

## مثبت‌اندیشی و موانع آن از منظر قرآن و احادیث\*

مهدی رستم‌نژاد\*\* و روح الله رستگارصفت\*\*\*

### چکیده

مثبت‌اندیشی نحوه تفکر خوشبینانه و امیدوارانه به زندگی است که در آن انسان به جنبه‌های خوشایند و روشن زندگی خود توجه کافی می‌کند و از پرداختن به یأس و احساسات نابجا و مخرب دوری می‌جوید. این نوع تفکر دارای آثار و برکات فراوانی در زندگی است. هر چند تا کنون کتاب‌های مختلفی در این زمینه نگارش یافته‌است، کمتر منبعی می‌توان یافت که به مثبت‌اندیشی از نگاه متون اسلامی (آیات و روایات) نگریسته باشد. در این نوشتار، ضمن بیان مختصری از مفهوم مثبت‌اندیشی به بازخوانی تعدادی از آیات قرآنی و روایات که به نحوی مؤید این دیدگاه می‌باشند، پرداخته شده است؛ مانند هر مفهوم دیگر، مثبت‌اندیشی نیز دارای مفاهیم نادرست و مخالف با آموزه‌های دینی است که می‌توان از آن به آسیب‌شناسی مثبت‌اندیشی اطلاق کرد. این نوشتار، به طور گذار به معرفی و آسیب‌شناسی این مفهوم با کمک متون دینی می‌پردازد و عمده تمرکز آن پرداختن به بیان اموری است که انسان را از مثبت‌اندیشی باز می‌دارد که به آن «موانع مثبت‌اندیشی» گفته می‌شود.

واژگان کلیدی: قرآن، احادیث، مثبت‌اندیشی، موانع مثبت‌اندیشی.

---

\* تاریخ دریافت: ۱۳۹۴/۱۱/۱۵ و تاریخ تأیید: ۱۳۹۵/۴/۲۰.  
\*\* دانشیار جامعه المصطفی العالمیه: rostamnejad1946@gmail.com  
\*\*\* کارشناس ارشد علوم قرآن و تفسیر (نویسنده مسئول): rastgarsefat@gmail.com

## مقدمه

طرز فکر انسان و نگرشی که به زندگی دارد، تأثیر زیادی بر کیفیت زندگی‌اش می‌گذارد؛ زیرا تفکر مثبت و دید خوشبینانه به زندگی از مهم‌ترین عوامل رشد و ارتقاء انسان می‌باشد. با آنکه در این خصوص تا کنون کتاب‌های زیادی به رشته تحریر درآمده است، اما از آنجا که مسلمانان منابع دینی خود را غنی و جوابگوی همه نیازهای فکری و معنوی می‌دانند، لازم است درباره مثبت‌اندیشی از لحاظ دینی بیشتر از آنچه تا کنون کار شده، تلاش شود. در این نوشتار، بعد از بیان تعریف مختصری از مثبت‌اندیشی، به موانع ایجاد این روحیه در انسان از دید منابع اسلامی پرداخته شده است؛ چرا که دین آسمانی که متکفل برآوردن همه نیازهای فرد و جامعه برای تعالی و بارور شدن استعدادهاست، ناگزیر به مباحث روان‌شناختی و روحی - روانی انسان‌ها توجه تام و کامل نموده است. از جمله مواردی که در سلامتی روان انسان نقش دارد و ادیان الهی به آن توجه نموده‌اند، مثبت‌اندیشی و تفکر خوشبینانه نسبت به خدا، جهان هستی و حوادث آن است. این موارد در متون گران‌بهای اسلامی (یعنی قرآن و روایات) به صورت فراوان و جزئی و کاربردی بیان و تشریح شده‌اند.

### مفهوم‌شناسی مثبت‌اندیشی<sup>[۱]</sup>

نوع نگرش افراد به زندگی و اتفاقات روزمره یکسان نیست. عده‌ای با دید مثبت و خوشبینانه به زندگی و حوادث می‌نگرند و عده‌ای چنین نمی‌نگرند، ولی باید توجه داشت نحوه نگرش هر شخص به زندگی، در روحیه و روان او تأثیر مهمی می‌گذارد، به طوری که طرز تفکر مثبت می‌تواند باعث موفقیت و کامیابی انسان در زندگی گردد. به این دلیل، روان‌شناسان و درمان‌گران همواره به مردم توصیه می‌کنند که افکار منفی و بدبینانه را رها کرده، با دیدی امیدوارانه و مثبت‌اندیشانه به خود، اطرافیان، جهان خلقت و حوادث آن بنگرند (ر.ک: سلیگمن، کودک خوشبین).

مثبت‌گرایی به معنای داشتن نگرش‌ها، افکار و رفتار و کرداری خوشبینانه در زندگی است. از نظر روان‌شناسی، مثبت‌گرایی هم مثبت‌اندیشی است و هم مثبت‌کرداری (براتی سده و صادقی، مثبت‌اندیشی و مثبت‌گرایی، ۱۳۸۶: پیشگفتار). در سال‌های اخیر و به دنبال موج تازه‌ای که در روان‌شناسی پدید آمده، روان‌شناسی مثبت‌گرا به صورت نحله‌ای تازه و

نوین مطرح شده است. این رویکرد نو که به همت روان‌شناس نامداری چون مارتین سلیگمن، نظریه پرداز توانمند حوزه علوم شناختی، ارائه گشته و گسترش یافته است، در حقیقت، نوعی اعتراض به دیدگاه‌های موجود در روان‌شناسی است که به توانایی‌ها و قابلیت‌های آدمی و جنبه‌های مثبت و فضایل درونی انسان توجه کافی نکرده‌اند و در سفر انسان‌ها به سوی سعادت و خوشبختی با آنها همراه نبوده‌اند (همان).

شادمانی ذهنی اشاره به این دارد که مردم زندگی خود را چگونه ارزیابی می‌کنند و متغیرهایی از قبیل رضایت از زندگی، رضایت از وضعیت زناشویی، رضایت از کار، فقدان افسردگی، اضطراب و وجود عواطف و خلیقات را شامل مثبت می‌شود (مظفری و هادیان فر، فصلنامه تازه‌های روان‌درمانی، شماره ۳۱ و ۳۲). ارزیابی شخص از خود ممکن است به شکل شناختی باشد؛ مثلاً هنگامی که شخص به طور کلی در مورد رضایت از زندگی خود یا جنبه‌هایی از زندگی مانند تفریحات به قضاوت آگاهانه می‌نشیند، ممکن است این ارزیابی شخص به شکل عاطفی نیز باشد؛ بنابراین، گفته می‌شود اگر شخص رضایت از زندگی و غالباً خوشی را تجربه کند و فقط گاه گاهی هیجاناتی مثل غم و خشم را تجربه کند، شادمانی ذهنی بالایی دارد. بر عکس، اگر از زندگی خود ناراضی باشد و خوشی و علاقه اندکی را تجربه نماید و هیجانات منفی مثل خشم و اضطراب را احساس نماید، شادمانی ذهنی پایینی دارد (همان).

### الف) مثبت‌اندیشی از نظر روان‌شناسی

زندگی، سرشار از نعمت‌ها و ثروت‌های نامحدود است. همه انسان‌ها حق و اختیار دارند تا در زندگی موفق شوند و با شادمانی و نشاط زندگی کنند، ولی دستیابی به شادی و موفقیت در هر زمینه فقط به همت تلاش انسان بستگی دارد. هیچ کس جز خود شخص نمی‌تواند موفقیت‌ها، شادابی‌ها، غم‌ها و شکست‌ها را برای خویشتن فراهم سازد. چگونه است که گروه اندکی، احساس خوشبختی و سعادت می‌کنند، در حالی که عده زیادی از خود ناراضی هستند. به طور کلی، هر کس حوادث و القاتات بیرونی را با توجه به باورها و بینش خود تفسیر و توجیه می‌کند. در حقیقت، همه چیز از افکار و ذهن انسان سرچشمه می‌گیرد؛ یعنی انسان ساخته و پرداخته افکار خویش است. در واقع، «تو همانی که می‌اندیشی» و این ذهن ماست که از ما انسانی موفق و قوی می‌سازد یا بر عکس آن عمل می‌کند.

اندیشه‌ها و پندارهای ما کیفیت زندگی ما را می‌سازند. اندیشه‌ها موجب موفقیت یا شکست، عامل سلامتی یا مریضی و باعث خوشبینی یا بدبختی ما هستند. با اندیشه‌های مثبت است که انسان سرشار از شور و شوق و اشتیاق می‌شود و احساس خوشبختی، تندرستی و آرامش می‌کند و با افکار منفی است که احساس شکست، بدبختی، مریضی، بیچارگی و بدبینی می‌نماید. با اندیشه‌های مثبت توانمندی‌ها، اعتماد به نفس و خودباوری‌ها قویاً افزایش می‌یابند، در حالی که با افکار منفی احساس ناتوانی، حقارت و خود کم بینی‌ها در انسان تشدید می‌گردد؛ در نتیجه، بسیاری از امراض روحی و جسمی گریبان گیر این افراد می‌شود. اکثر مردم بدون اینکه خود متوجه باشند، با تکرار اندیشه‌های مخرب، انرژی‌های خود را ضد خویش به کار می‌برند و سبب بدبختی خود می‌شوند.

انسان‌های بدبین، اخمو، عبوس، لجباز و یک دنده و کسانی که گرفتار خودخواهی و کینه‌توزی هستند، در ارتباطات و جذب دوست کم می‌آورند. کسی تحمل فرد بدبین و خودخواه را ندارد. وقتی اندیشه‌های منفی در سر داریم، آنها را خواسته یا ناخواسته، هر روز چند هزار مرتبه تکرار می‌کنیم؛ در نتیجه، افکار منفی قوی‌تر می‌شوند و جای بیشتری در ذهن را به خود اختصاص می‌دهند و در نهایت، تمام بخش تولید فکر را تحت کنترل خود می‌گیرند و به مجموعه افکارمان ماهیت منفی می‌بخشند. با این روند بدون اینکه بخواهیم، بخش عظیمی از توانایی‌های (بالقوه و بالفعل) خود را ناتوان ساخته، بیهوده هدر می‌دهیم؛ در نتیجه بی حوصله، کم اشتها، پریشان حال، بد خواب و افسرده می‌شویم و به ناراحتی‌های قلبی و عروقی و فشار خون و ... دچار می‌شویم؛ به سخنی ساده‌تر، سموم حاصل از نگرانی، خشم، ترس، ناکامی و منفی بافی، ما را به سوی بیماری و نابودی می‌کشاند.

انسان برای بقا و بهتر زیستن همیشه تلاش می‌کند. در این حرکت مهم‌ترین مسئله، بهره‌مندی از تفکر مثبت است و این تلاش، بشر را به سر منزل آرامش و آسایش جسم و روح سوق می‌دهد (نقی زاده، بدون اسارت دوستت دارم، «موفقیت»، ش ۱۴۱ (با تلخیص)).

### ب) مثبت‌اندیشی از منظر قرآن و احادیث

در قرآن و روایات آموزه‌های فراوانی درباره مثبت‌اندیشی وجود دارد. به اجمال می‌توان به آیات و روایات خوش گمانی به خدا و مؤمنان و دوری از سوء ظن و راه ندادن افکار منفی به ذهن اشاره کرد که مستقیماً به مثبت‌اندیشی مربوط است (حر عاملی، وسائل الشیعة، ۱۲/

۳۰۲، باب ۱۶۱، باب تحریم تهمة المومن و سوء الظن به و ۲۲۹ / ۱۵، باب ۱۶؛ باب وجوب حسن الظن بالله و تحریم سوء الظن به). قرآن فال بد زدن را از ویژگی‌های مخالفان انبیا می‌داند و در چند آیه درباره فال بد زدن آنها به رسولان الهی سخن به میان آورده است (اعراف / ۱۳۱؛ یس / ۱۸؛ نمل / ۴۷). روایاتی نیز در خصوص فال نیک زدن و دوری از فال بد زدن وارد شده است (مجلسی، بحارالأنوار، ۱۴۰۴: ۳ / ۹۲) که مستقیماً به همین بحث مربوط است. فلسفه خلقت و خیر بودن عالم و جاری بودن حمد الهی در همه حال از موارد دیگری است که با کمی دقت به همین بحث مربوط می‌شوند. توصیفاتى که از خدا در قرآن و روایات آمده، به ایجاد مثبت‌اندیشی کمک می‌کند. دعوت قرآن به واقع بینی درباره دنیا در مقابل فریفته شدن به آن و تحمّل مصائب و توجه به راحتی‌هایی که همیشه بعد از سختی‌ها می‌آیند، نمونه‌های دیگر مثبت‌اندیشی است (انشریح / ۵). همچنین به عمومیت مشکلات برای همه و اینکه هر کس به نوعی به دردی مشغول است گوشزد شده است و از اجر صابران سخن گفته شده است و از آن نحوه مقایسه کردن‌هایی که باعث تضعیف روحیه می‌شود، نهی شده است. تحلیل صحیح مشکلات زندگی و دوری از ناله‌ها و غصه‌ها و اصلاح طرز بیان و اسنادها همگی از مواردی است که در متون دینی به آن پرداخته شده است. شادی (یونس / ۵۸) و بهره‌مندی از لذات و اظهار نعمت‌های خدا (ضحی / ۱۱) و شاد کردن مردم نیز به نوعی به این مبحث مرتبط است. نیز در سیره اولیای الهی به موارد زیادی بر می‌خوریم که از این حس سرچشمه می‌گیرند. نظام شخصیت یک مؤمن و حرمت نفس در کنار مباحث بالا به همین موضوع مرتبط است.

در مجموع می‌توان گفت در نگاه متون دینی، نشاط فردی و اجتماعی مورد قبول و توصیه است و با کسالت و پیدایش افکار ناامید کننده مقابله شده است. ظاهر یک فرد مؤمن بشاش و خندان است و قلب او مملو از امید و خوشبینی به خداست و در تعاملات خود با دیگر مؤمنان نیز اصل را بر حسن نیت آنان می‌گذارد. یک مؤمن نگاهی منطقی به حوادث دنیا دارد و ضمن قبول آنکه هر کسی در این دنیا به نوعی از بلا یا و مشکلات رنج می‌برد، این مصائب را لازمه ارتقاء به مراتب بالاتر معنوی و افزوده شدن قوای جسمی - دماغی خویش می‌داند و از تحلیل‌های مایوس‌کننده و فال‌های منفی و بدگمانی به خدا می‌پرهیزد. در نگاه او دنیا حتی در یک لحظه بدون مولی و سرپرست نیست و خدا مولای صالحان است

و آنان را به رشد هدایت می‌کند و سرانجام ظاهری دنیا نیز با ظهور منجی ختم به خیر می‌گردد و سرانجام باطنی عالم هم در سرای آخرت و به دست عدل العادلین و ارحم الراحمین است.

آنچه یادآوری آن همواره ضرورت دارد، آن است که رعایت حد اعتدال حتی در خوشبینی و مثبت‌اندیشی نباید فراموش شود. در قرآن و روایات نسبت به زیاده‌روی در خوشبینی هشدار داده شده است و از اعتماد بیجا به مردم، به ویژه در جایی که عرف عام جامعه بر مبنای فساد باشد، نهی شده است. در معاملات و دیون توصیه به نوشتن و شاهد گرفتن شده است و در کتب فقهی از تقاص و رهن سخن به میان آمده است. صفات الهی به طور متعادل در قرآن بیان شده‌اند و ضمن جلب امید به خدا، مؤمنان را از اوهام غلط و خوش‌گمانی‌های بچه‌گانه درباره خدا و احساس کاذب امنیت از عذاب الهی نهی کرده است و هر کس را مسئول اعمال خود می‌داند که هر بدی کند خواهد دید و هیچ کار زشتی از توجه الهی به دور نیست (یونس/ ۶۱)؛ بنابراین، می‌توان گفت متون دینی به شکل جامعی به این مبحث پرداخته است.

### ج) مبارزه با موانع مثبت‌اندیشی در قرآن و حدیث

انسان موجود شریفی است و با شناخت خود و تلاش در راه حقیقت، می‌تواند به بالاترین جایگاه‌ها برسد، اما از دیدی دیگر به پاره‌ای از صفات بد دچار است که مانع پیشرفت او در راه حقیقت و نیز مانع او در قبول مثبت‌اندیشی است. در اینجا به تعدادی از این صفات که در قرآن مورد بحث قرار گرفته‌است، می‌پردازیم:

#### ۱. ناشکیبایی

اگر به طور عام به انسان نگاه شود، هنگامی که امور ناخوشایند به او می‌رسد، تاب و تحمل خود را از دست می‌دهد و شروع به ناله و زاری می‌کند، اما هنگامی که امور خیر و خوشایند به او برسد، مانع خیرات می‌شود. در سوره معارج می‌خوانیم: «به یقین انسان حریص و کم‌طاقت آفریده شده‌است» (معارج/ ۱۹). در سوره روم هم مشابه همین صفات را به انسان نسبت می‌دهد (روم/ ۳۶).

این صفت در نقطه مقابل مثبت‌اندیشی است و با آن مغایرت دارد؛ چرا که مثبت‌اندیشان به هنگام مواجه شدن با امور شر، خود را نمی‌بازند، بلکه تلاش می‌کنند جنبه‌های مثبت آن

امر را هم در نظر بگیرند و از امکانات و استعدادهای خود کمک می‌گیرند تا سریعاً با آن شرایط نامساعد هماهنگ شوند و نیز مثبت‌اندیشان از ناله و فغان‌های بیهوده که تنها وقت و جانشان را هدر می‌دهد، پرهیز می‌کنند؛ بنابراین، صفت انسانی ناشکیبایی، مانعی برای تحقق مثبت‌اندیشی است.

## ۲. ناشکر بودن

یکی از ویژگی‌های رذیله انسان که قرآن کریم مکرر آن را گوشزد می‌کند، ناسپاسی است. به این معنا که وقتی انسان در شرایط نیاز شدید قرار می‌گیرد، توجه تام به خدا می‌کند و وقتی حس می‌کند که مشکلاتش برطرف شده‌است، دیگر خدا را فراموش می‌کند؛ برای نمونه، در سوره اسراء می‌خوانیم: «و هنگامی که در دریا ناراحتی به شما برسد، جز او، تمام کسانی را که (برای حل مشکلات خود) می‌خوانید، فراموش می‌کنید اما هنگامی که شما را به خشکی نجات دهد، روی می‌گردانید و انسان، بسیار ناسپاس است» (اسراء/ ۶۷).

این ویژگی نیز کاملاً مغایر با مثبت‌اندیشی است؛ چرا که در نظر یک مثبت‌اندیش، خوبی تابع شرایط نیست و اگر کاری (مثلاً رابطه با خدا) خوب است، همیشه خوب است و با برطرف شدن نیاز نباید رابطه با خدا تعطیل شود؛ بنابراین، انسان باید با این خصیصه خود مقابله کند و این مانع را از سر راه مثبت‌اندیشی بردارد. البته این مانع مانند مانع قبلی نیست که با مثبت‌اندیشی تضاد شدید داشته باشد، ولی به هر حال، با اصول مثبت‌اندیشی مغایر است.

## ۳. یأس و ناامیدی

از خصوصیت‌های منفی دیگر انسان، یأس او به هنگام مواجهه با ناملایمات است؛ بدین معنا که هرگاه شرایط راحتی و رفاه و نعمت او از بین می‌رود، دچار یأس می‌شود و دلمردگی پیدا می‌کند. در سوره هود می‌خوانیم: «و اگر از جانب خویش نعمتی به انسان بچشانیم، سپس آن را از او بگیریم، بسیار نومید و ناسپاس خواهد بود» (هود/ ۹)؛ بنابراین، به هنگام تغییر حالت‌ها و شرایط، انسان دچار نوعی ناامیدی می‌شود. قرآن هنگامی که از این صفت بد انسان یاد می‌کند، هدفش آن نیست که درباره شرایط محتوم انسان صحبت کند، بلکه منظور قرآن این است که انسان‌ها نوعاً چنین هستند و اگر به اصلاح خود نپردازند، این خصلت بد آنها اصلاح نخواهد شد.

با توصیفاتى که تاکنون درباره مثبت‌اندیشان نمودیم، در می‌یابیم که این صفت انسانی نیز با مثبت‌اندیشی تضاد دارد؛ چرا که یک فرد مثبت‌اندیش، هنگامی که در شرایط جدید قرار می‌گیرد و احساس می‌کند بعضی رحمت‌ها از او گرفته شده‌است، به جای یأس، تلاش می‌کند تا با پیگیری و راه درست پیمودن، آن رحمت یا رحمت‌های دیگر الهی را جلب کند؛ زیرا می‌داند یأس فایده‌ای ندارد و فقط نیرو و وقت انسان را تلف می‌کند. مثبت‌اندیشان در این شرایط جدید، از درون به بازسازی شخصیت خود می‌پردازند تا بر یأسی که در این مواقع به انسان دست می‌دهد، غلبه کنند.

#### ۴. معاشرت با انسان‌های بدبین و یا بدکردار

انسان در اثر همنشینی با انسان‌های دیگر، خصوصیات مثبت و منفی آنها را جذب می‌کند؛ در نتیجه، اگر کسی مرتب به بازنگری افکار و اعمال خود نپردازد، در درونش صفات بدی جمع می‌شود که حاصل از همنشینی با انسان‌های دیگر است.

این حقیقت، در آیات و روایات نیز مورد تأکید قرار گرفته است و دوست بد عامل بدبختی انسان معرفی شده است. قرآن می‌فرماید: «ما برای آنها همنشینانی (زشت‌سیرت) قرار دادیم که زشتی‌ها را از پیش رو و پشت سر آنها در نظرشان جلوه دادند و فرمان الهی در باره آنان تحقق یافت و به سرنوشت اقوام گمراهی از جنّ و انس که قبل از آنها بودند گرفتار شدند آنها مسلماً زیانکار بودند» (فصلت / ۲۵). از آنجا که انسان از اطرافیان تأثیر می‌گیرد، معاشرت با بدبینان، باعث بدبینی انسان می‌شود.

همچنین معاشرت با انسان‌های بدکردار، باعث حس بدگمانی به انسان‌های مؤمن می‌شود. چنانکه در روایتی از امیرالمؤمنین (علیه السلام) می‌خوانیم: «همنشینی با اشرار باعث می‌شود انسان به درستکاران بدگمان شود» (ابن بابویه صدوق، صفات الشیعه، ۱۳۸۱: ۶). طبق این روایت، انسان وقتی با انسان‌های بدکردار معاشرت زیاد داشته باشد، در دلش بدگمانی‌هایی نسبت به نیک سیرتان پیدا می‌شود و با خود می‌گوید: «آنها هم مثل اینها بدکردارند، ولی از ما مخفی می‌کنند». بنابراین، معاشرت با انسان‌های بدبین و به طور کلی معاشرت با بدکاران باعث ایجاد مانع بر سر راه مثبت‌اندیشی است، لذا باید از این معاشرت‌ها پرهیز شود.

## ۵. مکالمات منفی

انسان‌ها در زندگی خود برای برقراری ارتباط با دیگران، به شکل وسیعی از بیان و مکالمه استفاده می‌کنند. در این نوع ارتباط که بین دو یا تعداد بیشتری از افراد واقع می‌شود، انسان‌ها مفاهیم مورد نظرشان را در قالب کلمات به کار می‌برند و آن را منتقل می‌کنند، اما نوع دیگری از ارتباط وجود دارد که در آن یک فرد با خودش مرتبط می‌شود. به این نوع مکالمات، مکالمات درونی می‌گویند. مک گراو در این باره چنین می‌گوید:

«به مکالماتی که شما در مورد تمامی آنچه در زندگی‌تان می‌گذرد و با خود دارید، مکالمه درونی گفته می‌شود. جزء جزء مکالمات درونی، منفی یا مثبت، منطقی یا مخرب، همگی در زمره این گونه مکالمات هستند. آنچه شما را از لحظه برداشتن این کتاب تا به زمین گذاشتن آن درباره خود و جهان پیرامونتان به خود می‌گویید، همگی مکالمات درونی هستند... بخشی از تفکرات کلی شما را همین مکالمات درونی تشکیل می‌دهد» (مک گراو، خویش‌شناسی و عزت نفس، ۱۳۸۶: ۲۴۵-۶).

بررسی مکالمات بیرونی، مخصوصاً مکالمات درونی برای روانکاو و ریشه‌یابی مشکلات شخصیتی فرد برای روانشناسان اهمیت زیادی دارد. همو نیز می‌گوید:

«مکالمات بیرونی (گفتار) و مکالمات درونی در نحوه اندیشه انسان تأثیر می‌گذارند و همین‌طور برعکس، یعنی نحوه اندیشه در نوع انتخاب کلمات و آهنگ گفت‌وگوهای بیرونی و درونی مؤثر است؛ یعنی هرچه اندیشه انسان مثبت‌تر و روشن‌تر باشد، کلمات مثبت‌تر و جملات امیدوارانه‌تر به کار می‌برد و از جملات یأس‌آمیز و ناله‌های بی‌فایده و شکایت‌های ملال‌آور پرهیز می‌کند. در مقابل، هرچه انسان تلاش کند که از کلمات کم‌تنش‌تر و از لحن امیدوارانه‌تری در کلامش (چه با مردم و چه با خود) استفاده کند، آرام آرام نحوه اندیشه‌اش هم متحول می‌شود و افکاری روشن و پر امید پیدا می‌کند. مکالمات درونی موجب تحولات روان‌شناختی می‌شوند... و تفکر منفی و مکالمات درونی منفی از لحاظ روانی، نتایجی مخرب به بار می‌آورند» (همان، ۲۴۷ و ۲۶۱).

بنابراین، می‌توان گفت که مثبت‌اندیشی باعث تحول در نوع مکالمات بیرونی و درونی انسان می‌گردد و آن را روشن و پر امید می‌کند؛ به گونه‌ای که بین انسان‌های مثبت‌اندیش و بقیه مردم از نظر بیان و گفتار، تفاوت آشکاری وجود دارد؛ مثلاً در لابلای گفتار آنها عبارات

منفی، ترس‌ها، دودلی‌ها و شک‌ها کمتر شنیده می‌شود و در عوض جنبه‌های مثبت و امیدبخش شنیده می‌شود. در بیان آنها عباراتی مثل «ای کاش»، «نمی‌توانم»، «چقدر سخت و طاقت فرساست»، «همیشه گیج می‌شوم»، «واقعاً نمی‌توانم موفق شوم»، «احساس شکست می‌کنم» و ... شنیده نمی‌شود.

بنابراین، هر چقدر تلاش کنیم کلمات و عبارات روشن و مثبت را جایگزین کلمات و عبارات منفی و یأس‌آمیز نماییم، به تدریج در تفکرات خود تحول ایجاد کرده، تبدیل به فردی مثبت‌اندیش خواهیم شد. به کار بردن عبارات روشن و امیدبخش و دوری از کاربست عبارات مایوس‌کننده و نشانگر بدبینی در کلام، باعث می‌شود که به مرور زمان تفکر مثبت در انسان نهادینه شود. در این خصوص هم عمومات فراوانی از قرآن و روایات درباره دوری از یأس و استعانت از خدا وجود دارد ﴿يَا بَنِي إِدْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَ أَخِيهِ وَ لَا تَيَاسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيَاسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ﴾ (یوسف / ۸۷) و به صورت یک دستور کلی و پر ثمر موظفیم در کلمات خود استحکام و استوار بودن را لحاظ کنیم ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَ قُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا﴾ (احزاب / ۷۰).

#### ۶. ترس بیجا

یکی از عواطف منفی که مانع بزرگی برای پیشبرد متعادل زندگی انسان است، ترس می‌باشد که هرگاه جنبه شدید به خود گیرد، زندگی انسان را دچار اختلال می‌نماید. منظور ما در اینجا ترس‌های طبیعی و بجا مانند ترس‌های منطقی سقوط از دره یا ترس از لمس کابل‌های برق نیست، بلکه منظور ترس‌هایی است که مانع تصمیم‌گیری یا انجام عمل می‌شود.

این حس، یک حس منفی و نکوهیده است و باید رفع شود؛ چرا که برای فعالیت‌های انسان مشکل ایجاد می‌کند. در روایت می‌خوانیم: «هرگاه هیبت کاری تو را گرفت، (بر ترس غلبه کن) و خود را در آن بینداز، چراکه این ترس که مشغول آن هستی ضررش بیشتر از حادثه ناگواری است که شاید اتفاق بیفتد» (سید رضی، نهج البلاغه، بی‌تا: ۵۰۱)؛ بنابراین، برای برطرف شدن این ترس، یک راه آن است که انسان، خود را در آن بیندازد و به ذهن خود فرصت نهد تا این افکار در او جولان پیدا کند. این روایت حاوی نکته آموزنده دیگری نیز هست و آن اینکه تشویش خاطر و دلهره‌ای که شخص ترسو با آن مواجه است، از او توان زیادی می‌گیرد به طوری که حتی اگر آن حادثه‌ای که از آن می‌ترسد، اتفاق بیفتد، باز ضررش کمتر از تشویش‌هایی است که او بر خود تحمیل می‌کند.

در آموزه‌های دینی به علل پیش آمدن ترس نیز پرداخته شده است؛ مثلاً در یک روایت از امام علی (علیه السلام) آمده است: «هر کس که خوش‌گمان نباشد از همه کس خواهد ترسید» (آمدی، غررالحکم، ۱۳۶۶: ۲۵۴). این روایت بیانگر آن است که انسان نیازمند به حسن‌ظن است و کمبود این فضیلت اخلاقی حسن‌ظن می‌تواند باعث ترس شود و شخص را از ارتباطات با مردم بازدارد؛ چراکه هر کسی عقلاً امکان دارد که نیت پلیدی در سر داشته باشد و این احتمال عقلی مادامی که با حسن‌ظن قلبی همراه نگردد، برای انسان تولید ترس دائمی می‌کند.

مثبت‌اندیشان در عین واقع‌نگری به زندگی و آینده خود، خوش‌گمان هستند ... در نظر آنان، در نظام جهان اصالت با خیر و خوبی است و هر حادثه‌ای که اتفاق بیفتد، یا خیر مطلق است یا جنبه‌های خیر آن بر جنبه‌های شر غلبه دارد؛ بنابراین، ترس از اتفاقاتی که در آینده ممکن است بیفتد، برای آنان معنا ندارد؛ زیرا دنیا و حوادثش برای آنان مبهم نیست، بلکه دارای یک سیر حساب شده و رو به خیر است و قبل از وقوع حوادث تحلیل‌های مثبت و روشنی نسبت به آن آماده دارند؛ لذا مثبت‌اندیشی نقش مؤثری در کاهش ترس‌های بی‌مورد دارد.

#### ۷. مقایسه خود با دیگران

هر فردی تحت نوع «انسان» قرار دارد و از ویژگی‌های مشترک با سایر مردم برخوردار است، اما باید توجه داشت که خداوند هر کسی را مستقل و تنها آفریده است و انسان‌ها با یکدیگر تفاوت‌هایی نیز دارند. وضعیت جسمی و مزاجی، طول قد، تناسب اندام، هوش، سلیقه، علایق، مهارت‌ها و دلبستگی‌های انسان‌ها با یکدیگر متفاوت است. پرورش در محیط‌های متفاوت نیز بر این تفاوت‌ها می‌افزاید؛ در نتیجه، هرکس باید توجه داشته باشد که در عین انسان بودن، با بقیه انسان‌ها تفاوت‌هایی نیز دارد و نباید خود را با دیگران مقایسه کند.

۴۱ آشکارترین نوع مقایسه‌های مخرب، مقایسه در مادیات است. منظور آن است که وقتی انسان در راه رفاه خود در حد توان و وظیفه‌اش کوشش نمود، باید به رزقش قانع باشد و هرگونه مقایسه احساسی خود با افرادی که از نظر اقتصادی شرایط بهتری نسبت به او دارند، برای روحیه‌اش مخرب است. قرآن هنگامی که داستان قوم موسی (علیه السلام) را نقل می‌کند و به ماجرای قارون می‌رسد که فردی بسیار ثروتمند از قوم او بود، ولی زکات ثروتش را نمی‌داد، به نگرش مردم درباره قارون نیز توجه می‌دهد: «(روزی قارون) با تمام زینت خود در برابر

قومش ظاهر شد، آنها که خواهان زندگی دنیا بودند گفتند: «ای کاش همانند آنچه به قارون داده شده‌است ما نیز داشتیم! به راستی که او بهره عظیمی دارد» (قصص / ۷۹). نیز خطاب به پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «هرگز چشم خود را به نعمت‌های (مادی)، که به گروه‌هایی از آنها دادیم، می‌فکن» (طه / ۱۳۱؛ حجر / ۸۸). در روایات نیز توصیه شده است که انسان در امور مادی به افراد زیردست توجه کند تا نسبت به حال فعلی خودش نشاط و امید پیدا کند و در امور معنوی به افراد فرادست خود و متقی‌تر و اولیای الهی توجه کند تا به وضعیت کنونی اعمالش دل خوش نکند و برای آخرتش بیشتر تلاش نماید (ابن بابویه، علل الشرایع، ۱۳۸۱: ۲ / ۵۵۹)؛ بنابراین، توجه به افراد بالادست اقتصادی، اگر انسان را ضعیف و مأیوس کند، مانعی برای مثبت‌اندیشی است.

## ۸ - پیروی از گمان

قرآن کریم در آیات متعددی بر پیروی از راه حق و یقین و دوری از پیروی از گمان تأکید می‌کند تا آنجا که این امر را می‌توان از نظریه‌های اساسی اسلامی دانست (آل عمران / ۱۵۴ و ۱۸۸؛ نور / ۱۷؛ مائده / ۶۴؛ یونس / ۳۶ و ۵۹؛ فتح / ۶ و ۱۳).

منظور از پیروی گمان آن است که انسان به جای آنکه به دنبال راه درست باشد و برای یافتن آن تلاش کند، از این کار صرف‌نظر می‌نماید و هرچه به ذهنش بیاید به عمل می‌گیرد. علت آنکه پیروی از ظن باعث باطل بودن راه است، آن است که پشتوانه ظن محکم نیست و ظن بر پایه عادات، رسوم، تکرار، شنیدن و دیدن افعال دیگران و هوای نفس بنا شده‌است و هرگز معتبر نیست.

از قرآن کریم می‌آموزیم که بین رفتارها و اندیشه انسان رابطه تنگاتنگی وجود دارد و هر دو در یکدیگر مؤثرند. پس از آنکه قرآن مخالفان پیامبر صلی الله علیه و آله را به آوردن سوره‌ای مانند قرآن به مبارزه می‌طلبد، بیان می‌دارد که این تکذیب آنان ناشی از فهم و یقین نیست بلکه آنان در صدد مقابله با چیزی هستند که بدان علم ندارند و این روحیه آنان ناشی از ظلمی است که در وجود آنان ریشه دوانیده است (یونس / ۳۹) و عاقبت کسانی که بدی می‌کنند، آن است که به آیات خدا تکذیب و استهزاء روا می‌دارند (روم / ۱۰)؛ بنابراین، اعمال منفی قبلی انسان مانع از قبول حقیقت می‌شود یا لاقدر در مواردی باعث کندی در پذیرش آن می‌گردد، همان‌طور که سابقه پرستش غیر خدا باعث شد که ملکه سبا در پذیرش حق قدری تأخیر کند (نمل / ۴۳).

در بین ظنونی که در دل انسان پیدا می‌شود، عده زیادی از آنها منفی و یأس آور هستند و به جای آنکه محرک انسان برای حرکت به سمت پیشرفت و تعالی باشند، او را سردرگم و اسیر می‌کنند و فکر او را مشغول می‌سازند؛ بنابراین، پیروی از ظن و گمان مانعی برای مثبت‌اندیشی است.

### ۹- خود بزرگ‌بینی مغرط

قرآن کریم توجه ویژه‌ای به بحث «استکبار» به معنای آن خود بزرگ‌بینی ناحق دارد. استکبار، عامل هلاکت و بدبختی بسیاری شده است هم چنان که عامل تباهی ابلیس دانسته است: «گفت: هرگز من بر آن نیستم که در برابر بشری که او را از گلی خشکیده برآمده از لجنی بدبو آفریده‌ای، سجده کنم» (حجر/ ۳۳). همچنین قرآن حال عده‌ای از کافران را که آیات و نشانه‌های الهی بر آنان عرضه می‌شود، ولی باز بر کفر خود اصرار می‌ورزند، مستکبرانه معرفی کرده است: «که آیات خدا را که پیوسته بر او خوانده می‌شود می‌شنود. سپس در حال تکبر (بر کفر و عناد خود) اصرار می‌ورزد. گویی که آنها را نشنیده! پس او را به عذابی دردناک بشارت ده و هر گاه از آیات (کتاب و نشانه‌های) ما چیزی بداند آنها را به مسخره گیرد. آنهایند که برایشان عذابی خوارکننده خواهد بود» (جاثیه / ۹- ۸).

این حس استکبار و خودبزرگ‌بینی که معمولاً در برابر سخن حق اتفاق می‌افتد، می‌تواند مانعی بر سر راه مثبت‌اندیشی نیز به حساب آید؛ چرا که گاه انسان به سبب همین استکبار که در وجودش نهادینه شده است، حاضر نمی‌شود دست از عقاید و حتی احساسات خود بردارد و حالات منفی و تنش‌زا را تحمل کند و زیر بار مثبت‌اندیشی رود؛ بنابراین، استکبار یکی از موانع مثبت‌اندیشی است.

### ۱۰- وسوسه‌های شیطانی

یکی از عوامل مانع مثبت‌اندیشی، وسوسه‌های شیطانی است: «شیطان شما را (به هنگام هر اتفاقی) وعده فقر می‌دهد و شما را به کار زشت (بخل و غیره) امر می‌کند، و خداوند شما را وعده آمرزش از جانب خود و فضل و فزونی می‌دهد، و خدا صاحب سعه (وجودی، توانی و رحمتی) و دانا (به همه چیز) است» (بقره/ ۲۶۸).

در این آیه، به خوبی مثبت‌اندیشی و منفی‌اندیشی و نقش وساوس شیطانی و نفحات رحمانی در پیدایش هر یک به تصویر کشیده شده‌است؛ بنابراین، یکی از عوامل مزاحم برای مثبت‌اندیشی، وساوس شیطانی است. در همان سوره می‌خوانیم: «جز این نیست که شما را به بدی و زشتی فرمان می‌دهد و اینکه نادانسته چیزهایی را به خدا نسبت دهید» (بقره/ ۱۶۹). پس برای آسیب نخوردن به روحیه مثبت‌اندیشی بایستی مراقب شیطان و القائاتش بود.

### ۱۱- کینه

بین حالات درونی ما و تفکرات ما ارتباطی دوسویه وجود دارد؛ همان گونه که سابقاً گفته شد، دوستی و محبت یک چیز می‌تواند انسان را از واقع بینی باز دارد. حال بر روی نقطه مقابل آن، یعنی کینه تکیه می‌کنیم. کینه و دوست نداشتن چیزی می‌تواند باعث شود که انسان از تفکر حقیقی و مستقیم خود باز ماند و تحت تأثیر احساسات خود رفتار نماید: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، (در هر کار فردی و اجتماعی) قیام‌کننده استوار و دائم برای خدا و گواهان به عدل و قسط باشید و هرگز دشمنی با گروهی شما را بر آن ندارد که عدالت نکنید؛ عدالت کنید که آن به تقوا نزدیکتر است، و تقوا پیشه کنید که همانا خداوند به آنچه می‌کنید آگاه است خداوند کسانی را که ایمان آورده و عمل‌های شایسته کرده‌اند وعده داده که آنها را آمرزش و پاداشی بزرگ است» (مائده/ ۸). در این آیه، خدای متعال هشدار می‌دهد که مؤمنان مراقب حالات درونی خود باشند؛ زیرا که هرگاه انسان غافل شود، کینه‌های درونی‌اش او را از راه حق و عدالت دور می‌کند (ر.ک: مائده/ ۲).

دخالت دادن دشمنی‌های شخصی و کینه‌های قدیم در فرآیند ذهن و تصمیم‌گیری به حدی خطرناک است که می‌تواند باعث بدبختی دنیا و آخرت انسان گردد. این اتفاق برای قوم شعیب افتاد. خود شعیب این حقیقت را به آنان این گونه تذکر داده است: «و ای قوم من، مخالفت و دشمنی‌تان با من شما را بر آن ندارد که همانند آنچه به قوم نوح (از طوفان و غرق) یا به قوم هود (از باد سموم) یا به قوم صالح (از صیحه و زلزله) رسید، به شما نیز برسد! و قوم لوط از شما (از نظر زمان و مکان) چندان دور نیست» (هود/ ۸۹).

بنابراین، یکی از موانع راه حقیقت، کینه‌های شخصی و آزاد گذاردن این کینه‌هاست. این عامل می‌تواند مانع مثبت‌اندیشی نیز باشد؛ چرا که به هنگام غلبان کینه، اندیشه انسان از راه درست و راه‌های مثبت خالی می‌شود و در فرآیند مثبت‌اندیشی، اختلال واقع می‌شود.

از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله روایتی نقل شده است که درباره ضدیت کینه و مثبت اندیشی راهگشای خوبی است: «شهادت مرد و زن خائن و مرد و زن زناکار و کسی که برادر دینی اش کینه دارد، قبول نیست» (احسائی، ابن ابی جمهور، عوالی اللالی، ۱/ ۲۴۲)؛ یعنی حقد و کینه کار انسان را به آنجا می کشاند که باید مانند خائنان و زانیان که فاسق اند، از قبول شهادت کینه جو در محاکم خودداری شود. این روایت در حقیقت از تأثیر کینه بر حالات روانی پرده برمی دارد؛ چرا که این تأثیر به حدی شدید است که انسان را از حال طبیعی خارج می کند و در نحوه شهادت دادن او اثر می گذارد؛ بنابراین، یک انسان کینه ای، واقع بینی و حق بینی خود را از دست می دهد و هرگز نمی تواند مثبت اندیش باشد؛ زیرا مثبت اندیشی حالت متعالی حق بینی و واقع بینی است.

## ۱۲- بهانه جویی

یکی از خصایص پسندیده انسان، پیروی از حقیقت و یقین است. این خصوصیت زمانی محقق می شود که انسان به جای تبعیت از ظن و تعصبات، به پیروی برهان و دلیل روشن بپردازد و هرچه مطابق برهان بود، بپذیرد. اما این خصوصیت هرگاه از حد خود تجاوز کند و تبدیل به دلیل طلبی مفرط شود، تبدیل به یک رذیله می شود و انسان را از راه حق باز می دارد. آن کسانی که همواره به دنبال دلیل می گردند، ولی در راستای قبول حقیقت و عمل به آن هیچ رفتاری نمی کنند، بیمار دلانی هستند که هدفشان از دلیل خواهی، هدایت و رشد نیست، بلکه بهانه جویی و اتلاف وقت است. فرعون درباره نبوت موسی علیه السلام چنین می گوید: «بلکه من از این کسی که خود پست و زبون است و نمی تواند سخن به روشنی بگوید، بهترم. پس چرا بر او دستبندهایی از طلا آویخته نشده یا فرشتگان همراه او دوشادوش هم نیامدند؟» (زخرف / ۳-۵۲). این دلیل طلبی مفرط درباره پیامبران مختلف و از جمله پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله رخ داد و مردم گاهی بر اثر تعصبات و لجاجت در راه باطل خویش، از پیامبر صلی الله علیه و آله تقاضای دلایل و معجزات مختلفی می کردند، تا آنجا که در سوره زخرف می خوانیم: «و گفتند: هرگز به تو ایمان نیاوریم تا آنکه از زمین (مکه) برای ما چشمه ای جوشان و پایدار بشکافی و روان سازی یا آنکه برای تو باغی از درختان خرما و انگور باشد که در میان آنها نهرهای فراوانی جاری سازی یا آنکه آسمان را همان گونه که گمان داری (و ما را به آن تهدید کرده ای) قطعه قطعه بر سر ما فرو اندازی یا آنکه خدا و فرشتگان را دسته دسته رو به روی ما بیاوری» (اسراء / ۲-۹۰).

این نوع دلیل طلبی حکایت از بیمار دلی می‌کند و در هر مسئله‌ای که واقع شود، باعث می‌شود تفکر انسان از راه درست و روشن منحرف گردد. این مسئله حتی در مثبت‌اندیشی انسان نیز تأثیر می‌گذارد؛ چرا که ذهن را از فرآیند معمولی باور کردن خارج می‌کند و آن را درگیر دلیل طلبی بیمارگونه می‌نماید؛ بنابراین، برای ایجاد روحیه مثبت‌اندیشی، باید این مانع را نیز از سر راه برداشت. این مسئله در روان‌شناسی مکانیسم دلیل تراشی نامیده می‌شود و معنایش آن است که فرد سعی می‌کند عملی را که انجام داده است یعنی عقیده خود را توجیه کند و به این وسیله نشان دهد (حمزه گنجی، روان‌شناسی عمومی، ۱۳۷۶: ۲۰۲) که در اینجا این فرد سعی می‌کند لجاجت خود را پشت ظاهری از منطق پنهان نماید.

انسان وقتی با برهان و دلیل منطقی روبه‌رو شود، دو راه دارد؛ یکی آنکه آن را قبول کند و از آن پیروی نماید و دیگر آنکه آن را رد کند. گاه انسان به دلایلی نمی‌تواند صراحتاً اعلام کند که نمی‌خواهد از برهان و دلیل پیروی کند؛ چه بسا ممکن است این اقرار باعث حقارت او شود، لذا همین منظور خود را از راه دیگری پی می‌گیرد، مثلاً دلیل طلبی مفرط می‌کند یا خود را به نادانی می‌زند.

قوم شعیب (علیه السلام) به این درد مبتلا بودند و در برابر دعوت شعیب به دوری از محرمان، این‌گونه گفتند: «ای شعیب، ما بسیاری از آنچه را که می‌گوییم (مثل دعوت به مبدأ یکتا و ترک کم‌فروشی) نمی‌فهمیم و ما بی‌تردید تو را در میان خودمان ناتوان می‌بینیم و اگر قبیله کوچک نبود، سنگسارت می‌کردیم و تو هرگز بر ما اقتدار و غلبه نداری (یا نزد ما قدر و قیمتی نداری)» (هود / ۹۱). در ادامه آیات، شعیب در جواب آنان به شرح و بسط تبلیغ خود نمی‌پردازد، بلکه به آنها تذکر می‌دهد که قوم و خویش من چگونه در نظر شما از خدا بزرگ‌تر می‌آید در حالی که به خدا پشت کرده‌اید و خدا به اعمال شما احاطه دارد (هود / ۹۲)؛ بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که آنان در عبارت خود که گفتند «بسیاری از حرفه‌هایت را نمی‌فهمیم»، صادق نبودند و تنها بهانه جویی می‌کردند.

این عامل جز آنکه می‌تواند مانع قبول هر سخن حقی باشد، به خودی خود، مخالف و مغایر با مثبت‌اندیشی است؛ چرا که یک ذهن مستقیم، به طور طبیعی به این سمت تمایل دارد که راه درست را بپذیرد، حال وقتی انسان راه درست را تشخیص بدهد، ولی عمداً با آن مخالفت ورزد و بهانه‌هایی مثل «من نمی‌فهمم» را بیاورد، در حقیقت، با سیر روانی طبیعی

خود مقابله می‌کند. ضمن آنکه این افکار با اصول مثبت‌اندیشی نیز مغایرت دارد؛ چرا که یک فرد مثبت‌اندیش همواره به دنبال خوبی و خیر خود است، در حالی که با بهانه آوردن، تنها بین خود و خوبی فاصله می‌اندازد؛ بنابراین، «خود را به نادانی زدن» مانعی بر سر راه روحیه مثبت‌اندیشی است و باید با آن مقابله کرد.

### ۱۳- عادات غلط

نفس انسان به گونه‌ای است که با چند بار تکرار کردن یک عمل به آن عادت می‌کند. این عادت می‌تواند مثبت (حرانی، تحف العقول، ۱۴۰۴: ۸۵) یا منفی باشد. اگر انسان به بداندیشی و تفسیر نومید کننده از وقایع عادت کرده باشد، این عادت مانع مثبت‌اندیشی او خواهد بود. امیرالمؤمنین (علیه السلام) می‌فرمایند: «زبانت طبق آنچه عادتش داده‌ای، از تو تقاضا می‌کند و نفست طبق آنچه خودت با آن الفت داده‌ای، از تو تقاضا می‌کند» (آمدی، غررالحکم، ۱۳۶۶: ۲۱۳)؛ بنابراین، عادت و الفت باعث می‌شود که انسان تحت یک نظام خاص طراحی شده رفتار کند که خودش آن را تکرار و ایجاد کرده‌است؛ به عبارت دیگر، بر اثر تکرار بدان عادت کرده‌است. آفت این عادت آن است که هرگاه حقیقت یا مثبت‌اندیشی در مقابل آن قرار گیرد، تغییری حاصل نمی‌شود و انسان بر همان منوال سابق رفتار می‌کند؛ بنابراین، برای تقویت روحیه مثبت‌اندیشی باید در مواقعی که عادت با مثبت‌اندیشی در تضاد است، با آن مبارزه و مقابله کرد.

### ۱۴- عواطف منفی بیجا

قرآن کریم به ما هشدار می‌دهد که عواطف خود را ملاک حقانیت ندانیم؛ زیرا عواطف ما ممکن است دستخوش اوهام نادرست شده باشد و با پیروی از آنها در حقیقت، از راه روشن حق فاصله می‌گیریم؛ مثلاً قرآن ضمن بیان کراهت عده‌ای از واجب شدن جنگ (بقره/ ۲۱۶) یا کراهت از همسران و مصداقی از موضوع ازدواج (بقره/ ۲۲۱)، به بیان این اصل کلی می‌پردازد که چه بسا از چیزی کراهت داشته باشید، اما برای شما بهتر باشد: ﴿وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ﴾ (بقره/ ۲۱۶). بنابراین، کراهت داشتن از چیزی نباید فرد را به تصمیم شتابزده وادارد و نیز باید مراقب باشد تا این عواطف راه خود را به باورهای او باز نکند و نظام ارزشی او را تحت نفوذ خود نگیرد.

## نتیجه

آموزه‌های قرآن و روایات ما را به نوع خاصی از مثبت‌اندیشی دعوت می‌کند که دارای کارکردهای مفید مثبت‌اندیشی می‌باشد، اما با نگاه کل نگر و ابدی که به انسان دارد، مانع از افتادن انسان به مرحله هلاکت می‌شود که از مثبت‌اندیشی بی‌مبنا نشأت می‌گیرد. در حقیقت، دین به این بحث به عنوان یک آموزه مستقل نپرداخته است و پرداختن توأمان به ایمان و عمل، فرد را به امیدی معقولانه می‌رساند که برای رسیدن به اهداف دنیوی و اخروی‌اش بدان نیاز دارد و او را از آفت‌هایی - که بر اثر تزریق ناخواسته مفهوم «مثبت‌اندیشی» به عنوان امری مستقل و جدا از معارف دینی، پیدا می‌شود - باز می‌دارد.

## پی‌نوشت‌ها

[۱] معادل انگلیسی این اصطلاح «Positive Thinking» و معادل عربی آن «الفکر الایجابی» می‌باشد.

## منابع

۱. ابن بابویه الصدوق، محمد، صفات الشیعه، تهران: اعلمی، ۱۳۸۱ ق
۲. ابن بابویه الصدوق، محمد، علل الشرایع، قم: مکتبه الداوری، ۱۳۸۱ ق
۳. احسائی، ابن ابی جمهور، عوالی اللآلی، قم: سیدالشهداء (علیه السلام)، ۱۴۰۵ ق.
۴. آمدی، عبدالواحد، غررالحکم و درر الکلم، قم: دفتر تبلیغات، ۱۳۶۶ ش
۵. براتی سده، فریده و صادقی، افسانه، مثبت اندیشی و مثبت گرای، پیشگفتار مترجمان بر کتاب، جوانه رشد، تهران: ۱۳۸۶ ش.
۶. حرانی، ابن شعبه، تحف العقول، قم: جامعه مدرسین، ۱۴۰۴ ق
۷. سید رضی، نهج البلاغه، قم: دارالجهرة، بی تا.
۸. گنجی، حمزه، روانشناسی عمومی، تهران: نشر دانا، ۱۳۷۶ ش.
۹. مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، بیروت: مؤسسه الوفاء، ۱۴۰۴ ق.
۱۰. مظفری، شهناز و هادیان فر، حبیب، شادمانی ذهنی، فصلنامه تازه های رواندرومانی، شماره ۳۱ و ۳۲.
۱۱. مک گراو، فیلیپ، خویشتن شناسی و عزت نفس، ترجمه اقدس رضایی، تهران: نسل نو اندیش، ۱۳۸۶ ش.
۱۲. نقی زاده، عباس، بدون اسارت دوستت دارم، موفقیت، شماره ۱۴۱.
۱۳. نوری (محدث نوری)، میرزا حسین، مستدرک وسایل الشیعه و مستنبط المسائل، قم: موسسه آل البيت (علیهم السلام) لاحیاء التراث، ۱۴۰۸ ق.