

بررسی تأثیر مثبت اندیشی از دیدگاه قرآن و حدیث



دکتر محمدحسین توانایی^۱

الهه سلیم زاده^۲

چکیده

اندیشیدن و نحوه فکر کردن نقش بسیار مهمی در زندگی انسان دارد. انسان‌ها همواره با نوع تفکر خود و نگرشی که به جهان دارند از یکدیگر متمایز می‌شوند. انسانی که مثبت می‌اندیشد، هیچ اتفاقی را در عالم شر و بد نمی‌داند، بلکه لحظه به لحظه آن را حساب شده و تحت کنترل خالق بزرگ عالم می‌داند. او از لطف و رحمت خداوند، احساس لذت و شادی می‌کند. خداوند شادی به دست آمده از شناخت و آگاهی انسان نسبت به لطف و رحمت الهی را تأیید می‌نماید. عوامل متعددی وجود دارد که زمینه‌ساز مثبت اندیشی

۱. استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج

نشانی الکترونیکی: dr.tavanaie@gmail.com

۲. دانشجوی کارشناسی ارشد علوم قرآن و حدیث دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج

نشانی الکترونیکی: e.salimzadeh@gmail.com

* تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۸۹/۳/۱۶

* تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۸۹/۵/۲

بوده و در بروز آن مؤثرند. هم چنین عواملی وجود دارند که مانع مثبت اندیشی انسان‌ها می‌شوند. این عوامل می‌توانند از درون وجود انسان بروز کرده و یا عوامل خارجی باشند. از سوی دیگر انسان می‌تواند با راهکارهایی نگرش مثبت را در خود تقویت نموده و به سوی موفقیت گام بردارد. آیات قرآن کریم و سخنان اهل بیت (ع) این نوع نگرش را تأیید می‌نمایند. در پژوهش حاضر ضمن تبیین مثبت اندیشی و زمینه‌های بروز و هم چنین موانع و شیوه‌های تقویت آن، نقش مثبت اندیشی در موفقیت انسان بیشتر با الهام از آموزه‌های قرآن کریم و اهل بیت (ع) بررسی می‌شود.

کلید واژه‌ها: قرآن، حدیث، مثبت اندیشی، آرامش، شادی، موفقیت



مقدمه

انسان در طول زندگی خود همواره به دنبال پیشرفت و کسب موفقیت است. موفقیت در زندگی متأثر از نوع نگرش انسان به خود و جهان پیرامون است. قرآن کریم که کتاب جامع برنامه زندگی انسان است، در آیات خود انسان‌ها را به توجه به فضل و هدایت الهی دعوت و تشویق می‌کند. یکی از اهداف پیامبران نیز تغییر نگرش امت‌ها نسبت به خود و جهان هستی است. در احادیث، شواهد فراوانی پیرامون این موضوع به چشم می‌خورد. در سال‌های اخیر محققان به بررسی و آموزش شیوه‌های صحیح نگرش به زندگی و مثبت‌اندیشی و اثرات نیکوی آن در روح و روان آدمی و کسب موفقیت در زندگی پرداخته‌اند.

این مقاله ضمن تبیین مثبت‌اندیشی و عوامل و موانع آن به بررسی نقش مثبت‌اندیشی در موفقیت انسان از دیدگاه قرآن کریم و سخنان اهل بیت (ع) می‌پردازد.

تبیین مثبت‌اندیشی

مثبت‌اندیشی شکلی از فکر کردن است که بر حسب عادت در پی به دست آوردن بهترین نتیجه از بدترین شرایط می‌باشد. شخص مثبت‌اندیش هیچ‌گاه مسایل منفی را به رسمیت نمی‌شناسد، بلکه به مقابله با آن می‌پردازد. مثبت‌نگری، فرایندی تعمودی و انتخابی است. زمانی که به دنبال خوب می‌گردید، احتمال یافتن آن بسیار زیاد است. (پیل، ۱۷)

شخص مثبت‌اندیش هیچ اتفاقی را در عالم شر و بد نمی‌داند. بلکه از نظر او، همه رخدادهای دنیا حساب شده و هشیارانه و تحت کنترل کارگردان بزرگ عالم است. مسلماً در اطراف خود کسانی را می‌بینیم که بسیار خوش‌شانس و خوش‌اقبالند و برعکس افرادی که با وجود داشتن شرایط مساوی با دسته اول یا حتی بهتر از آنان، بدشانسی می‌آورند و همیشه از زندگی خود شاکی هستند. این‌ها در واقع کسانی‌اند که بیرون از وجود خود به دنبال خوشبختی می‌گردند و از اینکه خوشبختی هر انسانی در درون خود اوست نه در بیرون، غافلند.

قرآن می‌فرماید: «الَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ» (سجده، ۷)؛ «او (خداوند) همان کسی است که هر چه را آفریده، نیکو آفریده است».

براساس این آیه، جهان سراسر خیر محض است. شرور و آفات موجود در جهان قابل تفسیر و توضیح است. درواقع احساس ما نسبت به زندگی و جهان اطراف، ناشی از حوادثی نیست که برای ما رخ می دهد، بلکه نتیجه تفسیر ما از حوادث است. فرد خوش بین بهترین تفسیر را برای موارد یاد شده برمیگزیند. این خود ما هستیم که تصمیم می گیریم زندگی را چگونه ببینیم و دربرابر اتفاقات روزانه زندگی چه عکس العملی داشته باشیم.

در توضیح واژه احسن می نویسند: «حسن، الحسن؛ امر بهجت آفرین و شادی بخش. احسان دوگونه است: ۱. بخشش و انعام بر دیگران. ۲. احسان در کار و عمل، به این معنا که کسی علم نیکویی را بیاموزد یا عمل نیکی انجام دهد. [بنابراین] «الَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ» یعنی کسی که آفرینش همه چیز را نیکو کرد و نیکو آفرید. مفهوم احسان از انعام و بخشیدن وسیع تر و عمومی تر است. حسن در عرف عموم مردم بیشتر به چیزی که به چشم زیبا باشد، گفته می شود؛ و در قرآن بیشتر به چیزی که از نظر بصیرت و اندیشه زیباست، اطلاق شده است». (راغب، ۱/۴۹۳ - ۴۸۹)

برخی دیگر احسن را این گونه معنا کرده اند: «حسن: حسنا، الاحسن: الافضل» (مصطفی، ۱۷۴)

در تفسیر آیه ۷ سوره سجده می خوانیم: «حسن عبارت است از هر چیزی که بهجت آورد و انسان به سوی آن رغبت کند و به سه حالت است: ۱. عقل آن را نیکو بداند، ۲. نفس آن را نیکو بداند، ۳. از نظر حسی زیبا باشد. حقیقت حسن عبارت است از سازگاری اجزای هر چیز نسبت به هم. دقت در خلقت اشیاء که هریک دارای اجزایی موافق و مناسب با یکدیگر است و اینکه مجموع آن اجزا مجهز به وسایل رسیدن آن موجود به کمال و سعادت خویش است و اینکه مجهز بودنش به نحوی است که بهتر و کامل تر از آن تصور نمی شود، این معنا را به دست می دهد که هریک از موجودات فی نفسه و برای خودش دارای حسنی است که تمام تر و کامل تر از آن برای آن موجود تصور نمی شود و اینکه می بینیم موجودی زشت و ناپسند است، به دو علت است: ۱. یا برای این است که آن موجود دارای عنوان عدمی است که بدی و ناپسندی اش مستند به آن عدم است مانند ظلم ظالم که ظلم بدان جهت که فعلی از افعال است، زشت نیست، بلکه بدان جهت که حقی را معدوم و باطل می کند، زشت است. ۲. یا برای این است که آن را با موجودی دیگر یا با طبیعت خودمان مقایسه می کنیم؛ و از راه مقایسه است که زشتی و بدی عارضش می شود. مثل خار که در مقایسه با گل زشت است، پس به هر حال هیچ موجودی بدان جهت که موجود و مخلوق است،



متصف به بدی نمی‌شود». (طباطبائی، ۳۷۳/۲)

وقتی انسان خردمند درمی‌یابد جهان خلقت بر نظام احسن و لطف و محبت خداوند خلق شده، در وجود خود از این همه لطف و رحمت خداوند احساس شادمانی می‌کند. قرآن کریم این شادمانی را تأیید می‌کند و می‌فرماید: «قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ». (یونس، ۵۸)؛ «بگو پس باید به فضل خدا و بخشایش او شاد باشند که آن بهتر است از آنچه جمع می‌کنند».

«فرح» را این گونه معنا نموده‌اند: «باز شدن دل و خاطر از شادی به وسیله لذتی آنی و زودگذر و بیشتر در لذات بدنی است و در فرحناک شدن در این آیه رخصت داده می‌شود که خطاب به عموم مردم است، می‌گوید: شما را از پروردگارتان پندی و موعظه‌ای آمد که شفا بخش بیماری‌های دل هاست و هدایت و رحمتی برای مؤمنان؛ بگو که به کرم و رحمت و لطف خدا و با ایمان به او شادمان باشید که از آنچه جمع می‌کنید، نیکوتر است». (راغب، ۱۳/۳)

برخی مفسران در توضیح این آیه چنین آورده‌اند: «ای پیامبر به مردم بگو اگر خواستید به چیزی دل خوش شوید و شادمان گردید، به فضل و رحمت خدا دل خوش شوید که آن را بر شما نازل فرموده و محمد را به سوی شما فرستاده است؛ زیرا شما به وسیله آن دو می‌توانید نعمت دائمی و جاویدانی را برای خود تحصیل کنید که بهتر از این دنیای ناپایدار است». (طبرسی، ۱۷۸/۵)

در روایات اهل بیت (ع) نیز به شادی و شادکردن اهمیت بسیار داده شده است. چنان که پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «أَنَّ أَحَبَّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ ادْخَالَ السَّرُورِ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ» (کلینی، ۲۸۸/۳)؛ «دوست داشتنی‌ترین کارها نزد خدای عزوجل شادکردن مؤمنان است». شبیه همین روایت از امام باقر و امام صادق (ع) هم نقل شده است. در واقع شادمانی را باید در خود ایجاد کرد و این امر جز از راه مثبت‌اندیشی حاصل نمی‌شود. «فرد مثبت‌اندیش لذت بردن را به خودش می‌آموزد. او انتظار دارد لذت ببرد و بنابراین، آن را می‌یابد. هرچه را بجوید همان را خواهید یافت. این یکی از قوانین اساسی زندگی است، پس به دنبال شادی باشید تا آن را بیابید». (پیل، ۹۲)

هنگامی انسان می‌تواند دیگران را شاد کند که خودش از روحیه‌ای شاد برخوردار باشد. برای اینکه از خود چهره‌ای شاد بسازیم و نگرش مثبت را در خود تقویت کنیم، لازم است که به استعدادها و توانایی‌های خود توجه داشته باشیم. فضل و رحمت خدا همه نعمت‌های

مادی و معنوی است که خداوند به ما عطا نموده است. به خاطر آوردن این فضایل و مرحمت‌ها شادی آفرین است و به این ترتیب برای یک انسان خوش بین شادی یک قاعده است و ناراحت بودن یک استثنا. چون فضل و رحمت الهی دائمی است نه موقت. هر چند قرآن کریم، به شهادت آیه ۵۷ سوره یونس، بارزترین مصداق فضل و رحمت الهی می‌باشد، در عین حال در آیات فراوانی از قرآن به این فضایل و الطاف اشاره شده، مثلاً در آیات سوره شوری آمده است:

«هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ»؛ «او آمرزندهٔ مهربان است».

«يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ»؛ «روزی هر که را بخواهد گشایش می‌دهد».

«يَهْدِي إِلَيْهِ مَنْ يَنْبَغُ»؛ «هر که به خدا روی آورد، او را به سوی خود هدایت می‌کند».

«اللَّهُ لَطِيفٌ بِعِبَادِهِ يَرْزُقُ مَنْ يَشَاءُ»؛ «خدا نسبت به بندگانش لطف دارد. هر که را بخواهد روزی می‌دهد».

«وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فِي رَوْضَاتِ الْجَنَّاتِ لَهُمْ مَا يَشَاءُونَ عِنْدَ رَبِّهِمْ ذَلِكَ هُوَ الْفَضْلُ الْكَبِيرُ * ذَلِكَ الَّذِي يُبَشِّرُ اللَّهُ عِبَادَهُ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ»؛ «کسانی که ایمان آورده و کارهای شایسته کرده‌اند، در باغ‌های بهشتند، برای آن‌ها هر چه بخواهند نزد پروردگارشان موجود است. این همان فضل بزرگ است. این همان پاداشی است که خدا بندگان خود را که ایمان آورده و کارهای شایسته کرده‌اند، بدان مژده می‌دهد».

«يَسْتَجِيبُ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَيَزِيدُهُمْ مِنْ فَضْلِهِ»؛ «دعای کسانی که ایمان آورده و کارهای شایسته کرده‌اند، اجابت می‌کند و از فضل خویش به آن‌ها زیاده می‌دهد». سپس در آیه ۳۰ این نکته را متذکر می‌شود: «وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُو عَنْ كَثِيرٍ»؛ «آنچه از رنج‌ها و مصایب به شما می‌رسد، همه از دستاوردهای خودتان است، در صورتی که خدا بسیاری از اعمال نادرست شما را مورد عفو قرار می‌دهد». پس شخص مثبت‌اندیش درمی‌یابد که فعل خدا خیر است و مصائب و رنج‌ها حاصل اعمال خود اوست. او با تدبر و تعقل در جهان هستی همهٔ آفرینش جهان را مبتنی بر لطف و فضل خداوند می‌بیند و پی می‌برد که خالق مهربان به هیچ یک از بندگان خود ظلم نمی‌کند.

نمونهٔ زیبای مثبت‌اندیشی در قرآن و عترت

همان طور که قبلاً هم گفته شد، همهٔ عوامل ذکر شده در مثبت‌اندیشی در سایهٔ ایمان به خدا محقق می‌شود، ایمان به خداست که حضرت یوسف را چنان استوار می‌کند

که پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «من از بزرگی روح و کرامت نفس و طبع بلند یوسف در شگفتم». (مصطفوی، ۳۵۱)

داستان حضرت یوسف در قرآن نمایانگر نمونه بسیار زیبای نگرش مثبت در زندگان مؤمن خداست. حضرت یوسف در اثر جفای برادرانش سال‌ها از خانواده دور شد، رنج زندان کشید، غم غربت تحمل کرد، اما وقتی بعد از بیست و پنج سال پدر را ملاقات کرد، ذره‌ای از غم و اندوه و جفایی که بر وی رفته بود، سخن نگفت. بلکه چنین بیان نمود: «...قَدْ أَحْسَنَ بِي إِذْ أَخْرَجَنِي مِنَ السِّجْنِ وَجَاءَ بِكُمْ مِنَ الْبَدْوِ مِنْ بَعْدِ أَنْ نَزَغَ الشَّيْطَانُ بَيْنِي وَبَيْنَ إِخْوَتِي إِنَّ رَبِّي لَطِيفٌ لِمَا يَشَاءُ إِنَّهُ هُوَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ» (یوسف، ۱۰۰) «خداوند به من احسان فراوان فرمود که مرا از تاریکی زندان نجات داد و ما را به دیدار هم نائل کرد. پس از آنکه شیطان بین من و برادرانم فساد کرد. (و مدتی جدایی انداخت) خدای من لطف و کرمش به آنچه بخواهد، تعلق می‌گیرد و او دانا و حکیم است». این اوج فرهنگ مثبت‌اندیشی است که حضرت یوسف (ع) فقط به موهبت‌های الهی اشاره می‌کند، از چاه و سختی زندان سخنی به میان نمی‌آورد و عامل جفای برادران را شیطان می‌داند.

هم‌چنین در سیره اهل بیت نمونه زیبای نگرش مثبت را بعد از حادثه کربلا در کلام زیبای حضرت زینب (س) مشاهده می‌کنیم که بعد از تحمل مصائب فراوان با دیدن سر مبارک برادر چنین فرمود: «ما رأيتُ الاَّ جميلاً»؛ «جز زیبایی چیزی ندیدم» (خوارزمی، ۴۲). این مطلب بیانگر این واقعیت است که رفتار انسان‌ها تحت تأثیر نگرش آن‌ها به مسائل و دنیای اطراف است. با نگرش مثبت می‌توان حتی در لحظات سخت، زیبایی دید. چنین نگرشی در سایه ایمان به خدا و توکل به او محقق می‌شود.

زمینه‌های بروز مثبت‌اندیشی

به طور قطع در زندگی همه انسان‌ها، اتفاقات خوب و بد هر دو وجود دارد. در تفکر مثبت - چنان‌که پیش‌تر گفته شد - هدف این است که بر جنبه‌های خوب رویدادها تکیه شود و حتی از بدترین شرایط، بهترین نتیجه کسب شود. در واقع نمی‌خواهیم بگوییم اتفاق بد یا شکست وجود ندارد. مسلماً افراد بسیار موفق هم در طول زندگی بارها با حوادث ناگوار و ناکامی و تلخی‌ها مواجه شده‌اند، اما تفاوت یک فرد موفق با ناموفق این است که فرد موفق شکست را به منزله تجربه‌ای جهت رسیدن به موفقیت تلقی می‌نماید. در این بخش به ذکر برخی عوامل مؤثر و زمینه‌ساز در بروز مثبت‌اندیشی می‌پردازیم:

۱. ایمان

اگر همواره خداوند را ناظر و حاضر بر افکار و اعمال خویش بدانیم و آگاه باشیم که به عنوان اشرف مخلوقات و جانشین خداوند در روی زمین هستیم، در می‌یابیم که شایستگی کسب نعمت‌ها و موهبت‌هایی فراوانی داریم. هم‌چنین «فضایل و کمالات اخلاقی زمانی از پشتوانه قابل اعتماد برخوردار می‌شود که تکیه بر ایمان به خدا و کلمه توحید داشته باشد. تنها ایمان به خداست که می‌تواند در تار و پود وجود انسان نفوذ کند و تمامی وجود انسان را تحت تسلط خود گیرد. بنابراین بین ایمان و اخلاق در انسان رابطه متقابل وجود دارد، اخلاق فاضله به وسیله ایمان ضمانت و ایمان به وسیله آن صیانت می‌گردد».

(سادات، ۳۹-۴۰) از سوی دیگر، خداوند متعال در آیات قرآن وعده می‌دهد که ایمان آورندگان را یاری می‌نماید: «أَلَا إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ» (بقره، ۲۱۴)؛ «آگاه باشید که یاری خدا نزدیک است» و گاه به فرشتگان خود فرمان می‌دهد که مؤمنان را یاری کنند: «إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشُرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ. نَحْنُ أَوْلِيَاؤُكُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ». (فصلت، ۳۱ - ۳۰)؛ «بی‌گمان کسانی که گفتند پروردگار ما خداست، سپس ایستادگی کردند، فرشتگان بر آن‌ها نازل می‌شوند که بیم مدارید و غمگین مباشید و مژده باد بر شما بهشتی که وعده داده می‌شود. ما در زندگی دنیا و در آخرت مددکاران و دوستان شمایم». «حقیقت تأسفانگیز این است که زندگی بسیاری از مردم به گونه‌ای است که خداوند بر آن حکومت نمی‌کند. ما به خوبی از نیرویی که خداوند قادر، در اختیار ما گذاشته است، استفاده نمی‌کنیم. این‌ها همان نیروهایی است که در مسیر رسیدن به موفقیت در دسترس همه ما قرار دارد. (پیل، ۴۵-۴۴) نکته مهم دیگر این است که توکل به خدا موجب آرامش درونی فرد می‌شود: «.. أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد، ۲۸)؛ «آگاه باش که با یاد خدا دل‌ها آرام گیرد». در این آیه «خداوند متعال بندگان خود را تشویق می‌کند که دل‌های خود را با توجه به نعمت‌ها و پاداش او تسکین دهند و آرامش بخشند؛ زیرا وعده خداوند حتمی است و هیچ چیز برای آرامش دل‌های مضطرب بهتر از نویدهای صادق نیست». (طبرسی، ۴۸۳/۲)

صاحب‌المیزان «اطمینان» را سکون و آرامش؛ یعنی چیزی می‌داند که آدمی با آن دل گرم و خاطر جمع شود. در این آیه، طمأنینه یا اطمینان قلب، منحصر در ذکر خدا شده، یعنی تنها راه آرامش قلب و نشاط درونی، یاد خداست. همان‌طور که در آیه ۵۸ سوره یونس، شادی منحصر به یادآوری فضل و رحمت خدا شده است وقتی دل به آرامش و اطمینان

برسد، می‌تواند نعمت‌ها و فضائل الهی را بهتر ببیند. با آرامش درونی می‌توان حوادث و رخدادها را به گونه‌ای مثبت تعبیر کرد. در واقع باید گفت ایمان دری به سوی موفقیت و کامیابی است.

۲. فرهنگ خانوادگی و اجتماعی

یکی از زمینه‌هایی که در سوق دادن تفکر انسان به سوی نگرش مثبت یا منفی نقش مهمی دارد، فرهنگ خانواده و اجتماع است. حقیقت این است که از اوان کودکی، تربیت، اخلاق، رفتار و باورهای والدین، معلمان و اطرافیان در شکل‌گیری شخصیت انسان نقش بسیار مهمی دارد. خداوند در آیات قرآن والدین را به تربیت صحیح فرزندان و مراقبت از آنان فرمان داده است:

«يُوصِيكُمُ اللَّهُ فِي أَوْلَادِكُمْ» (نساء، ۱۱) «خداشما را در بارهٔ فرزندانتان سفارش می‌کند؛ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا» (تحریم، ۶) «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، خود و خانوادهٔ خویش را از آتش حفظ کنید». همهٔ افراد خانواده و حتی جامعه در برابر هم مسئولند. قرآن در این مورد تأکید می‌کند: «وَقَفَّوهُمْ إِنَّهُمْ مَسْئُولُونَ» (صافات، ۲۴)؛ «و آن‌ها را نگه دارید که باز خواست خواهند شد».

رسول اکرم (ص) در بارهٔ رفتار افراد خانواده با یکدیگر می‌فرماید:

«خیرکم خیر کـم لأهله و انا خیرکم لاهلی» (حرعاملی، ۱۴/۱۲۲) «بهترین شما کسی است که نسبت به خانواده‌اش رفتارش نیک‌تر باشد و من نیک‌رفتارترین شما نسبت به خانواده‌ام هستم». باید توجه داشت رفتار پدر و مادر زمانی می‌تواند روی فرزندان مؤثرتر باشد که بین پدر و مادر تفاهم، هم‌دلی و احترام وجود داشته باشد. تربیت صحیح فرزند میراثی است که والدین از خود برجا می‌گذارند. از حضرت علی (ع) چنین نقل شده است: «خیرما ورث الایاء الایناء الادیب» (آمدی، ۳۹۳)؛ «بهترین ارثی که پدران به پسران می‌دهند، ادب است».

القائاتی که به ما می‌شود، چه مثبت و چه منفی، همه در ذهن ما اثر می‌گذارد؛ جملاتی مانند تو در ریاضی ضعیف هستی، زندگی سخت است، درآمد ما همین قدر است یا برعکس آن: تو دختر باهوشی هستی، اگر تلاش کنیم به هدفمان می‌رسیم، خداوند به درآمد ما برکت می‌دهد و... جملاتی هستند که در خلال سالیان رشد، باورهای ما را می‌سازند. انسانی که از ابتدا با الگوهای رفتاری منفی رشد کرده، مسلماً به راحتی نمی‌تواند به تفکر مثبت دست یابد. برای مثبت‌اندیشی نیاز است که باورهایمان را اصلاح کنیم. لازم است

از تفکر «نمی توانم»، «لیاقت ندارم»، «ناتوانم» به سمت تفکر «من می توانم»، «من ارزشش را دارم» برویم. همچنین قرار گرفتن در معرض امواج منفی دیگران و هم نشینی با کسانی که بیش از اندازه زبان به شکوه می گشایند، فرد را به سوی منفی بافی و بدبینی سوق می دهد. «یکی از عواملی که در ایجاد و تقویت صفات حمیده بسیار مؤثر است، مصاحبت و معاشرت با صاحبان چنان فضایل است. معاشرت با این قبیل افراد که فضایل اخلاقی را به صورت فعال و محسوس دارا هستند، از یک طرف سبب تقویت قوای روحی انسان شده و اراده او را جهت تحصیل آن صفات تقویت می کند و از طرف دیگر، شخص با دقت در اعمال و رفتار و حالات آن ها می تواند الگوی زنده فضیلت را در وجود آنان مشاهده نماید که همین امر او را در اقتباس فضایل بسیار یاری می کند». (فیض کاشانی، ۲۶۹) از حضرت علی (ع) نقل شده که هم نشین خوب نعمت است: «جلس الخیر نعمة» (آمدی، ۳۶۸) لذا بهتر است سعی کنیم با افراد مثبت اندیش مجالست کنیم تا از امواج مثبت تفکراتشان بهره مند شویم.

۳. تلاش

تلاش و کوشش از عوامل بسیار مؤثر در بروز مثبت اندیشی است. خداوند انسان های تلاشگر را دوست دارد و وعده می دهد که به اندازه تلاششان به آن ها جزا می دهد: «لَتَجْزَىٰ كُلُّ نَفْسٍ بِمَا تَسْعَىٰ» (طه، ۱۵)؛ «هر کسی به موجب آنچه می کوشد، جزا داده می شود». این کوشش و تلاش باعث نیک بختی و سعادت انسان می شود، چنان که از حضرت علی (ع) نقل شده است: «قد سعد من جدّ» (آمدی، ۵۲۷) «بسیار می شود که تلاش کننده نیک بخت شود». هم چنین قرآن از این تلاش انسان قدردانی می نماید: «وَكَانَ سَعْيُكُمْ مَشْكُورًا» (انسان، ۲۲) «و از تلاش شما سپاس گزاری شده است». درحقیقت مثبت اندیشی زمانی مثمر است که با عمل همراه باشد. چه بسا افرادی که اندیشه های مثبت دارند، اما چون دست به عمل نمی زنند، مثبت اندیشی آنان ثمر نمی دهد. «مشاهده افرادی که موفقیت های عظیم کسب می کنند، ممکن است ما را به این اشتباه بیندازد که گمان کنیم آن ها موهبت الهی خاص دارند. مشاهده نزدیک تر نشان می دهد که بزرگ ترین موهبت اشخاص موفق نسبت به اشخاص عادی آن است که اقدام به عمل می کنند. این موهبتی است که هریک از ما می توانیم در خود ایجاد نماییم». (رایبیز، ۱۷/۱) از سوی دیگر اگر ایمان داشته باشیم که خداوند قادر، نیروهای عظیمی را در وجود ما به ودیعه نهاده،

مسلماناً با جدیت و انرژی بیشتر برای کسب آن‌ها تلاش می‌کنیم. تلاش و کوشش مسلماناً با دشواری‌هایی نیز همراه خواهد بود، اما خدا وعده می‌دهد که بعد از این دشواری‌ها آسانی‌ها در پیش است و از سوی دیگر هر کس را به اندازه توانایش تکلیف می‌فرماید: «لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَا آتَاهَا سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا» (طلاق، ۷) «خدا هیچ کس را جز به اندازه‌ای که به او داده، تکلیف نمی‌کند. زود است که خدا پس از دشواری آسانی پیش آورد». فراتر از این خداوند می‌فرماید آسانی‌ها و آسایش‌ها همراه و در درون سختی‌ها و دشواری‌هاست، مشروط بر آنکه با نگاهی مثبت به سختی‌ها، آن‌ها را ابزار کمال و رشد بدانیم: «فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا* إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا» (انشراح، ۵-۶)

۴. اراده

تفکر مثبت در صورتی نتیجه می‌دهد که ما بخواهیم. با قدرت اراده می‌توانیم باورهای غلط ذهنی خود را تغییر داده و تحولات اساسی در مسیر زندگی ایجاد کنیم. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید:

«إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ» (رعد، ۱۱)؛ «همانا خداوند سرنوشت هیچ قومی را تغییر نمی‌دهد، مگر آن‌ها وضع خود را تغییر دهند».

این وعده الهی است که انسان با قدرت اراده، حتی قادر است سرنوشت قومی را تغییر دهد. پس خداوند از ما می‌خواهد که از مواهبی که او در وجود ما به ودیعه نهاده، به نحو احسن استفاده نماییم.

مرغ را پر می‌برد تا آشیان پیر مردم همت است ای مردمان

(مولوی)

از سوی دیگر، اراده قوی به دنبال ایمان قوی به وجود می‌آید. در سایه ایمان محکم می‌توانیم ادراکات خود از جهان بیرون و درون را در جهت صحیح هدایت کنیم و به این وسیله تحول اساسی در زندگی خود و حتی دیگران ایجاد نماییم. اگر بخواهیم در هدف‌های خود موفق شویم، باید با قدرت ایمان، اراده خود را تقویت کنیم. از حضرت علی (ع) در اهمیت اراده نقل شده است: «خَذَ الْقَصْدُ فِي الْأُمُورِ فَمَنْ أَخَذَ الْقَصْدَ خَفَّتْ عَلَيْهِ الْمَوْؤُنُ» (آمدی، ۳۹۴) «در امورات عزم و قصد را به کار بند که هر کس قصد را برگیرد، کارها بر وی سبک گردد». هم چنین در حدیث دیگری آمده است: «أَصْلُ الْحَزْمِ الْعَزْمُ وَ ثَمَرَتُهُ الظَّفَرُ» (محمدی ری شهری، ۲۹۹) «اصل دوراندیشی اراده است و نتیجه آن موفقیت است».

با تقویت اراده می توان در کنترل احساسات دیگر مانند خشم، غضب و افزایش صبر موفق شد. در حقیقت تفاوت بین انسان مثبت اندیش و منفی نگر در نیروی اراده آن ها است. «بدانید که این تصمیم های شماست، نه شرایط شما که سرنوشتتان را می سازد. به یاد داشته باشید، تصمیمی که به آن مقید و پابند باشید، نیرویی است که زندگی شما را دگرگون می سازد. این نیرویی است که هر لحظه که بخواهید در اختیار شماست. اراده پیروزی، اراده تغییر مسیر زندگی و مسلط بودن به آن، فقط هنگامی ایجاد می شود که شما تصمیم بگیرید و باور کنید که هیچ مشکل و مانعی نمی تواند مانع شما شود. انسان مثبت اندیش با تقویت اراده پویا می شود، برنامه ریزی و هدف گذاری می کند و برای رسیدن به هدف تلاش می کند. اما در مقابل، انسان منفی نگر به علت ضعف اراده، کم کم دچار یأس و نومییدی می شود و قادر به داشتن یک زندگی پویا نخواهد بود.

شیوه های تقویت نگرش مثبت

همان طور که قبلاً بیان شد، در صورتی تفکر مثبت نتیجه می دهد و به موفقیت منتهی می شود که ما بخواهیم. گاهی افرادی را می بینیم که می گویند ما تفکر مثبت را به کار برده ایم، اما نتیجه ای نگرفته ایم. حقیقت این است که باید ماهیت تفکر مثبت را درک کنیم. تفکر مثبت نیاز به تلاش، تکرار و زمان دارد؛ تلاشی که در کنار ایمان و همراه با تمایل قلبی باشد. در این بحث به چند راهکار جهت تقویت مثبت اندیشی اشاره می کنیم:

۱. تصویر سازی ذهنی مثبت

بسیاری از ما انسان ها دارای الگوهای خاص در ضمیر ناهشیار خود هستیم. این الگوها همان تصاویر ذهنی ما هستند که همه اعمال و رفتار و احساسات ما از آن ناشی می شوند. پس مهم است که چه تصویری در ذهنمان می سازیم. باید سعی کنیم، تصاویر ذهنی خوب را جایگزین تصاویر ذهنی منفی نماییم. این تغییر به آسانی انجام نمی پذیرد، اما به هر حال امکان پذیر است. «انسان چیزی دارد که حیوان ندارد و آن قوه تخیل خلاق است. بدین صورت از جمع تمامی مخلوقات، انسان تنها یک مخلوق نیست، خالق هم هست، می تواند با قوه تخیل خود هدف های گوناگونی را مشخص سازد. تنها انسان می تواند با استفاده از قوه تخیل یا توانایی تصور کردن، مکانیزم موفقیت خویش را هدایت کند» (مالتز، ۴۱) بعضی ها معتقدند، همین گونه که هستند، بار آمده اند و نمی توانند خود را عوض کنند. قرآن

کریم این حرف را نمی‌پذیرد و می‌فرماید: «... قَالُوا بَلْ نَتَّبِعُ مَا أَلْفَيْنَا عَلَيْهِ آبَاءَنَا أُولُو كَأَن أَبَاؤُهُمْ لَا يَعْقِلُونَ شَيْئًا وَلَا يَهْتَدُونَ» (بقره، ۱۷۰) «می‌گویند بلکه از آنچه پدران خویش را بر آن یافته‌ایم پیروی می‌کنیم. آیا هر چند پدرانشان چیزی نمی‌فهمیدند و هدایت نیافته بودند، باز پیروی می‌کنند».

در حقیقت ما نباید خود را محصور در الگوهای رفتاری منفی قدیمی نماییم. بلکه باید همیشه درباره خود و وضعیت زندگی مان مثبت فکر کنیم و با سوق دادن باورهای خود به سمت مثبت، هم خود و هم دیگران را سزاوار احترام و داشتن بهترین نعمت‌ها بدانیم. همان‌طور که خداوند فرموده است: «وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا». (اسری، ۷۰) «و به راستی ما فرزندان آدم را گرامی داشتیم و آن‌ها را در خشکی و دریا سیر دادیم و از نعمت‌های پاکیزه روزی بخشیدیم و آن‌ها را بر بسیاری از مخلوقات خود برتری دادیم، برتری کامل».

از سوی دیگر با تصویر ذهنی خوبی که از محیط اطراف در ذهنمان می‌سازیم، می‌توانیم احساس لطیف خیر خواهی و دوست داشتن دیگران را تجربه کنیم. بازتاب این احساس، جذب دوستی‌های دیگران است، چنان که حضرت علی (ع) می‌فرماید:

«من لان عوده کثرت اغصانه»؛ (سیدرضی، ۴۵۹) «آنکه خلق و خوی نرم دارد، دوست و آشنا فراوان دارد». علاوه بر این با دوست داشتن دیگران، درهای رحمت الهی را به سوی خود می‌گشاییم، در حدیثی از امام صادق (ع) در این باره چنین آمده است: «من حسننت نیته زید فی رزقه» (کلینی، ۱۶۵/۳) «هر کس حسن نیت داشته باشد، روزیش زیاد شود». آیات روح‌بخش قرآن کریم و سخنان و سیره اهل بیت (ع) الگوهای زیبای تصویرسازی ذهنی مثبت برای انسان‌ها هستند.

۲. قراردادن موفقیت به عنوان پیش شرط ذهنی

باید همیشه ذهنمان را با افکار مثبت پرکنیم و تلاش کنیم تا فرد کارآمدی باشیم. شاید همیشه موفق نباشیم، اما مهم است که با نگرش مثبت بر شکست‌هایمان هم مدیریت کنیم. «یکی از اصول اولیه تفکر مثبت این است که موفقیت را پیش شرط ذهنی خود فرض کنید. اگر پیش شرط ذهنتان فکر کردن درباره موفقیت باشد، به طور طبیعی موفقیت را نیز دنبال خواهید کرد». (پیل، ۴۰)

در این پیش شرط نکته مهم - چنان که پیش‌تر یادآور شدیم - کمک خواستن از خداست.

با ایمان به خداوند می توان از نیروهای عظیمی که او در وجود ما انسان ها به ودیعت نهاده، جهت رسیدن به موفقیت یاری جست. این وعده الهی است که: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن تَنْصُرُوا اللَّهَ يَنْصُرْكُمْ وَيُثَبِّتْ أَقْدَامَكُمْ». (محمد، ۷)؛ «ای کسانی که ایمان آورده اید، اگر خدا را یاری کنید، یاری تان می کند و گام هایتان را استوار می دارد».

با ایمان به خدا و اطاعت امر او می توانیم به پیروزی و موفقیت در کارها بسیار امید داشته باشیم. در حدیثی آمده است: «بِالطَّاعَةِ يَكُونُ الْفَوْزُ» (آمدی، ۳۳۲)؛ «پیروزی در طاعت خداست». «انسان در سایه ایمان به خدا، می تواند ایمان به موفقیت خود را حفظ کند. ایمان داشته باشید که به سمت پیروزی و موفقیت پیش می روید. با این ایمان می توانید به موفقیتی که انتظارش را می کشید، نائل شوید. علت اینکه در کتب آسمانی به ایمان بسیار سفارش شده، آن است که ایمان واقعی انسان را قادر می سازد کارهایی خارق العاده انجام دهد. فقط کافی است به توانستن خود ایمان داشته باشید. ایمان درهای خلاقیت و پویایی را به روی شما می گشاید و قدرتی به شما می دهد که بتوانید با مشکلات و پیشامدها مقابله کنید». (پیل، ۶۶)

وقتی به خدا ایمان داریم، خود را قوی و قدرت مند حس می کنیم؛ زیرا می دانیم خدا بهترین یار و مونس و پشتیبان انسان مؤمن است و هیچ گاه او را از فضل و رحمت خود مأیوس نمی سازد: «مَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ» (طلاق، ۳)؛ «هر کس به خدا توکل کند، خداوند او را کفایت می کند».

۳. بخشش و سخاوت

همان طور که در بخش های قبل ذکر شد، بخشش و سخاوت از دیگر عواملی است که ذهن انسان را برای جایگزین کردن افکار مثبت و ساختن تصویر ذهنی مناسب آماده می کند. اگر بیندیشیم، می بینیم که جهان هستی سرشار از فیض و بخشش خداوندی است. هیچ کس از عطای خداوند محروم نیست. حتی با وجود ناشکری بعضی بندگان، خداوند همچنان نعمت های خود را به آنان عطا می کند:

«كُلًّا نُمِدُّ هَؤُلَاءِ وَهَؤُلَاءِ مِنْ عَطَاءِ رَبِّكَ وَمَا كَانَ عَطَاءُ رَبِّكَ مَحْظُورًا» (اسری، ۲۰) «همه را این گروه و آن گروه را از عطای پروردگارت مدد می بخشیم و عطای پروردگار تو از کسی منع نشده است». علامه طباطبائی در المیزان «هَؤُلَاءِ وَهَؤُلَاءِ» را دو گروهی بیان می کند که یکی نعمت خدا را در طلب آخرت و دیگری در طلب دنیا مصرف می کند. هر دو گروه

از عطای پروردگار خود برخوردارند؛ یعنی در حقیقت، بخشش‌های خداوند غیر محدود است. از سوی دیگر وقتی از نعمت‌هایی که خداوند به ما داده به دیگران می‌بخشیم، علاوه بر احساس آرامش درونی متوجه می‌شویم، بیش از آنچه بخشیده‌ایم، خداوند به ما ارزانی می‌دارد. در این مورد از حضرت علی (ع) نقل شده است: «من يعط باليد القصيرة يعط باليد الطويلة» (سید رضی، ۴۶۳)؛ «کسی که با همه کوتاه دستی ببخشد، او را با دست دراز ببخشند».

«اگر دریابید که بخشیدن؛ یعنی داشتن و به دست آوردن، بزرگ‌ترین اصل حیات را در یافته‌اید. وقتی نمی‌بخشید، جهان نیز به شما نمی‌بخشد». (پاندر، ۱۵۷) هم‌چنین این نکته را باید مدنظر داشته باشیم که بخشش و ایثاری خوب است که داوطلبانه و با رضایت خاطر باشد وقتی با رضای خاطر چیزی را که دوست داریم، به دیگران می‌بخشیم وجودمان سرشار از لذت و آرامش می‌شود و با این آرامش می‌توان زندگی را زیباتر دید.

۴. یادآوری نعمت‌های الهی و شکر نعمت‌ها

از دیگر شیوه‌های تفکر مثبت یادآوری و شکر نعمت‌هایی است که از جانب خداوند به ما ارزانی شده است. چون با شکر نعمت باعث افزوده شدن عطایای خداوند می‌شویم، چنان که قرآن می‌فرماید: «...لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ...» (ابراهیم، ۷) «اگر سپاس‌گزاری کنید، البته نعمت شما را افزون خواهیم کرد».

از امام محمدباقر (ع) در مورد شکر نعمت چنین نقل شده است: «لا ينقطع المزيد من الله حتى ينقطع الشكر من العباد» (مجلسی، ۵۴/۶۸) «افزایش نعمت از جانب خداوند قطع نمی‌شود، مگر اینکه شکر از جانب بندگان قطع گردد». همچنین بنابر حدیثی، شکر نعمت‌های گذشته کار را به سوی نعمت‌های تازه و نو می‌کشانند. «شکر نعمة سالفة يفضي بتجدید نعم مستأنفة» (آمدی، ۴۴۱)

در واقع ما با شکر نعمت‌های الهی اعلام می‌کنیم که نعمت را از جانب خداوند می‌دانیم و از آنچه او به ما عطا نموده راضی و خشنود هستیم و هدفمان این است که از عطایای الهی بهترین استفاده را نموده و مرتکب گناه و معصیت نشویم و امیدواریم که سعادت‌مند شویم. حضرت امام علی النقی (ع) شکر نعمت را سبب سعادت‌مندی شخص شکرگزار ذکر نموده، می‌فرماید: الشاكر اسعد بالشكر منه بالنعمة التي اوجبت الشكر لانّ النعم متاع الدنيا والشكر متاع الدنيا والعقبى (حرانی، ۵۱۲) «شخص شکرگزار به سبب شکر سعادت‌مندتر

است تا به سبب نعمتی که باعث شکر شده است؛ زیرا نعمت، کالای دنیاست و شکرگزاری نعمت دنیا و آخرت است».

«وقتی زندگی خود را آکنده از مواهب الهی بدانیم و به آنچه هم‌اکنون در اختیار داریم، معترف باشیم، سبب جاری شدن سیلی از مواهب تازه به زندگی خود می‌شویم». (متیوس، ۹۰) البته به این موضوع واقفیم که هیچ‌گاه نمی‌توانیم شکر نعمت‌های الهی را آن‌طور که شایسته‌اش است، به جا آوریم. در قرآن کریم می‌خوانیم: «وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا»؛ «اگر نعمت‌های خدا را بشمارید، نمی‌توانید همه آن را به شمار در آورید». (ابراهیم، ۳۴) به گفته سعدی فقط در هر دم و بازدم انسان، دو نعمت وجود دارد که مستوجب شکر است: «در هر نفس دو نعمت موجود است و بر هر نعمت، شکری واجب». (فروغی، ۱۶)

۵. عفو و بخشش دیگران

وقتی دیگران را می‌بخشیم و از خطاهای آنان چشم پوشی می‌کنیم، حس خوبی به ما دست می‌دهد، وقتی از دست دیگران عصبانی هستیم، در واقع خودمان دچار ناراحتی و رنج روحی هستیم و چه بسا کسی که از او دلخوریم از ناراحتی ما خبر ندارد ولی وقتی دیگران را در ذهنمان می‌بخشیم و رها می‌کنیم، به آرامش می‌رسیم. «بخشش واقعی فراموش کردن و بیرون ریختن تمامی کدورت‌هاست وقتی راه بخشش را بر می‌گزینیم وقتی تغییر می‌کنیم، دیگران هم تغییر می‌کنند، وقتی نگرش خود را نسبت به دیگران عوض می‌کنیم، آن‌ها هم شروع به تغییر رفتار خود می‌کنند، گویی در همان لحظه‌ای که تصمیم به تغییر زاویه دید خود می‌گیریم، دیگران هم به انتظارات تغییر یافته ما پاسخ مثبت می‌دهند». (متیوس، ۵۱-۵۰)

از سوی دیگر، خداوند از انسان‌ها می‌خواهد که بدی دیگران را ببخشند تا مورد بخشش الهی قرار گیرند: «إِنْ تُبْدُوا خَيْرًا أَوْ تُخَفُّوهُ أَوْ تُعْفُوا عَنْ سُوءٍ فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ عَفُورًا قَدِيرًا»؛ «اگر نیکی را عیان کنید یا آن را بیوشانید یا از بدی دیگران درگذرید، خداوند بخشاینده تواناست». (نسا، ۱۴۹)

وقتی خداوند وعده بخشایش به ما می‌دهد آن‌گاه می‌توانیم با امید به فضل الهی، دیگران را عفو کنیم و ببخشیم و متعاقباً توقع بخشایش دیگران و مهم‌تر از آن بخشش الهی را داشته باشیم. چنان که در حدیثی آمده است: «بالعفو تنزل الرحمة» (آمدی، ۳۳۶)

موانع مثبت اندیشی

بسیار اتفاق می افتد که وقتی تصمیم مثبتی می گیریم، بلافاصله با موانعی در مقابل آن تصمیم مواجه می شویم. این موانع می توانند از درون وجود انسان بروز کنند یا عوامل خارجی باشند. مثلاً دانش آموزی تصمیم می گیرد در کنکور دانشگاه موفق شود، اما وقتی حجم کتاب ها را می بیند، ترس از شکست بر او غالب می شود و اعتماد به نفس خود را از دست می دهد و در تصمیم خود متزلزل می شود. همچنین عوامل بیرونی، مثل از دست دادن یک عزیز یا بیمار شدن قبل از کنکور و حوادثی از این دست می تواند در روحیه انسان اثر منفی بگذارد. اصولاً مسایل و مشکلات زندگی واقعیت هایی غیرقابل اجتناب هستند که در بعضی موارد گریزی از آنها نیست. مهم، روش برخورد ما با این گونه رخدادهاست. «زندگی بدون مشکلات برای یک انسان می تواند فاجعه آمیز باشد. زندگی بدون مشکلات، انسان را به آب راکدی تبدیل می کند که می ماند، می گندد و متعفن می شود. چالش ها و مشکلات به زندگی هیجان و روح می بخشند. انسان ها زمانی قدر عافیت را می دانند که به مصیبتی و مشکلی گرفتار آیند. بنابراین مشکلات، هشدارهایی است در زندگی انسان ها تا قدر لحظه های بدون مشکل را بدانند و از زندگی خود لذت ببرند». (آزمندیان، ۲۰۳) در این بخش به بررسی کوتاه برخی از موانع تفکر مثبت می پردازیم.

۱. عدم اعتماد به نفس

اعتماد به نفس یعنی توجه و تکیه به توان مندی ها و موهبت های فردی که از جانب خداوند به انسان عطا شده و آن، یکی از ویژگی های شخصیتی است که با وجودش، فرد به خود اجازه می دهد، به خویشتن و موقعیت های اطرافش نگرش مثبت داشته باشد. انسان مؤمن با یقین به قدرت و عظمت پروردگار احساس قوت می کند و با اعتماد کامل کار خود را به خدا واگذار می کند، چون می داند خداوند ناظر بر بندگان خویش است و آنان را یاری می نماید: «أَفَوَضُ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ»؛ «کار خویش را به خدا واگذار می کنم که خدا به حال بندگان بیناست». (غافر، ۴۴)

این گونه افراد به توانایی های خود اعتماد دارند و بر این باورند که از عهده انجام انتظارات منطقی خود برمی آیند و اگر بعضی انتظاراتشان برآورده نشد، اعتماد خود را از دست نمی دهند. در اهمیت اعتماد به نفس از حضرت علی (ع) نقل شده است: «قدرتک علی نفسک افضل القدرة و امرتک علیها خیر الامرة» (آمدی، ۵۳۸) «توانایی تو بر نفست برترین

توانایی و فرمانروایت بر آن بهترین فرمان‌روایی است». در مقابل افرادی که نسبت به خود مطمئن نیستند، همیشه نیاز به تأیید دیگران دارند و چون به توانایی‌های خود اعتماد ندارند، از خطر کردن پرهیز می‌کنند، چون از شکست می‌ترسند. «این حقیقتی از زندگی است که هر شخصی از بخش‌های ضعیف و قوی تشکیل شده است. سؤال این است که شما می‌خواهید در کدام قسمت ساکن شوید؟ بر کدام یک بیشتر تأکید می‌کنید؟ اگر بر بخش‌های ضعیف‌تر تأکید کنید، ضعیف خواهید شد و اگر بر بخش قوی‌تر متمرکز شوید، قوی خواهید شد. به همین سادگی!» (پیل، ۲۵۶) در واقع عدم اعتماد به نفس ناشی از ضعف ایمان انسان‌هاست، با تقویت ایمان می‌توان بر ضعف اعتماد به نفس چیره گشت.

۲. خشم

خشم، احساسی است که بسیاری از مردم در اوقات مختلف آن را تجربه می‌کنند. «خشم دراصل نیرویی است دفاعی که برای دفاع از خود و پاسداری از حق در نهاد انسان گذارده شده ولی چون از محور اصلی خویش خارج گردد، تبدیل به یکی از رذایل بزرگ می‌شود. خشم در مواجهه با ظلم و تعدی و در مقام دفاع از حقیقت، به شرطی که شکل افراطی به خود نگیرد و انسان را از محور اعتدال خارج نکند، ناشی از بیداری دل و حساسیت در برابر حق و باطل است». (سادات، ۲۰۹) ما باید از خشمی که هر زمان تجربه می‌کنیم آگاه باشیم و راه‌های مثبتی برای بروز آن بیابیم. خداوند از بندگان متقی خود که جانشینان او در روی زمین هستند، انتظار دارد که در هنگام عصبانیت خشم خود را فرو ببرند و از خطا و اشتباه دیگران بگذرند: «وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ» (آل عمران، ۱۳۴)؛ «و آنان که خشم خود را فرو می‌خورند و از مردم درمی‌گذرند و خدا نیکوکاران را دوست دارد». با گذشت از خطای دیگران مورد لطف و رحمت خداوند قرار می‌گیریم. از سوی دیگر ذهن خشمگین هیچ‌گاه نمی‌تواند از آرامش برخوردار باشد، چون سرشار از افکار تهاجمی است و با تهاجم به دیگران نمی‌توان به آرامش رسید. پیامبر اکرم (ص) انسانی را که بر خشم خود چیره شود، قوی و قدرت‌مند می‌داند و می‌فرماید:

«الا ادلکم علی اشدکم؟ املکم لفسه عند الغضب». (متقی هندی، ۵۲۰)؛ «می‌خواهید شما را به آن کس که از همه زورمندتر است، رهبری کنم؟ آن که هنگام خشم بهتر خود را نگاه می‌دارد». خشمی که کنترل نشود، می‌تواند عامل بسیاری از فتنه‌ها و آشوب‌ها شود. از امام صادق (ع) نقل شده است: «الغضب مفتاح الشر» (محمدی‌ری شهری، ۲/۷۶۸)؛ «خشم،

کلید بدی است»؛ زیرا واضح است که انسان خشمگین، قدرت تصمیم‌گیری صحیح خود را از دست می‌دهد و شاید هر لحظه مرتکب عمل ناخوشایندی شود که عواقب سخت و جبران‌ناپذیری به دنبال داشته باشد.

۳. ترس و غم

ریشه ترس معمولاً در آموزه‌های ماست. به طور عموم ترس به دلیل احتمال از دست دادن چیزهایی است که داریم، اعم از امکانات مادی یا معنوی. با قدرت ایمان و اراده می‌توان ذهن را از این گونه افکار منفی آزاد کرد و تفکرات مثبت را جایگزین آن نمود. قرآن تأکید می‌کند که ترس و غم در دل مؤمن راه ندارد: «أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (یونس، ۶۲)؛ «آگاه باش که اولیای خدا را نه بیمی است و نه اندوهگین می‌شوند». در آیات بعد به آن‌ها بشارت خیر در زندگی این دنیا و آخرت می‌دهد. وقتی ایمان داشته باشیم که خدا با ماست و به او توکل کنیم، قادر خواهیم بود، معقولانه بیندیشیم و ترس و اضطراب را از خود دور کنیم. از امام باقر(ع) نقل شده است:

«من توکل علی الله لا یغلب و من اعتصم بالله لا یهزم». (مجلسی، ۱۵۱/۶۸) «هر که بر خدا توکل کند، مغلوب نمی‌شود و هر که از گناه به خدا پناه برد، شکست نمی‌خورد». در واقع ترس ریشه بسیاری از هیجانات منفی است. یعنی اگر دقیق شویم، می‌بینیم علت اصلی خشم یا نگرانی‌های ما ترس است و علت همه ترس‌ها احتمال از دست دادن چیزی است که داریم یا می‌خواهیم به دست بیاوریم. «ترس یکی از دشمنان سرسخت شادی است و بر تفکر و کارایی شما اثر سوء می‌گذارد. شما قدرت آن را دارید که بر ترس خود غلبه کنید. بزرگ‌ترین حقیقت این است که اگر بخواهید، می‌توانید کار مفیدی برای زدودن آنچه از آن می‌ترسید، انجام دهید. توانایی انجام این کار، یکی از بزرگ‌ترین نتایجی است که از تفکر مثبت به دست می‌آورد. با مهار افکار، قادر خواهید بود ذهنتان را که شامل ترس‌ها و نگرانی‌ها نیز می‌شود، در دست داشته باشید». (پیل، ۱۲۵-۱۲۴) قدرت ایمان به انسان کمک می‌کند که آرامش خود را حفظ نموده و ترس و اضطراب را از خود دور نماید.

۴. بخل

بخل و خساست نقطه مقابل بخشش و سخاوت است. برای دستیابی به خواسته‌ها در زندگی، ابتدا لازم است دست بخشش داشته باشیم. اگر زندگی را سرشار از موهبت‌های

الهی بدانیم، دیگر جایی برای بخل ورزیدن نیست. مگر کشاورز برای به دست آوردن دانه‌های بیشتر تعدادی از دانه‌های خود را به زمین نمی‌بخشد؟ خداوند در ملامت و مذمت بخیلانی که اموال خود را انفاق نمی‌کنند، می‌فرماید: «وَلَا يَحْسَبَنَّ الَّذِينَ يَبْخُلُونَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ هُوَ خَيْرًا لَّهُمْ بَلْ هُوَ شَرٌّ لَّهُمْ سَيُطَوَّقُونَ مَا بَخَلُوا بِهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَلِلَّهِ مِيرَاثُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ» (آل عمران، ۱۸۰)؛ «و کسانی که در بخشیدن آنچه خدا از فضل خود به آن‌ها داده، بخل می‌ورزند، میندارند که این کار به سودشان است، بلکه برای آنان شر است. زود است که آنچه بخل ورزیده‌اند، در روز رستاخیز طوق گردنشان شود و میراث آسمان‌ها و زمین از آن خداست و خدا به آنچه می‌کنید، آگاه است».

دوری از بخل، ذهن انسان را برای جایگزینی افکار مثبت آماده می‌کند. در حدیثی، استفاده از نعم الهی عامل تداوم یافتن نعمت‌ها عنوان شده است: «بِذَلِ النِّعْمَةِ تَسْتَدَامُ النِّعْمَةَ» (آمدی، ۳۳۷)؛ «با به کار بردن نعمت بر بندگان نعمت خدا ادامه پیدا می‌کند». پس اگر می‌خواهیم بیشتر داشته باشیم، باید بیشتر بخشیم، البته بخشش بدون چشمداشت. «راه ورسم بخشیدن، بخشیدن بدون چشمداشت است. اگر در ازای آنچه که می‌بخشید توقعی داشته باشید در واقع وابسته به آن پاداش هستید و هنگامی که وابسته باشید، انفاق خاصی روی نمی‌دهد». (متیوس، ۸۴)

و امام حسین (ع) بخل را عامل خواری و پستی شمرده، می‌فرماید: «من جاد ساد و من بخل رذل» (مجلسی ۱۲۱/۷۸)؛ «هر که بخشش کند، آقا و بزرگوار می‌شود و کسی که بخل بورزد، خوار و پست می‌شود». وقتی بخشش می‌کنیم روحیه سخاوت را در خود تقویت می‌کنیم. «سخی کسی است که از بذل مال دنیا لذت می‌برد، به خلاف کسی که این صفت خوی او نیست و می‌خواهد سخاوت را از خود ابراز بدارد و مسلماً عملش برای او لذت بخش نمی‌باشد». (فیض کاشانی، ۲۲) همچنین با تقویت روحیه سخاوت احساس زیبای شکرگزاری نسبت به آفریننده نعمت‌ها را نیز به دست می‌آوریم.

۵. بزرگ شمردن مصیبت‌ها

بعضی‌ها عادت کرده‌اند مشکلات را بزرگ جلوه دهند و به این ترتیب همیشه موضوعی برای ناله و شکایت دارند. رفتار ما در مقابل رخدادهای زندگی تحت تأثیر نگرشی است که ما نسبت به آن حوادث داریم. قرآن - چنان‌که پیش‌تر گفتیم - بر این نکته تأکید می‌نماید



که همواره در کنار سختی‌ها و مشکلات آسایش و آرامش وجود دارد: «فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا * إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا» (انشرح، ۶ - ۵)؛ «پس بی‌تردید با هر دشواری آسانی است. مسلماً با هر دشواری آسانی است». هرگز نباید از فضل خدا مأیوس شد. کسی که مشکلات را بپذیرد و در برابر سختی‌ها ایستادگی به خرج دهد، خواهد دید که سختی‌ها به آسایش تبدیل می‌شود. «اگر ایمان داشته باشید که می‌توانید از پس مشکلات خود برآیید، بیش از نیمی از راه را برای رسیدن به موفقیت پیموده‌اید». (پیل، ۱۶۱)

حضرت علی (ع) در نهی از بزرگ شمردن مصیبت‌ها می‌فرماید: «من عظم صغار المصائب، ابتلاه الله بکبارها». (سید رضی، ۵۰۸) «هر که مصیبت‌های کوچک خود را بزرگ بشمارد، خدایش به مصیبت‌های بزرگ دچار خواهد کرد».

«ما بزرگ‌ترین درس‌ها را در زمان سختی‌ها می‌آموزیم. شما مهم‌ترین تصمیمات زندگی خود را در چه زمانی اتخاذ کرده‌اید؟ پس از مصیبت‌ها و شکست‌ها و ضربه خوردن‌ها، در آن زمانی که به زانو در آمده بودید. این طور نیست؟» (متیوس، ۱۷) پس به جای اینکه مصیبت‌ها را بزرگ جلوه دهیم می‌توانیم از آن‌ها درس بیاموزیم، تجربه کسب کنیم و نگاه خود را نسبت به آن‌ها از منفی به سوی نگرش مثبت تغییر دهیم.

۶. ترس از شکست‌های گذشته

یکی دیگر از نکاتی که مانع تفکر مثبت می‌شود ترس از شکست‌های گذشته است. درحالی که اگر دقت کنیم می‌بینیم که حتی انسان‌های بسیار موفق هم بارها شکست را تجربه کرده‌اند. ادیسون در آزمایش‌های متعددی با شکست مواجه شد تا بالاخره موفق به اختراع چراغ برق گردید. فرد مثبت‌اندیش با ایمان به خدا و امید به فضل و رحمت او، از شکست‌های گذشته به عنوان تجربه‌ای جهت رسیدن به موفقیت در آینده استفاده می‌کند. این نکته تفاوت بین انسان‌های مؤمن و مثبت‌اندیش و بی‌ایمان و منفی‌باف است. خداوند در بیان این تفاوت چنین می‌فرماید: «...تَرَجُونَ مِنَ اللَّهِ مَا لَا يَرْجُونَ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا» (بقره، ۱۰۴) «شما امید به خدا دارید که آن‌ها ندارند و خداوند دانای حکیم است». مهم این است که آگاه باشیم که شکست‌های گذشته ما را به سوی درماندگی نکشاند، بلکه شکست‌ها را به منزله تجربه‌هایی جهت رسیدن به موفقیت تلقی نماییم. «اصولاً الزامی وجود ندارد که با ادامه شکست، آن را تحمل کنید، هنگامی که قاطعانه تصمیم می‌گیرید دیگر شکست نخورید، بدون شک، دیگر شکستی وجود نخواهد داشت. اگر می‌خواهید بر

شکست‌ها و مشکلات خود غلبه کنید، یادگیری تفکر مثبت بسیار حیاتی است. باید نگرش خود را تغییر دهید تا از منفی‌گرایی به مثبت‌گرایی برسید». (پیل، ۶۳)

۷. حسد

حسادت یکی از صفات مذموم و ناپسند از منظر دین و روان‌شناسی است. «حسد آن است که شخص حسود از نعمتی که به دیگری اضافه شده، کراهت پیدا کند و مایل باشد که آن نعمت از وی گرفته شود و زوال یابد». (سادات، ۷۵) خداوند در قرآن می‌فرماید: «قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ * مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ * وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ * وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ * وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ» (فلق، ۱-۵)

«بگو پناه می‌برم به پروردگار صبح از شر حسود آن‌گاه که اظهار حسد کند؛ زیرا حسد او را و می‌دارد بر این که به محسود شری و ضرری برساند. پس خداوند امر فرمود که از شر او به خدا پناه برند و بعضی گفته‌اند خداوند سبحان جمع کرد شرور را در این سوره و آن را به حسد پایان داد تا معلوم شود که حسد پست‌ترین طبیعت‌ها و صفات ذمیمه است». (طبرسی ۳۸۵/۲۷) انسان حسود در درون خود احساس آرامش و امنیت نمی‌کند. درون ناآرام نمی‌تواند نگرش صحیح به دنیا و رویدادها داشته باشد.

امام صادق (ع) در مورد حسد می‌فرماید: «ان الحسد يأكل الايمان كما تأكل النار الحطب» (کلینی، ۴۵۱/۳) «به راستی حسد ایمان را می‌خورد، چنان‌چه آتش هیزم را می‌خورد». امام حسن مجتبی (ع) شخص حسود را به ظالم و حسادت او را به ظلم تشبیه نموده، می‌فرماید:

«ما رأيت ظالماً أشبه بمظلوم من حاسد» (مجلسی ۱۱۱/۷۸)؛ «ظالمی شبیه‌تر از حسود به مظلوم ندیده‌ام». انسان حسود به علت تفکر منفی درباره خود از دیدن پیشرفت و موفقیت دیگران احساس ناراحتی می‌کند و به جای اینکه به تلاش کردن جهت موفقیت خود بیندیشد، دائم در حال حسادت به موفقیت انسان‌های دیگر است و در نتیجه خود را نیز از رسیدن به موفقیت محروم می‌نماید. او پیوسته نگران است که مبادا به اهداف خود نرسد، از این‌رو به دیگران رشک می‌برد.

۸. سوءظن

سوءظن و گمان بد در مورد دیگران یکی از آفات مثبت‌اندیشی است. چه بسا سوءظن‌هایی

که باعث بر هم زدن دوستی‌ها و حتی ایجاد اختلاف در روابط خانوادگی شده است. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید:

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ» (حجرات، ۱۲) «ای کسانی که ایمان آورده‌اید از بسیاری ظن‌ها دوری کنید همانا بعضی از ظن‌ها گناه است». سوءظن یکی از علل ناراحتی‌های روحی و روانی است و موجب ایجاد اضطراب و نگرانی در انسان می‌شود. خداوند رحمان با اینکه به گناه آشکار و پنهان انسان‌ها عالم است، باز به آن‌ها وعده بخشش می‌دهد، ما که بنده‌های او هستیم چگونه تنها با گمان و احتمال در مورد دیگران حکم صادر می‌کنیم و آن را به اجرا در می‌آوریم؟ حضرت علی (ع) سوءظن و بدگمانی را عامل درهم ریختن کارها و برانگیخته شدن بدی‌ها می‌داند:

«سوءُ الظنِّ يفسد الامور و يُبعث على الشرور» (آمدی، ۴۳۳)؛ «بدگمانی درباره مردم کارها را درهم می‌ریزد و بدی‌ها را برمی‌انگیزد». انسان مؤمن نسبت به نظام هستی و خالق آن حسن ظن دارد و هر چه را که از جانب خداوند متعال به او برسد، نیکو می‌شمارد.

حسن ظنی بردل ایشان گشود

که نپوشند از غمی جامه کبود

هرچه آید پیش ایشان خوش بود

آب حیوان گردد آراشش بود

زهر در حلقومشان شکر بود

سنگ اندر راهشان گوهر بود

جملگی یکسان بودشان نیک و بد

از چه باشد این زحسن ظن بود

(مولوی)

همه موارد ذکر شده و همچنین سایر صفات منفی مانند غضب، کینه، نفرت و دشمنی از خصایلی هستند که روح و فکر انسان را مکدر و تیره ساخته، مانع آرامش روح و روان می‌شوند.

نتیجه گیری

از مباحث گذشته، نتایج ذیل حاصل شد:

۱. تفکر مثبت که از نگرش خوش بینانه به جهان هستی منشأ می گیرد، نقش مهمی در بروز رفتارهای بهتر و هدفمندتر در انسان داشته و زمینه موفقیت او را فراهم می سازد.
۲. «ایمان»، «فرهنگ خانوادگی و اجتماعی»، «تلاش» و «اراده» از جمله مهم ترین زمینه های بروز مثبت اندیشی در انسان هستند.
۳. «عدم اعتماد به نفس»، «خشم»، «ترس و غم» و... از جمله موانع مثبت اندیشی و موفقیت انسان به شمار می روند.
۴. از مهم ترین شیوه های تقویت نگرش مثبت می توان به: «تصویرسازی ذهنی مثبت»، «قراردادن موفقیت به عنوان پیش شرط ذهنی»، «بخشش و سخاوت»، «یادآوری نعمت های الهی و شکر نعمت ها» و «عفو و بخشش دیگران» اشاره نمود.
۵. هر چند محققان علوم تربیتی و روان شناسان در سال های اخیر موضوع پژوهش حاضر را مورد بررسی قرار داده اند، در عین حال همه جنبه های مثبت اندیشی اعم از زمینه ها، موانع و شیوه های تقویت آن با ارائه الگوهای کامل مانند حضرت یوسف (ع) در قرآن کریم تبیین شده است.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
رتال جامع علوم انسانی



منابع

۱. آزمندیان، علی رضا، تکنولوژی فکر، چاپ خانه سپهر، ۱۳۸۰ش
۲. آمدی، عبدالواحد، غررالحکم، ترجمه محمد علی انصاری، انتشارات مهرآیین، ۱۳۳۷ش
۳. پاندر، کاترین، قانون شفا، ترجمه گیتی خوشدل، تهران، انتشارات روشنگران، ۱۳۸۲ش
۴. پیل وینسنت نورمن، نتایج شگفت انگیز تفکر مثبت، ترجمه امیربهنام، نسل نواندیش، ۱۳۸۸ش
۵. حرانی، ابن شعبه، تحف العقول، قم، مؤسسه نشراسلامی، ۱۴۰۴ق
۶. حراملی، محمد وسایل الشیعه، بیروت، دارالاحیاء التراث العربی، ۱۳۶۱ق
۷. خوارزمی، ابومؤیدموفق، مقتل الحسین، نجف، مطبعة الزهراء، ۱۳۶۷ق
۸. راغب اصفهانی، حسین، المفردات فی غریب القرآن، دارالعلم الدار الشامیه، ۱۴۱۲ق
۹. سادات، محمدعلی، اخلاق اسلامی، تهران، انتشارات دانشگاه علامه طباطبائی، ۱۳۶۷ش
۱۰. سید رضی، محمد، نهج البلاغه، بنیاد نهج البلاغه، ۱۳۶۶ش
۱۱. طباطبائی، سیدمحمدحسین، المیزان فی تفسیر القرآن، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۲ش
۱۲. طبرسی، فضل بن حسن، مجمع البیان فی تفسیرالقرآن، تهران، ناصرخسرو، ۱۳۷۲ش
۱۳. فروغی، محمدعلی، مجموعه آثار شیخ مصلح الدین سعدی شیرازی، تهران، ققنوس، ۱۳۶۲ش
۱۴. فیض کاشانی، ملامحسن، اخلاق حسنه، محمدباقرساعدی، تهران، انتشارات پیام عدالت، ۱۳۷۵ش
۱۵. کلینی، محمد، اصول کافی، ترجمه محمدباقرکمره‌ای، انتشارات کتاب فروشی الاسلامیه، ۱۳۹۲ق
۱۶. مالتز، ماکسول، روان شناسی تصویر ذهنی، ترجمه مهدی قراچه داغی، انتشارات ربیع، ۱۳۷۲ش
۱۷. متقی هندی، علی بن حسام الدین، کنز العمال، بیروت، مؤسسه الرساله، بی تا
۱۸. متیوس، آندره، آخرین راز شاد زیستن، نشر نی ریز، ۱۳۸۸ش
۱۹. مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، بیروت، دارالاضواء، ۱۴۱۳ق
۲۰. محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمة، مکتب الاعلام اسلامی، ۱۳۸۱ش
۲۱. مصطفوی، سیدجواد، انسانیت از دیدگاه اسلام، مشهد، انتشارات دانشگاه فردوسی، ۱۴۰۷ق
۲۲. مصطفی، ابراهیم، المعجم الوسیط، انتشارات مرتضوی، ۱۳۸۵ش