



آثار مثبت گرایي در قرآن

آذر زمانی 1 - عباس اشرفی 2

1- کارشناسی ارشد، دانشکده الهیات و معارف اسلامی، دانشگاه علامه طباطبائی (ره)، ایران

آدرس پست الکترونیک star.moonlight52@yahoo.com

2- استادیار، دانشکده الهیات و معارف اسلامی، دانشگاه علامه طباطبائی (ره)، ایران

آدرس پست الکترونیک dr_a_ashrafi@yahoo.com

چکیده

مثبت‌گرایی، مطالعه علمی شادمانی و نیرومندی‌های وجود انسان و در جستجوی راهی است که موجب توانمند ساختن انسان در تحصیل و ارتقای سلامتی و شادمانی‌اش شود. هدف این پژوهش آشنایی با اثرات مثبت‌گرایی است؛ معیاری برای سنجیدن وضعیت حال افراد و جوامع، و آگاه شدن به میزان فاصله تا تعادل و در مرتبه بعد تعالی. جمع‌آوری مطالب به روش کتابخانه‌ای بوده و آیاتی که نسبت به تعریف مثبت‌گرایی، اثر محسوب شده، مورد تحلیل منطقی قرار گرفته و از جمله نتایج به دست آمده این است که تمام موارد یافت شده به عنوان آثار مثبت‌گرایی، در حیات طیبه نمود می‌یابد. با توجه به هماهنگی این آثار با فطرت، و قابل درک بودن آن برای شخص انسان، به نظر می‌رسد، مراقبت پیوسته انسان از نفس خود (تقوا)، راهکاری مناسب جهت حفظ مثبت‌گرایی و تداوم آثار آن در زندگی باشد.

واژه های کلیدی: آثار، مثبت‌گرایی، قرآن، حیات طیبه.



Results and effects of Positivism in Quran

Azar, Zamani¹; Abbas, Ashrafi²

1- Master degree student of Quran and hadith sciences, Allame Tabatabai University, Tehran, Iran

(Email: star.moonlight52@yahoo.com)

2- Department of Quran and hadith's sciences, Allame Tabatabai University, Tehran, Iran

(Email: dr_a_ashrafi@yahoo.com)

Abstract

Positivism, the scientific study of happiness and strength of human existence, and seeks to empower people in education and promotion of health and his happiness. The purpose of this research is to know the results of positivism; A measure to gauge the status of individuals and communities, and awareness of the gap to balance and excellence. Collecting materials by library And verses resulting from positivism, have been analysed logical. Among the achieved results from positivism effects are those that manifest themselves in the pure life of a pious human. Regarding that positivism is in complete coordination with human nature and their presence on man, one concludes that with constant observation of self-esteem a suitable approach is reached for maintaining good hope in life and the continuous effects of it on living.

Keywords: effects, Positivism, Quran, Pure life.

مقدمه

شناخت و تبیین آثار هر موضوع تأثیر گذاری مهمی در پذیرش، اصلاح و همچنین عدم تأیید آن موضوع دارد، و درباره بررسی نتایج و آثار هر امر در قرآن کریم باید گفت: این اقدام علاوه بر اینکه استخراج صحیح و قطعی نتایج عوامل تأثیر گذار در زندگی کنونی انسان و ارائه چشم اندازی واقع بینانه و یقینی به آینده حیات انسان محسوب می‌شود، معیاری برای سنجیدن وضعیت حال افراد و جوامع، و آگاه شدن به میزان فاصله تا تعادل و در مرتبه بعد تعالی است. مثبت‌گرایی نیز بی‌نیاز از این امر نیست. موضوعی که روانشناسان در سال 1988 میلادی، برای اولین بار به بحث علمی درباره آن پرداختند و آن را علم شادمانی و نیرومندی‌های وجود انسان نامیدند (کار، 1385ش، صص 25 و 26)، و می‌توان آن را به معنای گزینش و پیمودن مسیر موجب رشد انسان و تکامل استعدادهای نهفته در وجود او، و به عبارت دیگر؛ انسانیت انسان نامید. از این رو، ضروری است، به این مسئله پرداخته شود که: با توجه به آیات قرآن، مثبت‌گرایی در زندگی انسان چه آثاری دارد؟ آنچه از منابع دینی به دست می‌آید این است که زندگی مطلوب و شاد، با حرکت در مسیر اجرای دستورات الهی حاصل خواهد شد. از این رو، میان ایمان و عمل صالح سفارش شده در قرآن و رشد استعدادهای انسان ارتباط مستقیمی وجود دارد و آنچه به عنوان نتایج و آثار مثبت‌گرایی استخراج شده است، می‌تواند با آثار ایمان و عمل صالح منطبق باشد.

1- سلامتی و نشاط

زندگی دنیایی شامل مجموعه‌ای از اضداد است، مانند: سلامتی و بیماری، شادی و غم، که البته منشأ خیرات است؛ زیرا تغییر پذیری مواد جهان و پدید آمدن تکامل، ناشی از تضاد است (مطهری، بی‌تا، ج 1، ص 188). از این رو، سلامتی و نشاط در میان آثار مثبت‌گرایی به معنای نبود بیماری و غم نیست، بلکه به معنی حفظ سلامت جسمی و فطرت سلیم و نگهداشت شادی ظاهری و نشاط معنوی در مقابل عوامل تضعیف کننده و از بین برنده آن‌هاست. البته منظور از این عوامل تضعیف ساز، موارد خلاف اقتضای فطرت است. زیرا برای نمونه: با توجه به آیات، غم و اندوه به سبب از دست دادن فضل اخروی، یکی از حالات



مومنان است: «... وَ لَا عَلَى الدِّينِ إِذَا مَا اتَّوَكَّ لَتَحْمِلَهُمْ قُلْتَ لَا أُجِدُّ مَا أَحْمِلُكُمْ عَلَيْهِ تَوَكَّلُوا وَ أَعِيْنُهُمْ تَفِيضٌ مِّنَ الدَّمْعِ حَزَنًا أَلَّا يَجِدُوا مَا يُنْفِقُونَ» (التوبه/92) [و (هم چنین) بر کسانی که وقتی پیش تو آمدند تا مرکبشان دهی، (و تو) گفتی: چیزی ندارم که شما را بر آن سوار کنم، ایشان با دیدگانی پر از اشک اندوه برگشتند که چرا چیزی برای خرج کردن نمی یابند].

همانطور که یک جسم جوان و سالم در مقایسه با بدن مبتلا به یک بیماری، در مقابل بیماری‌ها مقاومت بیشتری نشان می‌دهد و جراحات را سریعتر بهبود می‌بخشد؛ روحیه سالم و بانشاط نیز قابلیت جبران هر نقصی را داراست (مطهری، بی تا، ج 22، ص 146). اما اگر انسان در ناحیه نفس و قلب خود دچار بیماری، افسردگی و ایستایی شود، در حقیقت تمام زندگی خود را از دست داده و در زمره کسانی است که خداوند درباره ایشان فرموده: «...إِنَّ الْخَاسِرِينَ الَّذِينَ خَسِرُوا أَنفُسَهُمْ وَ أَهْلِيهِمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ...» (الشوری/45؛ الزمر/15) [همانا زیانکاران کسانی هستند که خود و اهلسان را در روز قیامت باختند]. حفظ این اثر یعنی تلاش برای نگهداشت سلامت جسمانی و روانی اعطا شده از سوی خداوند به انسان، در قرآن کریم به صورت امری مهم تلقی شده است؛ زیرا از برنامه‌های قرآن، برای تربیت انسانی که قادر به زندگی خوب و رسیدن به سعادت باشد، ساختن انسان سالم است (مطهری، بی تا، ج 22، ص 102). از این رو، گاه با ذکر مثالی به توصیف امور لذت بخش و سلامت افزای جسم می‌پردازد؛ هم چنان که درباره غسل آمده است: «يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ» (النحل/69) [از شکم آن (زنبورها) نوشیدنی با رنگ‌های مختلف خارج می‌شود که شفای مردم در آن است. همانا در این امر برای گروهی که اندیشه می‌کنند، نشانه‌هایی است]. و گاه به رحمتی از جانب خویش اشاره می‌کند که موجب سلامتی قلب‌ها است: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَ شِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَ هُدًى وَ رَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ» (یونس/57) [ای مردم، قطعاً از سوی پروردگارتان پندی و شفای آنچه درون سینه‌ها قرار دارد، برایتان آمده و برای مومنان هدایت و رحمت است]. عبارت «شِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ» تعبیر کنایی است از اینکه حالت بد و خبثت روحی که انسان را به سوی شقاوت سوق می‌دهد و خیر دنیا و آخرت را از بین می‌برد، زائل گردد (طباطبایی، 1374ش، ج 10، صص 116 و 117). هم چنین، برای حفظ سلامت جسمانی اقداماتی از سوی خود فرد ضرورت دارد که به صورت اشاره یا صریح مورد تأیید قرآن کریم است، مانند تفریح¹، استفاده از غذای

¹. «أَرْسَلْنَا مَعَنَا غَدَاً يَرْتَعُ وَ يَلْعَبُ وَ إِنَّا لَهُ لِحَافِظُونَ» (یوسف/12) [او را فردا به همراه ما بفرست تا بگردد و بازی کند، و همانا ما برایش

نگهبانانی هستیم].



سالم^۲ و رعایت بهداشت^۳. علاوه بر این، با توجه به ارتباط جسم و نفس، انجام این اقدامات بر سلامت نفسانی نیز مؤثر است، هر چند سفارشات مستقلاً نیز برای سلامت روان ذکر شده است. برای نمونه: انسان می‌تواند با به کارگیری نگرش مثبت نسبت به خود، جهان هستی و آینده، سلامت جسمانی و روانی خود را حفظ کند. این امر، از طریق تأثیرگذاری در سامانه ایمنی و کارکرد بهتر آن، بر سلامت مؤثر است و به نوبه خود می‌تواند سبب طولانی شدن عمر شود (کار، 1385ش، ص 76). هم چنین، باور به تغییر سرنوشت و سهیم بودن انسان در آن، موجب مواجه احسن با چالش‌ها و فرصت‌های زندگی است، و این امر تا حدودی روان شخص آرام نگه می‌دارد. پس می‌توان گفت که نشاط مورد مشاهده در میان انسان‌ها، صرف انعکاسی مستقیم از میزان لذات و داشته‌های آنان نیست. زیرا ممکن است، مردم نه به موجب محرومیت‌ها و فجایع زندگی بلکه به دلیل شیوه نگرستن به قضایا و اشیاء و باورهایشان ناخشنود و غمگین باشند (آرگایل، 1386ش، ص 345). بنابراین، شادی می‌تواند به عنوان محصول جانبی فعالیت‌های مرتبط با سلامت به دست آید. به عنوان مثال، تأثیر ارتباطات اجتماعی بر جنبه‌های سلامتی، به اموری وابسته است. از جمله: درک شخص از مورد مراقبت و مورد احترام قرار گرفتن، مشارکت با سایر مردم و نیز وحدت اجتماعی در جامعه (همان، ص 143) که در میزان افزایش شادی حاصل از ارتباطات اجتماعی نیز تأثیر گذار است.

2- بصیرت

انسان مثبت‌گرا در امور مربوط به حیات خود و جامعه بصیرت دارد. یعنی، به نیازها، نقاط قوت و نقاط ضعف درونی و عوامل بالابرنده و تضعیف کننده بیرونی خود و اجتماعی که در آن زندگی می‌کند، علم دارد. اگر بصیرت نباشد و انسان توانایی شناخت توانمندی‌های خود و طریقه صحیح پرورش آن‌ها را نداشته باشد، در هر عرصه‌ای که بخواهد قدمی بردارد، احتمال خسارت برایش وجود دارد و اگر حرکتش منفعتی داشته باشد، خود از این منفعت بهره شایسته‌ای نمی‌برد. برای مثال ممکن است که افراد منفعت طلب، از آنان به عنوان ابزاری برای دستیابی به اهداف و منافع خود استفاده کنند.

بصیرت و میزان آن، اثری مشروط به پذیرش حق آشکار شده برای انسان است. در غیر این صورت حجایی میان نفس او و عقل قرار می‌گیرد که مانع بصیرت یافتن است، خداوند می‌فرماید: «وَلَمَّا جَاءَهُمْ كِتَابٌ مِّنْ عِنْدِ اللَّهِ مُصَدِّقٌ لِّمَا مَعَهُمْ وَكَانُوا مِن قَبْلُ يَسْتَفْتِحُونَ عَلَى الَّذِينَ كَفَرُوا فَلَمَّا جَاءَهُمْ مَا عَرَفُوا كَفَرُوا بِهِ فَلَعْنَةُ اللَّهِ عَلَى الْكَافِرِينَ» (البقره/89) [و هنگامی که از نزد

². «يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا...» (البقره/168) [ای مردم، از آنچه در زمین است، حلال پاک را بخورید].

³. «...وَيُنزَلُ عَلَيْكُم مِّنَ السَّمَاءِ مَاءٌ لِّيُطَهِّرَكُم بِهِ وَيُذْهِبَ عَنْكُم رِجْسَ الشَّيْطَانِ وَلِيَرْبِطَ عَلَى قُلُوبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ الْأَقْدَامَ» (الانفال/11) [و برایتان از آسمان آبی نازل می‌کند تا شما را پاک گرداند و پلیدی شیطان را از شما ببرد و قلب‌هایتان را محکم و قدم‌هایتان را استوار بدارد].



خداوند کتابی به سویشان آمد که آنچه را داشتند، تصدیق می کرد و آنان نیز از قبل در طلب گشایش (امر خود) علیه کافران بودند. پس آن زمان که (کتاب) برایشان آمد، نسبت به آنچه شناختند، کفر ورزیدند. پس لعنت خداوند بر کافران است. [در کنار پذیرش حق، پرورش فضایل اخلاقی و اجتناب از رذیلت ها از عوامل اساسی بصیرت یابی به شمار می آید، چنانکه درباره حال درونی کافران آمده است: «وَدَّ كَثِيرٌ مِّنْ أَهْلِ الْكِتَابِ لَوْ يَرُدُّونَكُمْ مِنْ بَعْدِ إِيمَانِكُمْ كُفَّارًا حَسَدًا مِنْ عِنْدِ أَنْفُسِهِمْ مِنْ بَعْدِ مَا تَبَيَّنَ لَهُمُ الْحَقُّ...» (البقره/109) [بسیاری از اهل کتاب دوست دارند که شما را بعد از ایمانتان به حال کفر بازگردانند. و این کار را بعد از آن که حق برایشان بیان شد، از روی حسادت درون انجام می دهند.] بنابراین، عواملی مانند: هوسرانی، خودپسندی، طمع، تعصب و خشم، حالات و صفات نفسانی است که اثر عقل و دانش را خنثی می کند و جلوی بصیرت و نور قلب را می گیرد (مطهری، بی تا، ج 22، ص 138). در مقابل، اگر انسان به پاکی نفس خود پردازد، بصیرت خود جوش یا ذاتی پیدا می کند، چنانکه آمده است: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن تَتَّقُوا اللَّهَ يَجْعَلْ لَكُمْ فُرْقَانًا...» (الانفال/29) [ای کسانی که ایمان آورده اید، اگر تقوای الهی را پیشه نمایید، برایتان وسیله شناختی قرار می دهد.] و «وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ» (عنکبوت/69) [و کسانی که در راه ما بسیار تلاش می کنند، قطعاً آنان را به راه های خود هدایت می کنیم و به یقین خداوند همراه با نیکوکاران است.] پس، می توان بصیرت را توأم بودن رأیی قطعی و علمی خالص، بدون آمیختگی با جهل، هوای نفس و وسوسه های شیطانی در وجود انسان دانست (طباطبایی، 1374ش، ج 11، ص 159) که با توجه به کیفیت زندگی انسان و سابقه اعمالش ظهور می یابد.

3- خیر خواهی خالصانه

خیرخواهی خالصانه اثری است که بازگشت آن، بیشتر متوجه عواطف انسانی می باشد؛ یعنی احساس نوع دوستی و ترحم نسبت به دیگری و در مرتبه متعالی، احساس مسئولیت نسبت به سرنوشت سایر انسان ها. چنانچه در حالات نبی اکرم (صلی الله علیه و آله) آمده است: «فَلَعَلَّكَ بَاخِعٌ نَفْسِكَ عَلَى آثَارِهِمْ إِنْ لَمْ يُؤْمِنُوا بِهَذَا الْحَدِيثِ أَسَفًا» (الکهف/6) [پس نزدیک است که از شدت ناراحتی جان خویشتن را به موجب ایمان نیابردن آنان به این سخن، از دست بدهی.] حساسیتی که پیامبر در امر خیر رسانی، هدایت و انتقال علم و آگاهی نشان می داد، محدود به جامعه خود نبود، بلکه در مقابل تمام هستی بود: «وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ» (الانبیاء/107) [و ما تو را جز رحمتی برای جهانیان، نفرستادیم.] و این به معنای تحمل درد بیداری و رنج هدایت انسان است (مطهری، بی تا، ج 22، ص 282). بنابراین، هنگامی که انسان مومن، عواطف خود را تنها به خاطر خداوند به کار گیرد، برای مثال: در جهت تقویت ایمان افراد، تألیف قلوب نماید و یا اصلاح روابط میان مردم را در پیش گیرد، خیرخواهی



خالصانه نمود می‌یابد. چنین اقداماتی، علاوه بر ترفیع جایگاه شخص، گروه یا اجتماع، ضامن سلامت قلبی و نشاط معنوی و در نتیجه سعادت خواهد بود.

4- آرامش قلبی

وقایع بی شماری وجود دارند که موجب اضطراب و فشار روانی در انسان می‌شود. بعضی از این رویدادها کلی هستند و افراد زیادی را تحت تأثیر قرار می‌دهند، مانند: جنگ و زلزله. بعضی دیگر تغییرات و حوادث مهم در زندگی شخصی افراد است، مانند: تغییر شغل یا ابتلای به یک بیماری. هم‌چنین، برخی مسائل روزمره مانند بحث با افراد یا امتحانات علمی نیز می‌تواند به عنوان یک رویداد فشارزای روانی تجربه شود (اسمیت و دیگران، 1385ش، ص 380). اما در نگاه قرآنی ترس، نوعی آزمون از سوی خداوند است که واکنش صحیح نسبت به آن موجب رشد و تکامل انسانیت انسان می‌شود: «وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَ الْجُوعِ وَ نَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَ الْأَنْفُسِ وَ الثَّمَرَاتِ وَ بَشِّرِ الصَّابِرِينَ» (البقره/155) [و شما را به چیزی از ترس و گرسنگی و کم شدن اموال و جان‌ها و محصولات می‌آزماییم، و صابران را بشارت ده].

آرامشی که در وجود انسان مثبت‌گرا تجلی می‌یابد، «طمأنینه قلب» نام دارد که حاصل نوعی معرفت و آگاهی است. قرآن کریم می‌فرماید: «الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (الرعد/28) [کسانی که ایمان آورند و قلبهایشان به یاد خداوند آرام گیرد، آگاه باشید که قلبها تنها با یاد خداوند آرام می‌یابد]. یاد خداوند زمانی چنین اثری دارد که قلبی باشد؛ یعنی انسان، خداوند را شاهد ببیند و این نهایت علم در درک حضور خداوند با تمام اسماء و صفات علیای او را بیان می‌کند که اثر این علم در اندیشه، رفتار و تمام وجود انسان تجلی می‌یابد. از نمونه‌های عینی این ارتباط و آرامش قلبی حاصل از آن، در ماجرای مربوط به صدر اسلام است: «...إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَ أَتَدَّهُ بِجُنُودٍ لَّمْ تَرَوْهَا...» (توبه/40) [هنگامی که آن دو در غار بودند، به هم نشین خود گفت: ناراحت نباش، خداوند با ماست. پس خداوند آرامشی از جانب خود به او نازل کرد و با سربازانی که نمی‌دیدند، یاری‌اش نمود]. بنابراین، ناخوشایندی‌ها و سختی‌های زندگی عامل اصلی فشارهای روانی نیست، بلکه رویگردانی از یاد خداوند موجب در تنگنا دیدن زندگی و گرفتاری در آخرت است: «وَ مَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَ نَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى» (طه/124) [و هر کس از یاد من رویگردان شود، پس به یقین زندگی تنگی برایش خواهد بود و روز قیامت او را نابینا محسوس می‌نماییم]. این معیشت دشوار که همراه با نا آرامی‌های روان انسان در دنیا است، سلامت جسمانی او را نیز با خطر مواجه می‌سازد. فشار روانی مزمن می‌تواند به بیماری‌هایی



مانند زخم معده، فشار خون بالا و ناراحتی های قلبی منجر شود. هم چنین دستگاه ایمنی بدن را ضعیف نماید و توانایی آن را در مقابله با باکتری ها و ویروس ها کاهش می دهد، چنانکه پزشکان بیش از نیمی از بیماری ها را مرتبط با فشار روانی دانسته اند (اسمیت و دیگران، 1385ش، ص 394). پس، انسان با وجود آرامش قلبی است که می تواند معنای زندگی، هدف و سعادت آن را درک کند (مطهری، بی تا، ج 22، ص 89)، و در مسیری که متناسب با چنین زندگی است، حرکت نماید.

5- حیات طیبه

در نظر سطحی، زندگی، شیوه گذران زمانی محدود در محدوده ای از مکان است، دورانی توأم با شعور و فعل ارادی که نظیرش در موجودات اعم از انسان و حیوان یافت می شود. اما با توجه به آیه «وَمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَهْوٌ وَ لَعِبٌ وَإِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِیَ الْحَيَوَانُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ» (العنکبوت/64) [این زندگی دنیا جز لهو و لعب نیست و به راستی خانه آخرت همان زندگی است، اگر می دانستند.]، زندگی دیگری برای انسان وجود دارد که اشتغال به معیشت دنیا بدون توجه به آن کیفیت خاص، انسان را از یافتن معنای حقیقی حیات باز می دارد (طباطبایی، 1374ش، ج 9، ص 55). اما آرامش قلبی انسان مثبت گرا موجب می شود تا او تمامی تکالیف و مسئولیت های فردی و اجتماعی خود را به شکل صحیحی که خداوند از او خواسته است، انجام دهد و رضایت الهی را در تمام امور نظری و عملی بر رضایت خود و سایرین ترجیح دهد. چنین انسانی به موجب تلاش برای حفظ سلامت قلبی و نشاط معنوی خود، قطعاً معنای زندگی و ارزشمندی آن، جایگاه نیکو و سعادت را به دست خواهد آورد. در قرآن کریم آمده است: «مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ اُنْثَى وَ هُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَ لَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ» (النحل/97) [هر که از مرد و زن، کار پسندیده ای انجام دهد، در حالی که مومن باشد، پس ما او را به حیات طیبه ای زنده می کنیم و اجرشان را مطابق با بهترین اعمالشان عطا می کنیم.] بنابراین، با توجه به معنای ترسیم شده برای زندگی بر مبنای قرآن و حرکت در راستای آن، می توان میزان ارزشمندی حیات را تعیین نمود. نکته قابل توجه، ویژگی معرفی شده در قرآن کریم برای حیات طیبه؛ یعنی «زندگی بخشی» است. طبق این آیه، حیات طیبه اسمی است برای حقیقتی «زنده کننده»، صاحب این زندگی مانند کسی است که خداوند به او نوری عطا کرده است که در پرتو آن راه خود را تشخیص می دهد، در نتیجه می تواند منافع و خیرات را تحصیل و از ضرر و اشرار اجتناب نماید (طباطبایی، 1374ش، ج 7، ص 464). پس می توان گفت: حیات طیبه، معرفتی برای مومن اهل عمل است که موجب می شود، حقیقت اشیاء را از میزان حق یا باطل بودن مشاهده کند. چنین کسانی در نفس خود، نور، کمال و لذتی خاص می یابند و تقرب به خداوند نهایت اشتیاق آنان است (طباطبایی، 1374ش، ج 12، صص 492 و 493).



عبارت "فَلَنُحْيِيَنَّهٗ" بیان می‌کند که صاحبان چنین حیاتی، به سعادت و نشاطی بی‌پایان دست می‌یابند، و عقل و اراده‌هایشان آنچه را که عقول و اراده سایرین به آن دست نیافته، تحصیل می‌کنند، اگر چه ظاهر کارهایشان شبیه به رفتار دیگران است (همان، ص 465). همچنان که دشمنان پیامبر (صل الله علیه و آله) می‌گفتند: «...مَا لِهَذَا الرَّسُولِ يَأْكُلُ الطَّعَامَ وَيَمْشِي فِي الْأَسْوَاقِ لَوْ لَا أَنْزَلَ إِلَيْهِ مَلَكٌ فَيَكُونُ مَعَهُ نَذِيرًا» (الفرقان/7) [این چه فرستاده‌ای است که غذا می‌خورد و در بازارها راه می‌رود؟ چرا همراه او فرشته‌ای بیم دهنده نازل نشده است؟] زندگی انسان دارای حیات طیبه، روشتر و دارای آثار بیشتری نسبت به سایر زندگی‌ها است و حیات طیبه، یک زیادتیی در زندگی معمولی انسان است.

نتیجه‌گیری

در میان آثار مثبت‌گرایی، موارد سلامتی و نشاط، آرامش قلبی و حیات طیبه، جزء آثار مشترک زندگی دنیوی و اخروی انسان مثبت‌گرا، و بصیرت و خیرخواهی خالصانه از آثار خاص دنیا به شمار می‌آیند. هم‌چنین، آرامش قلبی هنگامی که به صورت امنیت همه جانبه نمود یابد، اثر خاص آخرتی مثبت‌گرایی محسوب می‌شود.

آثاری که انسان مثبت‌گرا به آن دست می‌یابد، همگی در راستای حفظ و رشد سرمایه‌های وجودی و تکامل انسانیت اوست، و به نظر می‌رسد، کاربردی‌ترین راهکار برای حفظ مثبت‌گرایی و تداوم آثار آن در زندگی، نگرش‌هایی منطقی، امیدوارانه و الهی و عملکردی برگرفته از این نوع نگرش است. به همین دلیل، مراقبت دائمی انسان از نفس خویش، برای حرکت در مسیر صحیح رشد استعدادهايش ضرورت دارد.

حفظ سلامتی و نشاط به عنوان آثار مثبت‌گرایی، به سلامت قلبی و نشاط معنوی اعطا شده به انسان، برمی‌گردد. زیرا، فطرتی که خداوند انسان را بر آن خلق کرده، میزانی است که انحراف از آن، انسانیت انسان را تهدید می‌کند. از این رو، تنها سرمایه ارزشمند انسان قلب سلیم است: «يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ * إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ» (شعراء/88 و 89) [روزی که مال و فرزندان فایده‌ای نمی‌بخشد، مگر کسی که قلبی سالم را به نزد خداوند آورد]. البته درباره نشاط باید گفت که این اثر، لازمه سلامتی است. به عبارت دیگر، همانطور که از یک انسان سالم انتظار تحرک و پویایی می‌رود، از انسانی هم که سلامت قلبی دارد انتظار تلاش و حرکت در مسیر متناسب با فطرتش است و این پویایی، شادی بخش نیز خواهد بود. این بیان را می‌توان یکی از دلایل مقدم شدن نهي از سستی نسبت به نهي از اندوه در قرآن کریم دانست: «وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَ أَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ» (آل عمران/139) [و سستی نکنید و اندوهگین نباشید، چرا که شما بالاتر هستید، اگر ایمان داشته باشید].



با توجه به اکتسابی بودن بصیرت، میان بصیرتی که بر اثر حق گرای و تزکیه نفس، در انسان به وجود می آید با بصیرتی که به صورت خبر به او عرضه می شود، تفاوت وجود دارد، اما نه در ماهیت بصیرت، بلکه در اثری که به موجب آن، بر انسان مترتب می شود، و این امر به تفاوت نفوس صاحب بصیرت بازمی گردد. همانند علم به اسماء که به آدم آموخته شد، اما به ملائکه خبر آن داده شد (البقره/31-33) و همین تفاوت در تحصیل علم، موجب شد که آدم و ملائکه در یک مقام قرار نگیرند.

تمام مواردی که به عنوان آثار مثبت گرای محسوب می شوند، در حیات طیبه نمود می یابد؛ حیاتی که در دنیا و آخرت همراه انسان مثبت گرا است و موجب رشد استعدادها، معنا یافتن زندگی و دستیابی به سعادت است، و به عنوان آشکارترین و کلی ترین اثر مثبت گرای در نظر گرفته می شود.

هر یک از آثار مثبت گرای نهایی دارند که در آخرت ظهور می یابند، بلکه صحیح تر به نظر می رسد، گفته شود که غایت آثار مثبت گرای، مسامی است که حقیقت آن ها بی نهایت است؛ چراکه حقیقت وجود انسان بی نهایتی است که در آخرت ظهور می یابد: «بَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ» (انشقاق/6) [ای انسان، تو بسوی پروردگارت قطعاً در تلاش هستی، پس او را ملاقات خواهی کرد.]. پس، برای مثال حقیقت سلامتی و نشاط در آیاتی مانند: «وَنَزَعْنَا مَا فِي صُدُورِهِمْ مِنْ غَلٍ...» (اعراف/43؛ حجر/47) [و آنچه از کینه در سینه هایشان باشد، خارج می کنیم...] و «يُطَافُ عَلَيْهِمْ بِكَأْسٍ مِّنْ مَّعِينٍ... لَا فِيهَا غَوْلٌ وَلَا هُمْ عَنْهَا يُنزَفُونَ» (صافات/45-47) [گرد آنان جام هایی از شراب گوارا حاضر شده است... نه در آن ضرر و فساد است، و نه ایشان به موجب آن دچار مستی می شوند.]. ، حقیقت آرامش قلبی در عباراتی چون: «... وَ هُمْ مِنْ فَرْعٍ يَوْمَئِذٍ آمِنُونَ» (نمل/89) [و آنان از ترس آن روز در امان هستند.] و «ادْخُلُوهَا بِسَلَامٍ آمِنِينَ» (حجر/46) [به سلامت و امنیت داخل شوید.] و «... وَ هُمْ فِي الْغُرُفَاتِ آمِنُونَ» (سبأ/37) [و آنان در اتاق ها امنیت یافته هستند.]، و حقیقت حیات طیبه در «يَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ * ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً * فَادْخُلِي فِي عِبَادِي * وَ ادْخُلِي جَنَّتِي» (فجر/27-30) [ای نفس آرامش یافته، با حالی رضایتمند و پسندیده به سوی پروردگارت بازگرد. پس در (جایگاه) بندگانم داخل شو، و در بهشت من داخل شو.] بیان شده است.



مراجع

- 1- قرآن کریم.
- 2- آرگایل، م، 1386ش . روان شناسی شادی. ترجمه گوهری انارکی، مسعود و دیگران، چاپ سوم، اصفهان: انتشارات جهاد دانشگاهی واحد اصفهان.
- 3- اسمیت، ا و دیگران، 1385ش . زمینه روانشناسی هیلگارد و اتکینسون. ترجمه ساعتچی، محمود و دیگران، چاپ اول، رشت: گپ.
- 4- طباطبایی، م ح، 1374ش . المیزان. ترجمه موسوی همدانی، محمد باقر. جلد هفت، نه، ده، یازده و دوازده، چاپ پنجم، قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- 5- کار، آ، 1385ش . روانشناسی مثبت. ترجمه پاشا شریفی، حسن و نجفی زند، جعفر، چاپ اول، تهران: سخن.
- 6- مطهری، م. بی تا . مجموعه آثار، جلد یک و بیست و دو، بی چا، تهران: صدرا.