

## بررسی تطبیقی نگاه روان شناسی و اسلام به مقوله‌ی مثبت نگری در انسان

سامان کماری<sup>۱\*</sup>، دکتر بابک<sup>۲</sup>

تاریخ دریافت: ۱۳۹۳/۱۰/۲۷ صص: ۱۷۱-۱۹۰ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۸/۶

### چکیده

مثبت نگری مفهومی است که توجه ویژه‌ای را در روان‌شناسی و نیز در دین به خود جلب کرده است. روان‌شناسی در ابتدای ظهور خود بیشتر توجه خود را معطوف به نقاط منفی وجود انسان مانند درمان بیماری‌ها و آسیب‌های روانی می‌کرد اما اخیراً رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر که یکی از رویکردهای نو ظهور در مکتب روان‌شناسی است، برخلاف روان‌شناسی قدیمی به جای تأکید بر بیماری‌ها و آسیب‌ها تمرکز خود را روی خصایص و توانمندی‌های مثبت انسان از قبیل شادکامی، امید، خوشبینی، بهزیستی و دیگر ابعاد وجود انسان معطوف داشته است. همچنین در دین اسلام هم همواره بر مثبت اندیشی و تفکر مثبت جهت بهداشت روان و سلامت عقل تأکیدات فراوانی شده است. بنابراین هدف پژوهش حار بررسی تطبیقی نگاه روان‌شناسی و اسلام در رابطه با ابعاد و مولفه‌های مثبت نگری در انسان است. روش پژوهش حاضر از نوع تحقیقات تحلیلی-استنتاجی است، به این ترتیب که با جمع‌آوری اطلاعات از متون اسلامی و روان‌شناسی، به بررسی مفهوم مثبت نگری و نگرش نسبت به انسان پرداخته شد. به طور کلی می‌توان اینگونه نتیجه‌گیری کرد که بین هسته اصلی معنای روان‌شناختی مثبت نگری و معنای اسلامی آن نه تنها تفاوت وجود ندارد بلکه در این دو رویکرد نگاه تقریباً مشابهی به مثبت نگری و مثبت اندیشی شده است و از طرفی دیگر، هم در اسلام و هم در روان‌شناسی اگرچه به جنبه‌های منفی وجود انسان توجه شده است اما به طور کلی در این دو دیدگاه نگاه تقریباً مثبتی به انسان و ابعاد وجودی آن معطوف است.

**واژه‌های کلیدی:** مثبت نگری، مثبت اندیشی، روان‌شناسی، اسلام، انسان.

<sup>۱</sup> دکتری رشته روان‌شناسی تربیتی دانشگاه شیراز

<sup>۲</sup> دانشیار دانشگاه شیراز

\* نویسنده مسول مقاله: Kamari.saman@yahoo.com

## مقدمه

پس از پایان جنگ جهانی دوم، روان‌شناسی که به عنوان یک علم تجربی در حیطه علوم انسانی خود را تثبیت کرده بود با تبعیت کامل از دیدگاه پزشکی به درمان و رفع آسیب‌های روانی پرداخت. دلیل این گرایش به سمت و سوی درمان و مداوا این بود که بیش از نیمی از مجروحان جنگی فاقد آسیب‌های جدی جسمانی بودند و در حقیقت از اختلالات روانی ناشی از فشار جنگ رنج می‌بردند. گرایش روان‌شناسان به درمان و تبعیت از مدل پزشکی باعث شد تا با تأکید بر بیماری به عنوان ناتوانی و بیمار به عنوان فردی که توانمندی خود را از دست داده است، روان‌شناسی به جای توجه به توانایی‌ها و جنبه‌های مثبت زندگی بشر بر جنبه‌های منفی و اختلالات و کمبودها متمرکز شود. در اواخر دهه ۱۹۹۰ میلادی و آغاز قرن بیست و یکم، Seligman سردمدار روان‌شناسی مثبت‌نگر<sup>۱</sup> نظریه خوشبینی آموخته شده را ارائه کرد که در حقیقت نقطه عطفی در بررسی جنبه‌های مثبت زندگی بشر محسوب می‌شد (Shahidi, 2010, Seligman, 2010). اگرچه مارتین سلیگمن به عنوان پیشگام روان‌شناسی مثبت‌نگر شناخته شده است اما قبل از آن ریشه‌های این جنبش را می‌توان در کارهای انسان‌گرایانی مانند Maslow (1954, 1962) و Rogers (1951) دید. در واقع مفهوم خود شکوفایی<sup>۲</sup> که انسان‌گراها مطرح کردند خود گویای این ادعا است (Hoy & Tarter, 2011).

برخی از روان‌شناسان معتقدند که روان‌شناسی بیش از حد بر جنبه‌های منفی رفتار متمرکز شده و به اندازه کافی به جنبه‌های مثبت رفتار نپرداخته است. Seligman در سال ۲۰۰۰ مطرح کرد که ۹۹ درصد وقت روان‌شناسان، صرف بازگرداندن افراد مشکل‌دار به وضعیت نرمال می‌شود و می‌توان گفت که هیچ تلاش یا هزینه‌ای برای کمک به افراد عادی نمی‌شود تا آنکه تمام پتانسیل‌های خود را به فعلیت درآورند و از زندگانی‌ای فراتر از زندگی معمول برخوردار شوند (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). به تازگی علم روان‌شناسی به بررسی موضوعات و پدیده‌های جدیدی پرداخته است و حرف‌های تازه‌ای برای گفتن در این زمینه‌ها دارد و سر و کار روان‌شناسی دیگر بررسی صرف علائم بیمارگون رفتار انسان نیست. پیدایش گرایش‌های جدیدی مانند روان‌شناسی مثبت‌نگر و سلامت و بررسی موضوعاتی مانند شادکامی، خوشبینی، امید، خردمندی و ... شاهدهی بر این ادعاست (سهرابی و جوانبخش، ۱۳۸۸).

در دهه‌های اخیر، روان‌شناسی مثبت‌نگر مطالعات مناسبی برای بهزیستی<sup>۳</sup> و شادمانی در حوزه‌های مختلف آموزشی، بهداشتی، درمانی و دانشگاهی فراهم نموده است (Linley & Joseph, 2004).

<sup>1</sup> Positive psychology

<sup>2</sup> Self-actualization

<sup>3</sup> Well-being

روان‌شناسی مثبت‌نگر، حرکتی شناخته شده در جهت سوق دادن انسان به سمت رشد، شکوفایی و بالندگی است (Seligman, 2006). جامعه علمی، در طول دهه‌های اخیر، شاهد مطالعات و تحقیقاتی در زمینه درک و مفهوم‌سازی جنبه‌های مختلف روان‌شناسی مثبت‌نگر به ویژه بهزیستی بوده است. ابعاد نظری سلامت روان‌شناختی مثبت در دیدگاه اخیر شامل استقلال<sup>۱</sup>، تسلط محیطی<sup>۲</sup>، رشد فردی<sup>۳</sup>، ارتباط مثبت با دیگران<sup>۴</sup>، هدفمندی در زندگی<sup>۵</sup> و پذیرش خود می‌باشد (Snyder & Lopez, 2007). بنابراین همان طور که مشاهده می‌شود ما در روان‌شناسی شاهد یک چرخش هستیم، چرخش از دیدگاه منفی به سمت دیدگاه مثبت و روان‌شناسی امروزه دیدگاه مثبتی نسبت به انسان دارد.

در روان‌شناسی مثبت‌نگر، رویکرد نخست به زندگی خوب و همراه با احساس خشنودی و شادکامی، لذت‌گرایی بوده است. رویکرد لذت‌گرا، خشنودی و زندگی خوب را بر حسب جستجوی لذت و پرهیز از درد تعریف می‌کند (Car, 2006). به مرور زمان، کاستی‌های لذت‌گرایی مشخص شد و مشاهدات و مطالعات تجربی نشان داد که لذت‌گرایی نمی‌تواند شادکامی و خشنودی را به ارمغان آورد. به همین دلیل آرام آرام مخالفت‌ها با این رویکرد شکل گرفت. به ویژه رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر در هزاره جدید بیش از آنکه بر رویکرد لذت‌گرا استوار باشد، بر پایه رویکرد سعادت‌گراست. این رویکرد نیز در آرای ارسطو ریشه دارد. هم در نظریه ارسطو و هم در دیدگاه شارحان آثار او، سعادت آدمی به آن است که او (انسان) بتواند در طی زندگی، توانایی‌های بالقوه و فضایل نهفته در خود را بالفعل کند و خود به رشد و کمال برسد. اگر آدمی در این مسیر موفق شود، به زندگی خوب دست می‌یابد (پسندیده، گلزاری و براتی سده، ۱۳۹۱). در رویکرد سعادت‌گرا بر انسان کامل و کارکرد بهینه (مطلوب) او و رشد و کمال وی در همه حیطه‌های زندگی ریشه تأکید دارد، در روان‌شناسی مثبت‌نگر نیز به زندگی نیک (خوب) به عنوان تجربه‌ها و کارکرد بهینه یا طلب کمال با توجه به شناخت پتانسیل‌های حقیقی درونی عطف توجه می‌شود. آلان کار معتقد است که سنت سعادت‌گرا، خشنودی و زندگی خوب را بر اساس دستیابی به توان بالقوه کامل فرد تعریف می‌کند (Car, 2006). از طرفی دیگر این سوال نیز وجود دارد که در اسلام راجع به انسان چه دیدگاهی وجود دارد و نگاه دین نسبت به انسان چگونه است، آیا در اسلام فقط بر جنبه‌های مثبت و انسانی آدم توجه شده است یا اینکه جنبه‌های شیطانی نیز در نظر گرفته شده است و اینکه آیا اسلام دین مثبت‌نگری است

<sup>1</sup> Autonomy

<sup>2</sup> Environmental mastery

<sup>3</sup> Personal growth

<sup>4</sup> Positive relations with others

<sup>5</sup> Purpose in life

<sup>6</sup> Self-acceptance

یا خیر. بررسی آیات قرآن کریم نشان می‌دهد که اغلب تأکیدها بر خوبی‌ها، درستی‌ها و نقاط قوت افراد است و ضعف و نقاط منفی کمتر مورد توجه قرار گرفته است، هر چند در قرآن اشاراتی به عوامل منفی وجود انسان شده است مانند نفس اماره، بحث جهنم و عذاب آن برای کسانی که از نفس اماره خود پیروی کرده‌اند، خصوصیات انسان از قبیل حریص بودن و ... است. اما در قرآن آیات مختلفی به جایگاه و منزلت انسان پرداخته‌اند: «انی جاعل فی الارض خلیفه» (بقره، ۳۰)، «فاذا سویته و نفخت فیه من روحی فقعوا له ساجدین» (حجر، ۲۹) یا «انا عرضنا الامانه علی السموات و الارض و الجبال فابین ان یحملنها و اشفقن منها و حملها الانسان» (احزاب، ۷۲)، «لقد خلقنا الانسان فی احسن تقویم» (تین، ۴). طبق فرمایشات قرآن خلقت اولیه انسان با دمیدن روح خدا صورت می‌گیرد. آیا اگر خداوند متعال با آن همه عظمت و رأفت، نگرش مثبت نمی‌داشت از روح خود بر کالبد هستی می‌دمید؟ مثلاً خداوند می‌فرماید: به درستی که ما انسان را در زیباترین شکل و هیأت آفریدیم یا در جای دیگر می‌گوید: از روح خود در او دمیدم (و نفخت فیه من روحی) و پس از آن و به دنبال خلقت موجودات و کائنات انسان را اشرف مخلوقات می‌داند و بر این خلقت بر خود تبارک هدیه می‌نماید (سوره مومنون، آیه ۱۴). آنگاه آنرا به صورت آفرینش دیگر پدید آوریم، آفرین باد بر خدا که بهترین آفرینندگان است. به طور کلی می‌توان اینگونه بیان داشت که قرآن کریم، گر چه پیدایش انسان اولیه (حضرت آدم علیه السلام) را از خاک و خلقت نسل او را از آبی پست می‌داند: «و بدا خلق الانسان من طین ثم جعل نسله من سلاله من ماء مهین» (سجده، ۷ و ۸). یعنی: و آفرینش انسان را از گل آغاز کرد، سپس نسل او را از چکیده‌ای از آبی پست مقرر داشت. ولی این امر به بدن انسان بر می‌گردد، اما حقیقت انسان به اعتقاد قرآن، همین بدن محسوس او نبوده بلکه علاوه بر بدن، انسان دارای روح مجرد نیز می‌باشد و این روح در انسان، هویت اصلی انسانیت انسان را تشکیل می‌دهد به طوری که تمام سعادت‌ها و شقاوت‌ها به همین روح باز می‌گردد.

دومین نکته‌ای که در آفرینش انسان از دیدگاه مثبت‌نگری می‌توان بررسی نمود پذیرش توبه حضرت آدم توسط باری تعالی می‌باشد. طبق آیه ۳۷ سوره بقره که می‌فرماید: "فتلقى آدم ربه کلمات فتاب علیه انه هو التواب الرحیم". پس آدمی از خدای خود کلماتی آموخت که موجب پذیرفتن توبه او گردید زیرا خداوند مهربان و توبه پذیر است. تمام این آیات نشانگان لطف و رأفت خداوند بر بندگان می‌باشد که به طرق مختلف خود را بر بندگان معرفی می‌نماید. با بررسی مجموعه آیات قرآن می‌توان نتیجه‌گیری کرد که خداوند در مقابل ضعف‌های بشر گذشت فراوان دارد و بیشتر بر نکات مثبت و درستی‌های او تکیه می‌کند این نوع نگرش سالم و خوب به انسان‌ها می‌فهماند که ما هم باید نسبت به هم‌نوعان خود همان شیوه را اتخاذ نماییم.

امام سجاد (ع) در وسایل الشیعه در تعبیری زیبا مثبت‌نگری نسبت به دیگران را چنین توصیف می‌کند که حق‌همنشین تو این است که با او به نرمی رفتار کنی و در گفتگو با او میانه روی نمای و لغزش‌هایش را فراموش کنی ولی خوبی‌هایش را به خاطر آوری و جز خوبی به او نگویی (وسائل الشیعه، ج ۱۱، ص ۱۳۶). با توجه به مفهوم حدیث فوق، می‌توان چنین استنباط نمود که ویژگی‌های مثبت‌نگری در بعد دیگران شامل داشتن رفتار و گفتار مهربانانه و خطاپوشی از لغزش‌ها و همچنین تأکید بر جنبه‌های مثبت افراد است.

شاید بتوان در قرآن به نمونه‌های مختلفی از انتظار مثبت و مثبت‌نگری اشاره کرد که از جمله در داستان حضرت یوسف و یعقوب (ع) مطرح شده است. چون یعقوب انتظار داشت که به یوسف برسد و فکر می‌کرد که یوسف زنده است عاقبت موفق به دیدار حضرت یوسف شد و در اثر تحقق این پیشگویی چشمان او روشن گشت و نورانیت معنوی او به رحمت خدا شکوفا گردید و به ثمر نشست و ایشان توانست دروغ‌پردازی برادران یوسف در مورد داستان یوسف را ببخشد و اثر آن موانع را در شکوفایی معنویت از حیطه روان بزداید. روایتی دیگر که به نوعی مثبت‌نگری پیامبران را به وضوح روشن می‌سازد، تصویری است که قرآن از به آتش درآمدن ابراهیم (ع) به تصویر می‌کشد. ابراهیم چنان تصور مثبتی نسبت به خدا و الطاف او دارد گویی آتش را چنان گلستان می‌بیند و این تصویر و باور مثبت به خدا در دنیای واقعی نیز نمود پیدا می‌کند و آتش بر او سرد و سلام می‌شود. چنین باور مثبتی به پروردگار که خالق همه عالم امکان است، قدرتی و مصونیتی در فرد ایجاد می‌کند که در هر لحظه خود را در آغوش خدا می‌داند. این چنین تصور مثبت از خداوند و اراده او حتی برای پیغمبری چون ایوب (ع) که در بوته آزمایش‌های سختی قرار گرفت نیز در آخر امر با جوان شدن و خلاصی از امراض گوناگون به بار می‌نشیند.

بسیاری از باورهای مذهبی از جمله انتظار فرج که در کلیه ادیان وجود دارد بر مبنای مثبت‌نگری استوار بوده و نشان‌دهنده این واقعیت است که ادیان همیشه پیروان خود را به مثبت‌نگری تشویق نموده‌اند. مثبت‌نگری در ارتباط با خدا در اسمای حسنی نیز متجلی شده است. افراد مؤمن خدا را بخشنده گناهان، مهربان، رحمان و رحیم می‌دانند. مرگ از دیگر مصادیق فرا طبیعت است، که نگاه و تصور فرد مثبت‌نگر نسبت به آن با فرد بدبین کاملاً متفاوت است. فرد مثبت‌نگر مرگ را لحظه وصال و ره یافتن به ابدیت می‌داند، او ترسی نسبت به مرگ ندارد و حتی با شوق در پی آن است. در آیه ۲۶-۳۰ سوره فجر این اشتیاق ارائه شده است: «یا ایته‌ها النفس المطمئننه ارجعی الی ربک راضیه مرضیه فادخلی فی عبادی و ادخلی جنتی» ای نفس مطمئن و دل آرام به حضور پروردگارت بازآی که تو خشنود به او و او راضی از توست، بازآی و در صف بندگان من درآی و در بهشت من داخل شو. آموزه‌های قرآنی بر این مطلب تأکید دارند که افراد جامعه ایمانی در امور خویش، نه تنها

مثبت و شایسته عمل می‌کنند، بلکه درباره‌ی سایر افراد دیگر جامعه نیز نگاهی مثبت داشته و اعمال و رفتار آنان را بر امور هنجاری مثبت تفسیر می‌کنند. اسلام برنمی‌تابد که فردی نسبت به دیگری نگرش و بینشی منفی داشته باشد (ثابتی، ص. ۶۱-۵۱). آنگاه که قرآن مؤمنان را از بسیاری از گمان‌ها درباره‌ی دیگران منع می‌کند، که مراد، گمان سوء است؛ نه گمان خوب (حجرات: ۱۲)؛ زیرا انسان در قرآن به حسن ظن و گمان نیکو، تشویق شده است. (نور: ۱۲) همچنین پیامبر اکرم می‌فرماید: «خداوند با نگاهی خوش بینانه با قضایا برخورد کردن را دوست می‌دارد (احسائی، عوالی اللئالی، ج ۱، ص ۲۹۱).

با توجه به مطالب مطرح شده به طور کلی هدف اصلی از پژوهش حاضر بررسی این موضوع است که بالاخره مشخص شود که در روان‌شناسی و اسلام چه دیدگاهی راجع به انسان وجود دارد، و مفهوم مثبت‌نگری و مثبت‌اندیشی در این دو مکتب چه نقشی دارد؟.

### سوالات پژوهش

- آیا بین مفاهیم مثبت‌نگری در روان‌شناسی و اسلام تفاوتی وجود دارد؟
- آیا اسلام دین مثبت‌نگری است یا خیر؟
- آیا بین دیدگاه روان‌شناسی و اسلام راجع به انسان تفاوتی وجود دارد؟
- آیا نگاه اسلام و روان‌شناسی به انسان به طور کلی مثبت است یا منفی؟

### روش پژوهش

روش پژوهش حاضر از نوع تحقیقات کیفی و پژوهش تحلیلی-استنتاجی بود؛ به این ترتیب که با جمع‌آوری اطلاعات از متون اسلامی و روان‌شناسی، به بررسی مفهوم مثبت‌نگری پرداخته شد. در این مطالعه ابتدا به تبیین مفهوم مثبت‌نگری از دیدگاه روان‌شناسی پرداخته شد، سپس با تحلیل آیات قرآن، روایات و تعالیم اسلامی مفهوم مثبت‌نگری را از دیدگاه اسلام مورد بررسی قرار گرفت و در نهایت به سوالات پژوهش پیرامون موضوع مورد بحث جواب داده شد.

### یافته‌ها

#### مثبت‌نگری به عنوان یک سازه

مثبت‌نگری به عنوان یک سازه روان‌شناختی هم‌بایستی به صورت تحولی بررسی شود و هم به صورت ساختاری. در بررسی تحولی چگونگی شکل‌گیری و تحول این سازه مورد بررسی قرار می‌گیرد. از لحاظ ساختاری مثبت‌نگری یک سازه چند بعدی است که در برگیرنده ابعاد زیستی، اجتماعی، روانی (شناختی، عاطفی و رفتاری) و معنوی است (خدایاری فرد و غباری بناب، ۱۳۹۱).

مثبت نگری به معنی استفاده کردن از تمامی ظرفیت‌های ذهنی مثبت، نشاط انگیز و امیدوار کننده در زندگی، برای تسلیم نشدن در برابر عوامل منفی ساخته ذهن و احساس‌های یأس آور ناشی از دشواری ارتباط با انسان‌ها و رویارویی با طبیعت دانست. مثبت نگری به معنای داشتن امید همیشگی به یافتن راه حل و یا خوشبینی نسبت به جهان، انسان و خود می‌باشد (اسلامی، ۱۳۸۷).

### تعریف مفهومی مثبت نگری

«مثبت نگری» را می‌توان، استفاده کردن از تمامی ظرفیت‌های ذهنی مثبت و نشاط انگیز و امیدوار کننده در زندگی، برای تسلیم نشدن در برابر عوامل منفی ساخته ذهن و احساس‌های یأس آور ناشی از دشواری ارتباط با انسان‌ها و رویارویی با طبیعت دانست. به عبارت دیگر، مثبت نگری را می‌توان «خوش‌بینی» نسبت به جهان، انسان، و خود برشمرد (اسلامی، ۱۳۸۷). مثبت نگری بر جهت گیری مثبت (نتیجه بر وفق مراد) در تعبیر و تفسیرهای رخداد‌های گذشته، حال و انتظارات مثبت از آینده در حیطه‌های ارزیابی فرد از توانمندی‌های خود، از ارتباط با دیگران، ارتباط با خدا و کل جهان هستی که در الگوی روان‌شناختی زیستی، روانی، اجتماعی و معنوی نمودار می‌شود (خدایاری فرد و غباری بناب، ۱۳۹۱).

### سازه‌ها و مفاهیم مرتبط با مثبت نگری در روان شناسی

خوشبینی، امید و شادکامی، بهزیستی ذهنی، رضایت از زندگی و از جنبه معکوس افسردگی از جمله سازه‌هایی هستند که ارتباط خیلی نزدیک و تنگاتنگی با مثبت نگری دارند (اشنایدر و لویز، ۲۰۰۷؛ خدایاری فرد و غباری بناب، ۱۳۹۱).

### سازه‌ها و مفاهیم مرتبط با مثبت نگری در اسلام

حسن ظن داشتن، خوشبینی، توکل به خدا، توبه، امید به خدا، شکرگذاری، صبر نیز از جمله‌ها سازه‌ها و مفاهیم مرتبط با مثبت نگری در اسلام است، از طرفی دیگر در اسلام نگرش مثبت به دنیا را می‌توان در آیه زیر مشاهده کرد: "الذی أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ وَبَدَأَ خَلْقَ الْإِنْسَانِ مِنْ طِينٍ". " و همان کسی است که هر چه را آفرید نیکو آفرید و آغاز آفرینش انسان را از گل قرار داد".

### ابعاد مثبت نگری در روان شناسی و اسلام

مثبت نگری تجلیات خود را در ۴ نوع ارتباط نشان می‌دهد: (۱) ارتباط با خدا (فرا طبیعت)، (۲) ارتباط با دیگران، (۳) نگرش به خود، (۴) نگرش به طبیعت.

### دیدگاه اسلام در مورد انسان

از نظر اسلام، انسان فطرتاً دارای دو نیرو است. یکی از این نیروها جنبه‌ی انسانی دارد و می‌تواند فرد را به کمال و ترقی برساند و نیروی دیگر حیوانی است و می‌تواند موجب لغزش و خطا در انسان گردد. انسان سالم از دیدگاه اسلام، فردی است که بر نیروی حیوانی‌اش غلبه داشته باشد. در واقع اسلام انسان را موجودی عاقل، پیچیده و چند بعدی، که دارای ویژگی‌های زیر است معرفی می‌کند: ۱- به کسب علم و دانش مایل است. ۲- گرایش برای به دست آوردن ارزش‌های اخلاقی دارد. ۳- طالب کمال و جمال است. ۴- به پرستش و تقدیس خداوند تمایل دارد. ۵- دارای عقل، اراده، مسئولیت و اختیار است (مطهری، ۱۳۸۷).

### چند بعدی بودن وجود انسان

هم در اسلام و هم در روان‌شناسی به این امر اشاره شده است که انسان موجودی چند بعدی است. به طور کلی روان‌شناسی انسان را موجودی زیستی، روانی، اجتماعی و معنوی (bio-psycho-social-spiritual) می‌داند. یعنی وجود انسان از ۴ بعد زیستی، روانی، اجتماعی و معنوی تشکیل شده است (شهیدی، حمدیه، ۱۳۹۲). از طرفی در اسلام هم انسان با همه وجوه مشترکی که با سایر جانوران دارد فاصله عظیمی با آنها پیدا کرده است. انسان موجودی مادی - معنوی است انسان یک سری تفاوت‌های اصیل و عمیقی دارد که هر کدام بعدی جداگانه به او می‌بخشد (مطهری، ۱۳۸۵).

### ساخت شخصیت انسان از دیدگاه اسلام و تطبیق آن با دیدگاه روان‌شناسی (نظریه فروید)

اسلام، شخصیت انسان را شامل سه قسمت می‌داند که به طور فطری و ذاتی در وجود هر فردی قرار دارد و هر یک وظایف مشخصی را بر عهده دارند. این سه قسمت عبارتند از: ۱- نفس اماره، ۲- نفس لوامه و ۳- نفس مطمئنه.

۱- **نفس اماره:** طبیعت و فطرت حیوانی انسان است. هدف نفس اماره ارضای تمایلات و نیازهای جسمانی و روانی است. این تمایلات چنانچه با عقل و اراده و اخلاق کنترل گردند مشکلی برای انسان به وجود نمی‌آید ولی اگر این تمایلات به صورت افراطی درآیند و قوه‌ی عقل و اخلاق را تحت الشعاع قرار دهند روان فرد دچار آسیب می‌شود و به بیماری روانی و اختلال شخصیت منجر می‌شود و نابودی خود و اجتماعش را به دنبال دارد. در دیدگاه روان‌شناسی و در نظریه روان‌تحلیل‌گری فروید نفس اماره همان قسمت نهاد<sup>۱</sup> (بن) شخصت است.

<sup>۱</sup> Id



۲- **نفس لوامه:** تمام نیروهای بالقوه‌ای است که در انسان وجود دارد و او را به طور عقلانی و منطقی راهنمایی می‌کند تا بتواند بر تمایلات حیوانی خود غلبه کند و در محدوده‌ای، که عقل تعیین می‌نماید، به آن‌ها بپردازد. در دیدگاه فروید نفس لوامه همان بخش خود<sup>۱</sup> (من) شخست است.

۳- **نفس مطمئنه:** قسمتی دیگر از فطرت بشرت است که به فطرت انسانی نام گذاری شده است. نفس مطمئنه انسان را به عالی‌ترین درجه از فطرت خود می‌رساند. رعایت دستورهای دینی، مانند نماز خواندن، روزه گرفتن و ... فعالیت‌های هستند که از نفس مطمئنه سرچشمه می‌گیرند و سلامت واقعی انسان در گرو اجرای این فعالیت‌هاست. بعد فراخود<sup>۲</sup> (فرامن) در دیدگاه روان تحلیل گری فروید معادل این نفس است.

### مثبت نگری در دیدگاه روان شناسی و پژوهش های غربی

پژوهشگران غربی طی چند دهه اخیر، پژوهش هایی در زمینه مثبت نگری انجام داده‌اند که نخست به نمونه هایی از آن اشاره می شود و سپس منابع اسلامی مورد بررسی قرار می‌گیرد.

Giltay, Geleijnse, Zitman, Hoekstra, & Schouten (2004) در پژوهش خود نشان دادند که در افراد خوشبین نسبت به افراد بدبین احتمال کمتری وجود دارد که از حملات قلبی بمیرند. همچنین Johnson, & Fredrickson (2005) نیز در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که هیجانات مثبت در نهایت تعصبات نژادی را کاهش می‌دهد. Taylor & Brown (1988) نیز در پژوهش خود بدین نتیجه رسیدند که گرایش و پرداختن به جنبه‌های مثبت وجود خود، با بهداشت روانی و سلامت شخص سازگارتر است. در پژوهشی دیگر که توسط cathrine, Bulter & Koopman (2001) روی بیماران دارای تومور بدخیم صورت گرفت نتایج نشان داد که بیمارانی که از مداخلات مثبت نگری مانند بیان هیجانات و تجربیات مثبت در رابطه با بیماری خود استفاده کرده بودند نسبت به گروه گواه بهبودهایی را مشاهده کرده بودند و طول مدت زنده ماندن آنان نیز به طور معناداری افزایش یافته بود.

Peterson & Seligman (2001) نیز در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که افراد مثبت نگر سالم‌تر و شادترند و دستگاه‌های ایمنی آنان بهتر کار می‌کند. آنان با بهره‌گیری از راهبردهای کنار آمدن موثرتر مانند ارزیابی مجدد و مسأله گشایی، با فشارهای روانی بهتر کنار می‌آیند. همچنین به نحوه فعال از رویدادهای فشارزای زندگی پرهیز می‌کنند و شبکه‌های حمایت اجتماعی بهتری را پیرامون خود می‌سازند. Foster (1991) نیز در تحقیقی مشابه به این دست یافت که اگر ارزیابی افراد

<sup>1</sup> Ego

<sup>2</sup> Super ego

از خودشان و ذهنیتی که نسبت به خود دارند، مثبت باشد، از سلامت و سازگاری بیشتری برخوردار خواهند بود.

همچنین نتیجه‌ی مطالعه‌ای جدید در زمینه‌ی اثربخشی یک مداخله‌ی گروهی مثبت‌نگر در افزایش میزان رضایت از زندگی دانش‌آموزان راهنمایی، حاکی از اثربخشی این مداخله بوده است (Suldo, Savage & Mercer, 2013). از طرفی دیگر Isen (1987) نیز در پژوهش خود به این نتیجه رسید که تجارب مثبتی که به آثاری مثبت منجر می‌شوند، می‌توانند تأثیری بنیادین و ماهوی بر رفتار اجتماعی و روند اندیشه و تفکر فرد برجای گذارند. در پژوهش ایزن، شواهد دیگری نیز موجود است که نشان می‌دهد، آثار رفتارهای مثبت، می‌تواند بر سازماندهی شناخته‌ها و انعطاف پذیر بودن این سازماندهی مؤثر باشد؛ یعنی روندی که طی آن فرد به تجدید نظر در برداشت‌های خود از شخصیتش می‌پردازد.

### مثبت‌نگری در اسلام

می‌توان گفت در مقوله‌ی مثبت‌نگری از دیدگاه اسلام، تاکنون مطالعه‌ی مدونی صورت نگرفته است. در حالیکه در آموزه‌های دینی و روان‌شناختی بر جایگاه و اهمیت مثبت‌اندیشی و یا حسن ظن در زندگی و عوامل و آثار آن عنایت ویژه‌ای شده است چرا که نگرش مثبت نسبت به مسائل و ناکامی‌ها، موهبتی است که به واسطه‌ی آن آدمی در برخورد با نمونه‌های به ظاهر ناموزون خلقت، زیبایی و توازن را در آنها می‌بیند و حتی در زشتی‌ها نیز زیبایی‌ها را جستجو می‌کند.

با توجه به آنکه آثار و نشانه‌های فراوانی را جزء مثبت‌نگری در اسلام می‌توان بر شمرد. با این وجود در این پژوهش سعی شده است که به تعداد محدودی از مولفه‌های مثبت‌نگری در اسلام پرداخته شود. قرآن و سایر منابع اسلامی، زمینه‌های مناسبی برای انجام چنین مطالعه‌هایی هستند. این مولفه‌ها شامل (حسن ظن، توکل، شکر، صبر) است (خدایاری فرد و غباری بناب، ۱۳۹۱). از جمله مهمترین فضائلی که در رشد و تکامل انسان و نیز در وحدت و تکامل مادی و معنوی جامعه نقش بسزائی دارد، حسن ظن می‌باشد. ارزش این فضیلت وقتی معلوم می‌شود که بدانیم امید و نشاط در زندگی و جامعه در سایه آن حاصل می‌شود. پیشوایان دین این موضوع را در روایات خود تأکید کرده اند و بزرگان و فقها نیز بابتی مستقل برای آن گشوده‌اند. در مقابل اسلام به طور صریح با مسئله بدبینی و بدگمانی مبارزه می‌کند و مسلمانان را از این بیماری خطرناک برحذر داشته و به حسن ظن رهنمون می‌سازد. نیک‌گمانی، افزون بر این که یکی از عوامل زمینه ساز ارتباط سالم با افراد جامعه است، به نوبه خود دارای ثمرات و رهاوردهایی است که به برخی از مهمترین آنها اشاره می‌شود: ۱- حسن نیت («مَنْ حَسَنَ ظَنَّهُ حَسُنَتْ نِيَّتُهُ» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶ش، ص ۹۲): هر کس گمانش نیکو باشد، نیتش نیکوست)، ۲- خو گرفتن با دیگران (جامعه‌گرایی) («مَنْ لَمْ يُحْسِنْ ظَنَّهُ اسْتَوْحَشَ مِنْ

کُلُّ أَحَدٍ» (همان، ص ۲۵۴): هر کس پندار نیک را (در ذهن و عمل) به کار نگیرد از هر کسی هراسناک می‌شود، ۳- سلامتی دین «یا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ» (حجرات، آیه ۱۲): ای کسانی که ایمان آورده‌اید! از بسیاری از گمانها بپرهیزید، چرا که بعضی از گمانها گناه است. «حُسْنُ الظَّنِّ ... وَ سَلَامَةُ الدِّينِ» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶ش، ص ۲۵۳): پندار نیک ... سلامتی دین است، ۴- آرامش دل «حُسْنُ الظَّنِّ رَاحَةُ الْقَلْبِ ...» (همان): نیک پنداری، مایه آسایش و آرامش دل است ۵- کاهش اندوه، «حُسْنُ الظَّنِّ يُخَفِّفُ أَلْهَمَ» (همان): پندار نیک، اندوه را می‌کاهد ۶- جلب محبت، «مَنْ حَسَنَ ظَنَّهُ بِالنَّاسِ حَازَ مِنْهُمْ الْمَحَبَّةَ» (همان): هر کس به مردم نیک گمان باشد، محبت و مهر آنان را به دست خواهد آورد ۷- بهشت «مَنْ حَسَنَ ظَنَّهُ فَازَ بِالْجَنَّةِ» (همان): هر کس گمانش نیکو باشد بر بهشت، دست می‌یابد).

به طور کلی بررسی آیات قرآن کریم نیز نشان می‌دهد که اغلب تأکیدها بر خوبی‌ها، درستی‌ها و نقاط قوت افراد است و ضعف و کژی کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد. پروردگار عالم با توجه به توانایی‌ها و ظرفیت بشر می‌فرماید: «من در زمین انسان را خلیفه خود قرار دادم» (بقره: ۳۰)؛ «از روح خود در او دمیدم» (حجر: ۲۹) یا «ما بر آسمان‌ها و زمین و کوه‌های عالم امانت عرضه کردیم، همه از تحمل آن امتناع ورزیدند، تا انسان [آن را] پذیرفت»؛ (احزاب: ۷۲) «و به درستی که ما انسان را در زیباترین هیأت آفریدیم» (تین: ۴).

از این رو، خداوند با تکیه بر توانایی‌ها، انسان را به احسان دعوت می‌کند و می‌فرماید: «اگر احسان و نیکی کنید در حقیقت به خود نیکی می‌نمایید» (بنی اسرائیل: ۷). خداوند که خالق انسان است، به دنبال عیب جوئی از مخلوقش نیست و همواره از محاسن و خوبی‌های او می‌گوید: «خدا دوست نمی‌دارد کسی به عیب خلق، صدا بلند کند» (نساء: ۱۴۸).

با بررسی مجموعه این آیات، می‌توان چنین نتیجه گرفت که خداوند در مقابل ضعف‌های بشر، گذشت فراوان دارد و بیشتر بر نکات مثبت، درستی‌ها و راستی‌های او تکیه می‌کند. این نوع نگرش به انسان می‌فهماند که او هم باید نسبت به سایرین و حتی خود با دیدی مثبت بنگرد. خوبی‌های مردم را ببیند و به زبان خوش با آنها تکلم کند (بقره: ۸۳) و پیوسته نقاط ضعف و سستی خود و دیگران را در نظر نگیرد. البته این مسئله بدین معنا نیست که حقیقت را قلب سازد و از زشتی‌های حقیقی درگذرد، بلکه منظور آن است که انسان بتواند با خود و دیگران در تعاملی صحیح و سازنده، روابطی همراه با مهربانی و گذشت برقرار کند و در نتیجه در آرامش زندگی کند.

در این زمینه ائمه اطهار (علیهم السلام) نیز نکاتی بیان فرموده‌اند که هر یک راهگشای انسان برای یافتن نگاهی صحیح در جهت حفظ روابط درست و سالم با دیگران و شناختی واقعی از خود است. امام صادق (علیه السلام) از رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) نقل فرموده‌اند: «لغزش‌های

مومنین را جست و جو نکنید، زیرا هر که در پی لغزش‌های برادرش باشد، خداوند لغزش‌هایش را دنبال می‌کند» (اصول کافی، ج ۴، ص ۵۸).

همچنین امام محمد باقر (علیه السلام) فرموده‌اند: نزدیک‌ترین حالت بنده به کفر این است که با مردی عقد برادری در دین بسته باشد و لغزش‌ها و خطاهای او را شماره کند تا روزی او را به آنها سرزنش نماید» (اصول کافی، ج ۴، ص ۵۸). نیز فرموده‌اند: «بر شخص مسلمان واجب است، حتی اگر هفتاد گناه کبیره از مسلمان دیگری سراغ دارد، پرده پوشی نموده و آبرویش را حفظ کند» (سفینه البحار، ج ۱، ص ۵۹۸).

در همه این روایات تأکید اصلی بر این است که افراد در روابط خود با دیگران، بیشتر به نقاط مثبت و قوت یکدیگر توجه کنند و بدانند که خداوند دوست دارد، انسان‌ها درباره هم خوب فکر کنند و خیرخواه یکدیگر باشند و از ضعف‌ها بپرهیزند تا آن ضعف‌ها دامنگیر آنها و دیگران نشوند. در «بحارالانوار» آمده است: «روزی عیسی (علیه السلام) با حواریون از جایی می‌گذشت. لاشه سگ مرده‌ای را دیدند. هر یک از حواریون از بوی تعفن آن اظهار ناراحتی می‌کرد و چیزی می‌گفت. نوبت به عیسی (علیه السلام) که رسید، فرمود: «به دندان‌های سفید این سگ توجه کنید که چه قدر براق است» (بحارالانوار، ج ۱۴، ص ۳۲۷). این روش برخورد با موضوعات، آموزشی است به انسان‌ها که همیشه نیمه پر لیوان را ببینند و همه چیز را با نگاهی مثبت و سازنده بنگرند. چنین نگرش مثبتی به یاری و امداد روح آدمی می‌شتابد. امام علی (علیه السلام)، برای تأکید بر نقاط قوت افراد و آموزش نوعی مثبت‌نگری می‌فرماید: «اگر از کسی خوبی دیدی از آن بسیار یاد کن و سپاسگزاری نما و اگر متوجه بدی کسی شدی، تا حد امکان پرده پوشی کن».

شناخت نقاط قوت افراد، مجموعه نظامداری از شیوه‌هایی است که به منظور تسهیل ایجاد نگرش مثبت نسبت به خویشان و دیگران طراحی شده است. در این روش، فرد تشویق می‌شود تا تجربه‌های مثبت و خوب خود را باز شناسد و نقش آنها را در افزایش و ارتقای احترام به خود و عزت نفس، بازشناسی کند؛ در عین حال توانایی شناخت جنبه‌های مثبت دیگران را نیز کسب کند. چنان که امام سجاد (علیه السلام) می‌فرماید: «از شریف‌ترین کارهای فرد کریم، چشم پوشی از بدی‌های مردم است» (غررالحکم و دررالکرم، ج ۶، ص ۲۲، ح ۹۳۲۱). پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) نیز می‌فرماید: «گمان‌های خود را در حق برادران خود نیکو کنید، تا دل به آرایش و طبع پاک را به غنیمت برید» (مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج ۹، ص ۱۴۵).

بر این اساس، می‌بینیم که مذهب و دیدگاه‌های مذهبی به انسان می‌آموزد که زندگانی دنیا با مصائب و دشواری‌هایی همراه است که در بطن جمیع سختی‌ها و مشکلات، حکمتی نهفته است و

با مدد از دیدگاه مثبت، سختی ها و مصائب را راهی برای وصول به کمالات می‌یابیم. در این هنگام هرگز تلخی ها و ناکامی ها ما را تسلیم نخواهد کرد (خدایاری فرد، ۱۳۹۰).

### بحث و نتیجه گیری

براساس آنچه گفته شد شباهتها و تفاوتهایی را از دو دیدگاه ذکر شده در مقوله مثبت نگری می‌توان یافت. بررسی مسئله مثبت اندیشی در آیات و روایات در قالب مباحث حسن ظن قابل پیگیری و تحقیق است. حسن ظن در لغت به معنای «گمان نیک و خوشبینی»؛ در مقابل سوء ظن به معنای «بدگمانی و بدبینی» می‌باشد. در تعریف اصطلاحی «نیک انگاری درباره خداوند، فعل و انفعالات جهان و نیز پندار، گفتار و کردار انسانها، خوشبینی، مثبت‌نگری یا به تعبیر روایات اسلامی حسن ظن نام دارد». اسلام با ایجاد نیروی ایمان در قلوب پیروان خود اصل خوشبینی و اعتماد را در میان آنها گسترش داده و مسیر اجتماع را به محیط مطلوبی که مملو از اطمینان و آرامش است سوق می‌دهد. البته اسلام، خوش گمانی ساده انگارانه را نمی‌پذیرد و آن را فریب خوردن شخص می‌داند، ولی در جایی که هیچ دلیل آشکاری بر بدگمان شدن به دیگران وجود ندارد، سفارش اسلام، خوشبینی و خوش گمانی است تا بدین گونه، شخص از پیامدهای برآمده از بدگمانی همانند قضاوت های شتاب زده، بدگویی، درگیری و اختلاف در امان بماند و جامعه دچار تنش نشود. در روایتی حضرت علی(ع)، می‌فرماید: «ضَعُ أَمْرَ أَخِيكَ عَلَى أَحْسَنِهِ حَتَّى يَأْتِيَكَ مَا يَغْلِبُكَ مِنْهُ وَ لَا تَظُنَنَّ بِكَلِمَةٍ خَرَجَتْ مِنْ أَخِيكَ سُوءًا وَ أَنْتَ تَجِدُ لَهَا فِي الْخَيْرِ مَحْمَلًا.» (کلینی، ۱۴۰۷ هـ ق، ج ۲، ص ۳۶۲): اعمال برادر دینی‌ات را بر نیکوترین وجهی تفسیر و توجیه کن، مگر این که دلیلی بر خلاف آن قائم شود و هرگز نسبت به سخنی که از برادر مسلمانان صادر شده گمان بد مبر تا هنگامی که می‌توانی برای آن توجیهی مناسب و راه صحیح داشته باشی.

همان طور که قبلا هم اشاره شد بررسی آیات قرآن کریم نشان می‌دهد که اغلب تأکیدها بر خوبی‌ها، درستی‌ها و نقاط قوت افراد است و ضعف و کژی کمتر مورد توجه قرار گرفته است. پروردگار عالم با تأکید به توانایی‌ها و ظرفیت بشر می‌فرماید: «و چون پروردگار تو به فرشتگان گفت: من در زمین جانشینی خواهم گماشت» (بقره: ۳۰)؛ «پس وقتی آن را درست کردم و از روح خود در آن دمیدم، پیش او به سجده درافتید» (حجر: ۹۲)؛ یا «ما امانت الهی و بار تکلیف را بر آسمانها و زمین و کوه ها عرضه کردیم، پس، از برداشتن آن سر باز زدند و از آن هراسناک شدند، ولی انسان آن را برداشت» (احزاب: ۲۷)؛ «به راستی انسان را در نیکوترین اعتدال آفریدیم» (تین: ۴). امام علی علیه السلام می‌فرماید: «خوش گمانی، از بهترین صفات انسانی و پربرترین مواهب الهی است.» (تمیمی آمدی، ج ۳، ص ۳۸۸). «خوشبینی، مایه آرامش قلب و سلامت دین است» (همان، ج ۵، ص ۴۴۲).

خوشبینی اندوه را سبک می‌کند (همان، ج ۳، ص ۳۸۵). کسی که به مردم خوش گمان باشد، محبت آن‌ها را به سوی خود جلب خواهد کرد (همان، ج ۵، ص ۳۷۹).

به طور کلی نگاه اسلام و روان‌شناسی به انسان هم مثبت است و منفی. انسان در اسلام و از دیدگاه اسلام تنها یک حیوان راست قامه نیست که راه می‌رود و سخن می‌گوید بلکه این موجود از نظر قرآن ژرفتر و مرموزتر است که بتوان با چند کلمه تعریف کرد. از نظر قرآن انسان موجودی است که توانایی تسخیر جهان را دارد و می‌تواند فرشتگان را به خدمت خود در آورد و از طرفی هم می‌تواند به اسفل السالفین سقوط کند. سرنوشت نهایی انسان بسته به خود اوست (مطهری ۱۳۸۷). اما تفاوت اینجاست که در دیدگاه اسلام با توجه به آیه "نفخت فیہ من روحی" در نهایت می‌توان گفت که یک نگاه مثبت نسبت به انسان وجود دارد و دین اسلام به طور کلی دین مثبت‌نگری است و در مجموع طرحواره‌هایی که آموزه‌های اسلامی برای انسان در نظر می‌گیرد مثبت است و انسان در نهایت در حد مقام فرشتگان قرار می‌گیرد. به طور کلی نگاه دین اسلام به انسان آن است که او برای تأمین هدفی خاص، به این عالم پا نهاده است که آن هدف با رفتار و اراده خود او حاصل می‌شود. هر فکر، اعتقاد و رفتاری حتی تصور ذهنی، اثر خارجی و واقعی دارد که آدمی را به سویی می‌برد (شهیدی و فرج‌نیا، ۱۳۹۱). بنابراین مقوله مثبت‌نگری و مثبت‌اندیشی بیشتر به خود انسان بر می‌گردد که چگونه به امور، حوادث و وقایع بنگرد. اگر حادثی که رخ می‌دهد ولو اینکه برای فرد مضر باشد فرد آن را به طور مثبت تعبیر و تفسیر کند و نسبت به هر اتفاقی که می‌افتد خوشبین باشد و جنبه مثبت آن را در نظر بگیرد مسلماً این نوع نگاه مثبت مسیر زندگی فرد را به سوی تعالی و رشد پی می‌برد اما اگر نسبت به قضایا دید و نگرشی منفی داشته باشی مسلماً این نوع نگرش نیز مسیر زندگی را به سوی تباهی، بدبینی، ناامیدی و یأس پیش می‌برد. قرآن کریم بیشتر بر خوبی‌ها، درستی‌ها و نقاط قوت افراد تأکید کرده و نقاط منفی و ضعف انسان را کمتر مدنظر قرار داده است. پس با توجه به آیات قرآن کریم می‌توان فهمید که خداوند بیشتر بر نکات مثبت، درستی‌ها و راستی‌های انسان تکیه می‌کند. این نوع نگرش به انسان می‌فهماند که او هم باید به خودش و دیگران با دیدی مثبت نگاه کند. بررسی احادیث و روایات ائمه‌ی اطهار (ع)، نیز حاکی از تأکید آنان بر امور مثبت می‌باشد (خدایاری فرد و غباری بناب، ۱۳۹۱).

در دیدگاه اسلامی، انسان از عظمت و شرافت بسیار بالایی برخوردار است و علیرغم باور خدامحوری در این دیدگاه، انسان نیز از طریق افاضه الهی، دارای اهمیت والایی در میان سایر موجودات است، به طوری که خدای متعال، علم خاص به اسما را به انسان تعلیم داده و صرفاً انسان را شایسته تعلم اسمای الهی می‌داند نه فرشتگان و نه هیچ یک از موجودات عالم ماده را. قرآن می‌فرماید: «و علم آدم الاسماء کلها» (بقره، ۳۱) و همه نامها را به آدم آموخت، و به سبب همین

شرافت، خدای متعال، موجودات عظیمی چون ملائکه خود را موظف می‌نماید در برابر عظمت انسان، سجده نمایند: «فاذا سویته و نفخت فیه من روحی فقعوا له ساجدین» (حجر، ۲۹): پس چون او را استوار بپرداختم و در آن از روح خود دمیدم، همگی برای او سجده کنید. و نیز نسبت به موجودات مادی زمینی می‌فرماید آنها برای انسان خلق شده‌اند. «هو الذی خلق لکم ما فی الارض جمیعا» (بقره، ۲۹) یعنی: او کسی است که آنچه در زمین است، همه را برای شما آفریده است.

شرافت و عظمت انسان در نگاه اسلامی، آن قدر زیاد است که از یک طرف در جریان خلقت موجودات عالم، فقط در مورد خلقت انسان است که خدای متعال به خودش آفرین می‌گوید: «ثم خلقنا النطفة علقه فخلقنا العلقه مضغه فخلقنا المضعه عظاما فکسونا العظام لحما ثم انشانا خلقا آخر فتبارک الله احسن الخالقین» (مؤمنون، ۱۴). یعنی: آنگاه نطفه را علقه و علقه را گوشت پاره و باز آن گوشت را استخوان و سپس بر استخوانها گوشت پوشانیدیم، پس از آن خلقتی دیگر انشا نمودیم، آفرین بر قدرت کامل بهترین آفریننده. و از طرف دیگر، در میان موجودات، هیچ موجودی شایستگی جانشینی خداوند در روی زمین را ندارد، فقط انسان این شایستگی را یافته است که خلیفه و جانشین خدای متعال - یعنی موجود کامل مطلق نامتناهی و دارای علم و قدرت و کمالات بی‌نهایت - شود. «و اذ قال ربک للملائکه انی جاعل فی الارض خلیفه» (بقره، ۳۰): و چون پروردگارت به فرشتگان گفت، من گمارنده جانشینی در زمین هستم.

از نظر تاریخی روان‌شناسی در قدیم به بررسی از خودبیگانگی<sup>۱</sup>، خشم، افسردگی، اضطراب و پرخاشگری می‌پرداخت و نسبت به مسائلی مانند بهزیستی، امید، خردمندی، خلاقیت، مسئولیت‌پذیری و خوشبینی بی‌توجه بود. اما مسئله‌ای که الان مطرح است این است که روان‌شناسی امروز مسائلی مثل بیماری، ناخوشایندی یا جنبه‌های منفی زندگی را نادیده نمی‌گیرد بلکه در کنار توجه به اینها بیشتر بر نقاط قوت و توانمندی‌های انسان‌ها تأکید می‌کند (Hoy & Tarter, 2011).

روان‌شناسی مثبت‌نگر رویکردی تازه در روان‌شناسی است که بر فهم و تشریح شادمانی و احساس ذهنی بهزیستی و نیز پیش‌بینی دقیق عواملی که بر این مقوله‌ها مؤثرند، تمرکز و تأکید دارد. از دیدگاه روان‌شناسی مثبت‌نگر، سازگاری و سلامت افراد با عوامل مختلفی مانند میزان شادکامی<sup>۲</sup>، امید به زندگی<sup>۳</sup>، سبک خوشبینی<sup>۴</sup> و بهزیستی روان‌شناختی در ارتباط است (Ryan, Deci, 2001؛ 2004، Luthans Luthans Luthans، Bertolino). روان‌شناسی مثبت‌نگر، به جنبه‌های مثبت روانی انسان، نظیر مثبت‌اندیشی، خوشبینی، شادکامی، خلاقیت، خردمندی،

<sup>1</sup> Alienation

<sup>2</sup> Happiness

<sup>3</sup> life expectancy

<sup>4</sup> Optimism

خودآگاهی، فضیلت<sup>۱</sup>، مسئولیت، نوع دوستی<sup>۲</sup>، سیالی<sup>۳</sup>، امید، تاب‌آوری، معناداری و درگیری پرداخته و سعی دارد تا با روش و نگاه علمی، حضور مؤلفه‌های مثبت را در ابعاد گوناگون زندگی انسان پررنگ‌تر و چشم‌گیرتر جلوه دهد (Seligman, 2011؛ Seligman & Hoy & Tarter, 2011؛ Csikszentmihalyi, 2000). فرض اساسی روان‌شناسی مثبت‌نگر امروز این است که فضیلت (goodness) و برتری (excellence) انسان‌ها اصیل‌تر و رایج‌تر از بیماری، اختلال و پریشانی<sup>۴</sup> است. به طور خلاصه هدف روان‌شناسی مثبت‌نگر تمرکز بیشتر بر روی توانایی و نقاط قوت به جای نقاط ضعف، علاقمند به ساختن به جای تعمیر کردن و توجه بیشتر به شکوفایی و تحقق بخشیدن (fulfilling) در مقابل شفا دادن (healing) است (Peterson, 2006؛ Seligman, 2002؛ Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

بنابراین بر خلاف روان‌شناسان پیشین که محور پژوهش‌ها و کارهای عملی‌شان را جنبه‌های منفی و مخرب افکار، باورها و احساس‌های انسان قرار داده و تمام سعی و تلاش‌شان را بر مدار جنبه‌های اختلال‌انگیز افکار و ابعاد بیمارگونه روان‌انسان متمرکز کرده و تمام وقت و انرژی‌شان را روی رفع و زدودن نشانه‌های بیماری‌های روانی هزینه می‌کردند، امروزه بسیاری از روان‌شناسان علاوه بر پرداختن به جنبه‌های مرضی و بیمارگونه روان‌انسان، به جنبه‌های مثبت افکار، باورها، احساس‌ها و رفتارهای انسان نیز توجه دارند (حسنی، احمدی و میردریگوندی، ۱۳۹۰). بدین معنا در دهه‌ی اخیر، روان‌شناسان مثبت‌نگر بیشتر بر توانمندی‌ها، شایستگی‌ها و داشته‌های انسان تأکید کرده و بر این باورند که هدف روان‌شناسی باید بهبود و ارتقای سطح زندگی انسان و شکوفا کردن استعدادها و توانمندی‌های به‌ودیع‌نهاد شده در درون انسان باشد. بر این اساس، روان‌شناسان مثبت‌نگر با جنبه‌های مثبت روانی انسان، نظیر مثبت‌اندیشی، خوشبینی، شادکامی، خلاقیت، هوش هیجانی، خردمندی، خودآگاهی و مانند آن پرداخته و سعی دارند تا با روش‌ها و نگاه علمی، حضور مؤلفه‌های مثبت را در ابعاد گوناگون زندگی انسان پررنگ‌تر و چشم‌گیرتر جلوه دهند. در روان‌درمانی نیز از رویکردهای مثبت‌درمانی، امید‌درمانی و معنادرمانی بهره گرفته و سعی می‌کنند توجه انسان را به جنبه‌های مثبت وجودی و روانی‌اش معطوف سازند (حسنی، احمدی و میردریگوندی، ۱۳۹۰).

در روان‌شناسی نیز همان‌طور که در قسمت پیشینه و یافته‌ها ذکر شد ما شاهد چرخش هستیم. چرخش از دیدگاه منفی به دیدگاه مثبت (Hoy & Tarter, 2011). در ابتدا دیدگاه منفی

<sup>1</sup> Virtue

<sup>2</sup> Altruism

<sup>3</sup> Flow

<sup>4</sup> Distress



راجع به انسان و ماهیت انسان وجود داشت و نظریه‌ها و دیدگاه‌هایی هم که مطرح می‌شد بیشتر به جنبه‌های بیماری و آسیب‌شناسانه انسان می‌پرداخت (مانند دیدگاه روان‌تحلیل‌گری) و به طور کلی می‌توان گفت روان‌شناسی در ابتدای ظهورش و تا اوایل قرن بیستم روان‌شناسی منفی نگر بود اما در ابتدای قرن بیستم و همزمان با ظهور رویکرد مثبت‌نگری که سلیگمن مطرح کرد نگاه به انسان به سمت یک نگاه مثبت پیش رفت که روان‌شناسی بر توانمندی‌ها و نقاط مثبت انسان توجه نشان داد اما نمی‌توان نگاه خوشبینی ساده‌انگارانه داشت ولی به طور کلی در روان‌شناسی امروز جنبه‌های منفی آنچنان قدرت ندارد. به طور کلی با توجه به آنچه پیش‌تر مطرح شد، می‌توان گفت که بین هسته اصلی معنای روان‌شناختی مثبت‌نگری و معنای اسلامی آن نه تنها تفاوت وجود ندارد بلکه در این دو رویکرد نگاه تقریباً مشابهی به مثبت‌نگری و مثبت‌اندیشی شده است، و از جمله مفاهیمی که در رابطه با مثبت‌نگری مطرح می‌شود مانند خوشبینی، امیدواری، توکل، شادی یا شادکامی و مفاهیم دیگر هم در روان‌شناسی و هم در اسلام مدنظر قرار گرفته است. بنابراین شاید بتوان چنین نتیجه گرفت که میان مثبت‌نگری که در اسلام به آن توصیه فراوان شده و روش‌های روان‌شناسی شناختی شباهت‌های زیادی وجود دارد که باید مورد بررسی قرار گیرد و از طرفی دیگر نگاه روان‌شناسی و اسلام نسبت به انسان تقریباً مشابه یکدیگر و در کل نگاهی مثبت است (خدایاری فرد، ۱۳۹۰).

## References

- ابن ابی‌جمهور احسائی. عوالی اللئالی، ج ۱، ص ۲۹۱، ح ۵۵۱.
- اسلامی، عبدالله (۱۳۸۷). تعریف مثبت‌اندیشی. نشریه دلتای مثبت، شماره ۱۰: ص، ۱۰ و ۱۱.
- پسندیده، عباس؛ گلزاری، محمود و براتی سده، فرید (۱۳۹۱). پایه نظری رضامندی از دیدگاه اسلام. روان‌شناسی و دین، سال ۵، شماره ۴، ص ۸۵-۱۰۴.
- تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد (۵۱۰ق). تصنیف غرر الحکم و دررالکلم. ترجمه سید هاشم رسولی محلاتی (۱۳۰۸ق). تهران: نشر دفتر فرهنگ.
- ثابتی، محمدرضا (۱۳۹۰). راه و رسم زندگی «مثبت‌نگری»، نشریه دلتای مثبت، شماره ۱۰: ص. ۶۱-۵۱.
- حر عاملی، محمدبن حسن، وسائل الشیعه، بیروت، دارالتراث العربی، بی‌نا.
- حسنی، رمضانعلی؛ احمدی، محمدرضا و میردردیکوندی، رحیم (۱۳۹۰). بررسی رابطه بین خوش‌بینی اسلامی، خوش‌بینی آموخته شده سلیگمن و امنیت روانی. روان‌شناسی و دین، سال ۴، شماره ۴، ص ۷۵-۱۰۲.

- خدایاری فرد، محمد (۱۳۷۹). کاربرد مثبت‌نگری در روان‌درمانگری با تأکید بر دیدگاه اسلامی، مجله روان‌شناسی و علوم تربیتی، سال پنجم، شماره ۱: ص ۱۴۰-۱۶۴.
- خدایاری فرد، محمد و غباری بناب، باقر (۱۳۹۱). ساخت و بررسی ویژگی‌های روانسنجی مقیاس مثبت‌نگری. طرح پژوهشی مصوب در دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران. سلیگمن، مارتین (۱۳۸۹). شادمانی درونی. ترجمه: مصطفی تبریزی، رامین کریمی، علی نیلوفری. تهران، نشر دانژه، چاپ اول.
- سهرابی، فرامرز و جوانبخش، عبدالرحمن (۱۳۸۸). اثربخشی تقویت مهارت‌های مثبت‌اندیشی به شیوه گروهی بر منبع کنترل دانش‌آموزان دبیرستانی شهر گرگان. دانش‌ورفتار، سال ۱۶، شماره ۳۷.
- شهیدی، شهریار (۱۳۸۹). روان‌شناسی شادی، تهران، نشر قطره، چاپ اول.
- شهیدی، شهریار و حمدیه، مصطفی (۱۳۹۲). اصول و مبانی بهداشت روانی. تهران، انتشارات سمت، چاپ پنجم.
- شهیدی، شهریار و فرج‌نیا، سمیه (۱۳۹۱). ساخت و اعتباریابی پرسشنامه سنجش نگرش و توانایی معنوی. مجله روان‌شناسی و دین، ۵ (۳): ۹۷-۱۱۵.
- کلینی، محمد بن یعقوب، کافی. تهران، دارالکتب‌الاسلامیه، ۱۴۰۷ هـ. ق، ج ۲، ص ۳۶۲.
- کار، آلن (۱۳۸۵). روان‌شناسی مثبت: علم شادمانی و نیرومندی‌های انسانی، ترجمه حسن پاشا شریفی، جعفر نجفی زند و باقر ثنائی. تهران، انتشارات سخن.
- کلینی، محمد، اصول کافی، ترجمه محمدباقر کمره‌ای، انتشارات کتاب‌فروشی الاسلامیه، ۱۳۹۲ ق.
- مجلسی، محمد باقر، بحارالانوار، بیروت، داراحیاء التراث العربی، ۱۴۰۳.
- مطهری، مرتضی (۱۳۸۵). مقدمه‌ای بر جهان‌بینی اسلامی "انسان در قرآن". تهران: انتشارات صدرا، بی تا.
- مطهری، مرتضی (۱۳۸۷). مقدمه‌ای بر جهان‌بینی اسلامی "انسان و ایمان". تهران: انتشارات صدرا، بی تا.
- نوری، میرزا حسین، مستدرک الوسائل، بیروت، موسسه آل‌البیت، ۱۴۰۸، ج دوم.
- Cathrine, C. L., Bulter, J. R., & Koopman, L. (2001). Supportive expressive group therapy and distress in patient with metastatic breast cancer. *Journal of Medical psychology* vol. 122, No.1, pp52-57.
- Foster, J. R. (1991). Facilitating positive changes. *International Journal of personal construct psychology*, vol. (pp. 281-292).
- Giltay, E.J., Geleijnse, J.M., Zitman, F.G., Hoekstra, T. & Schouten, E.G. (2004). Dispositional optimism and all-cause and cardiovascular mortality in a

- prospective cohort of elderly Dutch men and women. *Archives of General Psychiatry*, 61, 1126-1135.
- Hoy, W.K., & Tarter, C.J. (2011). Positive psychology and educational administration: An optimistic research agenda. *Educational Administration Quarterly* 47(3); 427-445.
- Isen, A. M. (1987). Positive effect, cognitive processes, and social behavior. *Advances in Experimental social psychology*, 20, 203-253.
- Johnson, K.J. & Fredrickson, B.L. (2005) 'We all look the same to me': positive emotions eliminate the own-race bias in face recognition, *Psychological Science*, 16, 875-881.
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). *Positive psychology in practice*. New Jersey, John Wiley & Sons, Inc, Hoboken.
- Luthans, F., Luthans, K., & Luthans, B.C. (2004). Positive psychological capital: Going beyond human and social capital. *Business horizons*, 47 (1): 45-50.
- O'honlon, B., & Bertolino, B. (2012). *The therapist's notebook on positive psychology*. New York: Routledge.
- Peterson, C. & Seligman, M. (2001). Values in Action(VIA) classification of strengths. <http://www.positivepsychology.org/taxonomy.htm>.
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. New York, NY: Oxford University Press.
- Ryan, R.M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52:141-66.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. New York, NY: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life* (3<sup>rd</sup> Ed. First E, 1990. 2<sup>nd</sup> Ed, 1998). The New York Times Book Review: Vintage Books.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.
- Seligman, M.E.P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.
- Snyder, C.R., & Lopez, S.L. (2007). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Sage Publications, Thousand Oaks, London, New Delhi.
- Suldo, S. M., Savage, J. A., & Mercer, S. H. (2013). Increasing middle school student's life satisfaction: Efficacy of a positive of a positive psychology group intervention. *Journal of Happiness Study*, 25, 97-121.
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychology perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103, 193-210.

