

## مؤلفه‌های مثبت‌اندیشی از منظر نهج البلاغه

فاطمه فرهادیان<sup>5</sup>، مینا سواری<sup>6</sup>

### چکیده

در متون اسلامی همواره بر تغییر نگرش و تفکر سفارش شده است چراکه انسان یک موجود اجتماعی است و ناگزیر از برقرار ارتباط با دیگران است و با خوش‌بینی و حسن ظن است که می‌تواند این ارتباط اجتماعی را به یک ارتباط سالم و سازنده تبدیل کند و بپذیرد که مشکلات جزئی از زندگی بشر است و فقط با دید مثبت می‌تواند از فرصت‌های خود در زندگی استفاده کند. مثبت‌اندیشی در نگرش اسلام عبارت است از تلفیقی از گرایش و نگرش خوش‌بینانه و مثبت در مورد خداوند، خود، افراد، رویدادها، اشیاء و به‌طور کلی جهان طبیعت و ماورای طبیعت که بر اساس آن، شخص انتظار نتایج خوب را با توجه به توانایی‌های خود از جهان و زیست در آن دارد. نوشتار حاضر در پی بررسی و تحلیل مؤلفه‌های تفکر مثبت از منظر نهج البلاغه است. در نهج البلاغه مثبت‌اندیشی با حسن ظن و گمان نیک به خدا و جهان و افراد و خود به‌کار رفته است و امام علی (ع) خوش‌بینی را

---

5. کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه راغب و سطح 3 اخلاق حوزه خوراسگان، مدرس حوزه (نویسنده مسئول)؛  
f.farhadyan.169@gmail.com

6. دانش آموخته سطح 2 حوزه اهل‌البيت (ع) ملک شهر؛ minasavari59@gmail.com

در تفسیر منطقی از رویدادها یعنی آزمایش دانستن مشکلات و ناپایداری سختی‌ها و مؤثر دانستن نقش اختیار و تقدیر در رویدادها و داشتن انتظار مثبت از رویدادها و منتظر بهترین نتیجه بودن می‌داند که به تحلیل و بررسی این مباحث در نوشتار حاضر خواهیم پرداخت.

**کلیدواژگان:** مثبت‌اندیشی، حسن ظن، نگرش مثبت، خوش‌بینی، نهج البلاغه

\*\*\*

## مقدمه

مثبت‌اندیشی را می‌توان استفاده کردن از تمام ظرفیت‌های ذهنی مثبت و نشاط‌انگیز و امیدوارکننده در زندگی برای تسلیم نشدن در برابر عوامل منفی ذهن و احساس یأس‌آور ناشی از دشواری‌های اتباط با انسان‌ها و رویارویی با طبیعت دانست. یکی از مسائلی که در پالایش محیط از ناامنی و نابسامانی تأثیر بسزائی دارد و ریشه بسیاری از تحقیرها و درگیری‌ها را از میان می‌برد مثبت‌اندیشی است. در جامعه‌ای که تفکر مثبت حاکم باشد همه با اعتماد به هم می‌نگرند و امور زودتر به سامان می‌رسد. شاید اولین مفهوم متناقضی که در اینجا به ذهن خطور کند این باشد که مثبت‌اندیشی را نوعی خوش‌خیالی و ساده‌لوحی بدانیم. البته زندگی با همه دغدغه‌هایش جایی برای تردید باقی نمی‌گذارد و شناخت ظرفیت‌ها کار دشواری است، اما باید سعی کرد به شناخت درست مفاهیم رسید؛ چنانکه امام علی (ع) در حکمت ۱۱۴ نهج البلاغه مرز بین این دو شناخت را مقتضای زمانی و مکانی معرفی می‌کند و خوش‌بینی را در جامعه‌ای که در آن بدی حاکم شده فریفتن خود قلمداد می‌کند. با توجه به اهمیت این موضوع از نظر فردی و اجتماعی و ضرورت مثبت‌اندیشی برای در نیفتادن در دام بدبینی و یأس، نوشتار حاضر از منظر امام علی (ع) به این موضوع و آثار و مؤلفه‌های آن پرداخته است. در خصوص مثبت‌اندیشی، پژوهش‌های متعدد و متنوعی انجام شده، اما بیشتر آنها با تکیه بر ایده‌های غربی و توسط اندیشمندان

غیرمسلمان صورت گرفته است، در صورتی که اسلام برنامه‌های مختلفی در راستای مثبت‌اندیشی دارد. در خصوص مولفه‌ها و آثار مثبت‌اندیشی بر اساس نهج البلاغه نیز باید گفت که تاکنون تحقیق جامعی انجام نگرفته است. نوشتار حاضر در پی آن است که تبیین نماید اصول مرتبط با کیفیت زندگی، تنها به نظریات روان‌شناسان محدود نمی‌شود، بلکه می‌توان آنها را به شکلی در متون وحیانی همچون قرآن و غیروحیانی همچون نهج البلاغه جستجو و دریافت نمود. در این میان، محور مباحث، استخراج مؤلفه‌های مثبت‌اندیشی در کلام علی (ع) در نهج البلاغه می‌باشد که به صورت تحقیق کتابخانه‌ای و با ماهیت توصیفی-تحلیلی مورد بررسی قرار گرفته است.

### معنای اصطلاحی «مثبت‌اندیشی»

در فرهنگنامه موضوعی فارسی «مثبت‌اندیشی» به معنای مثبت فکر کردن، مثبت اندیش بودن، مثبت‌نگری آمده است. مثبت‌اندیشی یعنی توجه داشتن به امور مثبت در زندگی و نپرداختن به جنبه‌های منفی. همچنین مثبت‌اندیشی به معنای داشتن تصور خوب از خود و دیگران و حسن ظن داشتن به آنها و برخورد مثبت با دیگران است. مثبت‌اندیشی به معنای برخورداری از تعادل درونی مناسب و حفظ آرامش و خونسردی در مواجهه با مشکلات است برای اینکه فرد بتواند انگیزه شخصی خود را حفظ کند و به اقدام مناسب بپردازد و از عملی که انجام می‌دهد احساس خوبی داشته باشد (کویلیام، 1386: 16). مثبت‌اندیشی را می‌توان استفاده کردن از تمامی ظرفیت‌های ذهنی مثبت، نشاط‌انگیز 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» گفته می‌شود. مثبت‌اندیشی را می‌توان به معنای نگرش مثبت نیز دانست، زیرا نگرش مثبت

عبارت است از تجسم اولیه ذهن از نکات مثبتی که ابتدا آنها را پرورش می‌دهد. یک ساختار ذهنی متمایل به فعالیت از خلاقیت به جای رخوت، از شادی به جای غم و از امید به جای ناامیدی استفاده می‌کند (چپمن، 1381: 17). در یک کلام مثبت‌اندیشی را می‌توان داشتن امید همیشگی به یافتن راه حل و به تعبیر شایع خوش‌بینی نسبت به جهان و خود برشمرد (اسلامی، 1389: 10).

### واژگان مترادف با «مثبت‌اندیشی» و معانی آنها

واژه‌هایی که از لحاظ معنایی با واژه «مثبت‌اندیشی» مترادفند عبارتند از: «خوش‌گمانی»، «خوش‌نیتی» و «خوش‌بینی» (انصاف‌پور، 1377: 400). در تعریف اصطلاحی «خوش‌بینی» آمده است که با وجود چیزهایی که آینده در بر دارد باور داشته باشیم که اتفاق‌های خوب در زندگی، همراه با گرایش‌های مثبتی مانند اعتماد به نفس، امید، ایمان و عقیده رخ خواهد داد (لیمن و مک‌ماه‌ن، 1390: 73). «مثبت‌نگری» را نیز می‌توان مترادف با «نیک‌بینی» در مقابل «عیب‌بینی»، «نیک‌اندیشی» به معنای خیرخواهی (صفرزاده، 1396: 1325) و «نیک‌پنداری» به معنای نیک‌باوری و خوش‌بینی (انصاف‌پور، 1377: 1226) دانست. «نیک‌بینی» در اصطلاح یعنی به خوبی دیدن و دید خوب و در آن واحد خیرخواهانه و مثبت نسبت به دیگران داشتن (دبریوژک و کومت، 1384: 57).

همچنین از واژه‌هایی که از لحاظ معنایی به «مثبت‌اندیشی» نزدیک است «حَسَنُ ظَنٍّ» است. در اکثر فرهنگ‌نامه‌ها «حَسَنُ ظَنٍّ» به صورت دو واژه جدا «حَسَن» و «ظَنٍّ» تعریف شده است و در برخی نیز به صورت ترکیبی معنا شده است. «حَسَن» خوب یا زیبا بودن چیزی را نشان می‌دهد و «ظَنٍّ» به معنی گمان و حدس به کار می‌رود (کتابی، 1394: 1015). در کتاب اصول کافی «حَسَنِ ظَنٍّ» در لغت به معنای گمان خوب است در مقابل «سوء ظن» به معنای گمان بد (کلینی، بی‌تا: 3/ 114) و در فرهنگ‌المورد «حَسَنُ الظَّنِّ» یعنی حسن نظر و خوش‌بینی (البلعلکی، 1385: 437) و در فرهنگ معاصر خوش‌گمانی و خوش‌باوری تعریف شده است (قیم،

1384:406) و «حسُنِ نظر» یعنی خوش‌بینی و خیرخواهی و حالتی که نظرتان درباره چیزی خوب و مثبت است (البعلکی، 1385:437) و برخی هم «حسن ظن» را خوش‌گمانی به خدا و خلق خدا و تنظیم اعمال و افکار بر مبنای آن تعریف کرده‌اند (نیلی‌پور، 1385: 1/267). «حسن ظن» عبارت از نیک‌انگاری درباره پندار و گفتار و کردار دیگران تا زمانی که خلاف آن ثابت نشود (علیزاده، 1387:22). «حسن ظن» (نیکوگمانی) ضد «سوءظن» و بدگمانی به آفریننده و آفریده‌شدگان است و از آنجا که سوءظن از ضعف نفس است، از این‌رو حسن ظن داشتن از برآیندهای قوت قلب و ثبات نفس است (نراقی، 1394:382).

### مؤلفه‌های مثبت‌اندیشی

#### 1- توجه مثبت به ابعاد مختلف زندگی (توجه انتخابی)

انسان به صورت آگاهانه به بخشی از جنبه‌های زندگی توجه دارد؛ افراد بدبین به جنبه‌های منفی و افراد مثبت‌اندیش به جنبه‌های مثبت و در واقع به منبع اصلی یعنی خدا توجه دارند. در نهج البلاغه راهکارهایی در جهت افزایش مثبت‌نگری و مصادیقی از آن ارائه شده است که در ذیل به اهمّ از آنها اشاره می‌کنیم:

#### 1-1 توجه مثبت به خدا

همانطور که بدگمانی بنده به خدا در جریان حوادث ناخوشایند و تلخی‌های زندگی سبب ضعف در دین یا بی‌دینی می‌گردد، خوش‌گمانی به خدا و اعتماد و حسن ظن به او علاوه بر اینکه سرمایه ایمانی و فکری محسوب می‌شود سبب میل به عبادت عاشقانه و اطاعت خالصانه و استحکام باورهای دینی و رجاء می‌گردد. «رجاء» در لغت در المفردات به معنای گمان به وقوع چیزی است که موجب خوشحالی باشد و در فارسی از آن به «امید» تعبیر می‌گردد و همچنین به معنای انتظار پیدایش چیزی دوست‌داشتنی و خوشایند است که علم یا گمان به فراهم بودن اسباب و موجبات آن باشد (راغب اصفهانی، 1363: 77 و 78). مجتبی

تهرانی رجاء را در اصطلاح حالت ارتیاح (شادمانی) قلب نسبت به انتظار محبوب تعریف کرده است (تهرانی، 1396: 73/1). رجا و امیدواری در واقع انسان را از افتادن در وادی نگرش ترس‌آلود به خدا باز می‌دارد و به وی مژده می‌دهد که خدای سبحان را باید در جمع بین خوف و رجا بپرستد. در نهج البلاغه نیز امام علی (ع) خدا را به رجا و امیدبخشی وصف کرده و می‌فرماید: «الْحَمْدُ لِلَّهِ غَيْرُ مَقْنُوطٍ مِنْ رَحْمَتِهِ وَ لَا مَخْلُوبٍ مِنْ نِعْمَتِهِ وَ لَا مَأْيُوسٍ مِنْ مَغْفِرَتِهِ وَ لَا مُسْتَنْكِفٍ عَنْ عِبَادَتِهِ؛ سپاس‌خدایی را که هیچ کس از رحمت او ناامید نیست و هیچ کس از نعمت او بی‌بهره نیست و هیچ کس از آمرزش او ناامید نمی‌شود. هیچ موجودی از عبادت او سر پیچی نمی‌کند» (نهج البلاغه، خطبه 45).

یکی از باورهای دینی که سبب توجه مثبت به خدا می‌گردد خوش‌گمانی و حسن ظن به خداست. از آنجا که یکی از ارتباطات لازم برای زندگی بشر ارتباط با خداست، بر هر فردی لازم است در هر شرایطی رابطه خود را بر اساس حسن ظن با خدا تنظیم نماید تا موجب بهره‌مندی بیشتر، بهبود زندگی و سلامت روح و روان وی گردد (نیلی‌پور، 1391: 303 و 304). رسول خدا (ص) فرموده است: سوگند به خدایی که جزء او شایسته پرستش نیست به هیچ مؤمنی هرگز خیر دنیا و آخرت داده نشده جز به سبب خوش‌بین بودن به خدا و امیدواریش به او. خداوند حیا می‌کند از اینکه بنده مؤمنش به او گمان نیک برد و او خلاف گمان و امید بنده رفتار کند (کلینی، بی‌تا: 115/3). البته منظور از حَسْنِ ظَنِّ به خدا و خوش‌بینی آن نیست که فرد دست به هر گناهی بزند و پس از آن در پی توبه و استغفار و اصلاح خود نیز نباشد و با این حال به پاداش الهی و آمرزش گناهان خویش امید داشته باشد. چنین اندیشه‌ای جز نادانی و فریب نیست. مقصود از خوش‌بینی آن است که بندگان، گمانشان به پروردگار آن باشد که او عبادت‌ها و دعاها و دیگر کارهای ایشان را که بی‌شک با کاستی همراه است، از سر فضل و کرم خویش می‌پذیرد (شیخانی و اسحاقی، 1393: 238). حضرت علی (ع) در تبیین ارتباط حسن ظن و دینداری می‌فرماید: «حُسْنُ الظَّنِّ رَاحَةٌ

القلب و سلامه الدین؛ خوش‌بینی، مایه آسایش دل و سلامت دین است» (محمدی ری‌شهری، 1383: 352). همچنین فرموده است: «أَفْضَلُ الْوَرَعِ حُسْنُ الظَّنِّ»؛ (تمیمی آمدی، بی‌تا: 64)؛ «برترین پارسایی خوش‌بینی (خوش‌گمانی) است». امام صادق (ع) نیز می‌فرماید: خوش-گمانی به خدا این است که جز به خدا امید نداشته باشی (کلینی، بی‌تا: 116/3). ظن مانع عدم یأس از رحمت الهی و باعث حمل اعمال مردم بر صحت می‌شود و مصیبت‌ها را هدایای خدا و ذخیره آخرت می‌بیند.

همچنین در خصوص اهمیت حسن الظن به خدا آمده است: «قال الرضا عليه السلام: أَحْسَنُ الظَّنِّ بِاللَّهِ فَإِنَّ اللَّهَ عَزُوجُلٌ يَقُولُ: أَنَا عِنْدَ الظَّنِّ عَبْدِي الْمُؤْمِنِ بِي، إِنَّ خَيْرًا فَخَيْرًا وَإِنَّ شَرًّا فَشَرًّا» (کلینی، بی‌تا: 116/3)؛ «به خداوند گمان نیک ببر، زیرا خدای عزوجل می‌فرماید: من نزد گمان بنده مؤمن خویشم، اگر گمان او به من نیک باشد مطابق آن گمان با او رفتار کنم و اگر بد باشد نیز مطابق همان گمان بد با او عمل می‌کنم».

شخص مثبت‌اندیش در مشکلات زندگی از خدا یاری می‌جوید چون به این اعتقاد دارد که خداوند به او کمک خواهد کرد و یک پشت‌گرمی ملکوتی احساس خواهد کرد؛ زیرا با توجه به آیه 20 سوره لقمان بر این باور است که هر چه در آسمان‌ها و زمین است برای انسان قابل تسخیر است و هر مشکلی به دست انسان با ایمان (خوش‌بین به خدا) حل خواهد شد.

## 2-1 توجه مثبت به جهان

تفکر مثبت که از نگاه خوش‌بینانه به جهان هستی سرچشمه می‌گیرد نقش مهمی در بروز رفتارهای بهتر و هدفمندتر انسان داشته و زمینه موفقیت او را فراهم می‌سازد. اگر به تمام هستی بنگریم خواهیم دید که هیچ چیز به جهت بیهودگی پا به هستی نگذاشته باشد (فلسفیان، 1384: 61)؛ چنانکه امام علی (ع) نیز در خطبه نهج البلاغه 185 با بیان دعوت به تفکر در خلقت مورچه و ملخ می‌فرماید: «وَلَوْ فَكَّرُوا فِي عَظِيمِ الْقَدْرَةِ وَجَسِيمِ النِّعْمَةِ

لَرْجِعُوا إِلَى الطَّرِيقِ وَ خَافُوا عَذَابَ الْحَرِيقِ؛ اگر در قدرت عظیم و نعمت جسیم حق تفکر می- کردند به طور قطع به راه [راست] هدایت می شدند و از رنج سوختن می ترسیدند» و می فرماید: «أَنْظَرُوا إِلَى النَّمْلَةِ فِي صِغَرِ جِثَّتِهَا وَ لَطَافَةِ هَيْئَتِهَا لَا تَكَادُ تَنَالُ بِلِحْظِ الْبَصْرِ وَ لَا بِمِسْتَدْرَكِ الْفِكْرِ كَيْفَ دَبَّتْ عَلَى أَرْضِهَا...؛ به مورچه بنگرید در کوچکی جثه و ظرافت هیبتش که نه چندان در چشم می آید و نه اندیشه به درک آن می رسد چگونه زمین را طی می کند و بر رزق و روزیش شتابان است، دانه ها را به لانه می برد و آنها را جاسازی می کند و در گرما برای سرمایه جمع می کند...» (نهج البلاغه، خطبه 185). انسان وقتی به عظمت این جهان پی می برد می فهمد که هیچ مخلوقی جهت بیهودگی قدم به حیات نمی نهد. انسان هم وقتی پا به هستی می گذراد می تواند راه تاریکی ها را ببیماید و یا در طریق روشنایی ها قدم بگذراد، این بستگی به نگرش انسان نسبت به جهان هستی دارد. فرد بدبین هنگامی که دچار بلا و مصیبت می شود ناامید می گردد و آفرینش هستی و گاهی حتی آفرینش خود را بیهوده می پندارد و به سوی ضد ارزش ها حرکت می کند. در صورتی که فرد مثبت اندیش کائنات و هستی را هدف دار می داند و در سختی ها و مصیبتها دچار ناامیدی نمی شود و مشکلات را جزء لاینفک هستی می شمارد و می داند که در پس این مشکلات حکمتی حاکم است (دژاکام، 1394: 15 و 16).

یکی از مهمترین اقسام خوش باوری، حسن ظن به نظام هستی و قوانین دینی و احسن دیدن نظام تکوین و تشریح است. نتیجه این دیدگاه خوش بینانه به هستی، سرور دائمی، خشنودی و رضایتمندی و گوارایی زندگی و آشتی پذیری و دوستی با همه هستی است. با چنین دیدگاه عارفانه ای به هستی، حتی مشکلات نیز به عنوان شلاق تکامل و از الطاف خفیه الهی شمرده می شوند. یک فرد الهی و مثبت اندیش چنین می اندیشد که این طرح زیبایی که جهان نام دارد، آفریده قدرتی است که آن را با هدف مشخصی ایجاد کرده است و اگر گرفتار ناراحتی و مشکلی گردد، معتقد است که بر اثر عدم آشنایی او با قوانین آفرینش و



امکانات وسیعی است که در اختیار وی گذارده شده است یا بر اثر به کار عدم بستن آنهاست. مسلماً همه ما از اسرار هستی آگاهی نداریم ولی این را می‌دانیم که هر چه در علم و دانش پیش برویم، چهره درخشان‌تری از نظام هستی و زیبایی‌های آن در برابر دیدگان ما مجسم می‌شود و از این‌رو دلیلی ندارد که آن طراح چیره‌دست، کمترین بی‌نظمی و بی‌عدالتی را درباره ما انجام دهد. اگر چنین تفکری درباره جهان هستی داشته باشیم، می‌توانیم به آرامش دست یابیم و اگر برعکس چنین تفکری نسبت به جهان نداشته باشیم، در عالمی از بدبینی و سوءظن و نفرت و یأس فرو خواهیم رفت (طاهری، 1389: 19 و 20).

### 1-3 توجه مثبت به افراد

یکی از مسائلی که در پالایش محیط از ناامنی و نابسامانی تأثیر به‌سزایی دارد و ریشه بسیاری از درگیری‌ها و تحقیرها را از بین می‌برد خوش‌بینی نسبت به افراد است. خوش‌گمانی به جا درباره مردم از نیکوترین ویژگی‌ها و راههای شاد زیستن و زندگی کردن با آرامش و همزیستی مسالمت‌آمیز است، چراکه انسان بدگمان در درون و بیرون خود با مردم درگیر است. در جامعه‌ای که مردم به همدیگر اعتماد و احساس خوشایندتری دارند آن جامعه بانشاطتر و دستیابی به هدف‌های کمال آفرین آن آسان‌تر خواهد بود. از همین‌رو بر اساس دستورات دینی برادران و خواهران ایمانی ما شایسته خوش‌گمانی‌اند، مگر درباره لغزش آنها به یقین برسیم (شیخانی و اسحاقی، 1393: 234). حضرت علی (ع) می‌فرماید: «خوش‌بینی از نیکوترین ویژگی‌ها و برترین بهره‌هاست» و نیز می‌فرماید: «حُسْنُ الظَّنِّ رَاحَةُ الْقَلْبِ وَ سَلَامَةُ الدِّينِ»؛ خوش‌بینی سبب‌ساز آسایش قلب و سلامتی دین است (تمیمی آمدی، بی‌تا: 253). مهربانی و خوش‌رفتاری و مثبت‌اندیشی با مردم تنها در حوزه عملی کافی نیست بلکه انسان باید در خلوت خود نیز به دیگران خوش‌گمان باشد؛ چراکه این اندیشه است که عمل آدمی را شکل می‌دهد؛ چنانکه امام علی (ع) می‌فرماید: «مَنْ

حَسَنَ ظَنَّهُ بِالنَّاسِ حَازَ مِنْهُمْ الْمَجِبَةَ»؛ کسی که به مردم خوش‌بین باشد محبت آنان را به دست آورد (همان، 253). از امام صادق (ع) نیز نقل شده است: «خُذْ مِنْ حُسْنِ الظَّنِّ بِطَرْفِ تَرَوْحُ بِهِ قَلْبُكَ وَيَرْوَحُ بِهِ أَمْرُكَ»؛ از خوش‌بینی بهره‌ای بگیر تا با آن دلت آرام شود و کارت پیش رود (مجلسی، 1403: 209). فردی که به دیگران گمان بد می‌برد در دل خویش از آنان می‌هراسد و از همنشینی با آنان نگران است از این‌رو، گوشه‌نشینی و دوری از جمع را برمی‌گزیند؛ چنانکه مولای متقیان (ع) می‌فرماید: «مَنْ لَمْ يُحْسِنْ ظَنَّهُ اسْتَوْحَشَ مِنْ كُلِّ أَحَدٍ»؛ کسی که بدبین است از همه وحشت دارد (تمیمی آمدی، بی‌تا: 245). هر چه شمار افراد بدبین در جامعه افزایش یابد، بی‌اعتمادی نیز به همان اندازه در جامعه سایه می‌افکند، بر همین اساس در آموزه‌های دینی اسلام مبنای روابط اجتماعی بر مثبت‌اندیشی است. اما خوش‌بینی در مواردی هم طبق فرمایش امام علی (ع) جایز نیست. این موارد عبارتند از:

- عدم خوش‌بینی به دشمنان: اگر دشمنت تو را به صلح فراخواند از آن روی متاب که خشنودی خدا در آن است ولی پس از صلح، از دشمن برحذر باش چه بسا دشمن نزدیکی کند تا تو را غفلت فراگیرد (نهج البلاغه، نامه 53).

- عدم خوش‌بینی در امور امنیتی و اطلاعاتی جامعه: مبدا در گزینش کارکنان خود بر حسن ظن خود تکیه کنی، زیرا با ظاهرسازی خود را عزیز می‌شمرند که در پس این ظاهر نه نیک‌خواهی است نه امانت‌داری (همان، نامه 53).

- عدم خوش‌بینی در جامعه مفسد و غیراسلامی: اگر صلاح و نیکوکاری بر جامعه حاکم باشد و کسی بر دیگری ظنین گردد بر وی ستم کرده است و چون فساد بر جامعه حاکم باشد و کسی بر دیگری گمان نیک برد، فریب خورده است (همان، حکمت 114).

#### 1-4 توجه مثبت به خود

خوش‌باوری و خوش‌بینی به خود از موهبت‌های بزرگ الهی است. انسان باید بداند خلیفه‌الله و مسجود ملائکه و دارای بی‌نهایت استعداد است. این حالت نوعی مثبت‌گرایی و تحرک برای استفاده از همه امکانات را برای انسان فراهم می‌کند و علاج بسیاری از افسردگی‌ها و مشکلات است (تمیمی آمدی، بی‌تا: 268). زمانی فرد می‌تواند به ارزش‌های خود پی ببرد که به ویژگی‌های مثبت خود توجه نماید. امام علی (ع) ریشه بدبینی را در دنائت و پستی فرد می‌داند، زیرا کسی که برای خود ارزشی قائل نیست، برای دیگران نیز ارزش قائل نیست و نسبت به آنها بدبین است. امام (ع) در نامه به فرزندان‌شان امام حسن (ع) می‌فرماید: عزت خود را حفظ کن و از پستی هر چند تو را به آرزوهایت برساند بپرهیز، زیرا در عوض انسانیت خود که از دست می‌دهی، چیزی به دست نمی‌آوری (نهج البلاغه، نامه 31). پس این خود انسان است که می‌تواند در زندگی راه فسق و فجور را در پیش گیرد و با داشتن ذهن منفی‌باف هر چه سریعتر به دره نابودی درآید یا راه اطاعت و بندگی خدا را در پیش گیرد و با داشتن ذهن مثبت‌نگر هر چه سریعتر به سر منزل مقصود برسد. موفقیت و پیروزی هر انسانی در زندگی حاصل تصور و نگرش شخصی او از خویشتن است که تا چه حد به ارزش شخصی‌اش اطمینان دارد. این نگرش مثبت فرد است که وی را به سوی موفقیت می‌کشانند و به عکس، نگرش منفی او از خود سبب می‌شود که ذهن وی به جای استفاده از فرصت‌ها، صرف پرداختن به مشکلات گردد و در دراز مدت اثرات سوء دیگری بر روی رفتار یا خلق و خوی او داشته باشد (ر.ک: چپمن، 1381).

#### 2- تفسیر منطقی رویدادها

در جهان هر رویدادی علتی دارد و افراد در زندگی رویدادهای ناگوار را هر کدام به گونه‌ای توجیه می‌کنند که در روانشناسی به آن «سبک تبیینی» می‌گویند که دو نوع

است: سبک بدبینانه و سبک خوش‌بینانه. فرد منفی‌باف باشد از سبک بدبینانه پیروی می‌کند و فرد مثبت‌اندیش از سبک خوش‌بینانه در زندگی بهره می‌جوید.

## 2-1 آزمایش دانستن سختی‌ها و مشکلات

افراد بدبین سختی‌ها را موانعی برای موفقیت خود می‌دانند، در حالی که افراد خوش-بین مشکلات را سکویی برای پرش خود می‌دانند. آزمایش دانستن سختی‌ها و مشکلات نیز همین معنا را در بردارد. امام علی (ع) ثبات و مقابله کارآمد با مسائل را در شناخت و درک بی‌ثباتی دنیا، دو اندیشانه و بیانگر ایمان به آزمایش‌های الهی می‌داند و می‌فرماید: ای مردم! خداوند باید شما را به هنگام نعمت همانند هنگامه کیفر، ترسان ببیند، زیرا کسی که رفاه و گشایش را زمینه گرفتار شدن خویش نداند، پس خود را از حوادث ترسناک ایمن می‌پندارد و آن کسی که تنگدستی را آزمایش الهی نداند، پاداشی را که به آن امید داشته از دست خواهد داد (نهج البلاغه، حکمت 358). با این وجود اگر انسان در مصیبت و سختی گرفتار شود، امام (ع) دو راهبرد را توصیه می‌کند:

- یا چون مردان بزرگ و آزادگان شکیبا باشید (همان، حکمت 413).

- یا چون ابلهان بی‌تفاوت بوده و خود را به فراموشی بزنید (همان، حکمت 414).

امام علی (ع) فرد شکیبا را همچون مبارزی می‌داند که با مصیبت‌ها و شب و روز پیکار می‌کند و بی‌تابی را همچون یاری‌دهنده‌ای می‌داند که زمان را در نبودن انسان یاری می‌دهد (همان، حکمت 211). صبر به اندازه مصیبت فرود می‌آید و آنکه در مصیبت بی‌تاب بر پایش می‌کوبد اجرش نابود می‌شود (همان، حکمت 144).

همچنین امام علی (ع) در دیگر روش‌های مقابله با فشارهای روانی در عین توصیه به کوچک‌انگاشتن سختی‌ها و پرهیز از بزرگ‌نمایی آنها، گروهی از مردم را توصیف می‌کند که برعکس اهل دنیا که مرگ بدن‌ها را بزرگ می‌شمارند آنها مرگ دل‌های زندگان را بزرگتر می‌دانند (همان، خطبه 230). به عبارت دیگر، افراد به یک رویداد واکنش یکسان نشان

نمی‌دهند و چنین است که برخی از افراد نگاه ژرفتری به مسائل دارند و چیزهایی را مصیبت می‌دانند که دیگران نمی‌دانند. علاوه بر صبر و پرهیزکاری، نهج البلاغه به‌طور کلی کنار آمدن و سازگاری با مسائل را توصیه می‌کند.

صبر و شکیبایی از جمله فضایل اخلاقی است که عبارت است از ثبات و آرامش در سختی‌ها و مصائب و پایداری و مقاومت در برابر آنها به طوری که از گشادگی خاطر آرامشی که پیش از آن حوادث دارد بیرون نرود و زبان خود را از شکایت و اعضای خود را از حرکات ناهنجار نگاه دارد. در نهج البلاغه نیز مانند دیگر منابع عرفانی مقام صبر مورد ستایش قرار گرفته است؛ به طوری که حتی در برخی منابع از جمله ترجمه رساله قشیریه از علی بن ابیطالب (ع) نقل شده که فرمودند: «صبر در نسبت به ایمان مانند سر است به تن» (قشیری، 1374: 279).

صبر در نهج البلاغه همچون سایر منابع عرفانی دارای مراحل و مراتبی است. امیرالمؤمنین در یکی از عبارات کوتاه خود آن مراتب را به دو قسمت تقسیم کرده و می‌فرماید: «الصبرُ صبران: صبرٌ علی ما تکرهُ و صبرٌ عمَّا تُحِبُّ»؛ صبر بر دو قسم است: شکیبایی بر آنچه آن را ناخوش می‌داری و دیگر صبر بر آنچه دوستش می‌داری (همان، حکمت 55). در این حدیث صبر با توجه به متعلق آن تقسیم‌بندی شده است. چه آدمی در نسبت با اعمال دیگران و پدیده‌های طبیعت دوگونه واکنش می‌تواند نشان دهد یا آنها را ملایم طبع می‌یابد و یا منافر با آن. در صورتی که به طبع او خوش نیاید و بتواند برای ناخوشایندی صبر کند، چنین فردی را «صابر» گویند (قنبری، 1383: 50-60). امام (ع) در حکمت 144 در مورد صبر می‌فرماید: «شکیبایی به اندازه اندوه به آدمی می‌رسد و هر کس در ایام مصیبت دست بر رانش زند عملش تباه گردد».

پس می‌توان گفت فرد مثبت‌اندیش در واقع با صبوری با مشکلات برخورد می‌کند و به جنبه مثبت آن می‌نگرد. امام علی (ع) می‌فرماید: خداوند بندگان را با انواع سختی‌ها می‌آزماید و با رنج و کوشش‌های گوناگون به بندگی وادارشان می‌کند و با انواع ناخوشایندها امتحان‌شان می‌کند تا خودبزرگ‌بینی را از دل‌هایشان بیرون کند و فروتنی را در جان‌هایشان جای دهد و این را درهائی قرار دهد گشوده به سوی فضل و بخشش خود و وسایلی آماده برای گذشت و آمرزش خویش (محمدی ری‌شهری، 1383: 83).

## 2-2 ناپایداری سختی‌ها و مشکلات

نزدیکی و همراهی انسان با مصیبت و سختی در فرازهایی از نهج البلاغه که در آن دنیا توصیف و نکوهش شده آمده است (ر.ک: نهج البلاغه، خطبه‌های 109، 111، 113، 151، 191). امام علی (ع) دنیا را بخشنده‌ای بازپس‌گیرنده و پوشنده‌ای برهنه‌کننده می‌داند که آسایش آن بی‌دوام و سختی‌هایش بی‌پایان و بلاهایش دائمی است (ر.ک: همان، خطبه 230). به عبارت دیگر هر لحظه ممکن است مصیبتی به انسان برسد. امام (ع) انسان را در سختی‌های زمانه این‌گونه توصیف می‌کند: همانا انسان در دنیا آماج تیرهای مرگ و غنیمتی است، دستخوش تاراج مصیبت‌ها، با هر جرعه نوشیدنی، گلو رفتنی (خفه شدن) و در هر لقمه‌ای گلوگیر شدنی است و بنده نعمتی به‌دست نیاورد جز آن نعمتی که از دست بدهد و روزی به عمرش افزوده نمی‌گردد جز با سپری شدن روزی دیگر از عمر او. پس ما یاران مرگیم و جان‌های ما هدف نابودی‌ها، پس چگونه به ماندن جاودانه امیدوار باشیم در حالی که گذشت شب و روز بنایی را بالا نبرد جزء آنکه را ویران کرد و به اطراف پراکند آنچه فراهم ساختند (همان، حکمت 191).

پس سختی‌ها و مشکلات جزء لاینفک زندگی آدمی است اما انسان مثبت‌اندیش و آگاه امید دارد که این سختی‌ها گذراست و در پی چاره‌اندیشی برمی‌آید، اما انسان بدبین آنها را دائمی می‌پندارد و افسار زندگی از کف می‌دهد.

### 2-3 پذیرفتن نقش خود در وقوع رویدادها

بخش عمده‌ای از سختی‌های زندگی مربوط به سخت‌گیری‌های ماست. گاهی به قدری زندگی را سخت می‌گیریم که غیر قابل تحمل جلوه می‌کند، در حالی که باید بدانیم همواره راحتی زندگی به عوامل بیرونی نیست بلکه باید آن را در درون خود جستجو کنیم. روانشناسان معتقدند افراد بدبین رویدادهای منفی را به خود و رویدادهای مثبت را به دیگران و موقعیت‌ها نسبت می‌دهند درست برعکس افراد خوش‌بین (سلیگمن و همکاران، 1383: 78). کسی که طرز تفکر تخریبی دارد و افکار او پیوسته حول کلمات منفی و برهم زننده دور می‌زند و رویدادهای منفی را به خود نسبت می‌دهد، رفته رفته از نیروی فعالیت خود می‌کاهد و تحت تأثیر افکار ناروا قرار می‌گیرد و در هیچ کاری موفق نخواهد بود. اما فرد مثبت‌نگر رویدادهای مثبت را به خود نسبت می‌دهد و از آنجایی که نیرو و توانایی کار در اشخاصی که به خود اعتماد دارند رشد می‌کند، در هر کاری موفق ظاهر خواهد شد (اورایزن، 1384: 79 و 80). از آنجایی که ما انسان‌ها دنیا را محل برآورده شدن خواسته‌های خود می‌دانیم با کوچکترین ناراحتی تحت فشار روانی قرار می‌گیریم و ناامید می‌شویم و در پیاده‌سازی درست برنامه‌های زندگی دچار اختلال می‌گردیم و سختی‌ها و گرفتاری‌ها را به دیگری یا شانس و تقدیر نسبت می‌دهیم، حال آنکه باید همواره نقش اراده و تلاش‌های خود و همکاری دیگران و سرپرستی و حمایت الهی را در هر یک از رویدادهای زندگی در نظر داشته باشیم و یک‌سویه ننگریم تا در سختی‌ها و گرفتاری‌ها عنان از کف بدهیم و به دیگران بدبین شویم و از آنها دوری کنیم و انزوا گزینیم یا از تقدیر الهی نالان و از درگاه او ناامید شویم و به غیر او پناه ببریم.

### 3- انتظار مثبت

انتظار مثبت یعنی در همه مراحل زندگی همواره منتظر بهترین رویدادها با توجه به کمک خدا و دیگران باشیم که در ذیل به شرح مختصر آن می‌پردازیم:

#### 3-1 باور داشتن کمک خداوند و توکل بر او

اعتقاد به خدایی که در دانش و توانایی بی‌همتاست آدمی را از گرداب تنهایی می‌رهاند (یوسفیان، 1391: 174). امام علی (ع) این حقیقت را چنین بیان می‌کند: خدایا تو به دوستان از همه انس گیرنده‌تری و برای آنان که به تو توکل کنند از هر کس کاردان تر ... اگر تنهایی و غربتشان به وحشت اندازد، یاد تو آنان را آرام سازد و اگر مصیبت‌ها بر آنان فرو بارد به تو پناه آرند و روی به درگاه تو دارند، چون می‌دانند سررشته کارها به دست توست و از قضایی خیزد که پای بست توست (نهج البلاغه، خطبه 227).

«توکل» از ماده «وکل» به معنای اعتماد به دیگری و واگذاری امر به اوست (راغب اصفهانی، 1363: 883). در اصطلاح عرفانی نیز «توکل» به معنی «اعتماد کردن است به آنچه نزد خدای تعالی است و مأیوس شدن از آنچه در دست مردم است» (گوهرین، 1368: 306) «توکل» دل‌بستگی و اعتماد کامل به پروردگار است (سجادی، 1373: 3/ 150) و در فرهنگ معین توکل کردن یعنی کار خود را به خدا حواله کردن (معین، 1390: 1170) که عبارت است از اعتماد کردن و مطمئن بودن دل بنده در جمیع امور خود به خدا، حواله کردن همه کارهای خود به پروردگار، بیزار شدن از هر حول و قوه و تکیه بر حول و قوه الهی نمودن (نراقی، 1390: 663؛ نراقی، 1394: 532). عالمان اخلاق نیز ماهیت توکل را اعتماد قلبی انسان به خدا در همه امور و بیزاری از هر قدرتی غیر از او دانسته‌اند. تحقق این حالت در صورتی که انسان ایمان و یقین داشته باشد که هیچ قدرتی جز خداوند در عالم اثرگذار نیست و همه علل و اسباب مقهور قدرت الهی‌اند، خود مرتبه‌ای از مرتب توحید است (رشاد، 1389: 4/ 145 و 146). امام علی (ع) در این باره می‌فرماید: توکل



می‌کنم به خدا، توکل کردن کسی که به سوی او بازگشته است او مرا بسنده است که بهترین کارگزار است (نهج البلاغه، خطبه 161) و در بیان جایگاه و حقیقت آن می‌فرماید: ایمان بنده راست نباشد جز آنگاه که اعتماد او به آنچه در دست خداست بیشتر باشد از اعتماد او به آنچه در دست خود اوست (همان، حکمت 310). همچنین می‌فرماید: «من توکل علیه کفاه؛ هر که بر خدا توکل کند او را بس است» (همان، خطبه 89). هر کس به خدا پناه برد از پناه بردن به پناهگاه‌های غیرخدایی بی‌نیاز می‌شود و تمام امیدش را به او معطوف می‌دارد؛ چنانکه علی (ع) می‌فرماید: «... تَقَهَّ لِمَنْ تَوَكَّلَ وَ رَاحَهُ لِمَنْ فَوَّضَ» (همان، خطبه 105). همچنین می‌فرماید: «من همانند کسی که خدا توکل می‌کنم که چشم از همه پوشیده و به سوی او گشوده است و راهی را طی می‌کند که نهایتاً او را به بهشت می‌رساند و رضا و خشنودی خدا را به دست می‌آورد و بدین ترتیب از خدا راهنمایی می‌طلبم» (همان، خطبه 160) و در جای دیگر می‌فرماید: «موفقیت در کارها برایم حاصل نمی‌شود مگر به کمک و یاری خدا و بدین جهت به او توکل می‌کنم و به سوی او بازمی‌گردم» (همان، نامه 28). وکیل آدمی هر که باشد بازگشتش هم به او خواهد بود. با توجه به این فرمایش امام علی (ع) می‌توان این‌گونه استنباط کرد که فرد مثبت‌اندیش کسی است که به وجود خدا اعتقاد دارد و در هنگام بروز مشکلات با توکل بر خدا وارد میدان عمل می‌شود و همواره امید به پیروزی دارد، اما فرد منفی‌باف کسی است که خدا را فرموش کرده و در مشکلات نیز انتظار کمک از سوی او ندارد و به هر دستاویزی چنگ می‌زند و در ناامیدی غوطه‌ور است.

### 3-2 داشتن حسن ظن به دیگران

در منابع اسلامی همواره از سوءظن نهی شده است اما منظور از داشتن حسن نیت به دیگران ناظر بر این نیست که آدمی همواره بخواهد ظنون خود نسبت به دیگران را نادیده

بگیرد و رفتار دیگران را حمل بر صحت کند یا به گونه ای مثبت تفسیر و توجیه نماید؛ زیرا در این صورت متضرر خواهد شد. امام علی (ع) در این باره می‌فرماید: «إِذَا اسْتَوْلَى الصَّلَاحُ عَلَى الزَّمَانِ وَ أَهْلِهِ ثُمَّ أَثَاءَ رَجُلٍ الظَّنِّ بِرَجُلٍ لَمْ تَطْهَرِ مِنْهُ حُوبَهُ فَقَدْ ظَلَمَ وَ إِذَا اسْتَوْلَى الْفَسَادُ عَلَى الزَّمَانِ وَ أَهْلِهِ فَأَحْسَنَ رَجُلُ الظَّنِّ بِرَجُلٍ فَقَدْ غَرَّ» (نهج البلاغه، حکمت 114)؛ به این معنا که اگر در زمانی اغلب مردم صالح بودند و صلاح در جامعه غالب بود و بیشتر مردم آن زمانه آدم‌های خوبی بودند کسی حق ندارد نسبت به اشخاص سوءظن داشته باشد. اگر یکی دو نفر یا اقلیت کمی عمل خلاف مرتکب می‌شوند نباید نسبت به همه سوءظن پیدا کند بلکه صرفاً از همان جایی که می‌داند فساد است باید اجتناب نماید چون جو حاکم بر جامعه جو صلاح و خوبی است. در مقابل، اگر در زمانی اکثر مردم فاسد بودند یا جو و محیط جامعه آلوده بود در آنجا دیگر نباید حسن ظن داشته باشد و اگر حسن ظن داشته باشد فریب خورده است. پس اگر در روایات متعدد دستور داده شده است که نسبت به همه حسن ظن داشته باشید مقصود آن است که جو حاکم بر آن جامعه را در نظر بگیرید. در تفسیر این عبارات امام علی (ع) گفته شده است که مقصود از داشتن حسن ظن در امور این است که نسبت به انجام وظیفه خود شخص، حسن ظن داشته باشیم؛ یعنی اگر رفتاری را از کسی دیدیم بتوانیم بگوییم او درست انجام داده و به وظیفه خود عمل نموده است (مصباح یزدی، 1390: 59/2 و 60). ایشان وقتی می‌فرمایند رفتار دیگران را حمل بر صحت کنید یعنی همان «اصاله الصحه» که در فقه از آن نام برده می‌شود به این معنا که هرگاه عملی را از مسلمانی دیدیم که از جهت ظاهر خوب نیست آن را خوب بدانیم و کار او را به صورت صحیح و خوب توجیه کنیم؛ چنانکه امام صادق (ع) می‌فرماید: هفتاد توجیه برای آن بکن تا سوء ظن برای تو پیدا نشود (مظاهری، 1394: 54). امام علی (ع) می‌فرماید: «لَا تَطْنَنَّ بِكَلِمَةٍ خَرَجَتْ مِنْ أَحَدٍ سُوءًا وَ أَنْتَ تَجِدُ لَهَا فِي الْخَيْرِ مَحْتَمَلًا؛ شایسته نیست به سخنی که از دهان کسی خارج شد گمان بد ببری چراکه برای آن برداشت نیکویی نیز می‌توان داشت» (نهج البلاغه، حکمت 360). خوش بینی و داشتن حسن ظن نشانه

سلامت نفس و صفای روحی است و افرادی که باطنشان پاک باشد غالباً جز خیر و نیکی به ذهنشان به خطور نمی‌کند (نیلی‌پور، 1385: 1/268).

### 3-3 رضایتمندی

فرد مثبت‌اندیش و منفی‌نگر هر کدام در برابر مشکلات و ناگواری‌ها با توجه به نگرش خود واکنش‌هایی نشان می‌دهند، اما در این میان باید توجه داشت که طبق فرمای امام علی (ع) دنیا وسیله آزمایش است و «أَبْتُلِيَ النَّاسُ بِهَا فِتْنَةً» (نهج البلاغه، خطبه 63) و «إِبْتُلِيَ فِيهَا أَهْلُهَا لِيَعْلَمَ أَيُّهُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا» (همان، نامه 55). فرد مثبت‌اندیش هر لحظه آماده است تا با برخورد درست و اتخاذ بهترین موضع در برابر خوشی‌ها و ناخوشی‌های دنیا، راه رشد و تکامل را بییامد و شکست و پیروزی در نظر او به موضعی مربوط است که در برابر این خوشی‌ها و ناخوشی‌ها می‌گیرد، اما فرد منفی‌باف و دنیا دوست که هدف اصلیش همواره بهره‌مندی از دنیاست هرگاه از دنیا بهره‌مند شود خود را پیروز می‌داند و هرگاه از آن محروم بماند خود را شکست خورده می‌یابد. چنین کسی همواره می‌کوشد تا تحمل ناراحتی‌های ناشی از محرومیت مادی را با امور مادی دیگر بر خود آسان نماید، از این‌رو یا به مواد مخدر روی می‌آورد یا خود را با خوشی‌های مادی دیگری سرگرم می‌کند تا درد محرومیت را نچشد. چه زیبا امام علی (ع) فرموده‌اند: «زمین چه اجساد عزیز و خوش سیمایی را که با غذاهای لذیذ و رنگین زندگی می‌کردند و در آغوش نعمت‌ها پرورانده شده بودند به کام خویش فرو برد، آنان که لحظه اندوه را با تفریح و شادمانی درمان می‌کردند و در بارش مصیبت به آنچه سرگرمشان می‌کرد و غمشان را می‌زدود پناه می‌بردند» (نهج البلاغه، خطبه 221). این سخن، نوع نگرش آنان را به ناگواری‌ها بیان می‌کند که چگونه از آن در راه تکامل خویش بهره نمی‌برند و با آرزوی خوشی مادی جاودان از آن گریزانند (رشاد، 1389: 1/462). از این سخن امام (ع) می‌توان چنین استنباط کرد که نگرش انسان متدین و دنیادوست

بسان همان انسان مثبت‌اندیش و منفی‌نگر است؛ چنانکه انسان مثبت‌اندیش از تمام وضعیت‌های موجود استفاده می‌کند و با یک تیر دو نشان می‌زند، هم در حال زندگی می‌کند و از دنیا لذت می‌برد و هم از وضع موجود برای تکامل خود بهره می‌برد و به‌گونه‌ای راضی به رضای الهی است. مهدی نراقی معتقد است که دارنده رضا تا ابد در روح و راحت و سرور و بهجت خواهد بود؛ چراکه همانا او هر چیزی را به دیده رضا می‌نگرد و در هر چیزی به نور رحمت الهیه و بر حکمت ازلیه نظر می‌کند، گویا که هر چیزی بر وفق مراد او و هوای مطلوب او حاصل می‌شود و فایده رضا در دنیا فراغ قلب برای عبادت است و رهایی از همه‌ها و در آخرت رضوان خداوند و نجات یافتن از غضبش است (نراقی، 1394: 513/2). امیر المؤمنین (ع) در مورد «رضا» می‌فرماید: «نِعْمَ الْقَرِينِ الرَّضَا»؛ یعنی خشنودی از قضای الهی همنشین نیکوکاری است (نهج البلاغه، حکمت 4). رضایی که در نهج البلاغه مطرح است به قضای الهی نسبت داده شده است که سالک گردش روزگار را بر منهج عدل و راستی بداند و بر آنچه بر آدمیان و بر خود واقع می‌شود مهر رضایت بر لب و دل بزند و زبان به شکوه و اعتراض نگشاید. همین رضایت است که باعث می‌شود آدمی از دلهره‌ها و دغدغه‌های دل‌آزار دنیا و غم و اندوه و حسرت نجات یابد و رضا همانند سپری او را از آفات و بلاهای دنیوی و اخروی حفظ نماید (قنبری، 1383: 63)؛ چنانکه امام (ع) در خطبه 159 می‌فرماید: دستورش قضا و حکمت و رضایتش امان و رحمت است. در منهج البراعه آمده است که رضایت، شادمانی از تقدیر الهی است؛ یعنی آنکه راضی به قضای الهی باشد، همیشه حالش نیکو است و گویی کسی را برای خویشتن قرار داده تا چون دوستی مهربان و همراهی دلسوز همواره در حوادث و احوال مختلف به او آرامش می‌بخشد و قلبش را شادمان و مسرور می‌سازد (هاشمی خویی، 1388: 13/21). اما انسان منفی‌نگر با روی آوردن به خوشی‌های مادی و غرق شدن در دنیای بسته خود

در واقع از پذیرش وضع موجود سر باز می‌زند و در جهت تکامل خود نیز بهره‌ای از موقعیت موجود نمی‌برد و از این‌رو رضایتی نیز برایش حاصل نمی‌شود و همواره گله‌مند است.

### نتیجه‌گیری

حیات طیبه بشر در گرو اندیشه و نیت سالم و حسن ظن و مثبت‌اندیشی و خوش‌گمانی و اعمال صحیح می‌باشد. در نوشتار حاضر با توجه به بررسی و تحلیل مؤلفه‌های مثبت‌اندیشی و آثار آن در نهج البلاغه نشان داده شد که منظور از مثبت‌اندیشی، ساده‌لوحی یا عدم باور نسبت به وجود رویدادهای بد نیست، بلکه نگاه مثبت‌اندیشانه در بهینه‌سازی فرصت‌ها و استفاده حداکثری از حداقل امکانات با روانی کاملاً آسوده به فرد یاری می‌رساند و مثبت‌اندیشی درباره رفتار دیگران نیز به این معنا نیست که رفتارهای غلط آنها را نادیده بگیریم، بلکه باید در روابط خود با دیگران حسن ظن به خرج دهیم تا بتوانیم سطح تحمل و مدارای خود را بالا ببریم. مثبت‌اندیشی واکنشی مستمر در شرایط بحرانی است که باعث اتخاذ تصمیمی درست در فرد می‌شود. مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی صرفاً در عبارات امیدوارکننده و تجسم موفقیت جای ندارد، بلکه در نحوه تفکر افراد ریشه دارد؛ چنانکه امام علی (ع) در نهج البلاغه که کتاب انسان‌سازی است بدان پرداخته است و نشان می‌دهد انسان متدین کسی است که همواره با داشتن بنیان متفکرانه، مثبت‌اندیش و خوش‌بین است و در جهت رسیدن به تکامل خود از این حالت بهره می‌جوید. حال آنکه انسان منفی‌نگر باید در بنیان‌های فکری و اعتقادی‌اش تجدید نظر کند؛ چراکه حتی به خدا نیز گمان بد دارد و از او ناامید است و همین یکی از عوامل دوری از خداوند محسوب می‌شود؛ چنانکه علی می‌فرماید: «لَا دِينَ لِمَسِيءِ الظَّنِّ؛ بدگمان دین ندارد».

## فهرست منابع

1. قرآن کریم.
2. نهج البلاغه.
3. اسلامی، عباس، موفقیت، تهران: انتشاران معارف معنوی، 1389.
4. راغب اصفهانی، المفردات فی غریب القرآن، ترجمه غلامرضا خسروی حسینی، تهران: انتشارات مرتضوی، 1363.
5. انصاف پور، غلامرضا، فرهنگ فارسی، تهران: انتشارات زوار، 1377.
6. البعلکی، روحی، فرهنگ المورد عربی - فارسی، ترجمه محمد مقدس، تهران: انتشارات امیرکبیر، 1385.
7. تهرانی، مجتبی، اخلاق ربانی، تهران: مؤسسه پژوهشی مصابیح الهدی، ج 1، 1396.
8. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، تصنیف غرر الحکم و درالکلم، قم: انتشارات مکتب الاعلام الاسلامی، بی تا.
9. چپمن، الوود، نگرش مثبت، ترجمه فهیمه نظری، تهران: نشر انستیتو ایزایران، 1381.
10. دُبریوژک، آلیویه؛ کومت، ایمانوئل، نیک‌بینی، ترجمه فروزان تجویدی، تهران: انتشارات جیحون، 1384.
11. دژاکام، حسین، عشق چهارده وادی برای رسیدن به خود، تهران: انتشارات دژاکام، 1394.
12. دشتی، محمد، روش تحقیق و برداشت از نهج البلاغه، بی جا، انتشارات عابد، 1378.
13. رشاد، علی اکبر، دانشنامه امام علی، تهران: انتشارات فرهنگ و اندیشه اسلامی، ج 1 و 4، 1389.
14. سجادی، سید جعفر، فرهنگ معارف اسلامی، تهران: انتشارات دانشگاه تهران، ج 3، 1373.

15. شیخانی، علی باقر؛ اسحاقی، حسین، سریر سخن اخلاق برای همه، قم: نشر هاجر، 1393.
16. صفرزاده، بهروز، فرهنگ موضوعی فارسی، تهران: نشر نو، 1396.
17. طاهری، حبیب الله، نقش باورهای دینی در رفع نگرانی‌ها، قم: انتشارات زائر، 1389.
18. علیزاده، میرزا، مثبت اندیشی یا منفی نگری، مشهد: دانشگاه علوم اسلامی رضوی، 1387.
19. فلسفیان، عبدالمجید، علی و جاری حکمت، قم: انتشارات لیله القدر، 1384.
20. قشیری، عبدالکریم بن هوازن، رساله قشیریه، ترجمه ابو علی حسن بن احمد عثمانی، تصحیح بدیع الزمان فروزانفر، تهران: انتشارات علمی و فرهنگی، 1374.
21. قنبری، بخشعلی، حکمت و معنویت، تهران: انتشارات معارف، 1383.
22. قیم، عبدالنبی، فرهنگ معاصر عربی- فارسی، تهران: انتشارات فرهنگ معاصر، 1384.
23. کتابی، محمدباقر، کلید گشایش نهج البلاغه، اصفهان: نشر کانون پژوهش، 1394.
24. کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، ترجمه جواد مصطفوی، تهران: انتشارات فرهنگ اهل بیت (ع)، ج 3، بی تا.
25. کویلیام، سوزان، مثبت‌اندیشی و مثبت‌گرایی کاربردی، ترجمه فرید براتی سده و افسانه صادقی، تهران: انتشارات جوانه رشد، 1386.
26. گوهرین، صادق، شرح اصطلاحات تصوف، تهران: انتشارات زوار، ج 3، 1368.
27. لیمن، آوریل؛ مک ماهن، گلادیا، روان‌شناسی مثبت، ترجمه فریبا مقدم، تهران: نشر آوند دانش، 1390.
28. معین، محمد، فرهنگ معین، تهران: انتشارات بهزاد، 1390.
29. مصباح یزدی، محمدتقی، مشکات پند جاوید، قم: انتشارات امام خمینی، ج 2، 1390.

30. مظاهری، حسین، *حریم‌های اخلاق در آئینه احکام*، اصفهان: انتشارات حدیث راه عشق، 1394.
31. مجلسی، محمد باقر، *بحار الانوار*، بیروت: مؤسسه الوفاء، 1403 ق.
32. محمدی ری شهری، محمد، *میزان الحکمه*، ترجمه حمیدرضا شیخی، قم: انتشارات دارالحدیث، 1383.
33. نیلی‌پور، مهدی، *بهشت عقاید*، اصفهان: انتشارات مرغ سلیمان، 1391.
34. -----، *بهشت اخلاق*، قم: انتشارات حضرت ولی عصر، ج 1، 1385.
35. نراقی، احمد، *معراج السعاده*، قم: انتشارات طوبای محبت، 1390.
36. نراقی، مهدی، *جامع السعادات*، ترجمه کریم فیضی، قم: انتشارات قائم آل علی (ع)، 1394.
37. هاشمی خویی، حبیب الله، *منهاج البراعه*، تهران: انتشارات مکتب الاسلامیه، ج 21، 1388.
38. یوسفیان، حسن، *کلام جدید*، تهران: انتشارات سمت، 1391.