

تفکرات انطباق‌ناپذیر و رفتارهای منفی

علی حسین‌زاده*

چکیده

تفکر به منزله زیربنای رفتار انسان جایگاه ویژه‌ای دارد و برای تقویت، اصلاح و آسیب‌شناسی رفتار، لازم است تفکرات را شناسایی کرد. با توجه به اینکه تفکر، محوری سازنده، ضروری و مفید دانسته شده است، مسئله مطرح در این پژوهش این است که آیا هر اندیشه‌ای را می‌توان مفید و سازنده ارزیابی کرد یا تفکرات ویرانگر و زیانبار نیز وجود دارد که باید آنها را شناسایی و مزاحمتشان را در فرایند تفکر، مهار کرد؟ هدف این پژوهش این است که به تفکرات آسیب‌زا و مضر، همچون تفکر بسته، تفکر خرافی و تفکر و ذهنیت‌های منفی که از آنها با عنوان تفکرات انطباق‌ناپذیر یاد می‌شود، بپردازد و حد و مرز، انواع و راه‌های مقابله با آن را تبیین کند. روشی که در این پژوهش به کار رفته است، روشی تحلیلی، توصیفی و متکی به متون دینی و روان‌شناسی است و یافته این پژوهش نشان می‌دهد که تفکرات انطباق‌ناپذیر، انسان را از حقیقتی که در عالم روی می‌دهد، دور می‌کند و بیراهه‌ها را راه نشان می‌دهد و سرابی می‌شود که انسان را به خطر می‌اندازد. بنابراین، باید با ظهور و بقای چنین تفکراتی مقابله کرد. راهکارهای مقابله با تفکر مزاحم، به نوع تفکر و مقایسه باورهای معقول و نامعقول ارتباط دارد که انسان‌ها می‌توانند با تمرکز بر نقاط قوت، به حذف یا کنترل آن اقدام کنند.

کلیدواژه‌ها: تفکر، تفکر بسته، تفکر منفی، تفکر خرافی، انطباق‌ناپذیری

مقدمه

آنچه بحث و گفت‌وگو درباره تفکرات انطباق‌ناپذیر را ضروری می‌سازد، این است که گرچه رفتارها - یعنی چیزی که با یکی از حواس پنجگانه قابل دریافت است - در محدوده توجه و نگاه انسان‌ها قرار می‌گیرند و ایشان درباره آن ارزش‌گذاری و داوری می‌کنند، این نکته دارای اهمیت است که این رفتارها خود برخاسته از برخی تفکرات است که مبنای این رفتارها به شمار می‌آیند. بی‌شک، توجه به رفتار بدون در نظر گرفتن مبنای فکری آن، ما را در تحلیل و داوری به اشتباه دچار می‌سازد. برای بررسی و تحلیل هر رفتاری، مناسب است به جای تمرکز بر پدیده رفتار، به عمق آن نفوذ کنیم و در لایه‌های زیرین، به فلسفه پدید آمدن آن و تفکری که مبنای پیدایش آن است، بیاندیشیم. این به ما کمک می‌کند که ارزیابی دقیق‌تر و جامع‌تری درباره رفتار داشته باشیم. از آنجا که همه روابط انسانی بر اساس تحلیل و قضاوت انسان شکل می‌گیرد و این جز در سایه فهم درست مبنای رفتار امکان‌پذیر نیست، شناخت مبنای رفتار، اهمیت ویژه‌ای می‌یابد. برای نمونه، ناسازگاری در رفتار قطعاً برخاسته از تفکری است که منشأ آن است. برای اصلاح رفتار، ما باید به اصلاح مبنای فکری آن رفتار بیاندیشیم و تا زمانی که تفکرات انسان تغییر نیابد، رفتار او تغییر نمی‌کند. پرسش‌های اصلی این است که ما چند گونه تفکر داریم و چه ویژگی‌هایی این تفکرات را از یکدیگر متمایز می‌سازد؟ هر یک از این تفکرات، چه آثاری به همراه دارد تا شیوه داوری و ارزش‌گذاری ما با واقعیت منطبق باشد؟ پرسش‌های فرعی عبارت است از اینکه بی‌سوادی و کم‌سوادی در پدید آمدن تفکرات انطباق‌ناپذیر چه نقشی دارد؟ منحصر کردن علم به علم تجربی، در ایجاد این تفکرات چه نقشی دارند؟ ذهنیت‌های منفی کدام است و راه‌های مقابله با آن چیست؟

از بهترین تفکر، تفکر مثبت است که در روایات از آن به تفکر لطیف، سودمند، عمیق، باطن‌گرا و عاقبت‌اندیش یاد شده است. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «الطفوا الفکر و انتفعوا بالعبر و ...»؛ فکر خود را لطیف قرار دهید و از عبرت‌ها پند بگیرید. آن‌گاه حضرت در توضیح فکر لطیف می‌فرمایند: فکری لطیف است که به باطن بیاندیشد، در حالی که دیگران به ظاهر می‌اندیشند؛ به آخر و عاقبت کار فکر کند، در حالی که دیگران به اول آن می‌اندیشند. پس حلاوت آخر کار را فدای شیرینی اول آن نکند؛ همان‌گونه که مرارت آخر کار را به دلیل شیرینی اول آن نادیده نگیرد. این تفکر، مبتنی بر حقایق عالم و منطبق با آن است. در برابر، می‌توان از تفکرات انطباق‌ناپذیر یاد کرد که با واقعیت‌های عالم سازگاری و انطباق ندارد. این تفکرات زمینه پیدایش و بقای رفتارهای منفی است که نمونه‌های روشن آن را می‌توان در تفکر بسته، تفکر خرافی و تفکر منفی جست‌وجو کرد. در تفکر بسته، انسان برای تصمیم‌گیری با گزینه‌های

فراوانی روبه‌رو نیست و نمی‌تواند بهترین راه را برگزیند. در تفکر خرافی، انسان احساس می‌کند اصلاً توان تصمیم‌گیری ندارد و نمی‌تواند حوادث را کنترل کند، مگر اینکه از علوم غریبه آگاه باشد. تصویرهای ذهنی در این تفکر، پشتوانه منطقی ندارد و برای دیگران نیز تحلیل‌پذیر نیست. در تفکر منفی، بدبینی بر خوش‌بینی غالب و حاکم است و نخستین تصویرهای ذهنی فرد تصویرهای سیاه است.

در این زمینه، پژوهشی‌هایی انجام شده است که به بخشی از آنها اشاره می‌کنیم: رویارویی با چالش‌های زندگی از کریس کلینک که در بخشی از آن به سبک‌های تفکر انطباق‌ناپذیر اشاره شده است. تفکر زاید از محمدجعفر مصفا که به بخشی از تفکرات انطباق‌ناپذیر پرداخته است. تفکر فلسفی غرب از منظر مرتضی مطهری، تفکر مذهبی از محمدباقر نجفی و مهارت در اندیشیدن از ادوارد بونو. آنچه در این پژوهش کاری نو به‌شمار می‌آید، عبارت است از بررسی و تطبیق تفکرات انطباق‌ناپذیر بر نمونه‌ها و مصادیقی که در متون دینی بحث شده‌اند؛ همچنین، بررسی شاخص‌هایی که تفکرات ما را از انواع تفکرهای انطباق‌ناپذیر متمایز می‌سازد.

ما در این پژوهش برآنیم تا ویژگی‌های انواع تفکرات انطباق‌ناپذیر و کارکردهای آن را بررسی کرده، بر پایه آیات و روایات، نمونه‌های آنها را شناسایی کنیم. آن‌گاه با استفاده از راه‌کارهایی روان‌شناسانه، به رویارویی با این تفکرات و کنترل آنها بپردازیم. بر اساس این پژوهش، ما می‌توانیم تفکرات را از یکدیگر متمایز ساخته، و کارکردها و آثار هر یک را با هم مقایسه کنیم.

تفکرهای انطباق‌ناپذیر

در میان انواع تفکر، سه سبک تفکر انطباق‌ناپذیر و ناسازگارانه وجود دارند که عبارت‌اند از: تفکر بسته، تفکر خرافی و تفکر منفی که این سبک‌های تفکر عموماً مشکل‌سازند و پیامدهای منفی فراوانی دارند.

تفکر بسته

این تفکر، مرزبندی‌های شدیدی دارد؛ انعطاف در آن بسیار ضعیف است؛ دایره احتمالات بسیار محدود است؛ و انسان در انتخاب و تصمیم‌گیری، با گزینه‌های فراوانی روبه‌رو نیست. افرادی که دارای این تفکرند، معتقدند:

* مردم یا با ما هستند یا بر ما، و قسم سومی وجود ندارد.

* همسر من یا عاشق من است یا از من متنفر است.

* دوستان من یا با من صددرصد موافق‌اند یا صد در صد مخالف.

* من یا تصمیم نمی‌گیرم یا اگر تصمیم بگیرم به هیچ روی از تصمیم خود بر نمی‌گردم.
 * اگر همسرم با من بد رفتاری کند، من نیز همان گونه رفتار می‌کنم و راه دیگری وجود ندارد.
 روشن است که در این سبک تفکر، انسان‌ها در زندگی از سازگاری بسیار کمی برخوردارند.
 از آنجا که در تفکر بسته هر فردی به طور طبیعی منافع خود را محور قرار می‌دهد، خودپسند و خودرأی می‌شود و با خودرأیی، عوامل هلاکت خود را فراهم می‌آورد. به همین دلیل، خودرأیی سرسلسله نادانی و حماقت قلمداد شده است. در زندگی افراد، چنین تفکری فاصله میان انسان‌ها را در یک جامعه را زیاد می‌کند و در حالی که انتظار آنها نزدیکی و انس بیشتر است، زمینه وحشت در آنان زیاد می‌شود و تنش، عصبانیت و تنفر در میان آنان افزایش می‌یابد. احساس رضایتمندی؛ از زندگی چنین کسانی محو می‌شود؛ زیرا آن گونه که خودشان درباره تفکراتشان قضاوت می‌کند، دیگران قضاوت نمی‌کنند. اینان خود را بزرگ می‌بینند و از دیگران انتظاراتی دارند که با فکرشان همخوان نیست. این افراد تنها می‌مانند و از رسیدن به خواسته‌های خویش ناتوان می‌شوند و برخلاف انتظار، از فزونی و کمال باز می‌مانند. به همین دلیل، اگر انسان اشتباه کند، اما متوجه شده، از کرده خویش ناراحت شود، بهتر است از اینکه فکر خوبی داشته باشد، اما خودرأی و مغرور شود.^۹

کسانی به عزت و بلندمرتبتگی می‌رسند که خود را بزرگ نبینند. اینان دیگر با هیچ امر ناپسندی از جانب دیگران روبه‌رو نمی‌شوند.^{۱۱}

حال برای اینکه از این تفکر نامناسب دور بمانیم، ضروری است که راهکاری بیاندیشیم و بهترین راهکار این است که هرگاه چنین تفکراتی به سراغ ما آمد و خود را بزرگ دیدیم و به خودرأیی روی آوردیم، خود را با خداوند متعال مقایسه کنیم و به ناچیزی خود توجه کرده، ابهت و بزرگی خدا را در نظر بگیریم. از این راه می‌توانیم بزرگی خود را در سایه عظمت حقیقی حضرت حق ببینیم و از پندارهای دروغین خود بزرگ‌بینی مصون بمانیم. چنین نگاهی ما را از تفکرات نادرستی که زمینه ناسازگاری را فراهم می‌آورد، دور می‌سازد و سازگاری بیشتری ایجاد می‌کند.

تفکر خرافی

در این سبک تفکر، فرد حس می‌کند که وامانده است؛ توان تصمیم‌گیری برای ساختن سرنوشت خود را ندارد؛ و نمی‌تواند حوادث را کنترل کند، مگر اینکه از علوم غریبه برخوردار باشد و به طور غیرطبیعی و با سحر و جادو در برابر حوادث بایستد. چنین افرادی به باورهایی روی می‌آورند که با هیچ منطقی قابل دفاع نیست. اینها اعتقادات ویژه‌ای دارند؛ از جمله اینکه:

* همه چیز به شانس ما مربوط است.

* برای اینکه بدانیم امروز روز خوبی خواهد بود یا نه، باید فال بگیریم.

* امروز برای من روز نحسی است؛ چون وقتی از خانه بیرون آمدم، جنازه یکی از همسایه‌ها را تشییع می‌کردند.

* سفر خوبی نخواهیم داشت؛ چون مجموع روزهای سفر ما سیزده روز است.

* با احمد دوست نمی‌شوم؛ زیرا چشمانش آبی است.

این تفکر، فرد را بسیار محدود می‌سازد؛ آن هم محدودیتی که بر اساس عواملی غیراختیاری و بی‌مناست و هیچ منطق درستی آن را تأیید نمی‌کند. چنین فردی هیچ راهی برای تغییر مسیر ندارد و با این تفکر، کمتر می‌توان راهی برای زندگی سازگارانه در جامعه برگزید.

پس از بررسی تفکراتی همچون شانس، نحس بودن روز، شخص یا حادثه، فال بد، سحر و جادو از نگاه دینی، به این نتیجه می‌رسیم که بخشی از این امور اصلاً واقعیت ندارند و اعتقاد به وجود آنها کاملاً خرافی است. بخشی از آنها نیز بیانگر اموری است که به طور طبیعی وجود دارند و به رفتارهای اختیاری انسان مربوط است. این بخش، گرچه می‌تواند آثار شومی را در پی داشته باشد، نه غیرطبیعی و نه غیراختیاری است. بخش شومی از پدیده‌های شوم نیز هستند که ممکن است در حدوث و پیدایش، خارج از اختیار انسان باشند؛ اما برای کنترل و دفع آن، راه‌هایی برای انسان وجود دارد.

حال به بررسی این سه بخش می‌پردازیم. حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: چشم زخم، فال نیک، قرعه و سحر حقیقت و واقعیت دارد؛ اما شوم دانستن برخی از حوادث یا روزها که در اختیار انسان نیست و به طور معمول و عادی رخ می‌دهد، حقیقت ندارد.^{۱۳}

از بخش پایانی این روایت می‌توان فهمید که نسبت دادن وصف شومی به برخی از حیوانات یا روزهای سال و نمونه‌هایی مانند اینها، درست نیست.

در کتاب شریف تفسیر قمی، ذیل آیه شریفه «قَالُوا اطَّيَّرْنَا بِكَ وَ بِمَنْ مَعَكَ» (نمل: ۴۷) آمده است که کسانی در برابر پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فال بد می‌زدند و می‌گفتند: وجود پیامبر شوم است و ما به خاطر شومی او و کسانی که با او هستند، به گرسنگی شدید و قحطی گرفتار شده‌ایم. قرآن در پاسخ ایشان، می‌فرماید: خیر، شر و فال نیک و بد شما از سوی خداست و خدا به هر کس بخواهد خیر یا شر می‌رساند و به علت کارهایشان، پاداش یا عذاب می‌دهد.^{۱۴}

گاهی ممکن است برخی از روزها به دلیل حوادثی که در آن روزها با انگیزه‌های نادرست روی داده یا آثار ناخوشایندی به همراه داشته‌اند، نامیوم و شوم شوند؛ همان‌گونه که برخی روزها به دلیل حوادث و وقایعی که در آن روی داده، مبارک قلمداد شده‌اند و گاهی مثل اعیاد مذهبی با عنوان ایام‌الله از آنها یاد شده است.

برای نمونه، وقتی از حضرت علی علیه السلام درباره روز چهارشنبه و فال بد زدن درباره آن پرسیده شد، حضرت در پاسخ فرمودند: در این روز قابیل برادر خود هابیل را کشت؛ ابراهیم علیه السلام با منجنیق در آتش افکنده شد؛ عذاب الهی قوم لوط را فراگرفت و آنها را زیر و رو کرد؛ خداوند باد را به صورت عذاب بر قوم عاد فرستاد؛ فرعون دستور کشتن پسران را صادر کرد و به دنبال موسی علیه السلام روانه شد تا او را بکشد؛ حضرت یحیی علیه السلام کشته شد و...^{۱۷} لحوادثی که در این روز رخ داده است، بیانگر شومی‌هایی است که باید برای رهایی از آن چاره‌ای اندیشید. در روایت دیگری، امیرالمؤمنین علیه السلام می‌فرماید: خداوند در روز چهارشنبه دوزخ را آفرید؛ پس بر روزه این روز تأکید کرد تا بندگان از عذاب آن در امان بمانند. البته روز چهارشنبه به خودی خود نحوستی ندارد. به همین دلیل، وقتی برخی از اهالی بغداد به امام علیه السلام نوشتند: آیا آن‌گونه که اهل طبره (کسانی که فال بد می‌زنند) می‌گویند، مسافرت در روز چهارشنبه شومی دارد؟ حضرت برخلاف آنان فرمودند: هر کس در روز چهارشنبه به سفر رود، مصون می‌ماند و به خواسته خویش می‌رسد.^{۱۷}

ابابصیر می‌گوید: از امام صادق علیه السلام درباره حجامت در روز چهارشنبه پرسیدم. حضرت فرمودند: چنان‌که این کار را برای مقابله با کسانی که فال بد می‌زنند انجام دهند، سبب سلامتی از بیماری می‌شود.^{۱۸}

همچنین پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند: کاری که در روز چهارشنبه شروع شود، نیمه‌تمام نمی‌ماند. اکنون نیز این سنت نبوی در حوزه‌های علمیه مورد توجه است و اساتید محترم حوزه می‌کوشند درس‌ها را از روز چهارشنبه آغاز کنند. این نشان می‌دهد، روز چهارشنبه شومی ندارد.

در جای دیگر، حضرت فرمودند: هر مؤمنی که روز چهارشنبه بمیرد، خداوند او را از ناپسندی‌های روز قیامت نگاه می‌دارد؛ او را در جوار خود سعادت‌مند در بهشت ابدی جای می‌دهد و هیچ سختی و واماندگی به او نمی‌رسد. البته مؤمنان برای مصونیت از حوادثی که در روز چهارشنبه برای افرادی پیش آمد و آنها نتوانستند سربلند از پس آن بیرون آیند، و نیز برای مصونیت از دوزخی که در این روز آفریده شد، از پناهنده‌هایی بهره می‌گیرند. در این زمینه، دعای مأثوری نقل شده است که انسان را در پناه خداوند متان قرار می‌دهد.^{۲۱}

بنابراین، از تکیه کردن بر هرگونه تفکری که پشتوانه عقلی یا نقلی ندارد، باید پرهیز کرد و ادبیاتی را که نشانه خرافای بودن تفکراست، باید کنار گذاشت.

یکی از تفکرات خرافی این است که انسان در زندگی همه چیز را به گونه‌ای در قلمرو قضا و قدر ببیند که خودش هیچ سهم و نقشی در پیدایش آن نداشته باشد. چنین آدمی، همه چیز را

به شانس و قسمت مربوط می‌داند و در کار خود هیچ مسئولیتی حس نمی‌کند؛ برای نمونه، وقتی از چنین فردی سؤال می‌شود: چرا در زندگی با مشکلاتی روبه‌رو شده‌ای، چرا چشم‌پسته و بدون تحقیق فردی را انتخاب کرده‌ای، چگونه شد که کار شما به اینجا کشید و چرا برای پیدا شدن راه حلی مناسب تلاش نمی‌کنی؟ در پاسخ می‌گوید: قسمت ما چنین بود و از تقدیر و قسمت الهی نمی‌توان گریخت! این نوع پاسخ‌ها گاهی از روی ناآگاهی و گاهی برای فرار از مسئولیت است. از نگاه دینی، چنین برداشتی خطاست. فکر و تلاش ما خود سهمی در تقدیر دارد و در پیدایش آن تأثیر می‌گذارد.

روزی، هنگام بازگشت سپاه امیر المؤمنین علیه السلام از صفین، پیرمردی از آن حضرت پرسید: آیا رفتن ما به جنگ شامیان بر اساس قضا و قدر الهی بود؟ حضرت فرمودند: سوگند به خدایی که انسان را آفرید، ما هیچ مسیر پست و بلندی را جز با قضا و قدر الهی نپیمودیم. پیرمرد پیش خود پنداشت اگر همه کارهای ما به قضا و قدر الهی بوده است، پس ما کارهای نبوده‌ایم و اجری نداریم؛ از این رو به حضرت گفت: پس ما باید رنجی را که در این راه کشیده‌ایم، به حساب خدا بگذاریم؛ چون کار او بوده است و ما بهره‌ای نداریم! حضرت فرمودند: (چنین نیست که گمان می‌کنی) خداوند در هر بلندی که فراز آمدید و هر شیبی که فرود آمدید، اجر بزرگی برای شما قرار داده است؛ چون در هیچ حرکتی مجبور نبودید؛ خودتان رفتید، خودتان بازگشتید و در هیچ یک از این کارها مکره و مضطر نبودید. پیرمرد پرسید: چگونه مکره و مضطر نبودیم، در حالی که قضا و قدر ما را پیش می‌برد؟ حضرت فرمودند: گویا تو قضا و قدر را به گونه‌ای می‌بینی که از انسان سلب اختیار می‌کند! اگر چنین بود، نوید و بیم، پاداش و کیفر بی‌معنا بود و خدا گنهکار را سرزنش و نیکوکار را ستایش نمی‌کرد... چنین سخنی، سخن ما نیست؛ بلکه سخن بت‌پرستان و قدریه است. خداوند به کارهای خوب فرمان داده است و انسان با اختیار آن را انجام می‌دهد و از کارهای بد نهی فرموده است و انسان با اختیار خود از آن دوری می‌کند. نه نافرمانی و نه اطاعت، هیچ‌یک به اجبار صورت نمی‌گیرد. خداوند پیامبران را بیهوده نفرستاده و قرآن را نیز عبث نازل نکرده است...^{۲۲}

این سخن حضرت نشان می‌دهد که معنای قضا و قدر الهی حاکمیت جبر بر رفتارهای انسان نیست. البته بی‌شک، انسان بدون قضا و قدر الهی نمی‌تواند کاری را انجام دهد؛ ولی معنای سخن این نیست که انسان هیچ نقشی در انتخاب خود ندارد. ترکیبی از مقدمات خارج از اختیار انسان به همراه انتخاب خود او، آفریننده کار است.

مردی از امام سجاد علیه السلام پرسید: آیا آنچه به ما می‌رسد، ناشی از تقدیر خداوندی است و انتخاب ما نقشی در آن ندارد یا از عمل خودمان پدید آمده است؟ حضرت فرمودند: تقدیر

خداوند و عمل ما به منزلهٔ جان و پیکر است. جان بدون پیکر چیزی حس نمی‌کند و پیکر بی‌جان مجسمه‌ای بی‌حرکت است؛ اما هرگاه این دو با هم به میدان آیند، قوی و کارآمد می‌شوند. اگر تقدیر به عمل تعلق نمی‌گرفت، آفریدگار از آفریده بازشناخته نمی‌شد و تقدیر امر نامحسوسی بود، و اگر عمل با موافقت تقدیر پدید نمی‌آمد، هرگز صورت نمی‌پذیرفت و به سرانجام نمی‌رسید. اینها با اتحاد هم قدرت می‌یابند و در این میان، خداوند بندگان شایستهٔ خود را یاری می‌رساند.^۲

بنابراین، اعتقاد به «قسمت» و مجبور دانستن فرد در حوادث تلخ و شیرینی که در انتخاب همسر برایش پیش می‌آید، تفکری خرافی است. برخی از تفکرهای خرافی در زمینهٔ ازدواج را در نمونه‌های زیر می‌توان دید:

- وقتی می‌خواستیم با همسر از دواج کنیم، هوا طوفانی بود. این نشان می‌دهد که ما زندگی آرامی نخواهیم داشت.

- پس از بررسی زمان عقد، من و همسر متوجه شدیم که عقد روز سیزدهم ماه خوانده شده و این، دلیل ناسازگاری ما در زندگی است.

- وقتی عقد ما خوانده می‌شد، برخی از کسانی که در جلسهٔ عقد حاضر بودند، دستان خود را به هم گره کرده بودند. این باعث شومی زندگی است.

- به هنگام ورود ما به اتاق مخصوص عروس و داماد، شمع‌دان افتاد و شکست. این زمینهٔ خاموشی زودرس زندگی ماست.

- وقتی برای صرف شام به رستوران می‌رفتیم، هم‌زمان با ما عده‌ای برای صرف شام آمده بودند که به تازگی فردی از آنها در گذشته بود. این نشانهٔ شومی ازدواج ماست.

- عقد پسرخاله و دخترخاله را در آسمان‌ها خوانده‌اند. بنابراین، چاره‌ای ندارم جز اینکه با دخترخاله‌ام ازدواج کنم، وگرنه نابود می‌شوم.

- از ازل قسمت من این بوده است که با فائقه خانم ازدواج کنم و با قسمت هم نمی‌توان مبارزه کرد.

- وقتی می‌خواستیم وارد خانهٔ بخت شویم، همسر بی‌اختیار پای خود را روی پای من گذاشت. این نشان می‌دهد من همیشه در این زندگی زن ذلیل خواهم بود.

- وقتی عاقد می‌خواست خطبهٔ عقد ما را بخواند، یکی از خانم‌ها عطسه کرد. این کار، زندگی ما را تیره خواهد کرد.

- در میان کسانی که پاتختی آمدند، یکی از افراد چشمانی آبی داشت. این، زندگی ما را به مخاطره انداخته است.

- نخستین بچه ما دختر است، در حالی که من و همسر من پسر می‌خواستیم. این، مبارزه قسمت با خواسته‌های ماست.

- در جشن عروسی ما کفش‌های پدرم گم شد. این نشان می‌دهد ما در این زندگی هویت خود را از دست خواهیم داد.

- من پس از ازدواج، دیگر آن شور و هیجان پیش از آن را ندارم. به نظرم یکی ما را طلسم کرده است.

- هنگامی که عروس خانم به زندگی مشترک وارد می‌شد و در آستانه در خانه قرار گرفته بود، کلاغی بر بام خانه نشست و غارگار کرد. این نشانه شومی زندگی است.

هیچ دلیلی برای تأیید چنین تفکری وجود ندارد و اعتقاد به آن، قطعاً خرافی است. بخش دیگری از آزارنده‌ها، مجموعه‌ای از واقعیت‌هاییند که بی‌شک دارای شومی‌اند و آثار ناخواسته‌ای را بر جای می‌گذارند؛ اما ما با اختیار خودمان در معرض شومی قرار می‌گیریم و می‌توانیم با تدبیر و تعدیل خویش خود را از آن برهانیم. این گونه شومی‌ها عمدتاً حالت‌های غیرطبیعی ندارند و در زندگی روزمره هرکسی ممکن است پیش آیند. ما باید واقعیت‌های روزمره و عادی را با اندیشه و توکل بر خدا حل کنیم تا از زشتی دور بمانیم.

بخش سوم از شومی‌ها، واقعیت‌هایی‌اند که در اختیار ما نیستند و عمدتاً غیرطبیعی‌اند؛ اما برای رویارویی با آنها راهی وجود دارد. پیامبر اکرم ﷺ از سحر، کهانت، جادو، نوشتن حروف و چیزهایی که آثاری را به طور غیرطبیعی بر جای می‌گذارد و...، نهی فرمودند.^{۲۴}

این نشان می‌دهد اینها اموری هستند که خارج از اختیار ما واقع می‌شوند؛ اما چنانچه فکر کنیم ما چه خواهیم و چه نخواهیم، تحت تأثیر این امور واقع می‌شویم، دچار تفکری خرافی شده‌ایم. در روایت است که مردی خدمت رسول خدا ﷺ آمد و عرض کرد: یا رسول الله ﷺ، دیشب عقربی مرا نیش زد. این مرد می‌خواست با این سخن، شومی این مخلوق را برای حضرت بازگو کند. حضرت فرمودند: اگر کلمات کامله‌ای را که در سوره فلق وجود دارد خوانده بودی، این شومی برای تو پیش نمی‌آمد.^{۲۵}

این سخن به ما می‌آموزد، چنان‌که با نمونه‌های شری روبه‌رو شدیم و خواستیم از شر آن سالم بمانیم، باید از دعاهای مأثور از معصومان علیهم‌السلام بهره بگیریم.^{۲۶}

گاهی اوقات ممکن است ما به صحنه‌ای، خانه‌ای، ماشینی یا شکل زیبایی نگاه کنیم و ناخواسته شگفت‌زده یا بهت‌زده شویم و این می‌تواند برای فرد مقابل مشکل‌ساز شود. در چنین جایی نیز حضرت علی علیه‌السلام برای مقابله با پیدایش حادثه می‌فرماید: بگو: «أمنت بالله و صلی الله علی محمد و آله»؛^{۲۷} من به خدا ایمان دارم و خداوند بر پیامبر و خاندان او درود فرست. با

گفتن این ذکر، دیگر به او آسیبی نمی‌رسد. بنابراین، باید با تدبیر و استفاده از عقل و وحی با همه تفکرات خرافی مبارزه کرد.

آنچه بی‌شک در زندگی مشترک آسیب‌زاست، تفکرات خرافی است. اعتقاد به اینکه اگر در فلان روز ازدواج نمی‌کردم یا با کسی با فلان ویژگی (چشم آبی) ازدواج نمی‌کردم، کار ما به جدایی نمی‌کشید، از تفکرات خرافی سرچشمه می‌گیرد.

وقتی ما فکر می‌کنیم دیگران ما را طلسم کرده‌اند، هیچ راهی برای زندگی دل‌خواه نداریم و شومی زندگی ما را فرا گرفته است، به خرافه رو آورده‌ایم؛ اما اگر باور داشته باشیم که بداخلاقی شومی زندگی است، درست فکر کرده‌ایم و باید برای رهایی از آن و پیدا کردن اخلاق نیکو بکوشیم. اعتقاد به عواملی در زندگی به مثابه عامل بدبختی، چنان‌که هیچ دلیل عقلی و نقلی برای آن وجود نداشته باشد، ما را به خرافه‌پرستی سوق می‌دهد.

ممکن است کسی بگوید: برخی از عوامل هستند که گرچه ما دلیلی برای تأثیر آنها در زندگی نداریم، ممکن است در ایجاد کدورت میان افراد جامعه تأثیرگذار باشند. بنابراین، نمی‌توانیم اعتقاد به آنها را خرافه بنامیم.

در پاسخ به این سخن باید گفت: درست است که عواملی دور از آگاهی ما ممکن است در زندگی تأثیرگذار باشند؛ این سخنی غیرعقلانه نیست؛ اما اعتقاد به تأثیر، غیر از احتمال تأثیر است. اعتقاد به تأثیر، آن هم تأثیری که هیچ راهی برای رویارویی با آن وجود ندارد، امری خرافی است؛ اما احتمال تأثیر را با راه‌هایی که عقل و وحی در اختیار ما گذاشته‌اند، می‌توانیم خنثی کنیم.

در قرآن و روایات، معوذات و پناهنده‌هایی وجود دارد که انسان را از شرّ هر جنبنده‌ای نگاه می‌دارند. این اعتقاد راسخ ما است که هیچ تأثیری بدون اذن الهی تحقق نمی‌یابد. ما با این ذکرها، کارهایمان را با به خدای بزرگ می‌سپاریم و خود را از بدی‌ها نجات می‌دهیم. «أَفُؤِّضُ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ فَوَقَاهُ اللَّهُ سَيِّئَاتٍ مَا مَكْرُوا»؛ (غافر: ۴۴ و ۴۵).

تفکر منفی

در این سبک تفکر، فرد بر نکات منفی تأکید می‌کند؛ بدبینی بر خوش‌بینی غالب است؛ اضطراب جای آرامش را می‌گیرد؛ و اوضاع زندگی بسیار بد پیش‌بینی می‌شود. افکاری که در این سبک تفکر به ذهن راه می‌یابند، بدین قرارند:

* با هر کاری روبه‌رو می‌شوم، بدترین نتیجه، نخستین تصویری است که به ذهن من خطور می‌کند.

* وقتی کاری را از کسی درخواست می‌کنم، پیش‌بینی من این است که پاسخ او منفی خواهد بود.

* وقتی روال زندگی پیچ می‌خورد، حس می‌کنم به خط پایان زندگی نزدیک می‌شوم.
* عموماً حوادث ناخوشایند فکر من را پر می‌کند و کمتر به حوادث خوشایند می‌اندیشم.
* همین که مانعی سر راهم قرار بگیرد، دیگر نمی‌توانم به بدی کار فکر نکنم.
نتیجهٔ چنین فکری، ناامیدی، بدبینی، اضطراب و افسردگی است. برای اینکه دچار چنین پیامدهایی نشویم، باید این تفکرات را کنترل کنیم.

تفکر منفی سبک تفکر افراد افسرده است که مشکل‌آفرین است؛ زیرا آنها بر احساسات منفی خود متمرکز می‌شوند و مرتب آنها را مرور می‌کنند. اندیشهٔ فراوان دربارهٔ احساسات و رویدادهای ناخوشایند، همچنین تصور غلط از حلّ و فصل کردن و یافتن راه‌حلهایی برای آن، مشکلاتی را به وجود می‌آورد.^{۲۸}

تفکر منفی برخلاف مسئله‌گشایی، فرایند خلاقیتی نیست که بر اساس آن، راه‌های ممکن آزموده شده، راه حلّ مناسب انتخاب شود؛ بلکه موجب تداوم احساس افسردگی و جمود بر افکار منفی می‌شود. تفکر منفی، ناخشنودی شخص، انتظارات منفی، عزت نفس پایین و درماندگی را به همراه دارد. بکوشید میان این افکار و افکار مثبت که رضایت از زندگی، خودپندارهٔ مثبت، پذیرش از سوی دیگران و انتظارات مثبت را به همراه دارد، تعادل برقرار کنید.

ذهنیت‌های منفی

برخی از اندیشه‌ها و ذهنیت‌های افراد طرحواره‌های انطباق‌ناپذیرند که با فکرهای احتمالی و مشکلاتی همراه‌اند. بخشی از این طرحواره‌ها عبارت‌اند از:

۱. وابستگی

در این طرحواره، فرد گمان می‌کند که نمی‌تواند به طور مستقل کاری را انجام دهد و به حمایت همیشگی دیگران نیازمند است. فکری که با این طرحواره وجود دارند، این است که «من نمی‌توانم پشتیبان خودم باشم»، «من به کمک فرد دیگر نیاز دارم» و «من نمی‌توانم به طور مستقل کاری انجام دهم». مشکلاتی که می‌تواند پیامد این طرحواره باشد، بی‌ارادگی، واگذاری کار به دیگران و کم‌آموزی است. چنین افرادی در کارهایشان به شدت وابسته‌اند، به چشم‌وهم‌چشمی روی می‌آورند؛ به دلیل دوری از مادر، پدر، برادر و بستگان به دل‌تنگی شدید و افسردگی دچار می‌شوند؛ و از رضایتمندی در زندگی کم‌بهره می‌مانند.

۲. مقهورسازی

در این اندیشه، فرد به صورت ارادی یا غیرارادی نیازهای خود را برای ارضای نیازهای دیگران نادیده می‌گیرد و خود را قربانی می‌کند؛ در حالی که نیازهایش ضروری است و

باید برآورده شود و برآورده نشدن نیازهایش، شکستی را برای او در پی دارد. فکری که در این طرحواره وجود دارد، این است که «اگر کاری را انجام دهم، ممکن است عواقب بدی داشته باشد»، «نیازهای من به اندازه نیازهای دیگران اهمیت ندارد»، و «باید خود را برای دیگران قربانی کنم». این سبک فکر می‌تواند فشار روانی، احساس خستگی، خشم و تحقیر شدن را در پی داشته باشد. این اندیشه حالت افراطی دارد و افراط، همیشه انسان را به لغزشگاه می‌کشاند.

۳. آسیب‌پذیری از حوادث و بیماری‌ها

ترس از رویدادها، انتظار حوادث و احتمال نزول بلا در هر لحظه، حقیقت این طرحواره است. فرد گمان می‌کند که حادثه وحشتناکی برایش روی خواهد داد، احساس اضطراب می‌کند و از اینکه نکته اشتباهی پیش آید، نگران است. مشکلاتی مانند هراس، اضطراب و پرتنش می‌تواند از پیامدهای این اندیشه باشد.

۴. ترس از دست دادن کنترل

در این طرحواره، فرد می‌ترسد بی‌اختیار، کنترل رفتار، تکانه‌ها، هیجانات، احساسات و اراده خود را از دست بدهد و فکر می‌کند: «دارم کنترلم را از دست می‌دهم» و «نکند به فردی نامتعادل تبدیل شوم و نتوانم خود را کنترل کنم». این اندیشه می‌تواند اضطراب، تنش، انعطاف‌ناپذیری و مهار شدید خود را به همراه داشته باشد.

۵. محرومیت عاطفی

در این سبک فکر، فرد با خود می‌گوید: نیازهای من از لحاظ پرورش، همدلی، عاطفه و مراقبت هرگز به اندازه کافی از جانب دیگران برآورده نخواهد شد. به دنبال آن می‌تواند فکر کند: «هیچ‌کس نیست که نیازهایم را برآورده سازد»، «از کسی عشق، محبت و توجه کافی دریافت نمی‌کنم» و «هیچ‌کس به من اهمیت نمی‌دهد». این اندیشه می‌تواند خشم، رنجش و بهره‌کشی را به همراه داشته باشد.

۶. ترس از تنهایی

فرد می‌ترسد در هر لحظه فردی را از دست بدهد که در زندگی او اهمیت بسزایی دارد و او در چنین موقعیتی باید برای همیشه از نظر عاطفی تنها بماند و با خود فکر می‌کند: «همه مرا ترک خواهند کرد»، «برای همیشه تنها خواهم بود» و «هیچ‌کس با من نخواهد ماند». این فکر می‌تواند تنهایی، ترس از تعهد، و عذاب وجدان را به همراه داشته باشد.

۷. بدگمانی

در این طرحواره، فرد فکر می‌کند دیگران عمدتاً به او آسیب خواهند زد؛ با او بدرفتاری خواهند کرد؛ او را فریب خواهند داد؛ به او دروغ خواهند گفت؛ از او بهره‌کشی خواهند کرد و او را به بیگاری خواهند کشید. او فکر می‌کند: «دیگران به من حمله خواهند کرد»، «مرا تحقیر خواهند کرد»، «من باید از خودم محافظت کنم» و «پیش از آنکه آنها به من حمله کنند، باید به آنها حمله کنم تا گرفتارنشوم». این طرز فکر می‌تواند دشمنی، پرخاشگری و سیاه‌نمایی را به همراه داشته باشد.

۸. احساس بیگانگی

فرد احساس می‌کند از بقیه جداست؛ تافته‌ای جدا بافته است؛ با دیگران متفاوت است و عضوی از گروه یا جامعه نیست. او همواره با خود می‌گوید: «هیچ‌کس مرا درک نمی‌کند» و «من با دیگران متفاوتم و با آنها جور نیستم». این فکر می‌تواند انزوا، تنهایی، خودبزرگ‌بینی و انتظارات بیجا به همراه داشته باشد.

۹. پذیرفته نشدن

در این اندیشه، فرد احساس می‌کند ذاتاً ناسالم است و دوست داشتنی نیست. او فکر می‌کند: «هیچ‌کس نمی‌خواهد به من نزدیک شود» و «من ذاتاً از پلیدی و دافعه برخوردارم». این فکر می‌تواند تنهایی، افسردگی، عزت‌نفس پایین و اضطراب را به همراه داشته باشد.

۱۰. فقدان مطلوبیت اجتماعی

فرد باور دارد که در ظاهر کاملاً روشن است که از نظر دیگران نامطلوب به‌شمار می‌آید. او فکر می‌کند: «من از لحاظ اجتماعی فردی مطرود هستم»، «مردم مرا دوست ندارند» و... چنین نگرشی نیز می‌تواند به تنهایی، اضطراب، افسردگی و عزت‌نفس پایین میانجامد.

۱۱. فقدان صلاحیت

فرد فکر می‌کند نمی‌تواند در حوزه‌های مختلفی که باید پیشرفت کند، در مسئولیت‌های روزمره و در تصمیم‌گیری، شایسته عمل کند. او فکر می‌کند: «من صلاحیت ندارم»، «هرکاری که انجام می‌دهم به اندازه کافی خوب نیست» و «هرچیزی را که آزمایش می‌کنم، خراب می‌کنم». چنین فردی ممکن است به کم‌آموزی، انعطاف‌ناپذیری، اضطراب و عزت‌نفس پایین دچار شود.

۱۲. احساس گناه

در این طرحواره، فرد احساس می‌کند از نظر اخلاقی یا معنوی بی‌مسئولیت و سزاوار انتقاد یا مجازات است. او فکر می‌کند: «فرد بدی هستم»، «لیاقت پاداش ندارم» و «مستحق مجازات

هستم». این فکر نیز چنان که از طریق فعلیت مثبت به قصد جبران همراه نباشد، افسردگی، اضطراب و عزت نفس پایین راه به همراه دارد.

۱۳. شرمساری

فرد احساساتی دارد که برای او کم‌رویی و خجالت را به همراه می‌آورد. او فکر می‌کند: «من با شکست و بی‌کفایتی خود را تحقیر کرده‌ام»، «آن قدر پست هستم که نباید به کسی نزدیک شوم» و «اگر دیگران بفهمند که چقدر عیب دارم، دیگر نمی‌توانم به آنها نگاه کنم». این طرز فکر می‌تواند اضطراب، کم‌رویی، گوشه‌گیری و عزت نفس پایین را به همراه داشته باشد.

۱۴. انتظارات با معیارهای سخت

این اندیشه باعث می‌شود که فرد فکر کند برای رسیدن به انتظارات بالای خود باید تلاش و کشمکش سختی داشته باشد تا لذت، موفقیت و رضایتمندی را احساس کند. او فکر می‌کند: «من باید بهترین باشم، پس باید سخت‌تر از همه کار کنم». پیامد چنین فکری می‌تواند پرتنشی، اضطراب و گوشه‌گیر باشد.

۱۵. خودمحوری

پافشاری فرد بر اینکه می‌تواند هر چه را می‌خواهد فوراً بگوید، و آن را انجام دهد، و هر چه را آرزو می‌کند همان را داشته باشد. چنین فردی فکر می‌کند: «همیشه هر چیزی را که بخواهم باید به دست آورم»، «من شایسته‌ی دستیابی به همه‌ی خواسته‌هایم هستم» و «من بادیگران تفاوت دارم و نباید محدودیت‌هایی را قبول کنم که دیگران باید بپذیرند». چنین فردی می‌تواند مشکلاتی همچون خشم، احساس بیگانگی از دیگران، غرور و پرتوقعی را به همراه داشته باشد. این ذهنیت‌های انحرافی باعث می‌شوند درباره‌ی وقایع زندگی تعبیرات منفی داشته باشیم. به‌ویژه وقتی با مشکلات این طرحواره‌ها روبه‌رو می‌شویم، فرهنگ گفتاری منفی به‌خوبی خود را در زندگی ما نشان می‌دهد.^{۲۹}

مقابله با ذهنیت‌های منفی، راه‌سازگاری را هموارتر می‌سازد و زمینه را برای بروز پیامدهای منفی این نوع ذهنیت‌ها می‌بندد تا از بروز ناسازگاری‌ها جلوگیری کند.

راه‌شناسایی موفقیت در مقابله با طرحواره‌های انحرافی

برای اینکه بفهمیم آیا ما توانسته‌ایم طرحواره‌های انحرافی را کنار بگذاریم و به ذهنیت مثبت رو بیاوریم یا تمرین کنیم تا آن طرحواره‌ها را کنار بگذاریم، باید به دنبال مقایسه‌ی تعبیرات انطباق‌ناپذیر و ناسازگارانه با تعبیرات انطباق‌پذیر باشیم.

برای نمونه، کسی که پیگیر اشتغال و استخدام بوده و توفیق نیافته است، تعبیرات انطباق‌ناپذیر و ناسازگارش عبارت‌اند از: «من لیاقت این کار را نداشتم»؛ «من مناسب این کار نبودم»؛ «مسئولان مصاحبه برای استخدام، آدم‌های بی‌انصافی بودند».

اما تعبیرهای جانشین و انطباق‌پذیر عبارت‌اند از: «رقابت تنگاتنگی وجود داشت و فقط یک نفر پذیرفته می‌شد»؛ «من از شرایط لازم برخوردار بودم، اما فرد دیگری وجود داشت که برای نیاز آنان مناسب‌تر بود» و «من تلاش خود را کرده بودم. حتماً کار بهتری را خدا برایم مقدر کرده است». در نمونه دیگر، شخصی که با ضرری روبه‌رو شده است، چنانچه انطباق‌ناپذیر و ناسازگار باشد، می‌گوید: «من شخص ضعیفی هستم که اجازه می‌دهم یک ضرر این قدر مرا رنج دهد»؛ «من فکر می‌کنم با همه مردم فرق دارم. حتماً یک‌طوری هستم» و «من هرگز احساس خوبی پیدا نخواهم کرد»؛

ولی چنانچه انطباق‌پذیر و سازگار باشد، می‌گوید: «طبیعی است که در این شرایط چنین احساسی داشته باشم»؛ «من به استراحت نیاز دارم و نباید این قدر به خود سخت بگیریم»؛ «این ضرر ناخواسته حتماً منفعتی بالاتر را جایگزین خود به ما نوید می‌دهد» و «چه ضررهایی که کنه آن سود است».

* همچنین فردی که با شما گستاخانه برخورد می‌کند، چنانچه انطباق‌ناپذیر باشید، با خود می‌گویید: «من اصلاً آدم خوبی نیستم و سزاوار بدرفتاری دیگران هستم»؛ «من فردی بی‌لیاقت بودم و باید تنبیه می‌شدم» و «همه مردم همین‌طورند».

اما چنانچه انطباق‌پذیر باشند، می‌گویند: «احتمالاً آن آقا حالش مناسب نبوده است»؛ «خوب است کار خود را مرور کنم و ببینم چه مسئله‌ای رخ داده است» و «اگر کسی گستاخانه برخورد می‌کند، مشکل خود او است. من نباید در حق خود تردید کنم».

این تعبیرات، به‌گونه‌ای شخصیت فرد را به ما نشان می‌دهد و برای ما روشن می‌سازد که آیا او انطباق‌پذیر و سازگار است یا انطباق‌ناپذیر و ناسازگار.

راه‌های مقابله با تفکرات منفی

تخریب یا مبارزه با عقاید و باورهای غلط

بیشتر افراد گفته‌های خود را با استفاده از کلمات «من باید»، «من حتماً» و «من می‌بایست» ادا می‌کنند و در برخی موارد، این گفته‌ها با حرارت، عزمی راسخ و منظوری خاص بیان می‌شوند. گاهی اوقات لحن ادای کلمات مجاب‌کننده نیست، چنان‌که گویی کس دیگری به فرد ندا می‌دهد که «تو باید»؛ و این سخن با بی‌میلی، ناراحتی و احتمالاً رنجش او همراه است. در چنین جایی به‌جای این‌که او بگوید: «من باید»، می‌گوید: «من تصمیم گرفته‌ام» و با این کار آن عقیده و باور تحمیلی را تخریب می‌کند.^{۲۰}

ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که یادگیری ما مبتنی بر تجربه‌هاست. ابتدا تفاوت درست و نادرست را نمی‌دانیم و نمی‌توانیم رفتار خوب و بد را از یکدیگر جدا کنیم. والدین، بستگان نزدیک، رسانه‌های ملی و... باعث می‌شوند ما چیزهایی یاد بگیریم. همین راه نیز درست است؛ اما این نکته را باید بدانیم که این گونه یادگیری برای شروع آموزش خوب است، ولی چنانچه افراد در نوجوانی، جوانی و بزرگسالی نیز همچنان از دیگران باورها و عقاید خود را بگیرند، مسلماً راه مطلوبی را نپیموده‌اند؛ ما در کودکی توان انجام قضاوت سنجیده و پخته را نداشتیم، اما در دوران جوانی و بزرگسالی از تجربی‌هایی برخورداریم که مناسب است شخصاً اقدام کنیم و عقاید مطلوب را برگزینیم. برخی اوقات، ما عقیده‌ای را بیان می‌کنیم که ریشه در کودکی ما دارد و آن را اکنون نیز حفظ کرده‌ایم؛ درحالی‌که مناسب ما نیست. بیاییم به جای اینکه انتخاب‌ها و تصمیم‌های خود را به محور و معیاری خارجی که بر ما تحمیل شده است نسبت دهیم، به نظر اخلاقی و باور درست و مناسب خودمان نسبت دهیم و آن باور قبلی را تخریب کنیم.

مقایسه باورهای معقول و نامعقول، و انتخاب باورهای معقول

الف) باور معقول: تنها راه اشتباه نکردن این است که هیچ کاری انجام ندهیم. من فعالم و هر فرد فعالی اشتباه می‌کند.

ب) باور نامعقول: من هرگز نباید اشتباه کنم.

الف) باور معقول: هیچ‌کس کامل نیست. من می‌توانم بپذیریم که دیگران نیز اشتباه می‌کنند.

ب) باور نامعقول: دیگران نباید اشتباه کنند.

الف) باور معقول: لزومی ندارد که دیگران مطابق انتظارات من عمل کنند.

ب) باور نامعقول: دیگران باید مطابق انتظارات من عمل کنند.

الف) باور معقول: هرکس باید به دارایی‌ها، توانایی‌ها و امکانات خود نگاه کند و مطابق آنها زندگی خود را شکل دهد.

ب) باور نامعقول: سطح زندگی همه باید یکسان باشد. چرا دیگران دارند و ما نداریم؟

الف) باور معقول: انسان زمانی خوشحال و زمانی ناراحت است.

ب) باور نامعقول: من همیشه باید خوشحال باشم. چرا دیگران خوشحال‌اند و من نیستم؟

بنابراین، ما می‌توانیم از یک سری حالت‌هایی که ریشه در یک باور نامعقول دارد، دوری کنیم و از این طریق به خوش‌گمانی روی آوریم.

مقایسه‌های خوش‌بینانه و پرهیز از مقایسه‌های بدبینانه

مطالعه در زمینه شیوه رویارویی افراد با تعارضات در زندگی نشان می‌دهد که افراد به طور

معمول برای کنار آمدن با اختلاف‌های خود با دیگران، چهار راهبرد را به کار می‌برند. یکی از آنها، مقایسه‌های خوش‌بینانه است.

مقایسه خوش‌بینانه به معنای قدر دانستن روابط خود با دیگران و متقاعد ساختن خود مبنی بر این است که به مرور زمان، روابط ما در زندگی بهتر خواهد شد.^{۳۱} یکی از عواملی که موجب می‌شود تا افراد از موقعیت اقتصادی خانوادگی خود احساس رضایت کنند و با کمبودهای احتمالی به گونه‌ای مطلوب کنار بیایند، مقایسه موقعیت اقتصادی خود با کسانی است که به لحاظ ویژگی‌های مالی با مشکلاتی به مراتب بیشتر دست‌وپنجه نرم می‌کنند. این مقایسه، زمینه رضایت از موقعیت اقتصادی فعلی و پرهیز از بلندپروازی‌ها را فراهم می‌کند. در منابع دینی نیز به این مقایسه خوش‌بینانه به منزله راهی برای رضایتمندی از وضعیت اقتصادی اشاره شده است. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «انظر الی من هو دونک فی المقدره... فان ذلک اقنع لک بما قسم الله لک»؛^{۳۲} نظر امکانات، به کسی بنگر که فروتر از توست... زیرا این امر تو را به روزی مقدر از جانب خداوند قانع‌تر می‌سازد.

به همین دلیل، در روایات ما به هم‌نشینی با فقیران سفارش شده و به منزله راهی برای شکر و قناعت، بر آن تأکید شده است. امام علی علیه السلام می‌فرماید: با فقرا هم‌نشینی کن تا شکر تو فزونی یابد.^{۳۳}

همان‌گونه که مقایسه نقاط مثبت زندگی زناشویی خود با افرادی که از مشکلات اقتصادی رنج می‌برند، موجب احساس رضایتمندی از موقعیت اقتصادی می‌شود و به شکر و قناعت می‌انجامد، مقایسه‌های بدبینانه که در آن فرد، نقاط ضعف اقتصادی زندگی خود را با نقاط قوت دیگران از جهت اقتصادی بسنجد، عامل ناخشنودی از موقعیت زناشویی خود می‌شود و به حرص و فاصله گرفتن از قناعت می‌انجامد. بر این اساس، پرهیز از مقایسه‌های بدبینانه مهارتی مؤثر در قانع‌سازی خویش به زندگی زناشویی و حفظ روحیه شکرگزاری شمرده می‌شود. با توجه به این نکته، در منابع دینی به پرهیز از مقایسه خود با افرادی که به لحاظ اقتصادی برتر شمرده می‌شوند، امر شده است. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: به افرادی که از نظر امکانات مادی از تو برترند، نگاه نکن؛ زیرا این امر تو را به آنچه از سوی خدا برایت مقدر شده است، قانع‌تر خواهد ساخت.^{۳۴} شاید از همین روست که هم‌نشینی با ثروتمندان ناپسند دانسته شده است.^{۳۵} امام باقر علیه السلام نیز در تحلیل این موضوع به مردی فرمودند: با ثروتمندان هم‌نشین مباش؛ چون هنگامی که بنده‌ای در کنار آنان می‌نشینی، خود را مشمول نعمت خداوند می‌داند؛ اما از کنار آنان بر نمی‌خیزد تا اینکه می‌پندارد خداوند هیچ نعمتی به او نداده است.^{۳۶} برای آنکه از این آفت مصون بمانیم، یکی از راه‌های مؤثر آن است که ارتباط خود را با

دنیاطلبان و شیفتگان دنیا به کمترین حد رسانیم و از این راه، زمینه تفکر منفی و چشم‌وهم‌چشمی را نیز از بین ببریم.

خداوند متعال پیامبر خود را از این‌که چشم به نعمت‌های زود گذر مادی دیگران بیافکند، بر حذر داشته و فرموده است:

و هرگز چشم خود را به نعمت‌های مادی که به گروهایی از آنها داده‌ایم، میافکن که اینها شکوفه‌های زندگی دنیا است. لازمه نگاه نکردن به زرق و برق زندگی دیگران، کم کردن ارتباط است؛ زیرا نمی‌توان وارد دریا شد، ولی پا را از خیس شدن حفظ کرد.

در نظر داشتن الگوها و سرمشق‌هایی که قناعت را سرلوحه زندگی خویش قرار داده‌اند و با وجود توانایی برخوردار از زندگی مرقه، رسیدن به ارزش‌های معنوی را در اولویت نهاده‌اند و از امکانات بسیاری که در اختیار داشته، به مقدار ضرورت بسنده کرده و بقیه را به نیازمندان بخشیده‌اند، مهارت دیگری است که روحیه قناعت را تقویت و در بحبوحه سختی‌های معیشتی، فرد را از ناشکیبایی باز می‌دارد.

امام علی علیه السلام در نامه‌ای به عثمان بن حنیف انصاری، فرماندار بصره، که در مهمانی یکی از ثروتمندان بصره شرکت کرده بود، فرمودند: آگاه باش! هر مأمومی امام و پیشوایی دارد که باید به او اقتدا کند و از نور دانش او بهره گیرد. بدان امام شما به همین دو جامه کهنه، و از غذاها به دو قرص نان بسنده کرده است. آگاه باش! شما توانایی آن را ندارید که چنین باشید، اما مرا با ورع، تلاش، عفت، پاکی و پیمودن راه درست یاری دهید.^{۳۸}

با چنین تفکری و پیروی از چنین الگوهایی، می‌توانیم راهی را برای سازگاری بیشتر در زندگی فراهم کنیم.

هر کسی باید به زندگی افراد پایین‌تر از خود چشم دوزد و به دیدار آن‌ها برود. این رفتار افزون بر پیش‌گیری از چشم‌وهم‌چشمی، روحیه والای شکر و رضایت از زندگی را در میان انسان‌ها ایجاد و تقویت می‌کند.

ار خسی افتدت به دیده منال سوی آن کس نگر که نابیناست

حضرت علی علیه السلام در نامه‌ای به حارث همدانی می‌فرمایند: «به کسانی که بر آنان برتری داری، بسیار نظر کن که این از موجبات شکرگزاری است».^{۳۹}

و نیز امام صادق علیه السلام آثار این شیوه را چنین تبیین فرموده‌اند: «همواره به کسی نظر کن که بهره‌اش از نعمت‌های خداوند کمتر از توست تا شکر نعمت‌های موجود را به‌جای آوری و برای افزایش نعمت خداوند شایسته باشی و قرارگاه عطیه الهی گردی».^{۴۰}

سعدی می‌گوید:

هرگز از دور زمان ننالیدم و روی از گردش آسمان در هم نکشیدم، مگر وقتی که پایم برهنه بود و استطاعت پای پوشی نداشتم تا به جامع کوفه در آمدن دلتنگ. یکی را دیدم که پای نداشت! سپاس نعمت حق به جای آوردم و بر بی‌کفشی صبر کردم.^{۴۱}

ممکن است کسی بگوید: این گونه به مسائل زندگی نگریستن، انسان را از پیشرفت باز می‌دارد و همواره انسان را در حالتی ایستا و ساکن نگه می‌دارد؛ چراکه به بالاتر از خود نگاه نمی‌کند تا بخواهد رشد کند و در نتیجه، از کمال بازمی‌ماند. در پاسخ این سخن باید گفت: حرکت به سوی رشد و پیشرفت، به‌ویژه برای آسایش جامعه اسلامی و وظیفه هر مسلمان است، اما برای رسیدن به کمال، ضرورت ندارد به تفکر منفی و چشم‌وهم‌چشمی رو بیاوریم تا پیشرفت کنیم. چنین نیست که تنها انگیزه حرکت به سوی کمال چشم‌وهم‌چشمی باشد. استفاده از بیشترین ظرفیت وجودی که خداوند در انسان قرار داده است و انگیزه‌های مثبت دیگر، رضایتمندی پایدارتری را به دنبال دارد که با سازگاری در زندگی نیز همراه است.

توجه به حکمت نعمت‌های الهی

یکی دیگر از راه‌های آرامش توجه به حکمت نعمت‌های الهی است. خداوند نعمت‌های خود را بر اساس حکمت و به منظور آزمایش و ابتلا به بندگان ارزانی می‌دارد؛ ولی برخی افراد ساده‌اندیش بدون در نظر گرفتن اهداف خداوند در این نعمت‌ها، تنها به ظاهر آن توجه می‌کنند و آرزوی کسب زرق‌وبرق‌های زندگی دنیا را در سر می‌پرورانند. در دوران حضرت موسی علیه السلام، برخی کوتاه‌نگران، به قارون، مرد ثروتمند طغیانگر آن دوران می‌اندیشیدند و با مشاهده ثروت بی‌کران او که حمل کلید گنج‌هایش، مردان تنومند را دچار خستگی می‌کرد، داشتن آن اموال را آرزو کردند و به اشتباه آن را بهره بزرگ برای او می‌دانستند. قرآن می‌فرماید:

آنها آرزوی دارایی قارون را می‌کردند؛ ولی پس از آنکه فرو رفتن او و خانه‌اش را به قعر زمین مشاهده کردند، متوجه اشتباه خود شدند و دریافتند که خداوند بر اساس لطف خود برخی نعمت‌ها را از بندگان خود دریغ می‌دارد. (قصص: ۷۹)

آنان که دیروز آرزو می‌کردند به جای او باشند، (هنگامی که این صحنه را دیدند) گفتند: «وای بر ما! گویی خدا روزی را بر هر کس از بندگانش بخواهد گسترش می‌دهد یا تنگ می‌گیرد. اگر خدا بر ما منت نهاده بود، ما را نیز به قعر زمین فرو می‌برد» (قصص: ۷۹).

در برخی شرایط، با اینکه خود فرد از تفکر منفی و چشم‌وهم‌چشمی گریزان است، ولی همسر وی به دنبال کسب جلوه‌های دنیا است و برای رسیدن به این هدف، فشارهای زیادی را به همسر تحمیل می‌کند. در این شرایط وظیفه همسر چیست؟ آیا باید به دنبال تأمین خواسته همسر باشد یا مقاومت کند و ارزش‌های مطلوب خود را پیگیری کند؟

شیوه زندگی رسول خدا صلی الله علیه و آله مؤید مسیر دوم است. آن حضرت پس از آن که از جنگ خیبر بازگشتند و گنج آل‌ابی‌الحقیق را تصاحب کردند، مورد درخواست همسران خود قرار گرفتند که

از پیامبر ﷺ خواستار گنج شدند. رسول خدا ﷺ فرمود: من آن را میان مسلمانان تقسیم کردم. همسران پیامبر خشمگین شدند و گفتند: گمان می‌کنی اگر ما راطلاق دهی ما از بین قوم خود شوهرانی برای زندگی نمی‌یابیم؟ آن حضرت از گفتار آنان ناراحت شدند. بیست و نه روز از ایشان کناره‌گیری کردند تا آیات زیر نازل شد: آئی پیامبر، به زنان بگو: اگر خواهان زندگی دنیا و زینت‌های آن هستید، بیایید تا شما را بهره‌مند سازم و به وجهی نیکو رهایتان کنم و اگر خواهان خدا، پیامبر او و سرای آخرت هستید، خدا به نیکوکاران پاداش بزرگی خواهد داد. (احزاب، ۲۸ و ۲۹) این رفتار انعطاف‌ناپذیرانه همراه با موعظه رسول خدا ﷺ موجب شد تا آنان خدا و رسول را اختیار کنند و دست از درخواست‌های نادرست خود بردارند.

البته در مواردی که در خواست همسر دربردارنده چشم‌وهم‌چشمی و توقعات بیجا نباشد، برآوردن نیازهای او جایز، بلکه مطلوب است؛ اما در صورتی که فکر منفی، و توقع بیجا و چشم‌وهم‌چشمی به شمار آید، باید انعطاف‌ناپذیر بود، که البته این برخورد باید با منطق، موعظه و بزرگواری همراه باشد.

یکی از بهترین راه‌های کنترل تفکر منفی این است که درباره وقایع ناخوشایند و احساسات ناراحت‌کننده، زیاد فکر نکنیم. هرچه بیشتر بر روی بدی پدیده‌ها تمرکز کنیم، آنها بدتر به نظر می‌رسند و در این موقعیت ما نمی‌توانیم تفکر خلاق و سازنده‌ای داشته باشیم. ممکن است گفته شود: مگر می‌شود با توجه به هجوم افکار منفی، فرد آنها را نادیده بگیرد و به آنها تمرکز نکند؟ البته این کار آسانی نیست، اما به کمک موارد زیر می‌توان از نقاط منفی تمرکز زدایی کرد:

تمرکز بر نقاط قوت

کسی که می‌خواهد آثار نامطلوب رفتارهای ناخوشایند را مهار کند، جنبه‌های سالم عملکرد خانواده را در نظر می‌گیرد. خانواده‌ای که دچار مشکل شده، ممکن است ابتدا نتواند جنبه‌های مثبت روابط خود را ببیند. افراد این خانواده به درمانگری نیازمندند تا در میان اعضای خانواده ارتباط و همدلی برقرار کند و نقاط قوت را یادآور شود.

ما در میان خانواده‌هایی که می‌شناسیم و با آنان ارتباط داریم، عموماً حالت مطلق را نمی‌بینیم؛ یعنی این‌گونه نیست که یک خانواده سفیدسفيد و خانواده دیگر سیاه‌سیاه باشد. طیفی از سیاهی و سفیدی در میان همه خانواده‌ها دیده می‌شود؛ البته این طیف دارای نوسان است. شدت و ضعف و مراتب مختلف در آن دیده می‌شود؛ اما خوش‌بختی مطلق یا بدبختی مطلق دیده نمی‌شود. حال برای اینکه گذر از سیاهی‌ها برای انسان آسان شود، یکی از مهارت‌ها تمرکز بر نقاط قوت است. در بسیاری از خانواده‌های پرتنش نیز می‌توان نقطه‌های مشترکی را

پیدا کرد. وقتی همه اعضای خانواده کنار یکدیگر می‌نشینند و نظر می‌دهند - گرچه نظرات آنان از یکدیگر بسیار متفاوت باشد - نشان‌دهنده امری مثبت است و آن اینکه همه آنها با اتحاد و همدلی تصمیم گرفته‌اند برای پیشبرد خانواده تلاش کنند و تصمیم بگیرند. این نشان می‌دهد این خانواده خانواده‌ای بی‌تفاوت نیست و با مسائلی که بر آنان می‌گذرد، سرد و بی‌روح برخورد نمی‌کند. در نظر داشتن چنین نقاط مثبتی آرامش انسان را افزایش می‌دهد.

توجه به آثار مثبت

در برابر حوادث تلخی که پیش می‌آید، به جای اینکه به افکار منفی روی بیاوریم و اجازه دهیم آنها با هجوم خود ما را به کام افسردگی بکشند، به زیبایی‌هایی که فراروی ما به وجود می‌آورند، بنگریم و بیشتر به آنها ببیندیشیم. به جای اینکه فکر کنیم کسی که به بلایی گرفتار می‌شود، چه سختی‌ها و ناملایماتی را باید تحمل کند، به این ببیندیشیم که خداوند سختی‌ها را برای چه کسی قرار داده است. آیا ما چون مطرود درگاه الهی واقع شده‌ایم، به بلا مبتلا شده‌ایم یا چون مقبول‌تریم، مبتلا‌تریم؟

گروهی از اصحاب امام صادق علیه السلام نزد آن حضرت نشسته بودند و از بلاهایی که به مؤمن می‌رسد، سخن می‌گفتند. حضرت فرمودند: از رسول خدا صلی الله علیه و آله سؤال شد: چه کسانی در دنیا گرفتار بیشترین بلا هستند؟ حضرت فرمودند: پیامبران الهی، و پس از آنها کسانی که به پیامبران نزدیک‌ترند. هر کس ایمانش واقعی باشد، بلایش زیاد است و هر کس ایمانش ضعیف باشد، بلایش کم است. اجر عظیم به دنبال بلا عظیم است و خداوند قومی را دوست ندارد، مگر اینکه آنها را به بلا مبتلا می‌کند.^{۴۳}

در ادامه سخن، حضرت مرتبه‌ای را برای مؤمن ترسیم فرمودند که در آن مرتبه، خداوند هر تحفه‌ای را که از آسمان به زمین سرازیر می‌شود، از مؤمن دور می‌کند و هر گرفتاری را از دیگران به سوی او می‌کشانند. آن‌گاه فرمودند: مؤمن بر اساس مرتبه دینش محلّ بلا قرار می‌گیرد. ^{۴۴} این مرتبه تا جایی پیش می‌رود که مؤمن بلا را نعمت به شمار آورد.^{۴۵}

امام صادق علیه السلام می‌فرماید: چهل روز بر مؤمن نمی‌گذرد مگر اینکه خداوند برای او سختی‌ای فراهم می‌آورد تا او را به سوی خدا متوجه سازد. ^{۴۶} پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند: تب یک‌روزه، کفاره یک‌ساله است! ^{۴۷} ثواب صبر بر بلا، سختی‌های مصیبت را از بین می‌برد. ^{۴۸} یکی از گفت‌وگوهای حضرت حق با موسی علیه السلام، خداوند متعال به آن حضرت فرمودند: هیچ مخلوقی نزد من محبوب‌تر از بنده مؤمن نیست. من اگر او را گرفتار می‌سازم یا سلامتی می‌بخشم، خیر او را می‌خواهم و من به خیر او آگاه‌ترم. پس او باید بر بلا من صبر کند، نعمت‌هایم را شکر گوید و به قضای من راضی باشد. ^{۴۹} بنابراین، با توجه به خیری که برایش فراهم می‌شود و ارزش فراوانی دارد، باید بر مصیبت صبر کند و این، یکی از ویژگی‌های هشت‌گانه‌ای است که برای مؤمن ضروری است. ^{۵۰}

البته چنین برداشت نکنیم که فقر از ثروت، بیماری از سلامتی، بلا از امنیت و مرگ از زندگی ذاتاً بهتر است. اینها از آن جهت که بستری برای طاعت بندگان است، ارزش می‌یابند. به همین دلیل، وقتی امام باقر علیه السلام فرمودند: هیچ‌یک از شما به حقیقت ایمان نمی‌رسد، مگر این که در او سه ویژگی باشد: مرگ از زندگی، فقر از ثروت و بیماری از سلامتی نزد او دوست‌داشتنی‌تر باشد. اصحاب پرسند: مگر چنین کسی هم پیدا می‌شود؟ حضرت فرمود: همه شما چنین هستید. شما به من بگویید: کدام یک از امور زیر نزدتان دوست‌داشتنی‌تر است؟ مردن در راه محبت ما یا ماندن در راه بغض ما؟ اصحاب عرض کردند: به خدا قسم، مردن در راه محبت شما نزد ما محبوب‌تر است. حضرت فرمودند: آیا فقر و غنا، و بیماری و سلامتی نیز همین گونه است؟ اصحاب گفتند: آری، به خدا قسم همین گونه است. ^{۵۲} بنابراین، وقتی طاعت خدا اقتضای مرگ، فقر، بیماری یا بلا داشته باشد، اینها ارزشمندتر از زندگی، ثروت، سلامتی و امنیت‌اند. به همین دلیل است که لقمان به فرزندش فرمود: پسر، فقر برای تو بهتر از این است که ظلم کنی و طغیان نمایی. ^{۵۳}

در حدیث دیگری از امام رضا علیه السلام نقل شده است که حضرت فرمودند: هرگاه از چیزی ترسیدی، صد آیه از هر جای قرآن که خواستی بخوان و پس از آن، سه مرتبه بگو: خدایا این بلا را از من دور کن. ^{۵۴} لهداوند منان از این طریق ما را از گرفتار شدن مصون نگه می‌دارد. این نکته نیز قابل توجه است که تحمل سختی‌ها در گذر زمان، به انسان پختگی و درس زندگی می‌آموزد و انسان را برای استفاده بهتر از زندگی و فرصت‌هایی که برای او پدید می‌آید، آماده می‌سازد. چنین افرادی از فرصت‌ها به خوبی استفاده می‌کنند. حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: کسی که جرعه جرعه غصه‌ها را می‌نوشد، فرصت‌های زندگی خود را درک می‌کند و از آنان به خوبی استفاده می‌کند. ^{۵۵}

بهره‌مندی از فرصت‌ها و احساس لذت از زندگی، به دلیل وجود ناهمواری‌هاست؛ اساساً کسانی که در زندگی سختی نکشیده باشند، راحتی نیز برای آنان معنادار نیست. منظور این نیست که بگوییم در کنار هر سختی آسانی وجود دارد؛ بلکه سخن بالاتر از اینهاست و می‌خواهیم بگوییم اصلاً بدون احساس سختی، احساس راحتی وجود ندارد. قدر عاقبت کسی داند که به مصیبتی گرفتار آمده باشد. حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: دو چیز است که تا کسی آن را از دست ندهد، قدر آن را ندارند: یکی جوانی است و دیگری تندرستی. ^{۵۶}

با این نگاه، برای هریک از زن و شوهر اطمینان خاطر پدید می‌آید که وجود بعضی از سختی‌ها را در زندگی طبیعی می‌داند و آن را نه تنها زمینه‌ای برای ناسازگاری به شمار نمی‌آورد، بلکه آن را گذرگاهی برای رسیدن به سعادت و خوشبختی می‌بیند؛ چراکه راه دستیابی به راحتی‌ها و خوشبختی‌ها همین سختی‌هاست.

نتیجه‌گیری

۱. در میان انواع تفکرات، بخشی از آنها زمینه‌پیدایش و بقای رفتارهای منفی‌اند که نمونه‌های روشن آن را می‌توان در تفکر بسته، تفکر خرافی و تفکر منفی یافت. مرزبندی شدید در این تفکرات باعث می‌شود انعطاف در پیدا کردن راه‌حل‌های مختلف - که از اساسی‌ترین ملاک‌ها برای خروج از تفکرات انطباق‌ناپذیر است. کاسته شود؛ انسان در تصمیم‌گیری با گزینه‌های فراوانی روبه‌رو نباشد؛ احساس درماندگی کند؛ و قادر به تصمیم‌گیری نباشد. چنین انسانی از آنجاکه نمی‌تواند حوادث را با تفکر در مسیر طبیعی خود کنترل کند، به علوم غریبه متوسل می‌شود و به صورت‌های غیرطبیعی، مثل سحر و جادو و... به رویارویی با حوادث برمی‌خیزد. این راهی است که فرد می‌پیماید و رفتار او برای دیگران قابل تحلیل منطقی نیست.
۲. کسانی که از تفکرات یاد شده پیروی می‌کنند، بر نکات منفی بسیار تکیه می‌کنند؛ اصولاً در تحلیل حوادث بدبین هستند؛ زندگی را در روند طبیعی خود فاقد آرامش می‌بینند؛ و نخستین تصویرهای ذهنی آنها، تصاویر سیاه است. این باعث می‌شود به تفکرات انطباق‌ناپذیر روی آورند.
۳. تفکرات یاد شده از محورهایی پدید می‌آیند که می‌توان به نمونه‌هایی از آن اشاره کرد و از این پژوهش به منزلهٔ زمینه‌ای برای پژوهش‌های بعدی بهره برد. نمونه‌هایی که می‌توانند محور باشند، در چارچوب ذهنیت‌های منفی قرار می‌گیرند و باعث می‌شوند انسان فکر کند، نمی‌تواند به طور مستقل کاری را انجام دهد و به حمایت همیشگی دیگران نیازمند است. بر این اساس، گاهی انسان می‌پندارد باید خود را قربانی دیگران کند؛ همواره از رویدادها بترسد؛ و کنترل رفتارهای خود را از دست بدهد. این ذهنیت‌ها بستری برای چنین تفکراتی‌اند. همان‌گونه که محرومیت عاطفی بستری است که باعث می‌شود انسان فکر کند نیازهایش در بعد پرورش، همدلی، عاطفه و مراقبت، هرگز به اندازهٔ کافی از سوی دیگران برآورده نمی‌شوند؛ فکر کند دیگران عمداً می‌خواهند به او آسیب بزنند؛ با او بد رفتاری کنند؛ و او را فریب دهند؛ و فکر کند هیچ‌کس او را دوست ندارد.
۴. همان‌گونه که این تفکرات با علل و عواملی پدید آمده‌اند، رویارویی با آن نیز راهکارها و مهارت‌هایی دارد تا عاملی برای کنترل آن تلقی شوند. راهکارهای مقابله با تفکرات انطباق‌ناپذیر نیز پژوهش‌جدیدی را می‌طلبد. اگر فرد بتواند با تفکر در علل طبیعی حوادث، آنها را کنترل کند، از باورهای نادرست دور شود و بفهمد همه‌جا نمی‌توان با تغییر مداوم قوانین و مقررات، مشکلات را حل کرد، بلکه باید تغییری واقعی در ساخت زندگی و نحوهٔ نگرستن به آن رخ دهد همچنین معتقد شود مقایسه‌ها در روابط خود با دیگران باید خوش‌بینانه باشد، و گذر زمان عاملی مؤثر برای پیمودن مسیر کمال تلقی شود، اینجاست که راهی برای رویارویی با تفکرات نادرست پدید می‌آید. میان واقع‌بینی، توجه به نعمت‌های الهی و تمرکز بر نقاط قوت از یک سو و امید به زندگی از سوی دیگر، رابطهٔ مثبت وجود دارد.

پی‌نوشت‌ها

۱. محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۰، ص ۱۱۱.
۲. کلینک کریس، رویارویی با چالش‌های زندگی و فن آوری، ترجمه علی محمد گودرزی، ص ۴۳۴.
۳. شیخ صدوق، محمدبن علی، امالی، ص ۴۴۷.
۴. عبد الواحد تمیمی آمدی، غرر الحکم و درر الکلم، ص ۳۰۹.
۵. محمدبن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۸، ص ۲۰.
۶. عبد الواحد بن محمد تمیمی آمدی، غرر الحکم و درر الکلم، ص ۳۰۹.
۷. همان، ص ۳۰۸.
۸. همان.
۹. همان.
۱۰. همان.
۱۱. همان.
۱۲. همان.
۱۳. نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی، ص ۷۲۶؛ نهج البلاغه، حکمت ۴۰۰، ص ۵۴۷.
۱۴. علی بن ابراهیم قمی، تفسیر القمی، ج ۲، ص ۱۳۲.
۱۵. محمدبن علی صدوق، عیون اخبار الرضا، ج ۱، ص ۲۴۷.
۱۶. محمدبن علی صدوق، من لایحضره الفقیه، ج ۲، ص ۲۶۶.
۱۷. همان، ج ۲، ص ۲۶۶.
۱۸. عبدالله بن بسطام، طب الأئمه، ص ۵۸.
۱۹. ابراهیم بن علی کفعمی، مصباح کفعمی، ص ۵۱۶.
۲۰. محمدبن علی صدوق، من لایحضره الفقیه، ج ۴، ص ۴۱۱.
۲۱. علی بن موسی بن طاووس، جمال الأسبوع، ص ۹۸.
۲۲. احمد بن علی طبرسی، الاحتجاج، ج ۱، ص ۲۰.
۲۳. محمدبن علی صدوق، التوحید، ص ۳۶۶.
۲۴. محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۶۰، ص ۱۹.
۲۵. همان.
۲۶. همان، ج ۷۳، ص ۲۲۵.
۲۷. همان، ج ۶۰، ص ۱۹.
۲۸. کریس. ال. کلینکه، مهارت‌های زندگی، ترجمه شهرام محمدخانی، ج ۱، ص ۱۶۴.
۲۹. کلینک کریس، رویارویی با چالش‌های زندگی و فن آوری، ترجمه علی محمد گودرزی، ص ۶۲.
۳۰. گلدارددیوید، مفاهیم بنیادی و مباحث تخصصی در مشاوره، ترجمه سیمین حسینیان، ص ۹۵.
۳۱. کریس. ال. کلینکه، مهارت‌های زندگی، ترجمه شهرام محمدخانی، ج ۲، ص ۱۵.
۳۲. محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۵، ص ۲۴۲.
۳۳. عبد الواحد بن محمد تمیمی آمدی، غرر الحکم و درر الکلم، ص ۴۳۰.
۳۴. محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۵، ص ۲۴۲.
۳۵. محمد بن حسن حرّ عاملی، وسائل الشیعه، ج ۱۲، ص ۳۵.
۳۶. همان.
۳۷. طه: ۱۳۱.

۳۸. نهج البلاغه، نامه ۴۵.
۳۹. نهج البلاغه، نامه ۶۹.
۴۰. حسین نوری، مستدرک الوسائل، ج ۸، ص ۳۳۷.
۴۱. جواد مصطفوی، بهشت خانواده، ج ۲، ص ۲۰۶.
۴۲. علی بن ابراهیم قمی، تفسیر القمی، قم، ج ۲، ص ۱۹۲.
۴۳. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۲۵۲.
۴۴. همان، ص ۲۵۳.
۴۵. عبد الواحد بن محمد تمیمی آمدی، غرر الحکم و درر الکلم، ص ۸۸.
۴۶. همان، ص ۲۵۴.
۴۷. نعمان بن محمد تمیمی، دعائم الإسلام، ج ۱، ص ۲۱۷.
۴۸. عبد الواحد بن محمد تمیمی آمدی، غرر الحکم و درر الکلم، ص ۲۸۴.
۴۹. ابوالفضل علی بن حسن طبرسی، مشکاة الأنوار، ص ۲۹۹.
۵۰. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۴۷.
۵۱. محمد بن علی صدوق، معانی الأخبار، ص ۱۸۹.
۵۲. محمد بن محمد نعمان مفید، الاختصاص، ص ۳۳۶.
۵۳. همان، ج ۲، ص ۶۲۱.
۵۴. عبد الواحد بن محمد تمیمی آمدی، غرر الحکم و درر الکلم، ص ۲۸۴.
۵۵. همان، ص ۳۲۴.

منابع

- نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی، قم، پرهیزکار، ۱۳۷۹.
- قمی علی بن ابراهیم، تفسیر القمی، قم، مؤسسه دارالکتاب، ۱۴۰۴ ق.
- ابن طاووس علی بن موسی، جمال الأسبوع، قم، رضی، بی تا.
- ابنا بسطام عبد الله و حسین، طب الأئمةؑ، قم، رضی، ۱۴۱۱.
- آمدی، عبد الواحد، غرر الحکم و درر الکلم، قم، دفتر تبلیغات، ۱۳۶۶.
- تمیمی نعمان بن محمد، دعائم الإسلام، مصر، دار المعارف، ۱۳۸۵ ق.
- حرّ عاملی، محمد بن حسن، وسایل الشیعه، قم، مؤسسه آل البيت، ۱۴۰۹ ق.
- حرانی حسن بن شعبه، تحف العقول، قم، جامعه مدرسین، ۱۴۰۴ ق.
- شیخ بهایی، محمد بن حسین، مفتاح الفلاح، دار الاضواء، بیروت، ۱۴۰۵ ق.
- شیخ صدوق محمد بن علی، معانی الأخبار، قم، جامعه مدرسین، ۱۳۶۱، ص: ۱۸۹.
- صدوق محمد بن علی، التوحید، قم، جامعه مدرسین، ۱۳۹۸ ق.
- صدوق محمد بن علی، عیون اخبار الرضاؑ، تهران، انتشارات جان، ۱۳۷۸ ق.
- صدوق محمد بن علی، معانی الأخبار، قم، جامعه مدرسین، ۱۳۶۱.
- صدوق محمد بن علی، من لایحضره الفقیه، قم، جامعه مدرسین، ۱۴۱۳ ق.
- صدوق، محمد بن علی، امالی، قم، کتابخانه اسلامی، ۱۳۶۴.
- طبرسی ابوالفضل علی بن حسن، مشکاة الأنوار، نجف، کتابخانه حیدریه، ۱۳۸۵ ق.
- طبرسی احمد بن علی، الاحتجاج، مشهد، مرتضی، ۱۴۰۳ ق.
- قمی علی بن ابراهیم، تفسیر القمی، قم، مؤسسه دارالکتاب، ۱۴۰۴ ق.
- کریس، ال کلینکه، مهارت‌های زندگی، ترجمه شهرام محمدخانی، تهران، اسپند هنر، ۱۳۸۳.
- کفعمی ابراهیم بن علی، مصباح کفعمی، قم، رضی، ۱۴۰۵.
- کلینک کریس، رویارویی با چالش‌های زندگی و فن آوری، ترجمه علی محمد گودرزی، تهران، مؤسسه خدمات فرهنگی رسا، ۱۳۸۲.
- کلیتی، محمد بن یعقوب، الکافی، دار الکتب الاسلامیه، تهران، ۱۳۶۵ ش.
- کنت، دیویس، خانواده، راهنمای مفاهیم و فنون برای متخصص یآوری، ترجمه فرشاد بهاری، تهران، ترکیه، ۱۳۸۲.
- گلداردیوید، مفاهیم بنیادی و مباحث تخصصی در مشاوره، ترجمه سیمین حسینیان، تهران، دیدار، ۱۳۷۴.
- مجلسی، محمد باقر، بحار الانوار، مؤسسه الوفاء، بیروت، ۱۴۰۴ ق.
- مستغفری ابوالعباس، طب النبوی، قم، رضی، ۱۳۶۲.
- مصطفوی جواد، بهشت خانواده، قم، دار الفکر، بی تا.
- مفید، محمد بن نعمان، الاختصاص، قم، کنگره شیخ مفید، ۱۴۱۳ ق.
- نوری، حسین، مستدرک الوسائل، قم، مؤسسه آل البيتؑ، ۱۴۰۸ ق.