

## بررسی میزان توجه به سبک زندگی مثبت اندیشی در متون اسلامی و قرآن

اسحق شیرین کام\*

تاریخ دریافت: ۹۸/۸/۲۱

عفت عباسی\*\*

تاریخ پذیرش: ۹۸/۱۲/۷

### چکیده

مطالعه حاضر به بررسی میزان توجه به سبک زندگی مثبت اندیشی در متون اسلامی و قرآن بوده است. مثبت اندیشی شکلی از فکر کردن است که بر حسب عادت در پی بدست آوردن بهترین نتیجه از بدترین شرایط می باشد روش استفاده شده، توصیفی-تحلیلی بوده، و بر پایه مطالعات کتابخانه‌ای و به روش اسنادی است که با استفاده از فیش برداری از کتب و مقاله‌های معتبر و با جست‌وجو در نرم‌افزارها انجام گرفته است. مهم‌ترین دستاورد این پژوهش، آشنایی با نگرش مثبت و تأثیر آن، به عنوان یکی از عوامل بسیار مهم در زندگی دینی خواهد بود. این امر با داشتن گمان نیک به خداوند و مردم امکانپذیر بوده و این رویکرد سبب افزایش ظرفیت وجودی، روحیه شکرگزاری و نشاط خواهد شد. همچنین نتایج حاصل از مطالعه نشان داد که افکار و نگرش مثبت باعث افزایش سطح دفاعی بدن می‌شود و بدن را قوی‌تر می‌کند. همچنین مثبت‌اندیشی بهترین راه مبارزه با استرس است.

**کلیدواژگان:** متون اسلامی، مثبت‌اندیشی، تحلیل محتوا، سبک زندگی، قرآن.

## مقدمه

از دیدگاه علوم رفتاری و روان‌شناسی، وضعیت روانی، جسمانی و نحوه تجربه درد یا شادی از آرایش ذهنی، روانی و سبک اندیشه ما نشأت می‌گیرد. ما هرچه فراخ‌تر، بزرگ‌تر، سالم‌تر و زیباتر فکر کنیم، زندگی عینی خودمان را گسترده‌تر، عمیق‌تر و لذت‌بخش‌تر می‌کنیم. شیوه تفکر ما است که کیفیت زندگی ما را تعیین می‌کند (سهرابی و جهانبخش، ۱۳۸۸).

زندگی سرشار از نعمت‌ها و ثروت‌های نامحدود است و انسان‌ها حق و اختیار دارند تا در زندگی بانشاط زندگی کنند، ولی دستیابی به موفقیت در هر زمینه‌ای، به همت و تلاش انسان بستگی دارد و فقط خود شخص می‌تواند به خود کمک کند. در دنیایی که عده‌ای در آن احساس خوشبختی می‌کنند، عده دیگری از زندگی ناراضی‌اند. اندیشه‌ها و پندارهای ما، کیفیت زندگی ما را می‌سازند و هرچه انسان خوش‌بین‌تر و مثبت‌نگرتر باشد، از زندگی خود راضی‌تر و در نتیجه موفق‌تر خواهد بود (صفورایی و کیا، ۱۳۹۵: ۴۲). سبک زندگی مجموعه‌ای از برنامه‌ها، روش‌ها و رفتارهای انسان که ناشی از افکار و باورها می‌باشد که لازم است از الگویی تبعیت نماید، که در سبک زندگی دینی، دین اسلام به عنوان این الگو مطرح می‌شود.

هر پیش‌آمدی پس از تحلیل و تفکر، نکات آموزنده بسیاری در درون خود دارد اما انسان تنها به ابتدایی‌ترین دلیل ممکن پرداخته و ذهن خود را به تفکر در پیش‌آمدها و اهداف آن مسأله عادت نداده است. بنابراین از مهارت‌هایی که هر انسانی نیازمند آموختن آن است تغییر نگرش او نسبت به مسائل موجود می‌باشد. به این معنا که بداند آنچه اهمیت دارد چگونه برخورد انسان با پیش‌آمدهاست. در هیاهوی دنیا، مشغله‌های کاری، مالی، درگیری برای کسب شهرت و دغدغه‌های گوناگون، مثبت‌اندیشی تنها راهکاری است که می‌تواند آرامش را به انسان هدیه دهد. / امام علی (ع) می‌فرماید: «من حسن ظنه بالناس حاز منهم المحبة» (غرر الحکم و درر الکلم، ج ۵: ۳۷۹: کسی که به مردم خوش گمان باشد، محبت آن‌ها را به سوی خود جلب خواهد کرد).

﴿الَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ﴾ (سجده/۷)

«همان کسی که هر چیزی را که آفریده است نیکو آفریده»

از دیگر سو، ادیان آسمانی که هدفشان رشد انسان و بارور کردن استعدادهای عظیم انسانی است، به مباحث روان‌شناختی و روحی- روانی انسان‌ها توجه کامل‌اند نموده. از جمله مواردی که در سلامتی روان انسان نقش دارد و ادیان الهی به آن توجه نموده‌اند، مثبت اندیشی نسبت به خدا و جهان هستی و حوادث آن است. این موارد بارها در متون گرانبهای اسلامی- قرآن و روایات- به صورت کاربردی بیان شده است.

همچنین مطالعه حاضر برای پاسخگویی به سؤالات ذیل است:

- مفهوم مثبت‌اندیشی در قرآن چگونه بیان شده است؟
- جایگاه مفهوم مثبت‌اندیشی در نهج البلاغه چگونه است؟
- مثبت‌اندیشی چه تأثیری در سبک زندگی دینی دارد؟

### پیشینه تحقیق

جعفری و هراتیان (۱۳۹۷: ۴۸) به بررسی «مثبت اندیشی در روان‌شناسی و تبیین سازه آن بر اساس منابع اسلامی» پرداختند. این پژوهش با هدف توصیف و تحلیل مثبت‌اندیشی با دو رویکرد روان‌شناسی و اسلامی و طراحی سازه مثبت‌اندیشی بر اساس اندیشه اسلامی انجام شده است. روش پژوهش از نوع توصیفی- تحلیلی و همبستگی است. در بررسی حدود ۳۵۰ گزاره از منابع اسلامی اعم از آیات و روایات مربوط به موضوع، یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که سازه مثبت‌اندیشی در نگاه معارف اسلامی ضمن اینکه وجوه تمایزی با مثبت‌اندیشی در ادبیات روان‌شناسی دارد، دارای دو سطح است: سطح اول، شامل پنج مؤلفه شناخت و آگاهی، تفسیر مثبت، اطمینان به حصول پیامد، امید و رفتار همسو با مثبت‌اندیشی است و سطح دوم، دارای چهار زیرمؤلفه است. این مفهوم از یک مفهوم کلی به نام ایمان نشأت گرفته است. روایی محتوای سازه مذکور توسط کارشناسان دینی و روان‌شناسی تأیید شده است و نظرات ایشان در این مورد با روایی محتوایی، ۱۹۷/۰ و میانگین ضریب همبستگی، ۱۷۹۷/۰ از توافق بالایی برخوردار بود.

نعیمی، شفیع آبادی و داوود آبادی (۱۳۹۵: ۳۲) در پژوهشی تحت عنوان «اثر بخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی با تأکید بر آموزه‌های دینی بر تاب‌آوری و رغبت‌های

شغلی دانش آموزان». پژوهش مورد مطالعه از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل انجام پذیرفت. جامعه آماری تحقیق را کلیه دانش‌آموزان دختر پایه اول متوسطه مشغول به تحصیل در دبیرستان‌های شهرستان چهاردانگه تشکیل دادند. به منظور انتخاب آزمودنی‌ها با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای ۳۰ نفر به صورت تصادفی انتخاب شدند و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵ نفر) جایگزین شدند. برای هر دو گروه پیش‌آزمون اجرا شد. گروه آزمایش مدت ۹ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش مثبت‌اندیشی بر مبنای آموزه‌های دینی قرار گرفتند. در پایان دوره آموزش، پس‌آزمون اجرا گردید. پرسشنامه‌های مورد استفاده در پژوهش پرسشنامه تاب‌آوری کانر و دیویدسون و فرم کوتاه رغبت‌سنج شغلی استرانگ بود. داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از نرم‌افزار SPSS، مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج بدست آمده از پژوهش نشان داد که ۱- بین عملکرد دو گروه در پس‌آزمون تاب‌آوری تفاوت معناداری وجود دارد. ۲- بین عملکرد دو گروه در پس‌آزمون رغبت شغلی، تفاوت معناداری وجود دارد. در مجموع مثبت‌اندیشی بر مبنای آموزه‌های دینی موجب بهبود نسبی شاخص تاب‌آوری و تغییر نسبی در رغبت‌های شغلی تحصیلی دانش‌آموزان شده است.

صادقی نیری و الهیاری نژاد (۲۱:۱۳۹۲) در مقاله‌ای به بررسی «مثبت‌اندیشی و خوش بینی در نهج البلاغه» پرداختند و به مؤلفه‌هایی همچون حسد، بخل و سوء ظن مانع از مثبت‌اندیشی اشاره داشته‌اند.

صفورایی پاریزی و کیا (۱۲:۱۳۹۰) به راهکارهای رفتاری ایجاد روحیه مثبت‌اندیشی در زندگی اشاره داشتند و بیان کردند که زندگی سرشار از نعمت‌ها و ثروت‌های نامحدود است و انسان‌ها حق و اختیار دارند تا در زندگی بانشاط زندگی کنند، ولی دستیابی به موفقیت در هر زمینه‌ای، به همت و تلاش انسان بستگی دارد و فقط خود شخص می‌تواند به خود کمک کند و هرچه انسان خوش‌بین‌تر و مثبت‌نگرتر باشد، از زندگی خود راضی‌تر و در نتیجه موفق‌تر خواهد بود. در این نوشتار، راهکارهای رفتاری از قبیل شکر، ذکر الهی، از بین بردن افکار منفی، تنظیم اولویت‌ها در زندگی، تمرین خوش‌بینی، معاشرت با افراد خوش‌بین، اشتغال به فعالیت مفید، مهاجرت، عمل صالح، تحلیل

مشکلات و توجه مثبت به شکست های قبلی، از منابع دینی استخراج و معرفی شده بود.

حسین زاده (۱۳۸۹: ۴۸) در پژوهشی به بررسی «آینده نگری مثبت نگر در نهج البلاغه» پرداخته است. وی در بررسی خود به این نتیجه رسید که با بررسی خطبه ۱۵۰ نهج البلاغه به درستی به آینده روشن از نظر دین اشاره شده است.

نوری (۱۳۸۸: ۱۹) در مقاله‌ای تحت عنوان «نقش مثبت اندیشی در استحکام خانواده» به این نتیجه رسید که منظور از مثبت اندیشی توجه به جنبه‌های مثبت زندگی، ارائه تفسیرهای مثبت از رفتار دیگران و انتظار نتایج خوشایند بر پایه توجه و تفسیرهای مثبت است. همچنین به برخی از عواملی اشاره شده که می‌توان از طریق آن‌ها استحکام خانواده را تقویت کرد. این عوامل عبارت‌اند از روابط رضایت‌بخش درون خانوادگی، درک حمایت بیش‌تر از سوی همسر، رضایت زناشویی، مقابله مؤثر با تنش‌های درون خانوادگی، توجه به ویژگی‌های مثبت اعضای خانواده، توجه به امکانات موجود در خانواده، تفسیر مثبت رفتار اعضای خانواده، جلب محبت افراد خانواده و سلامت روانی اعضای خانواده.

توانایی و سلیم زاده (۱۳۸۹: ۱۴۲) در تحقیقی به «بررسی تأثیر مثبت اندیشی از دیدگاه قرآن و حدیث» پرداختند که در پژوهش خود ضمن تبیین مثبت اندیشی و زمینه‌های بروز و همچنین موانع و شیوه‌های تقویت آن، نقش مثبت اندیشی در موفقیت انسان بیش‌تر با الهام از آموزه‌های قرآن کریم و اهل بیت بررسی شده بود.

صائمی (۱۳۸۵: ۱۹) به بررسی رابطه بین مثبت اندیشی و سلامت روانی از دیدگاه اسلام اشاره داشتند و به این نتیجه رسیدند که کسی که با هستی تعامل دارد و بتواند تعارضات خود را با مثبت اندیشی حل کند از نظر اسلام سالم است.

هرچند در پژوهش‌های علمی عوامل زیادی به عنوان عوامل مؤثر بر مثبت اندیشی مطرح شده‌اند، اما به زعم تلاش‌های صورت گرفته توسط پژوهشگران هنوز خلأ مطالعاتی در این حوزه مشهود است. لذا پژوهشگر حاضر بر آن است در این مقاله ضمن تبیین مثبت اندیشی به عنوان قسمتی از سبک زندگی از دیدگاه قرآن کریم و سخنان اهل بیت (ع) می‌پردازد.

## مفهوم‌شناسی

در بررسی موضوع، ابتدا به مفهوم شناسی موضوع می‌پردازیم. یکی از مصادیق افکار مثبت، خاطرات شیرینی است که از گذشته در ذهن انسان باقی می‌ماند. یادآوری خاطرات شیرین به انسان کمک می‌کند که افکار، جهت گیرد و اثر بپذیرد و نگرش مثبت، نشاط و امید در انسان تقویت شود. مثبت‌اندیشی، گونه‌ای از اندیشیدن است که در آن، فرد به دنبال دست یافتن به نگرشی است که مسائل پدیدآمده را مثبت ببیند، به عبارتی در پی دریافت بهترین و مثبت‌ترین نتیجه از بدترین شرایط موجود است. شخص مثبت‌اندیش هیچ‌گاه مسائل منفی را به رسمیت نمی‌شناسد بلکه به مقابله با آن می‌پردازد (پیل وینسنت نورمن، ۱۳۸۸: ۱۷). انسان مثبت‌اندیش دارای تفکر خلاق و مهارت حل مسأله است و زاویه‌ای از رویدادهای موجود را می‌بیند که کم‌تر کسی موفق به دیدن آن خواهد شد. «نیک‌گمانی» و «بدگمانی» یا به عبارتی «مثبت‌اندیشی» و «منفی‌نگری» در متون دینی، با واژگان «حسن ظن»، «سوء ظن» تعبیر شده است.

در تعریف اصطلاحی، فعل و انفعالات جهان و نیز پندار، گفتار و کردار انسان‌ها، خوش‌بینی، مثبت‌نگری یا به تعبیر روایات اسلامی «حسن ظن» نام دارد (قرشی، ۱۳۷۷: ۱۳۴). حسن ظن از مهم‌ترین فضایی به شمار می‌آید که پیامد شگرفی در رشد و تکامل نفس انسان دارد. ظن: احتمال قوی. چنانکه وهم احتمال ضعیف و شک تساوی طرفین است (قرشی، ۱۳۷۱: ۲۷۳).

مفهوم مثبت‌اندیشی در قرآن چگونه بیان شده است؟

برای پاسخ به سؤال فوق با بررسی انجام شده می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد:

### واژه «ظَن» در قرآن کریم

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 بدست آمده از

شناخت و آگاهی انسان نسبت به لطف و رحمت الهی را تأیید می‌نماید (توانایی و سلیم زاده، ۱۳۸۹: ۴۲). از جمله مواردی که در سلامتی روان انسان نقش دارد و ادیان الهی به آن توجه نموده‌اند، مثبت اندیشی نسبت به خدا و جهان هستی و حوادث آن است. این موارد بارها در متون گرانبهای اسلامی - قرآن و روایات - به صورت کاربردی بیان شده‌اند. در ادامه، بر اساس آیات و روایات به برخی رفتارهایی که به ما کمک می‌کند تا به روحیه مثبت اندیشی در زندگی دست یابیم، می‌پردازیم. در آیه‌ای از قرآن کریم آمده است:

﴿يُظُنُّونَ بِاللَّهِ غَيْرَ الْحَقِّ ظَنَّ الْجَاهِلِيَّةِ﴾ (آل عمران/ ۱۵۶)

«گمان می‌کردند که پیامبر در آنچه را که به ایشان خبر داده راست نگفته است همچون گمان جاهلیت»

این آیه، تنبیه و هشدار است بر اینکه گروه منافقین در آن جنگ که چنان پندارهای جاهلی داشتند، در جانب کفار بودند. واژه مثبت اندیشی در بعضی مواقع به معنای گمان به کاربرده می‌شود و گاهی یقین معنا می‌شود.

### جایگاه مفهوم مثبت اندیشی در نهج البلاغه

برای پاسخ به این سؤال با بررسی متون و منابع مختلف نتایج ذیل به دست آمد:

#### خوش بینی و حسن ظن در روایات

۱. در حدیثی از امیر مؤمنان علی (علیه السلام) می‌خوانیم که فرمود: «حُسْنُ الظَّنِّ مِنْ أَفْضَلِ السَّجَايَا وَأَجْزَلِ الْعَطَايَا»: حسن ظن از بهترین صفات انسانی و پربارترین مواهب الهی است (غرر الحکم، حدیث ۴۸۳۴.۱).

۲. در حدیث دیگری از همان امام بزرگوار می‌خوانیم: «حُسْنُ الظَّنِّ مِنْ أَحْسَنِ الشَّيْمِ وَأَفْضَلِ الْقِسَمِ»: حسن ظن از بهترین خوی‌ها و برترین بهره‌ها است (همان، حدیث ۴۸۲۴.۲)

۳. و نیز از همان حضرت نقل شده است که فرمود: «حُسْنُ الظَّنِّ يُخَفِّفُ الْهَمَّ وَيُنْجِي مِنَ تَقَلُّدِ الْأَثْمِ»: حسن ظن اندوه را سبک می‌کند، و از آلوده شدن به گناه‌رهایی می‌بخشد (همان، حدیث ۴۸۲۳.۳).

۴. در حدیث دیگری باز از همان امام همام چنین نقل شده: «حُسْنُ الظَّنِّ رَاحَةُ الْقَلْبِ وَسَلَامَةُ الدِّينِ»: حسن ظن مایه آرامش قلب و سلامت دین است (همان، حدیث ۴۸۱۶۴).

۵. باز در حدیث دیگری از همان امام معصوم (علیه السلام) چنین می‌خوانیم: «مَنْ حَسَّنَ ظَنَّهُ بِالنَّاسِ حَازَ مِنْهُمْ الْمَحَبَّةَ»: کسی که نسبت به مردم خوش گمان باشد محبت آن‌ها را به سوی خود جلب خواهد کرد (غرر الحکم، حدیث ۵۸۰۴۲).

۶. در حدیثی از امام صادق (علیه السلام) در تفسیر حسن ظن بالله می‌خوانیم: «حُسْنُ الظَّنِّ بِاللَّهِ أَنْ لَا تَرْجُوا إِلَّا اللَّهَ وَلَا تَخَافَ إِلَّا ذَنْبَهُ»: حسن ظن به خداوند این است که تنها به خدا امید داشته باشی و جز از گناهت نترسی.

و در مورد حسن ظن نسبت به پروردگار عالم نیز احادیث نابی در منابع معتبر اسلامی دیده می‌شود از جمله:

۱. در حدیثی از بعضی معصومین (علیهم السلام) نقل شده است که فرمود: «وَأَلْذَى لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ مَا أُعْطِيَ مُؤْمِنٌ قَطُّ خَيْرَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ إِلَّا بِحُسْنِ ظَنِّهِ بِاللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ وَرَجَائِهِ لَهُ وَحُسْنِ خَلْقِهِ وَالْكَفِّ عَنِ اغْتِيَابِ الْمُؤْمِنِينَ»: سوگند به خدایی که هیچ معبودی جز او نیست هیچ فرد باایمانی هرگز به خیر دنیا و آخرت نمی‌رسد مگر به خاطر (چند چیز) حسن ظن به خداوند متعال، و امید از درگاه او، و حسن خلق و خودداری از غیبت مؤمنان (اصول کافی، جلد ۲، صفحه ۷۱، حدیث ۲۰۶).

۲. در حدیثی از امام علی بن موسی الرضا (علیه السلام) می‌خوانیم که فرمود: «وَأَحْسِنِ الظَّنَّ بِاللَّهِ فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يَقُولُ: أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي الْمُؤْمِنِ بِي إِنْ خَيْرًا فَخَيْرًا وَإِنْ شَرًّا فَشَرًّا»: نسبت به خداوند حسن ظن داشته باش، چراکه خداوند متعال می‌فرماید: من در نزد گمان بنده مؤمن خویشم (و با آن همراهم) اگر گمان خیر داشته باشد به نیکی با او عمل می‌کنم و اگر گمان بدی داشته باشد به بدی (اصول کافی، جلد ۲، صفحه ۷۲، حدیث ۳۰۷).

۳. شبیه همین معنی به صورت جامع‌تری از پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) نقل شده است که فرمود: «وَأَلْذَى لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ لَا يَحْسُنُ ظَنُّ عَبْدٍ مُؤْمِنٍ بِاللَّهِ إِلَّا كَانَ اللَّهُ عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِهِ الْمُؤْمِنِ لِإِنَّ اللَّهَ كَرِيمٌ بِيَدِهِ الْخَيْرَاتُ يَسْتَحْيِي أَنْ يَكُونَ عَبْدُهُ الْمُؤْمِنُ قَدْ أَحْسَنَ



بِهِ الظَّنُّ ثُمَّ يُخْلِفُ ظَنَّهُ وَرَجَائَهُ فَأَحْسِنُوا بِاللَّهِ الظَّنَّ وَأَرْغَبُوا إِلَيْهِ:» قسم به خدایی که معبودی جز او نیست هرگاه بنده مؤمنی حسن ظن به خدا داشته باشد خدا نزد گمان بنده مؤمن خویش است زیرا خداوند کریم است و تمام نیکی‌ها به دست او است، حیا می‌کند از اینکه بنده مؤمنش حسن ظن به او داشته باشد، سپس او گمان و امید او را ناکام کند، بنابراین حسن ظن به خدا داشته باشید و به سوی او رغبت کنید»(بحار الأنوار، جلد ۶۷، صفحه ۳۶۵، حدیث ۱۴۰۸).

۴. در حدیث دیگری از پیامبر اکرم(صلی الله علیه و آله) چنین آمده است که فرمود: «رَأَيْتُ رَجُلًا مِنْ أُمَّتِي عَلَى الصَّرَاطِ يَرْتَعِدُ كَمَا تَرْتَعِدُ السَّعْفَةُ فِي يَوْمٍ رِيحٍ عاصِفٍ وَجَاءَهُ حُسْنُ ظَنِّهِ بِاللَّهِ فَسَكَنَ رَغْدَتَهُ»: (در عالم مکاشفه، یا به هنگام معراج) مردی از امتم را به صراط دیدم که شدیداً می‌لرزد، آنگونه که شاخه درخت نخل در روز طوفانی می‌لرزد، در این هنگام حسن ظنش به خدا به سراغ او آمد و به او آرامش بخشید(مستدرک الوسائل، جلد ۱۱، صفحه ۲۵۰.۹).

۵. در حدیثی از امام صادق(علیه السلام) در تفسیر حسن ظن بالله می‌خوانیم: «حُسْنُ الظَّنِّ بِاللَّهِ أَنْ لَا تَرْجُوا إِلَّا اللَّهَ وَلَا تَخَافَ إِلَّا ذَنْبَهُ»: حسن ظن به خداوند این است که تنها به خدا امید داشته باشی و جز از گناهت نترسی(اصول کافی، جلد ۲، صفحه ۷۲). در قرآن کریم، ۶۹ بار، ماده «ظن» و مشتقات آن بیان شده است(علیزاده، ۱۳۸۷: ۹). «ظن» اسمی است برای آنچه که از نشانه و امارتی حاصل می‌شود، هرگاه آن نشانه قوی شود ظن و گمان به علم منتهی می‌شود و هرگاه نشانه و امارت را به راستی و جدتی ضعیف شود از توهم تجاوز نمی‌کند و هرگاه نشانه‌های ظن قوی یا به تصور قوی بودن باشد با آن - آن و آن(مشدده و مخففه) به کار می‌رود، یعنی(تحقیقاً و به راستی چنان است) که با آن و آن برای تأکید به کار می‌رود(اصفهان، ۱۴۱۲ق، ج ۲: ۵۳۴).

### مثبت اندیشی در نهج البلاغه

برای پاسخ به سؤال دوم تحقیق با بررسی اسناد و منابع اطلاعاتی موارد ذیل به دست آمد. «ظن» در درجه اول به معنای گمان و در درجه دوم به معنای بدبینی و خوش‌بینی است(دستی، ۱۳۹۲: ۴۴۳). دو نمونه از روایات حضرت علی(ع) که در آن واژه «ظن» به

کار برده شده است: «مَنْ ظَنَّ بِكَ خَيْرًا فَصَدَّقْ ظَنَّهُ» (نهج البلاغه، حکمت ۲۴۸): هر که به تو گمان خیر برد، چنان کن که گمانش صادق آید. در این روایت، «ظن» به معنای گمان آمده است.

و نیز فرموده‌اند: «اتَّقُوا ظُنُونَ الْمُؤْمِنِينَ فَإِنَّ اللَّهَ تَعَالَى جَعَلَ الْحَقَّ عَلَى أَلْسِنَتِهِمْ» (نهج البلاغه، حکمت ۳۰۹): از گمان‌های مردم باایمان بپرهیزید که خداوند حق را بر زبان آنان نهاده است.

در این روایت، منظور حضرت علی(ع)، پرهیز از گمان مردم باایمان بوده، چراکه از جمله گمان‌هایی است که پایه و اساس داشته باشد و از نور الهی سرچشمه گیرند. هرچند مؤمنان با این گمان‌ها درباره کسی قضاوت قطعی نمی‌کنند.

### نمونه های آینده نگری مثبت در قرآن

﴿وَلَقَدْ كَتَبْنَا فِي الزُّبُورِ مِنْ بَعْدِ الذِّكْرِ أَنَّ الْأَرْضَ يَرِثُهَا عِبَادِيَ الصَّالِحُونَ﴾ (الأنبياء / ۱۰۵)

«و به راستی در زبور پس از تورات نوشتیم که زمین را بندگان شایسته ما به ارث خواهند برد»

﴿إِنَّ الْأَرْضَ لِلَّهِ يُورِثُهَا مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَالْعَاقِبَةُ لِلْمُتَّقِينَ﴾ (اعراف / ۱۲۸)

«که زمین از آن خداست، آن را به هر کس از بندگان که بخواهد، می‌دهد و فرجام (نیک) برای پرهیزکاران است»

﴿وَنُرِيدُ أَنْ نَمُنَّ عَلَى الَّذِينَ اسْتُضِعُوا فِي الْأَرْضِ وَنَجْعَلَهُمْ أَئِمَّةً وَنَجْعَلَهُمُ الْوَارِثِينَ﴾

«و می‌خواهیم بر کسانی که در زمین، فرودست شدند، منت نهیم و آنان را پیشوایان [مردم] گردانیم و ایشان را وارث زمین کنیم»

﴿وَعَدَّ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَيَسْتَخْلِفَنَّهُمْ فِي الْأَرْضِ... وَلَيُبَدِّلَنَّهُمْ مِنْ

بَعْدِ حَوْفِهِمْ أُمَّتًا يُعْبُدُونََنِي لَا يُشْرِكُونَ بِي شَيْئًا وَمَنْ كَفَرَ بَعْدَ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ﴾

(نور / ۵۵)

«خدا به کسانی از شما که ایمان آورده و کارهای شایسته کرده‌اند، وعده داده است که حتماً آنان را در زمین، جانشین [خود] قرار دهد... و آن دینی

را که برای ایشان پسندیده است، به سودشان مستقر کند و بیمشان را به ایمنی مبدل گرداند»

نباید فکر کنیم که این آیات وعده‌هایی دور و دراز است و سطحی از آن بگذریم و گمان کنیم که تا زمین به اهل ایمان برسد اگر کسی به وعده‌های خداوند ایمان داشته باشد و تقوا پیشه کند باید بداند که هم اکنون او هم از مصادیق وارثان زمین است و عاقبت به خیری در انتظار اوست.

### تأثیر مثبت‌اندیشی در سبک زندگی دینی

برای پاسخ به سؤال سوم تحقیق طبق بررسی‌های به عمل آمده نتایج ذیل به دست آمد. دین، برنامه‌ای سازمان یافته برای سامان‌دهی زندگی پاکیزه در راستای دستیابی به کمال مطلوب در دنیا و رسیدن به سعادت در آخرت است و پیروی از سبک و شیوه زندگی مطابق با قرآن و روایات، انسان را به آرامش و زندگی درست خواهد رساند. شخصی که دین را به صورت تمام و کمال در زندگی خود پیاده کند و به خداوند و وعده‌هایش ایمان بیاورد مؤمن واقعی بوده و دارای سبک زندگی اسلامی است. پیش‌تر بیان شد که ایمان قلبی یک مرحله بالاتر از اسلام است همانگونه که خداوند می‌فرماید:

﴿قَالَتِ الْأَعْرَابُ آمَنَّا قُلْ لَمْ تُؤْمِنُوا وَلَكِنْ قُولُوا أَسْلَمْنَا﴾ (حجرات / ۱۴)

«اعراب بادیه‌نشین به تو گفتند ایمان آوردیم. بگو: نه، هنوز ایمان نیاورده‌اید و باید بگویید اسلام آوردیم»

بنابراین ایمان قلبی به خداوند، درجه بالاتری از اسلام آوردن دارد چراکه انسان با ایمان، آرامش و امنیت بیش‌تری نسبت به سایر انسان‌ها داشته و آرامش، نگرش مثبت به خداوند را برای انسان به ارمغان می‌آورد، چراکه فرد با ایمان، به خدای خویش و تمامی مسائل، خوش‌بین بوده و خداوند را ناظر و حاضر بر زندگی‌اش می‌داند.

﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا

الصَّالِحَاتِ طُوبَى لَهُمْ وَحَسُنَ مَا أَبْرَأَهُمُ اللَّهُ مِنَ الْعَالَمِينَ) (رعد / ۲۸-۲۹)

«کسانی که ایمان آورده‌اند، و دل‌های‌شان با یاد خدا آرام می‌گیرد؛ آگاه باشید، که تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد. کسانی که ایمان آوردند و

[کارهای] شایسته انجام دادند، پاکیزه‌ترین زندگی، و بازگشت نیکو برای

ایشان است»

در این آیه، خداوند ضمن هدیه دادن آرامش به انسان باایمان، بازگشتی نیکو برایش رقم خواهد زد.

متأسفانه در جامعه امروزی به دلیل عملکرد نادرست برخی از مسلمانان به ظاهر دیندار، عموم مردم در رابطه با مؤمنین برداشت‌های نادرستی دارند و مؤمنان را افراد غمگین، افسرده، و ناآرام که صرفاً همیشه در مجالس عزاداری شرکت نموده و دین را محدود به هیأت‌های مذهبی و به دور از هرگونه خط قرمزهای اخلاقی تلقی می‌نمایند. در صورتی که این آیه، ضمن جداسازی انسان مؤمن از مسلمان، داشتن آرامش قلبی، انجام عمل صالح و شایسته و داشتن زندگی پاکیزه و بازگشتی نیکو را برای مؤمنان واقعی به ارمغان آورده است.

در تفسیر آیات مطرح شده چنین نقل شده است:

بسیاری از اشخاص با علم و درک زشتی و پلیدی عملی، نمی‌توانند خود را از آن عمل بازدارند، فقط قبح آن را درک کرده‌اند، ولی ایمان به آن ندارند، و در نتیجه تسلیم نمی‌شوند. و بعضی دیگر را می‌بینیم که علاوه بر درک تسلیم هم شده‌اند، و بعد از تسلیم توانسته‌اند بدون درنگ دست از آن کار بردارند و این همان ایمان است (طباطبایی، ترجمه تفسیر المیزان، ج ۱۱: ۴۸۴).

بنابراین ایمان به خداوند به معنای پذیرفتن و تسلیم شدن نفس و تمام اعضا و جوارح انسان در جهت اطاعت از خداوند می‌باشد و این امر نیازمند داشتن نگرش مثبت به خداوند و جهان هستی است که در بخش داشتن گمان نیک به خداوند، بیش‌تر به آن پرداخته خواهد شد. به صورت کلی، مثبت‌اندیشی می‌تواند مقدمه‌ای برای تقویت ایمان قلبی باشد. امیر المؤمنین (ع) در راستای مباحث ذکرشده، چنین فرموده‌اند: «عِبَادَ اللَّهِ، إِنَّ أَنْصَحَ النَّاسِ لِنَفْسِهِ أَطْوَعُهُمْ لِرَبِّهِ وَإِنْ أَعَشَّهُمْ لِنَفْسِهِ أَعْصَاهُمْ لِرَبِّهِ، وَالْمَعْبُودُ مَنْ عَبَنَ نَفْسَهُ وَالْمَعْبُودُ مَنْ سَلِمَ لَهُ دِينُهُ» (نهج البلاغه، خطبه ۸۶): بندگان خدا، فرمانبردارترین مردم از خداوند، خیرخواه‌ترین آنان برای خویش است، و خیانتکارترین آنان به خود، کسی است که در نافرمانی خدا از همه پیش است.

بی شک، خیرخواهی انسان برای خود در گروه ایمان بیش تر او به خدای خویش و فرمان برداری بیش تر اوست. شخصی که در جست و جوی خوبی ها باشد، ذهنش به سمت نیکی گرایش دارد و از آنجا که به خدایش ایمان دارد، جهت اطاعت بیش تر از خداوند تمام تلاش خود را خواهد نمود. بنابراین فرمان بردار خدا خواهد بود و شخصی که به دنبال خوبی ها نیست، به نوعی راه رسیدن به خوبی را هم پیدا نمی کند، در نتیجه به خود خیانت می کند و کسی که خیانتکارترین فرد است در نافرمانی از خدا از دیگران پیشی می گیرد.

هدف از نصیحت کردن ناصح این است که به شخص مورد نصیحت خود، خیر و منفعت برساند، و می دانیم که برترین خیر و منفعت، سعادت پایدار ابدی و مشاهده رحمت حضرت ربوبی است و اینچنین سعادت جز به فرمان برداری خداوند متعال حاصل نمی شود. بنابراین، هر کس فرمان برداری و اطاعتش نسبت به خداوند بیش تر باشد، نصیحت کننده ترین انسان نسبت به خود محسوب می شود، چون نهایت فرمان برداری را به کار بسته است (ترجمه شرح نهج البلاغه (ابن میثم)، ج ۲، ص ۱۶۰).

انسانی که مثبت اندیش باشد، خیرخواه خود و دیگران است و همواره در جست و جوی آنچه که گرایش به خیر و خوبی دارد خواهد بود.

در این مقاله، تلاش بر آن است که ضمن بیان نمودن پیامدهای مثبت اندیشی به راهکارهایی جهت مثبت تر شدن نگرش انسان به عالم هستی و مسائل پیرامون او پرداخته شود. مثبت اندیشی تأثیر بسزایی بر روح و روان و حتی سلامت افراد دارد. مؤمن واقعی، زمانی که عشق الهی و عمل به فرمان او، در جان و دلش نقش ببندد، به صورت ناخود آگاه مثبت اندیش خواهد شد و نیازی ندارد تا برای مثبت شدن اندیشه اش تلاش نماید. چه بسا بسیاری از انسان های نامسلمان که مثبت اندیش و خوش بین هستند، در صورتی که دین اسلام به خوبی، به ایشان عرضه شود، با احتمال بیش تری به دین اسلام تمایل پیدا خواهند نمود.

زمانی که روان شناسان نامسلمان و مثبت اندیش، در فضای تبلیغی مناسب بدانند که تمامی یافته های علمی ایشان که نتیجه سال ها تحقیق و پژوهش کیفی و کمی بر روی نوع بشر بوده است، دین اسلام قرن ها پیش، علاوه بر مطرح نمودن در کتاب آسمانی

قرآن، توسط رسول خدا(ص) و امامان معصوم به مردم جهان ابلاغ نموده است، دیدگاه متفاوت و روشن تری خواهند داشت و احتمال مسلمان شدن ایشان افزایش پیدا خواهد نمود.

همانطور که تا کنون دیده شده، چنین افرادی پس از گرایش به دین اسلام، مسلمانان واقعی تری نسبت به سایر مردم خواهند شد. نیک اندیشی، به نوبه خود دارای ثمرات و رهاوردهایی است که مهم ترین آن ها به شرح زیر خواهد بود.

### ۱. ایمان به خدا و قدرت بی انتهای او

افرادی که باایمان هستند، خدای رحمان را در جای جای زندگی خود حس می کنند و به این درک رسیده اند که خداوند همواره و همیشه ناظر بر افکار و اندیشه های فرد است و هیچ چیز بر او پنهان نیست. افرادی که از درجه ایمان بالایی برخوردارند خود را شایسته کسب نعمت ها می دانند، بنابراین امید و ایمان به خدا را سرلوحه کارهای خود قرار می دهند و با یک توکل عمیق که پس زمینه آن فکری پاک و عاری از نگرانی است، در جهت کسب اهداف خود تلاش می کنند.

افرادی که ایمان به خداوند را سرلوحه کار خود قرار می دهند، ترس و نگرانی را به خود راه نمی دهند و هر اتفاقی را خیر و نیکو دانسته و اگر نتوانستند به چیزی که می خواهند برسند، دست از تلاش برنمی دارند و سعی می کنند با تغییر مسیر و تکنیک دوباره شروع به فعالیت کنند. به عبارت دیگر، انسان باایمان نگاهی زیبا نسبت به زندگی پیدا می کند و حتی مشکلات و ناکامی ها را به منزله امتحان الهی و راهی به سوی تکامل تلقی می کند. «آگاه باشید که یاری خدا نزدیک است» (بقره/۲۱۴).

### ۲. شکرگزاری

شاگرد بودن خصلتی الهی است که هر انسان باایمان باید در وجودش نهادینه باشد. «شکرگزاری» آثار و نتایج ارزشمندی دارد چنانچه خداوند نیز در آیه شریف زیر، سود و منفعت شکرگزاری را برای خود فرد و زبان ناسپاسی را تنها برای خود می داند، به نوعی «شکر» سبب افزایش ظرفیت وجودی انسان و نعمت های او بیان شده است.

﴿وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ﴾ (ابراهیم/۷)

«و (یاد کن) هنگامی را که پروردگارتان اعلام کرد: اگر سپاسگزاری کنید، حتماً شما را (نعمتی) می‌افزایم؛ و اگر ناسپاسی کنید، قطعاً عذاب من شدید است»

بیان «لَأَزِيدَنَّكُمْ» از آنجا که ضمیر «کم» به «لَأَزِيدَنَّ» اضافه شده است، می‌تواند به معنای رشد فرد شاکر باشد که البته رشد شخصیتی افراد نیز، نعمت و هدیه بزرگی از جانب خداوند به شمار می‌آید. بنابراین خداوند در این آیه، با تأکیدی می‌فرماید که اگر سپاسگزار باشید، خودتان را می‌افزاییم.

خدای تعالی در چند جای از کلامش این حقیقت را اعلام کرده که شکر نعمت، که خود در حقیقت استعمال نعمت است به نحوی که احسان منعم را یادآوری و اظهار می‌کند، و در مورد خدای تعالی برگشت به ایمان و تقوا می‌شود مایه زیاد شدن نعمت، و کفران آن، باعث عذاب شدید است (طباطبایی، ترجمه تفسیر المیزان، ج ۱۲: ۲۹).

تفسیر زیباتری از این آیه که در سوره ابراهیم بیان شده، در یکی از سخنان مولای متقیان علی (ع) به چشم می‌خورد، آنجا که می‌فرمایند: «إِذَا وَصَلَتْ إِلَيْكُمْ أَطْرَافُ النَّعْمِ، فَلَا تُنْفَرُوا أَفْصَاهَا بِقِلَّةِ الشُّكْرِ» (نهج البلاغه، حکمت ۱۳): چون طلیعه نعمت‌ها به شما رسید، با ناسپاسی دنباله آن را مبرید.

در حکمت بیان شده، ناسپاسی عامل اصلی قطع شدن و از بین رفتن نعمت‌های انسان است. اولیای الهی که الگوی تمام عیار زندگی ما هستند، شاکر مصیبت‌های زندگی‌شان بودند. چنانچه در سجده زیارت عاشورا دعای «اللَّهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ حَمْدَ الشَّاكِرِينَ لَكَ عَلَى مُصَابِهِمْ» (مفاتیح الجنان، زیارت عاشورای معروفه): «خداوند! سپاس تو را همانند سپاس کسانی که در مصیبت‌ها شکرگزار تو هستند» خوانده می‌شود.

امیر المؤمنین خداوند را اینگونه سپاس می‌گویند: «الْحَمْدُ لِلَّهِ، وَإِنْ أَتَى الدَّهْرُ بِالْخَطْبِ الْفَادِحِ وَالْحَدِيثِ الْجَلِيلِ، وَأَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ [لَوْحَدَهُ] لَا شَرِيكَ لَهُ لَيْسَ مَعَهُ إِلَهٌ غَيْرُهُ، وَأَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ» (نهج البلاغه، خطبه ۳۵). سپاس خدای راست، هرچند روزگار کاری دشوار پیش آورده، و حادثه‌ای بزرگ پدید کرده. گواهی می‌دهم که خدا یکی است، انبازی ندارد و با او شریکی نیست، و محمد (ص) بنده او و فرستاده

اوست. درود بر او و آل او باد. / امام علی (ع) این خطبه را مانند خطبه‌های دیگر، با حمد و ثنای الهی شروع می‌کند، حمد و ثنایی که رنگ دیگری دارد و خدا را حتی بر این حادثه دردناک و امتحان بزرگ ستایش می‌کند.

جالب اینکه امام در اینجا اولاً خدا را بر این حادثه سپاس می‌گوید تا معلوم شود که شکر و ثنای الهی، تنها در برابر حوادث خوشایند و کامروایی‌ها و پیروزی‌ها و بهره‌مند شدن از مواهب معنوی و مادی نیست، بلکه در همه حال باید او را حمد و ثنا گفت، در سلامت و بیماری، در شادی و غم، در پیروزی و شکست، در همه جا و در برابر همه چیز، چراکه حتی این حوادث دردناک نیز فلسفه‌هایی دارد که اگر درست شکافته شود، آن‌ها نیز جزء نعم و مواهب الهی است (مکارم شیرازی، پیام امام شرح تازه و جامعی بر نهج البلاغه، ج ۲: ۳۵۸). هر انسانی، در زمان رسیدن نعمت، همواره لازم است شاکر باشد و آن را هدیه و امانتی از جانب خدا بداند و هنگام از دست دادن آن امانت، بازهم خیرخواهی پروردگار خویش را در نظر داشته باشد. امیر المؤمنین در این روایت به زیبایی شکر در هر زمان را به تصویر کشیده و این صفت را منحصر به کامیابی‌های زندگی نمی‌دانند. بلا نقطه ضعف و اسارت را نشان می‌دهد، بلا بت‌ها را می‌شکند و باعث می‌شود که تو بر بلاء شاکر باشی، نه جزع کنی و نه صبور باشی که طلب و شکر برخوردهای مناسب‌تری هستند (مکارم شیرازی، پیام امام شرح تازه و جامعی بر نهج البلاغه، ج ۲: ۳۵۸). قدردانی و شکرگزاری، سبب رشد ایمان و شخصیت افراد می‌شود و این صفت نیز از جمله ویژگی‌هایی است که هم می‌تواند علت باشد و هم معلول، به این معنی که مثبت‌اندیشی یکی از پیامدهای شکرگزاری بوده و بالعکس شکرگزاری در هر مسأله‌ای باعث می‌شود، انسان همیشه راضی باشد و شخصی که رضایت از زندگی داشته باشد، مثبت‌اندیش است.

### ۳. سپردن امور به یگانه آفریننده

در مثبت‌اندیشی اسلامی فرض بر این است که افراد منفی به جنبه‌های ناخوشایند و بد زندگی توجه کرده و کمک‌های پی‌درپی خداوند را از صمیم قلب، نمی‌توانند باور نمایند و همین امر سبب شده است تا دغدغه‌های بی‌شمار زندگی، لحظه‌ای آن‌ها را رها



نکند و همواره دل مشغولی داشته باشند. بدیهی است که آن‌ها از درجه پایین‌تر بندگی برخوردار بوده و اعتمادشان در عمل، به خود و حتی دیگران، بیش‌تر از آفریدگارشان خواهد بود.

امیر المؤمنین چنین افرادی را به فردی که ایمان راستین ندارد تشبیه کرده و می‌فرماید: «لَا يَصْدُقُ إِيمَانُ عَبْدٍ حَتَّى يَكُونَ بِمَا فِي يَدِ اللَّهِ، أَوْثَقَ مِنْهُ بِمَا فِي يَدِهِ» (نهیج البلاغه، خطبه ۳۱۰): ایمان بنده راست نباشد، جز آنگاه که اعتماد او بدانچه در دست خداست بیش از اعتماد وی بدانچه در دست خود اوست بود.

از روایت بالا چنین نتیجه می‌شود که فردی که به خدای خود بیش‌تر از خودش اعتماد نماید، ایمان درست و صادقانه‌ای دارد.

درستی ایمان و اعتقاد به چیزی، کمال یقین است و از نشانه‌های کمال یقین خوش‌بینی به خدا و توکل بر اوست به حدی که بر آنچه نزد خداست مطمئن‌تر باشد تا بر آنچه که نزد اوست. از آن رو که ایمان و اعتقاد او به رسیدن روزی از جانب خدا و اطمینان به آن، بیش‌تر است از قطع و اطمینان او به آنچه در دست خودش می‌باشد و این حالت مرتبه عالی از مراتب توکل است (ترجمه شرح نهج البلاغه (ابن میثم)، ج ۵: ۶۷۵). همانگونه که در قسمت قبل ذکر گردید، یکی از پیامدهای مثبت‌اندیشی تقویت ایمان بود، اکنون می‌توان ادعا نمود، فردی که ایمان قلبی داشته باشد، به خدای خویش خوش‌گمان است.

یکی دیگر از پیامدهای مثبت‌اندیشی داشتن گمان نیک به پروردگار که این امر سبب می‌شود تا هر پیشامد را به فال نیک گرفته و اعتمادش به خداوند بسیار زیاد باشد.

#### ۴. بازبینی مسائل از زاویه‌های گوناگون

یکی از پیامدهای دیگر مثبت‌اندیشی، دیدن زاویه‌های گوناگون پیشامدهای زندگی است. بدین معنا که هر مسأله‌ای زاویه‌های مختلفی دارد که باید بررسی شود. اغلب انسان‌ها در زمان بروز حادثه، بدیهی‌ترین، تلخ‌ترین و منفی‌ترین برداشت ممکن را دارند، در حالی که پس از گذشت اندک زمانی، لایه‌های منطقی‌تر و مثبت‌تری، لمس می‌شوند. اگر در زمان بروز پیشامدها، به جهت‌های گوناگون آن توجه شود علاوه بر ایجاد آرامش

در فرد، خلاقیت او برای حل نمودن مسائل بالا خواهد رفت. در ادامه به برخی از مزایای بازبینی از زاویه‌های مختلف، پرداخته می‌شود.

### موقتی دانستن رویدادها

اعتقاد بر پایان‌پذیر بودن تمامی اتفاقات، نگرشی است که هر شخصی آن را در خود پرورش دهد، راحت‌تر می‌تواند با رنج‌ها و خوشی‌ها کنار بیاید. موقتی دانستن رویدادها، در هنگام خوشی، انسان را وابسته و سرگرم و هنگام بروز رنج در زندگی، او را بی‌تاب نمی‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد که افراد خوش‌بین رویدادهای منفی را موقتی می‌دانند؛ اما افراد بدبین رویدادهای مثبت را گذرا و رویدادهای منفی را دائمی می‌دانند، زیرا آن‌ها را به علل دائمی و همیشگی نسبت می‌دهند (مارتین سلیگمن و همکاران، کودک خوش‌بین: ۷۲).

خداوند در قرآن فرموده است:

﴿وَلَيْنُ أَذَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنَّا رَحْمَةً ثُمَّ نَزَعْنَاهَا مِنْهُ إِنَّهُ لَكَيْسٌ كَفُورٌ ﴿۱۰﴾ وَلَيْنُ أَذَقْنَاهُ نِعْمَاءَ بَعْدَ صِرَاءٍ مَّسَّتَهُ لَيَقُولُنَّ ذَهَبَ السَّيِّئَاتُ عَنِّي إِنَّهُ لَفَرِحَ فَخُورٌ ﴿۹﴾﴾ (هود / ۱۰-۹)

«و اگر از جانب خویش، رحمتی به انسان بچشانیم، سپس آن را از او بگیریم، قطعاً او بسیار ناامید و ناسپاس خواهد شد. و اگر بعد از زیان و ناراحتی که به او رسیده، نعمت‌هایی به او بچشانیم، قطعاً می‌گوید: بدی‌ها از من کنار رفت در حالی که او حتماً شادمان و فخر فروش است»

خداوند در این آیه به زیبایی، امانت بودن نعمت نزد انسان‌ها را به تصویر کشیده و می‌فرماید، انسان، نعمتی که امانت ما نزد او بوده را از آن خود دانسته و زمانی که آن را پس می‌گیریم به شدت ناامید می‌شود. آری تمامی نعمت‌ها نزد آدمی به امانت است، انسان زمانی که از کسی چیزی می‌گیرد از آنجا که یقین دارد دیر یا زود باید آن را به صاحبش برگرداند، نه ناراحت شده و نه ناامید، چراکه خود را مالک آن نمی‌دانسته، به راستی چگونه می‌شود، نعمت‌هایی که خداوند به او می‌بخشد را همیشگی دانسته و انتظار از دست دادن آن‌ها را نداشته باشد؟ اغلب دلبستگی‌های مادی، دلبستگی به فرزند، اموال، موقعیت و جایگاه و موارد مشابه را خداوند به خاطر رحمان بودن خویش

به او عنایت کرده، بنابراین طبیعی است که بخواهد آن‌ها را از انسان پس بگیرد. در این آیه، رحمت به جای نعمت به کار رفته، با اینکه نعمت چشیدنی است نه رحمت، زیرا خداوند حاجتی از انسان را برطرف می‌سازد، در حالی که خود انسان استحقاق آن را ندارد و طلبکار از خدای تعالی نیست. معنای آیه این است: اگر ما به انسان چیزی از نعمت‌هایی که انسان، متنعم به آن است بدهیم و سپس از او بگیریم، دچار یأس شده به شدت نومید می‌گردد، تا این حد که گویی بازگشت مجدد آن نعمت را غیر ممکن می‌داند، آنگاه به کفران نعمت ما می‌پردازد، تو گویی خود را طلبکار ما در آن نعمت می‌دانسته و آن را حق ثابت خود می‌پنداشته که ما محکوم به دادن آن هستیم، و گویا اصلاً ما را مالک آن نعمت نمی‌دانسته، پس انسان طبعاً به گونه‌ای است که هنگامی چیزی از او گرفته می‌شود مأیوس می‌گردد و کفران می‌ورزد آفریده شده است (طباطبایی، ترجمه تفسیر المیزان، ج ۱۰: ۲۳۲ و ۲۳۳).

*امیر المؤمنین علی (ع)* نیز در همین راستا می‌فرمایند: «فَلَا تَنَافَسُوا فِي عِزِّ الدُّنْيَا وَفَخْرِهَا وَلَا تَعْجَبُوا بِزِينَتِهَا وَنَعِيمِهَا وَلَا تَجْزَعُوا مِنْ ضَرَائِهَا وَبُؤْسِهَا، فَإِنَّ عِزَّهَا وَفَخْرَهَا إِلَيَّ أَنْقِطَاعٍ وَإِنَّ زِينَتَهَا وَنَعِيمَهَا إِلَيَّ زَوَالٍ وَضَرَاءُهَا وَبُؤْسُهَا إِلَيَّ نَفَادٍ، وَكُلُّ مَدَّةٍ فِيهَا إِلَيَّ انْتِهَاءٍ وَكُلُّ حَيٍّ فِيهَا إِلَيَّ فَنَاءٍ» (نهج البلاغه، خطبه ۹۹). پس در عزت و ناز دنیا بر یکدیگر پیش‌دستی نکنید، و به آرایش و آسایش آن شادمان مشوید، و از زیان و سختی آن ناشکیبا مباشید. که عزت و نازش پایان یافتنی است، و آرایش و آسایش آن سپری شدنی، و زیان و سختی آن تمام شدنی، و هر مدتی از آن سرآمدنی و هر زنده آن مردنی. اگر انسان، یقین داشته باشد که عمر نعمت‌های شیرین کوتاه و سختی رنج‌های

زندگی، تمام شدنی است، با بدست آوردن و یا از دست دادن نعمت‌ها به هم نمی‌ریزد. یکی از عامل‌های محرک این قسمت، می‌تواند یاد مرگ که در فصل‌های پیشین به طور مفصل درباره آن بحث شد، باشد. با یاد مرگ، سختی‌ها و شیرین‌ها زودگذر و کوتاه تلقی خواهد شد. *امام علی* در این عبارات، نخست انگشت روی عزت‌ها و افتخارات، نعمت‌ها و زینت‌ها و درد و رنج‌های دنیا می‌گذارد و همه را ناپایدار معرفی می‌کند و بعد به صورت یک قانون کلی می‌فرماید: «همه چیز این دنیا پایان می‌پذیرد و همه زندگان

بدون استثنا به سوی مرگ پیش می‌روند حال که چنین است این همه دعوا و کشمکش و قال و غوغا و بی‌تابی و زاری برای چیست؟» (مکارم شیرازی، پیام امام، ج ۴: ۳۴۴).

آگاهی از اینکه خوشی و سختی، تمام شدنی است، شاید بتواند ذره‌ای به مثبت‌تر شدن نگرش انسان نسبت به زندگی کمک نماید. چیزی که روشن و واضح است، نعمت بزرگ فراموشی به انسان است که خدای متعال آن را برایش به ارمغان گذاشته است. چه بسیار لذت‌هایی که زودگذر بوده و عمر کمی در حافظه انسان داشته و یا حادثه‌های ناگواری که با وجود تلخی بسیارشان، به مرور زمان به دست فراموشی سپرده شده است. انسان مثبت‌اندیش، با نگرش مسأله‌ها، بهتر می‌تواند به موقتی بودن آن‌ها پی برده و راحت‌تر با موضوع کنار بیاید.

#### افزایش ظرفیت وجودی و صبر

برخی از مردم، به طور طبیعی انعطاف‌پذیرند، این افراد به سرعت از ضربه‌های سهمگین زندگی، سیستم زندگی‌شان مختل نمی‌شود و پیشامدها، عامل کاهش انگیزه و کم شدن سرعت موفقیت آنان نخواهد بود.

هر انسانی، متناسب با موقعیت و شرایط خود، ظرفیتی دارد. هر مقدار که قابلیت‌ها و استعدادها بیش‌تر شود و فعلیت پیدا کند، به همان مقدار ظرف‌ها نیز بزرگ‌تر خواهد شد. به طور مثال هر مقدار معلومات و درجات علمی انسان و در کنار آن عمل او بهتر و بیش‌تر باشد، ظرف قلب و سینه او گشادتر خواهد شد.

اما در انسان عوامل شخصی و درونی موجب ایجاد تغییر و تفاوت قابلیت‌ها می‌شود به طوری که اراده افراد و عوامل درونی آنان، علاوه بر عوامل محیطی و ژنتیکی در وضعیتشان تأثیر فراوانی دارد و اراده و انگیزه انسان‌ها چه بسا موجب تفاوت قابلیت بسیار در میان آن‌ها شود. افزایش ظرفیت وجودی یا افزایش «صبر» به معنای استقامت در برابر ناملازمات روزگار است. صبر، حبس نفس و خویش‌انداری از بی‌تابی کردن است.

«صبر»: حَبَسَ النَّفْسَ عَنِ الْجَزَعِ (الجوهري، اسماعیل بن حماد، الصحاح: تاج اللغة وصحاح العربية، ج ۲: ۷۰۶). کسی که در راه رسیدن به مقصد با شکست، ناکامی و ناملازمات، روبه‌رو می‌شود، پیش از هر چیز باید بکوشد که سر جای خود بایستد و به

عقب برنگردد. صبر در مصیبت، این است که چون رویدادها و رخدادها ناملازم، زمینه جزع را فراهم می‌کنند، اهل سیر و سلوک باید در برابر آن‌ها صابر باشند (جوادی آملی، مراحل اخلاق در قرآن: ۳۰۵ و ۳۰۶). صبر، مضطرب نبودن و اعتراض و شکایت نکردن و اعضا و جوارح را در جهت نادرست حرکت ندادن است و با «حلم» فرق دارد. عارفان و مؤمنان حقیقی صبری دارند که قرآن با بشارت از آن‌ها یاد کرده و می‌فرماید:

﴿وَيَسِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابْتَهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ﴾ (۱۵۷-۱۵۵) *صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ* (بقره/ ۱۵۷-۱۵۵)

«و به شکیبایان مژده ده. همان کسانی که هرگاه مصیبتی به آنان برسد، می‌گویند: در حقیقت ما از آن خداییم و در واقع ما فقط به سوی او باز می‌گردیم. درودها و رحمتی از پروردگارشان، بر ایشان باد، و تنها آنان هدایت یافتگان‌اند»

صبر مانند هر رفتار دیگری نیاز به محرک و انگیزه دارد و این آیه انگیزه‌ای برای صابران خواهد بود. عارف مؤمن صبر می‌کند، زیرا خود را مالک چیزی نمی‌داند، بلکه باور دارد آنچه نزد اوست، امانتی از دوست است که دیر یا زود، آن را از او می‌ستاند. در قسمتی دیگر از آیات الهی به صبر کنندگان، سلام و درود فرستاده شده و چنین آمده است:

﴿سَلَامٌ عَلَيْكُمْ بِمَا صَبَرْتُمْ فَنِعْمَ عُقْبَى الدَّارِ﴾ (رعد/۲۴)

«سلام بر شما به خاطر صبر و استقامتتان! چه نیکوست سرانجام آن سرا» خداوند در این آیه، وجود سرای نیک را به صبر کنندگان وعده داده است. این آیه سراسر مثبت‌اندیشی و خیر است و سبب انگیزه مضاعف برای شکیبایی می‌گردد. این صفت نیز مانند شمشیر دوسویه است به گونه‌ای که صبر باعث نگرش مثبت و خلاقیت در حل مسائل شده و مثبت‌اندیشی هم سبب زیاد شدن ظرفیت وجودی انسان و صبر او خواهد شد. «وَأَسْتَتِمُّوا نِعْمَ اللَّهُ عَلَيْكُمْ بِالصَّبْرِ عَلَى طَاعَتِهِ وَالْمُجَانَبَةِ لِمَعْصِيَتِهِ» (نهج البلاغه، خطبه ۱۸۸): و با شکیبایی بر طاعت خدا و دوری گزیدن از معصیت او، نعمت‌های خدا را برای خود، کامل نمایید.

این روایت علاوه بر تأکید حضرت علی به شکیبایی، بر به جا آوردن حق نعمت که در قسمت‌های پیشین بدان پرداخته شد اشاره دارد، به این صورت که شکیبایی نمودن یکی از راه‌های به جا آوردن حق نعمت خداوند خواهد بود.

آنان را سفارش به صبر کرده، و آن را سبب تکمیل و تتمیم نعمت‌های الهی بر آنان خوانده است، و چون تکمیل نعمت که لازمه صبر است به منزله میوه شیرین آن به حساب می‌آید، لذا نعمت و تکمیل آن را در عبارت مقدم داشته است تا یاد آن در اول، صبر تلخ را شیرین کند (بحرانی، ترجمه شرح نهج البلاغه (ابن میثم)، ج ۴: ۳۳۴).

زمانی که زوایای گوناگون هر اتفاق سنجیده شود، و طبق روایت ذکر شده، آدمی یقین داشته باشد که با شکیبایی، نعمت خداوند برایش کامل خواهد شد، با نگرش مثبت به آن موضوع توجه خواهد نمود. حتی در صورتی که تحمل آن مسأله سخت و طاقت‌فرسا باشد، باز هم توجه به پاداش شکیبایی و کامل شدن نعمت، سبب افزایش صبر او شده و راحت‌تر می‌تواند با آن شرایط کنار بیاید.

در نتیجه یکی دیگر از پیامدهای مثبت‌اندیشی، افزایش ظرفیت وجودی و یا به عبارتی صبر است.

### اندیشیدن در نعمت‌های الهی

تفکر و تدبر فواید زیادی برای ما دارد، اولین فایده‌اش این است که انسان می‌فهمد چه قدر دارایی دارد، یک عضو ساده مثل ناخن یا مو چقدر ارزش دارد، اعضای مثل چشم، گوش و سایر نعمت‌های خداوند متعال که همه آن‌ها به رایگان در اختیار انسان است. فایده اول این اندیشه‌ها آن است که انسان خود را غرق نعمت می‌بیند و هیچ‌گاه خود را فقیر نمی‌داند. فایده دوم آن است که انسان با کمی سختی جزع و فزع نمی‌کند. وقتی توجه ندارد که خدا چقدر نعمت به او داده است با یک سردرد هزار جور ناشکری می‌کند، اما زمانی که مدام نعمت‌های خود را بشمارد و در آن‌ها تأمل نماید، رنج آن بیماری یا مسأله بوجود آمده برایش کم‌رنگ‌تر شده و احساس خوشایندتری پیدا خواهد کرد.

﴿وَلِئِنْ تَعَدَّوْا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا﴾ (ابراهیم/۳۴)

«و اگر نعمت خدا را شماره کنید نمی‌توانید آن را به شمار درآورید»

انسان، وقتی نعمت‌ها را ببیند، انگیزه شکر پیدا می‌کند. آدمی که فطرتش سالم باشد وقتی کسی چیزی به او می‌دهد در صدد قدردانی از او برمی‌آید. آیا وقتی انسان بفهمد این همه خدا به او نعمت داده در مقام شکر بر نمی‌آید؟

زمانی هم که شکر نماید همانطور که پیش‌تر مطرح شد، ظرفیت وجودی او و مقدار نعمت‌های او افزایش پیدا خواهد کرد، و افزایش نعمت‌ها نیز از دیگر پیامدهای مثبت‌اندیشی ذکر گردید. بسیار دیده می‌شود که حضرت علی خداوند را به دلیل نعمت‌های ریز و درشتی که به انسان عطا شده است، شکر کرده و این به معنای اندیشیدن در نعمت‌های خداوند خواهد بود.

«الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي لَا يَبْلُغُ مِدْحَتَهُ الْقَائِلُونَ وَلَا يُحْصِي نِعْمَاءَهُ الْعَادُّونَ» (نهج البلاغه، خطبه ۱): سپاس خدایی را که سخنوران در ستودن او بمانند و شمارگران، شمردن نعمت‌های او ندانند، و کوشندگان حق او را گزاردن نتوانند.

یکی از انواع بدبینی‌ها، بدبینی نسبت به جهان بوده در حالی که توجه به زیبایی‌ها و شگفتی‌های عالم خلقت، روزنه ذهن انسان را بر روی یک خوش‌بینی واقعی باز می‌کند (نوری، معرفت، شماره ۱۳۵: ۹۰). یک انسان از سلول‌های بی حد و حصری تشکیل شده که هر کدام یک موجود زنده است با ساختمان پیچیده‌اش و هر یک نعمتی است از نعمت‌های پروردگار (مکارم شیرازی، پیام امام، ج ۱: ۶۶).

این جمله می‌تواند به منزله علّتی برای جمله قبل باشد، زیرا وقتی نتوان نعمت‌های او را شمارش کرد چگونه می‌توان مدح و ستایش و حمد او را به جا آورد؟ یادآوری نعمت‌های خداوند، دریچه‌ای را به سوی داشتن افکار مثبت می‌گشاید.

در نتیجه از دیگر پیامدهای مثبت‌اندیشی، تدبر و اندیشیدن در نعمت‌های بی‌شمار خداوند است، که او را از پرداختن به افکار منفی و بیهوده بازداشته و سبب می‌شود تا انسان بیش‌تر به خوبی‌ها و ویژگی‌های مثبت خود، دیگران و جهان آفرینش بنگرد (ارجمند و معین و دلشاد، ۱۳۹۸: ۱۹).

## کتابنامه

- ابن منظور، محمد بن مکرم. ۱۴۱۴ق، **لسان العرب**، چاپ سوم، ج ۱۲، بیروت: دار صادر.
- ابن میثم بحرانی، میثم بن علی بن میثم. ۱۳۷۵ش، **ترجمه شرح نهج البلاغه**، قربانعلی محمدی مقدم، علی اصغر نوابی یحیی زاده، چاپ اول، مشهد: بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی.
- پسندیده، عباس. ۱۳۹۲ش، **الگوی اسلامی شادکامی با رویکرد روان شناسی مثبت گرا**، چاپ اول، قم: مؤسسه علمی فرهنگی دار الحدیث، سازمان چاپ و نشر.
- پیل وینسنت، نورمن. ۱۳۸۸ش، **نتایج شگفت انگیز تفکر مثبت**، تهران: انتشارات نسل نواندیش.
- جوادی آملی، عبدالله. ۱۳۷۸ش، **تفسیر تسنیم**، چاپ اول، ج ۱، قم: مرکز نشر اسوه.
- جوادی آملی، عبدالله. ۱۳۷۸ش، **تفسیر موضوعی قرآن کریم (قرآن در قرآن)**، چاپ اول، قم: مرکز نشر اسوه.
- جوادی آملی، عبدالله. بی تا، **حیات حقیقی انسان در قرآن**، چاپ هفتم، قم: اسراء.
- خانجانی، مهدی. ۱۳۹۶ش، **راهنمای عملی روان درمانی مثبت‌نگر**، تهران: بی نا.
- دشتی، محمد. ۱۳۹۲ش، **فرهنگ واژه‌های معادل نهج البلاغه**.
- الراغب الاصفهانی، ابوالقاسم الحسین بن محمد. ۱۴۱۲ق، **مفردات ألفاظ القرآن**، صفوان عدنان داوودی، چاپ اول، بیروت: دار الشامیة.
- صادقی نیری، رقیه و مریم الهیاری نژاد. بهار ۱۳۹۲ش، **پژوهشنامه نهج البلاغه علوم قرآن و حدیث**، شماره ۱، صص ۶۳-۷۴.
- طباطبایی، محمدحسین. ۱۳۷۴ش، **ترجمه تفسیر المیزان**، محمد باقر موسوی، چاپ پنجم، قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، دفتر انتشارات اسلامی.
- علیزاده، میرزا. ۱۳۸۷ش، **مثبت‌اندیشی یا منفی‌نگری**، چاپ چهارم، مشهد: دانشگاه علوم اسلامی رضوی.
- قرشی بنابی، علی اکبر. ۱۳۷۱ش، **قاموس قرآن**، چاپ ششم، تهران: دار الکتب الإسلامية.
- قرشی بنابی، علی اکبر. ۱۳۷۷ش، **مفردات نهج البلاغه**، محمدحسن بکائی، چاپ اول، تهران: مؤسسه فرهنگی نشر قبله.
- قرشی بنابی، علی اکبر. ۱۳۹۰ش، **هنر رضایت از زندگی**، چاپ نهم، قم: دفتر نشر معارف.
- قرشی، سید علی اکبر. ۱۳۷۱ش، **قاموس قرآن**، چاپ ششم، تهران: دار الکتب الإسلامية.
- مکارم شیرازی، ناصر. ۱۳۷۵ش، **پیام امام شرح تازه و جامعی بر نهج البلاغه**، چاپ اول، تهران: دار الکتب الاسلامیة.



## مقالات

- توانایی، محمدحسین و الهه سلیم زاده. تابستان ۱۳۸۹ش، «بررسی تأثیر مثبت اندیشی از دیدگاه قرآن و حدیث»، پژوهشنامه علوم و معارف قرآن کریم، شماره ۷، صص ۳۹-۶۴.
- جعفری، حمیدرضا و عباسعلی هراتیان. بهار و تابستان ۱۳۹۷ش، پژوهشنامه سبک زندگی، شماره ۶، صص ۱۰۵-۱۲۸.
- حسین زاده، هدایت. بهار ۱۳۸۹ش، «آینده نگری مثبت در نهج البلاغه»، رشد آموزش قرآن و معارف اسلامی، شماره ۷۶، صص ۴۶-۴۹.
- سهرابی، فرامرز و عبدالرحمن جوانبخش. آبان ۱۳۸۸ش، «اثربخشی تقویت مهارت‌های مثبت اندیشی به شیوه گروهی بر منبع کنترل دانش آموزان دبیرستانی شهر گرگان»، دانشور رفتار، دوماهنامه، دانشگاه شاهد، سال شانزدهم، شماره ۳۷.
- صائمی، حسین. آذر ۱۳۸۵ش، «رابطه بین مثبت اندیشی و سلامت روانی از دیدگاه اسلام»، مجله پیوند، شماره ۳۲۶، صص ۵۰-۵۳.
- صفورایی پاریزی، محمدمهدی و روح الله کلیا. بهار ۱۳۹۰ش، پژوهشنامه اسلامی زنان و خانواده، شماره ۸، صص ۱۷۷-۱۹۴.
- نعیمی، ابراهیم و عبدالله شفیق آبادی و فاطمه داوودآبادی. زمستان ۱۳۹۵ش، فرهنگ مشاوره و روان درمانی، شماره ۲۸، صص ۱-۳۱.
- نوری، نجیب الله. پاییز ۱۳۸۸ش، «نقش مثبت اندیشی در استحکام خانواده»، مطالعات فقه تربیتی، شماره ۹، صص ۷۳-۹۰.

## Bibliography

- Ibn Manzur, Muhammad ibn Makram. 1414 AH, Arabic language, third edition, vol. 12, Beirut :, Dar Sader.
- Ibn Maysam Bahrani, Maysam Ibn Ali Ibn Maysam. 1996, translation of Nahj al-Balagheh commentary, Ghorban Ali Mohammadi Moghadam, Ali Asghar Navai Yahyazadeh, first edition, Mashhad: Astan Quds Razavi Islamic Research Foundation.
- Pasandideh, Abbas. 2013, The Islamic Model of Happiness with a Positive Psychological Approach, First Edition, Qom: Dar Al-Hadith Scientific and Cultural Institute, Publishing Organization.
- Paul Vincent, Norman. 2009, Amazing Results of Positive Thinking, Tehran: Navandish Generation Publications.
- Javadi Amoli, Abdullah 1999, Tafsir Tasnim, first edition, vol. 1, Qom: Osweh Publishing Center. Javadi Amoli, Abdullah 1999, Thematic Interpretation of the Holy Quran (Quran in the Quran), First Edition, Qom: Oswa Publishing Center.

Javadi Amoli, Abdullah, no date, *The Real Life of Man in the Qur'an*, Seventh Edition, Qom: Esra ' . Khanjani, Mehdi 2017, *Practical Guide to Positive Psychotherapy*, Tehran: Bina.

Dashti, Mohammad 2013, *Dictionary of words equivalent to Nahj al-Balaghah*.

Al-Ragheb Al-Isfahani, Abu al-Qasim al-Hussein bin Muhammad. 1412 AH, *the words of the Qur'an*, Safwan Adnan Dawoodi, first edition, Beirut: Dar al-Shamiya.

Sadeghi Nairi, Roghayeh and Maryam Alhiari Nejad. Spring 2013, *Journal of Nahjul Balagha Quranic and Hadith Sciences*, No. 1, pp. 63-74.

Tabatabai, Mohammad Hussein 1995, translated by Tafsir Al-Mizan, Mohammad Baqer Mousavi, fifth edition, Qom: Qom Seminary Teachers Association, Islamic Publications Office.

Alizadeh, Mirza 2008, *Positive Thinking or Negative Thinking*, Fourth Edition, Mashhad: Razavi University of Islamic Sciences.

Ghorashi Bonabi, Ali Akbar. 1992, *Quran Dictionary*, sixth edition, Tehran: Dar Al-Kotob Al-Islami. Ghorashi Bonabi, Ali Akbar. 1998, *words of Nahj al-Balaghah*, Mohammad Hassan Bakai, first edition, Tehran: Qibla Publishing Cultural Institute.

Ghorashi Bonabi, Ali Akbar. 2011, *The Art of Life Satisfaction*, Ninth Edition, Qom: Maaref Publishing Office.

Ghorashi, Seyed Ali Akbar 1992, *Quran Dictionary*, sixth edition, Tehran: Dar Al-Kotob Al-Islami. Makarem Shirazi, Nasser 1996, *Imam's message on a new and comprehensive explanation of Nahj al-Balaghah*, first edition, Tehran: Dar al-Kitab al-Islamiya.

#### Articles

Tavanaei, Mohammad Hossein and Elahe Salimzadeh. Summer 2010, "Study of the effect of positive thinking from the perspective of the Qur'an and Hadith", *Journal of Sciences and Knowledge of the Holy Qur'an*, No. 7, pp. 39-64.

Jafari, Hamidreza and Abbas Ali Heratian. Spring and Summer of 2018, *Lifestyle Research Journal*, No. 6, pp. 105-128.

Hosseinzadeh, Hedayat. Spring 2010, "Positive Foresight in Nahj al-Balaghah", *The Growth of Quran Education and Islamic Knowledge*, No. 76, pp. 46-49.

Sohrabi, Faramarz and Abdolrahman Javanbakhsh. November 2009, "Effectiveness of strengthening positive thinking skills in a group method on the source of control of high school students in Gorgan", *Daneshvar Raftar*, bimonthly, Shahed University, year 16, No. 37.

Saemi, Hussein Azar 2006, "The relationship between positive thinking and mental health from the perspective of Islam", *Payvand Magazine*, No. 326, pp. 50-53.

Safouraei Parizi, Mohammad Mehdi and Ruhollah Kelia. Spring 2011, *Islamic Journal of Women and Family*, No. 8, pp. 177-194.

Naimi, Ibrahim and Abdullah Shafiabadi and Fatemeh Davoodabadi. Winter 2016, *Culture of Counseling and Psychotherapy*, No. 28, pp. 1-31.

Nouri, Najibullah Fall 2009, "The role of positive thinking in family strength", *Educational Jurisprudence Studies*, No. 9, pp. 73-90.

### **Investigating the level of attention to positive thinking lifestyle in Islamic texts and Quran**

Date of Received: November 12, 2019

Date of Acceptance: February 26, 2019

**Ashaq Shirin Kam**

PhD in Curriculum Planning Studies, Kharazmi University, Tehran-Iran.  
e.shirinkam61@gmail.com

**Effat Abbasi**

Assistant Professor, Kharazmi University of Tehran, Department of Curriculum Planning Studies. Corresponding author: Ishaq Shirinkam

#### **Abstract**

The present study was conducted to examine the level of attention to the positive thinking lifestyle in Islamic texts and the Qur'an. Positive thinking is a form of thinking that, as a matter of habit, seeks to obtain the best results from the worst situations. The method used is descriptive-analytical, and it is based on library studies and documentary method, which has been done by taking notes from valid books and articles and by searching in software. The most important achievement of this research is familiarity with the positive attitude and its effect, as one of the most important factors in religious life. This is possible by having a good faith in God and the people, and this approach will increase the existential capacity, the spirit of gratitude and cheerfulness. The results of the study also showed that positive thoughts and attitudes increase the body's defense level and make the body stronger. Also, positive thinking is the best way to fight stress.

**Keywords:** Islamic texts, positive thinking, content analysis, lifestyle, Quran.