

اشاره

قرآن کریم سرشار از نکات ارزنده و دستورالعمل‌های عینی و همیشگی برای رفتارهای آدمی است. توجه به کاربرد این نکات و دستورالعمل‌ها در نظام تعلیم و تربیت کشور، برای ایجاد ساختاری قوی و نظام‌مند می‌تواند بسیار مؤثر و راه‌گشا باشد. امروزه، که در واقع عصر ارتباطات است، انسان‌ها با وجود پیشرفت‌های علمی، بیش از پیش نیازمند معنویت و اخلاق هستند تا بتوانند با سلامت روانی بیشتر و برقراری ارتباطات سالم، به زندگی بهتری برسند. یکی از عوامل مؤثر در ارتباطات میان افراد «مثبت‌نگری» است که در اصطلاحات دینی از آن به «حسن ظن» تعبیر می‌شود. تفکر مثبت یعنی هم با خود و هم با دیگران مثبت باشید. تفکر مثبت در زندگی لازم است. انسانی که مثبت می‌اندیشد، احساس خوبی دارد، با دیگران ارتباط گرمی برقرار می‌کند و دارای عزت نفس بالایی است. این افراد نسبت به انسان‌هایی که منفی‌گرا و بدبین هستند، موفق‌تر و سالم‌ترند.

شاید بتوان ادعا کرد که هیچ دینی به اندازه اسلام، در صدد نگاهی امیدوارانه به زندگی نیست. اسلام امید به رحمت الهی را در تمام مشکلات زندگی به انسان پیشنهاد می‌کند و ناامیدی را بزرگ‌ترین گناه می‌شمارد. این مقاله تفکر مثبت را از دیدگاه قرآن و روایات بررسی می‌کند. روش تحقیق آن از نوع کتابخانه‌ای است و با مراجعه به آیات قرآن، تفاسیر و منابع روایی به تحلیل و توصیف آن پرداخته شده است.

کلیدواژه‌ها: قرآن، روایات، تفکر مثبت، ارتباط بین فردی

تفکر مثبت در آیات و روایات

قرآن در داستان: «افک» از مسلمانان می‌پرسد که چرا با حسن ظن به قضیه نگاه نکردند. اگر مسلمانان با حسن ظن به مسائل بنگرند، بسیاری از مسائل اجتماعی به‌وجود نمی‌آیند:



تفکر مثبت در ارتباطات از منظر قرآن و روایات

فخری قدیمی کارمزدی،
دبیر دینی و قرآن سوادکوه

معلم
پژوهنده

«لولا إذ سمعتموه ظن المؤمنون والمؤمنات بأنفسهم خيرا و قالوا هذا إفك مبين» (نور/۱۲): چرا هنگامی که این (تهمت) را شنیدید، مردان و زنان با ایمان نسبت به خود (و کسی که همچون خود آن‌ها بود)، گمان خیر نبردند و نگفتند این دروغی بزرگ و آشکار است؟

بنابراین، ایمان و دین‌داری با بی‌اعتمادی و بدگمانی سازگاری ندارد و هر جا ایمان حقیقی وجود داشته باشد، اعتماد و حسن ظن هم وجود خواهد داشت. به همین دلیل از مؤمنین می‌خواهد هیچ‌گاه چنین کاری انجام ندهند و می‌فرماید: «يعظكم الله أن تعودوا لمثله أبدا إن كنتم مؤمنين» (نور/۱۷): خداوند شما را اندرز می‌دهد که هرگز چنین کاری را تکرار نکنید، اگر ایمان دارید!

همچنین از مؤمنین می‌خواهد که از بدگمانی پرهیز کنند. چرا که در جامعه اسلامی، همه وظیفه دارند، با حسن ظن با هم رفتار کنند: «يأيها الذين ءامنوا اجتنبوا كثيرا من الظن إن بعض الظن إثم...» (حجرات/۱۲): ای کسانی که ایمان آورده‌اید! از بسیاری از گمان‌ها بپرهیزید؛ چرا که بعضی از گمان‌ها گناه هستند.

حسن ظن در روایات هم توصیه شده است. در کلام معصومین (ع) از مسلمانان خواسته می‌شود، که نسبت به دیگران خوش‌بین باشند و از بدگمانی بپرهیزند. پیغمبر (ص) می‌فرماید: «خوش‌بین باشید به برادران خود پاکدلی و خوش‌بینی را غنیمت شمارید» (مجلسی، ۱۴۰۳ ه. ق، ج ۱۶: ۱۲۳).

کار برادر دینی‌ات را به بهترین شکل بنا گذار، حتی اگر گمان بدبینی داری هرگز به او گمان بد نبر، در حالی که می‌توانی توجیه نیکی برای آن بیایی.

همچنین از آن حضرت روایت شده است که می‌فرماید: «الظن الصواب من شيم اولي

الالباب» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶،

ج ۲: ۶۴-۶۳): گمان درست از

خصلت‌های خردمندان است. در

روایتی دیگر فرمودند: «تقوا ظنون

المؤمنين - فإن الله تعالى جعل الحق

على السننهم» (مجلسی، ۱۴۰۳ ه. ق،

ج ۷۲: ۱۹۸): بپرهیزید از گمان‌های

مردمان با ایمان، زیرا خدای سبحان

حق را بر زبان آنان جاری سازد.

ایجاد مهارت تفکر مثبت

«برای رسیدن به تفکر مثبت باید واقع‌بینانه به رویدادهای زندگی نگاه کنیم و در رویارویی با آن انعطاف‌پذیر باشیم. باید بکوشیم افکاری را که باعث بدبینی و افسردگی و ناامیدی می‌شوند، از خود دور کنیم و در عوض افکار مثبت را نسبت به خود و دیگران تقویت کنیم» (حسین‌زاده، ۱۳۸۸: ۲۴).

نکات لازم برای تقویت تفکر مثبت

الف) خوش‌بینی به خواسته خدا

امید به رحمت الهی فکر مثبتی است که بیش از هر چیز در زندگی ما تأثیر می‌گذارد. در قرآن هم، مؤمنین خدا را برای زندگی خود کافی می‌دانند و چون از حمایت الهی برخوردار هستند، دچار ناامیدی نمی‌شوند و به آینده و زندگی خوش‌بین‌اند: «حسبنا الله و نعم الوكيل» (آل عمران ۱۷۳): ... خدا ما را بس است و نیکو حمایتگری است.

امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «حسن ظن العبد بالله سبحانه على قدر جائئه له»، (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۶۴): خوش‌گمانی بنده به خدای سبحان، به مقدار امیدی است که به خدا دارد. همچنین فرمودند: «حسن الظن راحة القلب و سلامة الدين» (پیشین): خوش‌گمانی به خدا آسودگی دل و سلامت دین است.

از حضرت علی (ع) روایت شده است که: «حسن الظن يخفف الهم و ينجي من تقلد الإثم» (پیشین): خوش‌گمانی به خدا اندوه را تخفیف می‌دهد و انسان را از ارتکاب گناه نجات می‌دهد.

امام صادق (ع) می‌فرماید: «حسن الظن بالله أن

لا ترجو إلا الله و لا تخاف إلا ذنبك» (عاملی،

۴۰۹ ه. ق، ج ۱۵: ۲۳۰ و کلینی،

۱۳۶۲، ج ۲: ۱۸۵): حسن ظن به

خدا این است که به غیر خدا امیدوار

نباشی و جز از گناهت نترسی.

ب) تقویت عزت نفس

امیرالمؤمنین می‌فرماید: «إياك

أن تغلبك نفسك على ما تظن و لا

در کلام معصومین (ع)
از مسلمانان خواسته
می‌شود، که نسبت به
دیگران خوش‌بین باشند
و از بدگمانی بپرهیزند

تغلبها علی ما تستیقن فإن ذلك من أعظم الشر (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۶۴). بپرهیز از اینکه بر تو غالب شود نفس تو بر آنچه گمان به آن داری، و غالب نشود بر تو بدانچه یقین بدان داری که این از بزرگ‌ترین بدی‌هاست.

ج) استفاده از فکر مثبت

باید در نظر داشت که رفتار و گفتار ما زائیده تفکر ماست. حضرت علی (ع) می‌فرماید: «الظن الصواب أحد الرايين» (همان، ج ۲: ۶۳): گمان درست یکی از دو رأی و اندیشه است.

د) استفاده از بیان مثبت

خوب است انسان در ارتباط با دیگران از واژه‌های تحکم‌آمیز و کلمات زشت استفاده نکند. هر چه کلام بار عاطفی و نرم داشته باشد تأثیر بیشتری خواهد داشت. به همین دلیل در آموزه‌های دینی بر چگونه سخن گفتن و استفاده از کلمات مناسب تأکید بسیاری شده است. البته باید توجه داشت که خوش‌بینی در مقابل بدبینی قرار دارد، نه در مقابل زودباوری و ساده‌لوحی، که این در آیات و روایات نکوهیده شده است و مورد پسند مؤمنین نیست. ما در روابط خود با دیگران باید حسن ظن داشته باشیم تا بتوانیم سطح تحمل خود را با دیگران بالا ببریم و در شرایط مناسب دیگران را از عواقب کارهای غلطشان آگاه سازیم.

اصول کلی سخن گفتن از نظر قرآن کریم

با توجه به اهمیت و تأثیری که سخن گفتن در روابط بین افراد جامعه دارد و جایگاه و نقش آن در اسلام، در ادامه به ذکر چند اصل کلی آن از نظر قرآن می‌پردازیم.

۱. سخن گفتن به بهترین شکل

قرآن مؤمنان را دعوت می‌کند تا در سخن گفتن مراقب باشند و بهترین سخن را به شکل خوب بیان کنند؛ چرا که یکی از دام‌های شیطان که بر سر راه مؤمنین است و می‌تواند به وسیله آن انسان‌های مؤمن را گرفتار رفتارها و شیوه‌های

ناصواب کند، این است که آن‌ها را از سخن گفتن به شکل نیکو باز دارد. لذا قرآن می‌فرماید: «و قل لعبادی یقولوا التي هي احسن إن الشيطان ينزغ بينهم إن الشيطان كان للإنسان عدوا مبيناً» (اسراء/ ۵۳): «به بندگانم بگو سخنی بگویند که بهترین باشد! چرا که (شیطان به وسیله سخنان ناموزون)، میان آن‌ها فتنه و فساد می‌کند. همیشه شیطان دشمن آشکاری برای انسان بوده است!»

۲. سخن گفتن براساس حق

بیان سخن حق و اظهار آن در هر حالتی یکی از اصول بسیار مهم و اساسی برای انسان‌های مؤمن و شایسته در سخن گفتن است و رعایت آن از سوی همه مردم باعث سعادت و رستگاری در دنیا و آخرت خواهد بود: «یا أيها الذین ءامنوا اتقوا الله و قولوا قولا سديداً، یصلح لکم اعمالکم و یغفر لکم ذنوبکم و من یطع الله و رسوله فقد فاز فوزاً عظيماً (احزاب / ۷۱-۷۰): ای کسانی که ایمان آورده‌اید! تقوای الهی پیشه کنید و سخن حق و درست بگویید. تا خدا کارهای شما را اصلاح کند و گناهانتان را بپیمزد. هر کس اطاعت خدا و رسولش کند، به رستگاری (و پیروزی) عظیمی دست یافته است!

۳. سخن گفتن براساس عدل

اصولاً یکی از برنامه‌های اساسی، مخصوصاً برای علما، مبلغین و داعیان راه حق این است که پیش از سخن، مردم را با عمل خود به نیکی‌ها دعوت کنند؛ همان‌گونه که در حدیث معروف امام صادق (ع) می‌خوانیم: «کونوا دعاه الناس باعمالکم و لا تکنونوا دعاه بالسننکم»: مردم را با عمل خود به نیکی‌ها دعوت کنید نه با زبان خود. بر این مطلب در آیات قرآن به صراحت تأکید شده است و از مؤمنین و کسانی که وظیفه هدایت و ارشاد مردم را به عهده دارند، می‌خواهد که به آنچه می‌گویند اول از همه خود عامل باشند و بعد دیگران را به آن دعوت کنند:

● «و إذا قلمت فاعدلوا و لوکان ذا قریبی» (انعام/ ۱۵۲): و چون (به داوری یا شهادت) سخن گویند، دادگری کنید؛ هر چند درباره خویشاوندان شما باشد.»

خوب است
انسان در ارتباط با دیگران
از واژه‌های تحکم‌آمیز و
کلمات زشت استفاده
نکند. هر چه کلام بار
عاطفی و نرم داشته باشد
تأثیر بیشتری خواهد داشت

● «أتأمرون الناس بالبر و تنسون أنفسكم و أنتم تتلون الكتاب أفلا تعقلون» (بقره / ۴۴): آیا مردم را به نیکی دعوت می‌کنید، اما خودتان را فراموش می‌نمایید؟ با اینکه شما کتاب (آسمانی) را می‌خوانید! آیا نمی‌اندیشید؟

تأثیر عمیق «دعوت عملی» از اینجا سرچشمه می‌گیرد که هرگاه شنونده بداند گوینده از دل سخن می‌گوید و به گفته خویشتن صددرصد ایمان دارد، گوش جان خود را به سوی سخنانش می‌گشاید. سخنی که از دل برخیزد، بردل می‌نشیند و در جان اثر می‌گذارد. بهترین نشانه ایمان گوینده به سخنش این است که خود قبل از دیگران بدان عمل کند.

۴. سخن گفتن نیکو با مردم

سفارش به نیکو سخن گفتن و توجه به تأثیر آن بسیار مهم است. زیرا سخن نیکو و بیان مناسب و شایسته باعث نفوذ فوق‌العاده در مخاطب می‌شود. و گوینده در رسیدن به اهداف خود موفق خواهد شد: «و قولوا للناس حسنا» (بقره / ۸۳) ... قل لهم فی انفسهم قولاً بلیغاً» (نساء / ۶۳): و به آن‌ها بگو که با مردم به نیکی سخن گویند... و با بیانی رسا که در دلشان مؤثر افتد، با آن‌ها سخن بگوی.

۵. سخن گفتن نرم برای هدایت

نرم‌خویی و پرهیز از درشت‌گویی و سخت‌گیری نسبت به مردم از شرایط بسیار مهم و تأثیرگذار در هدایت آنان است. رعایت این اصل توسط کسانی که وظیفه ارشاد و هدایت مردم را به عهده دارند، باعث توفیق آن‌ها در این امر خواهد شد. خداوند در ارتباط با نرم‌خویی و بیان سخن نرم در برخورد حضرت موسی و برادرش هارون با فرعون که قصد هدایت و دعوت او را به خدا داشتند، می‌فرماید: «اذها الی فرعون إنه طعی، فقولاً له قولاً لیناً لعله یتذکر او یخشی»؛ (طه / ۴۴-۴۳): به‌سوی فرعون بروید که طغیان کرده است! اما به‌نرمی با او سخن بگویید شاید متذکر شود، یا (از خدا) بترسد!

نتیجه‌گیری

تفکر مثبت در زندگی لازم است. انسانی که مثبت می‌اندیشد، احساس خوبی دارد، با دیگران ارتباط خوبی برقرار می‌کند و دارای عزت‌نفس بالایی است. این افراد نسبت به انسان‌های منفی‌گرا و بدبین موفق‌تر و سالم‌ترند.

برای موفق بودن در داشتن زندگی مثبت، باید عبارات و واژگان مناسب را برگزید و به کار برد. آموزه‌های دینی یکی از موارد مثبت را نیکویی در سخن گفتن می‌داند. بنابراین، خوش‌گویی در نرم ساختن دل‌ها و جلب عاطفه‌ها و استوار ساختن رابطه‌ها تأثیرگذار است. آنکه خوش‌سخن باشد، از دیگران نیز کلام نیکو می‌شنود. کسی که گفتار مؤدبانه داشته باشد، دیگران نیز با او مؤدبانه سخن خواهند گفت.

بنابراین، با بیان آیات و روایات در مورد تفکر مثبت می‌توان نتیجه گرفت: دین اسلام در صدد نگاهی امیدوارانه به زندگی است و امید به رحمت‌الهی را در تمام مشکلات زندگی به انسان پیشنهاد می‌کند و ناامیدی را بزرگ‌ترین گناه می‌شمارد.

منابع

۱. قرآن کریم.
۲. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد. غررالحکم و دررالکلم. مکتب الاعلام الاسلامی. قم. ۱۳۶۶
۳. حسین‌زاده، علی. مهارت‌های سازگاری. مؤسسه آموزشی امام خمینی (ره). قم. ۱۳۸۸.
۴. عاملی، حر. وسایلی الشیعه. آل‌البیت. قم. (۱۴۰۹ ه. ق.)
۵. عمید، حسن. فرهنگ عمید. انتشارات امیر کبیر. تهران. ۱۳۷۹.
۶. فروزفر، علی. اصول و فنون سخنوری. سروش. تهران. ۱۳۸۸.
۷. قرشی، علی‌اکبر. قاموس قرآن. دارالکتب الاسلامیه. تهران. ۱۳۸۶.
۸. کلینی، محمد بن یعقوب. الکافی. دارالکتب الاسلامیه. تهران. ۱۳۶۲.
۹. کوثیلیان، سوزان. تفکر مثبت. ترجمه مهربانو عنقابی. تهران. ۱۳۸۵.
۱۰. گروه پژوهش علوم قرآن و حدیث. فرهنگ روابط اجتماعی. دانشگاه علوم اسلامی رضوی. مشهد. ۱۳۸۷.
۱۱. مجلسی، محمد باقر. بحارالانوار. دارالاحیاء التراث العربی. بیروت. (۱۴۰۳ ه. ق.)
۱۲. محسنیان راد، مهدی. ارتباط‌شناسی. سروش. تهران. ۱۳۸۰.
۱۳. مکارم شیرازی، ناصر و دیگران. تفسیر نمونه. دارالکتب الاسلامیه. تهران. ۱۳۷۴.
۱۴. مهیار، رضا. فرهنگ ابجدی عربی-فارسی. نشر اسلامی. تهران. ۱۳۷۶.
۱۵. هارچی، اون و دیگران. مهارت‌های اجتماعی در ارتباطات میان‌فردی. ترجمه خشایار بیگی و فیروزبخت. رشد. تهران. ۱۳۸۶.

تفکر مثبت
در زندگی لازم است. انسانی
که مثبت می‌اندیشد،
احساس خوبی دارد، با
دیگران ارتباط خوبی برقرار
می‌کند و دارای عزت‌نفس
بالایی است