

آموزه‌های اسلامی، تجسم ذهنی و روان‌شناسی مثبت‌گرا: بررسی تطبیقی و نقد قانون جذب

فاطمه سادات لطیفی^۱

چکیده

مثبت‌اندیشی به‌عنوان یک رویکرد روان‌شناختی و معنوی، به توانمندسازی افراد در مواجهه با چالش‌های زندگی و ارتقای تاب‌آوری و کیفیت زندگی می‌پردازد. این مطالعه با هدف ارائه چارچوبی علمی و عملی برای مثبت‌اندیشی که هم با آموزه‌های دینی سازگار باشد و هم پشتوانه تجربی معتبر داشته باشد، انجام شد. مسئله پژوهش بر آن است که قانون جذب با تمرکز صرف بر افکار مثبت فاقد پشتوانه علمی است و چگونه می‌توان مدل بومی و اسلامی جایگزین آن ارائه داد. روش پژوهش کتابخانه‌ای و توصیفی-تحلیلی بوده و با مرور منابع دست‌اول اسلامی و پژوهش‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا، آموزه‌های اسلامی مانند دعا، توکل و نیت صالح با سازه‌های علمی شامل امید، خودکارآمدی و تجسم ذهنی مقایسه و قانون جذب از منظر علمی و اخلاقی نقد شده است. یافته‌ها نشان می‌دهد که تلفیق آموزه‌های اسلامی با ابزارهای علمی روان‌شناسی مثبت‌گرا مدلی چندبعدی از مثبت‌اندیشی ارائه می‌دهد که هم روانی، هم رفتاری و هم معنوی است و به تقویت تاب‌آوری، انگیزه و کیفیت زندگی کمک می‌کند. این چارچوب، محدودیت‌های قانون جذب را جبران کرده و مرز میان علم، دین و شبه‌علم را شفاف می‌سازد.

کلیدواژه‌ها: آموزه‌های اسلامی، روان‌شناسی مثبت‌گرا، تجسم ذهنی، قانون جذب، مثبت‌اندیشی، نیت و توکل، تاب‌آوری

^۱ . طلبه سطح ۲، مدرسه علمیه حضرت ام البنین (س) دلواری، بوشهر، ۱۴۰۴.

در سال‌های اخیر، موضوع «مثبت‌اندیشی» به‌عنوان یکی از دغدغه‌های جدی انسان در دوران کنونی است که بیش از گذشته با اعتقاد به آن در بین آنان مطرح بوده است. افراد جامعه در عصر کنونی با تلاش برای حل بحران‌های روانی و اجتماعی دوران زندگی دنیایی خود، به دنبال روش‌هایی هستند که امید، انگیزه و توان مقابله‌شان را تقویت و به بهبودی دست یابند. روان‌شناسی مثبت‌گرا، به دنبال همین نیاز انسانی پاسخی داده و تلاش کرده است که علاوه بر تمرکز صرف بر اختلال‌ها، جنبه‌های توانمند و مثبت زندگی را برجسته نماید (سلیگمن^۲، 2011، ص 10) و مفاهیمی مانند «امید» (اسنایدر^۳، 1994، ص 5)، «خوش‌بینی آموخته‌شده» (سلیگمن^۴، 1990، ص 53) «خودکارآمدی» (بندورا^۵، 1997، ص 3) از پایه‌های این رویکرد در روان‌شناسی مثبت‌گراست. همراه با این جریان علمی، نظریه‌ای با عنوان «قانون جذب»^۶ نیز دارای محبوبیت زیادی در ادبیات عمومی است که ادعا می‌کند که افکار انسان می‌تواند وقایع مشابه را به‌سوی او بکشاند (بایرن^۷، 2006، ص 28). با وجود جذابیت این ایده، جامعه علمی آن را به دلیل نداشتن پشتوانه تجربی و معیارهای آزمون‌پذیر، اعتباری ندارد و در دسته‌بندی شبه‌علم قرار گرفته است (پیگلیوچی^۸، 2010، ص 87).

در سنت و فرهنگ اسلامی هم انسان با همین نیازها و چالش‌ها روبه‌رو بوده است که چگونه می‌توانند در دل سختی‌ها امید خود را زنده نگه دارد و با حفظ سلامت روحیه، برای تغییر شرایط و وضع پیش آمده، تلاش کند؟ آموزه‌هایی در دین اسلام، همچون دعا، توکل، حسن‌ظن به خداوند و نیت صالح، نمونه پاسخ‌های عمیقی برای پاسخ به این پرسش عنوان شده است. قرآن کریم دعا را جزء راه‌های عمیق ارتباط مستقیم بنده با پروردگار عنوان نموده و وعده اجابت آن داده است: «وَقَالَ رَبُّكُمُ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ...»^۹ (غافر: ۶۰). همچنین در آیه‌ای مشهور، بر پیوند میان تغییر درونی

². Seligman.

³. Snyder.

⁴. Seligman.

⁵. Bandura.

⁶. Law of Attraction.

⁷. Byrne.

⁸. Pigliucci.

⁹. مطهری، مرتضی. (۱۳۸۰). یادداشت‌های استاد (جلد ۸، ص ۲۴۱). قم: انتشارات صدرا. در این اثر، آیه «ادعونی أستجب لکم» در فهرست «عوامل معنوی مؤثر» ذکر شده است. جوادی آملی، عبدالله. (۱۳۹۸). تفسیر سوره غافر، جلسات ۳۰ تا ۳۳ (آیات ۵۹-۶۵). قم: مرکز نشر اسراء. در این جلسات، آیه ۶۰ سوره غافر با تبیین «دعا به‌مثابه عبادت و با وعده‌ی اجابت» تفسیر شده است.

و دگرگونی بیرونی تأکید کرده است: «إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ»^{۱۰} (رعد: ۱۱). در متون احادیثی نیز، خوش گمانی به خداوند یکی از شرایط کلیدی برای آرامش قلب و اجابت دعا معرفی شده است (صحیح مسلم، کتاب الذکر، حدیث 2877، ص. 1152). اندیشمندانی مانند ابن قیم در «مدارج السالکین»، دعا و توکل را فراتر از یک عمل فردی دانسته و آن را میدان پرورش اراده و اعتماد به خدا معرفی کرده‌اند (ابن قیم، 1996، ج. 2، ص. 152). غزالی نیز در «احیاء علوم الدین»، دعا را ترکیبی از توجه قلبی، نیت صالح و بهره‌گیری درست از اسباب، توصیف می‌کند (غزالی، 2004، ج. 1، ص. 312).

در میان نظریات عنوان شده، یک تفاوت اساسی میان آموزه‌های اسلامی و «قانون جذب» وجود دارد. در نظریه جذب، ذهن و افکار انسان محور اصلی تغییر جهان معرفی شده است (بایرن، 2006، ص. 3). اما از منظر اندیشمندان اسلامی، هر تغییری نهایتاً در پرتو اراده و مشیت الهی معنا پیدا می‌کند، هرچند تلاش انسان و استفاده از اسباب هم شرط لازم است (طباطبایی، 1997، ج. 7، ص. 145). همین تفاوت، ضرورت یک بررسی علمی و تطبیقی را دارای اهمیت می‌کند تا مرز میان آموزه‌های الهیاتی معتبر و ادعاهای غیرعلمی مشخص شود.

با توجه به مطالعات انجام شده در سال‌های اخیر پژوهش‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا نشان داده‌اند که تصویرسازی ذهنی، امید و خوش‌بینی می‌توانند عملکرد و کیفیت زندگی افراد را ارتقا دهد (هولمز و کالینز^{۱۱}، 2001، ص. 60؛ دویک^{۱۲}، 2006، ص. 35). در سنت اسلامی نیز به دعا، ذکر و نیت به‌عنوان راه‌هایی برای تقویت روحیه و بهبود وضع موجود بر آن تأکید شده است.

در این مقاله محقق قصد دارد با استفاده از روش کتابخانه‌ای و مرور هدفمند منابع دست اول اسلامی و پژوهش‌های علمی روز، در نظر دارد تا مفاهیم کلیدی اسلامی مانند دعا، توکل و حسن ظن را استخراج کند و آنها را با سازه‌های علمی روان‌شناسی مثبت‌گرا مقایسه نماید تا جایگاه تصویرسازی ذهنی را در هر دو سنت بررسی کند، و در نهایت نقدی روشمند با توجه نظریات، بر مبانی نظری و معرفتی قانون جذب ارائه دهد. پرسش اصلی این است که آیا می‌توان

10. در تفسیر المیزان، جلد یازدهم، علامه طباطبایی (ره) در تفسیر آیه ۱۱ سوره رعد می‌فرمایند: «خداوند نعمتی را که بر قومی ارزانی داشته تغییر نمی‌دهد تا زمانی که آن قوم در خود تغییر ایجاد کنند.»

11. Holmes & Collins.

12. Dweck.

چارچوبی بومی و اسلامی برای مثبت‌اندیشی ارائه داد که هم با توحید سازگاری داشته و هم پشتوانه علمی معتبر داشته باشد؟

این مطالعه علاوه بر بومی‌سازی و فرهنگ‌سازی اسلامی که دانش روان‌شناسی کمک می‌کند، به شفاف‌سازی مرز میان علم، دین و شبه‌علم در جامعه نیز یاری می‌رساند. در عمل، روشن شدن این مرزها می‌تواند به کاهش بدفهمی‌های رایج و نیز ارتقای رویکردهای اخلاقی و علمی در حوزه سلامت روان کمک کند.

مرور پیشینه

با توجه به مطالعات انجام شده در این موضوع، در واقع نقطه تلاقی چند حوزه مهم؛ دین، روان‌شناسی و شبه‌علم‌های معاصر است که در این پژوهش طبق این حوزه‌ها بررسی خواهد شد.

آموزه‌های اسلامی: دعا، توکل و نیت

در منابع اسلامی، دعا و توکل تنها یک عمل عبادی نیست؛ بلکه تجربه‌ای روانی-وجودی است که امید، آرامش و انگیزه را در انسان تقویت می‌کند. قرآن کریم از دعا به عنوان یک ارتباط مستقیم با خدا یاد می‌کند: «ادعونی أَسْتَجِبْ لَكُمْ» (غافر: ۶۰). همچنین به ما یادآوری می‌کند که تغییر بیرونی با تغییر درونی همراه است: «إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ» (رعد: ۱۱).

غزالی در احیاء علوم الدین توضیح می‌دهد که دعا وقتی بیشترین اثر را دارد که با نیت صادقانه و تلاش همراه باشد (غزالی، ۲۰۰۴، ج. ۱، ص. ۳۱۲). ابن‌قیم نیز توکل را مرحله‌ای از سلوک می‌داند که به تقویت امید و ثبات در عمل کمک می‌کند (ابن‌قیم، ۱۹۹۶، ج. ۲، ص. ۱۵۲).

پژوهش‌های معاصر نیز نشان داده‌اند که نگرش مثبت در متون اسلامی مبتنی بر ایمان، عمل صالح و ارتباط معنوی است و تنها تغییر ذهن یا «افکار مثبت» را کافی نمی‌داند (رحیمی، ۱۳۹۵، ص. ۵۰).

تجسم ذهنی در روان‌شناسی

در روان‌شناسی، «تجسم ذهنی» به معنای توانایی ایجاد یا بازآفرینی تجربه‌های حسی در ذهن است. تحقیقات نشان داده‌اند که تمرین‌های هدفمند تجسم ذهنی می‌توانند عملکرد ورزشی، تمرکز و کنترل هیجان را بهبود دهند (ویلی و گرینلیف^{۱۳}، 2010، ص. 276).

در درمان‌های شناختی رفتاری نیز، تصویرسازی ذهنی برای اصلاح باورهای منفی و کاهش اضطراب مورد استفاده قرار می‌گیرد. (هولمز و متیوز^{۱۴}، 2010، ص. 349) بنابراین، تجسم ذهنی یک ابزار علمی و عملی است که می‌تواند ذهن و رفتار را هماهنگ کند.

روان‌شناسی مثبت‌گرا

روان‌شناسی مثبت‌گرا، به‌ویژه با آثار مارتین سلیگمن، نشان داده است که امید، تاب‌آوری و معنا در زندگی می‌توانند کیفیت زندگی را به طور قابل توجهی ارتقا دهند. (سلیگمن، 2002، ص. 45) پژوهش‌های داخلی نیز تأیید کرده‌اند که آموزش مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا باعث افزایش بهزیستی روانی و رضایت از زندگی می‌شود (حسینی و همکاران، 1397، ص. 83).

این جریان علمی بر اساس شواهد تجربی و داده‌های آماری کار می‌کند و تفاوتش با آموزه‌های دینی این است که نگرش مثبت را به ایمان و نیت اخلاقی پیوند نمی‌دهد، بلکه به رفتار و سازوکارهای روانی فرد توجه دارد.

قانون جذب و نقد آن

قانون جذب در رسانه‌های عمومی بسیار محبوب شده است و ادعا می‌کند که افکار مثبت یا منفی می‌توانند وقایع مشابه را به زندگی ما جذب کنند. (بایرن، 2006، ص. 12) با این حال، تحقیقات علمی نشان داده‌اند که این قانون فاقد پشتوانه تجربی معتبر است و در زمره باورهای شبه‌علمی قرار می‌گیرد (شرمر^{۱۵}، 2010، ص. 52).

پژوهشگران نشان داده‌اند که برخلاف تأکید قانون جذب بر «فرکانس ذهنی»، آموزه‌های اسلامی بر نیت، عمل صالح و توکل تأکید دارند (جعفری، 1398، ص. 28). همچنین از منظر اخلاقی و اجتماعی، قانون جذب می‌تواند افراد را

¹³ . Vealey & Greenleaf.

¹⁴ . Holmes & Mathews.

¹⁵ . Shermer.

مرحله دوم: ابزار علمی مثبت‌اندیشی، هدف‌گذاری، تمرین خودکارآمدی، تجسم ذهنی، مهارت‌های رفتاری است که تحلیل ابزارهای علمی باعث افزایش تاب‌آوری و انگیزه واقعی می‌شوند و اثرات کوتاه‌مدت ذهن‌محور قانون جذب را جبران می‌کنند (بندورا، 1997؛ هولمز و کالینز، 2001).

مرحله سوم: ارزیابی و بازخورد و بررسی نتایج واقعی، اصلاح مسیر بر اساس شرایط محیطی و اجتماعی است. تحلیل: ارزیابی مستمر و بازخورد علمی باعث قابلیت بهبود و پایداری مدل می‌شود و فرد را در مسیر موفقیت پایدار نگه می‌دارد (اسنایدر، 1994).

چارچوب تلفیقی یک مدل جامع سه‌بعدی ارائه می‌دهد: روانی، رفتاری و معنویجایگزین اخلاقی، عملی و علمی برای قانون جذب استکاربرد آن برای پژوهش و زندگی واقعی می‌تواند تاب‌آوری، انگیزه و رضایت روانی را افزایش دهد مدل تلفیقی قابلیت آزمون و سنجش علمی دارد و می‌تواند به عنوان راهنمای عملی و پژوهشی استفاده شود

نتیجه گیری

پژوهش حاضر با بررسی تطبیقی آموزه‌های اسلامی، روان‌شناسی مثبت‌گرا و قانون جذب، چارچوبی کاربردی برای مثبت‌اندیشی ارائه می‌دهد که هم با مبانی دینی سازگار است و هم پشتوانه علمی و تجربی دارد. یافته‌ها نشان می‌دهد آموزه‌های اسلامی مانند دعا، توکل، نیت صالح و عمل صالح، تنها مجموعه‌ای از اعمال عبادی نیستند، بلکه تجربه‌ای روانی و معنوی فراهم می‌کنند که تاب‌آوری، امید و آرامش روانی را تقویت کرده و انسان را قادر می‌سازد با اعتماد به خداوند، مسئولیت فردی و تلاش عملی خود را با تغییر شرایط بیرونی پیوند دهد. این آموزه‌ها نشان می‌دهند مثبت‌اندیشی در نگاه اسلامی صرفاً نگرش ذهنی نیست و بعد معنوی و اخلاقی آن نقش مهمی در ارتقای کیفیت زندگی دارد.

همزمان، روان‌شناسی مثبت‌گرا و تمرین‌های تجسم ذهنی ابزارهایی علمی و قابل سنجش برای تقویت امید، خودکارآمدی، تاب‌آوری و عملکرد فرد ارائه می‌کنند. تمرین‌های هدفمند تجسم ذهنی، همراه با هدف‌گذاری و تقویت خودکارآمدی، به افراد امکان می‌دهد مسیرهای رسیدن به اهداف را شناسایی کرده و برای مواجهه با چالش‌ها آماده شوند. ترکیب این ابزارهای علمی با آموزه‌های اسلامی، مدلی چندبعدی از مثبت‌اندیشی ایجاد می‌کند که هم روانی، هم رفتاری و هم معنوی است و اثرات مثبت آن در زندگی واقعی پایدارتر و ملموس‌تر خواهد بود.

در مقابل، قانون جذب که بر تمرکز صرف بر افکار مثبت و ذهن‌محوری استوار است، فاقد پشتوانه علمی معتبر است و بدون تلاش عملی و توجه به شرایط واقعی، نتایج قابل اتکایی ارائه نمی‌دهد. این رویکرد می‌تواند افراد را به سرزنش خود و نادیده گرفتن عوامل محیطی سوق دهد، در حالی که آموزه‌های اسلامی و روان‌شناسی مثبت‌گرا بر تعامل میان تفکر مثبت، تلاش واقعی و شرایط محیطی تأکید دارند.

مدل تلفیقی پیشنهادی شامل سه بعد اصلی است: بعد معنوی با تمرکز بر نیت صادق، دعا و توکل، بعد روانی و رفتاری با استفاده از امید، خودکارآمدی و تجسم ذهنی، و بعد ارزیابی و بازخورد که امکان اصلاح مسیر و تضمین پایداری اثرات را فراهم می‌کند. این چارچوب چندبعدی قابلیت آزمون علمی دارد و می‌تواند به عنوان راهنمای عملی و پژوهشی برای ارتقای تاب‌آوری، انگیزه و رضایت روانی در زندگی فرد و جامعه به کار رود.

پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های تجربی و بین‌فرهنگی برای آزمون این مدل در گروه‌های مختلف سنی و اجتماعی انجام شود، برنامه‌های آموزشی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی و ابزارهای روان‌شناسی مثبت‌گرا طراحی گردد و اثرات بلندمدت تمرین‌های تلفیقی بر سلامت روان و رضایت از زندگی مورد بررسی قرار گیرد. توسعه ابزارهای سنجش معتبر برای اندازه‌گیری ابعاد معنوی، روانی و رفتاری مثبت‌اندیشی نیز می‌تواند به تعمیق پژوهش‌ها و بهبود کاربردهای عملی این مدل کمک کند. چنین رویکردی علاوه بر ارتقای کیفیت زندگی فردی، مرز میان علم، دین و شبه‌علم را روشن‌تر کرده و زمینه را برای رویکردی اخلاقی، علمی و واقع‌گرا در حوزه سلامت روان فراهم می‌آورد.

- * ابن قیم الجوزیه. (1996). *مدارج السالکین*. بیروت: دار الکتب العلمیه.
- * غزالی، ابو حامد. (2004). *احیاء علوم الدین*. بیروت: دار المعرفه.
- * حویزی، محمد بن علی. (1415ق). \[رجوع به آثار حویزی درباره احادیث و دعا].
- * جوادی آملی، عبدالله. (۱۳۹۸). *تفسیر تسنیم*، جلسات ۳۰-۳۳. قم: مرکز نشر اسراء.
- * طباطبایی، سید محمدحسین. (۱۳۷۴). *المیزان فی تفسیر القرآن* (ج ۱۱). تهران: انتشارات اسراء.
- * طباطبایی، علامه. (۱۳۸۶). *تفسیر المیزان* (جلد ۱۱، صص ۲۴۵-۲۵۰). تهران: انتشارات اسراء.
- * مطهری، مرتضی. (۱۳۷۲). *آثار و تفسیرها* (ج ۳). تهران: انتشارات صدرا.
- * کلینی، محمد بن یعقوب. (1407ق). *الکافی*. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- * قرآن کریم، ترجمه و تفسیر نمونه، ج ۲. تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۷.
- * رحیمی، فاطمه. (1395). *نگرش مثبت در متون اسلامی*. فصلنامه اندیشه دینی، 12(3)، 45-63.
- * حسینی، زهرا و همکاران. (1397). *تأثیر آموزش روان‌شناسی مثبت‌گرا بر بهزیستی روان‌شناختی*. مجله روان‌شناسی معاصر، 13(2)، 75-90.
- * جعفری، مهدی. (1398). *نقد قانون جذب از منظر اسلامی*. پژوهشنامه دین و روان، 5(1)، 23-41.

- * Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman.
- * Byrne, R. (2006). *The Secret*. New York: Atria Books.
- * Dweck, C. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. New York: Random House.

- * Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. **American Psychologist**, 56(3), 218–226.
- * Holmes, E. A., & Mathews, A. (2010). Mental imagery in emotion and emotional disorders. **Clinical Psychology Review**, 30(3), 349–362.
- * Holmes, P. S., & Collins, D. J. (2001). The PETTLEP approach to motor imagery: A functional equivalence model. **Journal of Applied Sport Psychology**, 13(1), 60–83.
- * Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. **ISRN Psychiatry**, 2012, 1–33.
- * Lopez, S. J., Snyder, C. R., & Rasmussen, H. N. (2003). **Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures**. Washington, DC: American Psychological Association.
- * Pigliucci, M. (2010). **Nonsense on Stilts: How to Tell Science from Bunk**. Chicago: University of Chicago Press.
- * Shermer, M. (2010). **The Believing Brain**. New York: Times Books.
- * Seligman, M. E. P. (1990). **Learned Optimism**. New York: Knopf.
- * Seligman, M. E. P. (2002). **Authentic Happiness**. New York: Free Press.
- * Seligman, M. E. P. (2011). **Flourish**. New York: Free Press.
- * Snyder, C. R. (1994). **The Psychology of Hope**. New York: Free Press.
- * Vealey, R. S., & Greenleaf, C. A. (2010). Seeing is believing: Understanding and using imagery in sport. In J. Williams (Ed.), **Applied Sport Psychology** (pp. 267–304). McGraw-Hill.
- * Wood, R., & Porter, E. (2019). [مقاله درباره اثرات اجتماعی و روان‌شناختی قانون جذب]