

# زمینه‌های بروز مثبت‌اندیشی

## از منظر قرآن و روایات

دکتر محمدحسین توانایی<sup>(۱)</sup>

الهه سلیم‌زاده<sup>(۲)</sup>

### چکیده

موفقیت در کار و زندگی متأثر از نوع نگرش انسان به خود و جهان پیرامون است. این نگرش می‌تواند بد بینانه یا خوش بینانه باشد. در نگرش بد بینانه جهان سراسر شر محض است و طبیعی است که انتظار موفقیت فرد نزدیک به صفر است. اما بر اساس نگرش خوش بینانه، فرد جهان هستی را خیر محض می‌پندارد. آیات قرآن کریم و سخنان اهل بیت علیهم‌السلام این نوع نگرش را تأیید می‌کند. با این نگرش موفقیت فرد به شدت افزایش پیدا می‌کند. عوامل متعددی وجود دارد که زمینه ساز مثبت‌اندیشی بوده و در بروز آن مؤثرند. یک انسان با ایمان می‌داند که با کمک خدا شکست هیچ‌گاه مفهوم و معنایی نخواهد داشت. یکی از زمینه‌هایی که در سوق دادن تفکر انسان به سوی نگرش مثبت یا منفی نقش بسزایی دارد فرهنگ خانواده و اجتماع است. هم‌چنین تفکر مثبت نیازمند تلاش و سخت‌کوشی است. در واقع مثبت‌اندیشی همراه با عمل کردن است که ثمر می‌دهد، و نیز با قدرت اراده می‌توان باورهای غلط ذهنی خود را تغییر داد، و با تلاش هدف مند، با ایمان به خداوند تحولات اساسی در مسیر زندگی ایجاد نمود. در این پژوهش به بررسی برخی زمینه‌های بروز مثبت‌اندیشی از دیدگاه قرآن کریم و روایات اهل بیت علیهم‌السلام می‌پردازیم.

کلیدواژه‌ها: ایمان، فرهنگ خانواده و اجتماع، تلاش، اراده، قرآن کریم، احادیث

۱. استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج

۲. کارشناس ارشد علوم قرآن و حدیث دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج

## مقدمه

انسان در طول زندگی خود همواره به دنبال پیشرفت و کسب موفقیت است. موفقیت در زندگی متأثر از نوع نگرش انسان به خود و جهان پیرامون است. قرآن کریم که کتاب جامع برنامه‌ی زندگی انسان است در آیات خود انسان‌ها را به توجه به فضل الهی و هدایت الهی دعوت و تشویق می‌کند. یکی از اهداف پیامبران نیز تغییر نگرش امت‌ها نسبت به خود و جهان هستی است. در احادیث شواهد فراوانی پیرامون این موضوع به چشم می‌خورد. در بحث مثبت‌اندیشی نمی‌خواهیم بگوییم اتفاق بد (البته از دید ما) یا شکست وجود ندارد. مسلماً افراد بسیار موفق هم در طول زندگی بارها با حوادث ناگوار و شکست و ناکامی و تلخی‌ها مواجه شده‌اند، اما تفاوت یک فرد موفق با ناموفق این است که فرد موفق شکست را به چشم شکست نمی‌نگرد بلکه آن را به منزله راهی می‌بیند که به موفقیت ختم می‌شود، سپس سعی می‌کند آن را به‌عنوان یک تجربه تلقی کرده و به دنبال راه‌های دیگر برود. فرد خوش بین برای شرور و آفات موجود در جهان بهترین توضیح و تفسیر را بر می‌گزیند. به‌طور قطع در زندگی همه انسان‌ها اتفاقات خوب و بد هر دو وجود دارد. در تفکر مثبت هدف این است که بر جنبه‌های خوب رویدادها تکیه شود و حتی از بدترین شرایط بهترین نتیجه کسب شود. عوامل متعددی وجود دارد که زمینه‌ساز مثبت‌اندیشی بوده و در بروز آن مؤثرند. در پژوهش حاضر برخی زمینه‌های بروز مثبت‌اندیشی با الهام از آموزه‌های قرآن کریم و اهل بیت علیهم‌السلام بررسی می‌شود.

### ۱- ایمان

انسان با ایمان، خداوند را ناظر و حاضر بر افکار و اعمال خویش دانسته و به‌عنوان جانشین خداوند در زمین خود را شایسته کسب نعمت‌ها و موهبت‌های فراوان می‌بیند. پس با نگاهی مثبت، اراده خود را جزم نموده و با امید به خدا جهت رسیدن به موفقیت سعی و تلاش می‌کند.

موفقیت در کار و زندگی متأثر از نوع نگرش انسان به خود و جهان پیرامون است. این نگرش می‌تواند بد بینانه یا خوش بینانه باشد. در نگرش بد بینانه جهان سراسر شر محض است و طبیعی است که انتظار موفقیت فرد نزدیک به صفر است. اما بر اساس نگرش خوش بینانه، فرد جهان هستی را خیر محض می‌پندارد. آیات قرآن کریم و سخنان اهل بیت علیهم‌السلام این نوع نگرش را تأیید می‌کند. با این نگرش موفقیت فرد به شدت افزایش پیدا می‌کند.

ایمان مذهبی از آن جهت که تلقی انسان را نسبت به جهان شکل خاص می‌دهد، به این نحو که آفرینش را هدف دار و هدف را خیر و تکامل و سعادت معرفی می‌کند، طبعاً دید انسان را نسبت به نظام کل هستی و قوانین حاکم بر آن خوش بینانه می‌سازد. اگر آگاه باشیم که به عنوان اشرف مخلوقات و جانشین خداوند در روی زمین هستیم، در می‌یابیم که شایستگی کسب نعمت‌ها و موهبت‌های فراوانی را داریم. خداوند خود وعده داده است که مؤمنان را یاری می‌کند. «الآت نصرالله قریب». (بقره / ۲۱۴) آگاه باشید که یاری خدا نزدیک است. و گاه به فرشتگان خود فرمان داده که مؤمنان را یاری کنند. «انّ الذّین قالوا ربّنا الله ثمّ استقاموا تتنزل علیهم الملائکه الاّ تخافوا ولا تحزنوا و ابشروا بالجنّه الّتی کنتم توعدون. نحن اولیاء کمر فی الحیوه الدّنیاه و فی الاخره». بی‌گمان کسانی که گفتند پروردگار ما خداست، سپس ایستادگی کردند، فرشتگان بر آنها نازل می‌شوند که بیم مدارید و غمگین نباشید و مزده باد بر شما بهشتی که وعده داده می‌شدید، ما در زندگی دنیا و در آخرت مددکاران و دوستان شمایم. (فصلت / ۳۰) انسان با ایمان نگاهی زیبا نسبت به زندگی پیدا می‌کند و حتی مشکلات و ناکامی‌ها را به منزله امتحان الهی و راهی به سوی تکامل تلقی می‌کند. انسان مؤمن ناکامی‌ها را الطاف خفیه الهی می‌پندارد و همیشه به لطف خداوند امیدوار است.

## ۲- آثار ایمان مذهبی

«ایمان مذهبی آثار نیک فراوان دارد، چه از نظر تولید بهجت و انبساط، و چه از نظر نیکوساختن روابط اجتماعی و چه از نظر کاهش و رفع ناراحتی‌های ضروری که لازمه ساختمان این جهان است. اینک آثار ایمان مذهبی را در این سه بخش توضیح می‌دهیم.

### ۲-۱) بهجت و انبساط

الف) خوش بینی: اولین اثر ایمان مذهبی از نظر بهجت‌زایی و انبساط‌آفرینی «خوش بینی» است، خوش بینی به جهان و خلقت و هستی. حالت فرد با ایمان در کشور هستی، مانند حالت فردی است که در کشوری زندگی می‌کند که قوانین و تشکیلات و نظامات آن کشور را صحیح و عادلانه می‌داند، به حسن نیت گردانندگان اصلی کشور نیز ایمان دارد، و قهراً زمینه ترقی و تعالی را برای خود و همه افراد دیگر فراهم می‌بیند. هم‌چنین «فضایل و کمالات اخلاقی زمانی از پشتوانه قابل اعتماد برخوردار می‌شود که تکیه بر ایمان به خدا و کلمه توحید داشته باشد. تنها ایمان به خداست که می‌تواند در تاروپود وجود انسان نفوذ کند و تمامی وجود انسان را تحت تسلط خود گیرد. بنابراین بین ایمان و اخلاق در انسان رابطه متقابل وجود دارد. اخلاق فاضله به وسیله ایمان

ضمانت و ایمان به وسیله آن صیانت می‌گردد». (سادات، ۶۷)

ب) روشندلی: دومین اثر ایمان مذهبی از نظر بهجت زایی و انبساط آفرینی «روشن دلی» است. انسان همین که به حکم ایمان مذهبی جهان را به نور حق و حقیقت روشن دید، همین روشن بینی فضای روح او را روشن می‌کند و در حکم چراغی می‌گردد که در درونش روشن شده باشد. (ج) امیدواری: سومین اثر ایمان مذهبی از نظر تولید بهجت و انبساط، «امیدواری» به نتیجه خوب تلاش است. در منطق فرد با ایمان عکس العمل جهان در برابر مردمی که در راه درست یا نادرست می‌روند، یکسان نیست، بلکه دستگاه آفرینش حامی مردمی است که در راه حق و حقیقت و درستی و عدالت و خیرخواهی تلاش می‌کنند: «ان تنصروا الله ینصرکم» اگر خدا را یاری کنید (در راه حق گام بردارید) خداوند شما را یاری می‌کند. (محمد / ۷) اجر و پاداش نیکوکاران هرگز هدر نمی‌رود: ان الله لایضیع اجرا المحسنین. (یوسف / ۹)

د) آرامش خاطر: چهارمین اثر ایمان مذهبی از نظرگاه بهجت و انبساط «آرامش خاطر» است. انسان فطرتاً جوای سعادت خویش است، از تصور وصول به سعادت غرق در مسرت می‌گردد، او از فکر یک آینده شوم و مقرون به محرومیت لرزه بر اندامش می‌افتد و سخت دچار دلهره و اضطراب می‌گردد. ایمان مذهبی به انسان اعتماد و اطمینان می‌بخشد، دلهره و نگرانی نسبت به رفتار جهان را در برابر انسان زایل می‌سازد و به جای آن به او آرامش خاطر می‌دهد.

## ۲-۲ نقش ایمان در بهبود روابط اجتماعی

انسان مانند برخی جانداران دیگر، اجتماعی آفریده شده است و به تنهایی قادر به برطرف کردن نیازهای خویش نیست. زندگی باید به صورت یک «شرکت» درآید که همه در وظایف و بهره‌ها سهیم باشند و یک نوع تقسیم کار میان افراد برقرار شود. زندگی سالم اجتماعی آن است که افراد قوانین و حدود و حقوق یکدیگر را محترم شمارند و عدالت

تفکر مثبت نیازمند  
تلاش و سخت  
کوشی است. در واقع  
مثبت‌اندیشی همراه  
با عمل کردن است  
که ثمر می‌دهد، و نیز  
با قدرت اراده  
می‌توان باورهای  
غلط ذهنی خود را  
تغییر داده، و با تلاش  
هدف مند، با ایمان  
به خداوند تحولات  
اساسی در مسیر  
زندگی ایجاد نمود.

را امری مقدس به حساب آورند. آن چیزی که بیش از هر چیز حق را محترم، عدالت را مقدس، دل‌ها را به یکدیگر مهربان و اعتماد متقابل را میان افراد برقرار می‌سازد و همه افراد را مانند اعضای یک پیکر به هم پیوند می‌دهد و متحد می‌کند، ایمان مذهبی است.»

### ۱-۲-۲- نظر قرآن در اثربخشی ایمان در بهبود روابط اجتماعی

قرآن، مؤمنین را برادر یکدیگر می‌داند و می‌فرماید: ﴿انما المؤمنون اخوه فاصدحوا بینهن اخویکم واتقوا الله لعلکم ترحمون﴾ همانا مؤمنین برادر یکدیگرند. پس بین برادران خود اصلاح کنید و از خدا پروا کنید، شاید مورد رحمتش قرار گیرید. (حجرات / ۱۰) طبرسی در مجمع البیان در تفسیر این آیه می‌گوید «مؤمنین در دین، برادر یکدیگرند و باید همدیگر را یاری کنند. بین دو نفری که جنگ می‌کنند صلح دهید و معنی تشنیه به جمع هم اطلاق می‌شود، زیرا تأویل چنین است که بین هر دو برادری را اصلاح دهید. یعنی شما برادران جنگ‌کنندگان هستید بین این دو دسته اصلاح دهید. (طبرسی / مجمع البیان)

عوامل متعددی وجود دارد که زمینه‌ساز مثبت‌اندیشی بوده و در بروز آن مؤثرند. یک انسان باایمان می‌داند که با کمک خدا شکست هیچ‌گاه مفهوم و معنایی نخواهد داشت. یکی از زمینه‌هایی که در سوق دادن تفکر انسان به سوی نگرش مثبت یا منفی نقش بسزایی دارد فرهنگ خانواده و اجتماع است.

زُهری از سالم از پدرش از رسول خدا ﷺ روایت می‌کند که فرمودند مسلمان برادر مسلمان است نه به او ستم می‌کند، و نه او را رها می‌سازد. هر کسی در فکر برآوردن نیاز برادرش باشد، خداوند در فکر نیاز اوست، هر کس از مسلمانی اندوهی را برطرف کند خداوند بدان وسیله اندوهی از اندوه‌های او را روز قیامت برطرف خواهد فرمود، و هر کس عیب مسلمانی را بپوشاند خداوند روز قیامت عیب او را خواهد پوشانید. این روایت را مسلم و بخاری در کتاب‌های خود نقل کرده‌اند. عن عبدالله بن عباس قال: «لما نزلت «انما المؤمنون اخوه» (حجرات / ۱۰) آخی رسول الله ﷺ بین المسلمین، فاخی بینهن ابی بکر و عمر، و بین عثمان و عبدالرحمن، و بین فلان و فلان حتی اخی بینهن اصحابه اجمعهم علی قدر منازلهم، ثم قال لعلی بن ابی طالب ان انت اخی و انا اخوک». (میزان الحکمه، ری شهری، ۸۱، باب اخوت)

از ابن عباس نقل شده که گفت: «پس از آن که آیه «انما المؤمنون اخوه» نازل شد رسول خدا ﷺ میان مسلمانان پیمان اخوت برقرار کرد، بین ابوبکر و عمر و بین عثمان و عبدالرحمان و بین فلان و فلان تا این که بین تمام یارانش هر کس طبق منزلتش با دیگری پیمان اخوت بسته شد، سپس به علی ابن ابی طالب رضی الله عنه فرمود تو برادر من هستی و من برادر توام».

### ۳-۲) کاهش ناراحتی‌ها

زندگی بشر خوشی‌ها و کامیابی‌ها را در کنار رنج‌ها و مصائب و ناکامی‌ها دارد. ایمان مذهبی در انسان نیروی مقاومت می‌آفریند و تلخیها را شیرین می‌گرداند. انسان با ایمان، می‌داند هر چیزی در جهان حساب معینی دارد و اگر عکس‌العملش در برابر تلخی‌ها به نحو مطلوب باشد، فرضاً خود این تلخی غیرقابل جبران باشد، به نحوی دیگر از طرف خداوند متعال جبران می‌شود. از نظر روان‌شناسان مسلم و قطعی است که اکثر بیماری‌های روانی که ناشی از ناراحتی‌های روحی و تلخی‌های زندگی است، در میان افراد غیرمذهبی دیده می‌شود. افراد مذهبی به هر نسبت که ایمان قوی و محکم داشته باشند از این بیماری‌ها مصون‌ترند. از این رو یکی از عوارض زندگی عصر ما که در اثر ضعف ایمان مذهبی پدید آمده است، افزایش بیماری‌ها و بیماری‌های روانی و عصبی است».

### ۳-۱) یاد خدا آرامش بخش قلوب

بدون تردید، ایمان و امید به خدا سبب ایجاد آرامش درونی در فرد و کاهش ناراحتی‌های روحی او می‌شود. «الا بذكر الله تطمئن القلوب». آگاه باش که با یاد خدا دل‌ها آرام گیرد. (رعد / ۲۸) در تفسیرالمیزان اطمینان به معنای سکون و آرامش بیان شده، یعنی چیزی که آدمی با آن دلگرم و خاطر جمع شود. در این آیه طمأنینه یا اطمینان قلب، منحصر در ذکر خدا شده، یعنی تنها راه آرامش قلب و نشاط درونی، یاد خداست. همان‌طور که در آیه ۵۸ سوره یونس، شادی منحصر به یادآوری فضل و رحمت خدا شده است. وقتی دل به آرامش و اطمینان برسد می‌تواند نعمت‌ها و فضایل الهی را بهتر ببیند. با آرامش درونی می‌توان حوادث و رخدادها را به گونه‌ای مثبت تعبیر کرد. در حقیقت باید بگوییم ایمان درمی‌سوزد به سوی موفقیت و کامیابی است. «حقیقت تأسف انگیز این است که زندگی بسیاری از مردم به گونه‌ای است که خداوند بر آن حکومت نمی‌کند. ما به خوبی از نیرویی که خداوند قادر در اختیار ما گذاشته است استفاده نمی‌کنیم. اینها همان نیروهایی است که در مسیر رسیدن به موفقیت در دسترس همه ما قرار دارد» (علامه طباطبایی، ۱۳۸۲، ذیل آیه ۲۸ رعد) امید و توکل باور ذهنی انسان مؤمن است قبلاً گفتیم انسان آن گونه می‌اندیشد که

باور دارد. یک انسان مؤمن باور ذهنی خود را براساس امید و توکل به فضل و رحمت الهی می‌سازد. ﴿اولئك يرجون رحمت الله والله غفور رحيم﴾ آنان به رحمت خدا امیدوارند و خدا آمرزنده مهربان است. (بقره / ۲۱۸) انسان می‌داند که مخلوق توانمند خداست و با مشاهده نظام هماهنگ هستی به وجد می‌آید. نظم‌ی که زیبایی به همراه دارد. او مرتب روی پدیده‌های زیبای زندگی تمرکز می‌کند و به مرور به زیبانگری و زیبااندیشی عادت می‌کند. او خدا را از رگ گردن به خود نزدیک ترمی بیند. «نحن اقرب الیه من حبل الوريد». می‌داند که هر گاه خدا را بخواند او پاسخ می‌دهد. «ادعونی استجب لکم» می‌بیند که او همه آسمان‌ها و زمین را به تسخیر آدمی درآورده تا انسان بتواند از مواهب الهی به نحو احسن استفاده کند. در واقع او خود را در دریای بی کران لطف و نعمت‌های الهی غوطه ور می‌بیند و متوجه جایگاه ویژه و رفیع خود نزد باریتعالی می‌گردد. می‌داند که خدا از روح خود در او دمیده. «و نفخت فیه من روحی». و بعد به سبب چنین خلقت ارزنده‌ای به خود آفرین گفته. «فتبارک الله احسن الخالقین» (مومنون / ۱۴)

این آفرین را ذات اقدس الهی که وجود همه موجودات از اوست در خلقت هیچ یک از مخلوقاتش نگفت مگر انسان، که این نکته نشان دهنده توجه خاص خداوند نسبت به انسان و مایه مباهات انسان است، که خداوند این گونه او را معظم داشته است و بدین سان انسان به قدرت و رحمت ذات احدیت ایمان می‌آورد، و می‌داند که در هر کاری خداوند یار و پشتیبان اوست، و از او حمایت و دفاع می‌نماید. ﴿ان الله يدافع عن الذين امنوا﴾. قطعا خداوند از کسانی که ایمان آورده‌اند حمایت می‌کند. (حج / ۳۸)

انسانی که به خدا ایمان دارد به توانایی‌های خود نیز که خداوند به او عطا کرده ایمان دارد. «چرا در کتب آسمانی این قدر از ایمان صحبت شده است؟ زیرا ایمان واقعی، شما را قادر می‌سازد کارهایی خارق العاده انجام دهید. فقط کافی است به توانستن خود ایمان داشته باشید. ایمان درهای خلاقیت و پویایی را به روی شما می‌گشاید و قدرتی به

در بحث  
مثبت‌اندیشی  
نمی‌خواهیم بگوییم  
اتفاق بد (البته از دید  
ما) یا شکست وجود  
ندارد. مسلماً افراد  
بسیار موفق هم در  
طول زندگی بارها  
با حوادث ناگوار و  
شکست و ناکامی و  
تلخی‌ها مواجه  
شده‌اند، اما تفاوت  
یک فرد موفق با  
ناموفق این است که  
فرد موفق شکست  
را به چشم شکست  
نمی‌نگرد بلکه آن را به  
منزله راهی می‌بیند  
که به موفقیت ختم  
می‌شود، سپس  
سعی می‌کند آن را  
به عنوان یک تجربه  
تلقی کرده و به دنبال  
راه‌های دیگر می‌رود.

شما می‌دهد که بتوانید با مشکلات و پیشامدها مقابله کنید». (سادات، ۱۳۶۷، نقش ایمان) انسان با ایمان می‌داند که با کمک خدا شکست هیچ‌گاه مفهوم و معنایی نخواهد داشت. شخص مؤمن معتقد است که در پس هر واقعه‌ای حکمتی نهفته است و لو این که او نداند آن حکمت چیست؟ چه آدمی فقط ظاهر رویدادها و حوادث را می‌بیند و از حکمت و مصلحت آن بی‌خبر است. «و عسی ان تکرهوا شیئاً و هو خیر لکم و عسی ان تحبوا شیئاً و هو شر لکم و الله یعلم و انتم لاتعلمون». و بسا چیزی را ناخوش دارید در حالی که آن به خیر شماست و بسا چیزی را دوست بدارید که همان به زیان شماست، و خدا می‌داند و شما نمی‌دانید. (بقره / ۲۱۶)

## ۲- فرهنگ خانوادگی و اجتماعی

یکی از زمینه‌هایی که در سوق دادن تفکر انسان به سوی نگرش مثبت یا منفی نقش بسزایی دارد فرهنگ خانواده و اجتماع است. حقیقت این است که تربیت، اخلاق، رفتار و باورهای والدین، معلمان و اطرافیان از او ان کودکی در شکل گرفتن شخصیت انسان نقش بسیار مهمی دارد. خداوند در آیات قرآن، والدین را به تربیت صحیح فرزندان و مراقبت از آنان فرمان داده است. «یوصیکم الله فی اولادکم». خدا شما را درباره فرزندان سفارش می‌کند. (نساء / ۱۱)

نیازهای معنوی و روانی فرزندان ابتدا باید از خانه برآورده شود تا زمینه انحراف و خطا و خلاف در فرزندان به وجود نیاید. «یا ایها الذین آمنوا قوا انفسکم و اهلیکم ناراً». ای کسانی که ایمان آورده اید خود و خانواده خویش را از آتش حفظ کنید. پدر و مادر با رفتار و گفتار خود می‌توانند باعث برانگیخته شدن احساسات مثبت یا منفی در فرزندان خویش گردند. همه افراد خانواده و حتی جامعه در برابر هم مسئولند. قرآن در این مورد تأکید می‌کند: «و قفوهم انهم مسئولون». و آن‌ها را نگه دارید که بازخواست خواهند شد.

رسول اکرم ﷺ درباره رفتار افراد خانواده با یکدیگر می‌فرمایند: «خیرکم خیرکم لاهله و انا خیرکم لاهلی». بهترین شما کسی است که نسبت

فرد خوش بین برای  
شروع و آفات موجود  
در جهان بهترین  
توضیح و تفسیر را  
بر می‌گزیند. به طور  
قطع در زندگی همه  
انسان‌ها اتفاقات  
خوب و بد هر دو  
وجود دارد. در تفکر  
مثبت هدف این  
است که بر جنبه‌های  
خوب رویدادها تکیه  
شود و حتی از بدترین  
شرایط بهترین  
نتیجه کسب شود.  
عوامل متعددی وجود  
دارد که زمینه ساز  
مثبت‌اندیشی بوده و  
در بروز آن مؤثرند.



به خانواده اش رفتار نیک کند و من چنین هستیم. (میزان الحکمه، ری شهری، ۸۱، باب خیر)

ادب پدر و مادر، استفاده از کلمات مناسب و حتی نگاه گرم و صمیمانه آنها به یکدیگر و فرزندان باعث انتقال انرژی مثبت به فرزندان می‌گردد. با تربیت صحیح، فرزندان می‌آموزند که می‌توانند در خانواده و در اجتماع مفید، محترم و محبوب باشند و جایگاه مناسب خود را در جامعه بیابند. رفتار پدر و مادر در فرزندان زمانی می‌تواند مؤثرتر باشد که بین پدر و مادر تفاهم و هم‌دلی و احترام وجود داشته باشد. در چنین محیطی فرزندان احترام و دوست داشتن را می‌آموزند. تربیت صحیح فرزند میراثی است که والدین از خود برجای می‌گذارند. از حضرت علی علیه السلام چنین نقل شده: «خیر ماورث الالباء الابناء الادب». بهترین اثری که پدران به پسران می‌دهند ادب است. تعلیم آداب دین یکی از وظایف بسیار مهم والدین است. حضرت علی علیه السلام به امام حسن و امام حسین علیهم السلام چنین وصیت می‌نماید: «اللَّهُ اللهُ في الصلاة، فانها عمود دينكم». خدا را خدا را درباره نماز که ستون دین شماست. هم‌چنین ایشان می‌فرماید «حق فرزند بر پدر این است که برای او نامی نیکو برگزیند و نیکو ادبش کند و بدو قرآن بیاموزد».

(میزان الحکمه، ری شهری، ۸۱، باب صلاة)

از سوی دیگر در تربیت فرزندان باید آنان را متوجه سختی‌ها و مشکلاتی که ممکن است در اجرای دین برایشان پیش بیاید نمود. باید به فرزندان صبر و داشتن اراده قوی را یاد داد. چون صبر یکی از عواملی است که انسان را به آرامش رسانده و به او کمک می‌کند که با انگیزه و اراده قوی در جهت رسیدن به هدف تلاش نماید. لازم است فرزندان را با عواقب اعمالشان آشنا نموده، آنها را از اثری که می‌توانند بر خود و محیط اطراف و در مجموع در سراسر جهان بگذارند آگاه سازیم. «برای این که اعتماد به نفس را در فرزندان خود تقویت کنید، به آنها نشان دهید که تصمیم‌ها و اعمالشان چنانچه با تلاش و پشتکار توأم باشد، دگرگونی‌های عمده‌ای به وجود می‌آورد».

یکی از زمینه‌هایی که در سوق دادن تفکر انسان به سوی نگرش مثبت یا منفی نقش بسزایی دارد فرهنگ خانواده و اجتماع است. حقیقت این است که تربیت، اخلاق، رفتار و باورهای والدین، معلمان و اطرافیان از اوان کودکی در شکل گرفتن شخصیت انسان نقش بسیار مهمی دارد.

در سوره لقمان، وی آداب اجتماعی را به فرزند خویش چنین گوشزد می‌نماید: «وَلَا تَصْعَرَ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمَسَّ فِي الْأَرْضِ مِرْحَانًا اللَّهُ لَا يَحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ». و از مردمان (به نخوت) رخ بر متاب، و در زمین به تکبر راه مرو، که خدا هیچ خودپسند مغرور را دوست ندارد. (لقمان / ۱۸)

دوری از تکبر و التزام به رفتار نیک از خصایل پیامبر اکرم ﷺ و امامان معصوم علیهم‌السلام است که به وفور در سیره آن بزرگواران مشاهده می‌شود.

یکی از خصایص عملی و تبلیغی و تأکیدی پیامبر ﷺ که تأثیر روانی بسیار زیادی بر مردم داشت نرمی و ملایمت ایشان بود که به واسطه لطف و رحمت الهی به ایشان عطا شده بود. قرآن در تأیید ملایمت پیامبر اکرم ﷺ می‌فرماید: «وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ». و اگر درشت خوی و سخت دل بودی بی شک از گرد تو پراکنده می‌شدند. (آل عمران / ۱۵۹)

من ندیدم در جهان جستجو هیچ اهلیت به از خلق نکو مستفاد است از مضمون این روایت: خیر ما اعطی الناس خلق حسن» (میزان الحکمه، ری شهری، ۸۱، باب حسن خلق)

رفتارهای پیامبر ﷺ و هم‌چنین ائمه معصومین علیهم‌السلام همه الگوهای برای رفتارهای اجتماعی مسلمانان به شمار می‌آیند.

با دقت در آموزه‌های آداب اجتماعی از دیدگاه قرآن می‌بینیم که مسئله احترام و تکریم دیگران در همه آنها وجود دارد. در سفارش به پدر و مادر، در دوری از تکبر که در واقع همان تواضع در رفتار و حفظ احترام به یکدیگراست، در نهی از صدا کردن پیامبر ﷺ با آواز بلند، در نهی از صدای بلند در صحبت با دیگران، می‌بینیم که ریشه همه این سفارشات همان احترام به دیگران است. از سوی دیگر قرآن به مسئله احترام به خود نیز تأکید می‌کند، وقتی انسان را خلیفه خود در زمین می‌نامد، وقتی بابت خلقت انسان خود را تحسین می‌کند، وقتی بار امانت الهی را به دوش او می‌گذارد، همه اینها نشان از مقام والای انسان دارد و شایسته است که انسان در زندگی مراقب حفظ شخصیت والای خود باشد و خود

قرار گرفتن در معرض امواج منفی دیگران و هم نشینی با کسانی که بیش از اندازه زبان به شکوه می‌گشایند، فرد را به سوی منفی بافی و بدبینی سوق می‌دهد. شاید با افرادی برخورد کرده باشید که در هم نشینی با آنان احساس خستگی و ناتوانی می‌کنید، افرادی که با صحبت‌ها و نظراتشان ایجاد ضعف، ناامیدی و ناتوانی در درون انسان می‌کنند. باید دقت کنیم کسانی را که اوقاتمان را با آنها می‌گذرانیم آگاهانه انتخاب کنیم.

را در معرض آسیب‌های اجتماعی قرار ندهد.

القائاتی که به ما می‌شود، چه مثبت و چه منفی، همه در ذهن ما اثر می‌گذارد. جملاتی مانند «تو در ریاضی ضعیف هستی»، «زندگی سخت است»، «درآمد ما همین قدر است» یا برعکس آن «تو دختر باهوشی هستی»، «اگر تلاش کنیم به هدفمان می‌رسیم»، «خداوند به درآمد ما برکت می‌دهد» و... جملاتی هستند که در خلال سالیان رشد، باورهای ما را می‌سازند. انسانی که از ابتدا با الگوهای رفتاری منفی رشد کرده مسلماً به راحتی نمی‌تواند به تفکر مثبت دست یابد. برای مثبت‌اندیشی نیاز است که باورهایمان را اصلاح کنیم. لازم است از تفکر «نمی‌توانم»، «لیاقت ندارم»، «ناتوانم» به سمت تفکر «من می‌توانم»، «من ارزشش را دارم» برویم.

### تأثیر هم‌نشین در نگرش انسان

قرارگرفتن در معرض امواج منفی دیگران و هم‌نشینی با کسانی که بیش از اندازه زبان به شکوه می‌کشایند، فرد را به سوی منفی‌بافی و بدبینی سوق می‌دهد. شاید با افرادی برخورد کرده باشید که در هم‌نشینی با آنان احساس خستگی و ناتوانی می‌کنید، افرادی که با صحبت‌ها و نظراتشان ایجاد ضعف، ناامیدی و ناتوانی در درون انسان می‌کنند. باید دقت کنیم کسانی را که اوقاتمان را با آنها می‌گذرانیم آگاهانه انتخاب کنیم. گاهی چنین کاری عملاً امکان‌پذیر نیست، مثلاً انتخاب همکار در محیط کار یا انتخاب خویشان و وابستگان، ولی حتی المقدور می‌توانیم از هم‌صحبت شدن زیاد با این افراد خودداری کنیم. حضرت علی ع هم‌نشین خوب را نعمت می‌داند و می‌فرماید: «جلس الخیر نعمة». هم‌نشین خوب نعمت است. (میزان الحکمه، ری شهری، ۸۱، باب نعمت) لذا بهتر است سعی کنیم با افرادی مجالست کنیم که مثبت‌اندیش باشند تا از امواج مثبت تفکراتشان بهره‌مند شویم. این افراد معمولاً خوش‌رو و خوش‌برخورد هستند و در برخورد با آنها احساس آرامش به ما دست می‌دهد، احساس نشاط و شادابی.

از سوی دیگر مجالست با افراد مثبت‌اندیش باعث تقویت حس احترام به خود و احترام به دیگران در انسان می‌شود. استفاده از کلمات مثبت و زیبا در برخورد با دیگران تأثیر بسیار زیادی در روحیه طرف مقابل دارد. مثلاً گفتن «سلام، صبح دلیپذیر شما به خیر» یا «خدا قوت»، در شخص مخاطب ایجاد شغف و شادی بیشتری دارد تا اینکه در شروع روز به کسی بگوییم «خسته نباشید». هم‌چنین استفاده از لحن ملایم و زیبا علاوه بر ایجاد حس شادی، باعث ایجاد مودت و دوستی و محبت بین یکدیگر می‌شود، چه در بین افراد خانواده و چه در افراد جامعه. پیامبر اکرم ص محبت و عاطفه را از ارکان ایمان بر می‌شمردند. «الاولی و الآخرة المؤمنین من اعظم سبب الایمان». آگاه باشید که مودت و دوستی

مؤمن از بزرگ‌ترین عوامل ایمان است.» (میزان الحکمه، ری شهری، ۸۱، باب دوستی) یکی از عواملی که در ایجاد و تقویت صفات حمیده بسیار مؤثر است مصاحبت و معاشرت با صاحبان چنان فضایل است. معاشرت با این قبیل افراد که فضایل اخلاقی را به صورت فعال و محسوس دارا هستند از یک طرف سبب تقویت قوای روحی انسان شده و اراده او را در جهت تحصیل آن صفات تقویت می‌کند و از طرف دیگر، شخص با دقت در اعمال و رفتار و حالات آنها می‌تواند الگوی زنده فضیلت را در وجود آنان مشاهده نماید که همین امر او را در اقتباس فضایل بسیار یاری می‌کند.»

### ۳- تلاش

یکی از نکاتی که در بروز مثبت‌اندیشی تأثیر به‌سزایی دارد تلاش است. تفکر مثبت نیازمند تلاش و سخت‌کوشی است. در واقع مثبت‌اندیشی همراه با عمل کردن است که ثمر می‌دهد. چه بسا افرادی که اندیشه‌های مثبت دارند اما چون دست به عمل نمی‌زنند مثبت‌اندیشی آنان ثمر نمی‌دهد. خداوند انسان‌های تلاش‌گرا را دوست دارد و وعده می‌دهد که به اندازه تلاششان به آنها جزا می‌دهد: «لتجزی کل نفس بما تسعى». هر کس به موجب آن چه می‌کوشد جزا داده می‌شود. (طه / ۱۵)

و این تلاش و کوشش باعث نیکبختی و سعادت انسان می‌شود. «مشاهده افرادی که موفقیت‌های عظیم کسب می‌کنند ممکن است ما را به این اشتباه بیندازد که گمان کنیم آنها موهبت الهی خاص دارند. مشاهده نزدیک‌تر، نشان می‌دهد که بزرگترین موهبت اشخاص موفق نسبت به اشخاص عادی در آن است که اقدام به عمل می‌کنند. این موهبتی است که هر یک از ما می‌توانیم در خود ایجاد نماییم». البته در بعضی موارد تلاش کردن ممکن است بسیار دشوار باشد یا حتی شخصی که تلاش می‌کند در یک یا چند مرحله با شکست مواجه می‌شود، اما با پافشاری و تلاش مجدد می‌توان به موفقیت دست یافت. از حضرت

تفکر مثبت نیازمند  
تلاش و سخت  
کوشی است. در  
واقع مثبت‌اندیشی  
همراه با عمل کردن  
است که ثمر می‌دهد.  
چه بسا افرادی  
که اندیشه‌های مثبت  
دارند اما چون دست  
به عمل نمی‌زنند  
مثبت‌اندیشی آنان  
ثمر نمی‌دهد. خداوند  
انسان‌های تلاش‌گر  
را دوست دارد و وعده  
می‌دهد که به اندازه  
تلاششان به آنها جزا  
می‌دهد

علی علیه السلام نقل شده: «قد سعد من جد». بسیار می شود که تلاش کننده نیک بخت گردد. در حقیقت اگر به قدرت و توانایی های عظیمی که خداوند در وجود ما به ودیعه نهاده ایمان داشته باشیم، می توانیم مطمئن باشیم که با کمی تلاش بیشتر به موفقیت دست می یابیم. خداوند از تلاش انسان های تلاش گر قدردانی می کند. «وكان سعیكم مشكوراً». و از تلاش شما سپاس گزاری شده است. (انسان / ۲۲) تکلیف انسان در حد توانایی اوست از سوی دیگر خداوند وعده می دهد که وقتی در حین کار و تلاش با سختی و مشکلات مواجه می شوید بدانید که بعد از این دشواری ها آسانی ها در پیش است و هم چنین خداوند هر کس را به اندازه تواناییش تکلیف می فرماید:

﴿لَا يَكْلِفُ اللَّهُ نَفْسًا آتِيهَا سِجْلًا اللَّهُ بَعْدَ عَسْرٍ سِرًّا﴾ خدا هیچ کس را جز به اندازه ای که به او داده تکلیف نمی کند. زود است که خدا پس از دشواری آسانی پیش آورد. (طلاق / ۷) خداوند از انسان ها توقع دارد که به اندازه توانشان تلاش کنند و وعده می دهد که جزای این تلاش را خواهند دید، چنانچه در آیات سوره نجم می فرماید: ﴿وَأَنَّ لَيْسَ الْإِنْسَانَ الْآنَا مَاعِي. وَأَنَّ سَعِيَهُ سَوْفَ يَرَى. ثُمَّ يَجْزِيهِ الْجِزَا الْآوْفَى﴾. و این که برای انسان جز آن چه تلاش کرده نیست و حتما کوشش او به زودی دیده خواهد شد. سپس به او جزای تمام داده خواهد شد. (نجم / ۳۹)

### تفسیر سعی و تلاش از دیدگاه علامه طباطبایی

علامه طباطبایی در قسمت هایی از تفسیر این آیه بیان می کند «سعی و تلاش انسان ملکیت حقیقی انسان است، یعنی مانند خانه و فرش ملکیت اعتباری نیست که حداکثر تا دم مرگ با آدمی است و پس از آن به دیگری سپرده می شود، بلکه عمل و جد و جهد انسان ملک حقیقی انسان است و پس از انتقال آدمی به سرای دیگر تمامی اعمال چه خیر و چه شر با او خواهد بود. هم چنین بهره مندی انسان بعد از مردنش از استغفار مؤمنین و اعمال صالح و خیراتی که برایش می فرستند، آن نیز

مشاهده افرادی  
که موفقیت های  
عظیم کسب می کنند  
ممکن است ما را به  
این اشتباه بیندازد  
که گمان کنیم آنها  
موهبت الهی خاص  
دارند. مشاهده  
نزدیک تر، نشان  
می دهد که بزرگترین  
موهبت اشخاص  
موفق نسبت به  
اشخاص عادی در  
آن است که اقدام به  
عمل می کنند. این  
موهبتی است که هر  
یک از ما می توانیم در  
خود ایجاد نمایم

مربوط به سعی جمیل خود آدمی است که در زندگی در زمره مؤمنین قرار گرفته و ایمان مؤمنین را تأیید کرده و اثرش این شده که هرچه عمل خیر آن مؤمنین انجام دهند او نیز به قدر دخالتش سهیم می‌گردد.

و هم‌چنین کسانی که در زندگی سنت حسنه‌ای باب می‌کنند و می‌روند، و مادامی که در روی زمین اشخاص به آن سنت عمل می‌کنند او نیز شریک است که فرمودند: «من سن سنه حسنه فله ثوابها و ثواب من عمل بها و من سن سنه سیئه کان له وزرها و زمرن عمل بها یوم القیامه» هر کس سنت خوبی باب کند حسنه آن را دارد و ثواب هر کس هم که به آن عمل کند دارد (میزان الحکمه، ری شهری، ۸۱، باب سنت)، و هر کس سنت بدی را باب کند هم گناه آن عمل را دارد و هم گناه هر کس که آن گناه را مرتکب شود و این جریان تا روز قیامت ادامه دارد. برای این که برحسب فرض شخص باب کننده از همین جهت که سنتی را باب کرده در عمل دیگران سهیم است، چون اگر او آن عمل را باب نمی‌کرد دیگران هم آن را انجام نمی‌دادند و یا کمتر انجام می‌دادند». از سوی دیگر یک انسان مثبت نگر وقتی درمی‌یابد که هر ذره از تلاش و کوشش او مورد حساب رسی خداوند عالم قرار می‌گیرد، امیدوار می‌شود و در او انگیزه بیشتری جهت تلاش ایجاد می‌شود.

### تلاش هدف‌مند

نکته‌ای که در تلاش باید مدنظر داشت این است که تلاش باید هدف‌مند باشد. یعنی انسان بداند که چه می‌خواهد، سپس دست به عمل بزند و تا رسیدن به نتیجه نهایی پیش برود. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در اهمیت به سرانجام رساندن کار می‌فرماید: «ان الله تعالی یحب اذا عمل احدکم عملاً ان یتقنه». خداوند دوست دارد که وقتی یکی از شما کاری می‌کند آن را کامل کند. (میزان الحکمه، ری شهری، ۸۱، باب العمل) پس اقدام، عامل به ثمر رساندن اندیشه‌هاست. آنچه تلاش انسان را ثمربخش می‌کند احساس مثبت او و القائنات زیبایی است که به خود می‌کند. حتی قدم‌های کوچک هم مؤثرند. قدم‌های کوچک اولیه راه

قدم‌های کوچک  
اولیه راه رسیدن به  
قدم‌های بزرگ‌تر  
بعدی است. یکی از  
ثمرات کار و تلاش  
کسب تجربه است.  
حتی شکست‌هایی  
که در مراحل انجام  
کار برای انسان  
پیش می‌آید همه  
تجربه‌هایی هستند  
که برای کسب نتیجه  
نهایی بسیار مفید  
و سودمند است. از  
امام حسین علیه السلام نقل  
شده: «العمل تجربه». کار به انسان تجربه  
می‌آموزد.

رسیدن به قدم‌های بزرگ تربعدی است. یکی از ثمرات کار و تلاش کسب تجربه است. حتی شکست‌هایی که در مراحل انجام کار برای انسان پیش می‌آید همه تجربه‌هایی هستند که برای کسب نتیجه نهایی بسیار مفید و سودمند است. از امام حسین علیه السلام نقل شده: «العمل تجربه». کار به انسان تجربه می‌آموزد. (میزان الحکمه، ری شهری، ۸۱، باب العمل)

### اثر دعا در ایجاد روح تلاش و کوشش

روح تلاش و کوشش را توسط دعا نیز می‌توان در وجود خود زنده نمود. یکی از روش‌های بسیار مهم دین مبین اسلام در هدایت و تعلیم و تربیت و هم‌چنین القاء پیام روش مؤثر و نفوذگر دعاست. از امام باقر علیه السلام روایت شده: «والله لا یلخ عبد مؤمن علی الله عزوجل فی حاجته الا قضاها له». به خدا هیچ بنده‌ای در دعا اصرار نکند به درگاه خدای عز و جل برای حاجتش، جز اینکه آن را برایش برآورد. (میزان الحکمه، ری شهری، ۸۱، باب دعا) یکی از آثار مثبت دعا توجه به فرصت کوتاه دنیا و گذر عمر است. انسان درمی‌یابد که باید هرچه بیشتر از این فرصت گذرا بهره‌برد و تلاش و کوشش خود را شدت دهد. دعا خواندن باعث نزدیکی انسان با خالق یکتا گردیده و به همه عرصه‌های زندگی مادی و معنوی انسان جدیت می‌بخشد و از درون در انسان ایجاد انگیزه می‌نماید. دعا می‌تواند انسان را از درون دگرگون سازد و قلب را منقلب کند، و انسان را به پذیرش حقایق الهی و انجام تکالیف الهی و انجام تکالیف دینی در زندگی وادارد، مخصوصا می‌شود که خداوند تبارک و تعالی خود انسان‌ها را به دعا خواندن دعوت کرده و به آنها وعده استجاب دعا را نیز داده است: «ادعونی استجب لکم». بخوانید مرا تا اجابت کنم شما را. (غافر / ۶۰) به این ترتیب بیشتر ترغیب می‌شود و انگیزه بهتری در او ایجاد می‌شود.

### ۱.۴ اراده

تفکر مثبت در صورتی نتیجه می‌دهد که ما «بخواهیم». با قدرت اراده می‌توانیم باورهای غلط ذهنی خود را تغییر داده و تحولات اساسی در مسیر زندگی ایجاد کنیم، خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «ان الله لایغیر ما

دعا خواندن باعث  
نزدیکی انسان با  
خالق یکتا گردیده و  
به همه عرصه‌های  
زندگی مادی و معنوی  
انسان جدیت  
می‌بخشد و از درون  
در انسان ایجاد  
انگیزه می‌نماید. دعا  
می‌تواند انسان را از  
درون دگرگون سازد  
و قلب را منقلب  
کند، و انسان را به  
پذیرش حقایق الهی  
و انجام تکالیف  
دینی در زندگی  
وادارد، مخصوصا  
وقتی انسان متوجه  
می‌شود که خداوند  
تبارک و تعالی خود  
انسان‌ها را به دعا  
خواندن دعوت  
کرده و به آنها وعده  
استجاب دعا را نیز  
داده است

بقومٍ حَتَّىٰ يَغْيِرُوا مَا بَانَفْسَهُمْ». همانا خداوند سرنوشت هیچ قومی را تغییر نمی‌دهد مگر آنها وضع خود را تغییر دهند.

این وعده الهی است که انسان با قدرت اراده حتی قادر است سرنوشت قومی را تغییر دهد. پس خداوند از ما می‌خواهد که از مواهبی که او در وجود ما به ودیعه نهاده به نحو احسن استفاده کنیم. از سوی دیگر اراده قوی به دنبال ایمان قوی به وجود می‌آید. در سایه ایمان محکم می‌توانیم ادراکات خود از جهان بیرون و درون را در جهت صحیح هدایت کنیم و به این وسیله تحول اساسی در زندگی خود و حتی دیگران ایجاد نماییم. حضرت علی علیه السلام در اهمیت اراده می‌فرماید: «خذ القصد فی الامور فمن اخذ لقصد خَفَّتْ علیه المومن». در امورات، عزم و قصد را به کار بند، که هر کس قصد را فراگیرد کارها بروی سبک گردد. (میزان الحکمه، ری شهری، ۸۱، باب قصد فی الامور)

#### ۱-۴ تأثیر هم‌نشینی در تقویت اراده

با تقویت اراده می‌توان در کنترل احساسات دیگر مانند خشم و غضب و افزایش صبر موفق شد. به نظر می‌رسد یکی از راه‌های تقویت اراده بعد از قدرت ایمان، معاشرت با افرادی است که دارای صفات پسندیده و فضایل اخلاقی هستند. چه، انسان با دقت در اعمال و رفتار و حالات آنها می‌تواند الگوی زنده فضیلت را در آنها مشاهده کرده و در کسب آن صفات پسندیده مصمم شود.

چه بسا افرادی را دیده ایم که مدت‌ها گرفتار یک یا چند صفت ناپسند اخلاقی بوده‌اند، ولی بعد از مدتی معاشرت با افراد صاحب فضیلت مصمم به ترک صفات مذموم و کسب صفات پسندیده شده‌اند. در حقیقت تفاوت بین انسان مثبت اندیش و منفی نگر در نیروی اراده آنهاست. «تفکر مثبت تسلط ذهنی همه جانبه را شامل می‌شود. با مهار افکار قادر خواهید بود ذهنتان را که شامل ترس‌ها و نگرانی‌ها می‌شود، در دست داشته باشید».

تفکر مثبت در صورتی

نتیجه می‌دهد که

ما «بخواییم». با

قدرت اراده می‌توانیم

باورهای غلط ذهنی

خود را تغییر داده و

تحولات اساسی در

مسیر زندگی ایجاد

کنیم، خداوند در قرآن

کریم می‌فرماید: «ان

الله لایغیر ما بقومٍ

حَتَّىٰ یَغْيِرُوا مَا

بَانَفْسَهُمْ». همانا

خداوند سرنوشت

هیچ قومی را تغییر

نمی‌دهد مگر آنها

وضع خود را تغییر

دهند.



## ۲-۴ - اثربخشی اراده در قدرت تصمیم‌گیری

انسان مثبت‌اندیش با تقویت اراده، پویا می‌شود، برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری می‌کند و برای رسیدن به هدف تلاش می‌کند. از حضرت علی علیه السلام نقل شده: «اصل الحزم العزم و ثمرته الظفر». اصل دوران‌دیشی اراده است و نتیجه آن موفقیت است. (میزان الحکمه، ری شهری، ۸۱، باب الحزم) اما در مقابل، انسان منفی‌نگر به علت ضعف اراده کم‌کم دچار یأس و نومیدی می‌شود و قادر به داشتن یک زندگی پویا نخواهد بود. اگر بخواهیم به زندگی و به‌اندیشه‌های خود جهت دهیم باید اراده خود را قوی کنیم. اراده قوی در قدرت تصمیم‌گیری، بسیار مؤثر است. هنگامی که در سایه ایمان قوی اراده خود را تقویت می‌کنیم، می‌توانیم تصمیمی تازه و صحیح بگیریم و بدین وسیله تغییرات اساسی در زندگی خود و حتی دیگران به وجود آوریم. در حقیقت اراده نیرویی درونی است که آگاهانه انسان را به انجام اعمالی هدف‌مند وامی‌دارد. اراده به این صورت خاص انسان است و موجودات دیگر از این نیرو به صورت آگاهانه و هدف‌مند بی‌بهره‌اند. اراده می‌تواند هم در جهت مثبت و هم منفی باشد. در جهت مثبت به منظور تأمین سعادت و آرامش و در جهت منفی در کارهای ناپسند و مذموم می‌تواند تأثیرگذار باشد. بزرگی انسان به نوع اراده او و هم‌چنین قدرت اراده او بستگی دارد. هرچه قدر اراده قوی‌تر باشد قدرت تصمیم‌گیری افزون‌تر می‌شود و می‌توان به سوی سعادت و خوشبختی مادی و معنوی هدایت شد. «مرغ با پر می‌پرد تا آشیان پرّ مردم همت است ای مردمان»

## ۳-۴ - تحمیل اراده مانع تقویت اراده

یکی دیگر از موانعی که در مقابل تقویت اراده قرار دارد تحمیل اراده دیگران است. برای مقابله و مقاومت در مقابل تحمیل اراده دیگران لازم است انسان اراده خود را به منبع پر قدرت و توانایی متصل کند. این کار زمانی میسر است که انسان برده تمایلات حیوانی نباشد، بلکه با اتصال به سرچشمه رحمت با اطمینان خاطر به سازندگی خود و اجتماع پرداخته و به سوی موفقیت پیش رود.

با توجه به آیاتی که توضیح داده شد چنین به نظر می‌رسد که اراده نقش اساسی و بسیار مهمی در ایجاد تحول در ساختار وجودی انسان دارد. اراده با میل متفاوت است. میل از طبیعت انسان ناشی می‌شود، اما اراده وابسته به عقل است. پس می‌توان گفت اراده‌ای که در سایه ایمان باشد آدمی را در جهت سازندگی شخصیت فردی و اجتماعی به سوی موفقیت پیش می‌برد. انسان خردمند وقتی در می‌یابد که با طلب آخرت، خداوند خیر دنیوی را هم نصیب او خواهد کرد،

پس با پایداری و شکیبایی در مسیر حق و حقیقت گام برداشته و پویا و بانگیزه، موانع و مشکلات را از سر راه خود برمی دارد. در این راه نیاز است که عادت های منفی را ترک گفته و از شایستگی های نادرست رها شود. یک انسان با اراده بدون دلیل و کورکورانه از دیگران پیروی نمی کند، بلکه به دنبال علت می گردد و در صورت مطمئن شدن آن، گاه با انگیزه به سوی هدف پیش می رود و البته همان طور که گفته شد در این راه نیاز به صبر و شکیبایی و پایداری فراوان دارد. قرآن انجام کار پسندیده، شکیبایی و عبادت را در ایجاد قدرت درونی و افزایش اراده مؤثر می داند: «یا بَیْ اَقْرَمِ الصَّلْوَهِ وَاْمَرٍ بِالْمَعْرُوفِ وَاَنْهٍ عَنِ الْمُنْكَرِ وَاَصْبِرْ عَلٰی مَا اَصَابَكَ اِنَّ ذٰلِكَ مِنْ عَزْمِ الْاُمُورِ». ای پسرک من، نماز برپا دار و به معروف وادار و از منکر بازدار و بر آسبایی که در این راه به تو می رسد صبر کن. این حاکی از عزم و اراده تو در امور است. (لقمان / ۱۷)

## نتیجه گیری

از اهداف تربیتی انبیاء و اولیاء تغییر نگرش امت ها نسبت به خود و جهان هستی بوده و با شیوه ها و روش های عالمان این مهم را پیگیری نموده و این نگاه را در مردم تثبیت نموده اند به گونه ای که حتی در بدترین شرائط با مثبت اندیشی بهترین نتیجه را کسب کرده اند. انسان مؤمن همه امورات را الطاف خفیه الهی دانسته و سایه سار ایمان به خدا به خوش بینی، امیدواری، روشن دلی و سکینه و آرامش دل رسیده و از بهجت و انبساط خاطر برخوردار شده و توان روحی و فکری او برای مقابله با مشکلات و پیش آمدها و ناراحتی ها افزایش یافته و زندگی مطلوبی را تجربه می کند. کسانی که در پرتو آموزه های قرآن و اهل بیت عصمت و طهارت علیهم السلام به مثبت اندیشی رسیده اند نقش کارآمدی در تحکیم خانواده، تربیت فرزندان و ارتقاء در مراتب اجتماعی و علمی داشته اند.

آیات قرآن و احادیث معصومین علیهم السلام بیان گر این واقعیت است که انسان به عنوان اشرف مخلوقات و جانشین خداوند در روی زمین شایستگی کسب نعمت ها و موهبت های فراوانی را دارد. اراده قوی در سایه ایمان قلبی به خداوند می تواند انسان را به سوی کسب نعمت ها و موفقیت پیش ببرد. هم چنین تفکر مثبت نیازمند تلاش و سخت کوشی است.

در واقع مثبت اندیشی همراه با عمل کردن است که ثمر می دهد. فرهنگ خانواده و اجتماع نیز در سوق دادن تفکر انسان به سوی نگرش مثبت یا منفی نقش به سزایی دارد. القائاتی که به ما می شود، چه مثبت و چه منفی، همه در ذهن ما اثر می گذارد. پس لازم است بکوشیم با کسانی

مصاحبت و مجالست کنیم که مثبت اندیش باشند تا از امواج مثبت تفکراتشان بهره مند شویم. انسان خردمند با پایداری و شکیبایی در مسیر حق و حقیقت گام برداشته و پویا و بانگیزه، موانع و مشکلات را از سر راه خود برمی دارد و با توکل به خداوند به سوی موفقیت پیش می رود.

## منابع و مأخذ

۱. قرآن کریم.
۲. نهج البلاغه.
۳. آمدی، عبدالواحد، ۱۳۳۷، غررالحکم، محمدعلی انصاری، انتشارات مهرآیین، بی جا.
۴. ابن بابویه، محمدبن علی (شیخ صدوق)، ۱۳۷۸ ش، ثواب الاعمال و عقاب الاعمال، ابراهیم محدث بندرریگی، انتشارات اخلاق، قم.
۵. بحرانی، سیدهاشم، البرهان فی تفسیرالقرآن، ۱۴۱۶ ق، بنیاد بعثت، تهران.
۶. پیل، وینسنت نورمن، ۱۳۸۸، نتایج شگفت انگیز تفکر مثبت، امیربهنام، نسل نواندیش، تهران.
۷. حرعاملی، محمد، ۱۳۶۱، وسایل الشیعه، دارالاحیاء التراث العربی، بیروت.
۸. رایبیز، آنتونی، ۱۳۸۷، به سوی کامیابی، مهدی مجردزاده کرمانی، موسسه فرهنگی راه بین، تهران.
۹. سادات، محمدعلی، ۱۳۶۷، اخلاق اسلامی، انتشارات سمت، تهران.
۱۰. طباطبایی، سیدمحمدحسین، ۱۳۷۲، المیزان فی تفسیرالقرآن، دارالکتب الاسلامیه، تهران.
۱۱. طبرسی، فضل بن حسن، ۱۳۷۲، مجمع البیان فی تفسیرالقرآن، انتشارات ناصرخسرو، تهران.
۱۲. فروزانفر، بدیع الزمان، ۱۳۴۷ ش، احادیث مشنوی، انتشارات امیرکبیر، تهران.
۱۳. کلینی، محمد، ۱۳۹۲ ق، الاصول الکافی، محمدباقر کمره ای، انتشارات کتاب فروشی اسلامیة.
۱۴. متقی هندی، علی بن حسام الدین، کنز العمال، مؤسسه الرساله، بیروت، بی تا.
۱۵. مجلسی، محمدباقر، ۱۴۱۳ ق، بحارالانوار دارالاضواء، بیروت.
۱۶. محمدی ری شهری، محمد، ۱۳۸۱، میزان الحکمه، مرکزالنشر مکتب الاعلام اسلامی، قم.
۱۷. مطهری، مرتضی، انسان و ایمان، انتشارات صدرا، تهران، بی تا.
۱۸. مولوی، جلال الدین محمد، ۱۳۸۰، مثنوی معنوی، انتشارات دوستان، تهران.
۱۹. یعقوبی، احمدبن اسحاق، ۱۳۷۸ ش، تاریخ یعقوبی، محمدابراهیم آیتی، شرکت انتشارات علمی و فرهنگی، تهران.

