





نقش مثبت اندیشی در بهداشت روان از دیدگاه قرآن و حدیث

دکتر حبیب الله حلیمی جلودار
رقیه براریان مرزونی

انگیزه انتخاب موضوع :

بررسی رویکرد وحی و روایات معصومین (ع)، پیرامون نقش مثبت اندیشی نسبت به خدا، مردم و خویشتن در سلامت روان.

مفهوم شناسی:

«**مثبت اندیشی**» را می‌توان «استفاده کردن از تمامی ظرفیت‌های ذهنی مثبت، نشاط انگیز و امیدوارکننده در زندگی، برای تسلیم نشدن در برابر عوامل منفی ساخته ذهن و احساس‌های یأس‌آور ناشی از دشواری ارتباط با انسان‌ها و رویارویی با طبیعت» دانست؛ و به شخصی که این ویژگی را در خود به صورت ملکه و عادت درآورد، مثبت‌اندیش گویند. (همپتن، ۱۳۸۱، ۱۱)

«**بهداشت روانی**» را «**پیشگیری از بیماری‌های روانی و سالم‌سازی محیط روانی - اجتماعی**» دانسته‌اند. (احمدوند، ۱۳۸۸، ۱۲) در تعریفی دیگر، «بهداشت‌روانی» عبارت است از «**بهره‌مندی فرد از وضعیت مطلوب جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی به گونه‌ای که برای او امکانی فراهم سازد تا بتواند به یک زندگی خلاق، رضایت‌بخش و سعادتمند دست یابد.**» (سالاری‌فر، ۱۳۸۹، ۱۴)

مثبت اندیشی و بهداشت روان

ارتقاء سطح سلامت روانی افراد جامعه، یکی از مهمترین مسأله جوامع بشری محسوب می‌شود؛ و این امر مهم با چگونگی بینش، نگرش و اندیشه انسان نسبت به زندگی، ارتباط مستقیم دارد. و از آنجا که انسان بنا به فطرت، خداجوست و از طرفی موجودی اجتماعی است، باید بررسی شود که تأثیر خوش بینی، بدبینی و یا مثبت‌نگری پیرامون این ارتباطات، در روان آدمی چگونه است؟ و آیا مثبت‌نگری پیرامون خویشتن، تأثیر مطلوب در روان آدمی به جا خواهد گذاشت یا نه؟ در این قسمت جوانب مختلف نقش مثبت‌اندیشی - نسبت به خدا، مردم و خویشتن - بررسی می‌شود:

مثبت اندیشی نسبت به خدا

از آنجا که ذات خداوند، نامحدود است و ذات انسان، محدود، لذا انسان از تفکر در ذات خدا منع شده است؛ زیرا وجود محدود، توان درک وجود نامحدود را ندارد و سرگردان خواهد شد. اما در روایتی از پیامبر اکرم (ص)، خوشبینی به خدا، از پرستش او به حساب آمده است. (حلوانی: ۱۴۰۸، ۱۹)

در کلامی از امام علی (ع)، معنای خوش‌گمانی به خدا، امید نداشتن به غیر او و ترسیدن از گناهان خویش، خالص-گردانیدن عمل برای او و امید بخشش و چشم‌پوشی لغزش‌ها از جانب خداوند باری تعالی بیان شده است. (نهج البلاغه: نامه ۲۷)

اگر انسان به این حد از معنای خوش‌گمانی برسد، آثار و برکات فراوانی در روان او نمود پیدا خواهد کرد که به عنوان نمونه به برخی از آنها اشاره می‌شود:

۱- عبادت

عبادت و اطاعت پروردگار با حسن ظن به او رابطه‌ای محکم دارد. به همین دلیل از **امام علی** (ع) نقل شده که فرموده‌اند:

«**از بدگمانی بپرهیزید؛ زیرا بدگمانی عبادت را تباه می-**

کند.» (تمیمی آمدی: ۱۴۱۰، ۲۶۳) آدمی در این عالم، به

تناسب سطح فکر و اندیشه‌اش، این حقیقت را درک می‌کند که

از نعمت‌های فراوانی برخوردار است و هر چه از اندیشه‌ای

مثبت‌تر، عمیق‌تر و دقتی فراوان‌تر برخوردار باشد، بیشتر و

وسیع‌تر خویش را غرق در نعمت‌ها می‌بیند؛ از همین رو این

سؤال، برایش مطرح می‌شود که این نعمت‌ها از آن کیست؟ و

من مورد احسان چه کسی قرار گرفته‌ام؟ اینجاست که **فطرت**

حق‌شناسی، انسان را وادار می‌کند تا منعم خویش را

بشناسد و شکر و سپاس نعمت‌های وی را با عبادت به جا

آورد.

در مقابل، بدگمانی و منفی‌نگری نسبت به خداوند متعال، باعث سردرگمی و هلاکت انسان خواهد شد همان‌گونه که در آیات قرآن چنین آمده است: «وَذَلِكُمْ ظَنُّكُمُ الَّذِي ظَنَنْتُمْ بِرَبِّكُمْ أَرْدَاكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ مِنَ الْخَاسِرِينَ» (فصلت/۲۳) «همین گمانی که به پروردگارتان داشتید، شما را هلاک کرد و از زیانکاران شدید.»

اندیشه منفی نسبت به خدا سبب می‌شود که انسان، سختی‌ها و گرفتاری‌های زندگی را عذابی از ناحیه پروردگار بداند در حالی که یک انسان مثبت‌اندیش، مشکلات را هدیه‌های الهی می‌داند، در واقع «خداوند هنگام سردرگمی ما، برای هدایتمان به راه راست، تجاربی بر ما نازل می‌دارد که آنها را بدبختی و فلاکت می‌نامیم!» (واسوانی: ۱۳۸۹، ۹۸)

• قناعت و سخاوت

- انسان مثبت‌اندیش، اهل بخشش است؛ زیرا معتقد است که همان خدایی که به او این اموال را داده است هر گاه اراده کند، می‌تواند آنها را از او بگیرد، پس چه بهتر که مقداری از اموال خود را انفاق نماید تا طبق وعده الهی چندین برابرش را دریافت دارد. (بقره/۲۴۵)

● شجاعت

● انسان مثبت‌اندیش، شجاع است زیرا قدرت مطلق و حقیقی را از آن خدا می‌داند اگر در راه عقیدهٔ درست خویش با مخالفت‌ها روبرو شود هراسی نخواهد داشت و با ایمان به کمک خدا در راه هدفش با شجاعت گام برمی‌دارد.

● کسی که از ترس خرج و مخارج زندگی، ازدواج نمی‌کند، در حقیقت به خدا سوء ظن دارد؛ گویا خیال می‌کند که اگر تنها باشد، خدا قادر است رزق او را بدهد؛ ولی اگر همسر داشته باشد، خدا قدرت ندارد. (قرائتی: ۱۳۸۸، ۳۲۱) همین‌طور است حال پدر و مادری که به یک فرزند به بهانهٔ گرانی، بی‌پولی و... اکتفا می‌کنند. آیا آنها نمی‌دانند که **وقتی خداوند وعده داده است روزی بندگانش را تأمین خواهد کرد (اسراء / ۳۱)**، همین‌طور هم عمل می‌کند؟ یا اینکه آنها نسبت به وعده‌های الهی خوشبین نیستند؟! ● چنانکه از امام علی (ع) نقل شد که «**بدگمان، ایمان ندارد.**» (تمیمی آمدی: ۱۴۱۰، ۲۶۴)

• توکل

- توکل به خداوند، تنها بر پایه حسن ظن به او صورت می‌گیرد؛ زیرا انسان، کسی را وکیل خود قرار می‌دهد که به ویژگی‌هایی چون قدرت، حکمت، خیرخواهی و امانت در او ایمان و اطمینان داشته باشد.
- قرآن کریم به رابطه ایمان و توکل اشاره کرده و در نه آیه، تعبیر «**وَ عَلٰی اللّٰهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ**» (آل- عمران/۱۲۲) آمده است. در واقع خداوند متعال از بندگانش می‌خواهد تا او را در کارهای خویش، وکیل قرار دهند.
- در روایتی از امام علی (ع) آمده است که «خوش بینی بنده به خدای سبحان به اندازه امیدش به اوست و حسن توکلش به او به اندازه اطمینانش»

توبه و امید بخشش

از مشخصه‌های اهل ایمان، امید به رحمت الهی است؛ همانگونه که **امام سجاد** (ع) نیز در مناجات خود از خداوند، تداوم حسن ظن به بخشش و غفران الهی را خواستار می‌شود و این امید و بخشش را به حسن توکل تعبیر نمود، آن را وسیله‌ای برای غفران الهی قرار می‌دهد. چنان که می‌فرماید: «**خدایا بر حسن ظنم، یأس و ناامیدی را مسلط مساز و امیدم را از بخشش نیکویت قطع نکن، پروردگارا اگر به سبب خطاهایم، نزد تو پست و خوار گردیده‌ام، به خاطر حسن اعتمادم به تو، مرا عفو کن.**» (قمی، ۱۳۸۱)

رسیدن به آرامش

انسانی که به خدای قادر مطلق، باور دارد، هرگز مضطرب نخواهد شد. از امام علی (ع) روایت شده که فرمودند: «خوش بینی، مایهٔ آسایش دل و سلامت دین است.»
(تمیمی آمدی: ۱۴۱۰، ۳۴۴)

آدمی همین که فکر کند «خدایی دارد که هزار مرتبه مهربان‌تر از پدر و مادر، نسبت به اوست» (نراقی: ۱۳۷۶، ص ۲۳۶) و بلکه بیشتر از هزار مرتبه، همین کافی است برای اینکه او را غرق در آرامش نماید زیرا خداوند با بندگان خویش انچنان معامله می‌نماید که آنها در مورد او فکر می‌کنند. امام رضا (ع) فرمودند: «به خداوند گمان نیک ببر؛ زیرا خدای عز و جل می‌فرماید: من نزد گمان بنده مؤمن خویشم، اگر گمان او به من نیک باشد مطابق آن گمان با او رفتار می‌کنم و اگر بد باشد نیز مطابق همان گمان بد با او عمل می‌کنم» (کلینی: ۱۴۰۷، ۲، ۷۲)

رسیدن به خوف و رجاء

خداوند متعال نیز در بسیاری از آیات، خوف و رجاء را کنار هم ذکر نموده است. (ر.ک: سجده / ۱۶ - زمر / ۹ - انبیاء / ۹۰)

به طور کلی، همه رفتارهای انسان، آثار و جلوه‌های این دو نیروی گرایش روانی است و هر چه شناخت انسان، نسبت به خدا و قیامت عمیق‌تر باشد، خوف و رجاء وی بیشتر خواهد بود. چنان که امام علی (ع) می‌فرمایند: «اگر می‌توانید که هم بسیار ترسان از خدا و هم گمانتان به او نیک باشد، این دو را با هم جمع کنید، زیرا خوش‌گمانی و امید بنده به پروردگارش به اندازه ترس اوست از پروردگارش و خوش-گمان‌ترین مردم به خدا بیمناک‌ترین آنهاست از خدا» (نهج البلاغه: نامه ۲۷)

● مثبت‌اندیشی نسبت به مردم

- مثبت‌اندیشی نسبت به مردم در سلامت روان آدمی، مؤثر است. خداوند متعال در قرآن کریم از بدگمانی و بدبینی نسبت به مسلمانان نهی فرموده است: «**يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَ لَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا...**» (حجرات/۲)

نقش مثبت‌اندیشی نسبت به مردم بر بهداشت روان

- **سلامت روان:** از آنجا که افراد بدگمان، نمی‌توانند اعمال دیگران را خالی از غرض و آلودگی تصور نمایند، همواره در رنج روحی و درد روانی سختی به سر می‌برند و سوز و گداز خیال و پندار، همواره آنان را شکنجه می‌دهد. تا جایی که امام علی (ع) می‌فرماید: «**آدم بدبین، همواره بیمار است.**» (لیثی واسطی: ۱۳۷۶، ۴۰) روایات، **خوش‌بینی را مایهٔ آسایش دل و سلامت ، بیان کرده- اند.** (تمیمی آمدی: ۱۴۱۰، ۳۴۴)

برقراری رابطه دوستی

- امام علی (ع) در سفارش به فرزند بزرگوار خود امام حسن (ع) می‌فرماید: «بدگمانی، تو را از دوست دلسوز محروم نکند!» (مجلسی: ۱۴۰۳، ۷۷، ۲۱۱) زیرا «هر که خوشبین نباشد، از همگان گریزان باشد (و با هیچ کس خو نگیرد).» (تمیمی آمدی: ۱۴۱۰، ۲۵۴)

جلب اعتماد و محبت مردم

- امام علی (ع) فرمودند: «هر انسانی را نیاز و خواسته- ای است، بنابراین از بدبینی دوری کنید.» (محمدی ری شهری: ۱۳۷۹، ۷، ۳۳۹۹) و همو فرموده است: «بدترین مردم کسی است که به سبب بدگمانیش به هیچ کس اعتماد ندارد و به سبب بد رفتاریش هیچ کس به او اعتماد نمی کند.» (کراجکی: ۲، ۱۴۱۰، ۱۸۲) واضح است، کسی که به سبب منفی نگری اش در مورد دیگران، همه را ضعیف و ناتوان در کارها ببیند و فقط خودش را قبول داشته باشد، دیگران هم نسبت او محبت و اعتماد نخواهند داشت.

آرامش در اثر پیشرفت امور

- فردی که به مردم با نگاهی مثبت می‌نگرد، با نشاط و آرامش، اهداف خود را دنبال می‌کند؛ به خاطر نوع برخورد اجتماعی و رفتاری که با دیگران دارد، سایر افراد نیز در رسیدن به اهدافش با او همیاری و همکاری خواهند کرد اما انسان‌های منفی‌نگر چون به هیچ کس اعتماد ندارند و به همه بدبین هستند، ترجیح می‌دهند که به تنهایی مشکلات را رفع نمایند. به همین دلیل **انسان بدبین، فشار مضاعفی را متحمل خواهد شد** اما در مقابل چنین فشاری پیشرفت چندانی هم در کارهای خویش حس نخواهد کرد زیرا کاری که با بهره‌گیری از قوت چند نفر پیش برود، به طور مسلم، نتیجه بهتری خواهد داشت. **امام صادق (ع)** می‌فرماید: **«از خوش-بینی بهره‌ای برگیر، تا با آن دلت آرام گیرد و کارت پیش رود.»** (اربلی: ۱۳۸۱، ۲۰۸، ۲۰۸)

رهایی از گناه

- مثبت‌اندیشی نسبت به مردم، روان انسان را از آلوده شدن به بسیاری از گناهان، برحذر می‌دارد؛ زیرا از یک سو، بنا به فرمودهٔ پیامبر اکرم (ص) «گمان، دروغ‌ترین دروغ است.» (حر عاملی: ۱۴۰۹، ۲۷، ۵۹) و طبق آیهٔ ۱۲ سورهٔ حجرات: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَ لَا تَجَسَّسُوا وَ لَا يَغْتَبِ بَعْضُكُم بَعْضًا...» مشخص می‌شود که بدگمانی، زمینهٔ تجسس در کار مردم و تجسس، زمینهٔ غیبت را فراهم می‌کند. به همین دلیل از امام علی (ع) نقل شده که فرمودند: «هر که گمانش زیاد باشد، غیبتش زیاد شود.» (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ۴۲۲)

- معنای حُسن ظن، سادگی، زودباوری، سطحی نگری و غفلت از توطئه‌ها و شیطنت‌ها نیست. (قرائتی: ۱۳۸۸، ۳۲۲) اهل بیت (ع) از خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی نابجا، اعلان خطر کرده‌اند؛ به عنوان نمونه امام صادق (ع) فرموده‌اند که «هر گاه روزگار، روزگار ستم باشد و مردمش اهل نیرنگ، اطمینان کردن به هر کس درماندگی است.» (ابن شعبه حرّانی، ۱۴۰۴، ۳۵۷) و باز آن حضرت چنین یادآور شدند که «به برادرت اعتماد کامل و تمام مکن؛ زیرا زمین خوردن ناشی از اطمینان کردن قابل عفو نیست.» (همان)

مثبت اندیشی نسبت به خویشتن

- اگر انسان، نسبت به خود اندیشه‌ای حقیقت‌بین، به دور از کبر و غرور و به معنای واقعی کلمه اندیشه‌ای مثبت داشته باشد، چنین اندیشه‌ای هدایت، بازگشت به خویش و اصلاح نفس را در پی دارد. با اندیشه‌های مثبت است که توانمندی‌ها، اعتماد به نفس و خودباوری‌ها افزایش می‌یابند در حالی که با افکار منفی، ناتوانی، حقارت و خود کم بینی‌ها در انسان تشدید و در نتیجه، بسیاری از امراض روحی و جسمی گریبانگیر فرد می‌شود.

نتیجه

- مثبت‌اندیشی نسبت به خدای متعال آثاری همچون عبادت، قناعت، سخاوت، شجاعت، توکل، توبه و امید بخشش و همچنین رسیدن به آرامش و دستیافتن به خوف و رجاء را در پی خواهد داشت.
- مثبت‌اندیشی نسبت به مردم، سلامتی روان، برقراری رابطه دوستی، جلب اعتماد و محبت دیگران و رهایی از انواع گناهان را در بر دارد. اما اگر زمان و شرایط جامعه به گونه‌ای بود که اکثر مردم، اهل ظلم و تعدی به حقوق دیگران بودند در آن صورت به جای مثبت‌نگری باید جانب احتیاط، رعایت شود.
- در روایات اهل بیت (ع) از مثبت‌نگری نسبت به خویشان در صورت بروز تکبر و غرور، نهی شده است اما اندیشه مثبتی که سبب کشف نیروی درون، بازگشت به خویشان و اصلاح نفس است، موجب کشف توانمندی‌ها، اعتماد به نفس و خودباوری می‌شود و با ناتوانی و خودکم‌بینی انسان به مقابله برمی‌خیزد.



صلى الله عليه وآله وسلم

