه زکریا در محراب عبادت بر مریم وارد می‌شد، خوراکی (شگفت‌آوری) نزد او می‌یافت. می‌پرسید: ای مریم! این (رزق تو) از کجاست؟ مریم در پاسخ می‌گفت: آن از نزد خداست. همانا خداوند به هر کس که بخواهد، بی‌شمار روزی می‌دهد.</p> <p>زکریا هر بار بر که در محراب بر مریم وارد می‌شد، خوراکی را در کنار او می‌یافت که مربوط به آن فصل نبود و از او می‌پرسید که این از کجا برای تو آمده است و مریم بیان می‌کرد که «این از جانب خداست؛ که خدا به هر کس بخواهد، بی‌شمار روزی می‌دهد». در این زمان، «هنالك» برای زکریا اتفاق می‌افتد و تلنگری از جنس مثبت‌نگری بر باور او ضربه می‌زند و او بیش‌ازپیش متوجه قدرت بی‌بدیل خداوند می‌شود و اعتمادی از عمق جان به رب‌العالمین - فرمانروای کل هستی - در وجود او قدرت می‌گیرد و با مراقبت از فکر و مثبت‌اندیشی در پرتو توکل به معبود، خواسته خود را بازگو می‌کند و البته خداوند هم برای تشویق به سبب توکل او از عمق جان، خواسته‌اش را برآورده می‌کند و فرزند صالح به نام یحیی به او عنایت می‌فرماید.</p>
<p>نتیجه‌گیری</p>	<p>از این آیات نتیجه گرفته می‌شود: با توجه کردن به نعمت‌های فراوانی که از سوی خداوند برای انسان خلق شده و افزون بر آن، خداوند تمام آسمان‌ها و زمین را مسخر او قرار داده است، اگر جز تفکر مثبت در گرو اعتماد به خداوند چیزی دیگر در باور انسان باشد، او خسران خواهد دید و «هنالك» برایش اتفاق نخواهد افتاد و به سبب تشویق، یحیایی که منشأ خیر و برکت باشد، بر او زاده خواهد شد.</p>

همچنین برای درک بیشتر انرژی عظیمی که در مثبت‌اندیشی وجود دارد، به آیه ۷ سورة «قصص» پرداخته شده است تا قدرت مثبت‌نگری را در رخداد یک واقعه که بیشتر به یک معجزه می‌نماید، بررسی کند و در نتیجه بتوان به باوری از عمق جان دست یافت و دریافت که در پرتو مثبت‌اندیشی چه امکان‌هایی نهفته است.

جدول ۶: مثبت‌اندیشی بر پایه اعتماد به شیوه تفکر همدلانه، عاطفی، هنجاری، فعال و ستایشی

<p>آیه ۷ سوره قصص</p>	<p>«وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ أُمِّ مُوسَىٰ أَنْ أَرْضِعِيهِ فَاذًا حَفَّتِ عَلَيْهِ فَالْقِيهِ فِي الْيَمِّ وَلَا تَخَافِي وَلَا تَحْزَنِي إِنَّا رَادُّوهُ إِلَيْكِ وَجَاعِلُوهُ مِنَ الْمُرْسَلِينَ»؛ و ما به مادر موسی الهام کردیم که او را شیر ده؛ پس هرگاه (از فرعونیان) بر او بیمانک شدی، او را (در جعبه‌ای گذاشته و) به دریا بیفکن (از این فرمان) مترس و (از دوری‌اش) غمگین مباش؛ (زیرا) ما او را به تو بازمی‌گردانیم و او را از پیامبران قرار می‌دهیم.</p>
<p>اجزای تفکر مراقبتی</p>	<p>نگران بودن / تمایل و علاقه داشتن / دستور دادن / اجرا و عمل کردن / محافظت کردن</p>
<p>توصیف و تحلیل و تفسیر</p>	<p>مادر موسی به فرزندش علاقه‌مند است و نگران اوست؛ ولی با ایمان و اعتماد به خداوند، دستور «او» را اجرا می‌کند و موسی را به رود نیل می‌اندازد و می‌داند که موسی از طرف خداوند محافظت می‌شود و بدین‌وسیله افکار منفی را از خود دور می‌کند و به وقایع پیش‌رو به دیده مثبت می‌نگرد و با اعتماد به خدا آرامش می‌یابد.</p>
<p>نتیجه‌گیری</p>	<p>از این آیه قدرتمند نتیجه گرفته می‌شود که با جایگزین کردن مثبت‌اندیشی به‌جای افکار منفی و ترس‌ها و کنترل ورودی‌های ذهن، می‌توان به آرامش رسید؛ و فقط در سایه اعتماد و ایمان به خداوند است که کارها به وجه معجزه‌آسایی رخ خواهد داد و در نهایت همه امور به‌نفع فردی که به خداوند اعتماد کرده است، پیش خواهد رفت. همچنین در اضطراب‌ها و بن‌بست‌ها، خداوند بهترین هادی و حامی مؤمنان است. در دستورهای الهی اسراری نهفته است که شاید در ابتدا معقول نیاید؛ ولی فقط باید به خداوند اعتماد کرد و آرام بود تا خداوند هم به‌سبب اعتماد به «او» وعده‌اش را محقق کند.</p>

نتیجه‌گیری

مثبت‌اندیشی و مراقبت از فکر، به‌همراه تمام اجزای تفکر مراقبتی که لیپمن در برنامه تربیتی خود مورد استفاده قرار داده، هزاران سال پیش در قرآن به‌عنوان راهی کارآمد و مطمئن برای کسب سعادت دنیوی و اخروی بازگو شده است. قرآن کریم و سخنان بزرگان دین اسلام این نکته را یادآور شده‌اند که خوش‌بینی رابطه‌ای مستقیم با موفقیت و خوشبختی افراد دارد که در سایه عمل کردن به آن، موجبات کامیابی فرد فراهم می‌شود. از یافته‌های پژوهش نتیجه گرفته می‌شود که تفکر مثبت، آموختنی است و به تمرین، تکرار و تلاش مستمر نیاز دارد؛ تلاشی که در کنار ایمان و همراه با اعتماد قلبی باشد؛ و تمام اینها در پرتو مأنوس شدن با قرآن و درک کلام خداوند ایجاد خواهد شد. مولوی در اهمیت مثبت‌اندیشی می‌فرماید:

ای برادر تو همه اندیشه‌ای
مابقی خود استخوان و ریشه‌ای

گر گل است اندیشه تو، گلشنی
ور بود خاری، تو هیمة گلخنی

(مولانا، دفتر دوم مثنوی، ابیات ۲۷۷ و ۲۸۸)

در ادامه به پرسش‌هایی که در ابتدای این تحقیق مطرح شد، پاسخ داده شده است؛ به امید آنکه در آموزش مثبت‌نگری در پرتو قرآن و مراقبت از فکر، راهی گشوده باشد.

۱. چگونه می‌توان مثبت‌اندیشی را براساس آموزه‌های قرآنی به شیوه برنامه تربیتی لیپمن (فبک) به کودکان آموزش داد؟

همان‌طور که در جداول ارائه‌شده در این تحقیق به بررسی آیاتی که مرتبط با مثبت‌اندیشی است، اشاره شد و اجزای تفکر مراقبتی در آنها واکاوی گردید، می‌توان آیاتی از قرآن، به‌ویژه آیاتی را که با داستانی همراه‌اند (مثل داستان مادر حضرت موسی علیه السلام در آیه ۷ سوره قصص) به شیوه برنامه‌تربیتی لیپمن از طریق پرسش و پاسخ در حلقه کندوکاو فبکی برای کودکان و نوجوانان بازگو کرد تا آنها در خصوص آیه مورد نظر به بحث و گفت‌وگو و تبادل نظر و اندیشه پردازند تا خود به معنای آیه و مثبت‌اندیشی پنهان و آشکاری که در آن وجود دارد، پی ببرند و آن را با عمق جان درک کنند و از این طریق به کلام‌الله اعتماد کنند و آن را قلباً بپذیرند. این مسیر با کمک مربی کارآموده که هم به قرآن آشنا باشد و هم تسهیلگر برنامه تربیتی فبک باشد، میسر می‌شود.

۲. چگونه می‌توان از مثبت‌اندیشی در تفکر مراقبتی بهره جست؟

وقتی مثبت می‌اندیشیم، در حال مراقبت از فکر خود هستیم؛ چراکه مثبت‌اندیشی نیاز به مراقبت از فکر دارد؛ به این صورت که منفی نیندیشیم و مدام بر فکرممان مراقبت کنیم و به قول خداوند، تقوا پیشه کنیم که تقوا، همان‌طور که از زبان استاد مطهری معنا شد، خودنگه‌داری است و این هم در گرو مراقبت هر لحظه از فکر است. این دو، لازم و ملزوم یکدیگرند؛ پس باید آگاهانه به جنبه‌های مثبت هر اتفاق توجه کرد و از دل هر رویداد حتی به‌ظاهر ناخوشایند، جنبه‌های مثبت آن را موشکافی کرد و احساس خوشایندی از آن کسب نمود. برای مثال، شاید به‌نظر برسد که از دست دادن عزیزی مثل والدین یا فرزند، جنبه خوشایندی برای توجه کردن ندارد؛ اما با مرور آیات ۱۵۶ و ۱۵۷ سوره «بقره»، آرامشی از جنس باور وجود انسان را فرامی‌گیرد که آن هم در سایه اعتماد به خداوند است که محصول ایمان و مراقبت از فکر و نگرش مثبت به وعده خداوند می‌باشد که می‌فرماید: «الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ» (بقره: ۱۵۶)؛ (صابران) کسانی هستند که هرگاه مصیبتی به آنها رسد، می‌گویند: ما از آن خداییم و به‌سوی او بازمی‌گردیم. «أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ» (بقره: ۱۵۷)؛ آنان‌اند که برایشان از طرف پروردگارشان درودها و رحمت‌هایی است و همان‌ها هدایت‌یافتگان‌اند.

پیشنهاد برای نظام آموزش و پرورش

پیشنهاد می‌شود که در مدارس ابتدایی کلاس‌هایی به‌منظور آموزش مثبت‌اندیشی و تفکر مراقبتی دایر شود و در آن، آیات داستان‌محور قرآن، که هم اجزای تفکر مراقبتی را در خود داراست و هم مثبت‌اندیشی را مورد توجه قرار داده است، به شیوه حلقه کندوکاو فبکی و پرسش و پاسخ اجرا شود تا کودکان با این روش، هم با کلام خداوند به‌شکل گروهی آشنا شوند و هم کلاس از شیوه متکلم وحده در قالب معلم آموزنده و شاگرد آموزش‌گیرنده خارج شده، به یک کلاس پرنرژژی و سرزنده تبدیل شود. در این روش، کودکان در مسیر آموزشی کلاس اظهارنظر می‌کنند و نظر هم‌کلاسی‌های خود را هم می‌شوند و به کمک مربی، که تسهیلگر کلاس است، به تکرار و تمرین در راستای مثبت‌اندیشی و تفکر مراقبتی می‌پردازند تا با این نحوه از کارکرد ذهن کاملاً آشنا شوند و توانایی استفاده کاربردی از آن را در زندگی کسب کنند؛ که البته این آموزش انتهایی ندارد و هرچه در این مسیر بیشتر پیش بروند، در مراقبت از فکر و مثبت‌اندیشی مهارت بهتری به‌دست می‌آورند.

منابع

- اسپلیتر، لورنس، آن مارگارت شارپ، ۱۳۹۶، **چگونه بهتر اندیشیدن را آموزش دهیم**، ترجمه ناهید حجازی، تهران: پژوهاک فرزنان، بلخی، مولانا جلال‌الدین محمد، ۱۳۸۶، **مثنوی معنوی**، تهران: سایه نیما.
- خادمی، عین‌الله، عاطفه پوشیان جویباری، ۱۳۹۶، «جیستی و کارکردهای عقل قدسی از منظر ابن‌سینا»، **پژوهش‌های فلسفی**، سال یازدهم، ش ۲۰، ص ۸۸۶۱.
- رحیم‌زاده، لعیا و همکاران، ۱۳۹۹، «تبیین مفهومی تفکر مراقبتی در حوزه فلسفه برای کودکان به منظور طراحی چهارچوب مفهومی و ارائه چالش‌های فراوری آن»، **مطالعات آموزشی و آموزشگاهی**، سال دوم، ش ۲۳، ص ۹۲-۱۱۶.
- ساعی، علی، ۱۳۹۸، **روش تحقیق در علوم اجتماعی (با رهیافت عقلانیت انتقادی)**، چ هفتم، تهران: سمت.
- شفیعی، صابر و همکاران، ۱۳۹۹، «تأثیر مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر خودکارآمدی دانش‌آموزان»، **دستاوردهای نوین در مطالعات علوم انسانی**، سال سوم، ش ۱۳، ص ۱۰۸-۱۱۹.
- شوشتری رضوانی، مهدیه و همکاران، ۱۴۰۰، «اثربخشی آموزش مثبت‌نگری بر سلامت روان دانش‌آموزان»، **رویکردی نو در علوم تربیتی**، سال اول، ش ۳، ص ۴۵-۴۱.
- صادقی نیری، رقیه و مریم الپهاری‌نژاد، ۱۳۹۲، «مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی در نهج‌البلاغه»، **نهج‌البلاغه**، سال اول، ش ۱، ص ۶۳-۷۴.
- قائدی، یحیی، ۱۳۹۵، **مبانی نظری فلسفه برای کودکان**، تهران: مرآت.
- کریمی، علی و همکاران، ۱۳۹۹، «اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر کاهش اضطراب دانش‌جویان دختر دانشگاه آزاد واحد سبزاور»، **پژوهشنامه تربیتی**، سال پانزدهم، ش ۶۴، ص ۱۰۱-۱۲۳.
- کمری، سامان و بابک شمشیری، ۱۳۹۹، «بررسی تطبیقی نگاه روان‌شناسی و اسلام به مقوله مثبت‌نگری در انسان»، **روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی**، سال یازدهم، ش ۴، ص ۱۷۳-۱۹۲.
- کوهی اصفهانی، هاجر و سوسن کشاورز، ۱۳۹۸، «تفکر مراقبتی از منظر قرآن»، **علوم تربیتی از دیدگاه اسلام**، سال هفتم، ش ۱۴، ص ۱۶۹-۱۹۲.
- کویلیام، سوزان، ۱۳۹۰، **مثبت‌اندیشی و مثبت‌گرایی**، ترجمه فریده براتی‌سده و افسانه صادقی، تهران: رشد.
- کیانی، زهرا و همکاران، ۱۳۹۹، «ساختار وجودی انسان در قرآن و کاربرد آن در ساحت تربیتی مبتنی بر سند تحول بنیادین آموزش و پرورش»، **پژوهش در مسائل تعلیم و تربیت اسلامی**، سال بیست و نهم، ش ۵۰، ص ۱۲۵-۱۷۵.
- مرعشی، سیدمنصور و همکاران، ۱۳۹۷، «بررسی تطبیقی تفکر انتقادی در اندیشه علامه طباطبائی و لیپمن و استخراج دلالت‌های آن در برنامه آموزش فلسفه برای کودکان»، **مسائل کاربردی تعلیم و تربیت اسلامی**، سال اول، ش ۳، ص ۱۴۹-۱۸۶.
- نوری مطلق، محمدجواد، ۱۳۸۶، «تقوا؛ گل‌وازه سعادت (معنای تحلیلی تقوا از دیدگاه شهید مطهری)»، **طوبی**، ش ۱۷، ص ۸۳-۸۶.
- Juujarvi, S. Myyry, L. & Pessa, K., 2012, "Empathy and values as predictors of care development", *Scandinavian Journal of Psychology*, N. 53 (4), p. 413-420.
- Lipman, Mathew, 2003, *Thinking in Education*, New Jersey, Cambridge University Press.
- Rosnani, Hashim, 2017, "P4C in the context of Muslim education, History, theory and practice of philosophy for children", *International Perspective*" N. 11 (3): P 170-179
- Sharp, Ann Margaret, 2014, "the other dimension of caring thinking", *Journal of Philosophy in Schools*, N. 1 (1), p. 16-21.
- Thompson KA, Bulls HW, Sibille KT, Bartley EJ, Glover TL, Terry EL, Hughes LB, 2018, "Optimism and psychological resilience are beneficially associated with measures of clinical and experimental pain in adults with or at risk for knee osteoarthritis", *The Clinical journal of pain*, N. 34 (12), p. 6-11.