مجله علمی پژوهش در علوم انسانی و تحقیقات میان رشته ای ، شماره ۲۴ ، تابستان ۱۴۰۰جلد۱، ص ۸۷-۷۶
http://www.jase.ir

نقش آموزه های دینی در ارتقای کیفیت زندگی

مجله علمی پژوهش در علوم انسانی و تحقیقات میان رشته ای (سال هفتم)
شماره۲۴ / تابستان ۱۴۰۰ / ص ۸۷-۷۶

ولی غیبی[1]
[1]استاد یار گروه معارف اسلامی دانشگاه شهرکرد

نویسنده مسئول:
ولی غیبی

چکیده:

نوع جهان بینی هر فرد در کیفیت زندگی او اثر گذار است. با یک جهان بینی مثبت می توان حتی اگر شرایط زندگی بسیار سخت هم باشد، کمتر افسرده شد و از زندگی راضی بود. در قرآن و احادیث اهل بیت عصمت و طهارت آموزه های ارزنده ای وجود دارد که انسان‌ها را به مثبت اندیشی و حیات طیبه دعوت می‌کنند. در این مقاله به نقش تعالیم دینی در رسیدن به آرامش، و زندگی پاکیزه و بهبود سبک زندگی پرداخته شد. روش تحقیق به صورت، توصیفی، کتابخانه ای و تحلیلی بوده. نتیجه حاصل این شدکه در متون دینی به منظور بهره مند شدن از سبک زندگی مطلوب، توصیه ها یی ارائه شده است مانند: ذکر خدا، تفکر مثبت، حسن ظن، شادکردن دیگران، توکل کردن بر خدا، در زمان حال زندگی کردن، خوش بینی به قضا و قدر الهی، رعایت تقوا، توجه به مرگ و آخرت، نگاه به پایین دست در امور مادی، امید به شفاعت اهل بیت علیهم السلام، که در صورت به کاربستن این توصیه ها، انسان علاوه بر بهره مندی از یک زندگی مطلوب در این دنیا، سرانجام به سعادت خود که رسیدن به قرب الهی است نیز دست خواهد یافت.

کلید واژه: کیفیت زندگی، تعالیم دینی، تفکر مثبت، شفاعت

مقدمه

هدف و آرمان اصلی در اسلام جز خدا چیزی دیگری نیست و سایر هدف ها زاییده این هدفند. با توجه به این که سعادت انسان در تربیت دینی رسیدن به قرب الهی است، در چارچوب نظام اعتقادی اسلام، می توان اصول ذیل را بر زندگی دینی حاکم دانست:

۱ - اصل هدفمند بودن زندگی؛ بر اساس آیه «أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثاً وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لاَ تُرْجَعُونَ؛ آیا چنین گمان کرده اید که ما شما را بیهوده آفریدیم و به سوی ما باز نخواهید گشت،» (مومنون، ۱۱۵).

۲- اصل عبودیت؛ بر اساس آیه «وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ؛ و جن و انس را نیافریدم جز برای عبادت.» (ذاریات، ۵۶) از این آیه شریفه به روشنی استفاده می شود که جهت دستیابی به کمال و سعادت راهی جز اطاعت و عبادت پروردگار وجود ندارد.

۴- اصل الگوگیری از پیشوایان دینی؛ طبق آیه « لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيراً؛ قطعا برای شما در [زندگی] رسول خدا سرمشقی نیکوست، برای کسی که به خدا و روز واپسین امید دارد و خدا را فراوان یاد می‌کند.» (احزاب،۲۱).

امروزه کوچکترین مسأله، انسان را آشفته کرده و آرامش درونی‌اش را به مخاطره می‌اندازد. افکار منفی و مخرب، سوء ظن‌ها، مشکلات مادی، انواع اضطراب‌ها و بیماری‌ها از جمله مسائل برهم زننده آرامش می‌باشند. تلاش های انسان برای دستیابی به آرامش در زندگی است، و همه دوست دارند زندگی خوبی داشته باشند اما اکثر مردم از وضعیت زندگی خود شکایت دارند و ناراضی هستند، از کار خود، از ازدواج خود، از دوستان خود و از تصمیمات نادرستی که گرفته اند، از مشکلات اقتصادی و گرانی و ... ناخود آگاه این سوال به ذهن خطور می کند که با وجود مشکلات کاری، خانواده، مشکلات مالی، گرانی، و...مگر می شود مثبت زندگی کرد؟ باید گفت با همه این تفاسیر و در میان این همه مشکلات، می شود زندگی با کیفیت و معناداری داشت.. بی شک انسان بدون الگو نمی تواند باشد به همین دلیل خداوند الگوهای شایسته را برای انسانها معرفی فرموده است تا با پیروی از آنها کیفیت زندگی خود را بهبود بخشند و نگرش خود را به زندگی مثبت کنند. زیرا هر گاه زندگی در خور و خواب و خشم و شهوت خلاصه شده باشد، تفاوتی بین انسان و چهار پایان نخواهد بود. به همین دلیل جهت ارتقاء و بهبود کیفیت زندگی در آموزه های اسلامی توصیه ها و راه کارهایی ارائه شده است که در این مقاله به آنها اشاره شده است؛ نظیر ذکر خدا، توصیه به رعایت تقوا، توصیه به تفکر، توصیه به اجتناب از یأس و ناامیدی، حسن ظن، شادکردن دیگران، توکل کردن بر خدا، در حال زندگی کردن، خوش بینی به قضا و قدر الهی، توجه سازنده به مرگ و آخرت، نگاه به پایین دست و امید واری به شفاعت اهل بیت علیهم السلام.

راهکارهای ارتقاء کیفیت زندگی

۱-توصیه به ذکرخدا، خدای تعالی در قرآن مجید می فرماید:« وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى » «و هر کس از یاد من دل بگرداند در حقیقت زندگی سختی خواهد داشت و روز رستاخیز او را نابینا محشور می کنیم »(طه، ۱۲۴). تنها انسان هایی که از روح آرام برخوردار هستند می توانند از زندگی خود لذت ببرند و برای اینکه از روح آرامی برخوردار باشیم باید دریاچه دلمان را به اقیانوس معنویت و دریاهای آرام الهی وصل کرد والا کسانی که دلشان دریاچه است و از همه طرف بسته است و راهی به اقیانوس ندارد بعد از مدتی این دریاچه تبدیل به نمک زار و لجن زاری میشود که همه از آن فرار می کنند. آنها با کوچکترین حادثه ای مضطرب میشوند برعکس کسانی که دلشان به اقیانوش الهی وصل است که هیچ طوفانی نمیتواند کوچکترین اضطرابی به انها وارد کند به همین خاطر است که خداوند متعال در مورد کسانی که دریاچه وجودشان را به اقیانوس عظیم الهی وصل کرده اند می فرماید) :الَّذِينَ آمَنُواْ وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللّهِ أَلاَ بِذِكْرِ اللّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ :همان کسانی که ایمان آورده اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می یابد آگاه باشید که دل‌ها تنها به یاد خدا آرام می یابد(رعد، ۲۸).

علی علیه السلام می فرماید: ذکرالله قوت النفوس، یاد خدا غذای روح است(سعادت پرور، ج۸، ص۲۴۹). توجه به اسماء و صفات الهی نقش مهمی در آرامش انسان دارد. با سیری در صفات خداوند که در قرآن و ادعیه مذکور است به خوبی می توان دریافت که تأکید بر امید و رحمت و آمرزش است تا غضب «یا من سبقت رحمته غضبه» اسمائی نظیر رحمان، غفور، وهاب، تواب، ودود و ... نور امید را در دل انسان روشن می گرداند. در تربیت اسلامی، کیفیت زندگی مانند سبک زندگی غربی تنها درچارچوب نوع مصرف گرایی و زندگی پرزرق و برق، نمود پیدا نمی کند، تا سرانجام به ابتذال و تباهی کشیده شود. زندگی در پرتو یاد خدا معنادار است و این در حقیقت بیانگر محتوا و روح فرهنگ اسلامی است، و به عنوان برنامه ای سنجیده مطرح است که افراد از طریق آن به پرسش های اصیل زندگی خود پاسخ می دهند. پرسش هایی از قبیل: من کیستم ؟ از کجا آمده ام؟ آمدنم بهر چه بود؟ و به کجا خواهم رفت؟ که پاسخ به این پرسش های اساسی است که سبک و کیفیت زندگی را رقم می زند. برخلاف سبک زندگی در تلقی غربی که نوعی تجمل گرایی و مصرف گرایی لجام گسیخته را

تداعی می کند. اصولا بر اساس نوع باور های اعتقادی و جهان بینی افراد، دو تفسیر از سعادت انسان وجود دارد: ۱- تفسیرمادی ازسعادت انسان ۲- تفسیرالهی ومعنوی ازسعادت انسان. درتفسیرمادی ازانسان،انسان حیوانی پیشرفته است وحقیقتی جزاین ساختار ظاهری و سلولهای مختلف وسلسله اعصاب وشریانهای حیوانی نیست. اوباید با کمک فکر و علمش وغلبه برطبیعت به خواسته های حیوانی خودنائل شود و بهترین زندگی ازآن کسانی است که بهتر و بیشتربه خواسته های حیوانی خودبرسندو با توجه به این نظریه،اصول اخلاقی پشتوانه ای نخواهد داشت. اما درتفسیر دیگر از سعادت انسان، انسان دارای حقیقتی است به نام روح و نفس مجردکه پیوستگی به عالم ماورای ماده و بنابراین نظریه تمام صفات کمالیه حق درانسان قابل تجلی است وچون بین نفس وبدن علاقه وجودی است تمام فضائل وخیرات در اعمال وزندگی روزمره اش نیزت جلی خواهد بود وزندگی منحصردرزندگی حیوانی ولوازم آن نخواهد بود.

۲-توصیه به رعایت تقوی

تقوی عالی ترین کلید حل مشکلات خانوادگی، اجتماعی و جهانی است. در خانواده های با تقوا صمیمیت حاکم است و جامعه ای که مردمش با تقوا باشند خدمتگزار یکدیگر خواهند بود نه خائن. هدف امام زمان علیه السلام گسترش تقوا در جهان است همانگونه که در دعای ندبه آمده است: «این الجامع الکلمه علی التقوی». کجاست کسی که دعوت کننده همه به تقوا است؟

برخی ازآثار و برکات دنیوی و اخروی تقوی عبارت است از ۱- آسان شدن مشکلات «ومن یتق الله یجعل له من امره یسرا، سوره (طلاق، ۴-۲) روزی های غیبی: «ومن یتق الله یجعل له مخرجا و یرزقه من حیث لا یحتسب، (طلاق، ۲-۳) ۳ -بهترین توشه سفر آخرت: «ان خیر الزاد التقوی، (بقره، ۱۹۷) ۴- محبوب شدن نزد پروردگار: «ان الله یحب المتقین، (توبه، ۴) ۵- تشخیص حق از باطل: «ان تتقواالله یجعل لکم فرقانا، (انفال،۲۹) ۶- نزول برکات الهی از آسمان و زمین بر جامعه: «ولو ان اهل القری آمنوا واتقوا لفتحنا علیهم برکات من السماء و الارض، (اعراف، ۹۶) ۷- بهشتی شدن: «تلک الجنه التی نورث من عبادنا من کان تقیا؛ والعاقبه للمتقین، (مریم، ۶۳).

شاخص اصلی در تربیت دینی «حق محوری و تقوی و پرهیزگاری» ا ست وهمین شاخص است که ارزش های متعالی زندگی اسلامی را از دیگر شیوه های زیستن متمایز می سازد. قرآن از زبان حضرت ابراهیم علیه السلام می فرماید: «قُلْ إِنَّ صَلَاتِی وَنُسُکِی وَمَحْیَایَ وَمَمَاتِی لِلّهِ رَبِّ الْعَالَمِینَ؛ بگو : نماز من و قربانی من و زندگی من و مرگ من برای خدا آن پروردگار جهانیان است.» (انعام،۱۶۲) «ماخلقت الجنّ والانس الاّ لیعبدون» (ذاریات، ۵۶) .عبادت درجاتی دارد، یک درجه اش عبادت به خاطر بهشت است، و یک درجه آن عبادت برای ترس از جهنم است، و بالاترین درجه آن، عبادت به قصد جلب رضایت خداوند است«و رضوان من اللّه اکبر» (توبه، ۷۲۰). « افراد بشر به حسب طبع، دلداده لذائذ مادی هستند. خوردنیها ونوشیدنیها ی گوارا و پوشیدنیهای شیک و کاخها و منظره‌های دلنواز ، همسر زیبا ، دوستان صمیمی و ثروت زیاد ، قدرت و مقام و جاه را دوست دارند. ولی با نهاد خدا دادی خود می فهمند که این همه لذائذ برای انسان آفریده شده نه انسان برای آنها. هدف نهایی بودنِ شکم و پایین تر از شکم، منطق گاو وگوسفند است و دریدن و بریدن و بیچاره کردن دیگران، منطق ببر و پلنگ و گرگ و روباه است. منطق انسان منطق خرد می باشد و بس. منطق خرد مارا به سوی پیروی حق هدایت می کند نه به سوی انواع شهوترانی و خود خواهی.» (طباطبایی، ۱۳۸۶، ص ۱۹۸-۱۹۹) . اساساً دو نوع نگاه به زندگی دنیا می توان داشت:

الف- نگاه مرتَعی؛ که در این نگاه دنیا به منزله مرتع و چراگاهی است که انسان باید دراین علفزار دنیا بچرد و تا می تواند به خواب و خور و چریدن و لذت بردن بپردازد و دنیا را آخُر و علفزاری ببیند که باید بیشتر بخوردو لذت ببرد.

ب- نگاه مَتجری؛ که در این نگاه دنیا مانند تجارتگاهی است که باید با سرمایه عمر و استفاده درست از آن و کسب ایمان و اخلاق نیک و اعمال صالح به تحصیل سعادت ابدی همت گماشت. نگاه تربیت اسلامی به دنیا نگاه متجری است نه نگاه مرتعی؛ و این حقیقتی است که هم در قرآن آمده و هم در کلمات پیشوایان دینی به آن تصریح شده است. قرآن در این رابطه چنین می فرماید: "ذَرهُم یاکلوا و یتمّتعوا ویُلهِهم الاملُ فَسوفَ یَعلمون» ؛واگذارشان تابخورند و بهره ببرند و آرزوها آنها را به خود مشغول کند، زود باشد که بفهمند، (سوره حجر، آیه۳) در این آیه شریفه خداوند متعال به پیامبر(صلی الله علیه و آله و سلم)دستور می دهد که دست از کفاربردارد و آنها را رها کند وبگذارد تا در لذات مادی غوطه ور باشند و لذت های نفسانی آنها رامشغول سازد، چون اینها هیچ منطقی جز منطق چهارپایان و حیوانات ندارند وآنچنان سقوط کرده اند و همت آنها در شکم و شهوت خلاصه شده و حال که چنین است رهایشان کن تا خودشان بزودی بعد از مرگ وعذاب اخروی تسلیم حق خواهند شد، اما تسلیم شان در آنروز هیچ سودی به حالشان ندارد. امام سجاد علیه السلام هم در همین رابطه چنین می فرماید: " و عَمّرنی ما کان عُمری بِذلةٌ فی طاعتِک فاذا کان عُمری مَرتعاً للشّیطان فاقبضنی الیک قبلَ ان یسبق مقتّک الیَ او یستحکم غَضبُک عَلیّ " (دعای بیستم صحیفه سجادیه) بارالها مادامی که عمرم در راه طاعت توست به من عمر بده و اگر زمانی عمرم مرتعی برای شیطان است مرا قبض روح کن قبل از پیشی گرفتن عذابت و قطعی شدن خشمت نسبت به من. که در واقع هدف از زندگی و آفرینش را به مردم گوشزد می فرماید که عمر انسان باید در راه اطاعت خدای متعال صرف گردد. در تزاحم بین دنیا و آخرت انسان عاقل آخرت را ترجیح خواهد داد. «مسلماً سعادت اخروی با سعادت دنیوی قابل قیاس نیست زیرا سعادت ابدی اُخروی، قابل مقایسه با لذات حسیهٔ آغشته

به نقائص و آفات نخواهد بود.» (صدرالمتألهین، ۱۴۰۵ق، ص۳۳۴) زیرا عیش و کامرانی در دنیا هم سریع الزوال و زودگذر و هم مقرون با نقصان و آفات است. قرآن در این باره می فرماید: «بَلْ تُؤْثِرُونَ الْحَیاةَ الدُّنْیا وَ الْآخِرَةُ خَیْرٌ وَ أَبْقی إِنَّ هذا لَفِی الصُّحُفِ الْأُولی صُحُفِ إِبْراهِیمَ وَ مُوسی» «ولی شما زندگی دنیا را ترجیح می‌دهید. و حال آنکه آخرت بهتر و ماندگارتر است. این سخن در کتب آسمانی پیشین نیز آمده است.کتاب‌های ابراهیم و موسی.»(اعلی، ۱۶-۱۹).

۳- توصیه به تفکر

تفکّر آثار بی‌شماری دارد. از منظرتعالیم دینی اندیشیدن یکی از عبادتهای بزرگ شمرده شده و هر عبادتی که با تفکّر انجام گیرد از ارزش بیشتری برخوردار است. اندیشیدن یا تفکر کاری ذهنی است و زمانی مطرح می‌گردد که انسان با مسئله‌ای مواجه‌است و خواستار حل آن است. در این هنگام در ذهن، تلاشی برای حل مسئله آغاز می‌گردد که این تلاش ذهنی را، تفکر یا اندیشه می‌نامند. تفکّر» که در لغت به معنای اندیشیدن است، با تأمّل و تدبّر، هم معناست. و در اصطلاح عبارت است از تشکیل دو مقدّمه (صغری و کبری) برای دستیابی به یک نتیجه. مثال: ۱- آنچه پایدار است بر ناپایدار رجحان دارد.۲ -آخرت پایدار و دنیا ناپایدار است. پس: آخرت بر دنیا رجحان دارد. دین مقدّس اسلام، زیربنای اصول خویش را بر پایه تفکّر نهاده است. تفکّر، خود، عبادتی بزرگ، بلکه از بهترین عبادتهاست، تا آنجا که حضرت صادق علیه السلام فرمود:

«تَفَکُّرُ ساعَةٍ خَیْرٌ مِنْ عِبادَةِ سَنَةٍ »ساعتی اندیشه از سالی عبادت بهتر است.(انصاریان، ۱۳۸۶، ج۴، ص۲۸۶).

امیر مؤمنان علیه السلام فرمود: «التَّفَکُّرُ فی مَلَکُوتِ السَّمواتِ وَ الْأَرْضِ عِبادَةُ الْمخْلِصینَ» (خوانساری، ۱۳۶۶، ج۲، ص۴۹) اندیشیدن در حقیقت آسمانها و زمین، پرستش مخلصان است. مردی نزد رسول خدا (ص) آمد و اندرز خواست رسول اکرم (ص) سه بار فرمود: اگر اندرزی گویم به کار می‌بندی؟ آن مرد، در هر بار جواب مثبت داد، آن گاه فرمود:

«إِذا أَنْتَ هَمَمْتَ بِامْرٍ فَتَدَبَّرْ عاقِبَتَهُ فَإِنْ یَکُ رُشْداً فَامْضِهِ وَ إِنْ یَکُ غَیّاً فَانْتَهِ عَنْهُ» هر گاه قصد کاری کردی در فرجامش بیندیش، اگر صحیح بود انجامش بده و گرنه از آن صرف نظر کن. (الهامی نیا، ۱۳۷۹، ص۱۴۱، به نقل از وسائل الشیعه ج۱۱)

باید فکر خویش را از هر گونه اندیشه ناشایست باز دارد و به تعبیر امام علی علیه السلام، همان گونه که روزه بدنی می‌گیرد، روزه فکری هم بگیرد: «صِیامُ الْقَلْبِ عَنِ الْفِکْرِ فِی الْاثامِ أَفْضَلُ مِنْ صِیامِ الْبَطْنِ عَنِ الطَّعامِ» روزه دل از فکر گناه آلود، برتر از روزه شکم از خوردنیهاست. (همان، ص۱۴۳) اسلام با همه عنایتی که به آزادی فکر و اندیشه دارد، پیروان خویش را ملزم کرده است که عقل و اندیشه خود را از افکار هوس آلود و غیر حکیمانه حفظ کرده، همواره پیرامون مسائل بطور منطقی و مثبت بیندیشند.

سازمان جهانی بهداشت، بهداشت روانی را چنین تعریف می‌کند: «توانایی کامل برای ایفای نقش‌های اجتماعی، روانی و جسمی» (گنجی، حمزه، بهداشت روانی، ص۱۰، تهران، ارسباران، بهار ۱۳۷۸ ش.). در بهداشت روانی توجه به ای نکته لازم است که ناامیدی همچون دنیای تاریکی است که فرد را گرفتار اندیشه های غلط، غیرمنطقی و ترسناک می کند. اصل مثبت اندیشی که در روانشناسی مثبت گرا مطرح است در منابع دینی هم بر آن تأکید شده است. برای مثال در قرآن روح امید با توکل بر خدا و نفی ناامیدی «وَ لا تَیْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ، از رحمت خدا مأیوس نباشید»سوره یوسف، آیه۸۷) در انسان دمیده می‌شود. ازعلی (ع) نقل شده است: «اغض علی القذی والالم ترض عنه ابدا»«چشمت را بر خار و خاشاک زندگی ببند تا همیشه راضی باشی» سید رضی، نهج‌البلاغه، حکمت/ ۲۱۲). امام موسی بن جعفر (ع) هم در دعای جوشن صغیر به این مطالب اشاره می‌نماید.

۴- توصیه به اجتناب از یأس و نا امیدی

یکی از بدترین حالات روانی انسان، مأیوس شدن از بخشش خدا است، اسلام یأس از رحمت خدا را گناه کبیره می‌داند و مکرر توصیه می‌کند که: ... لا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ ...(زمر، ۵۳ه) «از رحمت خدا مأیوس نشوید.»

انسان نباید هیچ‌گونه یأس و ناامیدی از گرانباری گناه و کثرت معاصی در خود راه دهد؛ زیرا خداوند رحمان و رحیم در آیات متعددی این بشارت را داده است که با توبه هر گناهی به هر کیفیت و کمیتی قابل بخشش و عفو است. قرآن می فرماید:

«قُلْ یا عِبادِیَ الَّذِینَ أَسْرَفُوا عَلی أَنْفُسِهِمْ لا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ یَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِیعاً إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِیمُ»(زمر، ۵۳) «بگو ای بندگان من، که بر خود اسراف و ستم کرده‌اید، از رحمت خداوند نومید نشوید که خدا همه گناهان را می‌آمرزد.»

«وَ إِنِّی لَغَفَّارٌ لِمَنْ تابَ وَ آمَنَ وَ عَمِلَ صالِحاً ثُمَّ اهْتَدی»(طه، ۸۲ه)،«و من کسانی را که توبه کنند و ایمان آورند و عمل صالح انجام دهند و سپس هدایت شوند، می‌آمرزم.» علی علیه السّلام می‌فرماید: «لا ییأس لذنبک و باب التّوبة مفتوح».

«از گناه خود مأیوس نباش، در حالی‌که باب توبه به رویت باز است.»(حق شناس، ۱۳۸۳، ج۲، ص۲۲۵).

روایت شده است که: «مردی از بسیاری گناهان، این قدر خائف شده بود که از آمرزش خود ناامید بود. حضرت امیر المؤمنین- علیه السّلام- به او فرمودند: ای مرد! مأیوسی تو از رحمت خدا بدتر است از گناهانی که کرده‌ای».[1] و روزی حضرت رسول- صلّی اللّه علیه و آله- فرمودند که: «اگر بدانید آنچه را من می‌دانم، کم خواهید خندید و بسیار خواهید گریست. و به بیابانها و صحراها بیرون خواهید رفت. و بر سینه‌های خود خواهید زد. و پناه به پروردگار خود خواهید برد. پس جبرئیل- علیه السّلام- نازل شد و گفت: پروردگارت می‌فرماید که: بندگان مرا از من نا امید مکن».[2] و مروی است که: «مردی بود در بنی اسرائیل که مردم را از رحمت خدا نا امید می‌کرد و ایشان را بسیار می‌ترسانید. در روز قیامت خدا به او خواهد فرمود که: امروز من تو را از رحمت خود مأیوس می‌کنم، همچنان که تو بندگان مرا از من ناامید می‌ساختی»(نراقی، ۱۳۷۸، ص۲۰۱).

اگر بخواهیم سوره ای را در قرآن کریم به عنوان سوره مثبت اندیشی انتخاب کنیم شاید سوره مبارکه ضحی یکی از بهترین انتخاب ها باشد چرا که سرتاسر این سوره در باره مثبت اندیشی و یاد آوری نعمت هایی است که خداوند به انسان داده است.

«وَلَسَوْفَ يُعْطِيكَ رَبُّكَ فَتَرْضَى* أَلَمْ يَجِدْكَ يَتِيمًا فَآوَى *وَوَجَدَكَ ضَالًّا فَهَدَى * وَوَجَدَكَ عَائِلًا فَأَغْنَى * فَأَمَّا الْيَتِيمَ فَلَا تَقْهَرْ * وَأَمَّا السَّائِلَ فَلَا تَنْهَرْ * وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ» ؛ البته به زودی پروردگارت (آن قدر) به تو عطا کند که خشنود شوی آیا تو را یتیم نیافت پس جای و پناه داد؟ و آیا تو را یگانه زمان و تنها نیافت، پس جهانی را به دورت جمع نمود و تو را ناآگاه (از معارف دینی) یافت پس (به وسیله وحی) هدایت نمودو تو را فقیر و نیازمند یافت پس بی نیاز کرد پس یتیم را هرگز خوار و رانده مساز و با سائل خشونت مکن و مران و از نعمت پروردگار خویش سخن گوی. این سوره در واقع با مثبت اندیشی و بیان نعمت های فراوانی که پیامبر از آنها بهره مند است انرژی ویژه ای را به پیامبر عطا کرد تا بتواند با نیروی بیشتری به رسالت خود ادامه دهد

۵- توصیه به شاد کردن دیگران

در روایات اهل بیت(ع)نیز به شادی و شاد کردن اهمیت بسیار داده شده است. چنان که پیامبر اکرم(ص) می فرمایند:« انّ احب الاعمال الی الله عزوجل ادخال السرور علی المؤمنین» (کلینی، ج۲، ص۱۸۹) « دوست داشتنی ترین کارها نزد خدای عزوجل شاد کردن مؤمنان است». درواقع شادمانی را باید در خود ایجاد کرد و این امر جز از راه مثبت اندیشی حاصل نمی شود. « فرد مثبت اندیش لذت بردن را به خودش می آموزد. او انتظار دارد لذت ببرد و بنابراین، آن را می یابد. هرچه را بجویید همان را خواهید یافت. این یکی از قوانین اساسی زندگی است، هنگامی انسان می تواند دیگران را شاد کند که خودش از روحیه ای شاد برخوردار باشد. برای این کار باید از خود چهره ای شاد ساخت و نگرش مثبت را در خود تقویت کرد.

۶- مثبت اندیشی

مثبت اندیشی همان خوش بینی و تفأل خیر به خداوند و جهان و دیگر انسان ها است. زیرا از نظر روایات اسلامی سوءظن تنها در مورد رفتار دیگران تحقق نمی یابد بلکه هر بدگمانی به خدا و مخلوق خدا به نحوی که به شکل اعتقاد قلبی درآید و اعتقاد و گفتار و رفتار انسان بر اساس آن شکل بگیرد، سوءظن محسوب می شود. همه ما ممکن است در برخوردهای اجتماعی خود نسبت به رفتارهای دیگران پیشداوری هایی انجام بدهیم که بعد از مدتی به عدم درستی آن پی ببریم یا گاهی در زندگی با افرادی مواجه شویم که بدون تجربه مستقیمی نسبت به برخورد با دیگران درباره آنها قضاوت هایی می کنند یا نسبت خاصی به آنها می دهند. این گونه داوری ها می تواند بر روابط فرد با اعضای خانواده یا دوستان یا اهالی شهر تأثیر منفی داشته باشد و مشکلاتی در روابط آنها ایجاد کند که پیامدهای آن بسیار گسترده است و شاید به آسیب های روانی، آزار دیگران و حتی ضرب و جرح و قتل منجر شود. مثلاً برادران حضرت یوسف(علیه السلام) ابتدا به پدر خود و یوسف نگرش منفی نداشتند ولی بعد احساس کردند که یوسف محبوبیت بیشتری نزد پدر دارد و انگیزه نزدیک تر شدن به پدر، باعث شد که نگرش آنها به پدر و یوسف تغییر یابد و گفتند ما پدرمان را در گمراهی آشکاری می بینیم و تصمیم گرفتند که یوسف را بکشند یا او را در سرزمین دوری بیفکنند تا توجه پدر به آنها معطوف شود. همه عوامل ذکر شده در مثبت اندیشی در سایه ایمان به خدا محقق می شود. داستان حضرت یوسف در قرآن نمایانگر نمونه بسیار زیبای نگرش مثبت در بندگان مؤمن خداست. حضرت یوسف در اثر جفای برادرانش سال ها از خانواده دور شد، رنج زندان کشید، غم غربت تحمل کرد، اما وقتی بعد سالهای متمادی پدر را ملاقات کرد، ذره ای از غم و اندوه و جفایی که بر وی رفته بود، سخن نگفت. بلکه چنین بیان نمود:« ... قد احسن بی إذ اخرجنی من السجن و جاء بکم من البدو من بعد ان نزغ الشیطان بینی و بین اخوتی إنّ ربی لطیفٌ لما یشاءُ إنهُ هو العلیمُ الحکیم»(سوره یوسف، آیه ۱۰۰)« خداوند به من احسان فراوان فرمود که مرا از تاریکی زندان نجات داد و ما را به دیدار هم نائل کرد. پس از آنکه شیطان بین من و برادرانم فساد کرد.(و مدتی جدایی انداخت)

خدای من لطف و کرمش به آنچه بخواهد، تعلق می گیرد و او دانا و حکیم است». این اوج فرهنگ مثبت اندیشی است که حضرت یوسف(ع) فقط به موهبت های الهی اشاره می کند، از چاه و سختی زندان سخنی به میان نمی آورد و عامل جفای برادران را شیطان می داند. هم چنین در سیره اهل بیت نمونه زیبای نگرش مثبت را بعد از حادثه کربلا در کلام زیبای حضرت زینب(س) مشاهده می کنیم که بعد از تحمل مصائب فراوان با دیدن سر مبارک برادر چنین فرمود: « ما رأیتُ الا جمیلاً»؛ « جز زیبایی چیزی ندیدم»این مطلب بیانگر این واقعیت است که رفتار انسان ها تحت تأثیر نگرش آن ها به مسائل و دنیای اطراف است. با نگرش مثبت می توان حتی در لحظات سخت، زیبایی دید. چنین نگرشی در سایه ایمان به خدا و توکل به او محقق می شود. در دیگاه دینی هرچه برای مومن پیش آید خیر است. در روایتی زیبا رسول خدا صلی الله علیه وآله و سلم می فرمایند : «عجبا لأمر المؤمن إنّ أمره کلّه خیر، و لیس ذلک لأحد إلّا للمؤمن؟ إن أصابته سرّاء شکر، فکان خیرا له، و إن أصابته ضرّاء صبر فکان خیرا له» رسول خدا (ص) فرمودند: کار مومن عجیب است زیرا همه امورش خیر است و این حالت برای کسی جز مومن نیست. اگر در آسایش و نعمت باشد شکرگزار است و این برای او خیر است و اگر در سختی باشد صابر است و این برای او خیر است. (بن حمید صالح، معاصر، ج۲، ص۶۳). زیرا در نتیجه شکر طبق آیه شریفه«لان شکرتم لازیدنکم» مستحق ازدیاد نعمت می شود و در صورت صبر بر مصیبت طبق ایه شریفه«فبشر الصابرین» مستحق پاداش الهی است. بنابر این مومن هرگز بدی نمی بیند و هرآنچه پیش آید برای او خیر است. اما وضعیت غیر مومن به عکس خواهد بود زیرا غیر مومن نه در نعمت شاکر است تا مستحق زیادی آن باشد و نه در مصیبت صابر است تا سزاوار پاداش الهی باشد.

قرآن منفی نگری را شدیدا نهی فرموده است: «یا ایها الذین آمنو اجتنبوا کثیراً مِن الظّن انّ بَعْضَ الظّنِ اثمٌ»، ای کسانی که ایمان آوردید از بسیاری از گمان ها بپرهیزید، چرا که برخی از گمان ها گناه است»(سوره حجرات، آیه۱۲) در این آیه مراد از ظنی که مسلمین مأمور به اجتناب از آن شده اند، ظن سوء و منفی نگری است وگرنه ظن خیر و مثبت اندیشی که بسیار خوب است و به آن سفارش هم شده است. امام رضا(علیه السلام) می فرماید: به خداوند گمان نیک ببر زیرا خداوند عزوجل می فرماید: من نزد گمان بنده مؤمن خویشم، اگر گمان او به من نیک باشد مطابق آن گمان با او رفتار می کنم و اگر بد باشد نیز مطابق همان گمان بد با او رفتار می کنم « .محمد بن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۷۷» گمان خیر به خداوند و به تعبیر دیگر توکل و اعتماد بر حق تعالی باعث ایجاد طمأنینه و آرامش در انسان می شود زیرا می داند که به قدرت لایزال الهی متصل است، بنابراین عظیم ترین منبع انرژی را در خود به وجود می آورد؛ «خدا یکتاست و جز او معبودی نیست و اهل ایمان باید در همه امور تنها بر خداوند توکل کنند»

در حدیث دیگری از امام علی بن موسی الرضا(علیه السلام) می خوانیم که فرمود: «وَ اَحْسِنِ الظَّنَّ بِاللّهِ فَاِنَّ اللّهَ عَزَّ وَجَلَّ یَقُولُ: اَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِی الْمُؤمِنِ بی اِنْ خَیْراً فَخَیْراً وَ اِنْ شَرّاً فَشَرّاً ؛ نسبت به خداوند حسن ظن داشته باش، چرا که خداوند متعال می فرماید: من در نزد گمان بنده مؤمن خویشم (و با آن همراهم) اگر گمان خیر داشته باشد به نیکی با او عمل می کنم و اگر گمان بدی داشته باشد به بدی»(مکارم شیرازی، ۱۳۷۷، ج۳، ص۳۳۴) از امام صادق علیه السلام روایت شده است:

«عجبت للمرء المسلم لا یقضی اللّه بقضائه الّا کان خیرا له، ان قرّض بالمقاریض کان خیرا له، و ان ملک مشارق الارض و مغاربها کان خیرا له».یعنی: «حالات مرد مسلمان موجب شگفتی است، هر حکمی که ذات اقدس الهی در مورد او جاری کند برای او خیر می‌باشد، اگر با قیچی قطعه قطعه گردد خیر اوست کما اینکه اگر مالک شرق و غرب عالم گردد نیز، برای او خیر خواهد بود»(ابن فهد حلی ، ۱۳۷۵، ص۵۶)

ویژگی های افراد منفی نگر:

همیشه از وضعیت موجود در گذشته خود شکایت دارند و نسبت به آینده بدبین هستند.

غالباً با نظرات دیگران بدون دلیل منطقی مخالفت می‌کنند.

در گفتارهای خود از کلمات و عبارات منفی به کرات استفاده می‌کنند.

در برخورد با کوچکترین مانعی از تلاش دست می‌کشند و دیگران یا شرایط را عامل شکست و بدبختی خود می‌دانند.

تمرکز فکر ندارند و ضد ونقیض صحبت می‌کنند و رفتارهایشان خطا و اشتباه زیاد است، به عبارت دیگر «اول عمل می‌کنند بعد فکر»!

-چون منفی نگر هستند، افکارشان بر آنها تسلط دارد.

اگر از آنها خواسته شود درباره موضوعی نظر بدهند فقط به جنبه های منفی آن توجه کرده و همان را بیان می‌کنند . به قول معروف «نیمه خالی لیوان را می‌بینند»!

از کاه کوه می سازند و ازدرگیر شدن با مشکلات گریزانند.

غالباً افسرده، کج خلق، بد خواب، کم اشتها، عصبی و ناتوان هستند.

همه چیز در نظر آنها غم انگیز و ناامی‌د کننده است و از آنچه دارند، هیچ لذتی نمی‌برند.

در ارتباط های اجتماعی خود به همه کس و همه چیز شک و سوء ظن دارند و فکر می‌کنند که همه علیه آنها توطئه می‌کنند.

راه کار های ایجاد تفکر مثبت و پرهیز از منفی گرایی:

۱-همواره به داشته های خود باید فکر کرد نه به نداشته ها، به نیمه پر لیوان توجه شود.

۲- مراقب چشم و گوش خود باید بود زیرا آنچه انسان می بیند یا به گوشش می رسد بر روی آن فکر می کند و ذهن و دلش را به خود مشغول می سازد. این غذای فکری و معنوی است که وارد ذهن و دل انسان می شود. در تفسیر آیه شریفه «فلینظر الانسان الی طعامه» انسان باید به غذای خویش بنگرد، (سوره عبس، آیه۲۴) از امام باقر علیه السلام نقل شده است که فرمودند: «الی طعامه» یعنی «الی علمه» یعنی، ببیند چه می‌آموزد. (قرائتی، محسن، ۱۳۸۸، ص۶۱۷)

۳- هم نشینی و معاشرت با افراد مثبت اندیش

۴- دوری از معاشرت با افراد منفی نگر و بدبین

۷-توصیه به یاد مرگ

احساس فناپذیری علت زیربنایی ترس‌ها و احساس‌های پوچ‌گرایانه می‌شود. دین با وعده دادن جاودانگی در دنیای دیگر می‌تواند با این احساس‌های منفی مبارزه کرده و به زندگی معنا بخشد. آنچه انسان امروزی را بیشتر رنج می‌دهد، خلا وجودی و احساس بی‌هدفی و ناامیدی در زندگی است. همین احساس ناامیدی و پوچی که ناشی از فراموشی خدا به عنوان مبدا و مقصد زندگی است، باعث شده هنگامی که انسان امروزی به پایان زندگی می‌اندیشد، آینده را تاریک و مبهم ببیند و از آن بترسد، در حالی که داشتن دین با ایجاد یک نظام فکری و عقیدتی منسجم در چارچوب مبدا و معاد، واقعیت‌های زندگی را برای انسان قابل فهم کرده و باعث هدفمندی و معناداری جهان برای فرد شده است. تاثیر ارزش‌ها و عقاید مذهبی در سلامت روانی افراد در پژوهش‌های گوناگون مورد بررسی قرار گرفته است.

از حضرت امام جعفر صادق علیه السلام نقل شده است که فرمودند: «ذِكْرُ الْمَوْتِ يُمِيتُ الشَّهَوَاتِ فِي النَّفْسِ وَ يَقْطَعُ مَنَابِتَ الْغَفْلَةِ وَ يُقَوِّي الْقَلْبَ بِمَوَاعِدِ اللَّهِ تَعَالَى وَ يُرِقُّ الطَّبْعَ وَ يَكْسِرُ أَعْلَامَ الْهَوَى وَ يُطْفِئُ نَارَ الْحِرْصِ وَ يُحَقِّرُ الدُّنْيَا وَ هُوَ مَعْنَى مَا قَالَ النَّبِيُّ ص فِكْرُ سَاعَةٍ خَيْرٌ مِنْ عِبَادَةِ سَنَةٍ» ذکر مرگ شهوتها را در نفس می‌میراند و درختهای غفلت را از بیخ می‌کند و دل را به وعده‌های خدا قوی می‌گرداند و طبع را نازک می‌سازد و عَلَمهای هَوی می‌شکند و آتش حرص را فرو می‌نشاند و دنیا را در نظر حقیر می‌گرداند. و این است معنای آنچه حضرت پیغمبر صلی الله علیه و آله فرموده: فکر یک ساعت بهتر است از عبادت یک سال(جعفر بن محمد(ع)، امام ششم، تاریخ وفات ۱۴۸ق، مصباح الشریعه، ص۱۷۱)

۸- توصیه به خوش بینی به قضا و قدر

پیامبر گرامی اسلام فرمودند امر مومن همه اش خیر است و مومن بدی نمی بیند . به خاطر این که وضعیت مومن یا در سختی و مصیبت است و یا در نعمت و آسایش. مومن اگر در نعمت و آسایش باشد شاکر و سپاسگزار است و طبق آیه شریفه «لان شکرتم لازیدنکم» (سوره ابراهیم، آیه۷)خداوند به خاطر شکر گزاری بنده اش نعمت ها را افزون خواهد ساخت و مومن یا در بلا و مصیبت است که دراین وضعیت مومن اهل صبر است زیرا علی علیه السلام فرمودند: فان الصبر من الایمان بمنزله الراس من الجسد فلا خیر فی ایمان لا صبر معه کما لا خیر فی جسد لا راس معه (نهج البلاغه، حکمت ۸۲) بر شما باد به صبر زیرا صبر نسبت به ایمان، همانند سر به بدن است و طبق فرموده خداوند در قرآن «فبشر الصابرین الذین اذا اصابتهم مصیبه قالوا انا لله و انا الیه راجعون»(بقره، ۱۵۷)، بشارت پاداش به صابران داده شدن و اجر و پاداش بی حساب خداونم به مومنان صابر خواهد داد.بنابر این مومن هیچ گاه بدی نمی بیند وهمه امورش به خیر وخوبی ختم خواهد شد. پیامبر گرامی اسلام صلی اللّه علیه و سلّم فرمودند: «عجبا لأمر المؤمن إنّ أمره كلّه خير، و ليس ذلک لأحد إلّا للمؤمن؟ إن أصابته سرّاء شكر، فكان خيرا له، و إن أصابته ضرّاء صبر فكان خيرا له» « کار و بار مومن عجیب است زیرا همه امورش خیر است و این حالت برای کسی جز مومن نیست. اگر در آسایش و نعمت باشد شکرگزار است و این برای او خیر است و اگر در سختی باشد صابر است و این برای او خیر است. و این نیست مگر برای مومن» (بن حمید صالح، معاصر، ج۲، ص۶۳). از امام صادق علیه السلام روایت شده است:

«عجبت للمرء المسلم لا يقضى اللّه بقضائه الّا كان خيرا له، ان قرّض بالمقاريض كان خيرا له، و ان ملک مشارق الارض و مغاربها كان خيرا له».

یعنی: «حالات فرد مسلمان موجب شگفتی است، هر حکمی که ذات اقدس الهی در مورد او جاری کند برای او خیر می‌باشد، اگر با قیچی قطعه قطعه گردد خیر اوست کما اینکه اگر مالک شرق و غرب عالم گردد نیز، برای او خیر خواهد بود»(حلی ، ۱۳۷۵، ص۵۶).

۹-امید واری به شفاعت

شفاعت در شکل صحیح و با شرائط و کیفیت و خصوصیات خود تشویق به گناه نمی‌کند، بلکه وسیله‌ای برای ترک گناه است.

دعوت به سستی و تنبلی نمی‌کند، بلکه با ایجاد روح امیدواری، نیروهای انسان را برای جبران خطاهای گذشته بسیج می‌نماید. شفاعت در آن عالم امری مسلم است، و از روی تناسب بین شافع و مشفوع له است. از این جهت، کسانی که از نور توحید و ولایت بی بهره اند، ممکن نیست به نور شفاعت نائل شوند. وا هل معاصی نیز اگر کدورت معاصی آنها را زیاد فرا گرفته باشد، ممکن است پس از مدّتهای مدیدی به شفاعت نایل شوند. انسان اگر طمع شفاعت دارد، باید در این عالم با سعی و کوشش رابطهٔ بین خود و شفعای خود را حفظ کند. «حسن بن ابی ساره» گوید: شنیدم حضرت صادق- علیه السّلام- می‌فرمود: «لا یکون العبد مؤمنا حتّی یکون راجیا خائفا، و لا یکون راجیا خائفا حتّی یکون عاملا لما یخاف و یرجو» یعنی: «بنده به درجه ایمان نمی‌رسد مگر آنکه هم امیدوار باشد و هم خائف و امیدوار و خائف نمی‌گردد مگر آنکه بر طبق ترس و رجائش عمل کند». (ابن فهد حلی، ۱۳۷۵، ص۲۵۴)

امام محمّد باقر علیه السّلام فرمود:« ای جابر، آیا کافی است برای کسی که ادّعای تشیّع دارد، بگوید که دوستدار ما اهل بیت است؟ به خدا سوگند، شیعه ما نیست مگر آن کسی که تقوای خدا را رعایت کند و از او اطاعت نماید. شیعیان ما شناخته نمی‌شدند، مگر به تواضع، خشوع (فروتنی در عبادت)، ادای امانت، بسیاری ذکر خدا، روزه گرفتن، نماز به پا داشتن، نیکی به والدین و رسیدگی به همسایگانی که فقیر و نیازمندند. همچنین رسیدگی به قرض داران و یتیمان، راستی در گفتار، تلاوت قرآن و بازداشتن زبان، از این که، جز نیکی مردم را نگویند، [نیز] شیعیان ما [همواره] در بین اقوام خویش امین بودند. جابر گفت: ای پسر رسول خدا صلّی اللّه علیه و آله و سلّم، ما کسی را با این خصوصیات نمی‌شناسیم. حضرت، خطاب به او فرمود: ای جابر، افکار و آرای مختلف، تو را [از راه راست] بیرون نبرد. آیا کافی است مردی بگوید: من علی علیه السّلام را دوست دارم و از دوستداران او هستم، پس اگر بگوید من رسول خدا صلّی اللّه علیه و آله و سلّم را دوست دارم [که بهتر است]- زیرا رسول خدا صلّی اللّه علیه و آله و سلّم از علی علیه السّلام بهتر است- ولی از سیره او پیروی ننماید و به سنّتش عمل نکند، این دوستی برای او هیچ سودی نخواهد داشت. پس تقوای خدا را پیشه نمایید و برای آنچه نزد خداست، عمل کنید، زیرا بین خدا و بین هیچ کس، قرابت و خویشاوندی نیست».(ابن بابویه، ۱۳۸۰، ص۴۳).

۱۰-توصیه به توکل

پیامبر (ص) از جبرئیل پرسید: توکل بر خداوند چیست؟ جواب داد: فهمیدن این که مخلوقات نمی‌توانند به انسان ضرری بزنند یا نفعی برسانند، نه می‌توانند به انسان چیزی بدهند و نه می‌توانند خیری را از انسان منع نمایند، لذا انسان از خلق و مردم مأیوس می‌گردد و اگر بنده چنین شد برای غیرخدا کار نمی‌کند و به کسی غیر از خداوند امید ندارد و از غیر خداوند نمی‌ترسد و در احدی غیر از خداوند طمع نمی‌کند، و این است معنای توکل (قمی ، ۱۳۸۰،سفینه البحار، مادهٔ وکل).

با مراجعه به آیات قرآن می‌توان به تأثیر توکل پی برد. از جمله آنها این آیه است «هرکس تقوای الهی پیشه کند خداوند برای او راه نجاتی فراهم می‌کند، و به او از جایی که گمان ندارد، روزی می‌دهد و هرکس بر خداوند توکل کند، خداوند امرش را کفایت می‌کند. خداوند فرمان خود را به انجام می‌رساند، و خداوند برای هر چیزی اندازه‌ای قرار داده است» (سوره طلاق،آیه ۲ و ۳).

شخص متوکل اگر هم شکست بخورد، چون معتقد است خداوند قادر به فراهم ساختن اسباب موفقیت انسانهاست و مصالح آنها را بهتر از خودشان می‌داند، می‌پذیرد که شکست ظاهری به صلاح و نفع او بوده است، لذا از لحاظ روانی ضربه نخواهد خورد

امیدواری به رحمت خداوند: شخص مؤمن تمام اسباب عالم را به دست خداوند می‌داند، از این رو هیچ گاه خود را در بن بست کامل نمی‌بیند، بلکه همیشه به خداوند امیدوار است و اعتقاد دارد که خداوند به او کمک می‌کند، خداوند متعال می‌فرماید: از رحمت خدا مأیوس نشوید که از رحمت خدا جز قوم کافر مأیوس نمی‌شوند» وَ لا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لا يَيْأَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكافِرُونَ (یوسف/ ۸۷).

وَ إِذا سَأَلَكَ عِبادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذا دَعانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَ لْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ (بقره/ ۱۸۶). در این هنگام احساس تنهایی فرد را آزار نمی‌دهد و می‌داند که تکیه گاه محکمی دارد که به او کمک می‌کند ... «نیایش در عین حال که آرامش را پدید آورده است، در فعالیت‌های مغزی انسان یک نوع شکفتگی و انبساط باطنی و گاهی روح قهرمانی و دلاوری را تحریک می‌کند، نیایش استعدادهای فرد را شکوفا می‌کند» (کارل، آلکسیس، ۱۳۵۸، ص۶۲).

بعضی از بزرگان علم اخلاق برای توکّل سه درجه بیان کرده‌اند:

نخست اینکه اعتماد و اطمینان انسان نسبت به خداوند مانند کسی باشد که وکیل لایق و دلسوزی دارد کار خود را به او وامی‌گذارد (بی آنکه اصالت و استقلال خود را فراموش کرده باشد) و این ضعیف‌ترین درجات توکّل است!

دوّم اینکه حال او در وابستگی به لطف پروردگار مانند حال کودک نسبت به مادر باشد، او در ابتدای طفولیّت کسی جز مادر را نمی‌شناسد، و به غیر او اعتماد ندارد، و چون او را ببیند، به دامن وی می‌آویزد، و اگر مادر حضور نداشته باشد هر حادثه‌ای برای او پیش آید فوراً مادر را صدا می‌کند، و به هنگام گریه او را می‌طلبد.

بی شک این درجه‌ای بالاتر از توکّل است، زیرا در این حالت انسان غرق عنایات حق است و جز او کسی را نمی‌بیند و در مشکلات غیر او را صدا نمی‌زند.

مرحله سوّم که از این هم بالاتر است این است که در برابر خدا هیچ گونه اراده‌ای از خود نداشته باشد هر چه او بخواهد همان مطلوب اوست، و هر چه او نخواهد مورد بی اعتنایی اوست.

بعضی از دانشمندان توکّل ابراهیم علیه السلام را در این مرحله دانسته‌اند که وقتی برفراز منجنیق، آماده برای پرتاب در آتش می‌شد، از فرشتگان چیزی نخواست و هنگامی که از او پرسیدند آیا حاجتی داری، گفت: دارم ولی نه به شما، و هنگامی که به او گفته شد حاجتت را از خدا بخواه و نجات خود را از وی طلب کن گفت: «حَسْبِی مِنْ سُؤَالِی عِلْمُهُ بِحَالِی؛ علم خداوند به حال من، مرا از سؤال کردن بی‌نیاز می‌کند ...» و این درجه از توکل در میان مردم بسیار کم است و از مقام صدّیقین می‌باشد و این مخصوص کسانی است که در برابر ذات پاک خدا و «اله» مبهوتند و غرق صفات جمال و جلال او هستن.(مکارم شیرازی، ۱۳۷۷،ج۲، ص۲۸۱)

۱۱- توصیه به زندگی در زمان حال

مبنای تفکر مثبت در روانشناسی مثبت گرای فرانکل (پدر روانشناسی مثبت گرا)، در حال زیستن و عدم توجه به گذشته و آینده و لذت بردن از امکانات بالفعل در زمان حال است؛ در دنیایی که روان‌شناسی مثبت گرا ترسیم می‌کند، مردم در زمان حال زندگی می‌کنند که این به معنای بی توجهی به گذشته و بی‌تفاوتی نسبت به آینده نیست بلکه به معنای عدم وابستگی به اتفاقات قبلی و عدم دل‌مشغولی و ترس از اتفاقات بعدی است که موجبات از بین رفتن نشاط و شادابی در زندگی را فراهم می‌کند. امام حسن مجتبی علیه السلام فرمود: «لا تحمل هَمَّ یومَک الذی لم یأت علی یومک الذی انت فیه»؛ «اندوه و غصه روز نیامده را بر امروزت بار مکن». (گروهی از مولفان، ج۹، ص۲۱۱).

افرادی که موفقیت بزرگی به دست آورده اند، کسانی هستند که توانایی این را دارند که همیشه ذهن خود را مثبت نگه دارند.زیرا تفکر مثبت یک واقعیت مهم است که به وسیله آن می توانیم رویاهای خود را به واقعیت تبدیل کنیم.این افراد به دلیل داشتن این توانایی می توانند ذهن خود را کنترل کنند و همچنین توانایی کنترل شرایط سخت را نیز دارند.مردم مثبت همیشه عادت دارند که سازنده باشند، و تمرکز کامل روی قسمت پر لیوان را داشته باشند. چنین افرادی که زندگی را یک تغییر می دانند، آمادگی رویارویی با تمام مشکلات را دارند و همچنین به قدرت تفکر بسیار اعتقاد دارند و تمایل دارند که برای بدست آوردن چنین مهارتی شخصا تمرین کنند.در دهه ۱۹۵۰، از پیشگامان برجسته فلسفه تفکر مثبت؛ دکتر نورمن وینسنت پیل و ناپلئون هیل از جمله کسانی بودند که در زمینه تفکر مثبت بسیار تلاش کردند و در این زمینه به مهارت هایی فوق العاده ای دست پیدا کردند.

به عنوان مثال دکتر پیل در مقدمه کتاب خود به نام "قدرت تفکر مثبت " چنین می گوید :خودتان را در دستان ایمان رها کنید.برای اینکه این کار را به راحتی انجام دهید، بر این باور باشید که شما از این لحظه به بعد نیاز به شروع کسب قدرت های مورد نیاز خود دارید... معروف ترین جمله ناپلئون هیل این بود که "انسان می تواند هر چیزی را که فکر می کند، باور کند و درک کند و آن را انجام دهد".

ورا پیففر در کتاب خود می نویسد"ما آنچه را که فکر می کنیم هستیم، زیرا که همه چیز از ذهن ما آغاز می شود، کیفیت تفکر ما تعیین کننده ی کیفیت زندگی است ".مهمترین کار ما این است که خودمان را خوشحال کنیم.اگر خود را موفق ببینید ،موفق خواهید شد.معجزه ها را باور نکنید، اما به آن ها اعتماد کنید.انتظار نداشته باشید که جهان خارج تغییر کند، زیرا تغییر نخواهد کرد! مهم نیست که باد از کدام سمت و چگونه بوزد، مهم این است که شما بادبان خود را چگونه باز کنید.

انسان هایی با تفکر مثبت می دانند که باید همیشه ذهن خود را کنترل کنند و در صورت عدم کنترل شکست خواهند خورد.الفبای تفکر مثبت مانند سنگ بنای یک ساختمان است.اگر فرد وارد مسیر تفکر مثبت شود و آن را بنا کند تا آخر عمر از آن بهره مند خواهد شد.با بررسی این مسیر به نوبه خود می توانیم سعی کنیم رویکردهایی را که می توان برای شکل گیری تفکر مثبت استفاده کرد را درک کنیم؛

امام علی علیه السلام می‌فرماید: «من کثر فکره فی المعاصی دعته الیها» « از علی (ع) نقل شده است: هر که بسیار در اندیشه گناهان باشد، گناهان، او را به سوی خود فرا می‌خوانند.» (صابری یزدی، علی رضا، ۱۳۷۵، ص۵۴۸)

۱۲-توجه به مرگ و آخرت

حضرت امام حسن مجتبی علیه السّلام در موقع ارتحال خود که «جنادهٔ بن ابی امیّه» را موعظه فرمود اوّل چیزی که به او فرمود این بود: إستعدّ لسفرک و حصّل زادک قبل حلول أجلک؛ یعنی: مهیّای سفر آخرت شو و توشه آن سفر را پیش از رسیدن اجل تحصیل نما، بلکه چون سفر آخرت سفری است بعید و هولناک و منزلهای سخت و عقبات شدیده و جاهای دشوار دارد، محتاج است به زاد و توشه بسیار که باید آنی از آن غفلت ننمود و شب و روز در فکر آن بود.

چنان‌که روایت شده که حضرت امیر المؤمنین علیه السّلام در هرشب هنگامی که مردم به خوابگاه خود می‌رفتند صدای نازنینش بلند می‌شد، به حدّی که می‌شنیدند صدای آن حضرت را تمام اهل مسجد و کسانی که همسایه مسجد بودند؛ می‌فرمود: «تجهّزوا رحمکم اللّه فقد نودی فیکم بالرّحیل»؛ یعنی: آماده شوید و اسباب سفر خود را مهیّا کنید، خدا شما را رحمت کند، همانا منادی مرگ ندای «الرّحیل»در میان شما در داده(قمی، عباس ، ۱۳۸۷، ص۱۶) بنابر این لازم است بر انسان که غرق توجه به دنیا نشود زیرا کسی که وجهه همت خود را دنیا قرار دهد روی آسایش نمی بیند. در روایتی از پیامبر گرامی اسلام چنین آمده است: «من أصبح و أمسی و الآخرة أکبر همّه جعل اللّه له القناعة فی قلبه و جمع له أمره و لم یخرج من الدّنیا حتّی یستکمل رزقه و من أصبح و أمسی و الدّنیا أکبر همّه جعل اللّه الفقر بین عینیه و شتّت علیه أمره و لم ینل من الدّنیا إلا ما قسّم له»

رسول خدا صلّی اللّه علیه و آله فرمودند: کسی که شب و روز بزرگترین هدفش آخرت باشد، خداوند بی‌نیازی را در قلبش راه داده، اموراتش را سامان بخشیده و تا همه رزقش به او نرسد از دنیا نمی‌رود. و کسی که شب و روز بزرگترین هدفش دنیا باشد، خداوند فقر را بین چشمانش قرار داده هیچگاه فقر از او دور نشده و همیشه آن را با چشمانش می‌بیند، اموراتش بی‌سامان شده و جز آنچه که قرار است به او برسد به چیز دیگری نخواهد رسید.(ابن بابویه، محمد بن علی، ۱۳۸۹، ص۲۹۴)

۱۳- توصیه به نگاه کردن به پائین دست خود

اصولا کسانی که به مقایسه زندگی خود با زندگی دیگران می‌پردازند، از آن جایی که دنیا همواره با محدودیت‌هایی مواجه است، گرفتار چشم و هم چشمی بد و ناپسند می‌شوند چه در ثروت چه در قدرت و چه در جاه و مقام اجتماعی. حکایت زیر حکایت معروفی است در باره «نگاه به زیر دست و شکرانه خدا»

«هرگز از دور زمان ننالیده بودم و روی از گردش آسمان درهم نکشیده مگر وقتی که پایم برهنه مانده بود و استطاعت پای پوشی نداشتم (توانایی خرید کفش نداشتم) به جامع کوفه در آمدم دلتنگ. یکی را دیدم که پای نداشت سپاس نعمت حق به جای آوردم و بر بی کفشی صبر کردم » آری هر کس باید در امور مادی به زیر دست نگاه کند ، تا آنچه را دارد ، قدر بشناسد و شکر بسیار بنماید(محمدی اشتهاردی ، ۱۳۷۴، ص ۱۴۷)، : حکایتهای گلستان سعدی، حکایت ۱۸ باب سوم، قم، نبوی.) به همین دلیل در دستورات دینی سفارش شده که همواره در مسائل مادی به زیر دستان بنگرید تا شاکر باشید. در حدیثی پیامبر گرامی اسلام می فرماید: « از نشانه های بدبختی و شقاوت انسان این است که در مسائل مادی و دنیوی به افراد بالادست خود بنگرد و خود را با آنها مقایسه کند و در امور معنوی و آخرتی به پایین دست خود نگاه کند. و از نشانه های سعادت انسان این است که در امور مادی به پایین دست خود بنگرد و در امور اخرتی به بالادست خود نگاه کند.»(مشکینی اردبیلی، ۱۳۸۲، ص ۳۳۱)

نتیجه

نوع نگرش انسان نسبت به هستی و انسان، به طور مستقیم در کیفیت زندگی او دخالت دارد. از آنجایی که انسان به صورت فردی و یا جمعی، بر شناخت کامل انسان، جهان، و هدف از آفرینش توانا نیست، ، برای شناخت کامل و جهان و طراحی یک زندگی مطلوب انسان نیازمند الگو می باشد. لذا خداوند شایسته ترین الگوها را که حضرات معصومین هستند در اختیار بشریت قرار داده تا با پیروی از آنان به سعادت برسد. از این روی آموزه های دینی نقش بسیار مهمی در ارتقاء کیفیت زندگی انسان ایفا می کنند، برای بهره مند شدن از زندگی با کیفیت مطلوب، در تعالیم دینی توصیه ها و راه کارهایی ارائه شده است؛ نظیر ذکر خدا، تفکر مثبت، حسن ظن، شادکردن دیگران، توکل کردن بر خدا، در حال زندگی کردن، خوش بینی به قضا و قدر الهی، رعایت تقوا، توجه سازنده به مرگ و آخرت، نگاه به پایین دست، امید واری به شفاعت اهل بیت علیهم السلام که با رعایت این امور انسان از زندگی با کیفیت مطلوب بهره مند خواهد شد و نابسامانیهای اخلاقی، اجتماعی و فرهنگی ازجامعه رخت برخواهد بست. لذاآموزه های دینی نقش مهمی را در بهبود کیفیت زندگی و اصلاح جامعه ایفا می کند.

منابع

قرآن کریم
ابن بابویه، محمد بن علی، ۱۳۸۹، **ثواب الاعمال و عقاب الاعمال**(ترجمه کاظمی) ناشر: میثم ، قم ،چاپ اول.
ابن بابویه، محمد بن علی، ۱۳۸۰، **صفات الشیعهٔ(ترجمه توحیدی)**، ناشر: زراره، تهران،چاپ سوم.
ابن فهد حلی، احمد بن محمد، ۱۳۷۵، **آیین بندگی و نیایش(ترجمه عدهٔ الداعی)** ناشر: بنیاد معارف اسلامی، قم، چاپ اول.
آقا جمال خوانساری، محمد بن حسین، ۱۳۶۶، شرح محقق بارع جمال الدین محمد خوانساری بر **غُرر الحکَم و دُرَر الکَلم**، ناشر: دانشگاه تهران، تهران، چاپ چهارم.
الهامی نیا، علی اصغر، ۱۳۷۹، **اخلاق عبادی**، قم، افق فردا، چاپ دوم.
انصاریان، حسین، ۱۳۸۶، **عرفان اسلامی تفسیرمصباح الشریعه و مفتاح الحقیقه**، ناشر: دار العرفان، قم، چاپ اول.
بن حمید، صالح، معاصر، **موسوعهٔ النضرهٔ النعیم فی مکارم اخلاق الرسول الکریم صلی الله علیه و آله و سلم**، ناشر: دار الوسیله، جده، چاپ چهارم.
جعفر بن محمد(ع)، امام ششم، تاریخ وفات ۱۴۸ ق، **مصباح الشریعه**، ناشر: موسسه الاعلمی للمطبوعات، بیروت، چاپ اول.
حق شناس، حسین، ۱۳۸۳، **بشنو از نی(شرحی بر حکایتهای مثنوی)**، ناشر: موسسه فرهنگی انتشاراتی شاکر، قم، چاپ اول.
سعادت پرور، علی ۱۳۸۲، **جمال آفتاب و آفتاب هر نظر: شرحی بر دیوان حافظ**، ناشر: احیاء کتاب، تهران، چاپ سوم.
صابری یزدی، علی رضا، ۱۳۷۵، **الحکم الزاهرهٔ با ترجمه انصاری**، ناشر: مرکز چاپ و نشر سازمان تبلیغات اسلامی، قم، چاپ دوم
صدرالمتالهین، محمد بن ابراهیم، (۱۴۰۵ق) **عرفان و عرفان نماها**، تهران، الزهرا.
طباطبائی، محمد حسین (۱۳۸۶) **شیعه در اسلام**، به کوشش سید هادی خسرو شاهی، قم . بوستان کتاب.
کلینی، محمد بن یعقوب، متوفی ۳۲۹ق، **الکافی**، ناشر: دار الکتب الاسلامیه، تهران، چاپ چهارم.
گنجی، حمزه، **بهداشت روانی**، تهران، ارسباران، بهار ۱۳۷۸.
قمی، عباس، ۱۳۸۷، **منازل الآخره**، ناشر: مرکز فرهنگی شهید مدرس، اصفهان، چاپ نهم.
قمی، عباس، **سفینه البحار**، دارالاسوه قم، ۱۳۸۰.
کارل، آلکسیس، ۱۳۵۸، **نیایش**، حسینیه ارشاد، ترجمه محمدتقی‌شریعتی، تهران.
گروهی از مولفان، **پرسش ها و پاسخ های‌دانشجویی**، ناشر: دفتر نشر معارف، مکان چاپ: قم
مجلسی، ملا محمد باقر، ۱۴۰۴هجری، **بحارالانوار**، موسسه الوفاء، بیروت، لبنان، ۱۴۰۴ ه. ق.
محمدی اشتهاردی محمد، ۱۳۷۴، ص ۱۴۷، **حکایتهای گلستان سعدی**، قم، نبوی.
مشکینی اردبیلی، علی، ۱۳۸۲، ص ۳۳۱، **تحریر المواعظ العددیه**، ناشر: الهادی‌مکان چاپ: قم، چاپ هشتم.
مکارم شیرازی، ناصر، ۱۳۷۷، **اخلاق در قرآن**، ناشر: مدرسه الامام علی بن ابی طالب(ع)، قم، چاپ اول.
نراقی، احمد بن محمد مهدی، ۱۳۷۸، **معراج السعاده**، ناشر: هجرت، قم، چاپ ششم.