



مثبت‌اندیشی در رویکرد اخلاق عرفانی و رابطه آن با تعامل زوجین

فاطمه حسن‌زاده

چکیده

مثبت‌اندیشی در علم روان‌شناسی، به این معنا است که با تغییر نگرش، رویدادهای زندگی، با تبیین‌های مثبت تفسیر شود. در این اثر، مثبت‌اندیشی در فضای اخلاق عرفانی بررسی شده و تأثیر آن در تعاملات خانوادگی مورد پژوهش قرار گرفته است. مؤلفه‌های مثبت‌اندیشی در اخلاق عرفانی، با تأسی از جهان‌بینی الهی و توحیدی، در سه محور توجیه الهی رویدادها، توجه مثبت و خوش‌بینانه به نعمت‌های الهی و انتظار مثبت به امداد الهی تشکیل یافته است و سپس رابطه مؤلفه‌های مذکور با تعامل زوجین بررسی گردیده و ارتباط مستقیم تفکر مثبت حاصل از رویکرد اخلاق عرفانی، در ضمن چهار عنوان توجه به ویژگی‌های مثبت همسر، پذیرش کامل هم‌سر، مدارا با هم‌سر و رضایتمندی از زندگی، مورد تأمل قرار گرفته است.

واژگان کلیدی: مثبت‌اندیشی، انتظار مثبت، اخلاق عرفانی، توجه

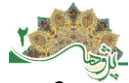
انتخابی، رضایتمندی به زندگی

طرح مسأله

بر اساس رویکردهای جدید روان‌شناسی، مواجهه هر انسانی در بزنگاه‌های زندگی مطابق با سبک اسنادی آنها، به دو بخش خوش‌بینی و بدبینی تقسیم می‌شود و افراد با سبک اسنادی بدبینانه تمایل به انتساب شکست و افسردگی و ناامیدی به خود دارند و افراد با سبک اسنادی خوش‌بینانه تمایل به موفقیت و امیدواری دارند.

بخش عمده‌ای از انتخاب سبک اسنادی افراد ریشه در باورهای دینی آنها دارد که حامل امید و معنابخشی به زندگی است. بر این اساس مثبت‌اندیشی با رویکردهای گوناگونی قابل بررسی است. بی‌تردید افراد با سبک اسنادی خوش‌بینانه با توجه به ظرفیت‌های اعتقادی و باورهای متفاوت دینی، مدل‌های متفاوتی از مثبت‌اندیشی را تجربه می‌کنند. برخی باورهای مثبت‌اندیشانه را بدون ارتباط با مبدأ هستی و تنها بر خودباوری منوط کرده و برخی دیگر خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی را تنها در سایه دین‌مداری تجربه نموده‌اند. در این میان؛ گرایش‌های یک مؤمن حقیقی و با نگاه اخلاقی اصیل، گونه متفاوتی از مثبت‌اندیشی است و با نگاه مثبت ولی سطحی دینی به زندگی متفاوت است. در این اثر سعی شده تا با رویکردی تطبیقی به بررسی مثبت‌اندیشی در فضای اخلاق عرفانی بپردازد و رابطه باورهای مثبت مبتنی بر مبانی عرفانی و توحیدی را در حیطه روابط زوجین بررسی نماید.

« اخلاق عرفانی » اصطلاحاً، به گرایشی از علم اخلاق اطلاق



می‌شود که هدف آن تربیت انسان کامل و دستیابی به حقیقت وحدت وجود است و سعی دارد متون نقلی را با استمداد از نگاه توحیدی به گستره هستی است، تشریح کند. ویژگی این گرایش اخلاقی، تخلق به اخلاق الله و اتصاف به صفات حضرت دوست است (مهدی احمد پور، و جمعی از نویسندگان، ص ۴۲، ۴۳، ۱۳۸۹)

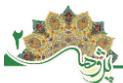
در وجه تمایز اخلاق عرفانی با اخلاق دینی باید به مراتب اخلاق دینی اشاره نمود که شامل مرتبه عوام و مرتبه علّیون می‌شود. بی‌تردید پژوهش‌های اخلاقی را نمی‌توان در سطح و مرتبه عوام، خلاصه نمود و باید سطوح مختلف فضیلت‌های اخلاقی را مورد مذاقه و تفحص قرار دارد. در اخلاق عرفانی به دنبال ناب‌ترین فضیلت‌های اخلاقی هستیم که البته، مبانی عرفانی هم در خامه آن گنجانده شده باشد. در حقیقت تنها دغدغه اخلاق عرفانی، دغدغه توحیدی است.

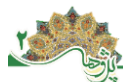
اخلاق عرفانی به لحاظ مبانی معرفت‌شناختی و انسان‌شناختی با دیگر گرایش‌های اخلاقی متمایز است. یکی از امتیازات مبانی انسان‌شناختی اخلاق عرفانی این است که این مکتب اخلاقی بر خلاف دیگر مکاتب نفس را تک‌ساحتی نمی‌داند، بلکه نفس را دارای ساحت‌های متعدد طولی و ظرفیت‌های وجودی می‌داند که با رشد معنوی او امکان فعلیت می‌یابند.

پیشینه تحقیق

در مقاله نوری، نجیب الله، نقش مثبت‌اندیشی در استحکام خانواده، برخی محورهای تأثیر مثبت‌اندیشی در ایجاد فضای روانی مناسب و مثبت بر اساس دستوارت روایی بررسی نموده است.

در مقاله «مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی در نهج البلاغه، صادقی نیری،





رقیه و الهیاری نژاد، مریم» مؤلفه‌های مثبت‌اندیشی در نهج البلاغه مورد بررسی قرار گرفته و مؤلفه‌های چون توجه به زیبایی خلقت و جهان و توجه مثبت به ویژگی‌های رفتاری افراد و پیش‌گیری از ترس و اضطراب مورد تأمل قرار گرفته است.

در مقاله «راهکارهای رفتاری ایجاد روحیه مثبت‌اندیشی در زندگی، صفورایی پاریزی، محمد مهدی، کلیا، روح الله» راهکارهای لازم مانند شکر، اذکار الهی و از بین بردن افکار منفی را برای مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی نسبت به مسائل برشمرده‌اند.

اگرچه وجوه مشترکی میان این اثر و تألیفات پیشین در برخی محورهای مقاله هست اما جهت‌گیری اصلی مقاله این است که با نگاهی برگرفته از مبانی اخلاقی عرفانی به طرح موضوع بپردازد. در بررسی‌های به عمل آمده، هیچ اثری به صوت مستوفی، مسأله مثبت‌اندیشی را در رویکرد اخلاق عرفانی بررسی ننموده است.

مفهوم مثبت‌اندیشی

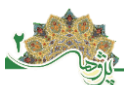
مثبت‌اندیشی یکی از اصطلاحات پرکاربرد امروزی و به معنای توجه داشتن به امور مثبت زندگی و نپرداختن به جنبه‌های منفی است به تعبیر دیگر، مثبت‌اندیشی به معنای نیک‌اندیشی در مورد دیگران و حسن ظن داشتن به آنان است (کویلیام، ۱۳۹۰: ۱۶)

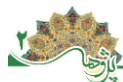
یکی از یافته‌های روان‌شناسان معاصر این است که افراد می‌توانند طرز فکر خود را انتخاب کنند (سلیگمن، ۲۰۰۶، به نقل از قنواتی، ۱۳۹۴، ص ۴۴) بر این اساس مهارت مثبت‌اندیشی عبارت از یادگیری خوب

اندیشیدن، تغییر در نگرش‌های منفی و چگونگی تحلیل رویدادهاست که فرد با در نظر گرفتن تمام جنبه‌های یک مسأله، دیدگاهی مثبت را در خود به وجود می‌آورد و حفظ می‌نماید (همان) در تعریفی دیگر، مثبت‌اندیشی شکلی از فکر کردن معرفی شده است که برحسب عادت در پی به دست آوردن بهترین نتیجه از بدترین شرایط می‌باشد. (توانایی، محمد حسین، سلیم زاده، الهه، ۱۳۹۲، ص ۴۱ به نقل از پیل و دیگران) به عبارت دیگر مثبت‌اندیشی فرایندی تعمدی و انتخابی است که این حقیقت را روشن می‌سازد که زمانی که به دنبال خوب می‌گردیم، احتمال یافتن آن بسیار زیاد است. (همان)

روانشناس معاصر، مارتین سلیگمن، برای اولین بار، با اثبات فرضیات روان‌درمانگرانه، رویکردی مثبت‌گرا در درمانگری خویش برگزید. او بر این عقیده است که به جای درمان افسردگی، باید به جنبه‌های مثبت عاطفی افراد توجه نمود و آن را تقویت کرد. تلاش وی ارائه مهارت‌هایی برای یک «زندگی پر معنا» است. (سلیگمن، الف، ۱۳۸۹: ۴)

در رویکرد روان‌شناسانه مثبت؛ گرایش‌های خوش بینانه افراد در زندگی، ناشی از سبک تبیین‌های آنها از اتفاقات زندگی است. سه محور اساسی در سبک اسنادی، بعد تداوم، شخصی‌سازی و فراگیری است. (سلیگمن، ۱۳۹۱: ۷۵) کسانی که به آسانی مأیوس می‌شوند، معتقدند علل رویدادهای ناگوار پایدار است. اما افراد با رویکردهای خوش بینانه در برابر در ماندگی مقاومت می‌کنند و معتقدند که علل رویدادهای ناگوار حضوری گذرا دارند (سلیگمن، همان، ص ۷۶) اما علت رویدادهای خوشایند، نزد انسان‌های از سانهای خوش بین دائمی و در نزد





افراد بدبین موقتی است. همچنین افراد خوش‌بین بر این عقیده‌اند که رویدادهای زندگی، علت‌هایی کاملاً خاص دارند و از تعمیم دادن آن به همه رویدادها اجتناب می‌کنند. (همان، ص ۷۹)

بر این اساس؛ سه مؤلفه اساسی در روان‌شناسی مثبت، به شرح ذیل است:

۱. مؤلفه‌های مثبت‌اندیشی

۱-۱. توجه انتخابی

در روان‌شناسی مثبت، توجه انتخابی به معنای دیدن چیزهای مثبت و چشم‌پوشی از امور منفی و گذراندن اطلاعات از طریق سوگیری را شامل می‌شود. به گونه‌ای که فقط اخبار مثبت، ثبت و رمزگردانی شوند. در این شرایط، فراموشی مطلوب، فرایندی است که در آن اطلاعات منفی به آسانی یادآوری نمی‌شوند. در مقابل اطلاعات مثبت که دید مثبت از خود را حمایت می‌کند با جزئیات قابل ملاحظه‌ای، بازیابی می‌شوند. (آلان کار، ۱۳۸۵، ۱۶۴)

بنا بر این توجه انتخابی به معنای نادیده گرفتن اطلاعات منفی است. پس می‌توان با نادیده گرفتن ناتوانایی‌های شخصی و پذیرش برخی از مهارت‌ها به اداره امور دست زد. (همان)

۲-۱. تبیین خوش‌بینانه

توجه مثبت، منوط به بازنگری در سبک تبیین افراد است. افرادی که برای شکست‌های خود، تبیینی عام دارند، با ناکامی در یک زمینه از همه چیز دست می‌کشند و کسانی که تبیین خاص برای پدیده‌های زندگی دارند، شاید در بخشی از زندگی خود درمانده شوند، ولی در بخش‌های

دیگر آن مصممانه به پیش می‌روند.(سلیگمن، ۱۳۹۱، ص ۷۹)

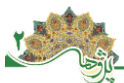
همچنین تبیین‌های دایمی برای رویدادهای بد، در ماندگی بلند مدت ایجاد می‌کند، اما تبیین‌های موقتی موجب بهبودی سریع می‌شود. کسانی که به آسانی تسلیم می‌شوند، علت رویدادهای بدی که برایشان اتفاق می‌افتد، دایمی می‌دانند و اینکه رویدادهای بد استمرار خواهند یافت و همیشه بر زندگی آنها تأثیر می‌گذارند. و کسانی که در مقابل در ماندگی مقاومت می‌کنند، اعتقاد دارند که علل رویدادهای بد موقتی هستند.(سلیگمن، ۱۳۸۹، ص ۱۲۲)

بعد فراگیری نیز، تعیین می‌کند که آیا در ماندگی ایجاد شده به موقعیت‌های متعددی گسترش می‌یابد یا اینکه فقط به حوزه اصلی محدود می‌گردد.(سلیگمن، ۱۳۸۹، ص ۱۲۲)

بنا بر این شیوه خوش‌بینانه در تبیین رویدادهای خوش‌آیند، دقیقاً عکس شیوه خوش‌بینانه در رویدادهای ناگوار است. کسانی که معتقدند علل رویدادهای خوش‌آیند، پایدار است، خوش‌بین‌تر از کسانی هستند که علل آنها را موقتی می‌دانند.(سلیگمن، خوش‌بینی آموخته شده، ۱۳۹۱، ص ۷۷)

۳-۱. انتظار مثبت

برایند نگرش مثبت به زندگی، انتظار نتایج خوش‌آیند بر اساس توجیه و تفسیرهای مثبت است. این مسأله با عنوان «جوهر امید» در روانشناسی مثبت طرح شده است. سلیگمن معتقد است تقلیل رویدادهای ناگوار به علت خاص و زودگذر در ماندگی را به همان موقعیت اولیه منحصر می‌سازند و تنها به همین علت است که امید در انسان پدید می‌آید. این در



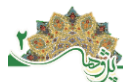
مقابل عملکرد ناامیدی است که در پی یافتن علل پایدار و عام برای رویدادهای ناگوار است. (سلیگمن، ۱۳۹۱، ص ۸۲)

۲- مؤلفه‌های مثبت اندیشی در رویکرد اخلاق عرفانی

در رویکرد اخلاق عرفانی مثبت‌اندیشی تنها به پیامدهای ناگوار شخصی از رویدادها منحصر نمی‌شود. بلکه محدوده‌ای وسیعی از ازل تا ابد را در بر گرفته و به همه کائنات تسری پیدا می‌کند. در این رویکرد، باور و امید به مبدأ هستی در سطوح مختلف روابط فردی و اجتماعی جریان دارد و مسأله خودباوری در بطن خدا باوری معنا پیدا می‌کند. بنا بر این مؤلفه‌های مثبت اندیشی در رویکرد اخلاق عرفانی تنها در موارد بروز و ظهور افسردگی و یا پیشگیری از افسردگی در افراد مطرح نمی‌شود و تنها بر شناخت توانمندیهای شخصی برای مهار این معضل جهان معاصر تکیه نمی‌کند؛ بلکه محدوده‌ای بسیار وسیع از ارتباطات را شامل می‌شود. مؤلفه‌های مثبت اندیشی در اخلاق عرفانی در سه محور، مطرح می‌شود که برگرفته از درک مسأله حسن ظن به باری تعالی و تجلی مقام شکر و رجا، در اخلاق عرفانی است.

۲-۱: توجیه الهی رویدادها

در دیدگاه اخلاق عرفانی، تنها یک حقیقت عینی و خارجی و اصیل شناخته شده است. وجود حق تعالی، همان وجود مطلق واحدی است که تمام کثرات مشهود، چیزی جز شئون مظاهر و تجلیات آن نیستند. (یزدان پناه، ۱۳۹۱، ص ۱۶۹) عارفان بر این عقیده‌اند که وصف لایتنهای بودن وجود باری تعالی، ویژگی خاصی است که تنها بر ذات حق اطلاق می‌شود و دیگر هیچ حقیقتی نمی‌تواند به این وصف متصف شود.

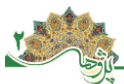


پس تنها مصداق بالذات وجود، ذات باری تعالی است و همه موجودات دیگر، مظاهر و شئون و تجلیات حضرت حق هستند. (همان، ۱۶۸)

بر این اساس در رویکرد اخلاق عرفانی، نگاه به زندگی و سازماندهی روابط در سرتاسر زندگی توحیدی و بر اساس احساس حضور در برابر ذات حق ترسیم می‌شود. در این رویکرد، مسأله امید به زندگی، حضوری پررنگ در پی خواهد داشت و سرتا سر هستی و موجودات و پیه شامدها و حوادث در دایره هستی، بر اساس تدبیر الهی و متناسب با ابعاد وجودی هر شخصی خواهد بود. با ادراک چنین حقیقتی و اعتراف به خیر و مصلحت بودن امور، نگاه انسان نسبت به شکست‌ها و ناتوانمندیها، غایتی الهی می‌یابد. در این نگاه، اتفاقات و پیامدهای زندگی یا برآیند طبیعی و اثر وضعی رفتار و منش انسانی در زندگی است و یا آزمایشی از طرف ذات پروردگار است.

این مسأله به معنای تسلیم شدن در برابر سختی‌ها و پیامدهای منفی امور نیست. بلکه اتکا به سایر توانمندیها و آزمایشی دانستن مشکلات است. در دیدگاه اخلاق عرفانی، پیامدها و پیه شامدهای زندگی، منقطع از قضا و قدر الهی در نظر گرفته نمی‌شود. اگر چه بحث اختیار و توانمندی‌های نفس انسان در زمینه اصلاح امور نیز مورد توجه فراوان است. بنابراین، اعتقاد به اتفاقی نبودن حوادث و سوگیری افراد به هنگام پیامدها نیز به باورهای ذهنی افراد گره خورده است.

برخی عارفان، امتحان الهی مانند زلزله را چندان دشوار ندانسته‌اند، بلکه امتحان حقیقی الهی را امتحان با همسری می‌دانند که شبانه‌روز با او سروکار داشته و ممکن است با یک گفتار و یا رفتار نامناسب در مقابل او



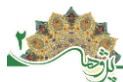
تمام اندوخته‌های معنوی انسان از بین برود (ص.ج. ۱۳۹۳، ص ۱۹) این سینا در مقامات العارفین چنین آورده است که: عارف باید حواسش جمع باشد که صرف اظهار عشق و علاقه و محبت نیست، بلکه او در معرض امتحان است و غفلت و خلاف و دروغش او را به سقوط می‌کشانند (ابن سینا، ص ۲۹۲) نکتهٔ اساسی تبیینی است که افراد در مواجهه با یک پیشامد، دارند. در نگاه توحیدی، آزمایش به مثابه یک فرصت تلقی شده و در مدار حسن ظن به خدا و تقدیر اوست.

۲-۲: توجه مثبت به نعمت‌های الهی

خوش بینی بدون در نظر گرفتن داشته‌ها امکانپذیر نیست. بسیار از افراد به سبب بزرگنمایی رویدادهای منفی و خلأ اموری که به دست نیامده و یا از دست رفته، دلسرد و ناامید می‌شوند که سبب می‌شود نسبت به سایر امور احساسی بدبینانه داشته باشند.

دردیدگاه اخلاق عرفانی، با تحقق مقام شکر، می‌توان از چنین آسیبی در امان ماند. با تصور مثبت نسبت به نعمت‌های الهی و بیان نمودن آن، می‌توان خلأ نیستی‌ها و نداشته‌ها را جبران کرد. تصور نعمت‌ها بدون تصور منعم امکانپذیر نیست و تصور حقیقی از او نیز منوط به شناخت ذات الهی و صفات اوست (امام خمینی، ۱۳۷۱، ص ۳۴۴)

نکتهٔ اساسی، احساس خوش بینی و شعفی است که با وصول به مقام شکر در انسان پدید می‌آید. مقام شکر گزاری، در قول و فعل و نیت، مستلزم سه رکن معرفتی است. اول شناخت و معرفت منعم و دوم حالت خضوع و تواضع و شادی از جهت اینکه خدای متعال به او چنین هدیه‌ای داده است. و سوم حالت نشاط قلبی است که به سبب انجام عملی که



موجب رضای ذات الهی است، در انسان پدید می‌آید. (امام خمینی، ۱۳۷۱، ص ۳۴۴)

نفس ادراک نعمت که از یادآوری نعمت‌ها حاصل می‌شود، توانمندی انسان را صدچندان می‌کند و حالت درونی که از بازبینی هدایا و نعمت‌های الهی برای انسان پدید می‌آید، همان احساس مثبتی است که با تغییر نگرش، در رویدادهای منفی جستجو می‌شود. احساس مثبتی که هر شخصی از طریق بازبینی نعمت‌ها می‌تواند در خود به وجود آورد، اولین مرتبه از مقام شکر است.

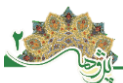
نتایج حاصل از منش شاکرانه و خوش بینی به ذات باری تعالی، زیادت نعمتی است که خدای متعال، خود متعهد بر حاصل نمودن آن برای فرد شاکر، شده است.^۱ این مسأله حاصل مثبت اندیشی نسبت به ذات باری تعالی و تقدیر اوست که در روایات نیز به آن اشاره شده است.^۲

۳-۲. انتظار مثبت به امداد الهی

انتظار رویداد مثبت و امید به زندگی دستاوردی است که بر اساس تفکر مثبت پدید می‌آید. یکی از مسایل مهم و اساسی در رویکرد اخلاق عرفانی مقولۀ «رجا» است. رجا در نظام عرفانی به معنای آن است که انسان آنچه را که به دنبال آن است و توقع اتفاق افتادن آن را دارد؛ در زمان آینده فراخواهد رسید و طالب خوش گمان است که آنچه که متوقع است حاصل می‌شود. نشاط و شادی حاصل از تصور چنین گمانی را رجا

۱. «لئن شکرتم لأزیدنکم» (سوره ابراهیم/ آیه ۸)

۲. «انا عند حسن ظن عبدي بی...» تحفه الاولیا، ترجمه اصول کافی، کلینی، ۱۳۸۸، ج ۳،



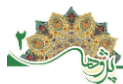
می‌خوانند(خواجه نصیر الدین طوسی، ۵۵: ۱۳۷۳) اصل و اساس این بینش و اعتقاد، بر محور حسن ظن به باری تعالی است.(همان: ۵۶) برای این اساس ترسیم فضایی که شرایط در آن به نحو بهتری ایجاد گردد و از فشار و شدت مشکلات کم شود، به بهبود احوالات روحی انسان کمک فراوان می‌کند.

۳- رابطه مثبت اندیشی و تعامل زوجین

۱-۳. پذیرش کامل صفات همسر

دریافت معنای مثبت‌اندیشانه در زندگی مبتنی بر برقراری اصول اخلاقی و شناختی است و بدون دست‌یازی به مبانی اخلاقی مثبت و اجرای آن در مسیر زندگی زناشویی، انحراف در مسیر زندگی حتمی خواهد بود. کیفیت زندگی یکی از بنیادی‌ترین مفاهیم مطرح شده در روانشناسی مثبت نگار است که مفهومی چند بعدی و پیچیده دارد و دربرگیرنده عوامل عینی و ذهنی است و اغلب به عنوان درک مشخص از رضایت در زندگی، سلامت جسمی، سلامت اجتماعی، و خانوادگی و امیدواری و آداب معاشرت و سلامت روانی فرد است(اسکولاک، برون به نقل از نیک منش، زهرا، زند و کیل، مریم، ۱۳۹۴، ص ۵۴) نخستین گام برای دستیافتن به کیفیت برتر در زندگی مشترک، پذیرش همسر است. کسانی که همسرشان را آنگونه که هست، می‌پذیرند، نه آنچنان که می‌خواهند باشد؛ به این مرحله ارزشمند می‌رسند و دوستی در روابط متقابل آنان موج می‌زند(حسین‌زاده، ۱۳۹۱، ص ۱۳۸)

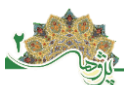
پذیرش همسر در نگرشی تحلیلی، شامل پذیرش شخصیت، افکار و علایق همسر در مدیریت زندگی است(همان، ص ۱۳۹) واحاطه بر

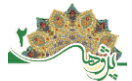


ویژگی‌ها، محاسن و معایب اخلاقی وی می‌باشد. دستیابی به این امر مستلزم توفیق روحی بر همسراست. دو موجود همسان به لحاظ روحی و سعه وجودی، در پذیرش یکدیگر ناکارآمدند و از دوطیف یکسان و بر یک وزان روحی نمی‌توان انتظار تعاملاتی مسالمت‌آمیز و سازشکارانه داشت. این دیدگاه، در مدل‌های آماری بررسی شده نیز تأیید گردیده است. در میان مدل‌های مطرح شده در مورد زوجین، تنها (مدل هر دو زوج بدبین) نمی‌توانند به ادامه زندگی زناشویی فکر کنند. (سلیگمن، ۱۳۸۹، ص ۲۵۹)

روان‌شناسان مثبت‌اندیش بر این عقیده‌اند که در میان سه مدل عشقی، نوع سوم آن، به معنای ایده‌آل‌سازی یک شخص دیگر و ایده‌آل‌سازی قابلیت‌ها و فضیلت‌ها و نادیده گرفتن معایب و نقص‌های دیگری است که به طور بی‌نظیری در ازدواج توافقی وجود دارد. (سلیگمن، ۱۳۸۹، ص ۲۴۲) این مسأله به صورت کامل در زندگی مبتنی بر اصول اخلاقی، منطبق است. پیش‌آگاهی ذهنی نسبت به خصیصه‌های رفتاری همسر، فضایی مثبت را در تعاملات زوجین ترسیم می‌نماید.

در دیدگاه اخلاق عرفانی، همه کثرات، شأنی از شوون و تجلی از تجلیات ذات الهی شمرده می‌شود. (یزدان‌پناه، ۱۳۹۱، ص ۱۶۹) بنابراین هر شخصی که در مسیر زندگی انسان قرار می‌گیرد؛ به عنوان یکی از تجلیات الهی بروز و ظهور پیدا نموده است. بر اساس این دیدگاه توحیدی، عالم منقطع از ذات باری در نظر گرفته نمی‌شود. و همسر با تمام ویژگی‌هایش، جلوه‌ای از او است. به همین دلیل در مراحل سلوکی، همسر، به مثابه نعمتی الهی در نظر گرفته می‌شود، این مسأله نمود عینی مقام شکر است.





این نگاه، متکی بر جنبه شناختی همسر و پذیرش ویژگی‌های آن و مبتنی بر شناختی جامع نسبت به دو جنس زن و مرد است و نه تنها عزوبت را تحسین نمی‌نماید؛ بلکه آن را تقبیح نموده و گام نهادن در مسیر سازش را نوعی سلوک می‌داند.. (ابوطالب مکی، ۱۴۱۷، ج ۲، ص ۴۰۲) چنین مجاهدتی مستلزم ثبات و جزم در اراده است. خواجه نصیر الدین طوسی در کتاب اوصاف الاشراف، ثبات را حالتی می‌داند که تا با ایمان مقارن نشود، طمأنینه نفس امکانپذیر نیست. تحقق ثبات ایمان، به حصول جزم به آنکه کاملی و کمالی هست؛ وابسته است و تا این جزم نباشد، طلب کمال امکانپذیر نخواهد بود و تا زمانی که عزم و اراده طلب کمال و ثبات در اراده ایجاد نشود، سلوک ممکن نخواهد بود (خواجه نصیرالدین طوسی، ص ۱۳، ۱۳۷۳ ه.ش)

انتساب صفات زنان به صفات نرفسانی، یکی از نمونه‌هایی است که آغاز زندگی را با شناخت روحی در زندگی زناشویی گره زده است. (ابوطالب مکی، ۱۴۱۷، ج ۲، ص ۴۰۹) در این نگاه، صفات زنان مطابق با قوای نرفسانی به چهار دسته مسوَله و اماره و لوامه و مطمئن تقسیم شده است.

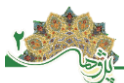
۱. سئل أبو محمد عن النساء فقال: الصبر عنهن ولا الصبر عليهن، و الصبر عليهن خير من الصبر على النار، و كذلك قال بعض العلماء قبله. (ابوطالب مکی، ۱۴۱۷، ج ۲، ص ۴۰۲)
۲. و اعلم أن النساء على أو صاف النفس. من عرف صفات النفس عرف بها أو صاف النساء، و قاساهن بالتجربة. و الخبر: عرف بذلك صفات النفس: فمَنهن المسوَلَة و هي أدناهن، و منهن الأمارَة بالسوء و هي شرهن لا تستر من الأذى و لا تنى عن خلق السوء و البذاء، و منهن بمنزلة النفس اللوامَة و هي من صالحى النساء، و منهن المطمئنة المرضية و هذه هي الصالحة الخيرة الساكنة الراضية. و فصل الخطاب: إن كان صلاح قلب العبد و استقامَة حاله فى العزبة فلا أعدل بالوحدة شيئاً، لأن أقل ما فيها السلامة، و السلامة فى وقتنا هذا فضيلة و غنيمَة (ابوطالب مکی، ۱۴۱۷، ج ۲، ص ۴۰۹)

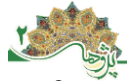
بر اساس این تقسیم چهار حالت روحی از زنان، متوقع است. این آگاهی در عین تحذیر از عذوبت حاکی از مجاهده‌ای عظیم و هم‌پایه مجاهده با قوای نفسانی، در زندگی زناشویی است. سلوکی که برپایه حسن ظن به تقدیرات الهی و توجیه الهی رویدادها شکل گرفته و در مقام شکر تبلور یافته است.

۲-۳: توجه به ویژگی‌های مثبت همسر

توجه به ویژگی‌های مثبت همسر، ملازم با چشم‌پوشی از خطاهای او است. عدم استهواء و چشم‌پوشی از خطای همسر یکی از خطاهای راهبردی در زندگی است که در سلوک عرفانی به آن توجه شده است. فیض کاشانی، اغماض و چشم‌پوشی را با توجه به مراتب و حالات فرد خاطی، اساسی‌ترین خصلت سالکین و یکی از دقیق دینی می‌داند که سالکان طریق حق باید به آن ملزم شوند. (فیض کاشانی، ۱۴۱۷ ه.ق، ج ۳، ص ۳۰۵) بوعلی معتقد است عارف، شجاع، بخشنده و صفا و فراموش کننده کینه‌هاست. زیرا دلش مشغول به حق است (ابن سینا، ۱۳۸۸، ص ۱۰) وی سالکان را بر این امر متذکر می‌سازد که در زیست اجتماعی، عارف هیچ‌گاه نباید به هنگام مشاهده منکر، سرگردان و حیران شود و غضب، هیچ‌گاه عارف را دچار سرگستگی و بن‌بست نمی‌کند. علامه حسن‌زاده در شرح این نکته عارف را به هنگام مواجهه با خشم مظهر اسم ستار می‌داند که به پوشاندن عیوب دیگران می‌پردازد (ابن سینا، ۱۳۸۸، ص ۲۹۸)

آفت بزرگ‌نمایی عیوب همسر، در سلوک اخلاقی عرفانی مورد توجه قرار گرفته است. بر این اساس، نگاه تربیتی به افراد باید بر اساس تفاوت





خصلت‌ها، متفاوت باشد و فرد مورد عتاب، به مقتضای صفت اخلاقیش از حبّ و بغض بهره‌مند شود و هر صفتی از اوصاف همسر و فرزند به صورت جداگانه مورد حب و بغض فرد سالک قرار بگیرد. (غزالی، احیاء العلوم، ج ۵، ص ۱۵۸) در اکرام و توهین نیز هیچ‌گاه نباید مبالغه نمود. به گونه‌ای که گمان شود آنکه مورد اکرام قرار می‌گیرد در همه امور موافق انسان است و به هنگام توهین و اهانت دیگران نیز نباید به گونه‌ای رفتار کرد که گمان شود توهین کننده در همه امور مخالف انسان است. بلکه انسان سالک در تمامی لحظات زندگی باید به گونه‌ای رفتار نماید که در حالت انقباض و استرسال و اقبال و اعراض باقی بماند. (همان)

از نگاه ابن سینا، تحسس در احوال دیگری و توجه به مشکلات اخلاقی آنان، نه تنها نمی‌تواند به حل و فصل و رهایی از مشکلات فردی، بینجامد بلکه بر حجم مشکلات می‌افزاید. ^۱اهتمام عارف در زندگی، برطرف نمودن مشکلات و موانع اخلاقی خویش است. به این معنا که در زندگی درمان معضلات اخلاقی فردی بر اشکالات اخلاقی همسر ارجحیت دارد. (ابن سینا، همان، ص ۳۰۰)

علامه حسن‌زاده در شرح این مقام از عارفین، متذکر شده که عارف به دنبال بیچارگی خویش است و دنبال وضعیت دیگران نیست. برخی افراد خاشاک را در چشم دیگران می‌بینند ولی شاخه درخت را در چشم خود نمی‌بینند و در پیدا کردن عیوب مردم تیزبین هستند ولی از عیوب خود غافل و بی‌خبرند (ابن سینا، همان شرح حسن‌زاده آملی، ص ۳۰۰) در

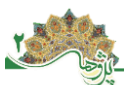
۱. أن العارف لا يهتم بتحسس أحوال الناس و ذلك لكونه مقبلا على شأنه فارغا عن غيره غير متبع بعورة أحد (ابن سینا، ۱۳۸۸، ص ۳۰۰)

حقیقت نگاه مثبت‌اندیشانه عارف در پرتو نوعی نگاه توحیدی به همه عناصر طبیعت است و به خصوص در تعامل با شریک زندگیش معنا پیدا می‌کند. نگاه انتخابی به مجموعهٔ رخدادها، و سرپوش نهادن بر ردایل اخلاقی و توجه به فضایل اخلاقی دیگری به معنای اباحه‌گری و ولنگاری در محیط مقدس خانواده نیست.

۳-۳- مدارا با همسر

یکی از دلایلی که افراد خوش بین، روابط رضایت‌بخشی را با شریک زندگی خود احساس می‌کنند، این است که به طور کارآمد می‌توانند با شرایط تنش‌زای زندگی مقابله کنند. افراد خوش بین نه تنها از مقابله متمرکز بر حل مشکلات و عدم اجتناب بهره می‌برند بلکه از سبک‌های مقابله حمایت اجتماعی و پایداری در برابر مشکلات نیز بهره می‌گیرند. همچنین از سبک‌هایی چون برخورد فعال با مشکل، برنامه ریزی، خویش‌ن داری، کسب حمایت اجتماعی و عاطفی، مراجعه به دین، پذیرش و تخلیه هیجانی و عدم وابستگی روانی و رفتاری استفاده کنند. (سلیم‌گن و همکاران، ۱۳۸۳، به نقل از صادقی نیری، رقیه والهیار نژاد، ۱۳۹۲)

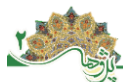
انتخاب موضع فعال در تنش‌ها و ناملات زندگی زن‌اشویی یکی از مهمترین ارکان نگرش مثبت‌اندیشانه است. زیدنرو اندلر معتقدند که در ادبیات مربوط به فشار روانی و کنار آمدن، اتفاق آراء فزاینده وجود دارد که می‌توان بین راهبردهای کنار آمدن مسأله مدار و هیجان مدار و اجتنابی تمییز قائل شد) در برخی شرایط لازم است که شخص از کنار آمدن دست بردارد و پیش از پرداختن به راهبرد کنار آمدن فعال، از روش کنار دن اجتنابی استفاده نماید (آلن، ۱۳۸۵، ص ۳۹۶).



ابن سینا، تعامل اجتماعی عارف را مبتنی بر مهار خشم و غضب دانسته است. وی حال دل سوزی و رأفت عارف را م سبوق به غضب او می داند و عارف را به جهت داشتن مقام سرالهی واجد بینشی کامل برمی شمرد که قدر را می بیند. تعامل عارف در مقام امر به معروف و نهی از منکر نیز تنها با الزامات اخلاقی رفق و مدارا توأم است و باید مانند خیرخواهی و نصایح مهربانانه یک پدر مهربان نسبت به فرزندش باشد و هرگز با درشتی و خشونت و همراه با مذمت نباشد (ابن سینا، ۱۳۸، ص ۲۹۸)

در اخلاق عرفانی، رویکردهای کنار آمدن با هم سرمبتهی بر اصول و قواعد اخلاقی است. سالک نه تنها از هرگونه مهارت های اجتنابی و کنار آمدن برای مهار بحران استفاده می کند بلکه در تلاش است تا شرایط را به بهترین مبدل نماید. به همین جهت، در نظام تربیت خانوادگی، باید به میزان خطای همسر و فرزند، آنها را مورد عتاب و توبیخ قرار داد و توبیخ های تربیتی هیچ منافاتی با مثبت اندیشی و حسن ظن در فضای خانوادگی ندارد. (غزالی، احیاء العلوم، ج ۵، ص ۱۵۷)

همچنین در مورد افعال بد و ناشایستی که از طرف مقابل سر می زند معتقد است که باید اندیشید که میزان شنائت و معصیت و پلیدی فعل او به چه میزان است. اگر فرد نادم و پشیمان شد و اصرار بر عمل شنیع خود نداشت، بهترین کار ستر و اغماض و چشم پوشی از معصیت و گناه وی است. اما اگر اصرار بر عمل داشت، چه آن گناه کوچک و یا بزرگ باشد، ناچاراً و بالاجبار باید اثر بغض که به صورت دوری و اعراض از وی و کم توجهی به او را لحاظ نمود. (همان)

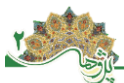


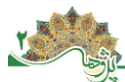
چنان چه یکی از علامات مراقبه و اهل یقظه این است که به هنگام خشم و غضب بر زن و فرزند، همه چیز را از آن خدا بدانند و خود را در حضور خداوند متعال بدانند که تنها در این حالت است که از منازعه دوری می‌کنند. (ابوطالب مکی، ج ۲، ص ۴۲۵، ۱۴۱۷) این نکته با تأسی به سیره نبی مکرم اسلام است که در پا سخ به سخن مردی که از اذیت و آزار همسرش نزد رسول خدا شکایت نمود و حضرت به وی فرمودند که عفو و بخشش را پیشه کند و برای بار دوم نیز به عفو گذشت امر فرمودند و برای بار سوم فرمودند: اگر هم [به ناچار] مجازات کردی، به اندازه گناه و جرم مجازات کن، و از زدن به صورت پرهیز کن. (دلشاد تهرانی، ۱۳۸۳، ج ۴، ص ۴۱۷)

۴-۳- رضایتمندی از زندگی

زدواجی که در آن افراد با احترام و صریح محبت می‌کنند و خطاهای یکدیگر را می‌بخشند؛ معمولاً با سطوح بالاتری از رضامندی همراه است. لذا این نوع ارتباط برقرار کردن به احتمال به شادمانی بیشتری می‌انجامد. (هاروی^۱ و همکاران، ۲۰۰۲ به نقل از آلن، ۱۳۸۵، ص ۶۵) پیش‌بینی احتمال این شادی و افزونی آن با در نظر داشتن برخی شرایط حاصل می‌شود.

در این مسیر انتخابی، تنها زمانی به نتایج مثبت و خوب خواهیم رسید که جاده دوطرفه‌ای را در نظر بگیریم و هردو شخصی که پایه‌های یک زندگی را بنا نموده‌اند، سعی در استحکام بنای خانواده داشته باشند. به این





جهت که برای داشتن رابطه موفق، هر دو طرف باید برای رسیدن به تفاهم تلاش کنند و رابطه‌ای زیبا و دلپذیر است که در آن خواسته دو طرف به طور متقابل برآورده شود و اگر مدت زیادی فقط خواسته یکی از دو طرف برآورده شود در این صورت آن رابطه دچار مشکل خواهد شد (رالف، مرکل، ص ۱۰۸، ۱۳۸۷) اگر عادات بد اخلاقی و امراض روحی در هردو زوج و یا یکی از آنان رخنه کرده باشد و شخص هدف هیچ تلاشی برای درمان آن انجام ندهد، دو گزینه در معرض انتخاب واقع می شود؛ یا راه مراقبه و سلوک و ریاضت و یا مسیر انهدام کانون مقدس خانواده. بدون تردید، انتخاب مسیری پرچالش مقدور همگان نیست. از سویی دیگر ولنگاری و راحت طلبی و پاک کردن صورت مسئله نمی تواند گزینه مناسبی برای جوامع در معرض انحطاط اخلاقی کنونی باشد.

در نگاه سالک و عارف رضایت از زندگی ملازم با همراهی و عدم ممانعت همسر در طرق الی الله و یکی از نعمت های بزرگ الهی است (ص.ج، ص ۳۱، ۱۳۹۵) و اگر شرایط برای یک زندگی ایده آل برای وی مهیا نبود؛ تدبیر سالک، مجاهدت برای وصول به هدف اصلی وی است. انگیزه مهم و اساسی سالک در مسیر مجاهدت، رضایت از زندگی زناشویی نیست، اگرچه وصول به مقام شکر، و دریافت زنجیره اتصال به ازل و ابد در گستره هستی، و وصول به مقام رضا که بالاترین مقام است، رضایتمندی حقیقی عارف را در پی دارد.

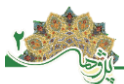
نتیجه گیری

مثبت اندیشی بر آن است تا با ارائه مهارت ها و تبیین های خوش بینانه،

ر خدادهای زندگی به نحوی عقلانی توجیه و راه ورود موضگیریهایی غیرعقلانی گرفته شده و با انتخاب رویکردهای مثبت‌اندیشانه، گزینه مناسب رفتاری انتخاب شود. مهمترین عنصر در ایجاد بینش مثبت اندیشانه، باور به خود و توانمندیهای شخصی و اعتماد به نفس است.

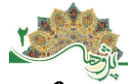
اما در مکتب اخلاق عرفانی مواضع مثبت‌اندیشانه با اهداف تربیتی و نگاه توحیدی به افراد، همراه است. در دیدگاه اخلاق عرفانی مثبت‌اندیشی در سه محور مطرح است. در محور اول، سعی می‌شود که رویدادهای زندگی با نگاهی الهی توجیه و تفسیر شود. جایگاه انسان در گستره نظام طبیعت به درستی تبیین شود و ارتباط حقیقی اشیا به مبدأ هستی و اتصال به آن، دورنمای صحیحی را برای انسان معاصر ترسیم کند. در مقام دوم در سیر اخلاق عرفانی به نعمت‌های الهی به مثابه تجلی از تجلیات الهی در مسیر زندگی انسان نگریسته می‌شود که مستلزم وصول به مقام شکر است و در مقام سوم و مقام رجا، انتظار مثبت، نسبت به رویدادها، شادی و شغف را در دل طالب ایجاد می‌کند.

پس از بررسی این سه مؤلفه، رابطه آن در تعامل زوجین، مورد تأمل قرار گرفته در چهار محور پذیرش کامل صفات همسر، توجه به ویژگیهای همسر، مدارا با همسر و رضایتمندی از زندگی مورد بررسی قرار گرفته و از کتبی با رویکرد اخلاق عرفانی، استفاده شده است.



فهرست منابع

- 1- ابن سینا، (۱۳۸۸)، *شرح اشارات و تنبیہات*، شرح و تو ضیح علامه حسن زاده آملی، نمط نهم، مقامات العارفین، قم، آیت اشراق.
- 2- احمد پور، مهدی و دیگران، (۱۳۸۹)، *کتاب شناخت اخلاق اسلامی*، قم، پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی.
- 3- آلن، کار، *روان شناسی مثبت*، (۱۳۸۵) ترجمه حسن پاشا شریفی، جعفر نجفی، تهران، انتشارات سخن.
- 4- ابو طالب مکی، (۱۴۱۷)، *قوت القلوب فی معامله المحبوب*، بیروت، دارالکتب الاسلامیه
- 5- خمینی، روح الله (۱۳۸۴)، *شرح چهل حدیث*، تهران، موسسه تنظیم و نشر آثار امام.
- 6- نصیر الدین طوسی، محمد بن محمد، (۱۳۷۳)، *او صاف الاشراف*، تهران، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
- 7- ص.ج، (۱۳۹۵)، *سلوک با همسر*، تهران، انتشارات تراث.
- 8- فیض کا شانی، محمد بن شاه مرتضی، (۱۴۱۷)، *المحجۃ البیضاء فی تہذیب الاحیاء*، قم، مؤسسه نشر اسلامی.
- 9- غزالی، محمد بن محمد، بیتا، *احیاء العلوم*، دارالکتب العربی، چاپ اول.
- 10- دلشاد تهرانی، مصطفی، (۱۳۸۳)، *سیرۃ نبوی*، ج ۴، تهران، انتشارات دریا.
- 11- یزدان پناه، یدالله (۱۳۹۳)، *مبانی و اصول عرفان نظری*، قم، انتشارات



مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.

12- کویلیام، سوزان (۱۳۹۰)، *مثبت اندیشی و مثبت گرایی*، تهران، جوانه رشد.

13- سلیگمن، مارتین (۱۳۸۹)، *از بدبینی به خوش بینی*، تهران، انتشارات پیکان.

14- سلیگمن، مارتین (۱۳۸۸)، *شادمانی درونی*، مترجم مصطفی تبریزی و رامین کریمی و علی نیلوفری، تهران، نشر دانژه.

15- سلیگمن، مارتین، (۱۳۹۱) *خوش بینی / موخته شده*، مترجم میترا محمدی و فروزنده داور پناه، تهران، انتشارات رشد.

16- مرکل، رالف (۱۳۸۷)، *حسادت*، مترجم رویا پورمناف، تهران، انتشارات نسل نو اندیش.

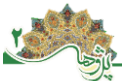
17- گری، جان (۱۳۸۳)، *روابط زناشویی موفق*، ترجمه دکتر قدیر گلکاریان، تهران، انتشارات تلاش.

18- توانایی، محمد حسین، سلیم زاده، الهه، (۱۳۸۹)، «بررسی تأثیر مثبت اندیشی از دیدگاه قرآن و حدیث»، *پژوهشنامه علوم قرآن و معارف*، شماره ۷.

19- الهیاری نژاد، مریم، صادقی نیری، رقیه (۱۳۹۲)، «مثبت اندیشی و خوش بینی در نهج البلاغه»، *مجله علوم قرآن و حدیث*، پژوهشنامه نهج البلاغه، شماره ۱.

20- حسن زاد، رمضان و همکاران (۱۳۹۳)، «رابطه هوش معنوی با مثبت اندیشی در دانشجویان»، *مجله دین و سلامت*، شماره ۱.

21- توانایی، محمد حسین، سلیم زاده، الهه، (۱۳۹۲)، «زمینه های بروز مثبت اندیشی از منظر قرآن و روایات»، *مجله کوثر*، شماره ۴۷.



22- حسین، صائمی (۱۳۸۵)، «رابطه بین مثبت اندیش و سلامت

روانی»، *مجله علوم تربیت*، شماره ۳۲۶.

23- نیک منش، زهرا، زند وکیل، مریم (۱۳۹۴)، «تأثیر آموزش

مثبت‌نگری بر کیفیت زندگی، افسردگی و اضطراب»

مجله روانشناسی مثبت، شماره ۲.

24- چم‌زاده قنوتی، مانا، آقایی، اصغر، گل پرور، محسن (۱۳۹۴)، «اثر

بخشی مهارت‌های مثبت‌اندیشی در سبک اسنادی بدبینانه

دانش‌آموزان»، *مجله پژوهش در برنامه‌ریزی درسی*، شماره ۴۷.

25- نوری، نجیب‌الله (۱۳۸۸)، «مثبت‌اندیشی در استحکام خانواده»،

مجله راه تربیت، شماره ۹.

