

مطالعات اسلامی زنان و خانواده  
دوفصلنامه علمی- پژوهشی  
سال پنجم- شماره نهم  
پاییز و زمستان ۱۳۹۷

## مثبت‌اندیشی در رویکرد اخلاق عرفانی و رابطه آن با تعامل زوجین

فاطمه حسن‌زاده<sup>۱</sup>  
حسین حسن‌زاده<sup>۲</sup>

### چکیده

مثبت‌اندیشی در علم روان‌شناسی، به معنای تغییر نگرش نسبت به رویدادهای زندگی، با تبیین و تفسیرهای مثبت است و به عقیده روان‌شناسان مثبت‌اندیش، با توجه مثبت به خود و دیگران و آموزش آن، می‌توان به مدیریت زندگی پرداخت. در مقاله حاضر، مثبت‌اندیشی در فضای اخلاق عرفانی بررسی شده و تأثیر آن در تعاملات خانوادگی تحلیل شده است. سازوکار مثبت‌گرایی حاصل از رویکرد اخلاق عرفانی، تنها بر ابعاد شناختی درونی و فردی پایه‌گذاری نشده؛ بلکه بر ابعاد شناختی بیرونی، محیطی و الهی مبتنی است. مثبت‌اندیشی در اخلاق عرفانی، با تأسی از جهان‌بینی الهی و توحیدی، در سه محور توجیه الهی رویدادها، توجه مثبت و خوش‌بینانه به نعمت‌های الهی و انتظار مثبت به امداد الهی شکل یافته است. همچنین در مقاله حاضر، مبانی اخلاق عرفانی و نقش آن در تعامل زوجین بررسی شده است و نگاه توحیدی به وجود همسر در سه محور پذیرش همسر، توجه به ویژگی‌های مثبت همسر و مدارا، نمود پیدا کرده است.

**واژه‌های کلیدی:** مثبت‌اندیشی، انتظار مثبت، اخلاق عرفانی، توجه انتخابی، تعامل زوجین

۱. نویسنده مسئول، دانش‌پژوه سطح چهار فلسفه اسلامی مؤسسه آموزش عالی معصومیه Shahkhali2@gmail.com

۲. دانشیار گرو تدوین دانش پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی shaakhali@gmail.com

تاریخ پذیرش: ۹۷/۲/۱۴ تاریخ تأیید: ۹۷/۸/۳

## طرح مسئله

بر اساس رویکردهای جدید روان‌شناسی، رویارویی هر انسانی در بزنگاه‌های زندگی مطابق با سبک اسنادی آن‌ها، به دو بخش خوش‌بینی و بدبینی تقسیم می‌شود و افراد با سبک اسنادی بدبینانه تمایل به انتساب شکست و افسردگی و ناامیدی به خود دارند و افراد با سبک اسنادی خوش‌بینانه تمایل به موفقیت و امیدواری دارند.

بخشی از انتخاب سبک اسنادی افراد، ریشه در باورهای دینی آن‌ها دارد که حامل امید و معنابخشی به زندگی است (سلیگمن، ۲۰۰۴، ص ۶۰۲؛ به نقل از: مصباح، ۱۳۹۳، ص ۴۳). بر این اساس، مثبت‌اندیشی با رویکردهای گوناگونی قابل بررسی است. بی‌تردید افراد با سبک اسنادی خوش‌بینانه با توجه به ظرفیت‌های اعتقادی و باورهای متفاوت دینی، مدل‌های گوناگونی از مثبت‌اندیشی را تجربه می‌کنند. برخی باورهای مثبت‌اندیشانه را بدون ارتباط با مبدأ هستی و تنها بر خودباوری منوط کرده و برخی دیگر خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی را فقط در سایه دین‌مداری تجربه کرده‌اند. در این میان، گرایش‌های یک مؤمن حقیقی و با نگاه اخلاقی اصیل، گونه متفاوتی از مثبت‌اندیشی است و با نگاه مثبت، ولی سطحی دینی به زندگی متفاوت است. این مقاله درصدد است تا با رویکردی تطبیقی به بررسی مثبت‌اندیشی در فضای اخلاق عرفانی بپردازد و رابطه باورهای مثبت مبتنی بر مبانی عرفانی و توحیدی را در حیطه روابط زوجین بررسی کند.

«اخلاق عرفانی»<sup>۱</sup> در اصطلاح، به گرایشی از علم اخلاق گفته می‌شود که هدف آن تربیت انسان کامل و دستیابی به حقیقت وحدت وجود است و سعی دارد متون نقلی را با استمداد از نگاه توحیدی به گستره هستی تشریح کند. ویژگی این گرایش اخلاقی، تخلق به اخلاق الله و اتصاف به صفات حضرت دوست است (احمدپور و همکاران، ۱۳۸۹، ص ۴۲-۴۳).

در وجه تمایز اخلاق عرفانی با اخلاق دینی باید به مراتب اخلاق دینی اشاره کرد که شامل مرتبه عوام و مرتبه علیون می‌شود. بی‌تردید پژوهش‌های اخلاقی را نمی‌توان در سطح و مرتبه عوام خلاصه کرد و باید سطوح مختلف فضیلت‌های اخلاقی را مورد مذاقه و تفحص قرار داد. در اخلاق عرفانی به دنبال ناب‌ترین فضیلت‌های اخلاقی هستیم که البته مبانی عرفانی هم در متن آن گنجانده شده باشد. در حقیقت، تنها دغدغه اخلاق عرفانی، دغدغه توحیدی است.

1. Mystical ethic

اخلاق عرفانی به لحاظ مبانی معرفت‌شناختی و انسان‌شناختی با دیگر گرایش‌های اخلاقی متمایز است. یکی از امتیازات مبانی انسان‌شناختی اخلاق عرفانی این است که این مکتب اخلاقی بر خلاف مکاتب دیگر، نفس را تک‌ساحتی تلقی نمی‌کند؛ بلکه نفس را دارای ساحت‌های متعدد طولی و ظرفیت‌های وجودی می‌داند که با رشد معنوی او امکان فعلیت می‌یابد.

### پیشینه تحقیق

در مقاله «نقش مثبت‌اندیشی در استحکام خانواده» (نوری، ۱۳۸۸، ص ۷۳) برخی محورهای تأثیر مثبت‌اندیشی در ایجاد فضای روانی مناسب و مثبت بر اساس دستوارت‌روایی بررسی شده است. مقاله «مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی در نهج‌البلاغه» (صادقی‌نیری و الهیاری‌نژاد، ۱۳۹۲، ص ۶۳) به مؤلفه‌های مثبت‌اندیشی در نهج‌البلاغه پرداخته و مؤلفه‌هایی مانند توجه به زیبایی خلقت و جهان، توجه مثبت به ویژگی‌های رفتاری افراد و پیشگیری از ترس و اضطراب تبیین شده است. نویسندگان مقاله «راهکارهای رفتاری ایجاد روحیه مثبت‌اندیشی در زندگی» (صفورایی‌پاریزی و کلیا، ۱۳۹۰، ص ۱۷۷)، راهکارهای لازم مانند شکر، اذکار الهی و از بین بردن افکار منفی را برای مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی نسبت به مسائل برشمرده‌اند.

اگرچه وجوه مشترکی میان این اثر و تألیفات پیشین در برخی از محورهای مقاله وجود دارد، اما جهت‌گیری اصلی مقاله این است که با نگاهی برگرفته از مبانی اخلاقی عرفانی به طرح موضوع بپردازد. در بررسی‌های انجام شده، هیچ اثری به صوت کامل، مسئله مثبت‌اندیشی را در رویکرد اخلاق عرفانی بررسی نکرده است.

### مفهوم مثبت‌اندیشی

مثبت‌اندیشی، یکی از اصطلاحات پرکاربرد امروزی و به معنای توجه داشتن به امور مثبت زندگی و نپرداختن به جنبه‌های منفی است. به تعبیر دیگر، مثبت‌اندیشی به معنای نیک‌اندیشی درباره دیگران و حسن ظن داشتن به آنان است (کویلیام، ۱۳۹۰، ص ۱۶). یکی از یافته‌های روان‌شناسان معاصر این است که افراد می‌توانند طرز فکر خود را انتخاب

کنند (سلیگمن<sup>۱</sup>، ۲۰۰۶؛ به نقل از: قنواتی، ۱۳۹۴، ص ۴۴). بر این اساس، مهارت مثبت‌اندیشی<sup>۲</sup> عبارت از یادگیری خوب اندیشیدن، تغییر در نگرش‌های منفی و چگونگی تحلیل رویدادها است که فرد با در نظر گرفتن همه جنبه‌های یک مسئله، دیدگاهی مثبت را در خود به وجود می‌آورد و حفظ می‌نماید (همان). در تعریفی دیگر، مثبت‌اندیشی گونه‌ای از فکر کردن معرفی شده است که بر اساس عادت به دنبال دستیابی به بهترین نتیجه از بدترین شرایط است (توانایی و سلیم‌زاده، ۱۳۹۲، ص ۴۱؛ به نقل از: پیل و همکاران، بی‌تا). به عبارت دیگر، مثبت‌اندیشی فرایندی تعمیدی و انتخابی است که این حقیقت را روشن می‌کند که زمانی که به دنبال خوب می‌گردیم، احتمال یافتن آن بسیار زیاد است (همان). روان‌شناس معاصر، مارتین سلیگمن، برای اولین بار با اثبات فرضیات روان‌درمانگرانه، رویکردی مثبت‌گرا در درمانگری خویش برگزید. او بر این عقیده است که به جای درمان افسردگی، باید به جنبه‌های مثبت عاطفی افراد توجه نمود و آن را تقویت کرد. تلاش وی ارائه مهارت‌هایی برای یک «زندگی پر معنا» است (سلیگمن، ۱۳۸۹، ص ۴).

در رویکرد روان‌شناسی مثبت، گرایش‌های خوش‌بینانه افراد در زندگی، ناشی از سبک تبیین‌های آن‌ها از اتفاقات زندگی است. سه محور اساسی در سبک اسنادی، شامل بعد تداوم، شخصی‌سازی و فراگیری است (همان، ۱۳۹۱، ص ۷۵). کسانی که به آسانی مأیوس می‌شوند، معتقدند علل رویدادهای ناگوار پایدار است؛ اما افراد با رویکردهای خوش‌بینانه در برابر درماندگی مقاومت می‌کنند و معتقدند که علل رویدادهای ناگوار حضوری گذرا دارند (همان، ص ۷۶). بنابراین، علت رویدادهای خوشایند، نزد انسان‌های خوش‌بین دائمی و در نزد افراد بدبین موقتی است. همچنین افراد خوش‌بین بر این باورند که رویدادهای زندگی، علت‌هایی کاملاً خاص دارند و از تعمیم دادن آن به همه رویدادها دوری می‌کنند (همان، ص ۷۹).

بر این اساس، سه مؤلفه اساسی در روان‌شناسی مثبت به شرح ذیل است:

## مؤلفه‌های مثبت‌اندیشی

### ۱-۱. توجه انتخابی

در روان‌شناسی مثبت، توجه انتخابی به معنای دیدن چیزهای مثبت و چشم‌پوشی از امور منفی

۱. Martin Sligman .

۲. positive thinking skill

و گذراندن اطلاعات از طریق سوگیری است؛ به گونه‌ای که فقط اخبار مثبت، ثبت و رمزگردانی می‌شود. در این شرایط، فراموشی مطلوب، فرایندی است که در آن اطلاعات منفی به آسانی یادآوری نمی‌شود؛ در مقابل، اطلاعات مثبت که دید مثبت از خود را حمایت می‌کند، با جزئیات قابل ملاحظه‌ای بازیابی می‌شود (کار، ۱۳۸۵، ص ۱۶۴).

بنابراین، توجه انتخابی به معنای نادیده گرفتن اطلاعات منفی است. پس می‌توان با نادیده گرفتن ناتوانایی‌های شخصی و پذیرش برخی از مهارت‌ها امور را اداره کرد (همان).

## ۱-۲. تبیین خوش بینانه

توجه مثبت، منوط به بازنگری در سبک تبیین افراد است. افرادی که برای شکست‌های خود، تبیینی عام دارند، با ناکامی در یک زمینه از همه چیز دست می‌کشند و کسانی که تبیین خاص برای پیشامدهای زندگی دارند، شاید در بخشی از زندگی خود درمانده شوند؛ ولی در بخش‌های دیگر آن مصمانه به پیش می‌روند (سلیگمن، ۱۳۹۱، ص ۷۹).

همچنین تبیین‌های دائمی برای رویدادهای بد، درماندگی بلندمدت ایجاد می‌کند؛ اما تبیین‌های موقتی موجب بهبودی سریع می‌شود. کسانی که به آسانی تسلیم می‌شوند، علت رویدادهای بدی را که برایشان اتفاق می‌افتد، دائمی می‌دانند و اینکه رویدادهای بد استمرار خواهند یافت و همیشه بر زندگی آن‌ها تأثیر می‌گذارند؛ اما کسانی که در مقابل درماندگی مقاومت می‌کنند، اعتقاد دارند که علل رویدادهای بد، موقتی است (همان، ۱۳۸۹، ص ۱۲۲).

بعد فراگیری نیز تعیین می‌کند که آیا درماندگی ایجاد شده به موقعیت‌های متعددی گسترش می‌یابد یا اینکه فقط به حوزه اصلی محدود می‌شود (همان).

بنابراین، شیوه خوش بینانه در تبیین رویدادهای خوشایند، دقیقاً عکس شیوه خوش بینانه در رویدادهای ناگوار است. کسانی که معتقدند علل رویدادهای خوشایند، پایدار است، خوش بین‌تر از کسانی هستند که علل آن‌ها را موقتی می‌دانند (همان، ۱۳۹۱، ص ۷۷).

## ۱-۳. انتظار مثبت

برایند نگرش مثبت به زندگی، انتظار نتایج خوشایند بر اساس توجیه و تفسیرهای مثبت است. این مسئله با عنوان «جوهر امید» در روان‌شناسی مثبت طرح شده است. سلیگمن معتقد است تقلیل

رویدادهای ناگوار به علت خاص و زودگذر، درماندگی را به همان موقعیت اولیه منحصر می‌کند و فقط به همین علت است که امید در انسان پدید می‌آید. این در مقابل عملکرد ناامیدی است که به دنبال یافتن علل پایدار و عام برای رویدادهای ناگوار است (همان، ص ۸۲).

## ۲. مؤلفه‌های مثبت‌اندیشی در رویکرد اخلاق عرفانی

در رویکرد اخلاق عرفانی، مثبت‌اندیشی فقط به پیامدهای ناگوار شخصی از رویدادها منحصر نمی‌شود؛ بلکه محدوده وسیعی از ازل تا ابد را در بر گرفته و به همه کائنات تسری پیدا می‌کند. در این رویکرد، باور و امید به مبدأ هستی در سطوح مختلف روابط فردی و اجتماعی جریان دارد و مسئله خودباوری در بطن خدا باوری معنا پیدا می‌کند. بنابراین، مؤلفه‌های مثبت‌اندیشی در رویکرد اخلاق عرفانی در موارد بروز و ظهور افسردگی و یا پیشگیری از افسردگی در افراد مطرح نمی‌شود و بر شناخت توانمندی‌های شخصی برای مهار این معضل جهان معاصر تکیه نمی‌کند؛ بلکه محدوده‌ای بسیار وسیع از ارتباطات را شامل می‌شود. مؤلفه‌های مثبت‌اندیشی در اخلاق عرفانی در سه محور مطرح می‌شود که برگرفته از درک مسئله حسن ظن به باری تعالی و تجلی مقام شکر و رجا، در اخلاق عرفانی است.

### ۲-۱. توجیه الهی رویدادها

در دیدگاه اخلاق عرفانی، فقط یک حقیقت عینی و خارجی و اصیل شناخته شده است. وجود حق تعالی، همان وجود مطلق واحدی است که تمام موجودات، چیزی جز شئون مظاهر و تجلیات آن نیستند (یزدان‌پناه، ۱۳۹۱، ص ۱۶۹). عارفان بر این عقیده‌اند که وصف لایتنهی بودن وجود باری تعالی، ویژگی خاصی است که تنها بر ذات حق اطلاق می‌شود و دیگر هیچ حقیقتی نمی‌تواند به این وصف متصف شود. پس فقط مصداق بالذات وجود، ذات باری تعالی است و همه موجودات دیگر، مظاهر و شئون و تجلیات حضرت حق هستند (همان، ص ۱۶۸).

بر این اساس در رویکرد اخلاق عرفانی، نگاه به زندگی و سازماندهی روابط در سرتاسر زندگی توحیدی و بر اساس احساس حضور در برابر ذات حق ترسیم می‌شود. در این رویکرد، مسئله امید به زندگی، حضوری پررنگ خواهد داشت و سرتاسر هستی و موجودات و پیشامدها و حوادث در گستره هستی، بر اساس تدبیر الهی و متناسب با ابعاد وجودی هر شخصی خواهد بود. با ادراک چنین

حقیقتی و اعتراف به خیر و مصلحت بودن امور، نگاه انسان نسبت به شکست‌ها و ناتوانمندی‌ها، غایتی الهی می‌یابد. در این نگاه، اتفاقات و پیامدهای زندگی یا برآیند طبیعی و اثر وضعی رفتار و منش انسانی در زندگی و یا آزمایشی از طرف ذات پروردگار است.

این مسئله به معنای تسلیم شدن در برابر سختی‌ها و پیامدهای منفی امور نیست؛ بلکه متکی به سایر توانمندی‌ها و آزمایشی دانستن مشکلات است. در دیدگاه اخلاق عرفانی، پیامدها و پیشامدهای زندگی، منقطع از قضا و قدر الهی در نظر گرفته نمی‌شود. اگر چه بحث اختیار و توانمندی‌های نفس انسان در زمینه اصلاح امور نیز مورد توجه فراوان است. بنابراین، اعتقاد به اتفاقی نبودن حوادث و سوگیری افراد به هنگام پیامدها نیز به باورهای ذهنی افراد گره خورده است. چنانچه برخی از عارفان، امتحان الهی مانند زلزله را چندان دشوار ندانسته‌اند؛ بلکه امتحان حقیقی الهی را امتحان با همسری می‌دانند که شبانه‌روز با او سر و کار داشته و ممکن است با یک گفتار یا رفتار نامناسب در مقابل او همه اندوخته‌های معنوی انسان از بین برود (ص.ج، ۱۳۹۳، ص ۱۹). ابن سینا در مقامات العارفین چنین آورده است: «عارف باید حواسش جمع باشد که صرف اظهار عشق و علاقه و محبت نیست؛ بلکه او در معرض امتحان است و غفلت و خلاف و دروغش او را به سقوط می‌کشاند» (ابن سینا، ۱۳۹۶ ص ۳۶۷). نکته اساسی، تبیینی است که افراد در رویارویی با یک پیشامد دارند. در نگاه توحیدی، آزمایش به مثابه یک فرصت تلقی شده و در مدار حسن ظن به خدا و تقدیر اوست.

## ۲-۲. توجه مثبت به نعمت‌های الهی

خوش بینی بدون در نظر گرفتن داشته‌ها امکان پذیر نیست. بسیاری از افراد به سبب بزرگنمایی رویدادهای منفی و خلأ اموری که به دست نیامده یا از دست رفته، دلسرد و ناامید می‌شوند که باعث می‌شود نسبت به سایر امور احساسی بدبینانه داشته باشند.

در دیدگاه اخلاق عرفانی، با تحقق مقام شکر می‌توان از چنین آسیبی در امان ماند. با تصور مثبت نسبت به نعمت‌های الهی و بیان کردن آن، می‌توان خلأ نیستی‌ها و نداشته‌ها را جبران کرد. تصور نعمت‌ها بدون تصور منعم امکان پذیر نیست و تصور حقیقی از او نیز منوط به شناخت ذات الهی و صفات اوست (امام خمینی، ۱۳۷۱، ص ۳۴۴).

نکته اساسی، احساس خوش بینی و شغفی است که با وصول به مقام شکر در انسان پدید می‌آید. مقام شکرگزاری، در قول و فعل و نیت، مستلزم سه رکن معرفتی است: اول، شناخت و

معرفت منعم؛ دوم، حالت خضوع، تواضع و شادی از جهت اینکه خدای متعال به او چنین هدیه‌ای داده است؛ سوم، حالت نشاط قلبی که به سبب انجام عملی که موجب رضای ذات الهی است، در انسان پدید می‌آید (همان).

نفس ادراک نعمت که از یادآوری نعمت‌ها حاصل می‌شود، توانمندی انسان را صد چندان می‌کند و حالت درونی که از بازیابی هدایا و نعمت‌های الهی برای انسان پدید می‌آید، همان احساس مثبتی است که با تغییر نگرش در رویدادهای منفی جستجو می‌شود. احساس مثبتی که هر شخصی از طریق بازیابی نعمت‌ها می‌تواند در خود به وجود آورد، اولین مرتبه از مقام شکر است.

نتایج منش شاکرانه و خوش بینی به ذات باری تعالی، زیادت نعمتی است که خدای متعال، خود متعهد بر حاصل نمودن آن برای فرد شاکر شده است: «لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ» (ابراهیم، ۸). این مسئله حاصل مثبت‌اندیشی نسبت به ذات باری تعالی و تقدیر اوست که در روایات نیز به آن اشاره شده است: «أَنَا عِنْدَ حُسْنِ ظَنِّ عَبْدِي بِ...» (کلینی، ۱۳۸۸، ج ۳، ص ۱۷۹).

### ۲-۳. انتظار مثبت به امداد الهی

انتظار رویداد مثبت و امید به زندگی، دستاوردی است که بر اساس تفکر مثبت پدید می‌آید. یکی از مسائل مهم و اساسی در رویکرد اخلاق عرفانی، مقوله «رجا» است. رجا در نظام عرفانی به معنای آن است که آنچه را که انسان به دنبال آن است و توقع اتفاق افتادن آن را دارد، در زمان آینده فرا خواهد رسید و طالب، خوش گمان است آنچه که متوقع است، حاصل می‌شود. نشاط و شادی حاصل از تصور چنین گمانی را رجا می‌خوانند (طوسی، ۱۳۷۳، ص ۵۵). اصل و اساس این بینش و اعتقاد، بر محور حسن ظن به باری تعالی است (همان، ص ۵۶). بر این اساس، ترسیم فضایی که شرایط در آن به گونه بهتری ایجاد شود و از فشار و شدت مشکلات کم شود، به بهبود احوالات روحی انسان کمک فراوانی می‌کند.

### ۳. رابطه مثبت‌اندیشی و تعامل زوجین

#### ۳-۱. پذیرش صفات همسر

دریافت معنای مثبت‌اندیشانه در زندگی، مبتنی بر برقراری اصول اخلاقی و شناخت است؛ چرا که بدون دست‌یازی به مبانی اخلاقی مثبت و اجرای آن در مسیر زندگی زناشویی، انحراف در مسیر

زندگی حتمی خواهد بود. کیفیت زندگی، یکی از بنیادی‌ترین مفاهیم مطرح شده در روان‌شناسی مثبت‌نگر است که مفهومی چند بعدی و پیچیده دارد و در برگیرنده عوامل عینی و ذهنی است و اغلب به عنوان درک مشخص از رضایت در زندگی، سلامت جسمی، سلامت اجتماعی و خانوادگی، امیدواری، آداب معاشرت و سلامت روانی فرد است (اسکولاک، برون؛ به نقل از: نیک‌منش و زند وکیل، ۱۳۹۴، ص ۵۴). نخستین گام برای دست یافتن به کیفیت برتر در زندگی مشترک، پذیرش همسر است. کسانی که همسرشان را آن گونه که هست، می‌پذیرند؛ نه آن چنان که می‌خواهند باشد، به این مرحله ارزشمند می‌رسند و دوستی در روابط متقابل آنان موج می‌زند (حسین‌زاده، ۱۳۹۱، ص ۱۳۸). پذیرش همسر در نگرشی تحلیلی، شامل پذیرش شخصیت، افکار و علایق همسر در مدیریت زندگی (همان، ص ۱۳۹) و نیز احاطه بر ویژگی‌ها، محاسن و معایب اخلاقی وی است. دستیابی به این امر مستلزم تفوق روحی بر همسر است. دو موجود همسان به لحاظ روحی و سعه وجودی، در پذیرش یکدیگر ناکارآمد هستند و از دو طیف یکسان و بر یک وزان روحی، نمی‌توان انتظار تعاملاتی مسالمت‌آمیز و سازشکارانه داشت. این دیدگاه، در مدل‌های آماری بررسی شده نیز تأیید شده است. در میان مدل‌های مطرح شده درباره زوجین، فقط «مدل هر دو زوج بدبین» نمی‌تواند به ادامه زندگی زناشویی فکر کنند (سلیگمن، ۱۳۸۹، ص ۲۵۹).

روان‌شناسان مثبت‌اندیش بر این عقیده‌اند که در میان سه مدل عشقی، نوع سوم آن، به معنای ایده‌آل‌سازی یک شخص دیگر و ایده‌آل‌سازی قابلیت‌ها و فضیلت‌ها و نادیده گرفتن معایب و نقص‌های دیگری است که به طور بی‌نظیری در ازدواج توافقی وجود دارد (همان، ص ۲۴۲). این مسئله به صورت کامل در زندگی مبتنی بر اصول اخلاقی، منطبق است. پیش‌آگاهی ذهنی نسبت به ویژگی‌های رفتاری همسر، فضایی مثبت را در تعاملات زوجین ترسیم می‌کند.

در دیدگاه اخلاق عرفانی، همه کثرات، شأنی از شئون و تجلی‌ای از تجلیات ذات الهی شمرده می‌شود (یزدان‌پناه، ۱۳۹۱، ص ۱۶۹). بنابراین هر شخصی که در مسیر زندگی انسان قرار می‌گیرد، به عنوان یکی از تجلیات الهی بروز و ظهور پیدا کرده است. بر اساس این دیدگاه توحیدی، عالم منقطع از ذات باری در نظر گرفته نمی‌شود و همسر با تمام ویژگی‌هایش، جلوه‌ای از او است. به همین دلیل، در مراحل سلوکی، همسر به مثابه نعمتی الهی در نظر گرفته می‌شود. این مسئله نمود عینی مقام شکر است.

در این نگاه سلوکی که متکی بر جنبه شناختی همسر و پذیرش ویژگی‌های آن و مبتنی بر

شناختی جامع نسبت به دو جنس زن و مرد است، نه تنها مجردی تحسین شده نیست، بلکه به عنوان امری قبیح در نظر گرفته شده و گام نهادن در مسیر سازش، نوعی سلوک شمرده می‌شود<sup>۱</sup> (ابوطالب مکی، ۱۴۱۷، ج ۲، ص ۴۰۲). چنین مجاهدتی مستلزم ثبات، جزم و اراده محکم است. خواجه نصیرالدین طوسی در کتاب اوصاف الأشراف، ثبات را حالتی می‌داند که تا با ایمان مقارن نشود، طمأنینه نفس امکان پذیر نیست. تحقق ثبات ایمان، به حصول جزم به کمال وابسته است و تا این جزم نباشد، طلب کمال امکانپذیر نخواهد بود و تا زمانی که عزم و اراده طلب کمال و ثبات در اراده ایجاد نشود، سلوک ممکن نخواهد بود (طوسی، ۱۳۷۳، ص ۱۳).

تشابه صفات زنان به صفات نفسانی، یکی از راه‌های شناخت روحی همسر در زندگی زناشویی است<sup>۲</sup> (ابوطالب مکی، ۱۴۱۷، ج ۲، ص ۴۰۹). در این نگاه، صفات زنان مطابق با قوای نفسانی به چهار دسته مسؤوله، اماره، لؤامه و مطمئنه تقسیم شده است. براساس این تقسیم چهار حالت روحی از چهار طیف از زنان متوقع است.

این آگاهی در عین برحذر داشتن از مجرد بودن بیانگر مجاهده‌ای عظیم و هم‌پایه مجاهده با قوای نفسانی در زندگی زناشویی است. سلوکی که بر مبنای حسن ظن به تقدیرات الهی و توجیه الهی رویدادها شکل گرفته و در مقام شکر تبلور یافته است.

### ۲-۳. توجه به ویژگی‌های مثبت همسر

توجه به ویژگی‌های مثبت همسر، ملازم با چشم‌پوشی از خطاهای او است. عدم استهواء و چشم‌پوشی از خطای همسر، یکی از خطاهای راهبردی در زندگی است که در سلوک عرفانی به آن توجه شده است. فیض کاشانی، اغماض و چشم‌پوشی را با توجه به مراتب و حالات فرد خاطی، اساسی‌ترین خصلت سالکان و یکی از دقایق دینی می‌داند که سالکان طریق حق باید به آن ملزم

۱. «سئل أبو محمد عن النساء فقال: الصبر عنهن ولا الصبر عليهن، والصبر عليهن خير من الصبر على النار، وكذلك قال بعض العلماء قبله».

۲. «و اعلم أنّ النساء على أوصاف النفس. من عرف صفات النفس عرف بها أوصاف النساء، وقاساهن بالتجربة. والخبر: عرف بذلك صفات النفس: فمنهن المسؤولّة وهي أدناهن، ومنهن الأمانة بالسوء وهي شرهن لا تستمرن الأذى ولا تني عن خلق السوء والبذاء، ومنهن بمنزلة النفس اللوامة وهي من صالحى النساء، ومنهن المطمئنة المرضية وهذه هي الصالحة الخيرة الساكنة الراضية. وفصل الخطاب: إن كان صلاح قلب العبد واستقامة حاله في العزبة فلا أعدل بالوحدة شيئاً، لأن أقل ما فيها السلامة، والسلامة في وقتنا هذا فضيلة و غنيمة».

شوند (فیض کاشانی، ۱۴۱۷، ج ۳، ص ۳۰۵). ابن سینا معتقد است عارف، شجاع، بخشنده و صفاح و فراموش کننده کینه ها است؛ زیرا دلش مشغول به حق است (ابن سینا، ۱۳۹۶، ص ۳۶۵). وی سالکان را بر این امر متذکر می سازد که در زیست اجتماعی، هیچ گاه عارف نباید به هنگام مشاهده منکر، سرگردان و حیران شود و هیچ گاه غضب، عارف را دچار سرگشتگی و بن بست نمی کند. علامه حسن زاده در شرح این نکته عارف را به هنگام رویارویی با خشم مظهر اسم ستار می داند که به پوشاندن عیوب دیگران می پردازد (همان، ۱۳۸۸، ص ۲۹۸).

در سلوک اخلاقی عرفانی، به آفت بزرگنمایی عیوب همسر توجه شده است. بر این اساس، نگاه تربیتی به افراد باید بر مبنای تفاوت خصلت ها، گوناگون باشد و فرد مورد عتاب، به مقتضای صفت اخلاقی اش از حب و بغض بهره مند شود و هر صفتی از اوصاف همسر و فرزند به صورت جداگانه مورد حب و بغض فرد سالک قرار گیرد (غزالی، بی تا، ج ۵، ص ۱۵۸). همچنین هیچ گاه در اکرام و توهین نباید مبالغه کرد؛ به گونه ای که گمان شود آن کسی که مورد اکرام قرار می گیرد، در همه امور موافق انسان است و به هنگام توهین و اهانت دیگران نیز نباید به گونه ای رفتار کرد که گمان شود توهین کننده در همه امور مخالف انسان است. بلکه انسان سالک در همه لحظات زندگی باید به گونه ای رفتار کند که در حالت انقباض و استرسال و اقبال و اعراض باقی بماند (همان).

از دیدگاه ابن سینا، تحسس در احوال دیگری و توجه به مشکلات اخلاقی آنان، نه تنها نمی تواند باعث حل و فصل و رهایی از مشکلات فردی شود؛ بلکه بر حجم مشکلات می افزاید.<sup>۱</sup> اهتمام عارف در زندگی، برطرف کردن مشکلات و موانع اخلاقی خویش است؛ به این معنا که در زندگی درمان معضلات اخلاقی فردی بر اشکالات اخلاقی همسر ارجحیت دارد (ابن سینا، ۱۳۸۸، ص ۳۰۰).

علامه حسن زاده در شرح این مقام عارفان، متذکر شده که عارف به دنبال بیچارگی خویش است و دنبال وضعیت دیگران نیست. برخی از افراد خاشاک را در چشم دیگران می بینند، ولی شاخه درخت را در چشم خود نمی بینند؛ یعنی در پیدا کردن عیوب مردم تیزبین هستند، اما از عیوب خود غافل و بی خبرند (همان). در حقیقت، نگاه مثبت اندیشانه عارف در پرتوی نوعی نگاه توحیدی به همه عناصر طبیعت است و به خصوص در تعامل با شریک زندگی اش معنا پیدا می کند.

۱. «أن العارف لایهتّم بتحسس أحوال الناس و ذلک لکونه مقبلاً علی شأنه فارغاً عن غیره غیر متبع بعورة احد».

### ۳-۳. مدارا با همسر

یکی از دلایلی که افراد خوش بین، روابط رضایت بخشی را با شریک زندگی خود احساس می کنند، این است که به طور کارآمد می توانند با شرایط تنش زای زندگی مقابله کنند. افراد خوش بین، نه تنها از مقابله متمرکز بر حل مشکلات و عدم اجتناب بهره می برند، بلکه از سبک های مقابله حمایت اجتماعی و پایداری در برابر مشکلات نیز بهره می گیرند. همچنین از سبک هایی مانند برخورد فعال با مشکل، برنامه ریزی، خویشتن داری، کسب حمایت اجتماعی و عاطفی، مراجعه به دین، پذیرش و تخلیه هیجانی و عدم وابستگی روانی و رفتاری استفاده می کنند (سلیمگن و همکاران، ۱۳۸۳؛ به نقل از: صادقی نیری و الهیاری نژاد، ۱۳۹۲).

انتخاب موضع فعال در تنش ها و ناملايمات زندگی زناشویی، یکی از مهم ترین ارکان نگرش مثبت اندیشانه است. زیدنرو اندلر معتقدند که در ادبیات مربوط به فشار روانی و کنار آمدن، اتفاق آرای فزاینده وجود دارد که می توان بین راهبردهای کنار آمدن مسئله مدار، هیجان مدار و اجتنابی تمیز قائل شد. در برخی از شرایط لازم است که شخص از کنار آمدن دست بردارد و پیش از پرداختن به راهبرد کنار آمدن فعال، از روش کنار زدن اجتنابی استفاده کند (آلن، ۱۳۸۵، ص ۳۹۶). این رویکرد به عنوان یکی از اصول اساسی در اخلاق عرفانی است. ابن سینا، تعامل اجتماعی عارف را مبتنی بر مهار خشم و غضب دانسته است. وی حالت دلسوزی و رأفت عارف را مسبوق به غضب او می داند و عارف را به جهت داشتن مقام سرّ الهی واجد بینشی کامل بر می شمرد که قدر را می بیند. تعامل عارف در مقام امر به معروف و نهی از منکر نیز فقط با الزامات اخلاقی رفیق و مدارا توأم است و باید مانند خیرخواهی و نصایح مهربانانه یک پدر مهربان نسبت به فرزندش باشد و هرگز با درشتی، خشونت و مذمت نباشد (ابن سینا، ۱۳۸۸، ص ۲۹۸).

در اخلاق عرفانی، رویکردهای کنار آمدن با همسر مبتنی بر اصول و قواعد اخلاقی است. سالک، نه تنها از هر گونه مهارت های اجتنابی و کنار آمدن برای مهار بحران استفاده نمی کند، بلکه در تلاش است تا شرایط را به بهترین وضعیت تبدیل نماید. به همین دلیل، در نظام تربیت خانوادگی، باید به میزان خطای همسر و فرزندان، آن ها را مورد عتاب و توبیخ قرار داد و توبیخ های تربیتی هیچ منافاتی با مثبت اندیشی و حسن ظن در فضای خانوادگی ندارد (غزالی، بی تا، ج ۵، ص ۱۵۷). همچنین وی در خصوص افعال بد و ناشایستی که از طرف مقابل سر می زند، معتقد است که باید اندیشید که میزان بدی، معصیت و پلیدی فعل او به چه میزان است. اگر فرد نادم و پشیمان شد و اصرار

بر عمل بد خود نداشت، بهترین کار ستر، اغماض و چشم‌پوشی از معصیت و گناه وی است. اما اگر اصرار بر عمل داشت، چه آن گناه کوچک یا بزرگ باشد، ناچاراً و بالاجبار باید اثر بغض را که به صورت دوری و اعراض از وی و کم توجهی به او است، لحاظ کرد (همان).

چنانچه یکی از نشانه‌های مراقبه و اهل یقظه این است که به هنگام خشم و غضب بر زن و فرزند، همه چیز را از آن خدا بدانند و خود را در حضور خداوند متعال تصور کنند که فقط در این حالت است که از منازعه دوری می‌کنند (ابوطالب مکی، ۱۴۱۷، ج ۲، ص ۴۲۵). این نکته با تأسی به سیره نبی مکرم اسلام ﷺ است که در پاسخ به سخن مردی که از اذیت و آزار همسرش نزد ایشان شکایت کرد و حضرت به وی فرمودند که عفو و بخشش را پیشه کند و برای بار دوم نیز به عفو و گذشت امر فرمودند و برای بار سوم فرمودند: اگر هم [به ناچار] مجازات کردی، به اندازه گناه و جرم مجازات کن و از زدن به صورت پرهیز کن (دلشاد تهرانی، ۱۳۸۳، ج ۴، ص ۴۱۷).

#### ۳-۴. رضایت‌مندی از زندگی

ازدواجی که در آن افراد با احترام و صریح محبت می‌کنند و خطاهای یکدیگر را می‌بخشند، معمولاً با سطوح بالاتری از رضایت‌مندی همراه است. بنابراین، این نوع ارتباط برقرار کردن احتمالاً سبب شادمانی بیشتری خواهد شد (هاروی<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۲؛ به نقل از: آلن، ۱۳۸۵، ص ۶۵). پیش‌بینی احتمال این شادی و افزونی آن با در نظر داشتن برخی از شرایط به دست می‌آید.

در این مسیر انتخابی، فقط زمانی به نتایج مثبت و خوب خواهیم رسید که جاده دو طرفه‌ای را در نظر بگیریم و هر دو شخصی که پایه‌های یک زندگی را بنا نموده‌اند، سعی در استحکام بنای خانواده داشته باشند. به این جهت که برای داشتن رابطه موفق، هر دو طرف باید برای رسیدن به تفاهم تلاش کنند و رابطه‌ای زیبا و دلپذیر است که در آن خواسته دو طرف به طور متقابل برآورده شود و اگر مدت زیادی فقط خواسته یکی از دو طرف برآورده شود، در این صورت، آن رابطه دچار مشکل خواهد شد (مرکل، ۱۳۸۷، ص ۱۰۸). اگر عادات بد اخلاقی و امراض روحی در هر دو زوج یا یکی از آنان رخنه کرده باشد و شخص هدف هیچ تلاشی برای درمان آن انجام ندهد، دو گزینه در معرض انتخاب واقع می‌شود؛ یا راه مراقبه و سلوک و ریاضت یا مسیر انهدام کانون مقدس

1. Harvey

خانواده. بدون تردید، انتخاب مسیری پُرچالش مقدور همگان نیست. از سوی دیگر، ولنگاری و راحت طلبی و پاک کردن صورت مسئله و مشکل نمی تواند گزینه مناسبی برای جوامع در معرض انحطاط اخلاقی کنونی باشد.

در نگاه سالک و عارف، رضایت از زندگی ملازم با همراهی و عدم ممانعت همسر در طریق الی الله، یکی از نعمت های بزرگ الهی است (ص.ج، ۱۳۹۵، ص ۳۱) و اگر شرایط یک زندگی ایده آل برای وی مهیا نبود، تدبیر سالک، مجاهدت برای دستیابی به هدف اصلی است. انگیزه مهم و اساسی سالک در مسیر مجاهدت، رضایت از زندگی زناشویی نیست، اگر چه وصول به مقام شکر و دریافت زنجیره اتصال به ازل و ابد در گستره هستی، وصول به مقام رضا که بالاترین مقام است، رضایتمندی حقیقی عارف را به دنبال دارد.

### نتیجه گیری

مثبت اندیشی بر آن است تا با ارائه مهارت ها و تبیین های خوش بینانه، رخداد های زندگی را به نحوی عقلانی توجیه و راه ورود موضوع گیری های غیر عقلانی گرفته شده و با انتخاب رویکردهای مثبت اندیشانه، گزینه مناسب رفتاری انتخاب شود. مهم ترین عنصر در ایجاد بینش مثبت اندیشانه، باور به خود و توانمندی های شخصی و اعتماد به نفس است.

اما در مکتب اخلاق عرفانی، مواضع مثبت اندیشانه با اهداف تربیتی و نگاه توحیدی به افراد، همراه است. در دیدگاه اخلاق عرفانی، مثبت اندیشی در سه محور مطرح است. در محور اول، سعی می شود که رویدادهای زندگی با نگاهی الهی توجیه و تفسیر شود. جایگاه انسان در گستره نظام طبیعت به درستی تبیین شود و ارتباط حقیقی اشیا به مبدأ هستی و اتصال به آن، دورنمای صحیحی را برای انسان معاصر ترسیم کند. در مقام دوم، در سیر اخلاق عرفانی به نعمت های الهی به مثابه تجلی ای از تجلیات الهی در مسیر زندگی انسان نگریسته می شود که مستلزم وصول به مقام شکر است. اما در مقام سوم که مقام رجا است، انتظار مثبت نسبت به رویدادها، شادی و شغف را در دل طالب ایجاد می کند.

پس از بررسی این سه مؤلفه، رابطه آن در تعامل زوجین، تبیین شد و در چهار محور پذیرش کامل صفات همسر، توجه به ویژگی های همسر، مدارا با همسر و رضایتمندی از زندگی بررسی شد.

## فهرست منابع

\* قرآن کریم.

۱. ابن سینا (۱۳۸۸)، شرح اشارات و تنبیهات، شرح و توضیح علامه حسن زاده آملی، نمط نهم، مقامات العارفین، قم: آیت اشراق.
۲. — (۱۳۹۶)، الاشارات و التنبیهات، تحقیق مجتبی زارعی، قم: بوستان کتاب.
۳. ابوطالب مکی (۱۴۱۷)، قوت القلوب فی معامله المحبوب، بیروت: دارالکتب الاسلامیه.
۴. احمدپور، مهدی و همکاران (۱۳۸۹)، کتاب شناخت اخلاق اسلامی، قم: پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی.
۵. الهیاری نژاد، مریم و رقیه، صادقی نیری (۱۳۹۲)، «مثبت اندیشی و خوش بینی در نهج البلاغه»، مجله علوم قرآن و حدیث، پژوهشنامه نهج البلاغه، ش ۱.
۶. توانایی، محمدحسین و الهه، سلیم زاده (۱۳۸۹)، «بررسی تأثیر مثبت اندیشی از دیدگاه قرآن و حدیث»، پژوهشنامه علوم قرآن و معارف، ش ۷.
۷. — (۱۳۹۲)، «زمینه های بروز مثبت اندیشی از منظر قرآن و روایات»، مجله کوثر، ش ۴۷.
۸. جم زاده قنواتی، مانا؛ اصغر، آقایی و محسن، گل پرور (۱۳۹۴) «اثربخشی مهارت های مثبت اندیشی در سبک اسنادی بدبینانه دانش آموزان»، مجله پژوهش در برنامه ریزی درسی، ش ۴۷.
۹. حسن زاده، رمضان و همکاران (۱۳۹۳)، «رابطه هوش معنوی با مثبت اندیشی در دانشجویان»، مجله دین و سلامت، ش ۱.
۱۰. خمینی (ره)، روح الله (۱۳۸۴) شرح چهل حدیث، تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (ره).
۱۱. دلشاد تهرانی، مصطفی (۱۳۸۳)، سیره نبوی، ج ۴، تهران: دریا.
۱۲. سلیگمن، مارتین (۱۳۸۸)، شادمانی درونی، ترجمه مصطفی تبریزی، رامین کریمی و علی نیلوفری، تهران: دانژه.
۱۳. — (۱۳۸۹)، از بدبینی به خوش بینی، تهران: پیکان.
۱۴. — (۱۳۹۱)، خوش بینی آموخته شده، ترجمه میترا محمدی و فروزنده داوریانه، تهران: رشد.
۱۵. ص. ج (۱۳۹۵)، سلوک با همسر، تهران: تراث.
۱۶. صائمی، حسین (۱۳۸۵)، «رابطه بین مثبت اندیش و سلامت روانی»، مجله علوم تربیت، ش ۳۲۶.
۱۷. طوسی، محمد بن محمد (خواجه نصیرالدین) (۱۳۷۳)، اوصاف الأشراف، تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
۱۸. غزالی، محمد بن محمد (بی تا)، احیاء العلوم، چاپ اول، بیروت: دارالکتب العربی.
۱۹. فیض کاشانی، محمد بن شاه مرتضی (۱۴۱۷)، المحجة البيضاء فی تهذیب الإحیاء، قم: مؤسسه نشر اسلامی.
۲۰. کار، آلن (۱۳۸۵)، روان شناسی مثبت، ترجمه حسن پاشا شریفی و جعفر نجفی، تهران: سخن.
۲۱. کویلیام، سوزان (۱۳۹۰)، مثبت اندیشی و مثبت گرایی، تهران: جوانه رشد.
۲۲. گری، جان (۱۳۸۳)، روابط زناشویی موفق، ترجمه دکتر قدیر گلکاریان، تهران: تلاش.
۲۳. مرکل، رالف (۱۳۸۷)، حسادت، ترجمه رؤیا پورمناف، تهران: نسل نو اندیش.
۲۴. مصباح، مجتبی (۱۳۹۳)، سلامت معنوی از دیدگاه اسلام، تهران: حقوقی.
۲۵. نوری، نجیب الله (۱۳۸۸)، «مثبت اندیشی در استحکام خانواده»، مجله راه تربیت، ش ۹.
۲۶. نیک منش، زهرا و مریم، زند وکیل (۱۳۹۴)، «تأثیر آموزش مثبت نگری بر کیفیت زندگی، افسردگی و اضطراب»، مجله روان شناسی مثبت، ش ۲.
۲۷. یزدان پناه، یدالله (۱۳۹۳)، مبانی و اصول عرفان نظری، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).