

تحلیل و بررسی چگونگی مثبت‌اندیشی و آسیب‌شناسی آن از منظر عقل و دین

محمدحسن یعقوبیان / استادیار فلسفه و کلام اسلامی دانشگاه معارف قرآن و عترت

mohammadyaghoobian@yahoo.com

دریافت: ۱۳۹۵/۳/۷ - پذیرش: ۱۳۹۵/۷/۱۵

چکیده

«مثبت‌اندیشی و مهندسی فکر»، از جمله مباحث نوینی است که به تبع مباحث روان‌شناسی شناختی در جهان رواج یافته است. پیوند این مقوله با زندگی انسان و سعادت و خوش‌بختی او، تعمق بیشتر در مبانی معرفتی این بحث را می‌طلبد. این پژوهش با توجه به سه رویکرد روان‌شناختی، فلسفی و دینی، به دنبال واکاوی چگونگی و نیازمندی‌های مثبت‌اندیشی است. توجه به اهمیت بعد شناختی انسان در شناخت عقلی و شناخت گرم عاطفی، و کیفیت صحیح بهزیستی ذهنی و در نهایت، پیوند مثبت‌اندیشی با سعادت و خوش‌بختی انسان، گام‌های معرفتی بحث را شکل می‌دهد. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که بعد شناختی انسان، در کنار بعد عاطفی و شناخت گرم و در نظر به پارادایم کلی فلسفی و جهان‌بینی دینی و سبک تحلیل فردی و جزئی در حوزه روان‌شناختی، می‌تواند مسیر درست فکر را مهندسی کند تا از این رهگذر، مثبت‌اندیشی حقیقی فرصت طرح بیابد و مشخص شود که این مهم تنها با همپوشانی معرفتی روان‌شناسی، فلسفه و دین میسر می‌شود.

کلیدواژه‌ها: مثبت‌اندیشی، مثبت‌اندیشی دینی، مهندسی فکر، روان‌شناسی، دین، فلسفه.

مقدمه

مسئله اصلی این پژوهش مفهوم‌شناسی و کیفیت مثبت‌اندیشی است. تولد این بحث به شکلی علمی و فنی در دوران معاصر را به نوعی می‌توان از روان‌شناسی دانست که با رویکرد مثبت‌نگر و واکنش علیه روان‌شناسی مرضی کار خود را آغاز کرده و پس از آن، به دیگر حوزه‌ها نظیر جامعه‌شناسی نیز راه یافته است. در مباحث جامعه‌شناسی، کسانی همچون ماکس وبر، با الهام از روان‌شناسی اجتماعی، بحث انگیزه پیشرفت و موفقیت در تغییرات اجتماعی را دنبال کردند. نظر به اهمیت این بحث، در زندگی انسان و انبوهی از آثار تبلیغاتی و روزنامه‌های گوناگون در زمینه تفکر مثبت، مثبت‌اندیشی و مهندسی فکر، این پژوهش کوشیده است با رویکردی «توصیفی-تحلیلی» و با استمداد از سه حوزه معرفتی روان‌شناسی، فلسفه و دین، چگونگی و نیازمندی‌های مثبت‌اندیشی و بهزیستی ذهنی را بررسی کند و ارتباط آن را با خوش‌بختی و سعادت انسان، به‌گونه‌ای شفاف تبیین کند. البته تنها به‌عنوان مسئله فرعی این تحقیق، و به شکل گذرا، مثبت‌اندیشی سطحی در آثار روزنامه‌ای و عامه‌پسند روان‌شناختی نیز به تناسب بحث، واکاوی و نقد می‌شود.

اهمیت بعد شناختی انسان

از آن‌رو که به نحوی در مباحث نوین، بحث «مثبت‌اندیشی» در حوزه روان‌شناسی شکل گرفته و از آنجا به دیگر حوزه‌ها سرریز شده است، بحث را با این حوزه آغاز می‌کنیم:

الف. روان‌شناختی

در گذشته، رفتار بد و خوب انسان به شخصیت و ذات انسان‌ها نسبت داده می‌شد. اما با طلوع رفتارگرایی در روان‌شناسی، «محیط» به عنوان عامل اصلی رفتارهای انسانی معرفی گردید و تا جبر محیطی و نگاه محرک- پاسخ به رفتار انسان پیش رفت. با ظهور روان‌شناسی شناختی، نگرش و اراده انسان، جایگزین تأثیر محیط بر رفتار انسان شد و تعریف عملکرد انسان از ماشینی به «پویشی» تغییر یافت (ریو، ۱۳۸۶، ص ۴۰). این تصویر در مباحث گوناگون روان‌شناسی سریان پیدا کرد. از جمله، در جنبه‌های درمانی، به‌ویژه رفع افسردگی و دستیابی به سلامت روانی، به کار رفت. درمان‌شناختی در دهه ۱۹۶۰ توسط آرون تی بک در دانشگاه پنسیلوانیا، تأسیس شد (نینان و درایدن، ۱۳۷۸، ص ۱۱) روان‌شناسی شناختی مراجع را دانشمندی در نظر می‌گرفت که باید محتوای فکر او را تغییر داد و افکار مثبت را جایگزین افکار منفی او

کرد. همه اینها حاکی از این است که «تلقین و تفکر مثبت» اثراتی مثبت در نگرش و حس اعتماد به نفس دارد (تریسی، ۱۳۸۶، ص ۵۲).

ب. فلسفی

در کنار رویکرد روان‌شناختی، بحث «مثبت‌اندیشی»، به‌ویژه در توجه به جهان‌بینی عقلی و توجه به بعد شناختی انسان، در مباحث فلسفی قابل پی‌گیری است. در نظام‌های فلسفی یونان، با حضور سقراط و در امتداد مباحث سوفسطاییان، چرخش گفتمانی مهمی از بحث درباره طبیعت و جهان در فلسفه پیشاسقراطی، به بحث درباره انسان شکل‌گرفت (کاسیرر، ۱۳۸۸، ص ۲۶). سپس مباحث اخلاقی بر محور معرفت و عقل بنیان‌گذاری شد؛ چنان‌که عقل و معرفت انسانی ام‌الفضایل تلقی می‌شود. افلاطون این مطلب را در قالب مکالمه‌ای میان سقراط و منون به تصویر می‌کشد: «...سقراط: پس روح اگر از دانش بهره‌مند باشد، همه چیز را در راه درست به کار خواهد برد، وگرنه در همه موارد به راه خطا خواهد رفت» (افلاطون، ۱۳۸۰، ج ۱، ص ۳۷۶).

در فلسفه اسلامی نیز انسان به عنوان یک حیوان ناطق و یک فاعل بالقصد به تصویر کشیده می‌شود که فاعلی علمی و دارای اختیار است (طباطبایی، ۱۴۱۷ق، ص ۲۲۳). اما علاوه بر این، در چارچوب بحث علیت نیز این بحث دنبال می‌شود، تا آنجا که به سمت تأثیر بعد شناختی انسان معطوف می‌گردد که تصورات انسان، به سبب مجرد نفس، قدرت دارد مبدأ حدوث اشیا شود:

فقول: من شأن النفوس ان يحدث من تصورات القویة الجازمه امور فی البدن من غیر فعل وانفعال

جسمانی، فیحدث حراره لا عن حار وبروده لا عن بارد (صدرالمتألهین، ۱۳۸۰، ج ۲، ص ۱۹۰).

بدین‌روی هنگامی که امری مفرح و لذیذ یا ترسناک را تجربه می‌کنیم، آثار این تصورات را در خود می‌بینیم؛ چنان‌که رنگمان سرخ یا زرد می‌شود و بدنمان تهییج یا لرزان و مضطرب می‌گردد. همچنین تصور سلامتی برای بیمار یا تصور بیماری برای انسان سالم، اگر قوی شود موجب صحت یا مرضی او خواهد شد (همان، ص ۱۹۱).

سپس تبیین می‌شود که تأثیر نفس مجرد انسانی بر روی بدن خود، پایین‌ترین مرتبه تأثیر و قدرت انسان است؛ زیرا در استكمال نفس و رسیدن به مراتب وجودی بالاتر، می‌تواند بر روی مواد عنصری اشیا گوناگون خارج از بدن خود تأثیر بگذارد، آن‌گونه که می‌تواند بیماری را شفا دهد و یا موجب ریزش باران شود (همان، ص ۱۹۲).

ملاصدرا در بحث «نبوات و الولایات»، به تبیین تفصیلی این قدرت انسان می‌پردازد، تا آنجا که بعضی از نفوس کامل انسانی چنان قدرت تأثیری بر هیولای عالم پیدا می‌کنند که مانند نفس عالم می‌شوند و عالم به منزله بدنشان می‌گردد (صدرالمآلهین، ۱۳۸۲، ص ۳۴۳). البته به نظر ملاصدرا، مردم چون جسمانیت بر آنها غلبه دارد، این قدرت تأثیرگذاری بر ماده را بسیار بزرگ می‌شمارند. اما از دید صاحبان خرد، این پایین‌ترین فضیلت انسان کامل است (همان، ص ۳۴۵). در این تفکر فلسفی، تصویری از هستی‌شناسی انسان ارائه می‌شود که بهترین نگرش در مثبت‌اندیشی است؛ زیرا مبتنی بر این تصویر است که یک انسان در اوج قدرت، می‌تواند عالم ماده را زیر سیطره خود درآورد.

علاوه بر قدرت ادراک عقلی، قدرت تخیل و قوه خیال انسان نیز هنگامی مشخص می‌شود که انسان تنها در بند تخیل خود و - به اصطلاح فلسفی - مثال متصل نماند، بلکه با اتصال به مثال منفصل و عالم ملکوت، حقایقی بزرگ را دریابد و آنچه را نادیدنی است ببیند. چنین قوه متخیله‌ای، هم حقایق بزرگی را کشف خواهد کرد و هم تأثیرات بزرگی در جهان بجا خواهد گذاشت. حکمت صدرایی در باب ادراک مفاهیم جزئی، قایل به خلاقیت و جعل نفسانی است و این را نه پایان کار، بلکه آغاز راهی می‌داند که قوه ادراکی انسان باید در رشد بیشتر، حقایقی را از عالم مثال منفصل و ملکوت دریابد (همان، ص ۳۴۲). در واقع، فعالیت و کنش قوه ادراکی انسان در کنار خلاقیت، دارای انفعال و فیض‌پذیری است که باید واقعیات و حقایق بیرونی را آن‌گونه که هست، دریابد، نه اینکه با صرف جعل و خلقی بی‌ارتباط یا مخالف واقعیت، به خود مشغول و دل‌خوش باشد؛ آن‌گونه که قانون تجسم بیان می‌کند.

ج. آسیب‌شناسی

اما این محورپنداری معرفت و بینش‌شناختی، هم از زاویه فلسفی در بعد انسان‌شناسی و معرفت‌شناختی قابل نقد است و هم از دیدگاه روان‌شناختی، به‌ویژه در حوزه فراشناخت، قابل تأمل است:

فروگاهش انسان به بعد شناختی

نگرش سقراطی در مباحث فلسفی، مورد نقد ارسطو واقع شد؛ زیرا واقعیات تجربی زندگی انسان این مطلب را تأیید نمی‌کند (ارسطو، ۱۳۸۹، ص ۲۴۶). همان‌گونه که ارسطو اشاره کرده است، انسان صرف بینش و بعد شناختی‌اش - چنان‌که سقراط می‌پنداشت - نیست (همان) و به‌ویژه برای انجام یک رفتار، عوامل دیگری نظیر قوه شوقی نیز لازم است. تصویرسازی اندیشه دکارتی نیز، که از

اندیشه انسان، به هستی‌اش پل می‌زند، نیز در جهت تفکر سقراطی قرار دارد و برخی از مباحث مثبت‌اندیشی نوین نیز با ابتدای بر همین تفکر، تصویری ناقص از انسان را ارائه می‌دهد:

شاید مهم‌ترین اصل روحی، که تاکنون کشف شده، این است که بیشتر مواقع به هر چه بیندیشی همان خواهی شد؛ یعنی تو همانی که به آن می‌اندیشی. دنیای بیرونی شما انعکاسی از تصویر دنیای درونی شماست (تریسی، ۱۳۸۶، ص ۱۳).

این تصویر، هم از نوعی فروکاهش‌گرایی رنج می‌برد که انسان را در بعد اندیشه‌اش خلاصه می‌کند و ابعاد دیگر را مورد بی‌مهری قرار می‌دهد، و هم اندیشه‌ای مبتنی بر معرفت‌شناسی کانتی است؛ چنان‌که آنتونی رابینز می‌گوید:

توجه داشته باشید که ما دنیا را آن‌چنان که هست نمی‌بینیم؛ زیرا ماهیت امور از نقطه نظرهای گوناگون قابل تفسیر است. حالات ما، چارچوب‌های مرجع، و نقشه‌هایی که از جهان در ذهن داریم دنیای ما را می‌سازند (رابینز، ۱۳۸۵، ج ۱، ص ۲۴۳).

درحالی‌که در مباحث حکمی، رشد و سعادت انسان در شناخت جهان است آن‌گونه که واقعاً هست و الگوهای معرفتی نظیر معرفت‌شناسی کانت ما را به سوی شک‌گرایی خواهد کشاند (دژاکام، ۱۳۷۷، ص ۲۰۸).

شناخت گرم در روان‌شناسی فراشناخت

از جمله مسائلی که بر سر راه رویکرد روان‌شناسی شناختی قرار داشت، کم‌توجهی به بعد عاطفی انسان بود که به‌زودی مؤسسان آن را متوجه خود ساخت:

پروفسور بک در ۱۹۷۹ متوجه این مشکل در طول جلسات درمان با بیماران خودش شده بود؛ آنجا که وی به نقل از بیماران خودش می‌گوید: من به آنچه شما می‌گویید به‌طور عقلانی و نه به‌طور هیجانی اعتقاد دارم (یونسی و رحیمیان، ۱۳۸۷، ص ۲۳).

در حقیقت، روان‌شناسی شناختی تنها به اندیشه و ذهن انسان می‌اندیشید و این موجب می‌شد که بعد قلبی و هیجانی انسان را نادیده بگیرد و مباحثش تنها در سطح شناختی مراجع بماند، و فراموش کند که حتی گاهی این تفکرات منفی نیست که علت افسردگی و درماندگی خود آموخته و شکست انسان است، بلکه حالت هیجانی و احساسی افسردگی موجب تفکرات منفی می‌شود. این اشکالات عده‌ای را بر آن داشت تا در موجی دیگر، رویکرد «فراشناخت» را مطرح کنند.

جان تیزدیل با طرح نظریه «خرده‌نظام‌های شناختی متعامل» (ICS)، در مسیر فراشناخت گام برداشت. تیزدیل برای خروج از بن‌بست شناخت‌درمانی، ضمن توجه به بعد قلبی و احساسی انسان،

نظریه «هشیاری ذهن» را مطرح ساخت. او بین دو سطح از شناخت و پردازش سرد و گرم تفکیک قایل شد (همان، ص ۹۵). از دید او، انسان دارای دو سطح شناختی است: در سطح اول، باورهای عقلانی و پردازش شناختی در ذهن مطرح است، و در سطح دوم، پردازش عاطفی و شناخت داغ شکل می‌گیرد؛ و تا هنگامی که مثبت‌اندیشی به این سطح دوم نرسد، تغییر عمیقی شکل نگرفته است، و این میسر نمی‌شود، مگر با اینکه فقط بر محتوای اندیشه تمرکز نکنیم، بلکه با توجه به «فرمالیزم» و شیوه تفکر، به مخاطب آزادی بیشتری بدهیم تا به انتخاب خود، به خودتنظیمی نگرشش پردازد. در واقع، از منظر تیزدیل، حالت‌های هیجانی و احساسی، نظیر شادابی و دوری از افسردگی، همیشه پسایند تفکرات نیستند، بلکه گاهی پیشایند تفکرات منفی هستند.

مهندسی فکر یا بهزیستی ذهنی در جهت مثبت‌اندیشی

پس از بررسی اهمیت بعد شناختی انسان و توجه به شناخت سرد و گرم، چگونگی مثبت‌اندیشی و مهندسی تفکر در این باب، حایز اهمیت است. شاخه «روانشناسی مثبت‌نگر» در صدد بوده است تا تجربیات و هیجانات مثبت انسان را برای دستیابی به زندگی بهتر، گلچین و برجسته نماید (سلیگمن، ۱۳۸۳، ص ۱۵). کسانی همچون مارتین سلیگمن، به‌عنوان یکی از مؤسسان روان‌شناسی مثبت‌نگر، که در این زمینه تحقیقات دانشگاهی و مشهوری داشته است، کسب «خوش‌بینی خودآموخته» را غیر از «تلقین تفکرات و سخنان مثبت به خود» می‌داند:

خوش‌بینی اکتسابی باید بر اساس واقعیت باشد. ما به این نتیجه رسیده‌ایم که تکرار صرف بیانات مثبت به خویشتن، آن‌قدرها به بالا بردن روحیه کمک نمی‌کند و بر موفقیت‌ها نمی‌افزاید. مهم این است که با عبارات منفی چگونه برخورد می‌کنید... خوش‌بینی اکتسابی نه از طریق مثبت‌اندیشی بی‌پایه و بی‌اساس، بلکه از طریق قدرت غیرمنفی اندیشیدن، اثربخش می‌شود (سلیگمن، ۱۳۸۸، ص ۳۷۲).

در دیدگاه سلیگمن، سبک توضیحی انسان‌ها در حوادث و اتفاقات پیرامونشان است که بسته به تفسیر مبتنی بر کلیت، دوام و اسناد درونی یا بیرونی، انسان‌ها را خوش‌بین یا بدبین می‌کند؛ چنان‌که شخصی می‌تواند شکست خود را به شکل اتفاقی دائمی و همیشگی یا حادثه جزئی و قابل جبران تفسیر کند و یا موفقیت خود را ناشی از اعتماد به نفس و تلاش شخصی یا ناشی از عوامل بیرونی بداند. از این‌رو، وی در جایی تبیین می‌کند که خوش‌بینی محض و فانتزی عامل موفقیت نیست، بلکه بدبینی اعتدالی نیز گاهی لازم است (همان، ص ۲۰۶). همچنین در بحث موفقیت نیز علاوه بر سبک تفکر و تحلیل‌گری مثبت، عوامل دیگری را نیز در حصول موفقیت دخیل می‌داند که عبارتند از: استعداد و انگیزه (همان، ص ۱۸۷).

آسیب‌شناسی مثبت‌اندیشی در آثار روزنامه‌ای

در کنار تحقیقات دانشگاهی در زمینه روان‌شناسی شناختی و روان‌شناسی مثبت‌نگر، آثار روزنامه‌ای با تنوعی چشمگیر گسترش یافتند. این آثار با طرح تفکر مثبت، مثبت‌اندیشی و مهندسی و فناوری فکر، و با گرایش‌های انسان‌گرایانه، به دنبال توانایی و موفقیت دنیایی انسان بوده و به ادعای خود، کشف و معرفی قوانینی در نظام کائنات را جست‌وجو می‌کنند که راه رسیدن به خوش‌بختی و موفقیت است. در معرفی این قوانین، گاهی ادعا می‌کنند که بزرگ‌ترین راز هستی را کشف کرده‌اند؛ چنان‌که راندا برن در کتاب مشهور خود به نام *راز* گفته است (برن، ۱۳۸۹، ص ۱۳). برخی مانند *مایکل لوسیر* نیز قانون «جذب» را چنین تعریف می‌کنند:

من آنچه را که در زندگی مورد توجه و تمرکز خود قرار می‌دهم و انرژی خود را روی آن صرف می‌کنم، به زندگی خود جذب می‌نمایم. حال می‌خواهد این مورد مثبت باشد یا منفی (لوسیر، ۱۳۸۸، ص ۱۹).

گاهی هم از این قانون با عنوان «T.N.T.» و نیروی عظیم درون انسان یاد می‌شود (مؤسسه انگیزش، ۱۳۷۷، ص ۱۵) که با تلقین و خودباوری همراه می‌گردد (همان، ص ۱۹). دکتر *شوارتز* نیز در کتاب معروف *جادوی فکر بزرگ*، همین مسیر را دنبال می‌کند. وی ابتدا با تعریف «موفقیت» به برخورداری از بسیاری مواهب، از جمله رفاه در زندگی، خانه مناسب، و استفاده از تعطیلات (شوارتز، ۱۳۷۴، ص ۱۵) و هدف دانستن این معنا از موفقیت، راه رسیدن به این هدف را تقویت ایمان، اندیشیدن به پیروزی، خودباوری و بزرگ‌اندیشی و جملات مثبت می‌داند (لوسیر، ۱۳۸۸، ص ۲۸).

در واقع، از دید این دست آثار، به‌طور خلاصه، برای رسیدن به موفقیت، سه گام اساسی وجود دارد: ۱. درخواست؛ ۲. باور؛ ۳. دریافت، یعنی در حقیقت، هرچه می‌خواهی باید از کائنات درخواست کنی و باور کنی آن چیز مال تو خواهد بود و سرانجام، احساس خوب دریافت را داشته باشی که احساس برآورده می‌شود (همان، ص ۶۶-۶۰). اینان البته بیشترین تمرکزشان بر تلقین و تکرار الفاظ و جملات مثبت است؛ اما باید خاطر نشان ساخت که:

اولاً این محاسن و اثرات، آن‌قدر نیست که با فربه کردن بیش از حد و اغراق بی‌مانند، مساوی تنها راز هستی باشد و اصلی جادویی معرفی گردد که تمام بزرگان و دانشمندان جهان موفقیت خود را مرهون آن باشند (برن، ۱۳۸۹، ص ۱۱ و ۲۱۴). این نکته هم حقیقتی است که برخی از همین کتاب‌های بازاری نیز بدان اعتراف می‌کنند که «افکار بسیار قدرتمند هستند؛ قدرتمندتر از آنچه اغلب خیال می‌کنند؛ اما قادر مطلق نیستند» (راجر، ۱۳۷۵، ص ۸۲).

ثانیاً، مثبت‌اندیشی - چنان که بیان شد - بیش از آنکه مربوط به خودتلقینی صرف، یا جملات مثبت باشد، منوط به سبک تبیینی و تحلیلی انسان در مواجهه با زندگی و حوادث آن است. علاوه بر این، در مباحث روان‌شناسی اجتماعی در بحث نگرش، اشاره می‌شود که رابطه نگرش و رفتار، یک رابطه علی‌صددرصدی نیست تا صرف نگرش‌های ما به راحتی به رفتار در زندگی مان تبدیل شود:

بسیاری از شاخص‌های نیرومندی نگرش و نیز متغیرهای شخصیتی که بر رابطه بین نگرش و رفتار تأثیرگذارند، شناسایی شده‌اند. با این حال، باید در نظر داشت که همبستگی بالای بین نگرش و رفتار دلیلی کافی برای این نتیجه‌گیری نیست که نگرش‌ها علت رفتار هستند (بونر و وانگ، ۱۳۹۰، ص ۲۷۸).

چنان‌که بالوجدان هم می‌یابیم که همه نگرش‌های ما به رفتار تبدیل نمی‌شوند. بدین‌رو، چنان نیست که به صرف خوش‌بینی و نگرش مثبت، یک شخص متحول شود و زندگی خود را در مسیری دیگر قرار دهد.

مثبت‌اندیشی و خوش‌بختی

مسئله مهم دیگر در بحث «مثبت‌اندیشی»، ارتباط آن با خوش‌بختی و موفقیت در زندگی است. اینکه این دو مؤلفه چه رابطه‌ای با هم دارند و منظور از «خوش‌بختی و سعادت واقعی زندگی»، که حاصل مثبت‌اندیشی است، چیست؟ خود محل تأمل است:

پیوند خوش‌بختی و فضیلت در رویکرد فلسفی

رویکرد فلسفی با تصویرسازی از انسان به عنوان فاعل بالقصد، که خوش‌بختی و سعادت خود را جست‌وجو می‌کند (ارسطو، ۱۳۸۹، ص ۱۷)، مشخص می‌سازد که خوش‌بختی واقعی در پیوند با فضایل است (همان، ص ۳۵)، نه اینکه جست‌وجوی خودخواهانه لذت، ثروت و شهرت باشد (لوسیر، ۱۳۸۸، ص ۴۶)، اگرچه در دل خود، لذا ید دنیوی را نیز داراست (همان، ص ۳۶ و ۳۷). این نیز به شکل اکتسابی، مرهون عمل و تلاش است (همان، ص ۵۴)، نه اینکه به شکلی معجزه‌وار، انتظار موهبت آن را باید از جایی و یا چیزی داشت. همچنین باید خاطر نشان ساخت: رسیدن به مطلوبات انفسی و رضایت حاصل از آن، به معنای خوش‌بختی و سعادت واقعی انسان نیست؛ زیرا در این صورت، دو نفری که یکی به دنبال کلکسیون ماشین است و دیگری به دنبال خدمت به خلق، تمایزی نخواهند داشت؛ چراکه هر دو از یافتن مطلوب محبوبشان رضایت دارند (مطهری، ۱۳۷۸، ج ۷، ص ۶۲).

بدین‌سان، رویکرد فلسفی ضمن حرکت موازی با رویکرد روان‌شناختی، در جهت تأکید بر بعد شناختی انسان، تصویری کامل‌تر از انسان به‌عنوان فاعل بالقصد به تصویر می‌کشد که خوش‌بختی و سعادت را در پیوند با فضیلت و نه صرف اصالت منفعت جست‌وجو می‌کند. همچنین این رویکرد با توجه به بعد هستی‌شناسی و تصویری فربه از انسان و در عین حال، فراتر از روان‌شناسی، از تسلط تکوینی انسان بر عالم تکوین سخن می‌گوید که به مراتب، متفاوت‌تر از رابطه‌الگوی «علاءالدین و چراغ جادو» است.

مثبت‌اندیشی دینی

لازم به ذکر است که نگاه دین در توجه به بعد عقلانی انسان و حیات معقول، در بسیاری از آموزه‌های دینی مورد تأکید قرار گرفته و بی‌نیاز از توضیح است. اما در چگونگی مهندسی فکر نیز توجه به مبانی اعتقادی و دستورهای فردی در این باب حایز اهمیت است. چنان‌که در مباحث کلامی، پس از اثبات وجود خداوند و توحید ذاتی، صفت‌شناسی خداوند موضوع بحث قرار می‌گیرد. از جمله این صفات، «حکمت» است. «حکیم» کسی است که دارای فعل هدفمند و به‌دور از نقص و عبث است. از طریق «لمی» اثبات می‌شود که کامل‌ترین موجود طبق قاعده «سنخیت فعل و فاعل»، کامل‌ترین فعل را دارد (سبحانی، ۱۳۹۲، ص ۱۳۵). از این‌رو، خداوند به عنوان کامل‌ترین، فعلی اکمل و بدون نقص دارد. جهان هستی همان فعل خداوند است. در نتیجه، به‌عنوان فعل خداوند، بهترین و کامل‌ترین جهانی است که می‌توانسته در عالم مادی متحقق شود. به دیگر سخن، میوه اثبات حکمت الهی این است که جهان مبتنی بر نظام احسن است. از این‌رو، اثبات و تبیین اسما و صفات الهی در مباحث اعتقادی دین، صرف یک سلسله مباحث انتزاعی نیست، بلکه در حقیقت، مهندسی دینی فکر است. بدین‌سان، هنگامی که یک انسان پشتوانه معقول دیدگاه خود را بر حکمت الهی استوار کند نه جهانی زیبا، بلکه زیباترین جهان را خواهد دید و به جهان خرم از آن خواهد بود که جهان خرم از اوست. آیاتی از قرآن کریم نیز بر نظام احسن بودن جهان دلالت دارد:

«او همان کسی است که هرچه آفرید نیکو آفرید» (سجده: ۷).

«همان کسی که هفت آسمان را بر فراز یکدیگر آفرید. در آفرینش خداوند رحمان هیچ تضاد و عیبی نمی‌بینی. بار دیگر نگاه کن؛ آیا هیچ شکاف و خللی مشاهده می‌کنی؟ بار دیگر (به عالم هستی) نگاه کن! سرانجام چشمانت (در جست‌وجوی خلل و نقصان ناکام مانده) به سوی تو باز می‌گردد، درحالی‌که خسته و ناتوان است» (ملک: ۳ و ۴).

در باب انسان نیز می‌فرماید: «ما انسان را در بهترین صورت و نظام آفریدیم» (تین: ۴).

البته جهان‌بینی دینی، یک خوش‌بینی فانتزی نیست، بلکه مبتنی بر واقع‌نگری است. از این‌رو، به سختی‌ها: «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ» (بلد: ۴)، آزمایش‌ها: «أَحْسِبَ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ» (عنکبوت: ۲)؛ و مشکلات و ابتلا‌ها انسان در این جهان نیز اشاره می‌کند: «وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ» (بقره: ۱۵۵).

اما در مجموع، تصویری مثبت و خیر از جهان، به نگاه انسان دیندار تزریق می‌کند که حتی مشکلات و شرور قلیل آن نیز بخشی از کمال و خیریت این جهان محسوب می‌شود (مطهری، ۱۳۵۷، ص ۱۶۴). البته علاوه بر نگرش کلی مبتنی بر جهان‌بینی الهی، در نگرش جزئی انسان نیز به روایات و سفارش‌هایی برمی‌خوریم که انسان را به خوش‌بینی و به فال نیک گرفتن فرامی‌خواند و از تطییر و بدبینی برحذر می‌دارد؛ چنان‌که امام علی علیه السلام می‌فرماید: «تفأل بالخیر تنجح؛ به خیر و نیکی تفأل بزن تا موفق شوی» (تمیمی آمدی، ۱۳۹۰، ص ۴۰۰). و البته این تفأل و خوش‌باوری در قبال خداوند به‌عنوان علة العلل و مسبب‌الاسباب قرار دارد، نه کائنات فاقد شعور؛ همان‌گونه که امام رضا علیه السلام بیان نموده‌اند:

به خداوند ظن و گمان نیکو داشته باش. چنان‌که خداوند می‌فرماید: من نزد گمان بنده مؤمنم هستم. اگر گمان خیر داشته باشد پس به او خیر خواهد رسید، و اگر شر باشد به او شر خواهد رسید (کلینی، ۱۴۲۹ق، ج ۱-۲، ص ۳۷۹).

محتوای خوش‌بختی

در باب محتوای درخواست انسان مثبت‌اندیش، به‌ویژه در ارتباط با سعادت دنیوی و کسب ثروت، لازم به ذکر است که اینها در نگرش و حیانی چیز مذمومی نیست؛ چنان‌که گستردگی ثروت، جزو نعمت‌ها دانسته شده (جوادی آملی، ۱۳۹۱، ص ۱۳۴) و داشتن خانه بزرگ و همسری شایسته جزو محاسن زندگی یک انسان است (همان، ص ۱۷۳). اما این گستردگی ثروت، جزو برترین نعمت‌ها نیست؛ چنان‌که برخی در تفکر مثبت گفته‌اند (همان، ص ۱۱۹)؛ زیرا برتر از آن صحت جسم و سلامت دل است (همان، ص ۱۳۴). از این‌رو، چون سلامت دل برتر از ثروت است، نباید هدف اصلی و دل‌مشغولی درجه اول انسان، ثروت باشد؛ چراکه با تولید ثروت در ذهن انسان و احساس پول‌داری در روان انسان، حرص و طمع در جان انسان جوانه می‌زند و همچون پیچکی از صفات متعالی وجود انسان تغذیه می‌کند. این است که در اسلام، با اینکه ذات ثروت و دنیا به‌طور کلی

ناپسند نیست، حب دنیا مذموم و ناپسند است؛ زیرا طمع را بیدار می‌کند. از این رو، راه خیر و خوش‌بختی، نه در فریه کردن طمع، بلکه در ترک آن است (کلینی، ۱۴۲۹، ج ۱-۲، ص ۵۰۵). همچنین جست‌وجوی مدام و عیش‌جویی آرزومندانۀ ثروت، انسان را دارای «طول امل» می‌کند؛ چیزی که در سفارش‌های دینی، از آن مذمت شده است (نهج‌البلاغه، کلام ۴۲) و در درمان آرزوهای دراز و تجمل‌گرایانه، برخلاف برخی نگرش‌ها، که توجه به حال و اکنون را توصیه می‌کند، نگاه به پایان و مرگ را موجب دشمنی انسان با آرزوها و غرورش می‌داند: «لو رأی العبد الأجل ومصيره، لابغض الأمل وغروره» (همان، حکمت ۳۳۴).

علاوه بر این، در بینش دینی، ثروت در کنار نسبتی که با ما دارد، نسبتی با آسمان نیز دارد. از آن نظر که نسبتی به آسمان دارد، نام «رزق» می‌گیرد. «رزق» همان ثروتی است که دستی بخشنده از غیب را در پشت خود دارد. از این رو، ثروت بسته‌ای کور و سرگشته و پولی باد آورده نیست که به چنگ آید، بلکه رزقی است دارای معادلاتی الهی و زمینی که باید از خدا طلب کرد و در عمل دنبال نمود. البته خود این رزق دو نوع است: رزقی که انسان طلب می‌کند و رزقی که انسان را طلب می‌کند (همان، خطبه ۱۱۴). بدین‌روی، در اخلاق اقتصادی اسلام، طلب ثروت بر انسان واجب نیست که به هر قیمتی دنبال شود، بلکه مضمونی است که برای انسان‌ها به شرط فعالیت، ضمانت شده است. به نظر می‌رسد گاه در نگرش موفقیت‌نویس، به فرمایش امام علی علیه السلام، جای مفروض و مضمون، عوض شده است (همان). توجه به عمل به‌عنوان امری مفروض، در جهت رسیدن به اهداف معنوی و متعالی همچون قرب الهی، خوش‌بختی و سعادت معنوی را در کنار خوش‌بختی مادی قرار می‌دهد و بار معنایی عمیق‌تری به لحاظ محتوایی به مثبت‌اندیشی می‌دهد.

تا بدین‌جا معلوم کردیم که رویکرد دینی نکات مهمی در مثبت‌اندیشی به ما نشان می‌دهد. یکی آنکه خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی واقعی است که در زندگی به انسان‌ها کمک خواهد کرد و نه اینکه خوش‌بینی تجمل‌گرایانه، راهگشای حقیقتی باشد. چیزی که در مباحث دانشگاهی روان‌شناسی شناختی نیز به آن اشاره می‌شود (نینان و درایدن، ۱۳۷۸، ص ۴۵). علاوه بر آن، محتوای مثبت‌اندیشی و تعریف خوش‌بختی، عمق بیشتری می‌یابد.

آسیب‌شناسی قید «دینی» در مثبت‌اندیشی

در کنار رویکرد غیردینی آثار روزنامه‌ای به مثبت‌اندیشی، رویکرد دینی نیز وجود دارد. مباحث اسکاول شین را می‌توان در این گروه قرار داد که خداوند را حامی منافع انسان‌ها و همیار

ثروت طلبی انسان‌ها می‌داند (شین، ۱۳۷۸، ص ۳۷ و ۴۴). رویکرد وی در مثبت‌اندیشی، بر کتاب مقدس تکیه زده است؛ چنان‌که از «کلام»، به‌عنوان عصای معجزه‌گر در زندگی انسان یاد می‌کند (همو، ۱۳۸۶، ص ۱۰۵). به‌طور کلی، زندگی را یک بازی می‌داند که قواعد آن را باید از کتاب مقدس آموخت (همان، ص ۴). از این رو، مباحث تفکر مثبت، در زمین کتاب مقدس و به‌ویژه عهد عتیق به بازی گرفته می‌شود و این فضا با فضای قرآن متفاوت است. زیرا در تورات کنونی، بحث «معاد»، تنها به شکل مختصر دوبار بیشتر مطرح نشده و پاداش‌های یهوه، خدای بنی‌اسرائیل، نیز بیشتر معطوف به این دنیاست که سروری بنی‌اسرائیل و سکونت در ارض موعود است. این تصویر دنیاگرایانه در یهود، به تدریج، این نگرش را در تفکر یهود ایجاد کرده که انبیا آمده‌اند تا دنیای ما را بسازند. اسکاول شین نیز با بهره‌جویی از این تصویر، بهشت دنیایی را و جهه نظر خود ساخته است:

برای هریک از شما، یک سرزمین موعود وجود دارد - آرزوهایی که در قلبتان گران‌بهارترین چیزهاست - اما شما چنان به دست مصریان اسیر شده‌اید (فکرهای منفی‌تان) که اجرای این آرزو برای شما محال یا خیلی دور و بعید به نظر می‌رسد (شین، ۱۳۷۸، ص ۶۳).

دلیل کارنگی نیز به شکلی دیگر، در کتاب معروف خود، *آیین زندگی*، همین مسیر را دنبال می‌کند. از یک سوی، افکار صحیح و مثبت را حلال مشکلات زندگی می‌داند و افکار را سازنده زندگی می‌داند، و از سوی دیگر، نقش مذهب و دین را در این امر برجسته می‌سازد (کارنگی، ۱۳۸۷، ص ۲۵۶).

برخی از آثار نویسندگان داخلی نیز در همین رویکرد قرار می‌گیرند و درصددند این مباحث را با توجه به فرهنگ دینی بومی کنند. برخی تحت عنوان «N.L.P» و مهندسی فکر، به نیروی درون و قدرت باور اشاره می‌کنند و «تلقین» را معجزه رسیدن به این باور معرفی می‌نمایند (حقیقی، بی‌تا، ص ۷۹). در میان این مطالب، به‌طور پراکنده، از احادیث و آیات استفاده می‌شود تا رنگ دینی نیز بگیرند. برخی دیگر نیز تحت عنوان تکنولوژی «فکر»، دوران جدید بشر را «فکر ابزار» می‌دانند. سپس بیان می‌کنند که بشر در وجودش رایانه‌ای دارد به نام «ضمیر ناخودآگاه» که با برنامه‌ریزی آن، می‌تواند ساختار وجودی خود را آن‌گونه که می‌خواهد، بسازد (آزمندیان، ۱۳۸۱، ج ۱، ص ۶۸). در ادامه، ضمن تبیین این نکته که دنیای انسان دنیای خلق اندیشه‌های اوست (همان، ص ۴۲)، به نقش جملات تأکیدی و مثبت در ضمیر ناخودآگاه انسان اشاره می‌شود (همان، ص ۹۷). سپس مفهوم «خداوند» به کائنات تزریق می‌شود (همان، ص ۴۳).

این رویکرد به نوعی، نگاه ابرارگرایانه به دین دارد؛ زیرا خدا را به شکل مصنوعی در جایگاه کائنات نشانده است تا در خدمت منافع شخص باشد. این خداگرایی به نوعی خودخواهی است، نه خداخواهی؛ زیرا از خدا برای رسیدن به مطلوب خود استفاده می‌کند، نه اینکه با ترک خودخواهی و انانیت به قرب او برسد (همان، ص ۴۴). چنین رویکردی در مقابل خداوند، شبیه رویکردی است که رومیان باستان در پرستش خدایان و بت‌هایشان داشتند که دین را قراردادی دوطرفه می‌دانستند که شخص با خداوند می‌بست و آن خدا موظف بود حاجات و خواسته‌های شخص را در عوض عبادت و مناجات او برطرف سازد. در غیر این صورت، این قرارداد عبادی فسخ می‌شد (ناس، ۱۳۸۸، ص ۱۰۰).

بدین‌سان، باید گفت: آثار فارسی در زمینه رویکرد دینی به تفکر مثبت، یا با ذکر حاشیه‌ای و به صورت پراکنده و همراه چند آیه و روایت گزینشی، مثبت‌اندیشی دینی را دنبال می‌کنند و یا با تزریق مصنوعی چند مؤلفه، این مهم را جست‌وجو می‌نمایند، درحالی‌که برای طرح این مسئله، توجه به جهان‌بینی دینی و اصول کلامی و خانواده آیات و روایات در این موضوع، ضروری و لازم است. صرفاً چنین نیست که برای دینی شدن، به راحتی کائنات را در کنار خداوند بنشانیم (آزمندیان، ۱۳۸۱، ج ۱، ص ۴۳)؛ زیرا آن کس که به خداوند و قدرت و اذن حقیقی او نظر دارد، دیگر روی سخنش با کائنات نیست. همچنین در این آثار، نگاه انسان‌گرایانه و اعتماد به نفس خودباورانه، به راحتی به صیورت و سلوک انسانی عرفان می‌چسبد و از پیوند این دو درختی عجیب می‌روید که خودباوری انسان‌گرایانه با مقام «کن» و جودی عارف در ولایت تکوینی، به یکسان‌سازی می‌رسند (همان، ص ۸۹)، درحالی‌که تفکر نوین با فربه کردن خودیت انسانی، آن هم بعد انانیت آن، درصدد است تا از موضع حق‌طلبی، مطلوبات انفسی خود را بجوید و خود را قطب کائنات در نظر گیرد. اما در سلوک عرفانی، سالک از طریق نفی خودیت و منیت و کم‌رنگی خود در مسیر عبودیت و پس از تجرید از شواغل و خرق حجب ظلمانی و خواسته‌های نفسانی، مقام «کن» برایش محقق می‌شود، نه اینکه پس از تسلط و نیل به مقام «کن»، تازه به دنبال ثروت و خوش‌بختی و مسکن باشد.

جمع‌بندی و نتیجه‌گیری

در باب مثبت‌اندیشی و بهزیستی ذهنی، مبانی روان‌شناختی با تأکید بر هیجانات و ابعاد مثبت انسان و بهزیستی ذهنی، به شناخت گرم و سرد و در نهایت تبیین کیفیت سبک جزئی مثبت‌اندیشی

کمک می‌کند. مبانی فلسفی هم در جهت تبیین انسان‌شناسی عمیق و ارتباط پیوند فضیلت و سعادت، و کنترل امیال تحت عقلانیت، مسیر هموارتری را برای مثبت‌اندیشی دنبال می‌کنند. مبانی دینی نیز با تبیین جهان‌بینی معنوی و توجه به اسما و صفات الهی، ارتباط با خدا را، چه در تبیین هدف نهایی خوش‌بختی و چه در ارتباط دعایی برای تحقق درخواست‌ها و آرزوهای انسان، به مثبت‌اندیشی تزریق می‌کنند. اما این تمایزها مانع همزیستی معرفتی این ساحت‌ها نمی‌شود؛ زیرا با همپوشانی معرفتی، مشخص می‌شود که این سه ساحت در کنار هم، نگاه جامع‌نگری به مثبت‌اندیشی می‌دهند و بدین‌سان، بعد شناختی انسان در کنار بعد عاطفی و شناخت گرم و در نظر به پارادایم کلی فلسفی و جهان‌بینی دینی و سبک تحلیلی فردی جزئی در حوزه روان‌شناختی، می‌تواند مسیر درست فکر را مهندسی کند. علاوه بر این، مباحث روان‌شناختی در پیوند مثبت‌اندیشی با فضیلت و سعادت، نیازمند ماده و محتوای دینی است.

منابع

- نهج البلاغه**، ۱۳۸۶، گردآورنده: سید رضی، ترجمه محمد دشتی، قم، میراث ماندگار.
- آزمندیان، علیرضا، ۱۳۸۱، **تکنولوژی فکر**، چ پنجم، تهران، مؤلف.
- ارسطو، ۱۳۸۹، **اخلاق نیکوماخوس**، ترجمه محمدحسن لطفی، تهران، طرح نو.
- افلاطون، ۱۳۸۰، **مجموعه آثار افلاطون**، ترجمه محمد حسن لطفی، تهران، شرکت سهامی خوارزمی.
- برن، راندا، ۱۳۸۹، **راز ترجمه نفیسه معتکف**، چ سی و هشتم، تهران، لیوسا.
- بونر و وانک، ۱۳۹۰، **چرد- مایکلا، نگرش و تغییر نگرش**، ترجمه جواد طهوریان، تهران، رشد.
- بیات، محمدرضا، ۱۳۹۰، **دین و معنای زندگی در فلسفه تحلیلی**، قم، دانشگاه ادیان و مذاهب.
- تریسی، برایان، ۱۳۸۶، **افکارتان را تغییر دهید تا زندگی‌تان تغییر کند**، ترجمه گیتی شهیدی، تهران، نواندیش.
- تمیمی آمدی، عبدالواحد، ۱۳۹۰، **غرر الحکم و درر الکلم**، چ سوم، ترجمه لطیف و سعید راشدی، قم، پیام علمدار.
- جوادی آملی، عبدالله، ۱۳۹۱، **مفاتیح الحیاه**، قم، اسراء.
- حقیقی، محمدعلی، بی‌تا، **تکنولوژی و مهندسی فکر**، تهران، فراوان.
- دلایی لاما- هوارد سی. کاتلر، ۱۳۸۱، **هنر شادمانگی**، ترجمه تینا حمیدی و نغمه میزانیان، تهران، قطره.
- دایر، وین، ۱۳۸۹، **تحول**، ترجمه علی پناهی، تهران، آسیم.
- دژاکام، علی، ۱۳۷۷، **تفکر فلسفی غرب از منظر استاد مرتضی مطهری**، تهران، اندیشه معاصر.
- راینز، آنتونی، ۱۳۸۵، **به سوی کامیابی**، ترجمه مهدی مجردزاده، تهران، مؤسسه فرهنگی راه بین.
- راجر، جان و پیتر مک ویلیامز، ۱۳۷۵، **تفکر منفی**، ترجمه مهدی قراچه‌داغی، تهران، مینا.
- ریو، جان مارشال، ۱۳۸۶، **انگیزش و هیجان**، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران، ویرایش.
- سبحانی، جعفر، ۱۳۹۲، **محاضرات فی الالهیات**، چ چهارم، ترجمه عبدالرحیم سلیمانی، قم، راند.
- سلیگمن، مارتین و همکاران، ۱۳۸۳، **کودک خوش‌بین**، ترجمه فروزنده داورپناه، تهران، رشد.
- _____، ۱۳۸۸، **از بدبینی به خوش‌بینی**، ترجمه مهدی قراچه‌داغی، تهران، پیکان.
- شوارتز، ۱۳۷۴، **جادوی فکر بزرگ**، ترجمه ژنا بخت‌آور، تهران، فیروزه.
- شین، فلورانس اسکاول، ۱۳۷۸، **دری مخفی به روی موفقیت**، ترجمه شهلا المعی، تهران، المعی.
- _____، ۱۳۸۶، **چهار اثر از فلورانس اسکاول شین**، ترجمه گیتی خوشدل، تهران، پیکان.
- صدرالدین شیرازی، محمد، ۱۳۸۲، **الشواهد الربوبیه**، تصحیح سیدجلال‌الدین آشتیانی، قم، مؤسسه مطبوعات دینی.
- _____، ۱۳۸۰، **الحکمه المتعالیه فی الاسفار الاربعه**، تصحیح مقصود محمدی، تهران، بنیاد حکمت اسلامی صدرا.
- طباطبایی، سیدمحمدحسین، ۱۷۴۱ق، **نهایه الحکمه**، تعلیق عباسعلی زارعی، قم، مؤسسه النشر الاسلامی.

کارنگی، دیل، ۱۳۸۷، *آیین زندگی*، ترجمه میترا میرشکار، تهران، قاصدک صبا - آویژه.

کاسیرر، ارنست، ۱۳۸۸، *رساله‌ای در باب انسان*، ترجمه بزرگ نادرزاد، تهران، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی.

کریمی، یوسف، ۱۳۸۷، *نگرش و تغییر نگرش*، چ پنجم، تهران، ویرایش.

کلینی، محمد بن یعقوب، ۱۴۲۹ق، *اصول کافی*، بیروت، الامیره.

لوسیر، مایکل، ۱۳۸۸، *قانون جذب*، ترجمه لعیبا موسایی، تهران، سلسله مهر.

مطهری، مرتضی، ۱۳۵۷، *عدل الهی*، قم، صدرا.

_____، ۱۳۷۶، *شرح منظومه*، قم، صدرا.

_____، ۱۳۷۸، *مجموعه آثار*، چ پنجم، قم، صدرا.

مؤسسه انگیزش موفقیت آمریکا، ۱۳۷۷، *T.N.T. نیروی عظیم انسان درون انسان*، ترجمه هادی فرجامی، تهران، نسل نو اندیش.

ناس، جان بایر، ۱۳۸۸، *تاریخ جامع ادیان*، ترجمه علی اصغر حکمت، تهران، علمی و فرهنگی.

نینان، مایکل و لیندی درایدن، ۱۳۷۸، *درمان شناختی*، ترجمه محسن دهقانی و آناهیتا گنجوی، تهران، رشد.

یونسی، سیدجلال و اسحاق رحیمیان، ۱۳۸۷، *دریچه‌ای به فراشناخت*، تهران، دانژه.