

مؤلفه‌های اخلاقی مثبت‌اندیشی در بهبود زندگی اجتماعی با تأکید بر روان‌شناسی مثبت‌گرا

سید صمد یحیایی شیرآباد^۱

^۱ استاد حوزه علمیه فقه و اصول حوزه علمیه استان گیلان واحد حوزه علمیه امام جعفر صادق علیه السلام شهرستان تالش

چکیده

یکی از زمینه‌های بهبود روابط اجتماعی و پایبندی به ارزش‌های اخلاقی در حوزه زندگی اجتماعی را می‌توان مثبت‌اندیشی دانست؛ مسئله اصلی پژوهش حاضر، مؤلفه‌های مثبت‌اندیشی در زندگی اجتماعی بود؛ گردآوری اطلاعات، به صورت کتابخانه‌ای انجام گرفت و به روش توصیفی-تحلیلی به این دست یافت که، روان‌شناسی مثبت‌گرا به دنبال بهبود کیفیت زندگی افراد و پیشگیری از آسیب‌های روانی ناشی از زندگی بی‌ثمر و بی‌معنا است و مثبت‌اندیشی، به انسان کمک می‌کند تا به بهترین شکل با زندگی کنار بیاید. لذا برای داشتن یک زندگی مثبت‌نگر، اولین قدم، آن است که احساسات، افکار و باورهای خود را بشناسد. مثبت‌اندیشی، فقط در داشتن افکاری خاص خلاصه نمی‌شود، بلکه نوعی رویکرد و جهت‌گیری کلی درباره زندگی است. قابلیت‌های اخلاقی مثبت‌گرایی همچون امید، عزت نفس، بخشش و خوش‌بینی به امور اجتماعی بیش از امور فردی و شخصی توجه دارند؛ چنانکه در آموزه‌های دینی نیز بیشترین توجه به امور اجتماعی و در تعامل با دیگران است.

واژه‌های کلیدی: مثبت‌اندیشی، زندگی اجتماعی، امید، خوش‌بینی، عزت نفس، بخشش.

مقدمه

یکی از زمینه‌های بهبود روابط اجتماعی و پایبندی به ارزش‌های اخلاقی در زندگی اجتماعی، مثبت‌اندیشی است؛ چرا که چنین خصلت و حالتی می‌تواند با رفع نگاه نامطلوب نسبت به خود و دیگران، آینده زندگی انسان را در وضعیت مناسب و متعادل قرار دهد. در این راستا، مؤلفه‌هایی اخلاقی جهت تحقق مثبت‌اندیشی می‌توان ارایه نمود که روان‌شناسان مثبت‌گرا نیز به آن توجه داشته و دارند. این مؤلفه‌ها و بسترها به لحاظ باورها، انگیزش‌ها و التزام عملی، شرایط مطلوبی را برای فرد و اجتماع فراهم می‌آورند. به همین رو، مسئله اصلی پژوهش حاضر، مؤلفه‌های اخلاقی مثبت‌اندیشی در زندگی اجتماعی با تأکید بر روان‌شناسی مثبت‌گرا می‌باشد؛ روش گردآوری اطلاعات در آن، به صورت کتابخانه‌ای و از جهت پردازش داده‌ها، توصیفی-تحلیلی است. هدف پژوهش کنونی، بررسی اهمیت مؤلفه‌های اخلاقی در مثبت‌نگری است.

پیشینه پژوهش

پژوهش‌های ارزشمندی در قالب مقاله درباره مثبت‌اندیشی انجام گرفته است، که در ادامه به بعضی از آنها اشاره می‌شود، ولی به نظر، امتیاز پژوهش حاضر، توجه نگارنده به ظرفیت مؤلفه‌های اخلاقی مؤثر برای مثبت‌اندیشی در زندگی اجتماعی است که به صورت مستقل، کمتر به آن توجه شده است.

۱. «مثبت‌اندیشی از دیدگاه صاحب‌نظران»، نویسنده: فاطمه حشمتی (دانشجوی کارشناسی رشته علوم تربیتی)، کنفرانس جهانی روان‌شناسی و علوم تربیتی، حقوق و علوم اجتماعی در آغاز هزاره سوم، ۱۳۹۵: در این مقاله، مثبت‌اندیشی شکلی از فکر کردن دانسته شده که برحسب عادت در پی به‌دست آوردن بهترین نتیجه از بدترین شرایط در زندگی است؛ زیرا اندیشیدن و کیفیت آن، نقش بسزایی در زندگی انسان دارد. انسان‌ها همواره با نوع تفکر خود و نگرشی که به جهان دارند، از یکدیگر متمایز می‌شوند. در یافته‌ها، ویژگی‌های افراد مثبت‌اندیش و فواید مثبت‌نگری بیان شده است؛ برای مثال، شخص مثبت‌اندیش، هیچ‌گاه مسائل منفی را به رسمیت نمی‌شناسد، بلکه به مقابله با آن می‌پردازد و مثبت‌اندیشی، بهترین راه مبارزه با استرس و اضطراب است.

۲. «مدل پیش‌بین رضامندی زندگی بر اساس سازه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا»، نویسندگان: محمود نجفی، حسن احدی، فرامرز سهرابی و علی دلاور، فصلنامه مطالعات روان‌شناسی بالینی، شماره ۲۱، زمستان ۱۳۹۴: در این پژوهش، مدل پیش‌بین رضامندی زندگی بر اساس سازه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا ارائه شده است. بدین منظور، ۱۰۰۰ نفر از کارکنان دانشگاه‌های تهران با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. نتایج، حاکی از آن بود که متغیرهای معنویت، دینداری، امیدواری، عزت نفس و خودکارآمدی رابطه مستقیم معناداری با رضامندی زندگی دارند.

۳. «تحلیل و بررسی مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر در بوستان سعدی بر اساس نظریه مارتین سلیگمن»، نویسنده: آسیه حسینعلی زاده، کنفرانس علمی پژوهشی رهیافت‌های نوین در علوم انسانی ایران، ۱۳۹۹: در این مقاله چنین آمده است که، روان‌شناسی مثبت‌گرا با تکیه بر استعدادها و توانایی‌های انسانی، به‌جای تمرکز بر بیماری‌ها، جای خود را در بین ادبیات و فرهنگ گشوده است. پژوهشگران روان‌شناسی مثبت‌نگر، توانمندی‌های انسان را در شش گروه خردورزی، شجاعت، انسانیت، عدالت‌طلبی، اعتدال و تعالی با عنوان فضیلت‌های همه‌جا حاضر، طبقه‌بندی کرده‌اند و برای هر کدام قابلیت‌هایی برشمرده‌اند. بررسی اشعار و حکایت‌های بوستان سعدی، با هدف شناسایی و تبیین مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر، هدف اصلی این تحقیق بوده است. یافته‌های پژوهش نشان داد که با توجه به نظریه مارتین سلیگمن و فضایل همه‌جا حاضر او، سعدی در بوستان، به تعالی و کمال‌طلبی انسان با بهره‌گیری از احساسات و عواطف انسانی توجه نشان داده و آموزه‌های اجتماعی بر تعالیم فردی غلبه دارد؛ مانند نوع‌دوستی، خویش‌داری و فروتنی، که ویژگی‌های غالب انسان‌های آرمانی در بوستان سعدی هستند.

همچنین مقالات ارزشمند دیگری که در مورد روان‌شناسی مثبت، نشریات علمی را به خود اختصاص داده است و در آنها موضوعات مناسبی همچون: امید، تاب‌آوری، بخشش، ارزش‌های شخصی، شوق، شادی، معنویت، بهزیستی روان‌شناختی، تفکر مثبت، خوش‌بینی، همدلی و دیگر موضوعات مرتبط با مؤلفه‌های حوزه روان‌شناسی مثبت، مورد پژوهش قرار گرفته‌اند.

۱. معنای مثبت‌اندیشی

«مثبت‌اندیشی»، به معنای داشتن تصوّرات و نگرش‌ها و رفتار خوش‌بینانه در زندگی است؛ مثبت‌نگری، شامل «اندیشه مثبت» و «کردار مثبت» می‌شود. روان‌شناسی مثبت‌نگر، بر فهم و درک شادمانی و احساس ذهنی بهزیستی و پیش‌بینی دقیق عواملی که بر آنها مؤثرند، تمرکز دارد (کار، ۱۳۹۹: ۵۵؛ سلیگمن، ۱۳۷۹: ۱۴). به عبارت صریح‌تر، مثبت‌اندیشی؛ یعنی توجّه داشتن به امور مثبت در زندگی و نپرداختن به جنبه‌های منفی. انسان، تصوّر خوبی از خویشتن، دیگران و محیط پیرامونی داشته باشد، نه این‌که همواره خود را سرزنش کند. موضوع محوری در روان‌شناسی مثبت، توانایی‌های فردی است که به دنبال آن، تصویری از زندگی مطلوب و خوب را در اجتماع به همراه خواهد داشت (کار، ۱۳۹۹: ۸۸). لذا روان‌شناسی مثبت‌نگر، به سلامت روانی افراد و کیفیت زندگی شاد آنها نظر دارد.

نکته قابل توجّه این‌که: مثبت‌اندیشی، از «روان‌شناسی انسان‌گرا» دقیق‌تر است؛ این‌گونه روان‌شناسی به انسان می‌نگرد و می‌پرسد: «چه می‌توانست باشد؟». ولی روان‌شناسی مثبت‌نگر، می‌پذیرد که «انسان‌ها از آنچه می‌توانند باشند، کمترند». لذا از میزان گسترش و انتشار آسیب‌هایی همچون افسردگی، بی‌احساسی و خشونت، آگاهی دارد. با این حال، به ارائه راهکارهایی برای تقویت توانایی‌ها و شایستگی‌های فردی در انسان توجّه دارد. از این‌رو، افراد برای جلوگیری و نجات از بیماری‌های روحی و جسمی، بایستی از توانایی‌هایی همچون امید، خوش‌بینی، مهارت، تلاش و سایر توانمندی‌های روحی و روانی برخوردار باشند. در واقع، در روان‌شناسی مثبت‌نگر، مسئله این نیست که چگونه می‌توان ضعف‌ها را اصلاح نمود، بلکه مهم آن است که چگونه می‌توان توانایی‌های افراد را تقویت و بالنده کرد (ر.ک: سلیگمن، ۱۳۷۹: ۱۵۵).

۲. «مثبت‌اندیشی» در قرآن

واژه‌شناسی «مثبت‌اندیشی» در قرآن کریم را می‌بایست از مفاهیم نزدیک به آن شناخت؛ مفهوم مثبت‌اندیشی در قرآن از راه واژگانی همانند: امید، خوش‌بینی، حُسن ظنّ، رحمت، بشارت، توصیف نعمت‌های بهشتی و نظیر آنها، قابل شناسایی است؛ ولی در این میان، واژه «امید»، تناسب بیشتری با مفهوم مثبت‌اندیشی دارد و علاوه بر عقاید و باورهای الهی در انسان، رفتارها و کردارهای آدمی را نیز در بر می‌گیرد.

مثبت‌نگری، در قرآن، به شیوه‌های مختلف، بیان شده است؛ مانند توصیف رحمت الهی (زمر: ۵۳)، بشارت به آمرزش گناهان (آل عمران، ۱۳۵)، مژده ورود به بهشت (زمر: ۷۳ - ۷۴)، شرح نعمت‌های بهشتی (محمد: ۱۵). قرآن، این‌گونه انسان را به مثبت‌اندیشی در زندگی حال و آینده تشویق کرده است. تفکّر و تدبّر در قصّه‌های قرآن، انسان را به این حقیقت رهنمون می‌سازد که یکی از اهداف بیان این قصّه‌ها، القای مثبت‌نگری و تحکیم روح امید و خوش‌بینی در دل مؤمنان نسبت به آینده است: «وَكُلًّا نَقُصُّ عَلَيْكَ مِنْ أَنْبَاءِ الرُّسُلِ مَا نُنَبِّتُ بِهِ فُؤَادَكَ وَجَاءَكَ فِي هَذِهِ الْحَقُّ وَ مَوْعِظَةٌ وَ ذِكْرٌ لِلْمُؤْمِنِينَ» (هود: ۱۲۰)؛ «هر خبری از اخبار پیامبران را برای حکایت می‌کنیم تا تو را قوی‌دل گردانیم. و در این کتاب بر تو سخن حق و برای مؤمنان، موعظه و اندرز نازل شده است». خداوند از طریق سرگذشت زندگی پیامبران، به عنوان انسان‌های نمونه و کامل، به پرورش روحیه امید و تقویت آن در سایر افراد بشر می‌پردازد.

البته مثبت‌نگری و امیدبخشی قرآن، تنها در دایره زندگی دنیوی محدود نمی‌شود، بلکه زندگی در آخرت را نیز فرا می‌گیرد. بشارت به بهشت، نگرش مثبت و امید به زندگی آینده است که قرآن برای زندگی جاودان آخرت مطرح می‌نماید و با بیان جلوه‌ها و جزئیات آن، شوق اهل ایمان را برای رسیدن به آن بیشتر می‌کند (توبه: ۲۱ - ۲۲). اگر در قرآن، از دوزخ هم سخن به میان آمده، به جهت آن است که انسان‌ها برای رسیدن به بهشت تلاش کنند و زاد و توشه لازم را برای سفر و زندگی آخرت فراهم سازند. قرآن، برای آن‌که تیرگی یأس و منفی‌نگری را از دل انسان‌های مؤمن بزدايد، از زبان پیامبر بزرگی همانند حضرت یعقوب (ع) می‌فرماید: «وَلَا تَيَاسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ» (یوسف: ۸۷)؛ «و از رحمت خدا مأیوس نشوید؛ که تنها گروه کافران، از رحمت خدا مأیوس می‌شوند».

اما باید دانست که، زیر بنای مثبت‌نگری در تعالیم قرآنی، ارتباط با خدای تعالی است. امید واقعی، در راستای نهادینه شدن و تجلی این صفت الهی در وجود بشر تحقق پیدا می‌کند؛ چراکه خداوند، خیر محض و فیاض مطلق است و گستره رحمت او وسیله‌ای برای نجات و رستگاری انسان است. لذا بارها در قرآن به تعبیر متعدد سفارش شده که از رحمت خداوند ناامید نشوید: «لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ» (زمر: ۵۳) و همواره در انتظار آن باشید؛ زیرا رحمت خدای متعال از تمامی آنچه که انسان‌ها برای خود جمع می‌کنند بهتر و بالاتر است: «لَمْغْفِرَةً مِنَ اللَّهِ وَ رَحْمَةً خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ» (آل عمران: ۱۵۷). تنها گمراهان از رحمت خداوند ناامیدند: «وَمَنْ يَقْنَطُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ» (حجر: ۵۶). بنابراین، با توجه به موارد گفته شده، می‌توان گفت: مفهوم مثبت‌اندیشی در قرآن، به واسطه واژگان متعدد مانند امید، بیان شده است و مثبت‌نگری در زندگی، ماهیتی مثبت و پسندیده دارد.

۳. قابلیت‌های اخلاقی مثبت‌اندیشی

جامعه امروز بشری، تحت تأثیر واقعیت‌هایی مانند رشد تکنولوژی، توسعه ارتباطات، پیشرفت دستاوردهای علمی، سرعت گرفتن زندگی و گسترش نزاع‌های فکری و تردیدها، موجب مشکلات و چالش‌هایی همانند اضطراب، ناامیدی، افسردگی، بیماری‌ها، گرفتاری‌های مادی و اقتصادی و نادانی شده است. در چنین فضایی، هر چند از برخی ناراحتی‌ها و ناکامی‌ها، که انسان‌ها معمولاً با آنها مواجه می‌شوند، گریزی نیست؛ ولی خصلت‌های پسندیده اخلاقی مربوط به مثبت‌اندیشی، مانند: امید و شادی، همدردی و مهربانی، ارزش و معنایی خاص می‌یابند. با درک این نیازهای روحی و رفتاری برای سلامت انسان معاصر، قابلیت‌های اخلاقی مثبت‌نگر وجود دارد که انسان مدرن با تمرین، تلاش، آموزش مناسب و تعهد می‌تواند براساس آنها به زندگی با نشاط و امیدوارانه و به دور از اضطراب و تنش دست یابد.

۴. مؤلفه‌های مثبت‌اندیشی

در اینجا، مؤلفه‌های مثبت‌اندیشی و تأثیر آن در زندگی فردی و اجتماعی بیان می‌شود.

۱. نشاط

نشاط و شادمانی، به حالتی از برانگیختگی، هیجان، سبک‌بالی، بسط نفس، گشودگی و سرزندگی روحی و روانی گفته می‌شود که در عمل، موجب تحرک و پویایی انسان می‌گردد و ضد خمودگی، سنگینی، بی‌حالی، قبض نفس و کسالت روحی و روانی است و موجب رکود و ایستایی می‌گردد (پسندیده، ۱۳۹۲: ۹۹). در روایات، یکی از مؤلفه‌های اساسی در عقل، «نشاط» است که در برابر «کسل» قرار دارد (همان، ۵۴). در حدیث معروف «جنود عقل و جهل»، از نشاط، به عنوان یکی از جنود عقل و از کسل به عنوان یکی از جنود جهل، یاد شده است: «النشاط و ضده الكسل» (کلینی، ۱۴۰۷: ۱، ۲۳).

نشاط و شادمانی، تأثیر بسزایی در تقویت اخلاق فردی و اجتماعی دارد. مارتین سلینگمن، با بیان نظریه شادکامی، که به مفهوم «اُتودایمونیا»/رسطو شباهت بسیاری دارد، گام بزرگی را در جهت تعریف شادکامی برداشت. «اُتودایمونیا»، واژه‌ای یونانی است که در زبان فارسی معمولاً به سعادت، بهروزی و شادکامی ترجمه می‌شود؛ چرا که شادکامی، در خوب بودن، نیکی کردن، اخلاق خوب داشتن و زندگی در سایه آن، می‌باشد. سلینگمن، شادکامی حقیقی را رسیدن به رشد و توانایی (کنجکاوی، نیروی حیاتی و قدردانی) در بازی، کار و عشق و روابط اجتماعی بیان نموده است (ر.ک: کریمی، ۱۳۹۸: ۵ - ۱۴). سلینگمن، سه مسیر را برای رسیدن به شادکامی معرفی کرده است: الف) مسیر دلپذیر، شامل تجربه هیجانات مثبت نسبت به گذشته(مانند بخشش و قناعت)؛ ب) مسیر نشاط و لذت در زمان حال؛ ج) مسیر خوش‌بینی نسبت به آینده (سلینگمن، ۱۴۰۰: ۷۸).

در سال ۲۰۰۵م، سلینگمن و همکارانش، به بررسی ارتباط میان شادکامی و رضایت‌مندی از زندگی پرداختند؛ آنها شادکامی را دارای اجزایی سه‌گانه معرفی کردند: ۱) روابط اجتماعی قوی و مطلوب(جزء اجتماعی)، ۲) حالت‌های خلقی پایدار و شاد(جزء هیجانی)، ۳) مثبت‌اندیشی در تفسیر اطلاعات محیط(جزء شناختی). در واقع، نشاط و شادمانی، یکی از عوامل و بسترهای مثبت‌نگری در زندگی است که برای حرکت انسان از صفر به بالا، تأثیرگذار است. لذا رسالت روان‌شناسی مثبت‌نگر، تنها کاهش

عواطف منفی نیست، بلکه افزایش عواطف مثبت است، اگرچه ممکن است موانعی نیز در این مسیر وجود داشته باشد؛ مانند زمینه‌های ارثی و شخصیتی. انسان، تا جایی که می‌تواند در زمینه شادزیستن تلاش کند؛ زیرا شادزیستن مزایای فراوانی در سلامت جسمی و روحی دارد؛ مانند: تقویت اخلاق اجتماعی، ارتقاء کیفیت زندگی، افزایش طول عمر و موفقیت‌های تحصیلی و شغلی. بنابراین، شادی دارای سه جزء اساسی است: عواطف منفی کم، عواطف مثبت زیاد و احساس رضایت از زندگی (ر.ک: سلیگمن، ۱۴۰۰: ۱۵۹).

۱-۱. آثار شادمانی در قابلیت‌های اخلاقی مثبت‌نگر

۱. **صبر و پایداری:** یکی از آثار مهم شادکامی، صبر و پایداری در برابر مشکلات و بیماری‌ها است. نگاه مثبت‌تر به زندگی داشتن، باعث می‌شود فرد آن را منفی ارزیابی نکند و مشکلات را راحت‌تر پشت‌سر بگذارد. برخوردار بودن از زندگی بانشاط، آرزویی دیرینه در زندگی انسان‌ها است. وجود برخی مشکلات در زندگی و نداشتن راهکاری مناسب برای رفع آن، بستر زندگی کسالت‌آور، را فراهم می‌آورد. اما به واقع، این‌گونه زندگی کردن، در شأن انسان هدفدار و بانگیزه نیست. کسانی که شادی در زندگی آنها وجود ندارد، طبیعتاً خوش‌خُلقی نیز در آنها کم است یا اصلاً وجود ندارد. این افراد در برابر مشکلات، تسلیم می‌شوند و دچار بیماری‌های روحی و روانی مثل افسردگی می‌شوند، ولی اشخاصی که شادمانی در زندگی آنها هست، در خُلق نیک آنها تأثیر گذاشته، می‌توانند بر مشکلات زندگی صبر داشته و بر آن فائق آیند.

۲. **زمینه‌سازی خُلق نیکو:** ماهیت اخلاق شایسته، نرمی، لطافت و همواری است. کسانی که اخلاق نیک دارند، از درون احساس شادکامی می‌کنند؛ اما کسانی که از اخلاق ناشایست برخوردارند، از درون آزار می‌بینند و نمی‌توانند احساس آسودگی کنند؛ چرا که جنس اخلاق ناشایست، خشن، سخت و ناهموار است. علت بسیاری از ناشادی‌ها را باید در اخلاق‌های ناشایست دانست. خودسازی و تهذیب اخلاق، عاملی برای شادابی و نشاط است. به بیان دیگر، اخلاق خوب، یک فضیلت است و فطرت انسان، شیفته فضیلت‌ها است. به همین جهت، هر فضیلتی انسان را به وجد می‌آورد و شاد می‌سازد (محمدی ری‌شهری، ۱۳۹۲: ۸۹).

۳. **جذب محبت دیگران:** فردی که دارای نشاط و شادی است، باعث فزونی اخلاق نیک در جامعه گشته و موجب دوستی دیگران نسبت به خود می‌گردد و دیگران، قلباً به سوی چنین انسان‌هایی جذب می‌گردند و محبت می‌ورزند (ر.ک: ارگایل، ۱۳۸۳: ص ۹۴ - ۱۰۵). براساس آموزه‌های اولیای دین (ع)، خداوند انسان شاد و شوخ‌طبع را دوست دارد، به شرط آنکه از گناه و ناسزاگویی بپرهیزد (کلینی، ۱۴۰۷، ۲: ۶۶۳). برخی از مطالعات انجام شده درباره شوخی و مزاح، بیان‌کننده رابطه و همبستگی بسیار روشنی بین شوخی و شادی است (ر.ک: ارگایل، ۱۳۸۳: ۱۰۵).

۴. **رضایت‌مندی از زندگی:** یکی از آثار مهم شادی، رضایت‌مندی از زندگی است. افرادی که چنین شخصیتی دارند و شادکامی در اخلاق نیک آنها تأثیر گذاشته، نسبت به دیگران به مراتب بیشتر از زندگی خود راضی هستند. احساس رضایت از زندگی، موجب تقویت اخلاق اجتماعی اشخاص می‌گردد. چنین اشخاصی با این ویژگی، در زندگی احساس راحتی و آرامش می‌کنند و این ظرفیت را پیدا می‌کنند که در اجتماع، با سایر افراد، بهترین معاشرت‌ها را داشته باشند.

در واقع، رضایت‌مندی از زندگی می‌تواند همه جنبه‌های زندگی را پوشش دهد. رضایت از زندگی، فرایندی است که موجب غنی شدن زندگی از آرامش و استفاده بهتر از فرصت‌ها می‌شود و زندگی اجتماعی، فرصتی است که می‌توان به نحو احسن از آن استفاده نمود. چنین افرادی، هیچ موقع در زندگی احساس پوچی و نارضایتی نمی‌کنند، بلکه با کمترین امکانات نیز خود را در حد اعلای زندگی می‌بینند و در زندگی اجتماعی خیلی راحت‌تر نسبت به دیگران در مقابل مشکلات ایستادگی می‌کنند. چنین افرادی زندگی را رؤیا یا خیال نمی‌دانند، بلکه زندگی را واقعیتی می‌دانند که باید در آن، همیشه احساس رضایت داشته باشند.

۲. عزّت نفس

یکی دیگر از مؤلفه‌های اخلاقی مثبت‌اندیشی، عزّت نفس است. عزّت نفس، افزون بر این که یکی از بزرگ‌ترین فضایل اخلاقی است، می‌تواند سرچشمه سایر خصلت‌های پسندیده اخلاقی در محیط خانواده و اجتماع نیز باشد. عزت نفس، یکی از پایه‌های

اساسی شخصیت آدمی و باعث نیل انسان به افتخار و سربلندی است. عزت‌مندان، هرگز به ذلت و بندگی دیگران تن نمی‌دهند و سرمایه شرافت و آزادگی خود را با هیچ قیمتی معامله نمی‌کنند (ر.ک: فلسفی، ۱۳۸۶، ۲: ۲۸۴-۲۸۷). عزت، حالتی است که مانع مغلوب شدن انسان می‌شود و در اصل، از «عزاز»، به معنای زمین محکم و نفوذناپذیر گرفته شده است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ۱: ۳۳۳). عزت، یعنی ارزشمندی، شرافت و توانایی، که سرمنشأ واقعی آن، خداوند متعال است (نساء: ۱۳۹؛ منافقون: ۸).

عزت نفس، در اثر نیاز به توجه مثبت دیگران در روابط اجتماعی به وجود می‌آید. از دیدگاه روان‌شناسی مثبت‌گرا، مقدار ارزشی که فرد به خود نسبت می‌دهد، عزت نفس نامیده می‌شود. به دیگر سخن، عزت نفس، مقدار ارزشی است که انسان فکر می‌کند دیگران برای او به عنوان یک شاخص قائل هستند (براندن، ۱۳۹۴: ۱۲۸). کوپر/سمیت، عزت نفس را یک ارزشیابی فردی می‌داند که معمولاً با توجه به خویشستن حفظ می‌شود. وی، چهار عامل را برای رشد عزت نفس بیان می‌نماید: الف) میزان احترام و پذیرش علاقه‌مندی است که یک فرد دریافت می‌کند؛ ب) تجربه‌های موفقیت‌های فرد در زندگی؛ ج) ارزش‌ها و انتظاراتی که مبنای آن تجربه‌ها را تفسیر می‌کند؛ د) چگونگی پاسخ فرد به از دست دادن ارزش. طبق این دیدگاه، اشخاصی که این عوامل را داشته باشند، از عزت نفس بالایی برخوردارند (همان، ۴۲۰-۴۲۱).

مازلو، در سلسله مراتب نیازها، عزت نفس و احترام به خود را مشتمل بر تمایل شایستگی اشخاص، چیرگی، پیشرفت، توانمندی، کفایت، اطمینان، استقلال و آزادی می‌داند. زمانی که این نیازها ارضاء گردد، فرد احساس ارزشمندی و عزت نفس می‌کند و چنانچه این نیازها برآورده نشود، فرد احساس حقارت و درماندگی و ضعف و دلسردی و ناامیدی می‌کند (ر.ک: مازلو، ۱۳۷۶: ۱۲۵).

ارضای نیاز به عزت نفس، به احساساتی از قبیل اعتماد به نفس، ارزش، قدرت، لیاقت، کفایت و مفید و مثر ثمر بودن در جهان منتهی خواهد شد. اما بی‌اعتنایی به این نیازها، موجب احساساتی از قبیل حقارت، ضعف و درماندگی می‌شود (ر.ک: شولتز، ۱۳۷۹: ۳۴۲-۳۴۹). ظاهراً افرادی که از عزت نفس بالاتری برخوردارند، پیامدهای منفی را ناچیز ارزیابی کرده، سعی خواهند داشت که خود را از پیامدهای بد، دور کنند. افرادی که از عزت نفس پایینی برخوردارند، اگر از پیامد کارها آگاه شوند، از تصمیم‌های پر خطر و ریسک‌پذیر پرهیز می‌کنند. چنین افرادی، وقتی می‌خواهند از حسرت اجتناب کنند، خودمحافظ هستند؛ ولی افرادی که عزت نفس بالایی دارند، وقتی می‌خواهند درباره این که چه طور بعضی چیزها غلط از آب درآمده‌اند فکر کنند، خود اصلاح هستند؛ یعنی از اشتباهات گذشته خود، درس گرفته و سعی می‌کنند که آنها را تکرار نکنند و تصمیم‌های درست‌تری بگیرند. بنابراین، در درمان حسرت، این مطلب حائز اهمیت است که هر چه عزت نفس فرد، بیشتر باشد، پیامدهای منفی حسرت نیز در فرد کمتر است و آسیب کمتری فرد را تهدید می‌کند (سروش، ۱۳۸۶: ۴۵).

۱-۲. ابعاد عزت نفس

عزت نفس، تنها قضاوت کلی فرد در مورد خود نیست، بلکه اشخاص دارای عزت نفس، خودشان را از زوایا و جنبه‌های مختلف مورد ارزیابی و قضاوت قرار می‌دهند که در این باره، می‌توان جنبه‌های اجتماعی، بدنی، تحصیلی، خانوادگی و کلی را نام برد. در اینجا، بعضی از ابعاد عزت نفس بیان می‌شود:

۱. **عزت نفس اجتماعی:** این جنبه از عزت نفس، شامل عقاید اشخاص در مورد خویشستن، به عنوان یک دوست برای دیگران است؛ آیا افراد دیگر او را دوست دارند؟ آیا عقاید و افکار او برای آنها ارزشمند است؟ آیا او را در فعالیت‌هایشان شرکت می‌دهند؟ آیا از ارتباط و تعامل با اشخاص دیگر احساس رضایت می‌کند؟ و... پرسش‌هایی از این قبیل که در زمینه برآورده شدن نیاز اجتماعی و احساس عزت نفس می‌توان اشاره نمود.

۲. **عزت نفس بدنی:** عزت نفس بدنی به ارزیابی و قضاوت فرد نسبت به توانایی بدنی شخص اطلاق می‌گردد که از طریق فعالیت‌ها و کنش‌های بدنی در شخص به وجود می‌آید. بنابراین، اگر فرد از سلامت و توانایی بدنی خوبی برخوردار باشد بر عزت نفس بدنی او تأثیر مثبت خواهد گذاشت و روابط اجتماعی او با دیگران بهتر خواهد شد و بالعکس، نواقص جسمانی و عدم توانایی در انجام فعالیت‌ها و مهارت‌ها، تأثیر منفی بر عزت نفس بدنی فرد خواهد داشت (اسلامی نسب، ۱۳۷۳: ۱۵۹).

۳. **عزت نفس تحصیلی:** این جنبه از عزت نفس، به ارزیابی و قضاوت فرد نسبت به ارزشمندی تحصیلی خود مربوط است. اگر واکنش اطرافیان در مورد وضعیت تحصیلی فرد مطلوب باشد، در او احساس رضایت از خود ایجاد نموده و به قضاوت مثبت فرد درباره خودش کمک می‌نماید.

۴. **عزت نفس خانوادگی:** ارزیابی و قضاوت شخص به عنوان عضوی از خانواده را عزت نفس خانوادگی می‌گویند که در اثر تعامل شخص با اعضاء خانواده در او به وجود می‌آید. نوع رابطه متقابل شخص با پدر، مادر، برادران و خواهران و سایر اعضاء خانواده و اینکه شخص تا چه اندازه توسط آنها پذیرفته شده است، در چگونگی نگرش او نسبت به خود مؤثر است و عزت نفس خانوادگی او را تعیین می‌کند.

۵. **عزت نفس کلی:** این عزت نفس، به ارزیابی و قضاوت شخص نسبت به همه ارزش‌های خود اطلاق می‌شود و این جنبه از عزت نفس، سایر جنبه‌های فوق را در خود دارد. در واقع، به آنها نوعی وحدت و یکپارچگی می‌بخشد. شخصی که عزت نفس کلی مثبتی دارد، روابط اجتماعی او نیز بهتر خواهد بود و در نتیجه، موجب تقویت اخلاق اجتماعی او می‌شود و بهتر می‌تواند با دیگران ارتباط برقرار نماید (اسلامی نسب، ۱۳۷۳: ۳۲۱).

۲-۲. تأثیر عزت نفس در اخلاق اجتماعی

۱. امنیت: امنیت یک احساس اطمینان قوی است که موجب تقویت روحیات شخص در ارتباط با دیگران می‌گردد. امنیت شامل این موارد می‌شود: احساس راحتی و ایمنی، وقوف در آنچه که از وی انتظار می‌رود، توانایی وابستگی به افراد و موقعیت‌ها و درک قواعد و محدودیت‌ها. دارا بودن احساس قوی امنیت پایه‌ای است که ساختار مؤلفه‌های دیگر بر آن اساس پایه‌ریزی می‌گردد. از این‌رو، اشخاص باید قبل از انجام هر عملی نسبت به آن اطمینان خاطر حاصل نمایند، چنانچه اشخاص احساس ناامنی و خطر نماید در جذب مؤلفه‌های دیگر عزت نفس دچار مشکل خواهد شد. در نتیجه، شخصی که احساس امنیت قوی کند در اجتماع می‌تواند روابط قوی با دیگران ایجاد نماید (امیری دهکردی، ۱۳۹۵: ۵۸).

۲. خودپذیری: احساس فردیتی است که اطلاعات درباره خود را در برمی‌گیرد. توصیف دقیق و واقع‌بینانه از خویش برحسب نقش‌ها، اسناد و ویژگی‌های جسمانی شخصی که واجد خودپذیری قوی باشد (من خودم را دوست دارم) خوشتن را می‌پذیرد. احساس فردگرایی، شایستگی، کفایت و تحسین از خود را دارد، ولی شخصی که احساس خودپذیری ضعیفی دارد، در پذیرش خود، فاقد اراده می‌گردد (یاری وناب، ۱۳۹۹: ۱۵۸).

۳. پیوندجویی: یعنی احساس پذیرش با مقبولیت، به ویژه در روابطی که مهم قلمداد می‌شوند. همچنین به معنای احساس پذیرفته شدن و مورد احترام قرار گرفتن از سوی دیگران به کار می‌رود. اشخاصی که دارای احساسات پیوندجویی قوی باشند، رابطه راحت و رضایتمندی در اجتماع با دیگران برقرار می‌کنند. حال آن‌که، احساس پیوندجویی ضعیف در اشخاص (کسی نمی‌خواهد با من باشد) منجر به انزوای طلبی و احساس بیگانگی آنها خواهند شد.

۴. رسالت: یعنی دارا بودن هدف و انگیزه در زندگی، به طوری که به خوشتن رخصت دهد تا اهداف واقع‌بینانه و قابل حصولی داشته باشد و در قبال پیامدهای تصمیمات خود، احساس مسئولیت نماید. شخص برخوردار از احساس تعهد قوی قادر است عملی را آغاز کند و بر اساس طرح و نقشه آن را پی بگیرد. ولی اشخاصی که حس تعهد ضعیفی دارند در قبال اعمال خود مسئولیتی احساس نمی‌کنند و در هنگام مواجهه با مشکل راه‌حل‌های مختلف را مورد کاوش قرار نمی‌دهد و معلوم می‌شود چنین شخصی نمی‌تواند روابط اجتماعی بالاتری داشته باشد و اخلاق اجتماعی او به جای اینکه تقویت گردد، ضعیف می‌شود (دی آنجلس، ۱۳۹۷: ۲۵۲).

۵. شایستگی: این مؤلفه، به احساس موفقیت و فضیلت در کارایی اشاره دارد که مهم و ارزشمند به نظر می‌رسد و شامل وقوف بر نیرومندی‌ها و توانایی‌ها و پذیرش ضعف‌ها می‌شود. اشخاصی که واجد احساس شایستگی می‌باشند (من احساس توانایی می‌کنم پس می‌توانم با هر خطری مواجه شوم)، در بیان تصورات و عقاید خود در ارتباط با دیگران بی‌پروا می‌باشند. ولی افرادی که نسبت به خودشان، نامطمئن هستند و انتظار شکست و باخت و تسلیم دارند، نمی‌توانند در اجتماع به راحتی ارتباط برقرار نمایند (براندن، ۱۳۹۴: ۱۰۰).

۳. التزام به ظرفیت‌های معنوی

مؤلفه دیگر برای مثبت‌اندیشی، باورمندی و التزام به ظرفیت‌های مذهبی و معنوی است. روان‌شناسی در ابتدا به موضوع معنویت و عالم ماورا طبیعت توجه داشت، اما در سال‌های پایانی قرن نوزدهم موجی از روان‌شناسی علمی یا روان‌شناسی منهای معنویت به وجود آمد. اما با پیشرفت این علم، بخش روحانی انسان و معنویت مجدد مورد توجه قرار گرفت (ر.ک: رستگار، ۱۳۸۹: ۱۳۷-۱۴۱؛ رایکمن، ۱۳۸۷: ۴۳۹). معنویت، به جستجوی مقدس و روحانی شخصی یا گروهی در زندگی اشاره دارد. مذهب، نیز نوعی جستجوی مقدس است، با این تفاوت که درون یک بافت سنتی و در غالب مؤسسه مذهبی رسمی قرار دارد (کمپتون و هافمن، ۱۳۹۷: ۲۲۹). معنویت، مذهب و اعمال مذهبی در گروه‌ها و مکان‌های مختلف با سلامتی و شاخص‌های مرتبط با آن، رابطه مستقیم و معناداری و با فاکتورهای آسیب‌زای روانی، رابطه معکوس دارد. برای نمونه، وجود افسردگی با سطوح پایین عبادات و اعمال مذهبی رابطه دارد. افراد مذهبی، سطوح پایین‌تری از بیماری‌ها را دارند (همان، ۲۳۰). با توجه به نقش اساسی دین در رفتارهای فردی و اجتماعی انسان و یافته‌های متعددی مبتنی بر رابطه دین در سلامتی و بهزیستی افراد، گرایش‌هایی به منظور تبیین این یافته‌ها نیز بوجود آمده است؛ یعنی اینکه چه فاکتورها و عواملی در دین وجود دارد که با بهزیستی انسان مرتبط است؟ (ر.ک: همان، ۲۳۳-۲۳۴).

نقش معنویت را در چهار ساز و کار زیر می‌توان دانست:

الف) نیروی یک پارچه‌کننده جنبه‌های جسمی هیجان و اجتماعی سلامتی؛

ب) یک منبع معنوی در زندگی که به صورت مستمر در عملکرد شخص تأثیر دارد؛

ج) منبعی برای پیوند بین افراد که به دوستی زیاد، عشق، همدردی و وفاداری یک‌سری اصول کمک می‌کند؛

د) منبعی از ادراکات فردی که به افراد کمک می‌کند که ماوراء الطبیعه را تجربه کنند. در واقع، معنویت باعث می‌شود که فرد دارای هویت یک پارچه رضایت، شادی، عشق، احترام، نگرش‌های مثبت، آرامش درونی و هدف و جهت زندگی طبیعی خوب و رضایت‌بخش باشد (اشنایدر و لویز، ۱۳۹۰: ۱۷۵).

۴. کنار آمدن با تنش‌های اجتماعی

یکی از راه‌های بررسی ارتباط بین دین‌داری و داشتن اخلاق اجتماعی بهتر در روابط اجتماعی، مطالعه رفتارهای مقابله با تنش‌های اجتماعی است. برای نمونه، احساس مبتنی بر دین‌داری، می‌تواند در اخلاق اجتماعی شخص کمک نماید؛ مانند امیدوار ساختن، ارائه دلیلی برای عوامل تنش‌زای غیرمنتظره و ناخواسته و کمک به مردم برای قرار دادن زندگی خود در چهار چوبی بزرگتر. افزون بر این، چه بسا کنار آمدن با دیگران، حس خوش‌بینی و امید را که بوسیله باورهای دینی شکل می‌گیرد، به دنبال داشته باشد. *مارتین سلیگمن*، مطالعه‌ای را که بوسیله یکی از شاگردانش انجام شده و به دین‌داری نظر دارد، گزارش می‌کند تعدادی از گروه‌های دینی را در سراسر ایالات متحده بررسی کرد و دریافت که افزایش امید، دلیلی کافی برای افزایش بهزیستی بوسیله دین‌داری عمیق‌تر است. مطالعات دیگر نیز نشان داده‌اند که دین‌داری با ارتقای خوش‌بینی پیوند دارد (سلیگمن، ۱۴۰۰: ۲۵۳).

کنار آمدن دینی در مقابله با تنش‌های روابط اجتماعی را می‌توان به دو شکل مثبت و منفی تقسیم کرد؛ روش‌های مثبت کنار آمدن، شامل هیجانات مثبت می‌شود؛ مانند حمایت، دلسوزی، امید و اینکه باور داشته باشد «خدا چیزی در زندگی به تو نمی‌دهد که برای قابل تحمل نباشد». روش‌های منفی کنار آمدن، شامل هیجانات منفی، از قبیل احساس گناه و ترس از مجازات، می‌شود. یکی از نمونه‌ها، استفاده افراطی افراد از احساس گناه است تا خودشان را به علت ارتکاب خطا تنبیه کرده و این کار نوعی جبران در درگاه خدا محسوب شود. در این میان، تنها روش‌های مثبت کنار آمدن، تأثیر سودمند بر بهبود اخلاق اجتماعی شخص دارد.

۴. احساس خودکارآمدی

مؤلفه دیگر مثبت‌گرایی که موجب تأثیرگذاری در اخلاق اجتماعی می‌گردد، احساس خود کارآمدی است. به گفته آلبرت بندورا، خودکارآمدی عبارت است از اعتقاد یک نفر به قابلیت‌های خود در سازماندهی و انجام یک رشته فعالیت‌های مورد نیاز برای مدیریت شرایط و وضعیت‌های مختلف. به عبارت دیگر، خود کارآمدی، اعتقاد یک فرد به توانایی‌های خود جهت موفق شدن در یک وضعیت خاص است. این اعتقاد، عامل تعیین‌کننده چگونگی تفکر، رفتار و احساس فرد است (ر.ک: شمسی و یغمایی، ۱۳۹۳: ۵-۱۷). تقریباً همه افراد می‌توانند تشخیص دهند که چه هدف‌هایی را می‌خواهند به انجام برسانند، چه چیزهایی را می‌خواهند تغییر دهند و به چه چیزهایی می‌خواهند دست یابند. با این وجود، اغلب افراد قبول دارند که به مرحله عمل رساندن این برنامه‌ها کار ساده‌ای نیست. خودکارایی هر فرد، نقش عمده‌ای در چگونگی رویکرد و نگرش او به هدف‌ها، وظایف و چالش‌ها دارد. کسانی که حسّ خودکارآمدی ضعیفی داشته باشند، از کارهای چالش برانگیز اجتناب می‌کنند و شرایط و وظایف مشکل را، خارج از حد توانایی و قابلیت خود می‌دانند و اعتماد خود نسبت به قابلیت‌ها و توانایی‌های شخصی‌شان را از دست می‌دهند (همان، ۲۲).

اینک به این پرسش باید پاسخ گفت که، خودکارآمدی چگونه به وجود می‌آید؟ جواب: شکل‌گیری این اعتقاد از اوایل دوران کودکی و زمانی که کودک با تجربیات، وظایف و شرایط مختلف برخورد می‌کند، شروع می‌شود. ولی رشد خودکارایی در دوران جوانی خاتمه نمی‌یابد و تکامل آن در تمام طول زندگی، همچنان که افراد مهارت‌ها، تجربیات و درک جدیدی به دست می‌آورند ادامه می‌یابد (همان، ۲۳).

منابع گوناگونی برای خودکارآمدی وجود دارد، که در اینجا به مواردی اشاره می‌شود:

۱. تجربیات موفق: مؤثرترین راه برای رشد یک حسّ قوی خود کارایی، از طریق تجربیات موفق به دست می‌آید. انجام موفقیت‌آمیز یک کار، حسّ خودکارایی فرد را تقویت می‌کند. ولی ناکامی در مواجهه با یک وظیفه یا چالش می‌تواند به تضعیف حسّ خودکارایی بینجامد. چنین شخصی، در اجتماع، رابطه خوب و مناسبی با دیگران خواهد داشت (همان، ۲۴).

۲. مدل‌سازی اجتماعی: مشاهده موفقیت دیگران، منبع مهم دیگری برای ایجاد حسّ خودکارآمدی است. مشاهده اینکه افراد مشابه خودمان با تلاش پیگیر به دستاوردهای موفقی می‌رسند، این اعتقاد را در مشاهده‌گر تقویت می‌کند که او نیز دارای قابلیت‌هایی است که می‌تواند از عهده فعالیت‌های مشابه به نحو خوبی برآید (همان، ۳۳).

۳. ترغیب اجتماعی: افراد از طریق ترغیب و تشویق دیگران نیز می‌توانند درک کنند که دارای مهارت‌ها و قابلیت‌های لازم برای موفقیت می‌باشند. گفته‌های مثبت و برانگیزاننده دیگران به فرد در دستیابی به هدف‌ها کمک می‌کند تا شک و تردید نسبت به توانایی‌های خود را کنار بگذارد و تمرکز خود را بر تلاش، جهت انجام کار موردنظر معطوف نماید.

۴. واکنش‌های روانی: واکنش‌های هیجانی و روانی فرد نسبت به شرایط و وضعیت‌های مختلف نیز نقش مهمی در خودکارآمدی دارد. خلق و خو، حالت‌های هیجانی و واکنش‌هایی فیزیکی و سطح استرس، می‌توانند بر چگونگی حسّ یک فرد نسبت به توانایی‌های شخصی خود در یک وضعیت خاص، تأثیر بگذارد. فردی که پیش از سخنرانی در جلوی جمع به شدت عصبی و ناآرام می‌شود، دارای حسّ ضعیف خودکارایی در این شرایط و وضعیت است (همان، ۳۵). با یادگیری به حداقل رساندن میزان استرس هنگام مواجهه با وظایف دشوار و چالش برانگیز، می‌توان حسّ خودکارایی را تقویت نمود که این کار موجب تقویت اخلاق اجتماعی افراد می‌گردد.

خودکارآمدی، توان سازنده‌ای است که مهارت‌های شناختی، اجتماعی، عاطفی و رفتاری انسان برای تحقق اهداف مختلف، به گونه‌ای اثر بخش ساماندهی می‌شود. داشتن دانش، مهارت‌ها و دستاوردهای قبلی افراد، پیش‌بینی‌کننده‌های مناسبی برای عملکرد آینده افراد نیستند، بلکه باور انسان درباره توانایی‌های خود در انجام آنها بر چگونگی عملکرد خویش مؤثر است (همان، ۷۵). خودشناسی، از طریق پردازش مهارت‌های شناختی، انگیزشی و عاطفی که عهده‌دار انتقال دانش و توانایی‌های فرد به رفتار ماهرانه هستند، فعال می‌شود. خودکارآمدی، صرفاً داشتن مهارت یا مهارت‌ها نیست، بلکه به داشتن باور به توانایی انجام کار در موقعیت‌های مختلف شغلی، مربوط می‌شود.

باور خودکارآمدی، عاملی مهم در نظام سازنده شایستگی انسان است. انجام وظایف توسط افراد مختلف با مهارت‌های مشابه در موقعیت‌های متفاوت به صورت ضعیف، متوسط و قوی و توسط یک فرد در شرایط متفاوت، به تغییر باورهای کارآمدی آنان یا خودتردیدی قرار گیرند. احساس خودکارآمدی، افراد را قادر می‌سازد تا با استفاده از مهارت‌ها در برخورد با موانع، کارهای مهم و بزرگی در اجتماع انجام دهند (ر.ک: عبداللهی، ۱۳۸۵: ۳۵ - ۴۰).

۵. خوش‌بینی پویا

خوش‌بینی، یکی دیگر از مؤلفه‌های مثبت‌گرایی در زندگی و اخلاق اجتماعی است (سلیگمن، ۱۴۰۰: ۵۵). از دیدگاه روان‌شناسی، خوش‌بینی پویا این‌گونه تعریف شده است: «نگرش اختیاری، فعال و سازنده، که با تمرکز بر روی امکانات و فرصت‌ها، شرایط موفقیت را فراهم می‌سازد» (مور، مکس، خوش‌بینی، ص ۵۸). لذا اگر کسی صرفاً معتقد باشد که همه چیز به خوبی پیش خواهد رفت و هیچ اقدام مؤثری انجام ندهد، خود را در یک «خوش‌بینی احمقانه» قرار داده است. برای اینکه خوش‌بینی قدرت غلبه بر محدودیت‌های زندگی را در اختیار شخص قرار دهد، باید به طور درست واقعیت‌ها را بشناسد نه اینکه از آنها مخفی شود.

خوش‌بینی پویا، چندین ویژگی مهم و اساسی دارد که در سه مؤلفه کلی قرار می‌گیرد:

الف) تداوم: افراد بدبین بر این باورند که علل رویدادهای ناگوار که برای آنها پیش می‌آید، همیشگی هستند و بر همین اساس، استدلال می‌کنند که چون علت همیشگی است، پس رویدادهای ناگوار نیز به طور مداوم برای آنان رخ می‌دهند. اما افراد خوش‌بین علل رویدادهای ناگوار را موقتی و علل رویدادهای خوشایند را دایمی می‌دانند (سلیگمن، ۱۳۹۵: ۱۶۴).

ب) فراگیر بودن: وقتی افراد بدبین با ناکامی و رویداد ناخوشایند مواجه می‌شوند، آن را به تمام جنبه‌های زندگی خود سرایت می‌دهند؛ یعنی برای رویدادهای ناخوشایند، علل کلی و همگانی در نظر می‌گیرند و آن را به تمام جنبه‌های زندگی تعمیم می‌دهند، ولی علل موفقیت‌ها و رویدادهای خوشایند را منحصر به یک موقعیت خاص می‌دانند. ولی افراد خوش‌بین درست بعکس عمل می‌کنند. علل رویدادهای ناخوشایند را اختصاص و مربوط به یک موقعیت خاص می‌دانند، اما علل رویدادهای خوشایند را کلی، همگانی و مربوط به تمام یا بیشتر جنبه‌های زندگی می‌دانند (همان، ص ۷۳).

ج) شخصی‌سازی: شخصی‌سازی به این بُعد از علل رویدادها اشاره دارد که تقصیر چه کسی بوده است و چه کسی در شکست یا موفقیت فرد نقش دارد. افراد بدبین در مورد شکست‌ها و رویدادهای ناخوشایند خود را مقصر می‌دانند، ولی در موفقیت‌ها و بروز رویدادهای خوشایند، دیگران را ذی‌نقش می‌دانند، در نتیجه، نسبت به خود دید منفی پیدا می‌کنند. اما افراد خوش‌بین درست بعکس عمل می‌کنند؛ موفقیت‌ها و خوشایندها را ناشی از خودشان می‌دانند. اما ناخوشایندی‌ها و شکست‌ها را به دیگران نسبت می‌دهند (همان، ص ۷۵).

روان‌شناسی مثبت‌گرا، از همه راه‌ها برای دستیابی به شادی حقیقی استفاده می‌کند. یکی از این راه‌ها مدل شناختی است. براساس مدل شناختی، نوع نگرش انسان نسبت به خود، دیگران و زندگی و آینده وضعیت روانی او را تحت تأثیر قرار می‌دهد. مطالعه اولیه سلیگمن در مورد درماندگی آموخته شده به عنوان یکی از عوامل افسردگی بود. در مطالعات بعدی خود وی متوجه شد که انسان، همان‌طور که می‌تواند در اثر تجربه، درماندگی را بیاموزد، خوش‌بینی را نیز می‌تواند بیاموزد. در این زمینه، سلیگمن متوجه سبک‌های فکری انسان شد و این نظریه را مطرح کرد رویدادهای ناگوار زندگی را می‌توان به عوامل درونی یا بیرونی نسبت داد. نسبت دادن رویدادهای ناگوار زندگی به عوامل درونی، موجب افسردگی می‌شود. همین‌طور رویدادهای ناگوار زندگی را می‌توان موقت یا ناپایدار تلقی کرد. در آموزش خوش‌بینی این سبک فکری اصلاح می‌شود که با تغییر سبک فکری خود می‌توانند به سوی شادی حقیقی حرکت کنند (همان، ص ۸۲).

۶. امید

«امید» در لغت، به معنای گمان وقوع خیری ممکن‌الحصول در آینده آمده است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲: ۳۴۶). معانی ترس، توقع، انتظار و شوق نیز برای آن ذکر شده است (طریحی، ۱۳۷۵: ۲؛ ۱۵۵). شاید بتوان گفت این معانی به لوازم معنای امید یا به بخشی از آن اشاره دارد، زیرا از آن رو که متعلق امید امری ممکن‌الحصول است نه قطعی، و ترس از تحقق نیافتن آن وجود دارد امید را به خوف معنا کرده‌اند و از آن رو که متعلق امید، امری خیر و مسرت بخش است و طبعاً موجب اشتیاق شخص امیدوار به آن امر شده و حالت انتظار و توقع به او دست می‌دهد، امید را به توقع و شوق و انتظار معنا کرده‌اند.

در اصطلاح علم اخلاق، به راحتی و لذتی که از انتظار تحقق امری محبوب، در قلب حاصل می‌شود امید می‌گویند (فیض کاشانی، ۱۴۱۷، ۷: ۲۴۹). امید، عامل حرکت انسان به سوی کمال است. بر پایه آموزه‌های اسلامی، هرکس به چیزی امید داشته باشد، برای رسیدن به آن می‌کوشد (ر.ک: کلینی، ۱۴۰۷، ۲: ۶۸؛ ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴: ۲۱۳ و ۳۶۲).

امید، یکی از مفاهیم بسیار نزدیک به خوش‌بینی و یکی از ویژگی‌های زندگی مطلوب است که افراد را به جستجوی فردای بهتر وادار می‌دارد. امید؛ یعنی انتظار موفقیت و آینده بهتر و دلیلی برای زیستن. وقتی امید در دل و ذهن وجود داشته باشد، اشتیاق زندگی نیز وجود خواهد داشت (بهادری‌نژاد، ۱۳۷۵: ۱۸۵). امید را می‌توان به عنوان افکار هدف‌دار تعریف کرد که در آن، شخص تفکر راهبردی (توانایی درک شده برای پیدا کردن راهی برای رسیدن به اهداف دلخواه) و تفکر عاملی (انگیزه لازم برای استفاده از آن راه‌ها) را بکار می‌برد. معمولاً اعمال بشر هدف‌دار هستند، ولی اهدافی که به اندازه کافی ارزشمند باشند و هوشیارانه دنبال شوند به عنوان امید شناخته می‌شوند. اهداف ممکن است کوچک یا بزرگ باشند و یا بر حسب دسترسی به آن از آسان تا خیلی سخت تغییر کنند (ر.ک: کار، ۱۳۹۹: ۱۸۲؛ پرچم، ۱۳۹۲: ۶).

نقش امید در زندگی، از آنکه تنها نیروی تسلی‌بخش در اوج احساس غم‌زدگی باشد، فراتر است. امید، نقش مقتدرانه و شگفت‌آوری در زندگی ایفا می‌کند و در حیطه‌های گوناگون از موفقیت تحصیلی گرفته تا تحمل مشاغل پر زحمت، مزایایی به همراه دارد. امید از نظر علمی، از چشم‌اندازی روشن که نشانه آن است که همه چیز به خوبی پیش می‌رود، فراتر است. /سنایدر آن را به گونه‌ای دقیق‌تر تعریف می‌کند: «اعتقاد به این امر که هدف‌تان هر چه باشد، هم اراده دستیابی به آن را دارید و هم راه آن مقابل شما گشوده است» (گلمن، ۱۳۸۰: ۱۵۶).

امید، روندی فعال و آموختنی است؛ شیوه‌ای از اندیشیدن است که رفتارهای خاصی را به دنبال دارد. امید، روندی فکری است که تعیین هدف را ساده می‌کند و فرد را در راه رسیدن به هدف‌های یاری می‌رساند. البته امید دارای سه جزء به هم پیوسته است: «تعیین هدف»، «نیروی راهیابی» و «نیروی اراده» که بدون این سه جزء به هم پیوسته، امید نمی‌تواند شکل بگیرد (اسنایدر، امید، ص ۵۸). شخص، باید توانایی فکر کردن درباره راه‌های رسیدن به هدف تعیین شده را داشته باشد. افرادی که در راهیابی توانا هستند، احساس می‌کنند که می‌توانند راه‌های بسیاری برای رسیدن به هدفشان بیابند. در گام سوم، نیروی اراده است که فرد را به اهدافش می‌رساند. اراده، سرچشمه انگیزش و تحرک است و افرادی که از نیروی اراده بالایی برخوردارند، اغلب به کارشان علاقه نشان می‌دهند و هنگامی که درباره هدف‌هایشان می‌اندیشند و سخن می‌گویند، نگرش مثبتی دارند (ر.ک: مک‌درمت و اسنایدر، ۱۳۸۴: ۱۲۱ - ۱۲۵). برای دستیابی به هدف، مردم باید خودشان را برای ایجاد مسیرهای عملی جهت دستیابی به آنها توانا ببینند. این فرآیند که تفکر راهبردی نامیده می‌شود، به معنای توانایی درک شده فرد در تولید راه‌های عملی برای رسیدن اهداف است.

ناگفته نماند که همیشه دستیابی به هدف آسان نیست و موانعی در راه رسیدن به هدف به وجود می‌آید. در بیشتر مواقع، مردم خود را برای تولید یک راه به سمت هدف توانا می‌بینند، ولی هنگام مواجهه با موانع، افراد با نمره امید بالا به چندین راه جایگزین فکر می‌کنند. فردی که با موانع مواجه می‌شود باید به فکر یک راه جانشین برای دور زدن مانع باشد. تفکر عاملی، هنگام مسدود بودن راه اصلی، اهمیت دارد؛ چون انگیزه لازم برای جستجوی راه‌های جانشین را فراهم می‌کند.

مثبت‌گرایان، امید را به عنوان راهی برای هیجانات و سلامتی افراد دانسته‌اند (اسنایدر، ۱۳۹۷: ۱۵۴). اشخاص با سطح امید بالاتر موانع را به عنوان چالش تعبیر می‌کنند و راه‌های دیگری پیدا می‌کنند و انگیزش خود را در مسیر جدید به کار می‌برند. با

توجه به موفقیت‌های کسب شده هنگام مواجهه با موانع، افراد امیدوار با هیجانات مثبت خود به سمت جلو حرکت می‌کنند. افراد ناامید گیر می‌افتند؛ چون راه‌های جدید را نمی‌توانند پیدا کنند، در عوض، هیجانات منفی و نشخوار فکری آنها مانع پیگیری اهدافشان می‌شود (همان، ۲۲۵).

۷. بخشش خطای دیگران

انرایت، بخشش را به عنوان واکنش روان‌شناختی تعریف می‌کند که مشمول شش حالت روان‌شناختی است: عدم عاطفه، قضاوت، رفتار منفی نسبت به خطاکار، وجود عاطفه، قضاوت و رفتار مثبت نسبت به همان خطاکار (ر.ک: انرایت، ۱۳۹۳: ۱۳۹-۱۶۱). این حالات روان‌شناختی حتی در حضور آسیب شدید و ناعادلانه نیز رخ می‌دهد. فرد آسیب‌دیده با بخشش، اجازه نمی‌دهد تا حادثه پرازار بطور مداوم بر احساس فرد از خود یا تحریف روابط شخصی‌اش با دیگری تأثیر منفی بگذارد و از واکنش طبیعی نسبت به آسیب فراتر رود. این برای رشد خود و رشد هیجانی و اخلاقی فرد آسیب‌دیده ضروری است، به همان صورت، همدلی و درک و فهم خطاکار نیز افزایش می‌یابد (همان، ۲۳۵). بخشش، به عنوان جابجایی هیجاناتی است نظیر تنفر، تلخی، کینه، دشمنی، خشم و ترس با هیجانات متمایل به مثبت نظیر عشق، همدلی، شفقت یا همدردی (جمال، ۱۳۹۳: ۱۵۸).

بخشش، به عنوان فرآیند پیچیده شناختی، رفتاری و عاطفی تشریح می‌شود که در آن، عاطفه و قضاوت منفی نسبت به خطاکار کاهش و انگیزش‌های صلح‌آمیز افزایش می‌یابد. به دیگر سخن، بخشش، به عنوان آزاد کردن عاطفه منفی (نظیر دشمنی)، شناخت‌های منفی (نظیر افکار مربوط به انتقام) و رفتار منفی (نظیر پرخاشگری کلامی) در پاسخ به بی‌عدالتی ادراک شده، می‌باشد. همچنین ممکن است بخشش، شامل واکنش مثبت نسبت به خطاکار صورت پذیرد (ر.ک: ایمانی فر، ۱۳۹۱: ۱۴۹-۱۷۵).

وقتی که فرد صدمه‌دیده، می‌بخشد: الف) اگر خشمگین و برانگیخته شود، رنجش شخصی کمتری تجربه خواهد کرد؛ ب) اگر مسائل خوب پیش بروند، از سوی دیگران کمتر سرزنش می‌شود؛ ج) می‌تواند به فرد آسیب‌رسان پیشنهاد تفاهم دهد. بنابراین، در فرایند بخشش، بر پیامدهای خودافزایی و رشد شخصی تمرکز می‌شود. در واقع، بخشش، یکپارچگی عاطفی، شناختی و راهکارهای رفتاری است که این جنبه‌ها با هم باعث بروز یک پاسخ اخلاقی می‌شوند (ر.ک: ایمانی فر، ۱۳۹۱: ۱۴۹-۱۶۶).

انواع بخشش

والروند/اسکینر (۱۹۹۸)، در بررسی‌های خود برای بخشش انواعی را برمی‌شمرد: ۱) بخشش عجولانه و بی‌درنگ؛ ۲) بخشش با اکراه؛ ۳) بخشش مشروط؛ ۴) بخشش کاذب متقابل؛ ۵) بخشش مذورانه؛ ۶) بخشش بی‌وقفه؛ ۷) بخشش اصیل (ایمانی فر، ۱۳۹۱: ۱۶۸).

۱. بخشش عجولانه و بی‌درنگ: پدیده‌ای تصنعی و غیر اصیل است و شاید هم شیوه‌ای برای اجتناب از بخشش واقعی باشد. در این نوع بخشش، به نتایج کاری که انجام می‌گیرد، توجه نمی‌شود.

۲. بخشش با اکراه: در این نوع بخشش، فرد به خاطر شرایطی که در آن قرار دارد و به صورت ظاهری فقط می‌بخشد که باز هم یکی از نتایج آن درگیر بودن قسمتی از ذهن است؛ یعنی کسی را می‌بخشیم، ولی هنوز در باطن به گناه او فکر می‌کنیم.

۳. بخشش مشروط: «من تو را می‌بخشم ولی به شرط اینکه دیگر این رفتار را تکرار نکنی»؛ این‌گونه بخشش زمانی صورت می‌گیرد که فرد سرزنش را قبول می‌کند، عذرخواهی می‌کند و تعهد می‌دهد که رفتارش را تغییر دهد و هرگاه آن رفتار تکرار شد، باز همان خشم، غضب و... تکرار می‌شود.

۴. بخشش کاذب متقابل: در این‌گونه بخشش، یکی از طرفین نیاز به بخشش را انکار می‌کند، ولی چون طرف مقابل از او عذرخواهی می‌کند یا اینکه او را می‌بخشد او نیز به صورت ظاهری همین کار را انجام می‌دهد.

۵. بخشش مذورانه: این گونه بخشش به قصد اجتناب از مخالفت یا برخورد، زمانی صورت می‌گیرد که رابطه شدیداً نامنصفانه است. فرد مجبور است که رفتار زشت یک نفر را بپذیرد و به زور او را ببخشد که این هم در ظاهر است و در طولانی مدت خود را نشان خواهد داد.

۶. بخشش بی وقفه: در این نوع بخشش، فرد تلاش می‌کند با فرد خطاکار مدارا کند. این گونه بخشش به صورت رشته‌ای از بازسازی‌های شناختی، عاطفی، رفتاری است.

۷. بخشش اصیل: این گونه بخشش به صورت رشته‌ای از بازسازی‌های شناختی، عاطفی و رفتاری وقایع است که بر لغزش‌ها و نارسایی‌های رابطه احاطه دارند و همچنین روابطی را که حول این وقایع هستند، را در بر می‌گیرد. بخشش اصیل، دارای ویژگی‌هایی است که عبارتند از: معطوف به خود و نوع دوستانه، بی قید و شرط و جزئی از فرآیند رشد و تحول است که معمولاً به صورت یک فرآیند است.

نتیجه‌گیری

با توجه به آنچه بیان شد، چنین به دست می‌آید که: روان‌شناسی مثبت‌گرا به دنبال بهبود کیفیت زندگی افراد و پیشگیری از آسیب‌های روانی ناشی از زندگی بی ثمر و بی معنا است و مثبت‌اندیشی، به انسان کمک می‌کند تا به بهترین شکل با زندگی کنار بیاید. لذا برای داشتن یک زندگی مثبت‌نگر، اولین قدم، آن است که احساسات، افکار و باورهای خود را بشناسد. مثبت‌اندیشی، فقط در داشتن افکاری خاص خلاصه نمی‌شود، بلکه نوعی رویکرد و جهت‌گیری کلی درباره زندگی است. قابلیت‌های اخلاقی مثبت‌گرایی همچون امید، عزت نفس، بخشش و خوش‌بینی به امور اجتماعی بیش از امور فردی و شخصی توجه دارند؛ چنانکه در آموزه‌های دینی نیز بیشترین توجه به امور اجتماعی و در تعامل با دیگران است.

منابع

قرآن کریم

۱. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، تحف العقول، قم، مؤسسه النشر الاسلامی، ۱۴۰۴ق.
۲. ارگایل، مایکل، روان‌شناسی شادی، مترجمان: حمید طاهر نشاط‌دوست و همکاران، اصفهان: جهاد دانشگاهی (واحد اصفهان)، ۱۳۸۳ش.
۳. اسلامی نسب، علی، روان‌شناسی اعتماد به نفس، تهران: انتشارات مهرداد، ۱۳۷۳ش.
۴. اسنایدر، چارلز ریک، روان‌شناسی امید، مترجم: فرشاد بهاری، تهران: دایره، ۱۳۹۷ش.
۵. اسنایدر، سی.آر؛ لوپز، شین.ج، معنویت و روان‌شناسی مثبت، ترجمه: مهرداد کلانتری و همکاران، اصفهان: انتشارات کنکاش، ۱۳۹۰ش.
۶. امیری دهکردی، محسن، بررسی رابطه بین بهزیستی روان‌شناختی با عزت نفس و سلامت روان دانشجویان دانشگاه پیام، دومین همایش ملی مطالعات و تحقیقات نوین در حوزه علوم تربیتی و روان‌شناسی ایران، ۱۳۹۵ش.
۷. انرایت، رابرت دی، لذت بخشش، ترجمه: فراز پندار، تهران: شرکت انتشارات فنی ایران، ۱۳۹۳ش.
۸. ایمانی فر، حمیدرضا، فاطمی، جمیله، امینی، فاطمه، بخشش از دیدگاه روان‌شناسی و قرآن کریم، انسان‌پژوهی دینی، بهار و تابستان ۱۳۹۱، شماره ۲۷.
۹. براندن، ناتانیل، روان‌شناسی عزت نفس، مترجم: مهدی قراچه داغی، تهران: نشر نخستین، ۱۳۹۴ش.
۱۰. بهادری‌نژاد، مهدی، شادی و زندگی، تهران: نشر اوحدی، ۱۳۷۵ش.
۱۱. پرچم، اعظم، فاتحی زاده، مریم، محققان، زهرا، ابعاد سه‌گانه نظریه امید اسنایدر و تطبیق آن با دیدگاه قرآن کریم، تحقیقات علوم قرآن و حدیث، بهار و تابستان ۱۳۹۲، شماره ۱۹.

۱۲. پسندیده، عباس، الگوی اسلامی شادکامی با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا، قم: مؤسسه علمی فرهنگی دار الحدیث، سازمان چاپ و نشر، ۱۳۹۲ش.
۱۳. جمال، عظیم؛ مک کینون، هاروی، قدرت بخشیدن، مترجم: مهین خالصی، تهران: انتشارات نسل نواندیش، ۱۳۹۳ش.
۱۴. دی آنجلس، باربارا، اعتماد به نفس، مترجم: لیلا آزادی، تهران: معیار اندیشه، ۱۳۹۷ش.
۱۵. راغب أصفهانی، حسین بن محمد، المفردات فی غریب القرآن، بیروت، دمشق: دار القلم، الدار الشامیة، ۱۴۱۲ق.
۱۶. رایکمن، ریچارد، نظریه‌های شخصیت، مترجم: مهرداد فیروز بخت، تهران، نشر ارسباران، ۱۳۸۷ش.
۱۷. رستگار، عباس‌علی، معنویت در سازمان با رویکرد روان‌شناختی، قم، انتشارات دانشگاه ادیان و مذاهب، ۱۳۸۹ش.
۱۸. سروش، محمد علی، آه سرد، قم: مؤسسه علمی فرهنگی دار الحدیث، سازمان چاپ و نشر، ۱۳۸۶ش.
۱۹. سلیگمن، مارتین، از شادکامی تا بالندگی، مترجم: زهره قربانی، تهران: سایه سخن، ۱۴۰۰ش.
۲۰. سلیگمن، مارتین، خوش‌بینی آموخته شده، مترجم: فروزنده داور پناه و میترا محمدی، تهران: انتشارات رشد، ۱۳۹۵ش.
۲۱. سلیگمن، مارتین، کودک مثبت‌گرا، ترجمه: ناهید ایران‌نژاد، تهران: دایره، ۱۳۷۹ش.
۲۲. شمسی، عزیز، یغمایی، فریده، نظریه شناختی - اجتماعی بندورا: با تأکید بر رابطه خودکارآمدی و خستگی در مدرّسین، زنجان: قلم مهر، ۱۳۹۳ش.
۲۳. شولتز، دوآن، شولتز، سیدنی آلن، نظریه‌های شخصیت، ترجمه: یحیی محمدی، تهران: مؤسسه نشر ویرایش، ۱۳۷۹ش.
۲۴. طریحی، فخرالدین بن محمد، مجمع البحرین، تهران: مکتبه المرتضویة، ۱۳۷۵ش.
۲۵. عبداللهی، بیژن، نقش خودکارآمدی در توانمندسازی کارکنان، ماهنامه تدبیر ۱۳۸۵ شماره ۱۶۸.
۲۶. فلسفی، محمدتقی، جوان از نظر عقل و احساسات، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۸۶ش.
۲۷. فیض کاشانی، محمد بن شاه مرتضی، المحجّة البیضاء، قم، مؤسسه النشر الاسلامی، ۱۴۱۷ق.
۲۸. کار، آلن، روان‌شناسی مثبت(علم شادمانی و نیرومندی‌های انسان)، مترجمان: باقر ثنائی و همکاران، تهران: نشر سخن، ۱۳۹۹ش.
۲۹. کریمی، رامین، کتاب مارتین سلیگمن (نظریه درماندگی آموخته شده)، تهران: دایره، ۱۳۹۸ش.
۳۰. کمیتون، ویلیام، هافمن، ادوارد، روان‌شناسی مثبت: علم شادمانی و شکوفایی، مترجمان: سهراب امیری و همکاران، تهران: آوای نور، ۱۳۹۷ش.
۳۱. کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، تهران: دار الکتب الإسلامیة، ۱۴۰۷ق.
۳۲. گلمن، دانیل، هوش هیجانی: خودآگاهی هیجانی، خویش‌تنداری، همدلی و یاری به دیگران، مترجم: نسرتین پارسا، تهران: انتشارات رشد، ۱۳۸۰ش.
۳۳. مازلو، ابراهام اچ، انگیزش و شخصیت، ترجمه: احمد رضوانی، مشهد: انتشارات آستان قدس رضوی، ۱۳۷۶ش.
۳۴. محمدی ری‌شهری، محمد، الگوی شادی از نگاه قرآن و حدیث، قم: مؤسسه علمی فرهنگی دار الحدیث، سازمان چاپ و نشر، ۱۳۹۲ش.
۳۵. مک درمت، دایان، اسنیدر، سی.آر، کلیدهای پرورش فرزندان امیدوار و موفق، مترجم: فرناز فرود، تهران: مؤسسه انتشارات صابرین، ۱۳۸۴ش.
۳۶. یاری وناب، علی، بررسی رابطه عزّت نفس با پیشرفت تحصیلی در میان دانش آموزان مقطع دبیرستان‌های کوه‌دشت، کنفرانس ملی پژوهش در روان‌شناسی، ۱۳۹۹ش.