

کارکرد اندیشه مثبت گرا در پایایی خانواده

(با تکیه بر حکمت های نهج البلاغه)

اعظم اسدالهی^۱

سمیه آقاجانی^۲

کبری رشوندی^۳

چکیده

منظور از مثبت‌اندیشی توجه به جنبه‌های مثبت زندگی، ارائه تفسیرهای مثبت از رفتار دیگران و انتظار نتایج خوشایند برپایه توجه و تفسیرهای مثبت است. هدف از پژوهش حاضر تبیین کارکرد اندیشه مثبت‌گرا در تداوم استحکام و پایایی خانواده است که در سه حیطه کارکرد بینشی، نگرشی و منشی به روش نقلی و حیانی با رویکرد میان رشته‌ای و پردازش اطلاعات توصیفی - تحلیلی مورد بررسی قرار گرفت. یافته‌ها حاکی از این است که در بعد شناختی، اندیشه مثبت‌گرا افراد را قادر می‌سازد تا مسائل و مشکلات زندگی را از منظر فرصتی برای رشد و یادگیری ببینند. افراد با این نگرش معمولاً به جای تمرکز بر جنبه‌های منفی، به راه‌حل‌ها و فرصت‌ها توجه می‌کنند، که این امر به کاهش استرس و بهبود تصمیم‌گیری‌های خانوادگی منجر می‌شود. این نوع تفکر، اعضای خانواده را از نظر ذهنی توانمند کرده و محیطی مثبت و حمایتی ایجاد می‌کند. در بعد گرایشی، افراد با اندیشه مثبت‌گرا بیشتر تمایل دارند که به یکدیگر احترام گذاشته و روابطشان را بر اساس محبت و همکاری بنا کنند. این گرایش‌های مثبت به افزایش همدلی، درک متقابل و صبر در برخورد با تفاوت‌ها کمک می‌کند. در نتیجه، اعضای خانواده احساس تعلق و امنیت بیشتری می‌کنند که برای پایداری روابط خانواده ضروری است. در بعد منشی، اندیشه مثبت‌گرا باعث می‌شود که اعضای خانواده در برابر مشکلات و ناملایمات رفتارهای سازگارانه‌تری از خود نشان دهند. این رفتارهای مثبت شامل حمایت‌های عاطفی، تعاملات سالم و تعهد به حل مشکلات به شیوه‌ای مشترک است که می‌تواند موجب تقویت پیوندهای خانوادگی و افزایش انسجام و پایداری آن‌ها شود.

واژگان کلیدی: اندیشه مثبت گرا، پایایی خانواده، کارکرد بینشی، کارکرد گرایشی، کارکرد منشی.

^۱ . سطح ۴ تفسیر تطبیقی، معاون پژوهش مدرسه علمیه تخصصی کوثر قزوین.

^۲ . معاون پژوهش مدرسه علمیه زینبیه ابیک.

^۳ . مدرس حوزه و دانشگاه.

مقدمه:

اسلام به هدایت زندگی آدمی و تأثیر بهداشت روانی در برقراری تعامل در زندگی فرد در خانواده توجه دارد. پس طبیعی است که شیوه‌های خاصی را برای برقراری تعادل در خانواده ارائه کند. هدف اصلی شیوه‌های توصیه شده در آموزه‌های دینی، یاری رساندن به انسان به منظور برخورداری از رفتار صحیح در محیط خانواده است تا بتواند به بهترین راههای ممکن با افراد خانواده تعامل داشته، با امید به الطاف بیکران الهی به پایایی و استحکام خانواده کمک نماید. نگرش صحیح نسبت به مسائل، موهبتی است که به واسطه آن آدمی می‌تواند در برخورد با ناملایمات، آرامش و امنیت را برای خانواده به ارمغان آورد.

یکی از زمینه‌هایی که در تعالیم اسلامی از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است، خوش‌بینی و مثبت‌نگری است. در کلام انسان ساز امام علی (ع) با هدف کاهش فشار وارده بر انسان در رویارویی با مصائب و حوادث، شیوه‌ها و عملکردهایی آموزش داده می‌شود تا فرد با بهره‌گیری از نتایج مطلوب خوش‌بینی و مثبت‌نگری، امیدواری به آینده‌ای روشن را برای خود و اعضای خانواده کسب نماید. از این رو در تحقیق حاضر با بهره‌گیری از معارف عمیق امام علی (ع) ابتدا مؤلفه‌های مثبت‌اندیشی در لابلای حکمت‌ها مورد بررسی قرار خواهد گرفت. سپس آثار و نتایج مثبت‌اندیشی در پایایی خانواده بررسی می‌گردد.

مؤلفه‌های خوش‌بینی شامل توجه مثبت به ابعاد مختلف زندگی انسان، تفسیر منطقی از رویدادها و آزمایشی دانستن سختی‌ها، ناپایدار دانستن رویدادهای مثبت و منفی و انتظار مثبت در مورد باور به یاری خداوند و وقوع رویدادهای خوشایند است. مقاله حاضر با تاسی به مقاله «مثبت‌اندیشی در نهج البلاغه» اثر رقیه صادقی نیری در حیطه این سه مولفه به تحلیل و تبیین ابعاد مختلف مثبت‌اندیشی و تأثیر آن در پایایی خانواده خواهد پرداخت.

با بررسی پژوهش‌های انجام شده در مورد اندیشه مثبت‌گرا تحقیقاتی با این موضوع یافت شد که عبارتند از: مقاله «معنا و مولفه‌های امیدواری در متون اسلامی و روان‌شناسی مثبت‌گرا»، اثر سعید بهشتی، مجید خاری آرانی، زهرا علی اکبرزاده آرانی منتشر شده در دوفصلنامه پژوهش‌های آموزش و یادگیری (۱۳۸۹)؛ مقاله «مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی در نهج البلاغه» نوشته صادقی نیری و الهیاری نژاد منتشر شده در فصلنامه پژوهش‌های نهج البلاغه تابستان (۱۳۹۲)؛ مقاله «خوش‌بینی، مولفه‌ای از روان‌شناسی مثبت‌گرا؛ دیدگاه قرآن و روان‌شناسی» اثر یاسر بخشیان خراجی، منیژه کاوه منتشر شده در دومین کنفرانس

بین المللی نوآوری و تحقیق در اخلاق و تربیت، مناسبات دین و روانشناسی (۱۳۹۷)؛ مقاله «مثبت‌اندیشی در روان‌شناسی و تبیین سازه آن بر اساس منابع اسلامی» اثر حمیدرضا جعفری، عباسعلی هراتیان منتشر شده در پژوهش‌نامه سبک زندگی (۱۳۹۷)؛ مقاله «بررسی تاثیر روان‌شناسی مثبت‌گرا برخشنودی درونی پایدار انسان‌ها از دیدگاه سلیگمن» اثر بهنام صحرانورد، زهرا خادمی آستانه منتشر شده در پنجمین همایش ملی تازه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر (۱۳۹۸)؛ مقاله «بررسی و تحلیل مفهوم رضایت از زندگی در مثنوی مولوی با استفاده از روان‌شناسی مثبت‌گرا» اثر شجاع کیانپور، علی صباغی، امین رحیمی منتشر شده در دو فصلنامه پژوهش‌های ادب عرفانی (۱۳۹۹) با بررسی‌های انجام شده در زمینه کارکرد اندیشه مثبت‌گرا در پایایی خانواده (با تکیه بر حکمت‌های نهج البلاغه) تا آنجا که نگارندگان جستجو نموده‌اند، پژوهشی یافت نشد.

مفاهیم

اندیشه مثبت‌گرا

منظور از مثبت‌اندیشی توجه به جنبه‌های مثبت زندگی، ارائه تفسیرهای مثبت از رفتار دیگران و انتظار نتایج خوشایند برپایه توجه و تفسیرهای مثبت است. (نوری، ۱۳۸۸، ص ۷۳)

پایایی خانواده

پایایی به معنای جاودانگی، خلود، استمرار است. (سایت آبادیس، پایایی/ <https://abadis.ir>) در پژوهش حاضر منظور از پایایی در زندگی خانوادگی به معنای استمرار روابط مطلوب و تداوم استحکام خانواده است.

۱. کارکردهای بینشی اندیشه مثبت‌گرا در پایایی خانواده

مهم‌ترین کارکرد هر اندیشه‌ای، ساختن بینش برای فرد است. بینشی که به او قدرت تشخیص و حق انتخاب بدهد. داشتن بینش با صرف داشتن عقیده فرق می‌کند. چه بسا صاحبان عقیده‌ای که خلاف عقیده خود عمل می‌کنند، اما صاحب بینش، عملکردی خلاف نگرش خود نمی‌تواند داشته باشد؛ زیرا بینش موجب بهره‌مندی از حکمت‌ها و عبرت گرفتن از روزگار و تجربه پیشینیان می‌شود که همگی بنا بر فرمایش امیرالمؤمنین A از ارکان یقین هستند. (نهج البلاغه، حکمت ۳۱)

کارکردهای بینشی، فرایند توانمند شدن فرد در درک و فهم مسائل، موقعیت‌ها یا خود اشاره دارد که به تغییر رفتار و بهبود عملکرد منجر می‌گردد. کارکرد بینشی در سه بعد؛ نگرش به خود، نگرش به خدا و نگرش به جهان هستی قابل بررسی است.

۱-۱ کارکرد بینشی اندیشه مثبت‌گرا نسبت به خدا

نگرش انسان موحد به مبدا هستی به عنوان مالک و رب مسلما با نگرش یک انسان مشرک یا کسی که صرفا به ظاهر دین بسنده کرده یا حتی به آن گرایش دارد فرق می‌کند. انسان موحد همه هستی خود را با درک شهودی و حضوری در قبضه حق می‌یابد و تمام حوادث را با حق تجزیه و تحلیل می‌کند و با درک اسلام به عنوان دین قیم بر اساس آیه «ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ» (روم: ۳۰) به آن عمل می‌کند و در نتیجه از پایداری زندگی برخوردار خواهد بود. در مقابل کسی که بدون درک شهودی به اسلام رسیده است و حتی به آن گرایش دارد و عمل به احکام الهی نیز می‌کند ناخودآگاه دین را به رنگ دنیای خود درمی‌آورد و از پایداری که دین برای زندگی به وجود می‌آورد بی‌بهره خواهد ماند. (طاهر زاده، ۱۳۹۰، ص ۱۰۱)

اندیشه مثبت‌گرا در عرصه خانواده نیز زمانی موجب پایداری خانواده می‌شود که مقرون با بینش الهی و توحیدی باشد و به تعبیر اهل معرفت، خانواده اگر معنی «وحدت در عین کثرت و کثرت در عین وحدت» را تحقق دهد و همه اعضاء در عین این که هر کدام خودشان هستند، مستغرق در دیگری می‌باشند و همه و همه مستغرق در روح حاکم بر خانواده. چنین خانه‌ای راه ارتباط انسان با خدا را می‌گشاید، به‌طوری که پیامبر خدا^۹ فرمودند: «نِعْمَ صَوْمَعَةُ الْمُسْلِمِ بَيْتُهُ» (پاینده، ۱۳۸۲، ص ۷۸۶) چه نیکو صومعه و عبادتگاهی است خانه مسلمان برای او. (طاهرزاده، ۱۳۹۱، ص ۲۲۴)

اما پایداری زندگی در بعد بینش نسبت به پروردگار را می‌توان از چند جنبه مورد توجه قرار داد؛ ایجاد و تقویت حسن ظن به خدا؛ بصیرت‌افزایی؛ شکوفایی عقل از این جمله‌اند.

خانواده زمانی به پایداری خواهد رسید که افراد خانواده سعی کنند ارزش‌های معنوی خود را در مقابل فضای مسموم جامعه حفظ نمایند و تحت تاثیر شرایط اجتماعی قرار نگیرند. این امر ممکن نیست جز با داشتن روحیه توکل و زیربنای بینشی آن یعنی حسن ظن به خداوند. امیرالمؤمنین A می‌فرمایند: «حُسْنُ الظَّنِّ مِنْ أَفْضَلِ السَّجَايَا وَ أَجْزَلِ الْعَطَايَا» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ج ۳، ص ۳۴۵) حسن ظن از بهترین صفات انسانی و پر بارترین مواهب الهی است.

انسان با نگرش مثبت به خداوند، هم وجود خداوند را در عالم موثر می‌داند و هم به کمک او باور دارد. باوری که از معرفت نسبت به اسمای الهی ناشی می‌شود. انسان با درک هر یک از اسمای الهی یعنی توجه و تفسیر منطقی نسبت به آن به یک قدرت درونی دست می‌یابد. به تعبیر استاد طاهرزاده «نفس انسان از آن لحاظ که دارای ذات مجرد کاملی است و ظرف همه اسماء الهی می‌باشد، در همه مراتب هستی حاضر است و همه عالم- از ملک تا ملکوت- را در بر گرفته است، اما «خود» را در جایی حس می‌کند که به آن

توجه دارد! انسان با چنین وسعتی، اگر توجه «جان» خود را به ماده و مادیات بیندازد سخت محدود می‌شود، هر چند که در ذات خود نامحدود باشد.» (طاهرزاده، ۱۳۹۱ الف، ص ۱۸۳)

بنابراین توجه به اسمای الهی و پیدا کردن ظرف وجودی خود موجب حسن ظن به پروردگار عالمیان می‌شود و به تبع با تجلی این اسما و صفات الهی در زندگی، پایایی خانواده رقم خواهد خورد. امام علی A خطاب به اشعث فرمودند: «يَا أَشْعَثُ، إِنَّ تَحْزْنَ عَلَى ابْنِكَ فَقَدْ آسَتْحَقَّتْ مِنْكَ ذَلِكَ الرَّحِمُ، وَإِنْ تَصْبِرُ فَقَيَّ اللَّهُ مِنْ كُلِّ مُصِيبَةٍ خَلْفٌ. يَا أَشْعَثُ، إِنَّ صَبْرْتَ جَرَى عَلَيْكَ الْقَدَرُ وَأَنْتَ مَاجِرٌ، وَإِنْ جَزَعْتَ جَرَى عَلَيْكَ الْقَدَرُ وَأَنْتَ مَازُورٌ؛ يَا أَشْعَثُ، ابْنُكَ سَرَّكَ وَهُوَ بَلَاءٌ وَفِتْنَةٌ، وَحَزْنُكَ وَهُوَ ثَوَابٌ وَرَحْمَةٌ» (نهج البلاغه:

حکمت ۲۹۱) ای اشعث! اگر به سبب از دست دادن پسر محزون شوی (جای سرزنش نیست، زیرا) این به دلیل پیوند نَسَب (و مقام پدری) است و اگر شکیبایی پیشه کنی، خداوند به جای هر مصیبتی عوضی قرار می دهد. ای اشعث! اگر صبر کنی، مقدرات الهی بر تو جاری می شود و پاداش خواهی داشت و اگر بی تابی کنی بازهم مقدرات، مسیر خود را طی می کند؛ ولی تو گناهکار خواهی بود. ای اشعث! فرزندی تو را مسرور ساخت در حالی که سبب آزمایش و فتنه برای تو بود؛ ولی تو را محزون ساخت در حالی که برای تو ثواب و رحمت است (بنابراین نباید نگران باشی).

خانواده‌هایی که در رابطه خود با خداوند روحیه مثبت اندیشی دارند، همانطور که حضرت توصیه فرموده، در مواجهه با بحران‌ها به یاد خداوند می‌افتند و با حسن ظنی که به خدا دارند، تفسیر منطقی از وقایع ارائه داده، سختی‌های زندگی را از سوی خداوند در راستای ابتلا و ارتقای معنوی خویش می‌دانند. همانطور که این امر موجب افزایش تاب‌آوری، انعطاف‌پذیری در مقابل مشکلات و جلوگیری از استرس، افسردگی، کفرگویی می‌شود. این امر به نوبه خود تنش‌های ناشی از مشکلات را کاهش داده، روابط پایدارتری در بین اعضای جامعه برقرار خواهد ساخت. پژوهش فردریکسون کار در نظریه کارکردهای گسترش و ساخت هیجان‌های مثبت نشان داد که هیجان‌های مثبت خزانه تفکر و کنش ما را گسترش داده، هیجان‌های منفی را بی‌اثر می‌کند و موجب تاب‌آوری می‌گردد. (کیت، ۱۳۹۳، ص ۴۴) در واقع مثبت اندیشی موجب خلاقیت انسان می‌شود.

بصیرت‌افزایی یکی دیگر از کارکردهای بینش توحیدی است که فرد تمام دستاوردهای زندگی خود را از جانب خداوند می‌داند و در زندگی خود به تعبیر اهل سلوک در شاکله یک فقیرِ اِلی الله حرکت می‌کند. بنابراین انسان موحد از یک درک شهودی برخوردار است که افراد دیگر از آن محرومند. از این بینش و درک شهودی، تعبیر به فراست یا بصیرت می‌گردد. امام علی A درباره فراست و زیرکی مومن می‌فرماید: «اتَّقُوا فِرَاسَةَ الْمُؤْمِنِ؛ فَإِنَّهُ يَنْظُرُ بِنُورِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ» (ابن بابویه، ۱۴۰۳، ص ۳۵۰) ترسید از فراست مؤمن! زیرا او با نور خداوند عزّ و جلّ می‌بیند. انسان بصیر کسی است که به مصالح و مفاسد خود آگاه باشد و ضرر و نفع خود را

قرار گرفته است.

ورثینگتون بر این باور است که اعضای خانواده به یکدیگر آسیب می‌زنند، که این نشان‌دهنده اجتناب‌ناپذیری دل‌آزردگی در روابط خانوادگی است و در اینجا مفهوم بخشودگی به میان می‌آید. بخشودگی به عنوان فرآیند ارادی چشم‌پوشی از حق عصبانیت و انزجار نسبت به یک عمل آسیب‌زننده تعریف می‌شود، به طوری که فرد متألم رفتارهای محبت‌آمیز و گرمی را نسبت به فرد خاطی از خود نشان می‌دهد. این فرآیند شامل چهار مرحله است: آزرده‌گی، نفرت، بخشیدن و در نهایت آشتی و بازگشت به سوی یکدیگر. (صلاحیان و همکاران، ۱۳۸۹، ص ۳)

از ویژگی‌های افراد دارای اندیشه مثبت گرا تمرکز بر جنبه‌های مثبت افراد و افزایش روحیه همدلی و درک متقابل است. این امر موجب نرمی رفتار با طرف مقابل و ایجاد مدارا در زندگی زناشویی است. افراد مداراگر معمولاً در برابر مشکلات و فشارهای زندگی، توانایی بالاتری برای پذیرش و مقابله دارند. این تاب‌آوری در کنار اندیشه مثبت‌گرا می‌تواند منجر به خود‌کنترلی و برخورد بهتر با چالش‌ها و حفظ انگیزه و امید در شرایط سخت شود. فردی که مدارا می‌کند، به‌طور طبیعی تمایل دارد تا از دیگران حمایت کرده و روابطی پایدار و مثبت بسازد. این رفتار می‌تواند به تقویت روحیه افراد کمک کرده و زمینه‌ساز اندیشه مثبت‌گرا در دیگران شود. این امر شبکه ارتباطی مطلوبی را در زندگی ایجاد کرده، موجب افزایش نشاط و رفع تعارضات و ایجاد ثبات در روابط زوجین می‌شود.

در تحقیقات میدانی نیز روانشناسان به این مقوله توجه کرده، به نکاتی در تایید بحث مدارا در آموزه‌های دینی دست یافته‌اند. «دی بلاسیو و پروکتور (۱۹۹۳) به این نتیجه رسیدند که بخشودگی می‌تواند به بهبود روابط، ابراز مناسب خشم و التیام زخم‌های عاطفی کمک کند. برخی دیگر این مفهوم را دارای جنبه‌های متضاد می‌دانند که می‌تواند به تقویت رفتار فرد خاطی و همچنین رشد شخصی منجر شود. به عنوان مثال، ساز و همکاران (۱۹۹۸) در تحقیقی درباره بخشودگی، آن را به عنوان یک مداخله درمانی در دو گروه مورد استفاده قرار دادند. در این مطالعه، گروه اول از بخشودگی به عنوان ابزاری برای حل مشکلات شخصی و رشد فردی بهره بردند، در حالی که گروه دوم آن را به عنوان ابزاری برای تقویت روابط بین فردی به کار گرفتند. نتایج نشان داد که بخشودگی از طریق کاهش حس انتقام‌جویی، در رشد شخصی مؤثرتر از روابط بین افراد است. لوینسن و همکاران (۲۰۰۶) با استفاده از برنامه‌های آموزشی برای افزایش میزان بخشودگی در گروه آزمایشی، نشان دادند که این افزایش به طور معناداری منجر به کاهش علائم افسردگی و افزایش رضایت از زندگی، همدلی و بهزیستی در مقایسه با گروه کنترل می‌شود. همچنین، فینچام و همکاران (۲۰۰۷) در پژوهشی نشان دادند که زنانی که در زمینه بخشودگی نمره بالایی کسب کرده‌اند،

همسرانشان میزان کمتری از تعارضات زناشویی را گزارش کرده‌اند.» (همان)

نتیجه

اندیشه مثبت‌گرا به‌عنوان یک رویکرد روان‌شناختی و رفتاری، نقشی کلیدی در حفظ و تقویت پایایی خانواده‌ها دارد. در این مقاله، تلاش شد تا کارکردهای اندیشه مثبت‌گرا در سه حیطه (۱) کارکرد بینشی، (۲) کارکرد گرایشی و تمایلات انسان، (۳) کارکرد منشی بررسی شود.

مولفه‌های اندیشه مثبت شامل توجه انتخابی و تفسیر منطقی و انتظار مثبت در هر سه حیطه مورد توجه قرار گرفت و نتایج تحقیق حاکی از این بود که کارکرد بینشی اندیشه مثبت‌گرا در سه حیطه توجه به خدا و توجه به خود و توجه به جهان هستی قابل تبیین است. بینش‌های مثبت، به‌عنوان نخستین رکن اندیشه مثبت‌گرا، به فرد کمک می‌کنند تا به‌جای تمرکز بر مشکلات و چالش‌های خانواده، به فرصت‌ها و راه‌حل‌های ممکن بیندیشد. توجه و تفسیر منطقی نسبت به اتفاقات و سختی‌هایی که انسان در زندگی متحمل آن می‌شود و آزمایش دانستن ابتلائات و مشکلات تغییرات بینشی در فرد ایجاد می‌کند. این تغییر در نگرش باعث می‌شود تا اعضای خانواده قادر باشند مشکلات را با نگاهی سازنده و همراه با امید به آینده حل کنند. اعضای خانواده با داشتن دیدگاه مثبت به‌راحتی می‌توانند بحران‌ها و تضادها را با انعطاف‌پذیری بیشتری مدیریت کرده و از این طریق، پایایی خانواده تقویت می‌شود. همچنین، بینش مثبت‌گرا موجب می‌شود تا اعضای خانواده از ناامیدی و یأس دوری کنند و به‌جای تقابل با یکدیگر، به دنبال ارتقاء روابط خانوادگی خود باشند.

کارکرد گرایشی و تمایلات انسان با در نظر گرفتن تمایلات انسان نسبت به خود و هواپرستی، دنیاخواهی و خودشیفتگی و مقابله با آن تاثیر مطلوبی در روابط همسران و اعضای خانواده دارد. اندیشه مثبت‌گرا به‌طور مستقیم بر تنظیم گرایش‌های فردی و جمعی اعضای خانواده و تعادل سازی آن تأثیر می‌گذارد. این گرایش‌ها می‌توانند به‌صورت درونی یا بیرونی بروز یابند و در نهایت به بهبود روابط خانوادگی منتهی شوند. از آنجا که گرایش‌های مثبت و تمایلات سازنده با ارتقاء رضایت‌مندی از زندگی خانوادگی و افزایش احساس تعهد به یکدیگر همراه است، افراد در خانواده بیشتر تمایل دارند که از یکدیگر حمایت کنند و روابط خود را بر اساس ارزش‌های مشترک و دیدگاه‌های مثبت بازسازی کنند. این گرایش‌ها شامل آخرت‌گرایی، احترام به یکدیگر، پرهیز از عجب موجب دوری از خودمحوری و توجه به نیازهای اعضای خانواده، و تلاش برای تقویت انسجام خانوادگی می‌شود.

رفتارهای ناشی از اندیشه مثبت‌گرا به‌طور مستقیم در تعاملات خانوادگی تأثیرگذار هستند، بنابراین کارکرد منشی رفتاری اندیشه مثبت‌گرا با محوریت تأثیر محبت‌ورزی، تواضع، ورع، قضاوت عادلانه در زندگی

و مدارا بررسی گردید. افرادی که در خانواده از دیدگاه‌های مثبت استفاده می‌کنند، اغلب از رفتارهای حمایتی، محبت‌آمیز و مشوقانه بهره می‌برند. این رفتارها نه تنها به ایجاد فضای اعتماد و محبت کمک می‌کند، بلکه موجب می‌شود اعضای خانواده در برابر مشکلات و چالش‌ها با همکاری و هم‌افزایی بیشتر عمل کنند. همچنین، رفتارهای مثبت می‌توانند تأثیر بسزایی در حل اختلافات و جلوگیری از بحران‌های خانوادگی داشته باشند، چراکه افراد با یکدیگر از طریق گفت‌وگو و احترام متقابل به راه‌حل‌های مطلوب می‌رسند.

پایایی خانواده به‌طور عمده به توانمندی اعضای آن در مدیریت چالش‌ها و بحران‌ها بستگی دارد. اندیشه مثبت‌گرا با ارائه یک نگرش ساختارمند و موثر، می‌تواند در تمام ابعاد زندگی خانوادگی تأثیرات مثبت و پایداری به‌وجود آورد. از طریق کارکرد بینشی که باعث رشد امید و انگیزه در مواجهه با مشکلات می‌شود، کارکرد گرایشی و تمایلات انسان که روابط و تعاملات سالم را تسهیل می‌کند، و کارکرد منشی رفتاری که به ترویج رفتارهای حمایتی و مثبت می‌انجامد، اندیشه مثبت‌گرا می‌تواند نقش بسیار مهمی در تقویت پیوندهای خانوادگی و پایایی آن ایفا کند. بنابراین، استفاده از اصول اندیشه مثبت‌گرا در زندگی خانوادگی می‌تواند زمینه‌ساز ایجاد محیطی آرام، حمایتگر و مستحکم باشد که در آن اعضای خانواده نه تنها مشکلات را با دیدگاه‌های مثبت حل می‌کنند، بلکه روابط خود را نیز در سطحی بالاتر از هم‌فهمی، همکاری و احترام پیش می‌برند. این امر در نهایت به پایداری و رشد خانواده‌ها منجر می‌شود و سلامت روانی و عاطفی اعضای آن‌ها را بهبود می‌بخشد.

...Ask me anything

منابع

ابن بابویه، محمد بن علی، *معانی الاخبار*، محقق علی اکبر غفاری، چاپ اول، قم، دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۴۰۳ ق.

انوری، حسن، *فرهنگ بزرگ سخن*، چاپ دوم، انتشارات سخن، ۱۳۸۲.

برزگر خضری، رسول؛ خدابخشی کولایی، آناهیتا؛ *رابطه خودکنترلی و جهت‌گیری مذهبی با نگرش به روابط قبل از ازدواج در دانشجویان دانشگاه آزاد رباط کریم*، مجله پژوهش در دین و سلامت، دوره ۳، شماره ۴، ۱۳۹۶، ۱۸-۵.

پاینده، ابوالقاسم، *نهج‌الفصاحه*، چاپ چهارم، تهران، نشر دانش، ۱۳۸۲.

تمیمی آمدی، عبدالواحد، *تصفیف غررالحکم و دررالکلم*، محقق مصطفی درایتی، چاپ اول، قم دفتر تبلیغات، ۱۳۶۶.

تمیمی آمدی، عبدالواحد، *غررالحکم و دررالکلم*، ترجمه سید مهدی رجائی، چاپ دوم، قم، دارالکتب الاسلامی، ۱۴۱۰ق.

جلالی، مهری، *مبانی روان شناسی خانواده*، تهران، انتشارات رشد، ۱۳۹۷.

حر عاملی، محمد بن حسن، *وسائل الشیعه إلى تحصیل مسائل الشریعه*، محقق حسینی جلالی، محمدرضا، قم، مؤسسه آل البيت علیهم السلام لاحیاء التراث، ۱۴۱۶ق، باب ۲۱، ص ۵۴۲.

خوئی، میرزا حبیب الله، *منهاج البراعه فی شرح نهج البلاغه*، چاپ سوم، مکتبه الاسلامیه، ۱۳۹۸.

رفیعی هنر، حمید؛ جان بزرگی، مسعود؛ پسندیده، عباس؛ رسول زاده طباطبایی، سیدکاظم، *تبیین خود مهارگری از اندیشه اسلامی*، روانشناسی دین، سال هفتم، شماره ۳، ۱۳۹۳، ۲۶-۵.

سجادی، علی اکبر، *روان شناسی خانواده*، تهران، انتشارات سمت، ۱۳۹۸.

شیرمحمدی، فاطمه؛ الهی، طاهره؛ ابراهیمی، لقمان؛ *اثر بخشی آموزش خودکنترلی هیجانی بر مدیریت تعارضات بین فردی و راهبردهای مسئله گشایی در میان زنان دارای مشکلات زناشویی*، فصلنامه علمی - پژوهشی کاربردی، دوره ۱۵، دوره ۲، شماره ۵۸، تابستان ۱۴۰۰.

صفورایی، محمد مهدی، *ایمان به خدا و نقش آن در کاهش اضطراب*، قم، معرفت، ۱۳۸۲.

صلاحیان، افشین؛ صادقی، مسعود؛ بهرامی، فاطمه؛ شریفی، مریم؛ *بررسی رابطه هوش هیجانی و بخشودگی با تعارضات زناشویی*، فصلنامه مطالعات روانشناختی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناختی دانشگاه الزهراء، دوره ۶، شماره ۲، ۱۳۸۹.

طاهر زاده، اصغر، *آشتی با خدا از طریق آشتی باخود راستین*، اصفهان، لب المیزان، چاپ ۱۵، ۱۳۹۱الف.

طاهر زاده، اصغر، *زن آنگونه که باید باشد*، چاپ ۷، اصفهان، لب المیزان، ۱۳۹۱ب.

طاهر زاده، اصغر، *گزینش تکنولوژی از دریچه بینش توحیدی*، چاپ چهارم، اصفهان، لب المیزان، ۱۳۹۰.

کلینی، محمد بن یعقوب، *الکافی*، تحقیق علی اکبر غفاری، چاپ چهارم، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۴۰۷ق.

کیت، هفرن، ایلونا بونیول؛ *روانشناسی مثبت نگر*، مترجم محمد تقی تبیک، محسن زندی، چاپ اول، قم، دالحدیث، ۱۳۹۳.

مجلسی، محمدباقر، *بحارالانوار*، تحقیق جمعی از محققان، چاپ دوم، بیروت، داراحیاء التراث العربی، ۱۴۰۳ق.

مرادی، اعظم، *بررسی دیدگاه غم و شادی در نهج البلاغه با تمرکز بر روش‌های شادی آفرین*، قرآن و حدیث و نهج البلاغه، شماره ۲۱ و ۲۲؛ ص ۱۳۲-۱۴۴.

مسترحمی، عیسی، سلیمانی بابادی، عبدالرضا، *نقش تربیتی معاد باوری در استحکام نظام خانواده از منظر قرآن*، مطالعات قرآن و علوم سال پنجم بهار و تابستان ۱۴۰۰ شماره ۹-۷-۲۸.

مکارم شیرازی، ناصر، *پیام امیرالمومنین A*، چاپ اول، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۸۶.

موسوی، علی، *رضایت مندی زناشویی و تاثیر آن بر روابط خانوادگی*، مجله روانشناسی اجتماعی، دوره ۱۲، شماره ۴، ۱۴۰۰، ۵۵-۶۸.

نعیمی، ابراهیم؛ شفیع آبادی، عبدالله؛ داوودآبادی، فاطمه؛ *اثر بخشی آموزش مهارت مثبت اندیشی با تاکید بر آموزه‌های دینی بر تاب‌آوری و رغبت‌های شغلی دانش‌آموزان*، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، سال ۷، شماره ۲۸، زمستان ۱۳۹۵.

نوری، حسین بن محمد تقی، *مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل*، قم، موسسه آل البيت، ۱۴۰۸.

نوری، نجیب الله، *نقش مثبت اندیشی در استحکام خانواده*، نشریه مطالعات فقه تربیتی، شماره ۹، ۱۳۸۸، ص ۷۳-۹۰.

هاشمی خوئی، میرزا حبیب الله، *منهاج البراعه فی شرح نهج البلاغه*، چاپ چهارم، مترجم: حسن حسن زاده آملی، محمد باقر کمره ای، تهران مکتبه الاسلامیه، ۱۴۰۰ق.

سایت آبادیس، پایایی <https://abadis.ir>