

Analyzing Holy Hadiths and Designing and Testing the Hadith Therapy Method to Reduce Students' Anxiety

ARTICLE INFO

Article Type
Research Article

Authors

Naeimeh Hamzezadeh¹
Roghayeh Sadeghi Neiri^{2*}
Ali Ghafari³

How to cite this article

Naeimeh Hamzezadeh, Roghayeh Sadeghi Neiri, Ali Ghafari, Analyzing Holy Hadiths and Designing and Testing the Hadith Therapy Method to Reduce Students' Anxiety, *Journal of Quran and Medicine*, 2022;7(3):34-43.

1. PhD student, Department of Quran and Hadith, Ardabil Branch, Islamic Azad University, Ardabil, Iran.

2. Assistant Professor, Department of Science and Quran and Hadith, Shahid Madani University of Azerbaijan, Tabriz, Iran (Corresponding Author).

3. Associate Professor, Department of Literature and Mysticism, Mohaghegh Ardabili University, Ardabil, Iran.

* Correspondence:

Address:

Phone:

Email: rsadeghiniri@yahoo.com

Article History

Received: 2022/09/04

Accepted: 2022/12/05

ABSTRACT

This research has been conducted with the aim of describing and analyzing behavior therapy and modifying behavioral patterns and reducing school students' anxiety with two approaches of psychology and Islamic thought in accordance with holy hadiths and Quranic verses. In examining a large number of Islamic sources, including verses and traditions related to the subject, the findings of the research show that most of the verses of the Qur'an and hadiths are in line with psychological science in terms of concepts and themes. These hadiths mainly have moral, mystical and psychological themes that encourage their audience to behave well and acquire virtues and avoid vices in order to achieve self-awareness and discover inner and natural talents that lead to reducing stress, worry and strengthening positive thinking in a person. , they call The following article, considering the importance of the subject, the important role and place of verses and hadiths, in Islamic societies, especially among education instructors, and on the other hand, the impact of schools on the formation of students' personalities and the use of new methods, tries to follow the example of Desirable and accepted behavioral characteristics of psychology and religious teachings, try to improve and strengthen the ideal behavior of students by reducing stress, anxiety and achieving self-confidence in them.

Keywords: Hadith Therapy, School Psychology, Holy Hadiths, Stress and Anxiety in Students

واکاوی احادیث قدسی و طراحی و آزمون روش

حدیث درمانی در کاهش اضطراب دانش آموزان

نعیمه حمزه زاده^۱

دانشجوی دکتری، گروه قرآن و حدیث، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران.

رقیه صادقی نیری^۲

استادیار، گروه علوم و قرآن و حدیث، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز، ایران (نویسنده مسئول).

علی غفاری^۳

دانشیار، گروه ادبیات و عرفان، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

چکیده

این پژوهش با هدف توصیف و تحلیل رفتار درمانی و اصلاح الگوهای رفتاری و کاهش اضطراب دانش آموزان مدارس با دو رویکرد روانشناسی و اندیشه اسلامی مطابق با احادیث قدسی و آیات قرآنی، انجام شده است. در بررسی تعداد کثیری از منابع اسلامی اعم از آیات و روایات مربوط به موضوع، یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که بیشتر آیات قرآن و احادیث، از نظر مفاهیم و مضامین همسو با علم روانشناسی می‌باشند. این احادیث، عمدتاً درون مایه اخلاقی، عرفانی و روانشناسی دارند که مخاطبان خود را به حسن سلوک و کسب فضایل و پرهیز از رذایل برای نیل به خود آگاهی و کشف استعدادهای درونی و فطری که منجر به کاهش استرس، نگرانی و تقویت مثبت اندیشی در فرد می‌شود، فرا می‌خوانند. مقاله پیش‌رو، با توجه به اهمیت موضوع، نقش و جایگاه خطیر آیات و احادیث، در جوامع اسلامی بویژه در میان مربیان تعلیم و تربیت و از طرفی تاثیر مدرسه در شکل‌گیری شخصیت دانش آموزان و به کارگیری روش‌های نوین درصدد آن است تا با الگوگیری از خصایص رفتاری مطلوب و مورد قبول علم روانشناسی و آموزه‌های دینی، سعی در اصلاح و تقویت رفتار ایده‌آل دانش آموزان از طریق کاهش استرس، نگرانی و نیل به خودباوری در آنها گردد.

کلیدواژه: حدیث درمانی، روانشناسی مدرسه، احادیث قدسی، استرس و اضطراب در دانش آموزان.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۶/۱۳

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۹/۱۴

*نویسنده مسئول: rsadeghiniri@yahoo.com

مقدمه

انسان در طول زندگی خود همواره به دنبال پیشرفت و کسب موفقیت است و این موفقیت، متأثر از نوع نگرش انسان به خود و جهان پیرامون است. زندگی انسان‌ها بازتاب افکار آن‌هاست. آنان اگر موفق به تغییر افکارشان شوند، زندگی‌شان متحول خواهد شد. جهت‌گیری افراد خوش بین در زندگی به گونه‌ای است که وقایع خوب را در زندگی به حساب خود می‌گذارند ولی اتفاقات ناخوشایند را به تصادف و شانس نسبت می‌دهند، بنابراین افراد خوش بین احساس توانمندی می‌کنند ولی افراد بدبین خود را مقصر در اتفاقات ناگوار می‌دانند به گونه‌ای که حضرت محمد (ص) در خصوص اهمیت نگرش و جایگاه آن می‌فرماید: هیچ عبادتی چون اندیشیدن نیست [۱]

سلیگمن در این خصوص می‌گوید:

نحوه نگرش هر شخص به زندگی، در روحیه و روان او تأثیر مهمی می‌گذارد؛ به طوری که طرز تفکر مثبت می‌تواند باعث موفقیت و کامیابی انسان در زندگی گردد. [۲]

یکی از اهداف پیامبران الهی نیز تغییر نگرش امت‌ها نسبت به خدا، خود و جهان هستی بوده است. در احادیث نیز شواهد فراوانی پیرامون این موضوع به چشم می‌خورد. [۳]

وینست پیل می‌نویسد:

مثبت اندیشی شکلی از فکر کردن است که بر حسب عادت، در پی به دست آوردن بهترین نتیجه از بدترین شرایط است. این امکان وجود دارد که بتوانید دنبال چیزی برای ساختن بگردید، همین‌طور این امکان وجود دارد حتی در زمانی که همه چیز بد به نظر می‌رسد، انتظار بهترین‌ها را داشته باشید و حقیقت شایان توجه این است که زمانی که به دنبال خوب می‌گردید، احتمال یافتن آن بسیار زیاد است. مثبت‌نگری، فرآیندی تعمدی و انتخابی است. [۴]

شناسایی و ارتقای هیجانات مثبت و افزایش بهزیستی روان‌شناختی به عنوان یک سد محافظت‌کننده، از ابتلای افراد به افسردگی، اضطراب، آسیب‌های مزمن و تنش‌های زندگی جلوگیری می‌کند. طی دهه گذشته، گسترش کاربست‌های مداخلات به حدی است که در چند سال اخیر از درمان‌های مثبت‌نگر سخن گفته شده است. توجه به نکات امیدوارکننده و مثبت‌اندیشانه هرچند قبل از رشد روانشناسی مثبت‌گرا مورد بحث و پژوهش بوده، ولی آنچه سبب توجه و توسعه امروزی این موضوع شد؛ مطالعات انجام گرفته در رویکرد روانشناسی مثبت‌گرا است. در دهه اخیر روانشناسان مثبت‌گرا به جنبه‌های مثبت روانی انسان نظیر مثبت‌اندیشی، خوش‌بینی، شادکامی، خلاقیت، هوش هیجانی، خردمندی، خودآگاهی و مانند آن می‌پردازند و سعی دارند تا با روش‌ها و نگاه علمی حضور مؤلفه‌های مثبت را در ابعاد گوناگون زندگی انسان پررنگ‌تر و چشمگیرتر جلوه دهند

۲- جایگاه مثبت‌اندیشی در تکوین شخصیت دانش آموزان و کاهش اضطراب

مثبت‌اندیشی در قرآن و سنت، آیات و روایات متعددی را به خود اختصاص داده است. دین مبین اسلام با اتکا به دو منبع قرآن و روایات پیامبر گرامی اسلام و جانشینان بر حق آن حضرت، مثبت

به پسندی برای مردم آنچه برای خود می‌پسندی و بد داری برای مردم آنچه برای خود بد داری. [۸]

در کلمه چهارم بر اساسی‌ترین مسأله اجتماعی و روانشناسی دست گذاشته است و فرموده آنچه برای خود می‌پسندی برای دیگران هم بپسند و آنچه برای خود نمی‌پسندی برای دیگران هم نپسند. این قسمت از حدیث در متون حدیثی بسیار تکرار شده است [۹]

در آیات قرآن کریم نیز این بیان مطرح شده است: هَلْ جَزَاءُ الْإِحْسَانِ إِلَّا الْإِحْسَانُ (الرحمن/ ۶۰) وَ لِيُغْفِرُوا لِيُصَفِّحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يُغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ (نور/۲۲)، بنابراین حدیث فوق دارای مضامین عالی با تفاوت در لفظ و استفاده از کلمات با آیات قرآنی است که نشان از تفکر مثبت نسبت به همنوعان می‌باشد.

نتایج تحقیق نصیران و ایروانی (۱۳۹۵) در مورد بررسی مشکلات دانش‌آموزان تیزهوش از دید دانش‌آموزان و والدین نشان داد که استرس از مهمترین مشکلات این دانش‌آموزان می‌باشد. اثرات منفی استرس تحصیلی شامل افسردگی، اضطراب و مشکلات رفتاری است. اگر چه استرس محرکی مثبت برای پیشرفت دانش‌آموزان است، ولی در صورت شدت می‌تواند سلامت روانی افراد را تحت تاثیر قرار دهد.

نتایج تحقیقات جمشیدی و همکاران (۱۳۸۸) نشان داد که میزان کمال‌گرایی دانش‌آموزان تیزهوش از عادی بیشتر است. کمال‌گرایی عبارت از وابستگی افراطی عزت نفس به تعقیب معیارهای سخت‌گیرانه شخصی است [۱۰] یکی از روش‌های کاهش کمال‌گرایی و استرس تحصیلی دانش‌آموزان، روان‌درمانی مثبت‌نگر، است که توسط سلیگمن در اواخر دهه ۱۹۹۰ میلادی و آغاز قرن بیست و یکم ارائه شده است.

اگر دانش‌آموزان در مدرسه رقابت سالم داشته باشند و موفقیت دوستان و همکلاسی‌ها را موفقیت خودشان تلقی کنند مصداق این حدیث قدسی خواهد بود و بسیاری از مشکلات ناشی از رقابت‌های ناسالم که نتیجه‌اش استرس و نگرانی است، از بین خواهد رفت.

حدیث سوم: واکاوی کلمه "طیب" طبق فرمایشات حدیث قدسی و القای مفهوم صحیح آن برای دانش‌آموزان

ابی‌رحمه‌الله قال: كَانَ يَسْمَى الطَّبِيبَ الْمُعَالِجَ فَقَالَ مُوسَى بْنُ عَمْرَانَ يَا رَبِّ مِمَّنِ الدَّاءُ قَالَ مَنِي قَالَ مِمَّنِ الدَّوَاءُ قَالَ مَنِي قَالَ فَمَا يَصْنَعُ النَّاسُ بِالْمُعَالِجِ قَالَ يُطِيبُ بِذَلِكَ أَنْفُسَهُمْ فَسَمِيَ الطَّبِيبَ لِذَلِكَ. پدرم رحمه‌الله علیه، از حضرت امام صادق علیه‌السلام نقل کرده که آن جناب فرمودند: طیب را قبلاً معالج می‌خواندند، حضرت موسی بن عمران علیه‌السلام به درگاه الهی عرضه داشت پروردگارا، درد از کیست؟ خدا فرمود: از من. جناب موسی عرضه داشت، دواء از کیست؟ خدا فرمود: از من عرض کرد: پس مردم با معالج چه کار دارند که به وی مراجعه می‌نمایند؟ خدا فرمود: با مراجعه به او فقط دلشان خوش می‌شود. سپس امام علیه‌السلام فرمود: بعد از این سخن طیب را طیب گفتند (یعنی موجب دلخوشی) شیخ طبرسی در ذیل آیه ۵۷ سوره یونس نیز می‌نویسد: واژه «شفا» بسان دارو و درمان است که برای برطرف ساختن بیماری به کار می‌رود و می‌دانیم که بیماری جهل و نادانی، از بیماری جسم زینابخش‌تر و درمان آن نیز دشوارتر و طیب آن نیز کمتر و نجات از این آفت نیز سرنوشت‌سازتر

ترین نگاه و چشم‌انداز را برای زندگی انسان و آینده او ترسیم می‌کند احادیث قدسی در بسیاری از موارد به این مقوله مهم پرداخته است [۵]

امام صادق (ع) فرمود: از جمله چیزهایی که خداوند در مناجات موسی بن عمران به او فرمود اینک: ای موسی من بنده‌ای را نزد خودم محبوب‌تر از بنده مؤمنم نیافریدم، راستی که من او را به آنچه خیر اوست گرفتار می‌سازم و آنچه را دوست می‌دارم به نفع او از وی باز می‌گیرم و من به آنچه صلاح بنده‌ام در آن است دانانم، پس باید بر بالای من صبر کند، [۶]

از جمله احادیث قدسی باعث تقویت ایمان و توکل به خداوند که موجب کاهش اضطراب در دانش‌آموزان می‌گردد:

حدیث اول: حسن ظن و خوش‌گمانی نسبت به خدا و همنوعان
الْحَاكِمُ أَبُو مُحَمَّدٍ جَعْفَرُ بْنُ نُعَيْمٍ بْنِ شَادَانَ قَالَ حَدَّثَنِي عَمِّي أَبُو عَبْدِ اللَّهِ مُحَمَّدُ بْنُ شَادَانَ قَالَ حَدَّثَنَا الْفَضْلُ بْنُ شَادَانَ قَالَ حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ إِسْمَاعِيلَ بْنِ بَرِيْعٍ عَنِ الرَّضَاعِ قَالَ: قَالَ عَ لِي أَحْسِنُ بِاللَّهِ الظَّنَّ فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ يَقُولُ أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي لِي خَيْرًا فَخَيْرٌ وَإِنْ شَرًّا فَشَرٌّ: از محمد بن یحیی از احمد بن محمد از محمد بن اسماعیل از امام رضا علیه‌السلام نقل کرده که حضرت فرمود: به خدا حسن ظن داشته باشید. زیرا خداوند می‌فرماید که: من مطابق ظن بنده‌ام، در باره‌اش عمل می‌کنم. اگر ظنش به من خوب باشد برای او خیر بوجود می‌آورد و اگر بد باشد بد. [۷]

در مدرسه مطلوب شرایطی ایجاد می‌کنند که به هدایت رفتار دانش‌آموز می‌انجامد، دانش‌آموز در این مدرسه امانت است و نقش مربیان، هدایت و اداره امور مدرسه می‌باشد. ایجاد شرایط عاطفی مناسب، خوش‌گمانی نسبت به همکلاسی‌ها و فراهم نمودن جو عاطفی و معنوی، از مهمترین ویژگی‌های مدرسه مطلوب است.

شهید مطهری در این باره می‌فرماید: دانش‌آموز ساعی و کوشا اگر به محیطی که در آن درس می‌خواند اعتماد نداشته باشد و نگران رفتاری غیرعادلانه باشد. در تمام طول سال دله‌ره و اضطراب سراپای وجودش را می‌گیرد.

حدیث دوم: بینش و دید مثبت نسبت به همکلاسی‌ها و همسالان
« وَقَالَ الصَّادِقُ (ع) أَوْحَى اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ لِي آدَمَ ع يَا آدَمَ لِي أَجْمَعُ لَكَ الْخَيْرَ كُلَّهُ فِي أَرْبَعِ كَلِمَاتٍ وَاحِدَةٌ لِي وَ وَاحِدَةٌ لَكَ وَ وَاحِدَةٌ فِيمَا بَيْنِي وَ بَيْنِكَ وَ وَاحِدَةٌ فِيمَا بَيْنِكَ وَ بَيْنَ النَّاسِ فَأَمَّا الَّتِي لِي فَتَعْبُدُنِي وَ لَا تُشْرِكُ بِي شَيْئًا وَ أَمَّا الَّتِي لَكَ فَاجْزَيْكَ بِعَمَلِكَ أَخُوجَ مَا تَكُونُ إِلَيْهِ وَ أَمَّا الَّتِي فِيمَا بَيْنِي وَ بَيْنِكَ فَعَلَيْكَ الدُّعَاءُ وَ عَلَيَّ الْإِجَابَةُ وَ أَمَّا الَّتِي بَيْنَكَ وَ بَيْنَ النَّاسِ فَتَرْضَى لِلنَّاسِ مَا تَرْضَى لِنَفْسِكَ. » امام صادق (ع) فرمود که: خداوند عز و جل به آدم وحی کرد که من همه سخنان را در چهار کلمه برایت گرد آورم، عرض کرد: پروردگارا، آن‌ها چیستند؟ فرمود: یکی از آن من است و یکی از آن تو است و یکی میان من و تو است و یکی میان تو و مردم است، عرض کرد: پروردگارا، آن‌ها را بیان کن تا بدانم، فرمود: آنکه از آن من است، مرا عبادت کن و هیچ چیز را شریک من بدان، آنکه از آن تو است من تو را به کردارت پاداش دهم به وجهی که بدان نیازمندتری و اما آنکه میان من و تو است، بر عهده تو است که دعا کنی و بر من است که اجابت کنم و اما آنکه میان تو و مردم است،

خواهد بود و سینه نیز که جایگاه دل می‌باشد، به خاطر شرافت دل، شریف‌ترین جایگاه نظام وجود انسان است. [۱۱]

به همین جهت افراد بدبین سختی‌ها و دشواری‌ها را مزاحم، مانع و افراد خوش بین مشکلات را فرصت و سکوی پرتاب به سوی مراحل بالاتر تلقی می‌کنند [۱۲] و اینکه اگر انسان توکل به خداوند داشته باشد قطعاً نیمه پر لیوان را خواهد دید. امام علی (ع) می‌فرماید "گویا در نظام اسلامی همه گزاره‌ها جهت اصلاح نفس و ارتقا و رشد انسان تنظیم شده است و انسان بد به کسی گمان خوب نمی‌برد از برای اینکه او کسی را نمی‌بیند مگر به صفت خود" [۱۳]

پیشینه پژوهش

در سال‌های اخیر، پژوهش در موضوع مثبت اندیشی با رشد سرسام آوری مواجه بوده است. در تحقیقات روانشناختی، اصطلاحات مثبت اندیشی و رفتار درمانی و تاثیر منفی اضطراب بر روان فرد، به کرات به چشم می‌خورد، اما به راستی چه ارتباطی میان مفهوم رفتار درمانی با روانشناسی مدرسه وجود دارد؟ با به کارگیری احادیث و آیات، تا چه حد می‌تواند در درمان مشکلات رفتاری و کاهش اضطراب موثر باشد؟ سؤالاتی که نیاز به بررسی بیشتر دارد. مثبت اندیشی در درمان رفتار انسانی، در متون دینی مطرح نبوده؛ ولی با توجه به غنای معارف اسلامی، در متون روایی و آیات قرآن، عناوینی که یا به گونه صریح و یا ضمنی به این موضوع پرداخته باشند به وفور یافت می‌شود. از آن جمله می‌توان دستورالعمل و توصیه‌های اسلامی در مورد مثبت اندیشی را در فصول کتب مختلف با عناوین متعدد مانند حسن ظن، سوء ظن، نیت، رجا، امید، خیر باوری و فال نیک زدن در متون اخلاقی و یا در استفاده فقها از این ادله دینی در بعضی از عناوین فقهی مانند، اصالت صحت، قاعده ید و اصل طهارت و در متون عرفانی در باب رضا و تسلیم یافت. در سال‌های اخیر پژوهش‌هایی مرتبط با این موضوع و با نگرش اسلامی، نگاشته شده است که در این قسمت از پژوهش به آن‌ها اشاره می‌گردد. (عبادی، ۱۳۸۸)، (خدایاری فرد، ۱۳۷۹)، (میرزاییگی، ۱۳۹۰)، (یوسفی، ۱۳۹۱)، (کلپا، ۱۳۷۹)، (اکبری، ۱۳۹۰)، (فدایی، ۱۳۸۰)، (رزمی، ۱۳۹۱)، (پارسا، ۱۳۹۲)، (معمدیان، ۱۳۸۸)، (رجبی، ۱۳۹۲)، (صدارت، ۱۳۸۸)، (آقایی، ۱۳۹۱)، (دستغیب، ۱۳۸۹)، (دلاور، ۱۳۸۹)، (بنی‌آدم، ۱۳۹۰)، (نوغابی، ۱۳۹۱)، (نوری، ۱۳۸۵)، (حسینی، ۱۳۹۰)، (صادقی نیری، ۱۳۹۲)، (فعال، ۱۳۹۳)، (جعفری، ۱۳۹۴).

بعضی از پژوهش‌های انجام شده با ماهیت کمی به بررسی رابطه مثبت اندیشی با یک متغیر دیگر هم‌چون، رضایت از زندگی، سلامت روان و تأثیر مثبت اندیشی بر حل مسئله دانش‌آموزان، سبک‌های مقابله‌ای، کاهش استرس و نگرانی، انگیزه پیشرفت و عزت نفس، خلاقیت دانش‌آموزان، افزایش خودکارآمدی و شادکامی پرداخته اند. در این پژوهش‌ها با توجه به ماهیت آنها، از ارائه تعریف یا مؤلفه‌های دقیق موضوع و یا پرداختن به مباحث کیفی و نظری دوری جستند؛ مانند تحقیقات (پارسا، ۱۳۹۲)، (معمدیان، ۱۳۸۸)، (صدارت، ۱۳۸۸)، (آقایی، ۱۳۹۱)، (دستغیب، ۱۳۸۹)، (دلاور، ۱۳۸۹)، (بنی‌آدم، ۱۳۹۰)، (حسینی، ۱۳۹۰). در برخی از پژوهش‌ها

علاوه بر داشتن ماهیت کیفی، به هیچ وجه به تعریف دقیق و با مؤلفه‌های مثبت اندیشی اشاره نشده است؛ مانند تحقیقات (یوسفی، ۱۳۹۱)، (میرزاییگی، ۱۳۹۰)، (صادقی نیری، ۱۳۹۲). در برخی دیگر از تحقیقات هر چند به توصیف مثبت اندیشی و نیز راهکارهای دستیابی به آن پرداخته شده است، ولی به مؤلفه‌ها و تعاریف آن توجهی نشده است؛ مانند تحقیقات (کوئیلیام، ۱۳۸۶)، (چپمن، ۱۹۸۸)، (جعفری، ۱۳۹۴). در برخی تحقیقات نیز صرفاً به توصیف مثبت اندیشی و جایگاه و آثار آن اشاره نموده‌اند و به مؤلفه‌ها و تعاریف آن نپرداخته‌اند؛ مانند تحقیقات (میرزاییگی، ۱۳۹۰)، (یوسفی، ۱۳۹۱)، (جعفری، ۱۳۹۴). در برخی تحقیقات فقط به توصیف مثبت اندیشی و جایگاه و آثار آن در حیطه خاصی مانند امنیت اجتماعی، درمانگری و ... اشاره نموده‌اند، اما به مؤلفه‌ها و تعاریف آن نپرداخته‌اند؛ مانند تحقیقات (خدایاری فرد، ۱۳۷۹)، (فدایی، ۱۳۸۹)، [۱۵] و در بعضی از تحقیقات تنها به موضوعاتی مرتبط با مثبت اندیشی هم‌چون خوش بینی، پرداخته شده است، نه خود عنوان مثبت اندیشی؛ مانند تحقیقات (سلیگمن، ۲۰۰۰)، (کار، ۲۰۰۴)، (نوری، ۱۳۸۸). در پژوهشی که نوری در سال ۱۳۸۷ انجام داد به ارائه تعریف و مؤلفه‌های خوش بینی از منظر اسلام پرداخت، اما در این پژوهش به بررسی این موضوع و مؤلفه‌های آن در حیطه خاصی از منابع اسلامی و تحت عنوان احادیث قدسی اقدام شده است.

با بررسی دقیق‌تر متون اسلامی به نظر می‌رسد که مؤلفه‌های دقیق تر و جامع‌تری برای این عنوان قابل استخراج است. پژوهش حاضر ضمن توجه به نیاز جامعه کنونی در زمینه تقویت مثبت اندیشی در راستای کاهش استرس و اضطراب در دانش‌آموزان به جهت فقدان ذهن مثبت گرا و بی‌بردن به اهمیت خوش گمانی و مثبت اندیشی در درمان بیماری‌های جسمی و روحی دانش‌آموزان در مدارس، پرداخته است. از این رو، این پژوهش در پی بررسی پرسش‌های ذیل برآمده است:

مثبت اندیشی در روانشناسی با چه مفاهیم و مؤلفه‌هایی تعریف شده است؟

✓ آیا می‌توان ساختار مثبت اندیشی را با نگرش اسلامی ارائه نمود؟

✓ کدامیک از آیات و احادیث در بیان موانع مثبت اندیشی دانش‌آموزان به جهت کاهش استرس، مطرح شده است؟

✓ کدامیک از آیات و احادیث می‌تواند دانش‌آموزان را به مثبت اندیشی ترغیب و منجر به کاهش استرس گردد.

مواد و روش‌ها

این پژوهش، از نوع تحقیقات بنیادی است که در پی افزایش حیطه دانش و آگاهی است. از سوی دیگر، می‌توان روش تحقیق در این پژوهش را از نوع توصیفی-تحلیلی دانست که هدف محقق، جمع آوری، توصیف، دسته بندی، مقایسه و تجزیه و تحلیل مفاهیم مرتبط با مثبت اندیشی در متون روانشناختی و احادیث قدسی است. جامعه آماری و یافته‌های پژوهش برای ارائه یافته‌های

می‌باشد، اما این قسمت به دلیل نقل بودن از سمت خداوند مورد استناد مدنظر می‌باشد. بحث کلی این قسمت از حدیث در باب رذایل اخلاقی می‌باشد که شامل منت گذاری، بخل و سخن چینی می‌باشد. «المنه» در لغت به معنای نعمت سنگین است و وقتی گفته می‌شود «مَنْ فُلَانٌ عَلَى فُلَانٍ» (فلان شخص بر دیگری منت نهاد) دو گونه ممکن است توجیه شود، یا منظور منت فعلی است و آن بخشیدن نعمتی گرانقدر است و یا منت زبانی است که خدمتی را که به دیگری کرده یادآوری کند و او را به خضوع و کرنش وا دارد و این نوع دوم قبیح است مگر در موردی که شخص کفران نعمت کند [۱۸]

اما منت در اصطلاح قرآنی عبارت است از شخص احسان کننده، احسان خود را به رخ احسان شده، بکشد؛ مثلاً بگوید: این من بودم که چنین و چنان احسانی به تو کردم و یا به صورتی عمل نماید که حاکی از همین سخن بوده و نعمتش مکرر شود و از نظر او بیفتد که از آن به «منت قولی» نیز تعبیر می‌کنند. [۱۹] اما فیض در محجه البیضاء برای منت چند معنا عنوان می‌کند:

منت این است که از صدقه خود یاد کند. منت آن است که گیرنده را در برابر عطای خود به کار گیرد. منت این است که به خاطر عطای خود بر او تکبر کند.

آیات فراوان قرآن کریم به این صفات رذیله اشاره کرده است، فرعون زمانی که می‌خواهد به موسی منت گذاشته و او را تحقیر کند بیان می‌کند: قَالَ أَلَمْ نُرَبِّكَ فِينَا وَلِيدًا وَلِئْتَ فِينَا مِنْ عُمَرِكَ سِنِينَ (شعراء/ ۱۸)

منت را قرآن موجب بطلان احسان می‌داند: يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُبْطِلُوا صَدَقَاتِكُمْ بِالْمَنِّ وَالْأَذَى كَالَّذِي يُنْفِقُ مَالَهُ رِثَاءَ النَّاسِ... (بقره/ ۲۶۴)

پیامبر خدا فرموده است: «صدقه پیش از آن که به دست فقیر برسد در دست خداوند قرار می‌گیرد.» پس عطا کننده باید به یقین بداند که او صدقه را به خداوند تسلیم می‌کند و پس از تحویل آن به حق تعالی فقیر روزیش را از او اخذ می‌کند. اگر عطا کننده بدهکار کسی باشد و طلبکار بنده یا خدمتکار تحت تکفل خود را به وی حواله دهد چنانچه او معتقد شود که وی را بر خدمتکار منتی است از سفاقت و نادانی او خواهد بود، چه او تنها وامی را ادا کرده که در برابر خریدن چیزی که محبوب او بوده بر عهده داشته است. بنابراین او که برای خود کار کرده چرا بر دیگری منت گذارد.

تا بدین جای سخن رذیله منت مشخص شد که مورد رضای خداوند نیست و از قراین کلام خداوند معلوم می‌شود که منت گذاری موجب بطلان عمل است و این صفت رذیله مانع از پرورش ذهن مثبت در انسان می‌شود.

در باب رذیله بخل علمای اخلاق به وفور بحث نموده‌اند، محاسبی در وصایا بخاری در ادب المفرد برقی در محاسن (برقی، بی تا، ج ۲، ص: ۴۸۵)؛ رازی در رسائل فلسفیه (رازی، ۲۰۰۵، ص: ۵۹)؛ شیخ صدوق در معانی (ابن بابویه، ۱۳۶۱، ص: ۲۴۵)؛ خطیب بغدادی در الجامع (بغدادی، ۱۴۱۷، ج ۱، ص: ۳۶۹)؛ غزالی در اربعین (غزالی، ۱۴۰۹، ص: ۷۸) و احیاء (غزالی، بی تا، ج ۲، ص: ۱۹۶)؛ ورام در تنبیه الخواطر (ورام، بی تا، ج ۱، ص: ۱۷۱)؛ نصیرالدین طوسی در اخلاق محتشمی

پژوهشی مطابق پرسش‌های پژوهش، مباحث در سه قسمت ارائه می‌گردد:

بررسی و تحلیل مفهوم مثبت اندیشی در روانشناسی مدرسه و تاثیر آن در کاهش اضطراب

محققان عنوان کرده‌اند که مثبت اندیشی شکلی از فکر کردن است که بر حسب عادت، در پی به دست آوردن بهترین نتیجه از بدترین شرایط است. این امکان وجود دارد که بتوانید دنبال چیزی برای ساختن بگردید، همین طور این امکان وجود دارد حتی در زمانی که همه چیز بد به نظر می‌رسد، انتظار بهترین‌ها را داشته باشید و حقیقت شایان توجه این است که زمانی که به دنبال خوب می‌گردید، احتمال یافتن آن بسیار زیاد است. مثبت نگری، فرآیندی تعمدی و انتخابی است. مثبت اندیش هیچ گاه مسائل منفی را به رسمیت نمی‌شناسد؛ بلکه به مقابله با آن می‌پردازد. [۱۶]

تفکر مثبت با این دید به رویادهای می‌نگرد که در زندگی هم خوب وجود دارد و هم بد، اما بهتر آن است که بر جنبه های خوب تکیه شود. با این کار، خواهید دید که این جنبه‌ها افزایش می‌یابد. چپمن در خصوص تعریف نگرش مثبت می نویسد:

نگرش مثبت عبارت است از تجسم اولیه ذهن از نکات مثبتی که ابتدا آن نکات را پرورش می‌دهیم. یک ساختار ذهنی متمایل به فعالیت، از خلاقیت به جای رخوت، از شادی به جای غم و از امید به جای ناامیدی استفاده می‌کند. این حالت نگرش مثبت را فقط با سعی و کوشش آگاهانه می‌توان حفظ نمود. هنگامی که چیزی تمرکز شخصی را با سوق دادن به سوی منفی بافی آزار می‌دهد، آن‌هایی که مثبت گرا هستند می‌دانند؛ تعدیل‌هایی باید صورت گیرد تا مسیر صحیح را بازابند. خوش بینی را می‌توان استفاده کردن از تمامی ظرفیت‌های ذهنی مثبت، نشاط انگیز و امیدوار کننده در زندگی، برای تسلیم نشدن در برابر عوامل منفی ساخته ذهن و احساس‌های یأس‌آور ناشی از دشواری ارتباط با انسان ها و رویارویی با طبیعت، دانست. ارائه تعاریف و مدل‌ها و الگوهای مختلف با مؤلفه‌های گوناگون در تبیین مفهوم مثبت اندیشی بر ابهام آن افزوده است. از جمله این موارد نگاهی است که [۱۶] مثبت اندیشی را دارای ماهیت شناختی و هیجانی عاطفی می‌داند و (کوئیلیام، ۱۳۹۰) و (چپمن، ۱۳۸۸)، (خدایاری فرد و غباری بناب، ۱۳۹۱)، (وینست پیل، ۲۰۰۶)، (بنی هاشمی و مسیبی، ۱۳۸۵)، (سوینو، ۲۰۱۴)، (وکیلی، ۱۳۸۷) و (معتمدیان، ۱۳۸۸) مثبت اندیشی را دارای ماهیتی رفتاری و شناختی و هیجانی می‌داند.

موانع مثبت اندیشی که منجر به تشدید استرس و نگرانی در دانش آموزان می‌گردد:

رذایل اخلاقی منت، بخل و سخن چینی
ثُمَّ قَالَ ع يَقُولُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ حَرَمْتُ الْجَنَّةَ عَلَى الْإِيمَانِ وَالْبَخِيلِ وَالْأَقْتَاتِ وَهُوَ النَّمَامُ : سپس فرمود: خداوند عزَّ وَجَلَّ فرموده: حرام است بهشت بر منت گذار و بخیل، قنات و نمّام که همان سخن چین باشد. [۱۷] حدیث بیان شده قسمتی از یک حدیث بسیار مفصل

(نصیرالدین طوسی، ۱۳۷۷، ص ۳۱۹)؛ فیض در محجه البیضاء (فیض کاشانی، ۱۴۱۷، ج ۶، ص: ۷۰)؛ مهدی نراقی در جامع السعادات (نراقی، بی تا، ج ۲، ص: ۱۱۲)، احمد نراقی در معراج السعاده (نراقی، ۱۳۷۸، ص ۴۰۵)؛ دراز در آیین اخلاق (دراز، ۱۳۸۷، ص ۷۸۰) از کتب اخلاقی هستند که تحت عنوان باب به این رذیله اخلاقی پرداخته‌اند که مراجعه به آن منابع این مقاله را از توضیح بیشتر بر حذر می‌دارد.

قرآن مجید در نکوهش سخن‌چینی می‌فرماید: *وَيْلٌ لِّكُلِّ هُمَزَةٍ لُّمَزَةٍ (همزه/۱)*؛ وای بر هر عیب‌جوی سخن‌چین. در مورد دیگر می‌فرماید: *هَمَّازٌ مَشَاءٌ بِنَمِيمٍ (قلم/۱۱)*؛ از کسانی که بسیار عیب‌جو و سخن‌چین هستند پیروی مکن و نیز اشاره دارد که: *عُتِلُ بَعْدَ ذَلِكَ زَنِيمٌ*؛ سخن‌چین کینه‌توز و پرخور و خشن و بدنام است. (قلم/۱۳) برای مبارزه با این پدیده شوم اخلاقی و قطع ریشه‌های آن از درون جان آدمی، قبل از هر چیز باید به سراغ انگیزه‌های آن رفت، به یقین تا عامل حسد و سخن‌چینی و منت از میان نرود عواقب آن را در انسان شاهد خواهیم بود که از جمله آن افسردگی و استرس و نگرانی می‌باشد. یکی از تفریحات ناسالم که مایه سرگرمی، بطالت و وقت‌گذرانی است، جلسات گفت و شنود بدون فایده است. در این مجالس غیبت و سخن‌چینی برای وقت‌کشی، نقل مجالس است و سخن‌چین نقالی می‌کند و به شیوه‌های نادرست، سرگرمی می‌آفریند. در آیات و روایات، برای اضطراب و پریشانی انسان عواملی ذکر شده است که از جمله آن کفر و شرک، روگردانی از خداوند، گناه، بدگمانی و حسد می‌باشد.

با توجه به توضیحات فوق به نظر می‌رسد این قسمت حدیث که مد نظر ما است با آیات قرآن و آموزه‌های آن تطبیق دارد و باعث تقویت منفی‌گرایی و در نتیجه ایجاد دلهره و استرس در فرد می‌گردد.

غفلت از خود واقعی

وَبِهَذَا لَا نِعْمَةَ النَّاسِ عَنْ نِعْمَةِ اللَّهِ عَلَيْكَ وَلَا تُقْنِطُ النَّاسَ مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ وَأَنْتَ تَرْجُوهَا لِنَفْسِكَ؛ و به همین اسناد از آن حضرت از رسول خدا صلی الله علیه و آله روایت کرده که فرمود: خداوند تبارک و تعالی فرزند آدم را خطاب کرده و فرموده است: ای پسر آدم! گناه دیگران، تو را بی‌توجه به گناه خویش نسازد و نیز نعمت‌های خداداد مردم، تو را از نعمتهائی که بر تو ارزانی داشته غافل ننماید و مردم را از رحمت پروردگار مأیوس مکن در حالی که در حق خود بدان امیدواری. [۲۰]

محتوای حدیث اشاره به یک بحث اخلاقی بسیار مهم دارد و آن اینکه انسان نباید از خود غافل باشد و نسبت به کردار و رفتار خویش غافل و به جهت گناه یا نعمت دیگران از گناه و نعمت خود غافل شود.

امیدواری با جهت‌گیری مذهبی، رابطه مثبت دارد. دانش‌آموزان در صورت ارتباط با افراد امیدوار افسردگی کمتری دارند و افراد بزرگسال نگرش منفی‌تری به آینده نسبت به جوانان دارند. افراد امیدوار انرژی بیشتری دارند و از خود تصویر مثبت‌تری ارائه می‌دهند، آستانه تحمل بالاتری دارند و در امر تحصیل موفق‌ترند [۲۱]

"اسنادیر" به نقل از کرمی و دیگران (۱۳۹۱) چنین می‌نویسد: ناامیدی حالت تکان دهنده‌ای است که با احساس از نا ممکن بودن امور، احساس ناتوانی و بی‌علاقه‌گی به زندگی و افزایش استرس و نگرانی آشکار می‌شود فرد در اثر ناامیدی به شدت غیرفعال می‌شود و نمی‌تواند موقعیت مختلف خود را بسنجد و تصمیم بگیرد [۲۲]

براساس تحقیقاتی بین دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه شهر شیراز انجام شد یافته‌های پژوهش نشان داد که بین ابعاد مختلف دینداری با میزان امیدواری دانش‌آموزان رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد [۲۳]

عبداللهی (۱۳۸۹) تحقیقی با عنوان "بررسی میزان امید به آینده بین دانش‌آموزان دختر و پسر دوره متوسطه در نجف آباد انجام داده است. این تحقیق نشان داد که میزان دینداری بیشترین سهم را در تبیین میزان امید به آینده داشته که می‌توان این را مهمترین نتیجه به دست آمده از این تحقیق دانست که منجر به کاهش استرس می‌شود. اگر کسی تصور کند که آدمی تنها همین جسم است و روح را فراموش کند مسلماً تنها خدمت‌گزار تن خواهد بود.

در زمین دیگران خانه نکن
گار خود کن، گار بیگانه نکن
کیست بیگانه، تن خاکی تو
کز برای اوست غمناکی تو

قریب‌ترین آرایش دادن‌ها که در اختیار شیطان است، "ناخود" را "خود" نمایاندن است تا آدمیان عمری را با این تصور که به "خود" خدمت می‌کنند، در خدمت بیگانه به سر برند. توصیه سقراط که گفت: خود را بشناس، از ابتدای تولد فلسفه تاکنون، هم‌چنان اصلی‌ترین توصیه در حوزه فلسفه و روانشناسی انسانی است و قرآن چه زیبا فرموده است:

"من عرف نفسه فقد عرف ربه" آن که خود را شناخت، خداوند را شناخته است. نکته مهم دیگر روایت، ناامید نکردن مردم از رحمت پروردگار می‌باشد، در واقع حدیث بحث را از نگرش به خود شروع می‌کند و در مقام بیان این نکته است که انسان چه در گناهان و چه در نعمات نباید فقط دیگران را ببیند بلکه در هر صورت باید به خویش نظر افکنده و سپس به دنیای دیگران نگاه کند، اما نکته محوری حدیث درباره ناامید نشدن و ناامید نکردن مردم می‌باشد، که خداوند در آیات بسیاری بر این مهم تأکید دارد، خداوند می‌فرماید:

قَالُوا: بَشِّرْنَاكَ بِالْحَقِّ، فَلَا تَكُنْ مِنَ الْفَانِينَ قَالَ: وَمَنْ يَنْقُطُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ (حجر/۵۵-۵۶) فرشتگان به ابراهیم گفتند: تو را مژده‌ای راستین دادیم، پس از ناامیدان مباش! گفت: کیست جز گمراهان که از بخشایش پروردگار خویش نومید باشد؟ این آیه ناامیدان از رحمت الهی را به عنوان گمراه معرفی کرده است.

در سوره یوسف آیه ۸۷ وقتی حضرت یعقوب (ع) به فرزندان خویش می‌گوید بروید و دنبال برادران بگردید ناامیدان از رحمت خداوند را گروه کافران می‌شمرد: *يَا بَنِي أَذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ، وَلَا تَيَاسُوا مِنْ رُوحِ اللَّهِ، إِنَّهُ لَا يُيَاسُ مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا الْكَافِرُونَ.*

از جمله عباداتی که می‌توان پنهانی و ظاهری انجام داد، انفاق، احسان و نیکوکاری است.

بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ (البقرة/۱۱۲) کسی که همه کارهایش برای خدا و تسلیم محض اوست، محسن است؛ بنابراین محسنین کسانی هستند که در برابر خدا تسلیم باشند. همه کارهای محسنین خدایی است و بهشت و پاداش اخروی برای کسانی که است در راه رضای خدا گام بر می‌دارند و همواره به دنبال نیکی و احسان هستند.

در آیه الذین یُنفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ (آل عمران/۱۳۴) کسانی که در راحتی و سختی انفاق و احسان می‌کنند و دارای عالی‌ترین مرتبه سخاوت در روح و جان هستند، برایشان فرقی نمی‌کند که به آنچه انفاق می‌کنند، نیاز دارند یا خیر، بلکه دوست دارند در راه خدا انفاق کنند، این دسته محسنین هستند.

بر اساس آیه وَمَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ اِثْتِغَاءً مَرْضَاةَ اللَّهِ وَتَثْبِيتًا مِنْ اَنْفُسِهِمْ كَمَثَلِ جَنَّةٍ بِرَبْوَةٍ اَصْبَاهَا وَايْلٌ فَاتَتْ اُكُلَهَا ضِعْفَيْنِ فَاِنْ لَمْ يُمْسِكْهَا وَابِلٌ فَطُلَّ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ (البقرة/۲۶۵) افرادی که اموال خود را برای رضای خدا انفاق می‌کنند، مانند باغدارانی هستند که باغ‌های مستعدی دارند که با اندک بارانی بیشترین محصول را برداشت خواهند کرد.

در آیات قرآن تأکید شده که احسان و نیکوکاری باید پاکیزه باشد لَنْ تَنَالُوا الْبِرَّ حَتَّى تُنْفِقُوا مِمَّا تُحِبُّونَ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فَاِنَّ اللَّهَ بِهِ عَلِيمٌ (آل عمران: ۹۲) آنچه که از همه بیشتر دوست دارید را باید انفاق کنید و پاکیزگی در انفاق را لحاظ شود.

هم‌چنین خداوند می‌فرماید: مَنْ ذَا الَّذِي يُقْرِضُ اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا يُّضَاعِفُهٗ لَهُ اَضْعَافًا كَثِيرَةً (مائده/۱۲)؛ کیست که به خدا وام نیکو دهد (و از اموالی که خدا به او بخشیده، انفاق کند) تا خداوند آن را برای او چندین برابر کند.

امام صادق (ع) می‌فرماید: «قَضَاءُ حَاجَةِ الْمُؤْمِنِ اَفْضَلُ مِنْ طَوَافٍ وَ طَوَافٍ حَتَّى عَدَّ عَشْرًا»؛ گره‌گشایی از کار یک مؤمن، ۱۰ برابر این طواف فضیلت دارد! [۲۵]

امام حسین (ع) در حدیثی، گره‌گشایی از مشکل مردم را از نعمت های الهی می‌داند و می‌فرماید: «اعْلَمُوا اَنَّ حَوَائِجَ النَّاسِ اِلَيْكُمْ مِنْ نِعْمِ اللّٰهِ عَلَيْكُمْ فَلَا تَمَلُوا النِّعْمَ فَتَسْحُوْا اِلَيْ غَيْرِكُمْ»؛ بدانید نیازمندی‌های مردم که (به شما مراجعه می‌کنند) از نعمت‌های الهی است؛ پس از نعمت‌ها خسته نشوید و گرنه این وظیفه خدمت‌رسانی به دیگران واگذار خواهد شد. [۲۶]

با توجه به این دو روایت می‌توان گفت که محتوای حدیث صحیح است و چه بسا این امر بر بسیاری گران می‌آید و این سعادت یعنی کمک به مردم نصیب آن نمی‌شود، این معنا در سخن امام حسین (ع) مشهود است و در انتها جای حیرت بسیار است که داود (ع) فرمود: « حَقُّ لِمَنْ عَرَفَكَ اَنْ لَا يَقْطَعَ رَجَاؤُهُ مِنْكَ » (کسی که تو را شناخت امیدش از تو قطع نخواهد شد)

کمک به سائل به عنوان ابزاری برای آزمایش انسان

و در زمر در یک آیه نویدبخش به پیامبر (ع) دستور می‌دهد حتی به کافران بگوید از رحمت خداوند ناامید نباشند: قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ اَسْرَفُوا عَلٰى اَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللّٰهِ، اِنَّ اللّٰهَ يَغْفِرُ الذُّنُوْبَ جَمِيْعًا، اِنَّهٗ هُوَ الْغَفُوْرُ الرَّحِيْمُ (زمر/۵۳) ای محمد! بگو (به گناهکاران که خدا می‌گوید): ای بندگان من که به زیان خویشتن بسی کارها کرده‌اید، از رحمت خدا نا امید مباشید، که خدا همه گناهان را می‌آمرزد و او آمرزنده و مهربان است با این نگاه قرآنی حدیث نیز این معنا و مفهوم را دارد و در بیان تفسیر و تبیین این آیات از قرآن کریم می‌باشد.

مولانا چه زیبا فرموده است:

هله نوید نباشی که تو را یار براند
و گر امروز براند نه که فردات نخواند
اگر او بر تو ببندد همه رهها و گذرها
ره پنهان بنماید که کس آن راه نداند
در اگر بر تو ببندد، مرو و صبر کن آنجا
ز پس صبر تو را او به سر صدر نشاند

اخلاقیاتی که طبق احادیث قدسی مثبت اندیشی را در دانش‌آموزان تقویت می‌نماید:

فرهنگ سازی ارزش کار خیر و گره‌گشایی از مشکلات هموعان و همسالان

قَالَ حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ اِبْرَاهِيْمَ بْنِ هَاشِمٍ عَنْ اَبِيهِ عَنْ دَاوُدَ بْنِ سُلَيْمَانَ عَنْ عَلِيِّ بْنِ مُوسَى الرِّضَاعِ عَنْ اَبِيهِ مُوسَى بْنِ جَعْفَرٍ عَنْ اَبِيهِ الصَّادِقِ جَعْفَرِ بْنِ مُحَمَّدٍ ع قَالَ: اَوْحَى اللّٰهُ عَزَّ وَجَلَّ اِلَى دَاوُدَ ع اِنْ الْعَبْدَ مِنْ عِبَادِي لِيَاْتِيَنِي بِالْحَسَنَةِ فَاَدْخُلْهُ الْجَنَّةَ قَالَ يَا رَبِّ وَمَا تِلْكَ الْحَسَنَةِ قَالَ يُفْرَجُ عَنْ الْمُؤْمِنِ كُرْبَتُهُ وَ لَوْ تَمَرَةً قَالَ فَقَالَ دَاوُدُ ع حَقُّ لِمَنْ عَرَفَكَ اَنْ لَا يَقْطَعَ رَجَاؤُهُ مِنْكَ: امام رضا از پدرشان امام کاظم از امام صادق عليهم السلام نقل فرمودند: خداوند به داود علیه السلام وحی نمود که: چه بسا یک بنده از بندگانت کار نیکی انجام دهد و بخاطر آن کار وی را به بهشت برم. حضرت داود علیه السلام گفت: خدایا، آن کار نیک چیست؟ فرمود: برطرف کردن غم مؤمن و لو با یک خرما. حضرت فرمودند: داود علیه السلام عرضه داشت: هر کس تو را بشناسد، حق است که نباید از تو ناامید شود. [۲۴]

محتوای حدیث اشاره دارد به ارزش کار خیر و گره‌گشایی از کار مردم؛ اسلام که یک دین کامل فطری و الهی است، رفع نیاز و مشکلات و گرفتاری انسان‌ها را یکی از برنامه‌های بنیادی و اساسی خود اعلام کرده و نه تنها به اجر و پاداش دنیوی و اخروی اجرا کنندگان این برنامه حیاتی و انسان‌ساز اشاره می‌کند، بلکه مسئولیت هرکس را در حد توان خود تعیین کرده و چگونگی برآوردن حاجات مردم را بیان می‌کند و عدم رفع نیاز (در صورت توانایی) را زشت شمرده و آن را محکوم و وعده عذاب الهی را می‌دهد.

آیات قرآن کریم به وضوح بر این امر اشاره دارند و در این مباحث بسیار نوشته‌ها موجود است، از این رو فقط به چند آیه که مرتبط با حدیث می‌باشد اشاره می‌گردد:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ اَمْوَالَهُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ سِرًّا وَعَلَانِيَةً فَلَهُمْ اَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ (البقرة/۲۷۴) تأکید دارد که

بابت که مال داری و نمی‌خواهی بدهی و نه از این باب که نداری و از به دست آمدن آن هم مایوسی، بلکه از این بابت که الان نداری ولی امیدوار هستی که به دست بیاید و به ایشان بدهی و در طلب رحمت پروردگار خود هستی. [۳۱] و اینکه فرمود: "قُلْ لَهُمْ قَوْلًا مِّسُورًا" بدین معنی است که با ایشان به نرمی حرف بزن، سخن درشت و خشن مگو و این سفارش را در جایی دیگر به بیانی دیگر فرموده: "وَأَمَّا السَّائِلَ فَلَا تَنْهَرْ".

در آیه ۲۶۳ سوره بقره نیز با بیان این نکته قول معروف را بهترین صدقه بیان می‌نماید:

قَوْلٌ مَّعْرُوفٌ وَمَغْفِرَةٌ خَيْرٌ مِّنْ صَدَقَةٍ يَتْبَعُهَا أَذَىٰ وَاللَّهُ غَنِيٌّ حَلِيمٌ: [۳۱] گفتاری پسندیده [در برابر نیازمندان] و گذشت [از اصرار و تندگی آنان] بهتر از صدقه‌ای است که آزاری به دنبال آن باشد و خداوند بی‌نیاز بردبار است. در این آیه شریفه خداوند متعال قول معروف و آمرزیدن و مغفرت (یعنی چشم پوشی از بدی‌ها که مردم به انسان می‌کنند) را بر صدقه‌ای که گوشه و کنایه داشته باشد ترجیح داده و این مقابله دلالت دارد بر اینکه مراد از "قول معروف" این است که وقتی می‌خواهی سائل را رد کنی با زبانی خوش رد کنی، مثلاً دعایش کنی که خدا حاجتت را برآورد.

پس با جمع‌بندی آیات به نظر می‌رسد حدیث نیز در بیان همین موارد است، لفظ سائل در حدیث اشاره عام دارد چون آیه ۱۰ سوره ضحی، آیات بعدی نیز قول معروف را با سائل مهم تلقی کرده است، در دیگر آیات امتحان و آزمایش انسان‌ها از سوی خداوند متعال از سنت‌های الهی است که در واقع هدف ابتدایی از خلقت انسان هم این دو عنصر بوده است. قرآن کریم می‌فرماید:

الْم - أَحْسَبَ النَّاسُ أَنْ يَتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ وَ لَقَدْ فْتَنَّا الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ فَلَيَعْلَمَنَّ اللَّهُ الَّذِينَ صَدَقُوا وَ لَيَعْلَمَنَّ الْكَاذِبِينَ: آیا مردم پنداشته‌اند که با گفتن این که ایمان آوردیم رها می‌شوند و هرگز مورد آزمایش قرار نمی‌گیرند؟ ما امت‌هایی را که پیش از آنان بودند، آزمایش کردیم، خدا راستگویان و دروغ‌گویان را کاملاً می‌شناسد. (عنکبوت، ۱-۳)

خداوند از فرشتگان به عنوان ابزار آزمایش انسان نیز عنوان می‌کند: وَ مَا جَعَلْنَا أَصْحَابَ النَّارِ إِلَّا مَلَائِكَةً وَ مَا جَعَلْنَا عِدَّتَهُمْ إِلَّا فِتْنَةً لِلَّذِينَ كَفَرُوا: ما نگهبانان دوزخ را فرشته و تعداد آنان را نوزده نفر قرار ندادیم، جز برای آزمایش افراد کافر. (مدثر/۳۱) پس با این بیان مشخص شد که بیان حدیث منطبق بر مقوله مثبت اندیشی است و این اوج تفکر مثبت یک مسلمان است که هم‌عش را ولو با یک خرما خوشحال کند.

نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش، تبیین تاثیر دینداری و آموزه‌های دینی به اذعان بسیاری از جامعه‌شناسان و روانشناسان می‌باشد، دینداری از مولفه‌های بسیار تاثیرگذار در کیفیت زندگی و الگوپذیری دانش‌آموزان در مدارس می‌باشد. از نگاه کارشناسان خبره، مولفه‌های نظری استخراج شده در زمینه مثبت اندیشی مطابقت قابل قبولی با آموزه‌های اسلامی و احادیث قدسی دارد. یقین به شناخت و آگاهی خود؛ آزمایش دانستن سختی‌ها-ایمان؛ توجه به ویژگی‌های خداوند؛ توجه

وَ رَوَى الْوَصَافِيُّ عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ قَالَ: كَانَ فِيمَا نَجَى اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ بِهِ مُوسَىٰ عَ أَنْ قَالَ يَا مُوسَىٰ أَكْرَمَ السَّائِلِ بَبْدَلِ يَسِيرٍ أَوْ بَرْدٍ جَمِيلٍ إِنَّهُ يَا نَبِيَّكَ مِنْ لَيْسَ بِأَنْسٍ وَ لَا جَانٍ مَلَائِكَةٌ مِنَ مَلَائِكَةِ الرَّحْمَنِ يَبْلُغُونَكَ فِيمَا خَوَّلُوكَ وَ يَسْأَلُونَكَ مِمَّا نَوَّلُوكَ فَأَنْظِرْ كَيْفَ أَنْتَ صَانِعٌ يَا ابْنَ عَمْرَانَ: ووصافی از امام ابو جعفر (ع) روایت کرده است که فرمود: از جمله اسراری که خدای عز و جل با موسی (ع) نجوی کرد این بود که: فرمود: ای موسی، سائل را با بذلی قلیل یا با ردی جمیل محترم دار، زیرا بسا اتفاق می‌افتد که کسی نزد تو می‌آید که نه انس است و نه جن، بلکه فرشته‌ای از فرشتگان خدای رحمان است که ایشان تو را در آنچه من به تو عطا کرده‌ام می‌آزمایند، و از آن نعمتی که انعام نموده‌ام از تو سؤال می‌کنند. پس بنگر تا چه خواهی کرد، ای پسر عمران. [۲۷]

محتوای حدیث در باب کمک به سائل می‌باشد، هرچند روی سخن به موسی (ع) می‌باشد ولی مخاطب آن عام می‌باشد، حدیث، گویا در بیان این است که انسان در بوته امتحان قرار می‌گیرد از طریق قرار دادن سائل در مقابل وی، به گونه‌ای که خداوند منان فرشتگانی را به صورت انس و جن می‌فرستد تا وی را مورد ابتلا قرار دهد.

بیان دیگر در حدیث لفظ سائل است که به صورت عام به کار رفته است و به نظر می‌رسد این سائل با توجه به قید «أَكْرَمَ السَّائِلِ بَبْدَلِ يَسِيرٍ أَوْ بَرْدٍ جَمِيلٍ» و همچنین «وَيَسْأَلُونَكَ» هم کمک مالی را در بردارد هم کمک‌هایی که از طریق سوال ایجاد می‌شود، به عنوان مثال فلانی می‌پرسد مسجد کجاست؟ یا یک پرسش علمی محض؛ این نوع نیز امکان ابتلا را فراهم می‌آورند، چه بسا دانشمندانی که از سر نخوت و غرور به سوالات دانش‌آموزان خویش جواب ندهند. بیانات قرآن نیز موید همین مطلب اساسی است که نباید سائل را رد کرد حتی اجازه بد رفتاری کردن با وی داده نشده است: «وَأَمَّا السَّائِلَ فَلَا تَنْهَرْ» (ضحی/۱۰) یعنی سؤال کننده و گدا را محروم نکن و هر وقت آمد نزد تو او را با دست خالی بر مگردان زیرا که تو هم فقیر بودی پس با اینکه او را اطعام کن و یا او را با دل خوش و ملاحظت روانه کن. [۲۸]

در آیه ۲۸ سوره مبارکه اسراء، «وَأَمَّا تَعْرِضْ عَنْهُمْ ائْتِغَاءَ رَحْمَةٍ مِنْ رَبِّكَ تَرْجُوهَا قُلْ لَهُمْ قَوْلًا مِّسُورًا» نیز این مهم را یادآوری می‌کند؛ در شأن نزول آیه آمده است، هنگامی که سائلی نزد پیامبر اکرم (ص) می‌آمد، اگر مالی نزد آن حضرت نبود، برای آن که به سائل پاسخ منفی ندهد، سکوت می‌فرمود تا خداوند رزقی را برای او برساند. این آیه آن حضرت را به سخن گفتن با گفتار نیک در این گونه موارد فرمان داد. [۳۰]

علامه در ذیل آیه بیان می‌کند که:

شهادت سیاق دلیل بر این است که گفتار در باره انفاق مالی بوده، پس مراد از جمله "إِمَّا تَعْرِضْ عَنْهُمْ" اعراض از کسی است که مالی درخواست کرده تا در سد جوع و رفع حاجتش مصرف کند و مقصود از آن، هر اعراضی آنهم به هر صورت که باشد نیست، بلکه تنها آن قسم اعراضی است که دستش تهی است و نمی‌تواند مساعدتی به وی بکند، ولی مایوس هم نیست، احتمال می‌دهد که بعداً پولدار شود و وی را کمک کند، به دلیل اینکه دنبالش می‌فرماید: "إِئْتِغَاءَ رَحْمَةٍ مِنْ رَبِّكَ تَرْجُوهَا" یعنی اینکه تو از ایشان اعراض می‌کنی نه از این

6. The collection of Sheikh Sadouq's works
7. Ibn Babouyeh, Muhammad bin Ali, Al-Amali (Lal Sadouq) - Tehran, 6th edition, 1376.
8. Ibn Babouyeh, Muhammad bin Ali, Al-Amali (Lal Sadouq) - Tehran, 6th edition, 1376.
9. Ibn Abi al-Hadid, Abd al-Hamid bin Hibatullah, Commentary on Nahj al-Balaghah by Ibn Abi al-Hadid - Qom, edition: 1, 1404 AH.
10. Mahmoudi, (2015) cognitive behavioral therapy for perfectionism, Ibn Sina Publications, first edition.
11. Tabari, Mohammad Bin Jarir, translation of Tafsir Tabari, Tehran, Tus, second edition, 1356 AH. Toosi, Khajeh Nasiruddin, Mohtashmi ethics, 1 volume, University of Tehran, Iran, Tehran, 3rd edition, 1377 H.S.
12. Majlesi, Muhammad Baqir bin Muhammad Taqi, 1403 A.H. Bihar al-Anwar al-Jamaa Lederer Akhbar al-Imam al-Athar. Beirut, the second volume. Beirut: Dar Ihya al-Trath al-Arabi.
13. Tamimi Amadi, Abd al-Wahed bin Muhammad, the book of Gharar Al-Hakam and Derar Al-Kalam - Iran; Qom, print: 1, 1366.
14. Razmi, Umm Kulthum. 1391 The role of positive thinking in solving life problems by emphasizing the verses of the Holy Quran and hadiths. Shahid Madani University of Azerbaijan. Faculty of Literature and Humanities.
15. Alipour Dehaqani, Fatemeh 1393. Positivity from the perspective of the Qur'an and Atrat and the science of psychology. Darkhoin Publishing
16. Alizadeh Aghdam, (2012) Survey of hope for the future among students and the factors affecting it, Applied Sociology, vol.3, vol.4, p.189.

به امکانات و فرصت‌های موجود؛ توجه به استعدادها و توانایی‌های خود؛ توجه به خصلت‌های و رفتارهای مثبت از جمله دستگیری از ایتم و نیازمندان، سخاوت و قناعت و دوری از عادات ناپسند، بخل و منت و سخن چینی از جمله مولفه‌های عاطفی و رفتاری هستند که به کرات در احادیث قدسی و آیات قرآنی به آن اشاره شده است. با توجه به یافته‌های پژوهش، پیشنهاد می‌شود برای پیشگیری از بروز افسردگی، اضطراب و استرس، دوره‌های آموزشی مثبت نگری برای مربیان و دست اندرکاران مراکز کانون اصلاح و تربیت نوجوانان در مدارس برنامه ریزی شود. علاوه براین، آموزش و مهارت مثبت اندیشی به صورت یک برنامه منظم در مدارس اجرا گردد تا باعث شادکامی دانش‌آموزان گردد. مربیان پرورشی در این راستا می‌توانند با ارائه راهکارها و الگوهای تربیتی متناسب علمی و عملی، نقش سازنده‌ای داشته باشند و با برگزاری مسابقات در راستای آموزش احادیث مرتبط و تاثیرگذار در رفتار دانش‌آموزان و اهدای جوایز و هم‌چنین تشویق آنها و نصب بروشورهای مربوطه و اجرای نمایشنامه، فطرت خمود و خفته آنها را تحریک و بیدار نمایند. چرا که ریشه دین‌گریزی جوانان که متأسفانه الان جامعه درگیر این مسئله شده است، عدم شناساندن الگوهای واقعی اسلام است که در صورت رواج الگوهای رفتاری اصیل دین مبین اسلام، تغییرات مثبت قابل ملاحظه‌ای را در رفتار دانش‌آموزان و تحولات عظیمی را در آموزش و پرورش شاهد خواهیم بود.

References

1. Majlisi, Muhammad Baqir bin Muhammad Taqi, 1403 A.H. Bihar al-Anwar al-Jamaa Lederer Akhbar al-Imam al-Athar. Beirut, the second volume. Beirut: Dar Ihya al-Trath al-Arabi.
2. Seligman, Martin et al. optimistic child; A proven program to keep children safe from depression. Translated by Farozandeh Davrpanah. 2013. Tehran: Roshd.
3. Faghe, Mohammad Hossein, and Elaha Salimzad. 2009. Investigating the effect of positive thinking from the perspective of Quran and Hadith. Journal of Sciences and Education of the Holy Quran 7: 39-62.
4. Vincent Peale, Norman. Amazing results of positive thinking. Translated by Amir Behnam. 1385. The publication of the second edition of the generation of Navandish.
5. Nouri, Najibullah. 1387. A new model of the components of optimism in Nahj al-Balagha. Ma'raf 135: 53-70.

second edition, 1356 AH. Toosi, Khajeh Nasiruddin, Mohtashmi ethics, 1 volume, University of Tehran, Iran, Tehran, 3rd edition, 1377 H.S.

31. Holy Qur'an, translation (Folavand, Mohammad Mahdi, calligrapher Taha Othman Ilmi Darul Qur'an)

17. Ibn Babouyeh, Muhammad Bin Ali, Al-Amali (Lal Sadouq) - Tehran, 6th edition, 1376.

18. Solso, Robert. L. psychology of human behavior. Translated by Farhad Maher. 1381. Tehran: Roshd.

19. Tabatabayi, Mohammad Hossein, Al-Mizan fi Tafsir al-Qur'an, 20 volumes, Al-Alami Press Foundation - Lebanon - Beirut, Edition: 2, 1390 A.H.

20. Ibn Babouyeh, Muhammad bin Ali, Al-Amali (Lal Sadouq) - Tehran, 6th edition, 1376.

21. Karmi, J. (2012) The relationship between religious orientation and resilience and hope in students of Razi University.

22. Alizadeh, Mirza. 1390 Positivity or negativity? Mashhad: Publishing house of Razavi University of Islamic Sciences. Eighth edition.

23. Alizadeh, Mirza. 1390 Positivity or negativity? Mashhad: Publishing house of Razavi University of Islamic Sciences. Eighth edition.

24. Ibn Babouyeh, Muhammad bin Ali, Al-Amali (Lal Sadouq) - Tehran, 6th edition, 1376.

25. Kilini, Muhammad bin Yaqoob bin Ishaq. 1429. Al-Kafi, Dar al-Hadith. 15 volumes. Qom: Dar al-Hadith.

26. Majlesi, Muhammad Baqir bin Muhammad Taqi, 1403 A.H. Bihar al-Anwar al-Jamaa Lederer Akhbar al-Imam al-Athar. Beirut, the second volume. Beirut: Dar Ihya al-Trath al-Arabi.

27. Ibn Babouyeh, Muhammad bin Ali, Al-Amali (Lal Sadouq) - Tehran, 6th edition, 1376.

28. Mirza Beigi, Hassan Ali and Mirza Beigi. Farhad. 1390 positive thinking. Publication of text audio.

29. Ahmadi, (2008) The state of religiosity and attitude towards the future, Marafet magazine, first issue, p. 17.

30. Tabari, Mohammad Bin Jarir, translation of Tafsir Tabari, Tehran, Tus,