

جلوه‌هایی از روانشناسی مثبت نگر در آموزه‌های قرآنی

ذکیره فتاحی

استادیار، گروه عرفان اسلامی، هیات علمی تمام وقت، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران.

Fattahi.z@miau.ac.ir

09177327652

چکیده

روانشناسی مثبت یکی از جدیدترین شاخه‌های روانشناسی است که بر موفقیت و توانایی‌های آدمی تمرکز دارد. فضای کلی در آموزه‌های قرآنی نیز مثبت‌انگاری است زیرا هدف سعادت‌مندی انسان است. لذا هدف نگارنده در این مقاله این است که جلوه‌هایی از نگرش مثبت نگر را در کتاب وحی با روش توصیفی برجسته نماید. تحقیق بیانگر این است که شادمانی، لذت‌گرایی، رضامندی، آرامش، امیدواری، خوش‌بینی از جمله توصیه‌های مثبت‌نگری است که در متون دینی به وفور آمده و پیامدهای آن مورد تحلیل قرار گرفته است. روابط مثبت خانوادگی و اجتماعی نیز از رفتارهای سفارش شده در قرآن است که بیانگر توجه تام به این موضوع را می‌رساند. حاصل تحقیق این است که توصیه‌ی قرآن به این امر، جدا از بهبود روابط بین فردی، خانوادگی و اجتماعی می‌تواند هیجان‌های مثبتی را در انسان ایجاد کرده و بینشی عمیق به هستی و توانمندی مضاعف در روابط و تأثیر بر سلامت روان بینجامد.

کلیدواژه‌ها: روانشناسی مثبت نگر، آموزه‌های قرآنی، هیجان‌های مثبت، روابط

مقدمه

انسان همواره به دنبال دست‌یابی به راه‌هایی برای مقابله مفید با مشکلات بوده است و کوشیده تا با کمترین آسیب ممکن به حل مشکلات و مسائل خود بپردازد. یکی از راه‌ها نگرستن به مشکلات به عنوان فرصتی برای بروز توانایی‌هاست. در سال‌های اخیر رویکرد روان‌شناسی مثبت، با شعار توجه به استعدادها، توانمندی‌های انسان، مورد استقبال پژوهشگران حوزه‌های مختلف روان‌شناسی قرار گرفته است.

اسلام در راهنمایی و هدایت انسان‌ها و تأثیر بهداشت روانی در برقراری تعادل در زندگی هر فرد تلاش می‌کند. طبیعی است که اسلام برای ایجاد تعادل روانی روش‌های خاصی را ارائه می‌دهد مانند دعا، توکل بر خدا، صبر، بردباری، ... هدف غالب روش‌های توصیه شده در اسلام کمک به انسان است برای برخورداری از روح و روان سالم تا بتواند با توسل به بهترین راه حل‌های ممکن با مسایل مقابله کند و به آرامش نائل آید. نگرش صحیح نسبت به مسائل و ناکامی‌ها موهبتی است که با آن آدمی