شرح کامل جلسات درمان مثبت‌نگر ایرانی ـ اسلامی(جمشیدیان قلعه‌شاهی ، آقایی و گل‌پرور)

نکته: در ابتدای تمامی جلسات، تکلیف جلسه‌ی قبل مرور می‌شد و در مورد مطالب جلسه‌ی قبل صحبت می‌شد و چنانچه ابهامی وجود داشت با بحث و گفتگو برطرف می‌شد.

جلسه‌ی اول: توجیه و آشناسازی

به طور کلی جلسه‌ی اول به جهت‌دهی به شرکت‌کنندگان و آشنایی با چارچوب درمان معطوف می‌شود. در این جلسه نقش‌های روان‌شناس و مسئولیت‌های شرکت‌کنندگان توضیح داده می‌شود و ضوابط مربوط به آن‌ها مطرح می‌گردد و پیش‌آزمون اجراء می‌شود.

جلسه‌ی دوم: شادی

تا به حال حالا پیش آمده که صبح وقتی چشم‌هایتان را باز می‌کنید نیم چرخی بزنید و بعد از اینکه عقربه‌های ساعت را با چشم نیمه باز دیدید با خود بگویید وای! باز یک روز دیگر شروع شد، چقدر غمگین و بی‌حوصله‌ام، اگر مجبور نبودم امروز هیچ کاری نمی‌کردم، دست و دلم به کارها نمی‌رود و جملاتی از این قبیل. چنین جملاتی نشان می‌دهد که زندگی تکراری و یکنواخت شده و انگار دیگر کار جدیدی وجود ندارد که با انجام دادن آن احساس خوشحالی کنید. حالا به این سؤالات پاسخ دهید:

۱- آیا هر روز کارهایتان را با عجله و شتاب انجام می‌دهید؟ با عجله صبحانه آماده می‌کنید؟ با عجله آن را می‌خوردید؟ و....

۲- آخرین باری که فعالیت‌های نشاط آور و مورد علاقه‌ی خود را انجام داده‌اید کی بود؟

۳- آخرین باری که با همسر خود یک فعالیت نشاط آور مشترک انجام داده‌اید کی بود؟

اگر هیچ یک از این کارها را انجام ندهید، به‌تدریج زندگی کسل‌آور و یکنواخت می‌شود. بدون انجام این کارها، بدون اینکه هیچ قدمی برای زنده‌دلی و شاد زیستن بردارید، زندگی نیز به شما شادی و سرزندگی هدیه نمی‌دهد.

دین اسلام به مقوله‌ی شادی اهمیت بسیاری می‌دهد و برای ایجاد شادی و نشاط راهکارهای عملی ارائه می‌دهد:

۱- نگاه کردن به آب، سبزه و صورت نیکو: امام رضا (ع) فرمودند:

«ثَلاثٌ یَجلینَ البَصَر: النَظَرُ اِلَی الخَضرَۀ وَ النَظَرُ اِلَی الماءِ الجاری وَ النَّظَرُ اِلَی الوَجهِ الحَسَنِ». وسائل الشیعه، ج ١٤

سه چیز دیده را روشن می‌سازد: نگاه کردن به سبزه، آب جاری و صورت زیبا.

از امام علی (ع) نیز نقل شده که فرمودند:

«اَلطیبُ نُشرَۀٌ وَالعَسَلُ نُشرَۀٌ وَالرُّکُوب نُشرَۀٌ والنَّظَرُ اِلَی الخَضرَۀِ نُشرَۀٌ. وسائل الشیعه»، ج ١

عطر، عسل، اسب سواری، نگاه به سبزه، موجب نشاط و انبساط می‌شود و حزن و غم را از بین می‌برد.

٢- شوخی و مزاح: شوخی و مزاح یکی از نیازهای روحی انسان است؛ چرا که روح مانند جسم، به واسطه‌ی فعالیت‌های روزمره و ناملایمات و فشارهای روحی، خسته می‌شود و برای زدودن کسالت و به دست‌آوردن نشاط روحی، شوخی و مزاح لازم است.

٣- ورزش و بازی: انسان ماشین آهنی نیست که هر چه بخواهند از آن کار بکشند! بلکه روح و روانی دارد که همچون جسمش خسته می‌شود. همان گونه که جسم نیاز به استراحت و خواب دارد، روح و روان نیز به سرگرمی و تفریح سالم نیاز دارد. در روایات اسلامی این واقعیت به‌طرز جالبی به عنوان دستور بیان شده است. امام علی (ع) می‌فرمایند:

زندگی فرد با ایمان در سه قسمت خلاصه می‌شود؛ قسمتی به معنویات می‌پردازد و با پروردگارش مناجات می‌کند، قسمتی به فکر تأمین و ترمیم معاش است و قسمتی را به این تخصیص می‌دهد که در برابر لذاتی که حلال و مشروع است آزاد باشد.

خداوند به بهره بردن از چیزهای حلال توصیه نموده است؛ به طوری که در در آیه‌ی ٨٧ سوره‌ی مائده می‌فرماید: «یا أَیُّهَا الَّذینَ آمَنُوا لا تُحَرِّمُوا طَیِّباتِ ما أَحَلَّ اللَّهُ لَکُمْ وَ لا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لا یُحِبُّ الْمُعْتَدینَ». ای اهل ایمان، حرام نکنید چیزهای پاکیزه‌ای که خدا بر شما حلال نموده، و (از حدود و احکام خدا) تجاوز نکنید، که خدا تجاوزکنندگان را دوست نمی‌دارد. تجربه نیز نشان داده که اگر انسان به کار یکنواخت ادامه دهد، بازده کار او بر اثر کمبود نشاط به‌تدریج پایین می‌آید و اما بر عکس، پس از چند ساعت تفریح و سرگرمی سالم، آن چنان نشاط کار در او ایجاد می‌شود که کمیت و کیفیت کار، هر دو فزونی می‌یابد. به همین دلیل، ساعاتی که صرف تفریح و سرگرمی می‌شود، کمک به ساعات کار است.

٤- رنگ‌های مناسب: یکی از موجبات شادی و نشاط، استفاده از رنگ‌های مناسب است. دانشمندان در خصوص رنگ‌شناسی و آثار و خواص آن، بحث‌ها و تحقیقات مفصلی را انجام داده و خواص و تأثیرات انواع رنگ‌ها را روی احساس، فکر و روان انسان بیان کرده‌اند. مسئله‌ی رنگ‌شناسی در قرآن و سنت نیز مطرح شده است. قرآن در ارتباط با رنگ گاو بنی‌اسرائیل در آیه‌ی ٦٩ سوره‌ی بقره می‌فرماید:

«قالُوا ادْعُ لَنا رَبَّکَ یُبَیِّنْ لَنا ما لَوْنُها قالَ إِنَّهُ یَقُولُ إِنَّها بَقَرَةٌ صَفْراءُ فاقِعٌ لَوْنُها تَسُرُّ النَّاظِرینَ».

گفتند: از پروردگارت بخواه ، تا بر ما روشن کند که رنگش چگونه است؟ گفت: وی می فرماید: آن ماده گاوی است زرد یک دست و خالص ، که رنگش بینندگان را شاد می کند.

در تفسیر این آیه آمده است: ۱- رنگ زرد چنان که در روایات نیز آمده، مورد سفارش دین است، ۲- رنگ‌ها در روحیه‌ی انسان تأثیر دارند.

در روایات نیز به آثار شادی بخش رنگ زرد اشاره شده است. از جمله امام صادق(ع) فرمود:

«هر کس کفش زرد بپوشد تا زمانی که در پایش باشد در خوشحالی به سر می برد».حویزی، تفسیرنورالثقلین، ج۱.

امام علی(ع) هم فرمود: «هر کس کفش زرد بپوشد، کدورت و غم و غصه اش کاهش می یابد».

البته در قرآن، رنگ‌های دیگری چون رنگ سفید (مشخصه‌ی بهشت و بهشتیان) و رنگ سبز نیز ذکر شده است. از پیامبر اکرم (ص) نقل شده که بیشتر اوقات جامه‌ی سفید می‌پوشیدند و نیز از امام صادق (ع) که بر پوشیدن لباس و کفش سفید سفارش می‌فرمودند.

۵- استفاده از عطر: از جمله سنت‌های پسندیده‌ی اسلامی که همیشه مطلوب است و موجب نشاط و انبساط خاطر می‌شود، استفاده از عطر است. امام علی (ع) می‌فرمایند:

عطر موجب نشاط و انبساط می‌شود.

امام صادق (ع) می‌فرمایند:

پیامبر اکرم (ص) برای عطر بیش از غذا پول خرج می‌کردند.

همچنین ازایشان نقل شده که فرمودند:

آنچه برای عطر خرج کنی، اسراف نیست.

٦- سیر و سفر: زندگی در یک مکان خاص، یکسانی و یکنواختی می‌آورد و همین باعث گرفتگی روحی و از دست دادن شادی می‌شود. بهترین راه برای رهایی از چنین وضعیتی، مسافرت است. در تفسیر آیه‌ی ۳٦ سوره‌ی نحل آمده است:

سیر و سفر باید عبرت‌آموز باشد. قرآن مردم را به جهانگردی هدف‌دار دعوت کرده است.

امام صادق (ع) نیز می‌فرمایند:

به سیر و سفر بپردازید و استراحت کنید که موجب سبکی شما می‌شود.

۷- برخی از خوردنی‌ها: استفاده از برخی خوردنی‌ها و میوه‌ها غم‌زداست؛ امام صادق (ع) فرمودند:

یکی از انبیا از غم و غصه به درگاه خدا شکایت کرد، خداوند به او امر کرد که انگور بخورد.

پیامبر (ص) خوردن عسل را سبب شادی و نشاط بر می‌شمرد.

امام علی (ع) نیز می‌فرمایند: «العسل نشره»؛ خوردن عسل موجب نشاط و انبساط می‌شود.

۸- دعاکردن و ذکر گفتن: یکی از راه‌های رفع غم، دعاکردن و گفتن ذکرهاست. امام صادق (ع) به سفیان ثوری فرمودند:

«اذَا حَزَنَک اَمْرٌ مِنْ سُلْطَانٍ اَوْ غَیْرِهِ فَاَکْثِر مِنْ قَولِ «لا حَوْلَ وَ لا قُوَّةَ إلا بِاللهِ» فَاِنَّها مِفْتَاحُ الفَرَجِ وَ کَنْزٌ مِنْ کُنُوزِ الْجنَّةِ»؛

زمانی که چیزی تو را محزون کرد، جمله‌ی « لا حَوْلَ وَ لا قُوَّةَ إلا بِاللهِ » را زیاد بگو؛ زیرا کلید شادی و از گنج‌های بهشت است.

جلسه‌ی سوم: معنا و هدف

بی‌شک از اساسی‌ترین پرسش‌هایی که هر انسانی در دوره‌ای از زندگی‌اش با آن مواجه می‌شود این است که آیا زندگی ارزش زیستن دارد و چرا باید زندگی کرد؟ سؤالات دیگری که پیرامون این مطلب مطرح می‌شود، مباحثی تحت عنوان «معنای زندگی» را شکل می‌دهد.

در این جلسه به سؤالات زیر پاسخ می‌دهیم:

نقطه‌ی آغازین جست‌وجو برای یافتن زندگی معنادار چیست؟

انسان چگونه می‌تواند زندگی‌اش را معنادار بیابد؟

تصور از جهان و خدا چه تأثیری در معنادهی به زندگی فرد دارد؟

آیا شناخت هدف، همچنین شناخت وسایل و ابزاری که ما را به هدف می‌رساند، در سرنوشت ما مؤثر خواهد بود؟

می توانیم نقش هدف را در زندگانی بشر، به مانند قطب نما برای کشتی‌های اقیانوس پیما در نظر آوریم. همان گونه که در دل آب های بی‌کران، وجود قطب نما جهت و مقصد را به ناخدای کشتی نشان می‌دهد، هدف‌های زندگی هم موجب جهت‌گیری صحیح انسان‌ها شده و آنان را از سرگردانی و پوچی باز می‌دارد. از مهمترین ارکان حیات انسانی هدفداری زندگی است. زندگی بدون هدف، پوچ است و پوچ‌تر از آن، اشتباه در انتخاب هدف است.

اهمیت هدفمندی در زندگی

- هدف به زندگی جهت و معنا می‌بخشد.
- فرد هدفمند در زندگی پیشرو است.

- افراد هدفمند سالم‌تر، جدی‌تر و خوش برخوردتر هستند.
- افراد هدفمند دارای انگیزه‌ی کافی برای مبارزه در زندگی هستند.
- هدفمندی درزندگی باعث ایجاد سبک و روش کاری می‌گردد.
- هدفمندی در زندگی احساس کامیابی را به فرد می‌بخشد.

فلسفه‌ی حیات یا هدف زندگی

«فلسفه‌ی حیات» یا «هدف زندگی» از مسائل مهم انسان‌شناسی به شمار می‌رود و یکی از اساسی‌ترین موضوعات زندگی انسان است. اگر انسان نتواند در یابد که «هدف از حیات چیست» و پاسخ مناسبی برای این پرسش نداشته باشد، زندگی را بی‌معنی خواهد یافت. تلاش‌های روزمره‌ی زندگی انسان، زمانی مفهوم خواهد یافت که «هدف نهایی از زندگی» روشن باشد.

با اندکی دقت می‌توان دریافت، هدفی که ما برای زندگی خود در نظر می‌گیریم همه‌ی زندگی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد، به تعبیر دیگر، به زندگی ما «جهت» و «معنی» می‌دهد. اگر انسان‌ها در زندگی خود روش‌های متفاوتی دارند، به این دلیل است که هدف‌های مختلفی را دنبال می‌کنند، هر قدر این هدف با ارزش‌تر و والاتر باشد، به همان اندازه زندگی از ارزش و کیفیت عالی‌تری برخوردار خواهد شد؛ بنابراین، سعادت و کمال انسان در گرو «شناخت هدف» و آگاهی از «فلسفه‌ی حیات» و تلاش بی‌وقفه در راه رسیدن به آن است. البته انتخاب هدف نهایی به جهان‌بینی هرکس بستگی دارد، اینکه در بین افراد جامعه اختلاف در انتخاب هدف به چشم می‌خورد، معلول جهان بینی‌های مختلف و متفاوت است، زیرا جهان‌بینی ریشه اصلی انتخاب هدف زندگی است. بر این اساس، نتیجه می‌گیریم که زندگی از آن جهت باید هدفمند باشد که در واقع موضوعی که هدف زندگی قرار می‌گیرد، تعیین کننده‌ی سرنوشت انسان و شخصیت و منش انسانی او است. در واقع نوع زندگی و منش آدمی و شخصیت او، محصولی از هدف‌هایی است که در زندگانی انتخاب می‌کند. زندگی برای هر کس معنای خاصی دارد. این مسئله با نحوه‌ی نگرش و افکار هر انسان، ارتباط مستقیم دارد. یعنی هر انسانی زندگی را به گونه‌ای می بیند که در مورد آن فکر می‌کند. هرچند نکته‌ای در این میان وجود دارد و آن این است که خلقت انسان به گونه‌ای است که کمال‌طلبی و هدفدار زندگی کردن، در ذات اوست. اما این خصلت ذاتی هم ممکن است به دلایل متعددی در نهاد برخی از افراد نهفته بماند و به فراموشی سپرده شود.

به طور کلی این مطلب برای اغلب افراد صادق است که بیهودگی و بی‌هدفی در زندگی، آن‌ها را راضی نمی‌کند و مسلماً اگر زندگی معنایی برای انسان نداشته باشد، زنده بودن یک انسان ارزشی نخواهد داشت. هرچند که همه‌ی امکانات زندگی کردن فراهم باشد. دلیل ایجاد حس نارضایتی در زندگی به خاطر نداشتن یا کمبود رفاه نیست. چه بسیار افرادی که در زندگی ساده و حتی سختی قرار دارند، اما از زندگی راضی هستند و از لذت‌های

زندگی‌شان بهره می‌برند. آنچه مشخص است اینکه ناکامی در دریافت معنای واقعی زندگی است که موجب احساس ناامیدی و یاس در زندگی می شود. می توان اینطور بیان کرد که زندگی دارای دو بعد است. یک بعد به معنای مادی و بعد دیگر معنوی است. آنچه مهم است اینکه هر انسانی کامیابی خود را بیشتر در کدام بعد ببیند. مسلماً چیزهای مادی جزئی از زندگی هستند که فناپذیر و نابودشدنی هستند ولی مسائل معنوی، پایدار و فناناپذیرند. همان طور که روح انسان هم فناناپذیر است و با مرگ از بین نمی‌رود. چه بسیار افرادی که به لحاظ مادی و رفاهی از بهترین امکانات برخوردار بوده و در نهایت دچار بحران هویت شده‌اند و گرفتار سرگشتگی و ناامیدی. بحران بی‌معنایی در زندگی بسیاری از افراد وجود دارد و آن‌ها را آزار می‌دهد. اینکه نمی‌دانند برای چه پا به این دنیا گذاشته‌اند و چه باید بکنند. برخی دیگر هم با بحرانی به نام ناتمام ماندن معنا مواجه می‌شوند. یعنی برخی از افراد برای زندگی معنایی را در نظر داشته‌اند ولی زمانی که به آن می‌رسند، آن را بی‌ارزش‌تر از آن می‌دانند که به خاطرش زندگی کنند. این بدان معناست که مسائل موجود در ذهن این افراد نمی‌تواند توجیه‌کننده‌ی زندگانی آن‌ها باشد. به این ترتیب نمی‌توانند فلسفه‌ی مرگ و حیات را برای خود تعریف کنند و همین امر موجب افسردگی‌شان می‌شود. آنچه مهم است دریافت این مطلب است که باور داشته باشیم که معنای زندگی باید باارزش‌تر از خود زندگی باشد و آنچه قرار است فلسفه‌ی زندگی را توجیه کند باید فراتر و والاتر باشد. آنچه انسان به خاطر آن به دنیا می‌آید و از دنیا می‌رود، باید ارزشمندتر از زندگی باشد. آنچه مهم است حیات جاودان انسان است که به سرای آخرت مربوط می‌شود. هرچه در این دنیاست به خاطر انسان است و ابزاری برای اینکه به حیات واقعی خود برسد. چنانچه پیامبر اکرم (صل الله علیه و آله) می فرمایند: همانا دنیا برای شما آفریده شده و شما برای آخرت.

هدف زندگی در قرآن

این سخن همواره در میان ما گفته می‌شود که زندگی ارزشمند، هدفدار و هدفمند می‌باشد و هدفداری به عنوان یک اصل مسلم برای زندگی پذیرفته شده است؛ حالا ببینیم که از نظر متون دینی به چه دلیل زندگی باید هدفمند باشد، و چه ضرورتی احساس می‌شود که انسان دارای زندگی هدفدار باشد؟

در آیات قرآن، اهداف متعددی برای آفرینش انسان مطرح شده است که می‌توان آنها را به سه دسته تقسیم کرد:

۱- هدف مقدماتی (کوتاه مدت)

مقصود از آن، فراهم شدن زمینه‌های مادی و اجتماعی و تحقق شناخت‌های لازم برای انتخاب آزادانه‌ی راه و رسم زندگی برای انسان و استمرار حیات است. از جمله این اهداف می‌توان به آبادانی زمین و دستیابی به توسعه‌ی مادی و اقتصادی اشاره کرد.

۲- هدف میانی (متوسط)

بدون هدف‌های میان مدتی که در قرآن برای زندگی انسان بیان شده است رسیدن به هدف نهایی ممکن نخواهد بود. دو نمونه از این اهداف را «آزمایش بندگان» و «عبادت خدا» می‌توان نام برد:

- آزمایش بندگان: منظور از آزمایش خداوند نوعی پرورش است، به این معنی که انسان‌ها را به میدان عمل می‌کشد تا ورزیده و آزموده و پاک و پاکیزه شوند و لایق قرب خدا گردند.
- عبادت خدا: اغلب گمان می‌کنند مقصود از عبادت، همان حرکات و ورد و ذکرهای خشک است که بر اثر عادت انجام می‌شود یا تنها نماز و روزه و امثال آن را عبادت به حساب می‌آورند اما باید توجه داشت که عبادت مفهوم بسیار گسترده‌ای دارد و برای آن یک معیار کلی بیان شده است که، «آنچه برای خدا انجام می‌گیرد عبادت است»؛ و لذا «عبودیت، اطاعت بی‌قید و شرط و فرمانبرداری در تمام زمینه‌هاست، و بالاخره عبودیت کامل آن است که انسان جزء به معبود واقعی یعنی کمال مطلق نیندیشد، جز در راه او گام برندارد، و هرچه غیر او است فراموش کند حتی خویشتن را.

۳- هدف نهایی: تقرب به خدا

مقصود از هدف نهایی چیزی است که بقیه‌ی کارها برای رسیدن به آن انجام می‌گیرد. از دیدگاه قرآن هدف نهایی زندگی، تقرب به خداوند است و هیچ هدفی متعالی‌تر از آن وجود ندارد؛ زیرا تقرب به خداوند رسیدن به همه‌ی کمالات، زیبایی‌ها، لذت‌ها و سعادت ابدی است و اینکه قرآن، عبادت را به عنوان هدف خلقت بیان می‌کند از آن جهت است که عبادت – طبق مفهومی که بیان کردیم – رابطه‌ی انسان را با خدا محکم ساخته، زندگی او را خدا محور می‌سازد و چنین زندگی موجب تقرب انسان به خدا می‌شود. پس خود عبادت، هدف نهایی نیست، بلکه عبادت یک هدف متوسط و میانی است که ما را به هدف والاتر و کاملتری می‌رساند که منظور، همان تقرب به خدا و رسیدن به درجه‌ی تعالی و کمال است. قرآن اسباب تقرب و نزدیک شدن را زیادی ثروت و کثرت فرزندان نمی‌داند بلکه آنچه به عنوان اسباب تقرب و شرایط نزدیکی به خدا بیان می‌کند دو چیز است :ایمان و عمل صالح.

معنای زندگی در نگاه امام علی (ع)

۱- معناداری زندگی در پرتو خداباوری: در بینش توحیدی، خدا سرچشمه‌ی همه‌ی کمال‌ها و زیبایی‌هاست. از این رو، بهترین کمال با انس به خدا نصیب انسان می‌شود.

۲- شوق به زندگی: یک رویه‌ی مناسب برای فهم معنای زندگی از نظر امام علی (ع) توجه به روشی است که او در زندگی خویش پیش گرفته است، چرا که روش زندگی آدمی در دنیا تابعی از نگرش او نسبت به زندگی است. اگر دنیا در نگرش انسانی عرصه‌ی رقابت برای رشد و تعالی

تلقی شود، آدمی به فراتر از زیستن طبیعی روی آورده، در انتخاب‌هایش حرمت نفس خود را نگه می‌دارد.

۳- در منطق امام علی، زندگی بر پایه‌های خاصی استوار است که موجب معنابخشی به آن می‌شود. به چند نمونه از این امور ساده ولی اساسی در زندگی اشاره می‌شود: مثلِ عقل دین‌گرا نه دین‌گریز، رضایت به تقدیر الهی، مدارا با مردم، قناعت، فایده رسانی به مردم.

٤- معناداری زندگی در پرتو آخرت‌باوری: دیدگاه آدمی در مورد رابطه‌ی زندگی دنیوی و اخروی در کشف معنای زندگی مؤثر است، به این دلیل که آشنایی با زندگی اخروی دامنه‌ی مفهوم زندگی را از محدوده‌ی دنیا فراتر می‌برد و اعتقاد به اساسی بودن و جاودانی بودن زندگی آخرت و تأثیر انکاناپذیر زندگی دنیوی در سعادت اخروی سیر حرکت کاروان انسانی را به سوی کمال و تعالی رهنمون می‌گردد. تبیین رابطه‌ی دنیا و آخرت با استفاده از سخنان امام علی (ع) بدین گونه است که دنیای گذار فرصت برای آمادگی آخرت جاودان و پیشِ رو است.

٥- برخی ویژگی‌های زندگی معنادار از نظر امام علی (ع)

۱- التزام به هدف خلقت: هدف از خلقت انسان عبادت است (ذاریات: ٥٦)

۲- دل‌نبستن به دنیا

۳- حرکت و پویایی: زندگی معنادار از تحرک و پویایی سرشار است و از یکنواختی و پس‌روی دور است. از این رو، در نگاه حضرت علی آدمی باید چنان زندگی کند که امروزش نسبت به دیروز از ارزشی والاتر و بالاتر برخوردار باشد.

با توجه به آنچه گفته شد نباید این تصور نادرست را داشته باشیم که برای رسیدن به هدف نهایی و اهمیتی که زندگی اخروی دارد، زندگی در این دنیا را نادیده بگیریم و برای آن ارزشی قائل نباشیم. در واقع زندگی موهبت و هدیه‌ی خداوند به ما است. اجازه نداریم زندگی را تباه کنیم. اجازه نداریم در فقر، ناامیدی، حسرت و افسردگی روزگار را بگذرانیم و در این دنیا بدون هدف، بدون آرمان و باری به هر جهت، زندگی کنیم. مراقب گذر لحظه‌های ارزشمند عمر خود باشیم. لحظه لحظه‌های ارزشمند عمر مستحق این بی‌خیالی نیست. زندگی دکمه‌ی بازگشت ندارد.

هدف و معنا برای هر فرد اختصاصی است

تلاش برای یافتن معنا در زندگی برای هر فرد، ویژه و یکتاست و فقط هم اوست که می‌تواند آن را انجام دهد. وقتی انسان در زندگی، کسی یا چیزی یا هدفی را دارد که به خاطر آن زندگی می کند، خود به خود، کلّ زندگی او تحت تأثیر این معنا قرار می‌گیرد. زندگی یک انسان بدون هدف و معنای زندگی، ارزشی ندارد و این

به خودی خود، وجود و لزوم معنا در زندگی را اثبات می کند. امّا نمی‌توان معنای زندگی را در چند پاراگراف و لابه لای جملات و کلمات ادیبانه و قشنگ تعریف کرد؛ معنای زندگی، یک معجون بسته‌بندی شده نیست که در اختیار هر فرد قرار داده شود؛ بلکه هر فرد باید معنا و رسالت زندگی خود را در هر لحظه دریابد. هر فرد، وظیفه و رسالتی دارد که باید انجام دهد. به عبارتی دیگر، هر فرد، جوابگوی زندگی خودش است و فقط و فقط خودِ اوست که می تواند به این پرسش پاسخ دهد که فلسفه زندگی او چیست؟ هدف زندگی، دلیل اصلی قرار گرفتن انسان بر روی زمین است. وظیفه‌ی ما در روی این کره خاکی چیست؟ احتمالاً بیش از آنچه تنها، روز خود را به اتمام برسانیم یا بیش از آنچه تنها، از گذراندن اوقات خود لذت ببریم. برای افراد مختلف، اهداف متفاوتی در زندگی وجود دارد. کتاب نوشتن، تولید محصولات جدید، انتقال دانش، عکاسی از طبیعت، کاهش فقر و گرسنگی، کمک به همنوع، و..... هر یک از اهداف یاد شده برای یک نفر در گوشه‌ای از این دنیا، بسیار جدی است و هیچ چیزی نمی‌تواند میان او و هدفش قرار گیرد. اهداف زندگی، هدیه‌ی هستی و به ارمغان آورنده‌ی امید و معنا برای انسان است.

جلسه‌ی چهارم: صبر در دشواری‌ها

صبر به معنای شکیبایی و خودداری است. این واژه در کاربرد آن نسبت به انسان به معنای حالتی است که موجب می‌شود شخص خود را نسبت به فشارها، سختی‌ها، مشکلات، مصیبت‌ها و از دست‌دادن‌ها از درون پایدار و بااستقامت کند. بی‌گمان یکی از خصلت‌ها و فضیلت‌های انسانی تحمل و بردباری در مقابل مشکلات و سختی‌هاست. انسان زمانی می‌تواند در برابر سختی‌ها و مصیبت‌ها خود را بیمه کند و با هر مصیبتی ناله و زاری نکند که از خصلت صبر برخوردار باشد. صبر، نشاگر برخورد زیبای مومن با بلاها و گرفتاری هاست.

گنج صبر اختیار لقمانست هرکرا صبر نیست حکمت نیست (سعدی)

آیه‌ی پنج سوره معارج: «فَاصْبِرْ صَبْراً جَمیلا»

«صبر جمیل» به معنای «شکیبایی زیبا» است، و آن صبر و استقامتی است که برای خدا صورت گیرد و تداوم داشته باشد؛ یأس و ناامیدی به آن راه نیابد؛ و توأم با بی‌تابی، شکوه و آه و ناله نگردد. صبر جمیل؛ شکیبایی در برابر حوادث سخت و آزمایش‌های سنگینی است که نشانه‌ی وسعت روح آدمی است. صبر و بردباری از اوصاف برجسته‌ی پیام آوران الهی است که در بهره‌مندی آنان از ولایت و رسالت تأثیرگذار بوده است. مؤمنان کسانی هستند که در برابر حوادث هرگز پیمانه‌ی صبرشان لبریز نمی‌گردد، و سخنی که نشان دهنده‌ی ناسپاسی و کفران و بی‌تابی باشد بر زبانشان جاری نمی‌شود؛ صبر آنها، صبر زیبا و جمیل است.

از خصلت صبر در آموزه‌های دینی به عنوان یکی از برترین فضائل انسانی نام برده شده و دارندگانش به بزرگی ستوده و تکریم شده‌اند. و قرآن می فرماید: باید مقصد و هدف از صبر را رضایت الهی قرار دهیم: «وَ لِرَبِّکَ فَاصْبِرْ» *و بخاطر پروردگارت شکیبایی کن. مدثر/۷.*

انواع صبر در علم روان شناسی

۱- صبر میان فردی: به صبر در تعاملات اجتماعی مربوط می‌شود.

۲- صبر در دشواری‌های زندگی با هدف‌های بلندمدت یا دشواری‌ها (مانند یک بیماری مزمن) ارتباط دارد.

۳- صبر در مشکلات روزانه: به موقعیت‌های ناکام‌کننده در زندگی روزانه (مانند دردسر ترافیک) مربوط می‌شود.

انواع صبر در دین اسلام

۱- صبر بر اطاعت: یعنی شکیبایی در برابر مشکلاتی که در راه اطاعت خداوند متعال وجود دارد. منظور از صبر بر اطاعت ایستادگی در برابر مشکلات اطاعت از فرمان خدا است. اطاعت فرمان الهی در نماز، روزه و .... است.

۲- صبر بر معصیت: یعنی ایستادگی در برابر انگیزه‌های نیرومند و محرک گناه. منظور از «صبر بر معصیت» ایستادگی در برابر هیجان‌های برخاسته از هوا و هوس است که اگر چنین نباشد، طوفان آن امیال، تمام ایمان و تقوا و پاکی و صدق و صفا و ...را از بین می برد.

۳- صبر بر مصیبت: یعنی پایداری در برابر حوادث تلخ و ناگوار، عدم برخورد انفعالی و ترک ناله و زاری. منظور از صبر بر مصیبت آن است که انسان در طول زندگی، در برابر حوادث دردناکی مانند از دست دادن عزیزان، خسارت‌های بزرگ مالی، به خطر افتادن آبرو، بیماری های صعب العلاج، و ... صبر و شکیبایی را از دست ندهد.

زندگی در این دنیای خاکی با تلخی‌ها و ناکامی‌های گوناگونی همراه خواهد بود. در برخی موارد، مشکلات و مصیبت‌ها به قدری طاقت فرساست که انسان، توان ایستادگی و مقاومت در برابر آن را در خود نمی‌بیند، و حیران می‌ماند که چه کند، مثل اینکه الان شما به عنوان یک زن نابارور تحت درمان ناباروری قرار دارید و این موضوع، موجب استرس و ناراحتی شما شده است. از جمله صفات ارزشمندی که قدرت و قوت انسان را افزایش می‌دهد تا در برابر مشکلات، ایستادگی و مقاومت نموده و از حیرت و سردرگمی نجات یابد و مسیر زندگی را ادامه دهد، صبر و پایداری است. خداوند در آیات ۱۵۵ و ۱۵٦ سوره‌ی بقره با برشمردن مصادیقی از

مصیبت‌ها و از دست‌دادن‌ها، به ستایش صابران می‌پردازد و به آن‌ها همراهی و یاری خود را در مراحل سخت زندگی، وعده داده و نعمت‌های ویژه‌ای را نوید داده است:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوفْ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الأَمَوَالِ وَالأنفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ(۱۵۵) الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُم مُّصِيبَةٌ قَالُواْ إِنَّا لِلّهِ وَإِنَّـا إِلَيْهِ رَاجِعونَ (۱۵٦). و حتما شما را به چیزهایی از قبیل ترس و گرسنگی و کاهشی از مال‌ها و جان‌ها و محصولات (درختان، یا ثمرات زندگی از زن و فرزند) آزمایش خواهیم نمود و شکیبایان را مژده ده (۱۵۵) همان کسانی که چون مصیبتی بر آنها وارد شود گویند: همانا ما از آن خداییم (ملک حقیقی اوییم به دلیل آنکه خلق و حفظ و تدبیر امور و هستی ما به دست اوست) و همانا به سوی او باز خواهیم گشت(۱۵٦).

جمله‌ی کوتاه و پر معنی «و بشر الصابرین» با صراحت اعلام می‌کند که: رمز پیروزی در این میدان امتحان و آزمایش و مشکلات و مصیبت‌ها، صبر و پایداری است؛ به همین دلیل بشارت پیروزی را تنها به صابران و افراد با استقامت می‌دهد.

آثار صبر

صبر تلخ آمد و لیکن عاقبت　　میوه‌ی شیرین دهد پرمنفعت
گندمی را زیر خاک انداختند　　پس ز خاکش خوشه‌ها برساختند (مولوی)

۱- آثار دنیوی: انسان برای رسیدن به هدف محتاج حرکت است و هر حرکتی برای به ثمر رسیدن به صبر نیاز دارد. جرایانات و تلاش‌هایی که بی نتیجه مانده‌اند در ظاهر شکست خوردند؛ یعنی گاهی اهدافی هستند که با صرف زمان کم به آنها دست پیدا می‌کنیم و گاهی با صرف زمانی طولانی به آن‌ها می‌رسیم. بنابراین هیچ تلاش و کوششی بی نتیجه نیست بلکه می‌تواند گام مؤثری برای رسیدن به هدف باشد. انسان با مقاومت و صبر خود در برابر حوادث و موانع به میزان نیروی خود و ویژگی‌های آن که در زندگی عادی با آن مواجه نشده بود پی می‌برد و در اثر صبر در خود قدرتی بی‌سابقه احساس می‌کند.

۲- آثار اخروی: از ثمرات اخروی صبر در قرآن سایه‌ی لطف خدا، دوستی خدا، پاداش نیکو (کاخ‌های بهشتی، نعمت‌های جاویدان و پاداش نیکو) و رسیدن به درجات قرب الهی، آمده است و همچنین خداوند اکثر درجات اهل بهشت را به صبر نسبت داده است.

با توجه به اهمیت صبر، باید یاد بگیریم در مواقع سختی و دشواری صبر پیشه کنیم: زمانی که با یک اتفاق سخت در زندگی رو به رو می‌شویم، اول از همه باید بدانیم که این فقط ما نیستیم که دچار سختی و دشواری می‌شویم.

خداوند در سوره‌ی رعد، آیه‌ی ٤ می‌فرماید: «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسانَ فی کَبَدٍ»؛ همانا ما انسان را در سختی و دشواری آفریدیم.

تفاسیر گوناگونی از این آیه وجود دارد که یکی از آن‌ها این است که سختی و دشواری در زندگی انسان باشد: انسان از آغاز زندگی حتی از آن لحظه‌ای که نطفه‌ی او در قرارگاه رحم واقع می‌شود، مراحل زیادی از مشکلات و درد و رنج‌ها را طی می‌کند تا متولد شود، و بعد از تولد در دوران طفولیت، و سپس جوانی، و از همه مشکل‌تر دوران پیری، مواجه به انواع مشقّت‌ها و رنج‌ها است، و این است طبیعت زندگی دنیا، و انتظاری غیر از آن داشتن اشتباه است و البته این سختی‌ها پایدار و همیشگی نیستند و قانون طبیعت این است که سختی و خوشی در کنار یکدیگر باشند، خود خداوند در آیات ٥ و ٦ سوره‌ی انشراح می‌فرماید:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ یُسْرًا (٥) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ یُسْرًا(٦)؛ پس (بدان که) مسلما با هر دشواری آسانی‌ای است(٥) آری با هر دشواری آسانی‌ای است (٦)

رنج و غم را حق پی آن آفرید تا بدین ضد، خوشدلی آید پدید (مثنوی، دفتر اول)

در خطبه‌ی ٩٩ نهج البلاغه می‌خوانیم که «لَا تَجْزَعُوا مِنْ ضَرَّائِهَا وَ بُؤْسِهَا فَإِنَّ ...ضَرَّاءَهَا وَ بُؤْسَهَا إِلَی نَفَادٍ (فناء) وَ کُلُّ مُدَّةٍ فِیهَا إِلَی انْتِهَاءٍ وَ کُلُّ حَی فِیهَا إِلَی فَنَاء»؛ از رنج و سختی‌های آن جزع و زاری نکنید، رنج و سختی آن تمام می‌شود، و هر خوب و بد در دنیا پایان می‌یابد و هر موجود زنده‌ای به سوی فنا پیش می‌رود.

جلسه‌ی پنجم: گذشت و بخشش اشتباهات دیگران

به کسی فکر کنید که از او کینه‌ای به دل دارید یا با او مشاجره و اختلاف داشته‌اید. این حالت کینه چه اثری بر شما دارد؟ بر دیگران چه اثری دارد؟ کسانی که در مورد بخشش مطالعه کرده‌اند، متوجه شده‌اند که بخشیدن به معنای فراموش‌کردن یا معذرت خواستن از فرد خطاکار نیست و هدف از بخشش هم لزوماً صلح و آشتی نیست. بلکه بخشش کاری است که شما برای خودتان و به‌منظور کم‌کردن فشار روانی خود انجام می‌دهید تا از هیجان‌های منفی مضر آن راحت شوید.

گفته می‌شود که عشق متضاد تنفر نیست، بلکه بی‌تفاوتی متضاد عشق است؛ زیرا تنفر داشتن از کسی به همان اندازه مستلزم صرف انرژی است که عشق به انرژی نیاز دارد؛ میزان انرژی یکسان است ولی جهت آن متفاوت است. در بخشش ما نمی‌گوییم که سرشار از عشق به طرف شوید، در بخشش شما را به مسیری هدایت می‌کنیم که دیگر نسبت به آن فرد بی‌تفاوت شوید. کینه و خودخوری باعث می‌شود که افسار احساسات شما به دست خطاکار باشد و او بارها شما را قربانی کند ولی بخشش به شما امکان می‌دهد که دوباره قدرت خود را به دست

آورید. بخشش رها کردن احساس ناراحتی و رنجش‌خاطری است که بخش قابل‌ملاحظه‌ای از انرژی، ذهن و توجه ما را نسبت به شخصی که ما را رنجانده اشغال کرده است. هنگامی می‌توانیم بگوییم کسی را بخشیده‌ایم که ساعات طولانی وقت خود را صرف بررسی خطاهای او نکرده و دائم خاطراتش را در ذهن مرور نکنیم. اینکه فقط بگویید «دیگر تو را بخشیده‌ام» واقعا نمی‌توانید او را بخشیده باشید. بخشش دارای پیامدهای رهایی از احساس منفی نسبت به فرد خطاکار، غلبه بر رنجش حاصل از بدی و پرهیز از عصبانیت، دوری، جدایی و انتقام نسبت به فرد خطاکار است. بخشش موجب افزایش سلامت روان می‌شود و افسردگی، اضطراب و استرس را کاهش می‌دهد.

در اسلام بخشش یک صفت بسیار شایسته و ستودنی است: امام علی (ع) می‌فرماید: «اَلعَفوُ تاجُ المَکارِمِ»؛ گذشت، اُوج بزرگواریهاست. غررالحکم، ج۱.

حال چطور می‌توان به این فضیلت اخلاقی دست یافت. برای آنکه بتوانید یک فرد خطاکار را ببخشید باید ۵ گام را طی کنید.

۱- به یادآوردن ناراحتی: وقتی ما از فردی به خاطر کاری که انجام داده و یا حرفی که زده، ناراحت می‌شویم؛ بسته به درجه‌ی ناراحتی و رنجش ما، طبیعی است که احساساتی مثل خشم و ترس را تجربه کنیم. از این رو هنگامی که شخص خطاکار را می‌بینید یا خاطرات مربوط به او را در ذهنتان مرور می‌کنید، دچار آشفتگی می‌شوید، در لاک خود فرو می‌روید، و سعی می‌کنید یا از دیدن او دوری کنید و یا به او فکر نکنید. در حقیقت در چنین مواقعی شما دو اجتناب دارید:

- اجتناب فیزیکی: سعی می‌کنید کاری کنید که فرد خطاکار را نبینید.
- اجتناب روانی: سعی می‌کنید با حواسپرت کردن خودتان، به آن فرد و خاطرات آزار دهنده‌ی آن اتفاق فکر نکنید.

اکثر اوقات هر دوی این اجتناب‌ها با هم وجود دارند. اجتناب فیزیکی تقریباً آسان است. ولی فرار از افکار مشکل‌تر است و می‌تواند کاملاً ناکام کننده باشد. تا وقتی که اجتناب می‌کنید، هیجان‌های ناخوشایند این اتفاق با شما خواهند ماند. برای اینکه از هر دوی این اجتناب‌ها خلاص شوید، ابتدا باید آن اتفاق را به خاطر آورید، و سپس همانطور که این اتفاق را در ذهن خود مجسم می‌کنید، با کشیدن یک نفس عمیق و آرام احساسات و هیجان‌های مربوط به آن را تجربه کنید.

۲- همدلی با شخصی که موجب ناراحتی شده: در گام دوم برای کار یا حرف فرد خطاکار توضیحی پیدا کنید. البته نه از دیدگاه و نظر خودتان بلکه از نظر شخص دیگر، و یا حتی از نظر خودِ شخص خطاکار، به طوری

که خودتان را جای او بگذارید و به این فکر کنید که چرا در آن موقعیت چنین کاری کرد و یا چنین حرفی زد. به خاطر داشته باشید، هدف این تمرینات این نیست که شما به یک پاسخ درست و قطعی برسید، هدف آن است که یک توضیح احتمالی و در عین حال قابل‌قبول و باورکردنی پیدا کنید، توضیحی که همدلانه باشد؛ تا با آن توضیح بتوانید آن اتفاق ناگوار را رها کنید و به زندگی خود در آرامش و بدون کینه ادامه دهید. برخی از دلایلی که ممکن است به ذهنتان برسد:

- افرادی که موجب رنجش دیگران می‌شوند، به‌طور منطقی به عواقب کار خود فکر نمی‌کنند و گمان نمی‌کنند که ممکن است باعث رنجش خاطر دیگران شوند.
- افرادی که موجب رنجش دیگران می‌شوند، خودشان حالاتی از خشم و ترس را تجربه می‌کنند.
- افرادی که موجب رنجش دیگران می‌شوند، خودشان قبلاً آسیب دیده‌اند.
- تصادفی بود، و منظوری نداشت.
- روزی که او آن کار را کرد و یا آن حرف را زد در شرایط روحی خوبی قرار نداشت، برایش مشکلی پیش آمده بود و.....

اگر بی‌طرفانه به دنبال دلایل بگردید، ممکن است متوجه شوید که خود شما نیز در اتفاقی که برایتان افتاده است نقش داشته‌اید، و تا حدودی رفتار خودِ شما نیز دلیل آن اتفاق بوده است؛ اگر اینطور باشد، بخشش راحت‌تر صورت می‌گیرد.

۳- نگاه نوع‌دوستانه به بخشش: در گام سوم از خودتان بپرسید که آیا خود شما تا به حالا باعث ناراحتی کسی نشده‌اید؟ خواسته یا ناخواسته کسی را ناراحت نکرده‌اید؟ زمانی را به خاطر آورید که شما باعث رنجش خاطر فردی شدید و او شما را بخشید و به شما یک فرصت دوباره داد، و شما نسبت به او حس قدردانی پیدا کردید. چرا او به شما فرصت دوباره داد و شما را بخشید؟ به احتمال زیاد چون درک کرده بود که شما به این بخشش نیاز داشتید. پس شما نیز می‌توانید این کار را در حق کس دیگری انجام دهید.

٤- تعهد به بخشیدن: در این گام وقتش رسیده که شما آن فرد خطاکار را ببخشید. این کار را بنا به دلایل مختلف ممکن است انجام دهید، مثل دلایل زیر، که ممکن است یک یا دو مورد از آن‌ها و یا همه‌ی آن‌ها با هم در بخشیدن نقش داشته باشد:

- با دلیلی که برای آن پیدا کرده‌اید، راضی به بخشش شده‌اید.
- برای آرامش درونی خود، می‌بخشید، نمی‌خواهید این رنج را امتداد دهید.

خیر کن با خلق، بهر ایزدت یا برایِ راحت جان خودت (مولوی، دفتر چهارم)

- برای بهبود روابط با فرد خطاکار، تصمیم به بخشش گرفته‌اید.

پیامبر (ص) می‌فرماید: «عَافَوا تَسقُطِ الضَّغائِنُ بَینَکُم»؛ از یکدیگر گذشت کنید، تا کینه‌های میان شما از بین برود. کنزالعمال، ج۳.

- برای آنکه بخشش رفتاری ارزشمند است، می‌بخشید.
- برای رضای خدا می‌بخشید. پیامبر اکرم (ص) می فرماید: «إذا اوقفَ العبادُ نادی مُناد: لِیَقُم مَن أجرُهُ عَلَی اللّه ولِیَدخُلِ الجَنَّةَ قیلَ: مَن ذَاالَّذی أجرُهُ عَلَی اللّه؟ قالَ :العافُونَ عَنِ النّاسِ»؛ هنگامی که بندگان در پیشگاه خدا می‌ایستند، آواز دهنده‌ای ندا دهد: آن کس که مزدش با خداست برخیزد و به بهشت رود. گفته می‌شود: چه کسی مزدش با خداست؟ می‌گوید: گذشت کنندگان از مردم. کنزالعمال، ج۳.

بخشیدن در تمام ادیان به عنوان یک ارزش والا مطرح شده است که نشانه‌ای از شفقت، عشق و توجه است و حد و مرزی برای آن وجود ندارد. از دیدگاه قرآن حوزه‌ی مدارا و عفو بسیار گسترده است. در مسائل شخصی، به ویژه در معاشرت و همزیستی اجتماعی که با حقوق دیگران در تقابل نیست، اصل بر تسامح، نرمش، مدارا و گذشت است؛ از این رو، توسل به خشونت و شدت، جز به هنگام ضرورت مجاز نیست.

۵- در گام آخر این بخشش را ادامه دهید و بدانید که زمانی بخشش شما اصیل و واقعی است که دیگر آن احساسات و هیجانات ناراحت‌کننده را مثل قبل عمیق و شدید تجربه نکنید.

امام علی (ع): «شَرُّ النّاسِ مَن لایَعفو عَنِ الزَّلَّةِ وَلایَستُرُالعَورَةَ»؛ بدترین مردم کسی است که خطای دیگران را نبخشد و عیب را نپوشاند. غررالحکم، ج٤.

جلسه‌ی ششم: شوخ‌طبعی

شوخ‌طبعی یک راهکار قوی است که به افراد کمک می‌کند با حوادث استرس‌زای زندگی از طریق اهمیت دادن به جنبه‌های طنزآمیز و سرگرم‌کننده مقابله کنند. شوخ‌طبعی بر ارتباطات بین‌فردی، سلامت جسمانی و روانی تأثیر مثبت می‌گذارد و مقاومت در برابر استرس‌های روزمره را افزایش می‌دهد. اسلام نیز برای شوخ‌طبعی ارزش قائل است. پیامبر (ص) می‌فرماید: «اَلمُؤمِنُ دَعِبٌ لَعِبٌ وَالمُنافِقُ قَطِبٌ غَضِبٌ»؛ مؤمن شوخ و شنگ است و منافق اخمو و عصبانی(تحف العقول)

شوخ طبعی همیشه مثبت نیست. دو نوع سبک شوخ طبعی سازگار و مثبت داریم و دو نوع سبک شوخ طبعی ناسازگار و منفی:

۱- شوخ‌طبعی خودارزنده‌سازانه: افرادی که از این سبک استفاده می‌کنند، مسائل عجیب و غریب زندگی را سرگرم کننده می‌دانند. این سبک که بیشتر به خود فرد مربوط می‌شود تا ارتباطات بین‌فردی به او کمک می‌کند تا بر عوامل استرس‌آور زندگی غلبه کند. این سبک یک راهکار تسهیل‌کننده است که عزت‌نفس فرد را بالا می‌برد و بدون ارتباط با دیگران او را در مقابل هیجان‌های منفی محافظت می‌کند.

۲- شوخ‌طبعی پیوندجویانه: این سبک بیشتر به تعاملات میان فردی مربوط می‌شود. شوخ‌طبعی پیوندجویانه، یک سبک خیرخواهانه و گرم است که با گفتن جوک‌های غیرخصمانه در پوششی احترام‌آمیز و پذیرنده، منجر به ایجاد شور و نشاط در دیگران و در خود فرد می‌شود. شوخ‌طبعی پیوندجویانه، سازگارانه استفاده می‌شود تا روابط اجتماعی را افزایش دهد، تعارض را کاهش دهد و روحیه‌ی جمعی را افزایش دهد. طنزهای آرام و سرگرم‌کننده که در این سبک به کار می‌رود گروه را منسجم نگه می‌دارد و تنش های بین‌فردی را کاهش می‌دهد.

معصومین (ع) از شوخ‌طبعی پیوندجویانه بسیار استفاده می‌کردند؛ پیامبر (ص) با اصحاب خود شوخی می‌کرد، که نمونه‌های مختلف آن در کتاب‌های احادیث و سیره، ذکر شده است؛ از آن جمله:

انجشه، خادم رسول خدا (ص) برای شتر همسر آن حضرت حدی (نوعی از خواندن که باعث حرکت بیشتر شتر می‌شود)* می‌خواند. پیامبر فرمود: "ای انجشه! با شیشه‌ها مدارا کن" (کنایه از این که زنان، لطیف و ضعیفند ممکن است با شتابان رفتن شتر بترسند و بیفتند) (بحار الانوار، ج ١٦)

حضرت علی (ع) می فرماید: کان رسول الله (ص) لیسر الرجل من اصحابه اذا راءه مغموما بالمداعبه و کان یقول ان الله یبغض المعبس فی وجه اخیه. رسول الله (ص) هر گاه مردی از اصحابش را غمگین می‌یافت، او را با شوخی، خرسند می‌ساخت و می‌فرمود: خداوند دشمن دارد کسی را که به روی برادرش چهره در هم کشد. (سنن النبی)

شوخی و مزاح ظریف و زیبای رسول اکرم (ص) و امیرمؤمنان علی (ع) درباره‌ی خوردن خرما نیز معروف است: گفته‌اند روزی آن دو گرامی با هم خرما می‌خوردند که پیامبر، هسته‌ها را جلوی علی (ع) می‌گذاشت و در پایان فرمود: هر که هسته‌اش بیشتر باشد، پرخور بوده است! امیر مؤمنان در پاسخ گفت: هر که با هسته خورده باشد، پرخورتر بوده است. (ملا محسن فیض کاشانی، التحفه السنیه)

۳- شوخ‌طبعی خودتحقیرگرانه: در این سبک افراد با خوار و ذلیل کردن خود از طریق گفتن لطیفه یا طنز، سعی می‌کنند دیگران را سرگرم کنند. در شوخ‌طبعی خودتحقیرگانه شخص به دیگران اجازه می‌دهد که او را مسخره کنند. آن‌ها طوری رفتار می‌کنند که هدف خنده‌ی دیگران باشند. و به منظور کسب تأیید و پذیرش دیگران، از تحقیرشدن گریزی ندارند. این سبک شوخ‌طبعی به قیمت از دست دادن احساسات مثبت درباره‌ی خود، کوشش بیهوده‌ای جهت افزایش ارتباطات فرد است.

٤- شوخ‌طبعی پرخاشگرانه: طعنه زدن، مسخره کردن و تحقیر کردن صفات بارز شوخ‌طبعی پرخاشگرانه هستند. این افراد به تأثیر گفته‌ها و رفتارهای خود بر دیگران توجهی نمی‌کنند. این افراد با توهین کردن به دیگران، بر روابط بین فردی تأثیر منفی بسیاری به جای می‌گذارند.

اسلام نیز، شوخی را تا زمانی تأیید کرده است که با گناه دیگری مانند تحقیر و تمسخر و افتراء و غیبت و مانند آن همراه نباشد. بنا بر دین اسلام، در شوخی نباید از وسایل نامشروعی چون دروغ، برای خنداندن دیگران بهره گرفت. رسول گرامی اسلام در هشداری می فرماید: «ویل للذی یحدث فکذب لیضحک به القوم ویل له ، ویل له». وای بر کسی که کلام دروغی را نقل کند تا دیگران بخندند. وای بر او، وای بر او (بحار الانوار، ج ٧٤). همچنین، مزاح باید از زشتی گفتار و نادرستی عاری باشد. پیامبر می‌فرمود: «انی لامزح و لااقول الا حقا»؛ من شوخی نمی‌کنم و سخنی نمی‌گویم، مگر آنکه در چارچوب حق باشد (بحار الانوار، ج ٦٦). یکی از یاران پیامبر از ایشان پرسید: آیا در اینکه با دوستان خود شوخی می‌کنیم و می‌خندیم، اشکالی هست؟ پیامبر در پاسخ فرمود: "اگر سخنی ناشایست در میان نباشد، اشکالی ندارد." (کافی ، ج ۲).امام باقر (ع) نیز فرمودند: «إِنَّ اللّه عَزَّوَجَلَّ یُحِبُّ المُداعِبَ فِی الجَماعَةِ بِلا رَفَث»؛ خداوند عزوجل کسی را که در میان جمع شوخی کند، دوست دارد، به شرط آن که ناسزا نگوید (کافی، ج۲).

غلبه بر جدی و خشک بودن و پرورش نگرش شوخ‌طبعانه و سرزنده

- درباره‌ی موقعیت‌هایی که همیشه در آن‌ها جدی هستید و همچنین موقعیت‌هایی که در آن‌ها سرزنده و شوخ هستید فکر کنید. وقت بیشتری را در موقعیت‌های شاد سپری کنید. در مورد افراد هم همینطور؛ با آن‌هایی که نشاط بیشتری در شما ایجاد می‌کنند، ارتباط داشته باشید.
- حداقل هر روز یک کار سرگرم کننده و جالب انجام دهید.
- به دنبال مطالب، فیلم‌ها و نوارهای صوتی خنده دار بگردید.
- هنگام رانندگی، یا در اتوبوس، یا وقتی که در خانه مشغول کار هستید به نوارهای صوتی خنده‌دار گوش دهید.

- اگر تا به حال هیچ گاه سعی نکردید جوک تعریف کنید از حالا باید این تمرین را شروع کنید: جوک-های جالب و خنده دار پیدا کنید و در موقعیت مناسب برای هر کسی که دوست دارید تعریف کنید.
- داستان‌های خنده‌داری را که برای شما و یا دیگران اتفاق افتاده است در موقعیت مناسب برای دیگران تعریف کنید، از دیگران نیز بخواهید که اگر تمایل دارند، این کار را انجام دهند.

تمرین شوخ طبعی کلامی؛ بازی با زبان و واژه ها

- به طور کلی سعی کنید برای کلمات معنای دیگری نیز پیدا کنید. نگران این نباشید که ممکن است جالب نباشد؛ همین که سعی می‌کنید معنای اضافی برای واژه‌ها و جمله‌ها پیدا کنید، عالی است.
- در مکالمات روزمره، عناوین روزنامه‌ها و اعلامیه‌ها به دنبال جملات دو پهلو بگردید.
- نمونه ای از بازی با کلمات:

وقتی برق می‌ره کجا می‌ره؟!

استامینوفن از کجا می‌دونه ما کجامون درد میکنه؟!

وقتی می‌گن به افتخارش دست بزنید، دقیقاً به کجاش باید دست بزنیم؟!

این که می‌گن بین خودمون باشه دقیقاً کجامون باید باشه؟!

پس کی این حقوق بشر رو می‌ریزن به حسابمون؟!

پلیس+۱۰ چند می‌شه؟!

دفتر ریاست جمهوری چند برگه؟!

آیا می‌شه رو میز نهارخوری شام هم خورد؟!

پشم شیشه دقیقاً کجای شیشه در میاد؟!

چرا جعبه‌ی پیتزا مربعه، خودش گرده، موقع خوردن مثلثه؟!

آیا برای آزمایش الهی باید ناشتا بود؟!

آیا برای گرفتن شناسنامه‌ی المثنی، اصل شناسنامه هم لازمه؟!

به خاطر داشته باشیم در شوخی و خنده، تعادل را رعایت کنیم و موقعیت‌ها را در نظر بگیریم؛ رسول خدا (ص) نیز افراط در شوخی را نکوهش می‌کرد: «لا تمزح فیذهب بهاؤک»؛ از شوخی (زیاد) بپرهیز؛ زیرا ارزش و قداستت شکسته می‌شود (بحار الانوار، ج ٧٤). امام علی(ع) نیز می‌فرماید: «کَثرَةُ المِزاحِ تَذهَبُ البَهاءَ وَتوجِبُ الشَّحناءَ»؛ شوخی زیاد، ارج و احترام را می‌برد و موجب دشمنی می‌شود (غررالحکم، ج٤).

جلسه‌ی هفتم: شکرگزاری از خدا

منت خدای را عزوجل که طاعتش موجب قربتست و بشکر اندرش مزید نعمت. هر نفسی که فرو می‌رود ممد حیاتست و چون برمی‌آید مفرح ذات؛ پس در هر نفسی دو نعمت موجودست و بر هر نعمتی شکری واجب. باران رحمت بی‌حسابش همه را رسیده و خوان نعمت بی‌دریغش همه جا کشیده. پرده‌ی ناموس بندگان به گناه فاحش ندرد و وظیفه‌ی روزی بخطای منکر نبرد. (سعدی)

شکر به معنی قدرانی و تشکر از منعم (نعمت‌دهنده) است. از آنجایی که نعمت‌ها همه از خدا است، شکر حقیقی هم باید از خدا صورت پذیرد. شکر به معنای برخورد زیبای مومن با نعمت‌ها است. قدردانی از یک فرآیند شناختی دو مرحله‌ای به وجود می‌آید:

۱- تشخیص به دست‌آوردن چیزی مثبت

۲- تشخیص اینکه دیگری، به عنوان یک منبع بیرونی، در به دست‌آوردن آن پیامد مثبت، سهیم است.

شکرگزاری از نعمت‌های خداوند چشمی حقیقت بین می‌خواهد که نعمت‌های بی‌نهایت خداوند را ببیند و نسبت به آن‌ها آگاه شود. اگر با دقت نگاه کنیم می‌بینیم که خداوند انسان را غرق نعمت کرده است. نعمت‌های خداوند از شمار بیرون و از حساب خارج است.

یا کیست آنکه شکر یکی از هزار کرد؟ فضل خدای را که تواند شمار کرد

اسباب راحتی که نشاید شمار کرد الوان نعمتی که نشاید سپاس گفت

حیران بماند هر که در این افتکار کرد شکر کدام فضل به جای آورد کسی؟ (سعدی)

گاهی نعمت‌های خداوند آنقدر عادی شده‌اند که از یاد ما فراموش می‌شوند. همچنین ما فقط مقدار ناچیزی از نعمت‌های خداوند را با چشم می‌بینیم. خداوند هیچ چیزی را بدون حکمت نیافریده که ما دلیل بعضی از آن‌ها را نمی‌دانیم. اکنون چند مورد از نعمت‌های خداوند را مرور می‌کنیم:

نعمت آب دهان یا بزاق

آب دهان یکی از نعمت‌های مهم خداوند به ما انسان‌هاست. آب دهان باعث می‌شود غذا آبکی شده و راحت جویده یا بلعیده شود. شاید اتفاق افتاده باشد که اول صبح یک تکه بیسکویت خورده باشید، چون دهان کمی خشک شده حتی گاهی حالت خفگی به انسان دست می‌دهد. برخی از کارهای دیگر هم با آب دهان انجام می‌گیرد مثل: دمیدن به دست‌ها از طریق بخار آب دهان به دست‌ها برای گرم شدن، مرطوب کردن لب‌ها برای

ترک نخوردن در سرما، درخشان کردن دندان‌ها به‌خاطر تزریق مداوم روی آن‌ها. همچنین آب دهان باعث راحت چرخیدن زبان در دهان می‌شود و ادای حروف آسان می‌شود.

نعمت دست‌ها

تا به حال به دست‌های خودتان دقت کرده‌اید ؟ متوجه شده‌اید که هر کاری بخواهید برای شما انجام می‌دهند؟ مثلاً زمانی که تصمیم می‌گیرید دکمه‌ی لباستان یا بند کفشتان را ببندید. هر دو با هم هماهنگ می‌شوند: یکی مثلاً یک گوشه‌ی لباس را می‌گیرد، دومی دکمه را با دقتی که شما روی آن کنترل دارید در محل خودش قرار می‌دهد یا برای کفش به همین صورت. یا مثلاً می‌خواهید نان و پنیر به همراه چای صرف کنید. کافی است اراده کنید یکی برای شما چای را شیرین می‌کند، دیگری نان را نزدیک دهان شما می‌کند و باز **آماده می مانند تا دستور** بعدی را به آن‌ها بدهید!! انگار **استخدام** شما شدند!! اگر هم دستور بعدی صادر نشود خودشان کارهای زیادی اتوماتیک برای شما انجام می‌دهند. مثلاً موقع راه رفتن متناوب و برعکس هم حرکت می‌کنند تا تعادل شما حفظ شود یا موقع افتادن سریع مانع می‌شوند تا بدن و صورت شما به زمین نخورد.

نعمت مرطوب بودن چشم‌ها

از نعمت‌های مهمی که در انسان قابل توجه است نعمت رطوبت داشتن چشم‌ها است. شاید گاهی برای شما اتفاق بیافتد که به چشم‌هایتان حالت خشکی دست دهد مثلاً در بعضی از بیماری‌های چشم یا مثلاً در معرض باد در حال حرکت باشید و رطوبت چشمان شما کاهش یابد. در آن موقع است که حتی اگر آب هم بزنید در چشمتان احساس خشکی می‌کنید که با سوزش و احساس ناخوشایندی همراه است. رطوبت چشم، موجب روانی حالت پلک زدن و دفع چرک‌های چشم می‌شود.

پدیده‌های زیبای طبیعت که موجب شادی و نشاط انسان می‌شود مثلِ بال رنگین پروانه‌ها، گل‌های رنگارنگ، بارش باران، آسمان آبی و.... این‌ها تنها گوشه‌ای از نعمت‌های بی‌شماری هستند که خداوند به انسان عطاء کرده، و لازم است که شکر آن‌ها را به جا آوریم.

من بـی تو دمی قرار نتوانم کرد　　احسان تو را شـمار نتـوانم کرد
گر بر تن من زبان شود هر مویی　　یک شکر تو از هزار نتوانم کرد (ابوسعید ابوالخیر)

مجموعه‌ی آیات قرآن نشان می‌دهد که خداوند در مقابل نعمت‌های زیادی که به انسان‌ها عطاء فرموده، انتظار شکرگزاری دارد: «یا أَیُّهَا الَّذینَ آمَنُوا کُلُوا مِنْ طَیِّباتِ ما رَزَقْناکُمْ وَ اشْکُرُوا لِلَّهِ إِنْ کُنْتُمْ إِیَّاهُ تَعْبُدُونَ»؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید، از چیزهای پاکیزه‌ای که روزی شما کرده‌ایم بخورید (از تمام آنچه در روی زمین برای شما

آفریده‌ایم و پاکیزه است برخوردار شوید) و خدا را سپاس‌گزارید اگر تنها او را می‌پرستید (زیرا بدون شکر پرستش تمام نیست) (آیه‌ی ۱۷۲ سوره‌ی بقره).

البته خداوند می‌فرماید، هر کس شکر کند به نفع خود عمل نموده و هر که کفران کند خداوند بی‌نیاز و کریم است: «ولَقدْ ءَاتَیْنَا لُقْمانَ الحِکْمَةَ اَنِ اُشْکُرلِلّهِ وَمَنْ یشْکُرُ فانّما لِنَفْسه ومَنْ کَفَرَ فانَّ اللّهَ غَنی حمید»؛ ما به لقمان حکمت دادیم؛ (و به او گفتیم:) شکر خدا را به جای آور. هر کس شکرگزاری کند، (هیچ سودی به خداوند نمی‌رساند؛ بلکه) تنها به سود خویش شکر کرده است و آن کس که کفران کند، (به زیان خود اوست و هیچ زیانی به خدا نمی‌رساند؛ چرا که) خداوند، بی‌نیاز و ستوده صفات است (سوره‌ی لقمان، آیه‌ی ۱۲).

در واقع این انسان است که به شکرگزاری و آثارِ ارزشمند آن، نیازمند است و گرنه خداوند، ذاتی است نامحدود و بی نیاز.

سعی شکر نعمتش قدرت بود جبر تو انکار آن نعمت بود
شکر قدرت قدرتت افزون کند جبر نعمت از کفت بیرون کند
(شکر نعمت، نعمتت افزون کند کفر نعمت از کفت بیرون کند) مولوی

چگونگی شکرگزاری

از دیدگاه معصومین(ع) شکرگزاری شکل‌های مختلفی دارد که گاهی نیز هر سه شکر با هم است و هیچ منافاتی ندارد:

۱- شکر زبانی همان حمد و سپاس خداوند به وسیله‌ی زبان است.
۲- شکر قلبی این است که انسان بفهمد که نعمت را چه کسی به او داده و آن نعمت چیست؟
۳- شکر عملی و رفتاری: این نوع شکرگزاری در مرتبه‌ی بالاتری نسبت به دو نوع زبانی و قلبی است. این نوع شکر در انواع مختلفی تجلی می‌یابد که به چند مورد از آن‌ها اشاره می‌شود.

- استفاده‌ی صحیح از نعمت‌ها: استفاده‌ی صحیح انسان از نعمت‌های خداوند نشانه‌ی صداقت فرد در ایمان اوست و در واقع سپاس‌گزاری عملی از خداوند است.
- انجام دادن تکالیف: آنچه که خدای متعال بر ما واجب نموده است در واقع شکر عملی از خالق است.

- تشکر از مردم: اگر شکر را وظیفه‌ای وجدانی تلقی کنیم، تشکر از مردمی که به ما خدمتی کرده‌اند یا واسطه‌ی نعمت و امر خیری شده‌اند نیز، شکر است. در دین اسلام تشکر از دیگر انسان‌ها تشکر از خدا تلقی شده است.

تشکر از مردم، به تفصیل در جلسه‌ی بعد بحث می‌شود.

جلسه‌ی هشتم: سپاس‌گزاری از دیگران

عاطفه و وجدان انسان حکم می‌کند که از فردی که کار خوبی برای ما انجام داده، تشکر کنیم. همانطور که قبلاً نیز گفته شد قدردانی از یک فرآیند شناختی دو مرحله‌ای به وجود می‌آید:

۱- تشخیص به دست‌آوردن چیزی مثبت

۲- تشخیص اینکه دیگری، به عنوان یک منبع بیرونی، در به دست‌آوردن آن پیامد مثبت، سهیم است.

در قدردانی به دیگران نشان می‌دهیم که کاری که برای ما شده قابل تقدیر است و ما ارزش آن حرکت و رفتار را درک کرده‌ایم و این کمک و خوبی را، با خوبی پاسخ می‌دهیم.

خداوند در آیه‌ی ٦٠ سوره‌ی الرحمن می‌فرماید: «هَلْ جَزاءُ الْإِحْسانِ إِلاَّ الْإِحْسانُ»؛ آیا پاداش نیکی به جز نیکی است؟

تشکر از دیگران موجب ایجاد احساست مثبت در شما و طرف مقابلتان می‌شود، و موجب بهبود روابط بین فردی می‌شود؛ چنانچه امام علی (ع) می‌فرماید: «سپاسگزاری تو از کسی که از تو راضی است، موجب رضایت و وفاداری بیشتر او می شود، و سپاس گزاری‌ات از کسی که از تو ناخشنود است ، سبب رفع ناراحتی و مهربانی او نسبت به تو می شود».

همانطور که در جلسه‌ی قبل مطرح شد، یکی از راه‌های شکر عملی و رفتاری از خداوند این است که از مردم نیز تشکر کنیم. در واقع از نظر روایات، سپاسگزاری کردن از مردم در حقیقت شکرگزاری از خداوند است و تشکر و قدردانی از کسانی که وسیله‌ی نعمتی برای انسان هستند نیز شعبه‌ای از شکر خداست. امام رضا (ع) می‌فرماید: «مَنْ لَمْ یَشْکُرِ الْمُنْعِمَ مِنَ الْمَخْلُوقِینَ لَمْ یَشْکُرِ اللَّهَ عَزَّ وَ جَل»؛ هرکه در قبال خوبی مردم تشکر نکند، از خداوند عزّ و جلّ هم تشکر نکرده است. در روایات به قدردانی از والدین نیز بسیار تأکید شده است، امام رضا (ع) می‌فرماید:« إنّ اللّه َ عَزَّ و جلَّ أمَرَ ... بالشُّکرِ لَهُ و للوالِدَینِ ، فَمَن لم یَشکُرْ والِدَیهِ لم یَشکُرِ اللّه َ»؛ همانا خداوند عزّوجلّ به شکرگزاری خویش و شکرگزاری والدین در کنار هم، امر فرمود. پس هر که شکر والدین خود را به جا نیاورد، شکر خدا را نیز به جا نیاورده است.

امام علی (ع) می‌فرماید: «حَقٌّ علی مَن اُنعِمَ علَیه أن یُحسِنَ مکافَأةَ المُنعِم، فإن قَصُرَ عن ذلکَ وُسْعُهُ فعلَیه أن یُحسِنَ الثَّناءَ ، فإن کَلَّ عن ذلکَ لِسانُهُ فعلَیه بمَعرِفَةِ النِّعمَةِ و مَحَبَّةِ المُنعِمِ بها، فإن قَصُرَ عن ذلکَ فلَیسَ للنِّعمَةِ بِأهلٍ»؛ کسی که به او نیکی شده، وظیفه دارد نیکی‌کننده را به خوبی پاداش دهد، اگر توان این کار را نداشت، باید به خوبی تشکّر کند و اگر زبانش از این کار هم قاصر بود، وظیفه دارد که ارزش آن نیکی را بشناسد و خوبی‌کننده را دوست داشته باشد و چنانچه از این کار هم کوتاهی کرد، لایق نیکی نیست.

امام زین العابدین (ع) می‌فرماید: حقّ کسی که به تو نیکی می‌کند این است که از او تشکر کنی و نیکی‌اش را به زبان آوری و از وی به خوبی یاد کنی و میان خود و خداوند عزّ و جلّ برایش خالصانه دعا کنی. اگر چنین کنی بی‌گمان پنهانی و آشکارا از او تشکر کرده باشی. وانگهی اگر روزی توانستی نیکی او را جبران کنی، جبران کن.

مراحل نحوه‌ی قدردانی از دیگران

۱- به یاد آوردن فرد نیکوکار و کار خوب
۲- شناخت ارزش آن نیکی

انواع قدردانی از دیگران

۱- دعا کردن برای او
۲- جبران کردن با پاداش
۳- تشکر کردن با زبان

جلسه‌ی نهم: امید و خوش‌بینی

همه‌ی ما آرزوهایی داریم، و هنگامی که آرزوهایمان را از دست‌رفته می‌بینیم ناامید می‌شویم. می‌توان گفت که امید، مجموعه‌ای از قدرت و نیروی اراده است که شما برای اهدافتان دارید. هدفی که معمولاً بین رسیدن و نرسیدن قرار گرفته است. امید، داشتن انتظاری مثبت و اراده‌ای قوی برای دست‌یابی به اهداف زندگی است. داشتن امید به آینده یکی از موضوعات اساسی برای ایجاد آرامش است. امید یک مهارت است یعنی می‌توان با آموزش، تمرین و ممارست فنون و روش‌های آن را یاد گرفت. برخی از جملاتی که در گفتگوهای روزمره‌ی خود به کار می‌بریم نشان دهنده‌ی این است که اطرافیان و اتفاقات زندگی، امیدواری ما را کم یا زیاد می‌کنند. به طور مثال می‌گوییم فلانی مرا ناامید کرد، یا با شنیدن حرف‌های پزشک امیدوار شدم. البته دیگران، حوادث و تجربیات در امیدواری ما تأثیر دارند و ما هم می‌توانیم در افزایش این مهارت خود نقش بیشتری داشته باشیم.

در مورد امید و ناامیدی نیز نوع نگاه به موضوع مهم است. بهتر است امید و ناامیدی را به صورت یک پیوستار ببینیم نه این که امید یا هست یا اصلاً نیست. اینکه اصلاً امیدی ندارم با این جمله که امید کمی دارم متفاوت است. وقتی امید را به صورت درجه‌بندی شده می‌بینیم، می‌توانیم درجه‌ی امید خود را افزایش بدهیم. شاعر نیز می‌گوید:

در نومیدی بسی امید است پایان شب سیه سپید است (نظامی)

فرد امیدوار فعالانه به هدف‌های خود می‌اندیشد، موانع را تشخیص می‌دهد، و با وجود موانع، انگیزه و اراده‌ی لازم را برای رسیدن به هدف در خود می‌بیند. او سختی‌های زندگی را فرصتی برای خودسازی و توانمندی می‌داند. در حالی که فرد ناامید هیچ برنامه‌ای برای رسیدن به هر یک از اهداف خود ندارد.

خوش آن رمزی که عشقی را نوید است خوش آن دل کاندر آن نور امید است (پروین)

بین امیدواری و خوش‌بینی رابطه‌ی نزدیکی وجود دارد برای این که افراد امیدوار خوشبین‌تر هستند. خوش‌بینی، نگرشی مثبت به جهان پیرامون است و فرد خوش‌بین با چنین نگرشی در تلاش است که دنیا را به صورت بهتری ببیند. افراد خوش‌بین، می‌دانند که جهان کامل و ایده‌آل نیست و هیچ‌کس نمی‌تواند، همه‌ی صفات خوب و عالی را داشته باشد، آن‌ها بخش‌ها و وجوه مثبت قضایا را می‌بینند و امیدوار هستند که جهان به سمت خوبی و خیر حرکت کند.

باورهای غلط در مورد خوش‌بینی

خوش‌بین‌ها افرادی ساده، خام، خوش‌خیال‌اند و در دنیایی رویایی زندگی می‌کنند. خوش‌بین‌ها به این دلیل شادند که مشکلات موجود در زندگی خود یا در دنیا را نادیده می‌گیرند یا آنقدر نادان و کم‌خردند که نمی‌توانند بفهمند همه چیز خوب و عالی پیش نمی‌رود. حقیقت چیز دیگری است: چیزی که به خوش‌بین‌ها امکان می‌دهد از بدبین‌ها شادتر باشند این است که آن‌ها تا آنجایی که ممکن است بر جنبه‌های مثبت امور تمرکز می‌کنند. خوش‌بین‌ها فقط با تفکر مثبت نمی‌اندیشند، آن‌ها به جای تمرکز صرف بر جنبه‌های منفی، بر جنبه‌های مثبتی که واقعاً وجود دارند تمرکز می‌کنند. این در واقع همان حرف معروف «نیمه‌ی خالی یا نیمه‌ی پر لیوان» است. در واقع خوش‌بین‌ها بر جنبه‌ی مثبت و واقعی نیمه‌ی پر لیوان تمرکز می‌کنند و انتخاب بدبین‌ها متوجه جنبه‌های منفی واقعیت، یعنی نیمه‌ی خالی لیوان می‌شود.

حالا که خوش‌بینی این همه سودمندی دارد، چطور می‌توان خوش‌بینی را یاد گرفت، ما به شما می‌گوییم:

۱- اول از همه اینکه به زندگی خود دقیق‌تر نگاه کنید؛ به همان اندازه که به جنبه‌های منفی آن توجه می‌کنید، به جنبه‌های مثبت آن نیز توجه کنید. اکنون مشکل اصلی شما این است که به عنوان یک زن

نابارور تحت درمان قرار دارید، ولی همانطور که در جلسات قبل نیز گفته شده، زندگی جریان عادی خود را طی می‌کند، تکلیف خانگی جلسه‌ی هفتم شما این بود که نعمت‌های خدا را بشمارید و شکر آن‌ها را به جا آورید، این‌ها همه جنبه‌های مثبت زندگی شماست.

۲- دوم این که همه‌ی ما «خودها» یا «نقش‌های» مختلفی داریم، که در هر کدام از آن‌ها وظایف و مسئولیت‌هایی داریم، فرزند، خاله یا عمه، کارمند، همسر، مادر، عروس، دوست و بسیاری از نقش‌های دیگر که ممکن است به ذهنتان برسد. از بین این همه نقش، شما فقط یک نقش را از دست داده‌اید. بنابراین مثل یک قاضی منصف و بی‌طرف ترازوی انصاف بگذارید، از یک طرف شما به عنوان یک زن نابارور تحت درمان قرار دارید، و آرزوی بچه‌دار شدن دارید و از طرف دیگر درخت نقش‌ها و نعمت-هایی که هنوز پابرجا و ثابت است.

در خطبه‌ی ۱۸۵ نهج البلاغه آمده است: «الَّذی صَدَقَ فی میعَادِهِ وَ ارْتَفَعَ عَنْ ظُلْمِ عِبَادِهِ وَ قَامَ بِالْقِسْطِ فی خَلْقِهِ وَ عَدَلَ عَلَیْهِمْ فی حُکْمِهِ»؛ خدا در وعده‌های خود راستگو، و برتر از آن است که بر بندگان ستم روا دارد، میان مخلوقات به عدل و داد رفتار می کند، و در حکمش عدالت می‌ورزد. در احادیث و روایات بارها تأکید شده است که نسبت به خداوند «حسن ظن» داشته باشید. یعنی نسبت به آنچه خداوند برای شما در نظرگرفته است خوش‌بین باشید. پیامبر اکرم(ص) می‌فرماید: «وَالَّذی لا الهَ الاّ هُوَ لایَحْسُنُ ظَنُّ عَبْد مُؤمن بِاللّه الاّ کانَ اللّهُ عِنْدَ ظَنِّ عَبْده الْمُؤمن لانَّ اللّهَ کَریْمٌ بیَده الْخَیْراتُ یَسْتَحْیی اَنْ یَکُونَ عَبْدُهُ الْمُؤمنُ قَدْ اَحْسَنَ به الظَّنَّ ثُمَّ یُخْلفُ ظَنَّهُ وَ رَجائَهُ فَاَحْسنُوا باللّه الظَّنَّ وَ ارْغَبُوا الَیْه»؛ قسم به خدایی که معبودی جز او نیست هرگاه بنده‌ی مؤمنی حسن ظن به خدا داشته باشد خدا نزد گمان بنده مؤمن خویش است زیرا خداوند کریم است و تمام نیکی‌ها به دست او است، حیا می‌کند از این که بنده‌ی مؤمنش حسن ظن به او داشته باشد، سپس او گمان و امید او را ناکام کند، بنابراین حسن ظن به خدا داشته باشید و به سوی او رغبت کنید(بحارالانوار، جلد ٦٧).

و خداوند در آیه‌ی ۳٦ سوره‌ی زمر می‌فرماید: «أَ لَیْسَ اللَّهُ بِکافٍ عَبْدَهُ»؛ آیا خداوند برای بنده‌اش کافی نیست؟

ای ز غم مرده که دست از نان تهی است چون غفور است و رحیم، این ترس چیست؟ (مثنوی، دفتر دوم)

امام علی (ع) نیز در احادیث بسیاری حسن ظن را ستوده‌اند: «حُسْنُ الظَّنِّ مِنْ اَفْضَلِ السَّجایا وَاَجْزَلِ الْعَطایا»؛ حسن ظن از بهترین صفات انسانی و پربارترین مواهب الهی است (غررالحکم، حدیث ٤٨٣٤).

آگاه باشید خداوندی که برای هر موجود زنده‌ای برنامه و نقشه‌ای در نظرگرفته، شما را نیز در این دنیا رها نخواهد کرد: «أَ لَا یَنْظُرُونَ إِلَی صَغیرِ مَا خَلَقَ کَیْفَ أَحْکَمَ خَلْقَهُ وَ أَتْقَنَ تَرْکیبَهُ وَ فَلَقَ لَهُ السَّمْعَ وَ الْبَصَرَ وَ سَوَّی لَهُ الْعَظْمَ وَ الْبَشَرَ انْظُرُوا إِلَی النَّمْلَهْ فی صِغَرِ جُثَّتِهَا وَ لَطَافَهْ هَیْئَتِهَا...»؛ آیا به مخلوق کوچک خدا نمی‌اندیشند که چگونه خلقت آن از روی حکمت انجام گرفته است و ترکیب وی از روی دقت؟ گوش و چشم برای آن‌ها در

نظر گرفته و استخوان و پوست به آن‌ها داده است. در مورچه و کوچکی جثه و لطیف‌بودن ساختمانش دقت کنید؛ نه با چشم قابل درک است و نه با فکر. چگونه روی زمین راه می‌رود، به روزی خود دست می‌یابد، دانه را به لانه‌ی خود حمل می‌کند و آن را در پایگاه خود برای آینده ذخیره می‌سازد (نهج‌البلاغه، خ ۱۸۵).

پروین اعتصامی در شعر «گره‌گشای» به‌زیبایی خوش‌بین بودن نسبت به اتفاقات را ترسیم می‌کند:

خلاصه‌ی داستان این است که پیرمردی فقیر، پسر و دخترش بیمار بودند و از هر آدم خودپرستی طلب کمک می‌کرد. شبی از ناچاری سوی آسیایی رفت و آسیابان مقداری گندم به او داد. گندم را در دامن ریخت و گره زد که نریزد و به راه افتاد پس رو به خدا کرد و گفت ای گره‌گشا گره از کار من برگشا که این گندم را کسی بخرد و با پول آن غذا تهیه کنم. ناگهان دید گره‌ی دامن باز شده و گندم‌ها ریخته است. زبان به اعتراض گشود:

بانگ بر زد، کای خدای دادگر　　چون تو دانایی، نمی‌داند مگر
سال‌ها نرد خدایی باختی　　این گره را زان گره نشناختی
من ترا کی گفتم، ای یار عزیز　　کاین گره بگشای و گندم را بریز
ابلهی کردم که گفتم، ای خدای　　گر توانی این گره را برگشای
آن گره را چون نیارستی گشود　　این گره بگشودنت، دیگر چه بود
من خداوندی ندیدم زین نمط　　یک گره بگشودی و آن هم غلط

سپس خواست گندم‌ها را جمع کند، کیسه‌ی پولی را در آنجا افتاده دید، پس خدا را سجده کرد و عذر خواست:

سجده کرد و گفت کای رب ودود　　من چه دانستم ترا حکمت چه بود
تو بسی ز اندیشه برتر بوده‌ای　　هر چه فرمان است، خود فرموده‌ای

و در انتها، پروین به خود و غیرمستقیم به مخاطبان شعرش یادآوری می‌کند که

در تو، پروین، نیست فکر و عقل و هوش　　ورنه دیگ حق نمی‌افتد ز جوش

جلسه‌ی دهم: مهربانی و کمک بدون‌چشمداشت

مهربانی یک انگیزه‌ی مبتنی بر احساسات و هیجانات است که موجب انجام رفتار یاری‌رسانِ داوطلبانه می‌شود، بدون آنکه انتظار سود و منفعت متقابل وجود داشته باشد. مهربانی به عنوان یک فضیلت مهم به رسمیت شناخته می‌شود که در شکل‌گیری و حفظ پیوندهای قویِ اجتماعی، نقشی مهم دارد. مهربانی با پی‌آمدهای مثبتی برای افراد همراه است. افرادی که شاد و ایمن هستند، توانایی بیشتری در مهربانی کردن دارند، و نشانه‌هایی وجود دارد که مهربانی پادش‌های اجتماعی و سلامت را افزایش می‌دهند. افراد مهربان برای خوبی کردن سرشان شلوغ نیست و از اینکه کارهای خوب برای دیگران انجام دهند لذت می‌برند. حتی وقتی که می‌دانند آنها جبران نمی-

کنند. مهربانی و نوع‌دوستی نیازمند این نگرش است که دیگران و انسان‌ها به طور کلی ارزشمند هستند و توجه به آن‌ها فقط به خاطر خود آن‌هاست و نه به خاطر دلایل مادی و منفعت گرایی. این افراد اینگونه فکر می‌کنند:

- دیگران به همان اندازه که من مهم هستم، مهم هستند.
- همه‌ی انسان ها ارزش برابر دارند.
- داشتن عاطفه‌ی گرم و سخاوتمندانه اطمینان و لذت را در دیگران به وجود می‌آورد.
- بخشیدن از دریافت کردن مهم‌تر است.
- افرادی که در رنج به سر می‌برند نیازمند دلسوزی و تسلی خاطر هستند.
- افراد نیازمند، به توجه نیاز دارند.

مطالعات نشان‌داده‌اند که انجام اعمال محبت‌آمیز و محبت کردن به دیگران به افزایش خوشحالی کمک می‌کند. چرا که ادراک فرد از خود را تغییر می‌دهد و باعث می‌شود خودش را فردی مهربان، کمک کننده و توانا ببیند. با مشاهده‌ی تلاش های مهربانی و پاسخی که افراد در ازای این کمک و صرف وقت و انرژی می‌دهند، احساسات مثبت در فرد به وجود می آید. مهربانی کردن همچنین به افراد کمک می‌کند که درباره‌ی نقاط قوت و استعدادهای خود به بینش برسند. در اسلام نیکی و کمک به دیگران بسیار مورد ستایش قرار گرفته است؛ و دارای آثار سودمندی مانند بهبود روابط اجتماعی است: «وَلَا تَسْتَوِی الْحَسَنَةُ وَلَا السَّیِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِی هِیَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِی بَیْنَکَ وَبَیْنَهُ عَدَاوَةٌ کَأَنَّهُ وَلِیٌّ حَمِیمٌ»؛ و نیکی با بدی یکسان نیست [بدی را] آنچه خود بهتر است دفع کن آنگاه کسی که میان تو و میان او دشمنی است گویی دوستی یکدل می‌گردد (سوره‌ی فصلت، آیه‌ی ۳٤). خداوند برای کمک و نیکی، آثار دنیوی و اخروی مطرح می‌کند؛ برای مثال در آیه‌ی ۱٤۸ سوره‌ی آل‌عمران می‌فرماید: «فَآتَاهُمُ اللّهُ ثَوَابَ الدُّنْیَا وَحُسْنَ ثَوَابِ الآخِرَةِ وَاللّهُ یُحِبُّ الْمُحْسِنِینَ»؛ آنگاه خداوند به آنان پاداش دنیوی و پاداش نیک اخروی عطا کرد، و خداوند نیکوکاران را دوست دارد.

نیکویی بر دهد به نیکوکار باز گردد بدی به بدکردار (تاریخ گزیده، حمدالله مستوفی به نقل از لغت نامه دهخدا)

ممکن است برای کار خوبی که برای دیگران انجام دهید، از شما قدردانی و سپاس‌گزاری نشود. منظور ما نیز، مهربانی و کمک بدون چشمداشت بود. پیامبر (ص) می‌فرماید: «در میان مردمان، کسی که منزلتش در نزد خدا از همه برتر و وسیله‌ی نزدیکی او به خدا از همه بیشتر است، نیکوکاری است که از نیکی او قدردانی نمی شود». امام علی (ع) می‌فرماید: «تشکّر نکردنِ دیگران از تو، نباید تو را به خوبی کردن بی‌رغبت سازد؛ زیرا

کسی که از آن نیکی، کمترین بهره‌ای نمی‌برد (خداوند) از تو قدردانی می‌کند و از سپاسگزاری این [خدای] سپاسگزار، تو به بیش از آن چیزی می‌رسی که فرد ناسپاس فرو گذاشته است».

البته منظور ما از محبت و کمک کردن به دیگران، کمک‌های بسیار بزرگ مالی و روانی نیست که از حد توانایی‌های شما خارج باشد، در قسمت تکالیف خانگی به شما می‌گوییم که اعمال محبت‌آمیز می‌تواند هر نوع کار خوبی را شامل شود که شما برای یک فرد دیگر انجام می‌دهید.

جلسه‌ی یازدهم: مرور و جمع‌بندی مطالب

مطالب مورد بحث در جلسات قبل مرور می‌شود. در مورد محتوای این برنامه‌ی آموزشی و نتایج آن بحث و گفتگو می‌شود. به شرکت‌کنندگان گفته می‌شود که فضائل و توانمندی‌هایی که در این دوره‌ی درمانی به شما آموزش داده شد، بهتر است که تکلیف مادام العمر شما باشد و رعایت مواردی که مطرح شد موجب می‌شود زندگی در هر شرایطی و حتی با وجود سختی، ارزش زندگی کردن را داشته باشد. در انتها پس‌آزمون اجراء شد.

شرح کامل جلسات درمان مثبت‌نگر ایرانی. اسلامی