

ارائه الگوی مثبت اندیشی از منظر قرآن

طاهره طاهری، زهره دهقانی^۱، سمیه مصدق جلال آبادی^۱

چکیده

موفقیت در کار و زندگی متأثر از نوع نگرش انسان به خود و جهان پیرامون است. این نگرش می تواند بد بینانه یا خوش بینانه باشد. در نگرش بد بینانه جهان سراسر شر محض است و طبیعی است که انتظار موفقیت فرد نزدیک به صفر است. اما بر اساس نگرش خوش بینانه، فرد، جهان هستی را خیر محض می پندارد. آیات قرآن کریم و سخنان اهل بیت (علیهم السلام) این نوع نگرش را تایید می کند. با این نگرش موفقیت فرد به شدت افزایش پیدا می کند. عوامل متعددی وجود دارد که زمینه ساز مثبت اندیشی بوده و در بروز آن موثرند. یک انسان با ایمان می داند که با کمک خدا شکست هیچ گاه مفهوم و معنایی نخواهد داشت. یکی از زمینه هایی که در سوق دادن تفکر انسان به سوی نگرش مثبت یا منفی نقش بسزایی دارد فرهنگ خانواده و اجتماع است. هم چنین تفکر مثبت نیازمند تلاش و سخت کوشی است. در واقع مثبت اندیشی همراه با عمل کردن است که ثمر می دهد، و نیز با قدرت اراده می توان باورهای غلط ذهنی خود را تغییر داد، با تلاش هدف مند، با ایمان به خداوند تحولات اساسی در مسیر زندگی ایجاد نمود. در این پژوهش به بررسی برخی زمینه های بروز مثبت اندیشی از دیدگاه قرآن کریم پرداخته شده است.

کلید واژه

ایمان، اراده، یأس، مقایسه های ناپسند، آرامش، علوم و معارف قرآن.

^۱ طلبه های پایه ۴ پاره وقت حوزه علمیه زهراپیه نجف آباد. ۱۳۹۹.

قرآن کریم کتاب جامع برنامه زندگی انسان است، در آیات خود انسان ها را به توجه به فضل و هدایت الهی دعوت و تشویق می کند. در سال های اخیر محققان به بررسی و آموزش شیوه های صحیح نگرش به زندگی و مثبت اندیشی و اثرات نیکی آن در روح و روان آدمی و کسب موفقیت در زندگی پرداخته اند. مثبت اندیشی شکلی از فکر کردن است که برحسب عادت در پی به دست آوردن بهترین نتیجه از بدترین شرایط می باشد. شخص مثبت اندیش هیچ گاه مسایل منفی را به رسمیت نمی شناسد، بلکه به مقابله با آن می پردازد. مثبت نگری، فرایندی تعمدی و انتخابی است. زمانی که به دنبال خوب می گردد، احتمال یافتن آن بسیار زیاد است. شخص مثبت اندیش هیچ اتفاقی را در عالم شر و بد نمی داند. بلکه از نظر او، همه رخدادهای دنیا حساب شده و هشیارانه و تحت کنترل کارگردان بزرگ عالم است.

قرآن می فرماید: «الذی احسن کلّ شیء خلقه»؛ «او (خداوند) همان کسی است که هرچه 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 برمی گزیند.

تبیین مثبت اندیشی

مثبت اندیشی مدلی از تفکر است که در پی به دست آوردن بهترین نتیجه از بدترین شرایط می باشد. فرد مثبت اندیش هیچ گاه به مسایل منفی فکر نمی کند، بلکه به مقابله با آن می پردازد. مثبت نگری، فرایندی تعمدی و انتخابی است. زمانی که به دنبال خوب می گردد، احتمال یافتن آن بسیار زیاد است. (پیل، ص ۱۷) شخص مثبت اندیش هیچ اتفاقی را در عالم شر نمیداند. بلکه از نظراو، همه رخدادهای دنیا حساب شده و هشیارانه و تحت کنترل کارگردان بزرگ عالم است. مسلماً در اطراف خود کسانی را می بیند که بسیار خوش شانس و خوش اقبالند و برعکس افرادی که با وجود داشتن شرایط مساوی با دسته اول یا حتی بهتر از آنان، بدشانسی می آورند و همیشه از زندگی خود شاکی هستند. اینها در واقع کسانی اند که بیرون از وجود خود به دنبال خوشبختی می گردند و از اینکه خوشبختی هر انسانی در درون خود اوست نه در بیرون، غافلند.

خوش بینی را می توان استفاده کردن از تمامی ظرفیت های ذهنی مثبت، نشاط انگیز و امیدوار کننده در زندگی، برای تسلیم نشدن در برابر عوامل منفی ساخته ذهن و احساس های یأس آور ناشی از دشواری ارتباط با انسان ها و رویارویی با طبیعت، دانست. (الود همپتن، نگرش مثبت، ترجمه فهمیه نظری، ص ۱۱)

خوش بین کسی است که از واقعیت ها و رفتار دیگران، تفسیر بدبینانه به ذهن خود راه نمی دهد و افکار منفی و خیال بافی را از خویش دور می سازد. چنین فردی از شخصی سازی مشکلات خود و گوشه نشینی، پرهیز نموده، نگاهی امیدوارانه به آینده دارد و از زندگی اظهار رضایت می کند (<https://hawzah.net/fa/Magazine/View/>).

اهمیت مثبت اندیشی

ارزش مثبت اندیشی وقتی معلوم می شود که بدانیم امید و نشاط در زندگی در سایه خوش بینی حاصل می شود. پیشوایان دین این موضوع را در روایات خود تأکید کرده اند و بزرگان و فقها نیز بابتی مستقل برای آن گشوده اند. امام علی علیه السلام می فرماید: «حُسْنُ الظَّنِّ مِنْ أَحْسَنِ الشَّيْءِ وَأَفْضَلِ الْقِسَمِ» (غرر الحکم : ۴۸۲۴؛ میزان الحکمه ج ۶) . امام علی علیه السلام : خوش بین بودن از نیکوترین خصلتها و بهترین نصیبهاست .

عوامل مثبت اندیشی

عوامل متعددی وجود دارد که زمینه ساز مثبت اندیشی بوده و در بروز آن مؤثرند که مهم ترین آنها را می توان ایمان، اراده و حسن ظن به خدا و مردم دانست که در آیات قرآن به آنها سفارش شده است.

۱. ایمان

در قرآن کریم آمده است: «إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأُبَشِّرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ» (فصلت / ۳۰). کسانی که گفته اند پروردگارمان خدای یکتاست و سپس پایداری کرده اند فرشتگان بر آنها فرود آیند که بیم مدارید و غم مخورید و به بهشتی که وعده تان میداده اند شادمان باشید.

در این آیه به خوبی از رابطه بین ایمان و تأثیر آن بر مثبت نگری به آینده و گذشته سخن رفته است. البته موفقیت فقط مثبت اندیشی نیست، در واقع مثبت اندیشی با ایمان و عمل کردن به آن است که موجبات کامیابی را برای فرد به همراه می آورد. آیه افرادی را بیان میکند که گفتند «قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ» که بر گرفته از اندیشه آنهاست. اندیشیدن و عمل به اندیشه ی مثبت است که راه را به فرد نشان می دهد. اندیشه و عمل در کنار هم معنا پیدا می کنند.

افراد با ایمان، 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 ی ایمان بالایی برخوردارند خود را شایسته کسب نعمت ها می دانند، بنابراین امید و ایمان به خدا را سرلوحه ی کارهای خود قرار می دهند و با یک توکل عمیق که پس زمینه ی آن فکری پاک و عاری از نگرانی است، در جهت کسب اهداف خود تلاش می کنند. (<https://sookhtejet.com>)

۲. اراده

رابطه و تأثیر اراده در مثبت نگری را در آیه شریفه: «إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ» و خدا نعمتی را که نزد گروهی هست، تغییر ندهد تا آنچه را در ضمیرشان هست، تغییر دهند (رعد/۱۱).

تفکر مثبت در صورتی نتیجه بخش خواهد بود که شخص تمایل به مثبت اندیشی داشته باشد، با قدرت اراده می تواند بر افکار منفی غلبه کرد و افکار مثبت را جایگزین آنها نمود. حتی در لحظاتی که انسان با فشارها و مشکلات زندگی دست و پنجه نرم می نماید، نیز باید نگرش مثبتی به زندگی داشته باشد. هرچند که هیچ کس، توان نامحدود ندارد. پس باید قدرت خود را صرف چیزهایی کرد که توان کنترل بر آنها باشد.

مزیت مثبت اندیشی این است که موتور اراده را روشن می نماید، به گونه ای برنامه ریزی می نماید، تا به هدفی که در سر دارد برسد. در این صورت تجارب تلخ و شکست ها نمی توانند انسان را متوقف نمایند و بر عکس سبب می گردند که دقت بالاتر رود و مسیر را هموارتر گردانند <https://bazaracademy.ir/blog>.

۳. خانواده و اجتماع

خانواده و اجتماع در سوق دادن فکر انسان به مثبت یا نگرش منفی نقش مهمی دارد. باورهای والدین و مربی و اطرافیان در شکل گیری شخصیت انسان موثر است. همانطور که خداوند در آیه ۱۱ سوره نساء می فرماید: «يُوصِيكُمُ اللَّهُ فِي أَوْلَادِكُمْ» خدا شما را درباره فرزندان و مراقبت از آنان فرمان داده است یا در آیه ۶ تحریم می فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا» ای کسانی که ایمان آورده اید، خود و خانواده خویش را از آتش حفظ کنید»

القاتات اطرافیان چه مثبت و چه منفی در ذهن انسان اثر می گذارد؛ مسلماً فردی که در محیطی بزرگ شده که افکار مثبت ندارند در معرض امواج منفی دیگران است که ایشان را به منفی بافی و بد بینی سوق می دهد. همنشین خوب سفارش اسلام است که معاشرت با افراد صاحب فضل و نگرش مثبت موجب الگو گیری صحیح می شود. افراد مثبت نگر می توانند رهبران خوبی باشند. انسان خود به خود از رهبران با نگرش مثبت پیروی می کنند.

۴. تلاش

خداوند انسانهای پر تلاش را دوست دارد «إِنَّ السَّاعَةَ آتِيَةٌ أَكَادُ أَخْفِيهَا لِتُجْزَى كُلُّ نَفْسٍ بِمَا تَسْعَى» (طه / ۱۵) خداوند هر کس را به اندازه تلاششان جزا می دهد. از تلاش انسان قدر دانی می شود «کان سعیکم مشکورا» (انسان / ۲۲) و آیات بسیار دیگری که سفارش به تلاش شده است.

مثبت اندیشی زمانی مثمر است که با عمل همراه باشد وقتی انسان نتیجه تلاش خود را میبیند عاملی برای نگرش مثبت می شود. این تلاش و کوشش باعث نیک بختی و سعادت انسان می شود. در حقیقت اگر به قدرت و توانایی های عظیمی که خداوند در وجود انسان به ودیعه نهاده توجه نماید با ایمان و اطمینان به این نتیجه می رسد که با کمی تلاش بیشتر به موفقیت دست می یابد.

۵. شجاعت

به علاوه خداوند شجاعت را از صفات مؤمنین دانسته است و می فرماید: « محمد رسول الله و الذین معه اشداء على الکفار رحماء بينهم... » (فتح / ۲۹) محمد فرستاده خداست و یاران و همراهانش بر کافران بسیار سخت و با یکدیگر بسیار مشفق و مهربانند... بدون شجاعت هیچ موفقیت پایداری شکل نمی گیرد. زمانی که در انسان این باور به وجود آید که موفق می شود، شجاعت انجام آن کار را پیدا می کند. ترس افراد منفی نگر، از شکوفا شدن استعداد هایشان جلوگیری می کند.

۶. حسن ظن

آیات قرآن کریم حسن ظن و نگرش مثبت را تأیید کرده و از منفی بافی پرهیز داده است و تأثیر آن را در استحکام خانواده، رشد و تعالی جامعه و اثرات فردی افراد، متذکر شده اند.

نمونه های آینده نگری مثبت در قرآن

1. «وَلَقَدْ كَتَبْنَا فِي الزَّبُورِ مِنْ بَعْدِ الذِّكْرِ أَنَّ الْأَرْضَ يَرِثُهَا عِبَادِيَ الصَّالِحُونَ» (انبیاء / ۱۰۵)

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

2. «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، می دهد و فرجام (نیک) برای پرهیزکاران است.

3. «وَتُرِيدُ أَنْ نَمُنَّ عَلَى الَّذِينَ اسْتُضْعِفُوا فِي الْأَرْضِ وَنَجْعَلَهُمْ أَئِمَّةً وَنَجْعَلَهُمُ الْوَارِثِينَ»

و می خواهیم بر کسانی که در زمین، فرو دست شدند، منت نهیم و آنان را پیشوایان [مردم] گردانیم و ایشان را وارث زمین کنیم.

4. «وَعَدَ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَيَسْتَخْلِفَنَّهُمْ فِي الْأَرْضِ... وَلَيُبَدِّلَنَّهُمْ مِنْ بَعْدِ خَوْفِهِمْ أَمْنًا

يَعْبُدُونَنِي لَا يُشْرِكُونَ بِي شَيْئًا وَمَنْ كَفَرَ بَعْدَ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ» (نور / ۵۵)

خدا به کسانی از شما که ایمان آورده و کارهای شایسته کرده اند، 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 وعده هایی دور و دراز است و سطحی از آن بگذریم و گمان کنیم که تا زمین به اهل ایمان برسد اگر کسی به وعده های 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.

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 افراد هستند که تصمیم می گیرند زندگی را چگونه ببینند و در برابر اتفاقات روزانه زندگی چه عکس العملی نشان دهند. وقتی انسان خردمند در می یابد جهان خلقت بر نظام احسن و لطف و محبت خداوند خلق شده، در وجود خود از همه ی لطف و رحمت احساس شادمانی می کند. قرآن این شادمانی را تأیید کرده و می فرماید: «قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ» بگو: به فضل و رحمت خداست که [مومنان] باید شاد شوند. و این از هر چه گرد می آورند بهتر است» (یونس/۵۸)

نمونه زیبای مثبت اندیشی در قرآن حضرت یوسف است، داستان حضرت یوسف (علیه السلام) در قرآن نمایانگر نمونه بسیار زیبای نگرش مثبت در بندگان مومن خداست. حضرت یوسف (علیه السلام) در اثر جفای برادرانش سال ها از خانواده دور شد، رنج زندان کشید، غم غربت تحمل کرد، اما وقتی بعد از بیست و پنج سال پدر را ملاقات کرد، ذره ای از غم و اندوه و جفایی که بر وی رفته بود، سخن نگفت؛ این اوج فرهنگ مثبت اندیشی است که حضرت یوسف (علیه السلام) فقط به موهبت های الهی اشاره می کند، از چاه و سختی زندان سخنی به میان نمی آورد و عامل جفای برادران را شیطان می داند. ایمان به خداست که حضرت یوسف (علیه السلام) را چنان استوار می کند که پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) می فرمایند: من از بزرگی روح و کرامت نفس و طبع بلند یوسف (علیه السلام) در شگفتم.

موانع مثبت اندیشی

هر انسانی در وجود خود صفات خوب و نیز صفات بدی دارد، صفات و ویژگی های خوب باعث رشد او و خصلت های ناپسند سبب سقوط و انحطاط انسان است.

مثبت اندیشی از آنجا که باعث رشد و ترقی آدمی است، موانع و بازدارنده هایی نیز دارد که در این فصل به مهمترین این موانع از دیدگاه آیات قرآن اشاره می شود.

۱. تحمل کم و ناشکیبایی

این صفت یکی از موانع مهم در تحقق مثبت اندیشی است، کسی که به حوادث و اتفاق های زندگی از منظر ایمان و خواست الهی بنگرد و در هر رخدادی رد پای حکمت خدایی را ببیند، قطعاً به خود اجازه بی تابی و جزع و فزع نداده و با

توکل به خدای قادر راه برون رفت از آن مشکل را جستجو می کند، هر چند که آدمی به طور طبیعی در مواجهه با حوادث کم تحمل و ناشکیباست:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا؛ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا؛ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا؛ همانا انسان حریص و بی تاب آفریده شده است؛ چون آسیبی به او رسد، بی تاب است؛ و هنگامی که خیر و خوشی [او مال و رفاهی] به او رسد، بسیار بخیل و بازدارنده است، (معارج/۱۹-۲۱).

افراد با نگرش منفی غالباً نیمه خالی لیوان را می بینند. آن ها از زندگیشان ناراضی هستند و مرتب در حال انتقاد و شکایت هستند. دیگران را مقصر می دانند و به اطافیان گیر می دهند. در عوض افراد مثبت اندیش غالباً زیبایی ها را می بینند و از آن لذت می برند. قدر نعمت هایشان را می دانند و به خاطر داشتن آن ها شکرگزار هستند. به جای گلایه و شکایت دنبال راه حل برای مشکل هستند نه این که مقصر را پیدا کنند.

۲. یأس و ناامیدی

یکی دیگر از صفات ناپسند آدمی پس از مواجهه با سختی ها، ناامیدی و یأس است: خداوند می فرماید: «وَلَيْنُ أَذَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنَّا رَحْمَةً ثُمَّ نَزَعْنَاهَا مِنْهُ إِنَّهُ لَكَفُورٌ»؛ و اگر از سوی خود رحمتی [چون سلامتی، ثروت، اولاد و امنیت] به انسان بچشانیم، سپس آن را [به علتی حکیمانه] از او سلب کنیم [نسبت به آینده زندگی] بسیار نومید شونده و [نسبت به نعمت هایی که دارا بود] بسیار کفران کننده است. (هود/۹).

برای رسیدن به هدف باید انعطاف پذیر بود. بی شک یکی از مهمترین اصول برای رسیدن به پیروزی، زمین خوردن و دوباره روی پا ایستادن است. افراد بد بین با پیش نرفتن کار طبق برنامه قبلی، دلسرد شده و دست از تلاش برمی دارند. اما افراد خوش بین بعد از شکست اولیه کمی دلسرد می شوند. بعدش خود را جمع و جور کرده و به تلاش ادامه می دهند. افراد خوش بین، هر اتفاقی که مانع پیشرفت شان شود را حکمتی می دانند که نفعی در آن موجود است. <https://gerdabjazzb.com>

۳. مقایسه های منفی

یکی از موانع مهم در تحقق مثبت اندیشی که در قرآن بدان اشاره شده است، مقایسه ای است که بین اصحاب حضرت موسی و قارون رخ داده است.

این افراد حسرت داشتن مال و منال قارون را داشتند؛ مالی که قارون حقوق الهی و سهم فقیران را از آن نداده بود و برای فخر فروشی و به رخ کشیدن در منظر دیگران نمایان شده بود که خدای متعال اینگونه دارایی را مذمت کرده است.

فَخَرَجَ عَلَى قَوْمِهِ فِي زِينَتِهِ قَالَ الَّذِينَ يُرِيدُونَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا يَا لَيْتَ لَنَا مِثْلَ مَا أُوتِيَ قَارُونُ إِنَّهُ لَذُو حَظٍّ عَظِيمٍ؛ [قارون] در میان آرایش و زینت خود بر قومش درآمد آنانکه خواهان زندگی دنیا بودند، گفتند: ای کاش مانند آنچه به قارون داده اند برای ما هم بود، واقعاً او دارای بهره بزرگی است. (قصص/۷۹).

در این آیه به خوبی مقایسه منفی قوم موسی با قارون اشاره شده است که پس از دیدن عاقبت سوء قارون و اموال وی از این مقایسه ابراز پشیمانی کردند:

وَأَصْبَحَ الَّذِينَ تَمَنَّوْا مَكَانَهُ بِالْأَمْسِ يَقُولُونَ وَيَكَانَ اللَّهُ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَيَقْدِرُ لَوْ لَا أَنْ مَنَّ اللَّهُ عَلَيْنَا لَخَسَفَ بَنَاهُ وَيَكَانَهُ لَا يُفْلِحُ الْكَافِرُونَ؛ و بامدادان، آنانکه دیروز مقام و جایگاه او را آرزو داشتند [چنان حالی شدند که] می گفتند: واه! گویی خدا رزق را برای هر کس از بندگانش بخواهد وسعت می دهد، و [برای هر که بخواهد] تنگ می گیرد، اگر خدا بر ما منت نگذاشته بود، ما را نیز در زمین فرو برده بود، وه، گویی کافران رستگار نمی شوند. (قصص/۸۲)

مؤمن نیز با درس گرفتن از این داستان، حسرت مادیات و زندگی پر زرق و برق دیگران را نخورده و با مثبت اندیشی به حکمت الهی در تقسیم رزق و روزی نفس خویش را مطمئن ساخته و دچار تلاطم نمی کند.

نتیجه های مثبت اندیشی

ثمرات مثبت اندیشی بیشتر از آنکه متوجه دیگران باشد، برای فرد مثبت اندیش اثر گذار است.

این نتایج اگر چه فراوان و تأثیر آن وسیع و نامحدود است اما بررسی نمونه به دو اثر مهم فردی آن اشاره می شود.

۱. آرامش

انسان باورمند به خدا و حکمت های وی و مثبت نگر به قضا و قدر الهی، آرامش و سکون و قراری دارد که خود را در عین بلا در محضر خواست الهی می بیند و کشتی آرامش و سکون وی در طوفان حوادث و بلایا نیز متلاطم نخواهد شد.

الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ؛ [بازگشتگان به سوی خدا] کسانی [هستند] که ایمان آوردند و دل هایشان به یاد خدا آرام می گیرد، آگاه باشید! دل ها فقط به یاد خدا آرام می گیرد. (رعد/۲۸)

در بلا هم می چشم لذات او مات اویم مات اویم مات او.

۲. کاهش غم و ناراحتی ها

اضطراب و افسردگی نشان از عدم اطمینان خاطر و تزلزل و ناآرامی نفس است، مثبت نگر به مسائل و کسی که ایمان در وجودش نشسته است، جایی برای اضطراب و نگرانی اش نمی ماند.

أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَ لَا هُمْ يَحْزَنُونَ؛ آگاه باشید! یقیناً دوستان خدا نه بیمی بر آنان است و نه اندوهگین می شوند (یونس/۶۲).

افرادی که ایمان به خداوند را سرلوحه ی 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. آن ها معتقدند خداوند در هر کاری یاری کننده ی افراد است. پس ناراحت

راهکارهای ایجاد خوش بینی

برای ایجاد خوش بینی و تقویت آن، راه کارهایی وجود دارد که به مهم ترین آنها اشاره میشود:

۱. شناخت زیان های بدبینی: یادآوری زیان های فردی و اجتماعی منفی نگری و اندیشه در باره آنها می تواند انسان را به مثبت نگری سوق دهد، چون در آن صورت متوجه می شود که هر چند منفی نگری به طور موقت در تسکین حس انتقام یا خودخواهی ما مؤثر است ولی در واقع، زیان های غیر قابل جبرانی در پی دارد که هیچ عقل سلیمی از آنها استقبال نمی کند.

۲. تقویت ایمان: برای رسیدن به مثبت نگری، تکیه گاه و زمینه فکری لازم است که چیزی جز ایمان به خدا و دین باوری نیست. کسی که به خدا و روز جزا اعتقاد داشته باشد زندگی برای او معنا پیدا می کند. استاد مطهری می گوید: روح، به ایمان و اعتقاد و تکیه گاه محکمی احتیاج دارد که در کارها به او توکل کند و امیدوار باشد که وی را در کارها مساعدت می نماید. اینها همه به منزله مواد لازمی است که برای مزاج روح، لازم است و اگر تعادل و توازن به هم بخورد، دیگر هیچ چیز نمی تواند خوشی و آرامش به انسان بدهد. حکمت ها و اندرزها، ص ۳۲).

در روش درمان بسیاری از بیمارهای روحی از جمله منفی نگری، شناخت درمانی در مقایسه با روش های دیگر درمان از قبیل: روان درمانی، دارو درمانی و رفتار درمانی، نقش مؤثرتری را ایفا می نماید. مذهب و خدا و دین، از مقولاتی است که با ساختار شناختی کار دارد و سپس با عمل به آن، ابعاد رفتاری ما را نیز تحت تأثیر قرار می دهد. از این رو مذهب در درمان و پیش گیری بسیاری از بیماری ها نقش مهمی را ایفا می کند. (<https://hawzah.net/fa/Magazine/View>).

۳. پالایش افکار: باید توجه داشته باشیم که همه افکار ما لزوماً صحیح نیستند. در هر شرایطی باید به دنبال شواهدی در تأیید یا رد کردن افکار خود بود. گاهی افکاری در اعماق ذهن وجود دارد ولی از آنها بی خبر، پس باید ذهن خود را جراحی کرد و دید آیا تلقی ما از شرایط با واقعیت مطابق است یا نه. (آنتونی رابینز، به سوی کامیابی، ج ۱، ترجمه مهدی مجردزاده، ص ۷۳)

نتیجه

تفکر مثبت نیرو و انگیزه موجب ادامه کار می شود و بر عکس تفکر منفی مانع از ادامه تلاش ما می شود اندیشیدن و نحوه فکر کردن نقش بسیار مهمی در زندگی انسان دارد. انسان ها همواره با نوع تفکر خود و نگرشی که به جهان دارند از یکدیگر متمایز می شوند. انسانی که مثبت می اندیشد، هیچ اتفاقی را در عالم شر و بد نمی داند، بلکه لحظه به لحظه آن را حساب شده و تحت کنترل خالق بزرگ عالم می داند. این نوع از تفکر مورد تأیید قرآن قرار دارد و از حضرت یوسف علیه السلام به عنوان بهترین الگو در این زمینه یاد شده است. نگران فردا نباش، خدا از قبل آنجاست.

افراد مثبت اندیش سریع برای هر کاری اقدام می نمایند و منتظر معجزه نمی مانند. آنها افرادی هستند که هرچند ممکن است در زندگی قدم های کوچکی بردارند اما برای رسیدن به هدف بیشتر موفق هستند.

برای رسیدن به موفقیت عوامل زیادی نیاز است که پیش شرط همه عوامل دخیل در موفقیت، نگرش مثبت است. افراد خوش بین عوامل موثر در موفقیت را با استفاده از تفکر مثبت کسب می کنند و موانع سر راه موفقیت را یکی پس از دیگری برمی دارند و به قله های بالا موفقیت در اهدافشان می رسند.

منابع

- ۱- قرآن کریم
- ۲- آمدی ابو الفتوح، **غررالحکم**، دارالکتاب السلامی، ۱۳۹۵.
- ۳- پیل وینسنت نورمن، **نتایج شگفت انگیز تفکر مثبت**، ترجمه امیربهنام، نسل نو اندیش، ۱۳۸۸ش
- ۴- رابینز آنتونی، **به سوی کامیابی**، ترجمه مهدی مجردزاده کرمانی، تهران: موسسه فرهنگی راه بین، ۱۳۷۹
- ۵- رستم نژاد مهدی، رستگار صفت روح الله، **مثبت اندیشی و موانع آن از منظر قرآن و احادیث**، دوفصلنامه قرآن و علم، سال دهم، ش ۱۸، بهار و تابستان ۱۳۹۵، ص ۳۱ تا ۵۰.
- ۶- عبداللهی عابد صمد، رزمی ام کلثوم، **نقش مثبت اندیشی در مسائل زندگی با تأکید بر آیات قرآن کریم و روایات**، دوفصلنامه قرآن در آینه پژوهش، سال اول، شماره دوم، پاییز و زمستان ۱۳۹۲، ص ۱۵۹ تا ۱۸۸.
- ۷- محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، دارالحدیث، ۱۳۸۴ ش.
- ۸- مطهری، مرتضی، **حکمت ها و اندرزها**، تهران: صدرا، ۱۳۸۵.
- ۹- همپتن الوود، **نگرش مثبت**، ترجمه فهمیه نظری، انستیتو ایز ایران، ۱۳۸۴

۱۰. (<https://sookhtejet.com>)

11. (<https://hawzah.net/fa/Magazine/View/>)

12. <https://hawzah.net/fa/Magazine/View/>

۱۳. <https://bazaracademy.ir/blog>

۱۴. <https://gerdabjazb.com>