

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه شهید مدنی آذربایجان

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

دانشگاه شهید مدنی آذربایجان

دانشکده الهیات

پایان نامه مقطع کارشناسی ارشد

رشته علوم قرآن و حدیث

# نقش مثبت اندیشی در حل مسائل زندگی با تأکید بر آیات قرآن کریم و روایات

استاد راهنما:

دکتر صمد عبداللهی عابد

استاد مشاور:

دکتر حسن یعقوبی

پژوهشگر:

ام کلثوم رزمی

بهمن / ۱۳۹۱

تبریز / ایران

تقدیم

«این پایان نامه را تقدیم می‌کنم به»

تنها معنای زندگی ام،

همسرم عزیزم علیرضا

که با فراهم کردن شرایط مناسب تحصیل و صبوری

در تکمیل پروژه‌ی حاضر کجاک فراوانی به من کردند.

تقدیر

پاس فراوان ایندیجانہ راست کہ حرجہ داریم ازوست. خداوند بلند مرتبه و عالم را ساکرم کہ بر سر بنده تحقیری چون من منت نهاد و توانستم بہ ہمت این علم اندک این پژوهش را تدوین نمایم.

از پدر و مادرم کہ ہمیشہ در راه کسب علم و دانش حامیان و مشوقان اصلی من بودند نیز کمال شکر را دارم و امیدوارم با این کام اندک در مسیر یادگیری توانستہ باشم گوشہ ای از زحمات بی دریغ آنان را پلج کفہہ باشم.

از اساتذہ کرامی جناب آقای دکتر صدیق عبداللہی جلد کہ زحمت راہنمایی این پژوهش را بر عہدہ داشتند و نیز از آقای دکتر حسن یعقوبی کہ در امر مشاورہ مرا یاری نمودند کمال شکر را دارم.

و ہنچنین از ہمہ دوستانی کہ صمیمانہ و مشوقانہ مرا یاری نمودند سپاسگزارم.

ام کلثوم رزی

بہمن ۱۳۹۱

## چکیده

زندگی انسان‌ها، بازتاب افکار آنهاست. فکر، عنصری زنده و خلاق بوده و انسان‌ها همواره با نوع تفکر خود و نگرشی که به جهان دارند، از یکدیگر متمایز می‌شوند. در رابطه با اندیشه‌ی انسان، دو جنبه‌ی تفکر منفی و مثبت مطرح است. انسان‌هایی که در طول زندگی همواره افکار منفی را در ذهن خود می‌پروراند، بسیار زودتر و بیشتر از حد معمول دچار اضطراب و ناراحتی، و در نتیجه بیماری‌های جسمی و روحی می‌شوند؛ اما اشخاصی که افکار مثبت دارند، در مقایسه با دیگران از روح و جسم سالم‌تر و شادابتری برخوردارند، از زندگی خود لذت بیشتری برده و بیماری‌های روحی نیز به ندرت گریبان‌گیر آن‌ها می‌شود. در منابع اسلامی از جمله مهم‌ترین فضائلی که در رشد و تکامل انسان‌ها و نیز در وحدت و تکامل مادی و معنوی جامعه نقش به‌سزایی دارد؛ مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی است. آیات قرآن کریم و سخنان اهل بیت (ع) نیز این نوع نگرش را تأیید کرده، راه‌کارهایی را در جهت رسیدن به آن ارائه می‌دهد؛ ترتیب اثر ندادن به سوءظن و بدبینی، پرهیز از پیش‌داوری و قضاوت عجولانه، نیک‌انگاری، محبت و همبستگی، صله‌ی رحم، توکل و توجه به حضور خداوند، امید به خدا و آینده از جمله‌ی این راه‌کارها به‌شمار می‌رود. توجه به جنبه‌های مثبت زندگی، تفسیر عقلانی و منطقی رویدادها و انتظار مثبت از آینده، شکل‌دهنده‌ی مفهوم خوش‌بینی بوده و به‌عنوان راه‌کارهایی در جهت زدودن افکار منفی و رسیدن به نتیجه‌ی مطلوب اعم از آرامش، تعامل خوب، موفقیت و شادکامی و غیره مطرح است. در پژوهش حاضر ضمن تبیین مثبت‌اندیشی و زمینه‌های بروز و هم‌چنین موانع و شیوه‌های تقویت آن، نقش مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی در موفقیت انسان، با الهام از آموزه‌های قرآن کریم و اهل بیت (ع) بررسی می‌شود.

**کلید واژه‌ها:** مثبت‌اندیشی، امیدواری، خوش‌بینی، قرآن، احادیث

## فهرست مطالب

عنوان..... صفحه

چکیده..... یک

### بخش اول: کلیات

- ۱-۱. مقدمه ..... ۳
- ۲-۱. شرح و بیان مسئله‌ی پژوهش ..... ۶
- ۳-۱. اهمیت و ضرورت پژوهش ..... ۹
- ۵-۱. سوالات پژوهشی ..... ۱۰
- ۶-۱. فرضیه‌های پژوهش: ..... ۱۱
- ۷-۱. روش تحقیق ..... ۱۱
- ۸-۱. تعاریف مفهومی و عملیاتی متغیرها ..... ۱۱

### بخش دوم: پیشینه‌ی نظری و تجربی پژوهش

- ۱-۲. فکر و اندیشه ..... ۱۳
- ۱-۲-۱. فکر و انرژی ..... ۱۴
- ۲-۱-۲. انرژی و سلول‌های بدن ..... ۱۵
- ۳-۱-۲. تعامل متقابل روح-روان-جسم ..... ۱۶
- ۴-۱-۲. تفکر از دیدگاه قرآن و احادیث ..... ۱۶
- ۵-۱-۲. کشش فکر ..... ۱۸
- ۶-۱-۲. نقش افکار بر سرنوشت ..... ۱۸
- ۷-۱-۲. وابستگی رفتار آدمی به تفکر ..... ۱۹
- ۸-۱-۲. تفکر عامل رفتارهای مثبت و منفی ..... ۱۹

- ۲-۲. مفهوم نگرش ..... ۱۹
- ۲-۲-۱. عوامل دخیل در ایجاد نگرش ..... ۲۰
- ۲-۲-۱-۱. محیط ..... ۲۰
- ۲-۲-۱-۲. تجربه ..... ۲۱
- ۲-۲-۱-۳. تعلیم و تربیت ..... ۲۱
- ۲-۲-۲. تأثیر نگرش بر قضاوت و تفسیر ..... ۲۱
- ۳-۲. تاریخچه‌ی مثبت‌اندیشی ..... ۲۲
- ۴-۲. علت نیاز به تغییر ..... ۲۳
- ۵-۲. تعریف مثبت‌اندیشی ..... ۲۳
- ۶-۲. دلیل و چگونگی عملکرد اندیشه‌ی مثبت ..... ۲۴
- ۷-۲. معیارهای مثبت‌اندیشی ..... ۲۴
- ۷-۲-۱. قابلیت تشخیص ..... ۲۵
- ۷-۲-۲. شجاعت و جرأت بر انجام کارهای جسورانه ..... ۲۵
- ۷-۲-۳. اطمینان و اعتماد قلبی ..... ۲۶
- ۷-۲-۴. فرافکنی مثبت ..... ۲۶
- ۷-۲-۵. رأی دادن به واقعیتی برتر ..... ۲۷
- ۷-۲-۶. فراموش کردن مسئله ..... ۲۷
- ۷-۲-۷. در لحظه زندگی کردن ..... ۲۷
- ۷-۲-۸. کشف و تخلیه ..... ۲۸
- ۷-۲-۹. پیوند با حقایق معنوی و منطقی ..... ۲۸
- ۸-۲. تعریف دین ..... ۲۸
- ۸-۲-۱. دیدگاه روان‌شناسان در مورد دین ..... ۲۹

- ۲-۸-۲. نقش دین در مثبت اندیشی ..... ۳۰
- ۲-۹-۹. عوامل مؤثر در ایجاد مثبت اندیشی ..... ۳۱
- ۲-۹-۱. عوامل فردی ..... ۳۲
- ۲-۹-۱-۱. توجه به قدرت اراده ..... ۳۲
- ۲-۹-۱-۲. سعی و کوشش ..... ۳۳
- ۲-۹-۳-۱. مصاحبت و معاشرت با صاحبان فضائل مثبت ..... ۳۴
- ۲-۹-۴-۱. خوش بینی (حسن ظن) ..... ۳۴
- ۲-۹-۵-۱. تصویرسازی ذهنی مثبت ..... ۳۵
- ۲-۹-۶-۱. قرار دادن موفقیت به عنوان پیش شرط ذهنی ..... ۳۵
- ۲-۹-۷-۱. سخاوت و بخشندگی ..... ۳۶
- ۲-۹-۸-۱. عفو و بخشش دیگران ..... ۳۶
- ۲-۹-۲. عوامل اعتقادی ..... ۳۷
- ۲-۹-۱-۱. ایمان به خداوند بزرگ ..... ۳۷
- ۲-۹-۲-۲. توکل و اتکا به موجودی برتر ..... ۳۸
- ۲-۹-۳-۲. زمزمه‌ی اذکار و اسماء الهی ..... ۳۸
- ۲-۹-۳. عوامل اجتماعی ..... ۴۰
- ۲-۹-۱-۳. تربیت خانواده و اجتماع ..... ۴۰
- ۲-۹-۲-۳. محیط همسالان و دوستان ..... ۴۱
- ۲-۹-۳-۳. رسانه و برنامه‌های آن ..... ۴۱
- ۲-۱۰-۱۰. موانع تفکر مثبت ..... ۴۲
- ۲-۱۰-۱. عدم اعتماد به نفس ..... ۴۲
- ۲-۱۰-۳. خشم و غضب ..... ۴۳



- ۴۴.....۲-۱۰-۴. سوء ظن (بدبینی).....
- ۴۵.....۲-۱۰-۵. ترس و اندوه.....
- ۴۵.....۲-۱۰-۶. بخل و آزمندی.....
- ۴۶.....۲-۱۰-۷. سهل انگاری در جویا شدن از احوالات همدیگر.....
- ۴۶.....۲-۱۰-۸. بزرگ جلوه دادن مشکلات.....
- ۴۷.....۲-۱۰-۹. ترس از شکست و ناکامی‌های گذشته.....
- ۴۷.....۲-۱۰-۱۱. حسادت.....
- ۴۸.....۲-۱۱. پاره‌ای از تأثیرات تفکر مثبت بر انسان.....
- ۴۹.....۲-۱۲. پیشینه‌ی تجربی تحقیق.....

بخش سوم: نقش خوش بینی در حل مسائل زندگی

- ۵۶.....۳-۱. تصویر ذهنی.....
- ۵۷.....۳-۱-۱. بروز تصویر ذهنی به شکل تفکرات و عواطف منفی.....
- ۵۸.....۳-۱-۲. منشأ تفکر منفی.....
- ۵۹.....۳-۱-۳. ویژگی فرد منفینگر یا بدبین.....
- ۵۹.....۳-۱-۴. سوء ظن.....
- ۶۰.....۳-۱-۴-۱. معنای لغوی سوء ظن.....
- ۶۰.....۳-۱-۴-۲. معنای اصطلاحی سوء ظن.....
- ۶۰.....۳-۱-۴-۳. سوء ظن در قرآن.....
- ۶۱.....۳-۱-۴-۱. نهی مستقیم قرآن از سوء ظن.....
- ۶۲.....۳-۱-۴-۲. نهی از مطلق ظن و تبعیت از آنها.....
- ۶۴.....۳-۱-۴-۴. عوامل و انگیزه‌های سوء ظن.....
- ۶۴.....۳-۱-۴-۴-۱. عدم ایمان به خداوند و صفات او.....
- ۶۴.....۳-۱-۴-۴-۲. تحت نظر داشتن مردم.....

- ۳-۱-۴-۳. معاشرت با افراد ناسالم و دارای ویژگی‌های منفی..... ۶۴
- ۳-۱-۴-۴. رذائل اخلاقی ..... ۶۵
- ۳-۱-۴-۵. ناامیدی از لطف خداوند متعال ..... ۶۶
- ۳-۱-۴-۶. ناتوانی در مصیبت‌ها ..... ۶۶
- ۳-۱-۴-۵. پیامدها و آثار سوءظن ..... ۶۷
- ۳-۱-۴-۱. از بین رفتن اعتماد و اطمینان ..... ۶۷
- ۳-۱-۴-۲. عمل بر اساس سوء ظن ..... ۶۷
- ۳-۱-۴-۳. ظلم ..... ۶۸
- ۳-۱-۴-۵. فاسد کردن عبادت و سنگین کردن بار گناهان ..... ۶۸
- ۳-۱-۴-۶. از دست دادن دوستان و نزدیکان ..... ۶۸
- ۳-۱-۴-۷. برهم زنده‌ی آرامش ..... ۶۹
- ۳-۱-۴-۶. سوءظن به خدا و پیامدهای آن ..... ۶۹
- ۳-۱-۴-۱. عدم ایمان و ناامیدی از درگاه خداوند ..... ۷۰
- ۳-۱-۴-۲ و ۳. سستی و ناتوانی و محروم شدن از عنایات الهی ..... ۷۰
- ۳-۱-۴-۴. نزول عذاب ..... ۷۰
- ۳-۱-۴-۷. حسن ظن در لغت و اصطلاح ..... ۷۱
- ۳-۱-۴-۱. حسن ظن در منابع اسلامی ..... ۷۱
- ۳-۱-۴-۲. آیا خوش بینی همان خوش باوری ساده لوحانه است؟ ..... ۷۲
- ۳-۱-۴-۳. اقسام حسن ظن ..... ۷۳
- ۳-۱-۴-۱. حسن ظن نسبت به خداوند ..... ۷۳
- ۳-۱-۴-۲. حسن ظن نسبت به نظام جهان ..... ۷۴
- ۳-۱-۴-۳. حسن ظن نسبت به بندگان خدا ..... ۷۴

- ۳-۱-۴-۷-۴. راه‌های دستیابی به حسن ظن ..... ۷۵
- ۳-۱-۴-۷-۴-۱. پرهیز از پیش داوری و قضاوت‌های عجولانه ..... ۷۵
- ۳-۱-۴-۷-۴-۲. توجه به حضور خداوند ..... ۷۵
- ۳-۱-۴-۷-۴-۳. احسان به مردم ..... ۷۶
- ۳-۱-۴-۷-۵. نتایج و ثمرات حسن ظن ..... ۷۶
- ۳-۱-۴-۷-۵-۱. حسن نیت ..... ۷۶
- ۳-۱-۴-۷-۵-۲ و ۳. رهایی از اعمال گناه‌آلود و اندوه ناشی از آن ..... ۷۷
- ۳-۱-۴-۷-۵-۴. حل مشکلات مردم ..... ۷۷
- ۳-۱-۴-۷-۵-۵. ایجاد آرامش ..... ۷۷
- ۳-۱-۴-۷-۶-۵. سلامتی دین ..... ۷۸
- ۳-۱-۴-۷-۶-۷. تولید محبت ..... ۷۸
- ۳-۱-۴-۷-۶-۶. نقش خوش بینی در مبارزه با افکار منفی ..... ۷۸
- ۳-۱-۴-۷-۶-۱. توجه به جنبه‌های مثبت زندگی ..... ۷۹
- ۳-۱-۴-۷-۶-۱-۱. جایگزین کردن تصاویر مثبت به جای تصاویر منفی ..... ۷۹
- ۳-۱-۴-۷-۶-۱-۲. اجتناب از اشخاص و موقعیت‌های ناراحت کننده ..... ۸۰
- ۳-۱-۴-۷-۶-۱-۳. توجه به شگفتیهای آفرینش ..... ۸۰
- ۳-۱-۴-۷-۶-۱-۴. توجه به خصوصیات و عملکرد مثبت افراد ..... ۸۱
- ۳-۱-۴-۷-۶-۱-۵. توجه به موقعیت‌ها و امکانات ..... ۸۱
- ۳-۱-۴-۷-۶-۱-۶. توجه به ویژگی‌های مثبت و قدرت روحی خود ..... ۸۲
- ۳-۱-۴-۷-۶-۱-۱۰. توجه به افکار و گفتار مثبت ..... ۸۳
- ۳-۱-۴-۷-۶-۲. تفسیر عقلانی و منطقی رویدادها ..... ۸۳
- ۳-۱-۴-۷-۶-۱-۲-۱. عاقلانه فکر کردن ..... ۸۴

- ۲-۳-۴-۷-۶-۲. آزمایش و درس دانستن سختی‌ها ..... ۸۴
- ۳-۲-۴-۷-۶-۳. ناپایداری رویدادهای منفی ..... ۸۴
- ۳-۲-۴-۷-۶-۴. انتساب کارها به عوامل درونی و بیرونی ..... ۸۵
- ۳-۲-۴-۷-۶-۳. انتظار مثبت ..... ۸۵
- ۳-۲-۴-۷-۶-۱. انتظار کمک از سوی خداوند ..... ۸۶
- ۳-۲-۴-۷-۶-۲. انتظار عملکرد درست از سوی دیگران ..... ۸۶
- ۳-۲-۴-۷-۶-۳. انتظار وقوع رویدادهای خوشایند ..... ۸۶
- ۳-۲-۳. مفهوم اعتماد به نفس ..... ۸۷
- ۳-۲-۱. عوامل باز دارنده اعتماد به نفس ..... ۸۸
- ۳-۲-۱-۱. منفی بافی و منفیگرایی ..... ۸۸
- ۳-۲-۱-۲. حقارت‌ها و پستی نفس ..... ۸۸
- ۳-۲-۱-۳. توجه به کاستی‌های زندگی ..... ۸۹
- ۳-۲-۱-۴. مقایسه‌ی خود با دیگران ..... ۸۹
- ۳-۲-۱-۵. الگوهای نامناسب در خانواده ..... ۸۹
- ۳-۲-۲. نقش خوش بینی در افزایش اعتماد به نفس ..... ۹۰
- ۳-۲-۱. توکل ..... ۹۰
- ۳-۲-۲. نرسیدن از شکست و ناکامی‌ها ..... ۹۱
- ۳-۲-۳. آگاهی و باور به توانایی‌های درونی ..... ۹۱
- ۳-۲-۴. تفکر درباره‌ی اعتماد به نفس ..... ۹۲
- ۳-۲-۵. استقلال فکری ..... ۹۲
- ۳-۲-۶. ترک عاداتی که مانع اعتماد به نفس میشود ..... ۹۲
- ۳-۳. تعامل خوب با دیگران ..... ۹۳

- ۹۳..... ۱-۳-۳. عوامل برهم زننده‌ی روابط
- ۹۳..... ۱-۳-۳. ۱-۱-۱. بغض، کینه و نفرت
- ۹۴..... ۲-۱-۳-۳. حسادت و چشم و هم‌چشمی
- ۹۵..... ۳-۱-۳-۳. خبرچینی و بدگویی
- ۹۵..... ۴-۱-۳-۳. خود برترینی
- ۹۶..... ۵-۱-۳-۳. انتقاد مداوم از دیگران
- ۹۶..... ۲-۳-۳. نقش خوش بینی در حفظ روابط و تعامل خوب با دیگران
- ۹۶..... ۲-۲-۳-۳. مهرورزی به دیگران
- ۹۷..... ۳-۲-۳-۳. نادیده انگاری
- ۹۷..... ۴-۳-۳-۳. دیدار و ملاقات
- ۹۷..... ۵-۳-۳-۳. دقت در روابط خویشاوندی و صله‌ی رحم
- ۹۸..... ۶-۲-۴-۳. محبت و همبستگی
- ۹۹..... ۷-۲-۳-۳. عفو و بخشش دیگران
- ۹۹..... ۴-۳-۳. شادی
- ۱۰۰..... ۱-۴-۳. مفهوم شادی و نظر روان شناسان در مورد آن
- ۱۰۱..... ۲-۴-۳. جایگاه شادی در قرآن و دیدگاه معصومین (ع)
- ۱۰۶..... ۳-۴-۳. موانع شادی
- ۱۰۶..... ۴-۴-۳. نقش خوش‌بینی در ایجاد شادی و راه کارهای آن
- ۱۰۷..... ۱-۴-۴-۳. صبر و شکیبایی بر رنج و غم
- ۱۰۷..... ۲-۴-۴-۳. تبسم و خنده
- ۱۰۸..... ۳-۴-۴-۳. امیدواری
- ۱۰۸..... ۴-۴-۴-۳. شوخ طبعی

- ۱۰۸..... خودآرایی و محیط آرایبی ۵-۴-۳
- ۱۰۹..... تحرک جسمی و فکری روزانه ۶-۴-۳
- ۱۰۹..... مبارزه با نگرانی و اندوهها ۷-۴-۳
- ۱۱۰..... حضور در بین افراد شاد ۸-۴-۳
- ۱۱۰..... آرامش ۵-۳
- ۱۱۱..... مفهوم آرامش ۱-۵-۳
- ۱۱۲..... آرامش در قرآن ۲-۵-۳
- ۱۱۲..... عوامل بر هم زننده ی آرامش ۳-۵-۳
- ۱۱۳..... اضطراب و نگرانی و استرس ۱-۳-۵-۳
- ۱۱۳..... ترس از آینده ۱-۱-۳-۵-۳
- ۱۱۴..... گذشته ی تاریک ۲-۱-۳-۵-۳
- ۱۱۴..... احساس پوچی و بی هدفی ۳-۱-۳-۵-۳
- ۱۱۴..... ناسپاسی دیگران ۴-۱-۳-۵-۳
- ۱۱۵..... سوء ظن ها و توهمات و خیالات پوچ ۵-۱-۳-۵-۳
- ۱۱۵..... دنیا پرستی و دلباختگی در برابر زرق و برق زندگی مادی ۶-۱-۳-۵-۳
- ۱۱۵..... خوش بینی و نقش آن در رسیدن به آرامش ۴-۵-۳
- ۱۱۶..... دقت و تأمل در قرآن ۲-۴-۵-۳
- ۱۱۶..... ایمان به خدا و توجه به صفات او ۳-۴-۵-۳
- ۱۱۷..... یاد خدا و آرامش ۴-۴-۵-۳
- ۱۱۹..... دعا و نیایش ۵-۴-۵-۳
- ۱۱۹..... اعتقاد به قضا و قدر ۶-۴-۵-۳
- ۱۲۰..... صبر ۷-۴-۵-۳

- ۱۲۰..... ۶-۳ موفقیت
- ۱۲۱..... ۱-۶-۳ موانع رسیدن به موفقیت
- ۱۲۱..... ۱-۱-۶-۳ ترس
- ۱۲۲..... ۲-۱-۶-۳ تلقین افکار منفی
- ۱۲۲..... ۳-۱-۶-۳ نداشتن مناعت طبع
- ۱۲۲..... ۲-۶-۳ نقش خوش بینی در رسیدن به موفقیت
- ۱۲۳..... ۱-۲-۶-۳ داشتن هدف
- ۱۲۴..... ۲-۲-۶-۳ تصویر سازی موفقیت در ذهن
- ۱۲۴..... ۳-۲-۶-۳ پذیرش صرف افکار مثبت
- ۱۲۴..... ۴-۲-۶-۳ بزرگ اندیشی
- ۱۲۵..... ۶-۵-۲-۶-۳ سعی و عشق به زندگی
- ۱۲۵..... ۷-۲-۶-۳ بر عهده داشتن مسئولیت زندگی خود
- ۱۲۵..... ۸-۲-۶-۳ تغییر واکنش خود نسبت به رویدادها
- ۱۲۶..... ۹-۲-۶-۳ داشتن نقش فعال در زندگی
- ۱۲۶..... ۱۰-۲-۶-۳ خوش بین بودن به آینده
- ۱۲۷..... نتیجه گیری
- ۱۳۳..... منابع و مأخذ

فصل اول:

کلیات پژوهش



## ۱-۱. مقدمه

زندگی عطیه‌ای است الهی که می‌توان با نگاهی از سر لطف و صفا به آن، آرزوها و خواسته‌های ممکن و معقول خویش را جامه‌ی عمل پوشانید و به اهدافی که احیاناً غیر ممکن به نظر می‌رسند، دست پیدا نمود. انسان موجودی سرشار از انرژی و بالقوه زیباست؛ اعم از زیبایی درونی و بیرونی که خداوند متعال در وجود او به ودیعه گذاشته است. خداوند به انسان موهبت‌های فراوانی بخشیده تا از آن‌ها در جهت رسیدن به مقاصد مطلوب بهره‌گیری نماید. یکی از مهم‌ترین الطاف خداوندی، نیروی تفکر است؛ همان که او را به درجه‌ی اشرف مخلوقات رسانده و وجه تمایز او با سایر حیوانات شده است. مجتهدی سیستانی در کتاب اسرار موفقیت خویش آورده است؛ «فکر و اندیشه، راهی مستقیم به سوی حقایق هستی است. در فکر، نیروی جاذبه‌ای وجود دارد که شخص متفکر را با مسئله‌ای که درباره‌ی آن می‌اندیشد، پیوند زده و میان آن‌ها ارتباط برقرار می‌کند. در صورتی که فکر در پیرامون مسائل معنوی تداوم یافته و طولانی شود، ناخودآگاه انسان را به سوی معنویت می‌کشاند» (مجتهدی سیستانی، ۱۳۸۷ش، ۲۶).

با این اوصاف در یک طبقه‌بندی بسیار ساده، افکار انسان در دو مقوله‌ی مثبت و منفی جا می‌گیرند. ناگفته نماند که؛ در وجود انسان همیشه این نیروها و افکار منفی و مثبت در تقابل هستند؛ خشم، بخل، خیرچینی، حسادت، دروغ، سوءظن و افکار پلید همه از موارد منفی هستند که به مرور زمان، وجود انسان را مملو از ناپاکی و ضلالت کرده و او را به سوی بدبختی سوق می‌دهد. اما اگر همین موجود با نگاهی متفاوت که حاکی از نگرش مثبت و زندگی‌بخش است به پدیده‌های اطراف بنگرد، به چنان کامیابی می‌رسد که در لحظه لحظه‌ی زندگی‌اش خوشبختی را هم برای خود و هم برای اطرافیانش به ارمغان خواهد آورد. در این باره حضرت علی (ع) می‌فرمایند: «مَنْ كَثُرَ فِي الْمَعَاصِي فَكُرُهُ دَعَتْهُ إِلَيْهَا؛ کسی که درباره‌ی

گناهان زیاد فکر کند، به سوی آن‌ها خوانده می‌شود» (لیثی واسطی، ۱۳۷۶ش، ۴۵۷، ح ۸۲۷۰)؛ یعنی همان‌گونه که انسان به وسیله‌ی فکر کردن درباره‌ی امور مثبت به سوی آن‌ها جذب می‌شود و به آن‌ها جامه‌ی عمل می‌پوشاند، با اندیشه و تأمل درباره‌ی امور منفی و گناهان، به سوی این افکار پلید سوق پیدا کرده، دست به ارتکاب آن‌ها می‌زند. این امر، یک حقیقت عام و کلی است و اختصاصی به امور پسندیده و نیک ندارد. موضوع مورد بحث در اینجا مثبت اندیشی است. در تعریف این واژه‌ی نو و حیات بخش باید گفت: «مثبت اندیشی نیک اندیشیدن درباره‌ی دیگران، به صورت مثبت بر خورد کردن با اطرافیان، حسن ظن داشتن نسبت به آن‌ها، بر خورداری از تعادل درونی مناسب و حفظ آرامش و خونسردی در مواجهه با مشکلات است؛ تا این که، فرد بتواند انگیزه‌ی شخصی خود را حفظ کرده و به اقدام مناسب بپردازد» (کویلیام، ۱۳۸۶ش، ۱۵).

ناگفته نماند که نگرش افراد به زندگی و آنچه برایشان اتفاق می‌افتد، یکسان نیست؛ عده‌ای با دید مثبت به زندگی و پیش آمده‌های آن می‌نگرند و عده‌ای از چنین نگرشی برخوردار نیستند؛ ولی به هر حال نگاه شخص به زندگی، در روح و روان او تأثیر می‌گذارد و با اطمینان می‌توان گفت: تفکر مثبت، و خوش بین بودن به زندگی، از مهم‌ترین عوامل رشد و ارتقای انسان و رسیدن به موفقیت و کامیابی او به شمار می‌رود. به همین دلیل روان‌شناسان و درمانگران، همواره به مردم سفارش می‌کنند: «افکار منفی و بدبینانه را رها کرده و با دیدی امیدوارانه به خود و اطرافیان و جهان خلقت و حوادث آن بنگرند» (سلیگمن و همکاران، ۱۳۸۳ش، ۲۳). به عقیده مورفی<sup>۱</sup> «اگر ما ضمیر باطن خود را از حقایق جاودانی هستی یعنی امید، آرزو، تندرستی، شادمانی، آرامش، موفقیت، رفاه، برکت و غیره اشباع کنیم؛ نتیجه‌ی آن را به صورت عینی، شاهد و ناظر خواهیم شد، آنچه ما در طلب آن هستیم به شکل ایده و خیال در صفحه‌ی ذهنمان نقش می‌بندد. حال اگر بتوانیم آن‌ها را به صورت اعتقاداتی راسخ وارد ذهنیت خود سازیم، روزگاری تحقق آن‌ها را به چشم خواهیم دید. مورفی کژاندیشی، موهومات، حسادت، بخل، عقده‌ی حقارت، نفرت و کج خلقی و غیره را از عوارض و اختلالات روحی به شمار آورده و این قبیل افکار منفی و سیاه، راه را به روی احساسات منفی می‌گشایند که در پی آن، انواع امراض روانی و جسمی و حتی شکست‌ها و سرخوردگی‌ها و ناکامی‌ها برای انسان به همراه خواهد آمد» (مورفی، ۱۳۸۸ش، ۸).

---

<sup>۱</sup> - Morphi

قرآن کریم هم در این راستا با هدف کاهش فشار وارده بر انسان، در رویارویی با مصائب و حوادث، شیوه‌ها و عملکردهایی را آموزش می‌دهد که با دست یابی به نتایج مطلوب، امیدواری به آینده‌ای روشن را کسب نماید. یکی از زمینه‌هایی که در دیدگاه روان‌درمانگری اسلامی، از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است، مثبت‌نگری<sup>۱</sup> و خوش‌بینی می‌باشد (خدایاری فرد، ۱۳۷۹ ش، ۱۴۰).

شخص مثبت‌اندیش هیچ اتفاقی را در عالم، شر و بد نمی‌داند؛ بلکه از نظر او، همه‌ی رخدادهای دنیا حساب شده و تحت کنترل پروردگار عالمیان است. خداوند متعال در آیه‌ی ۳۰ شوری می‌فرماید: «وَ مَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُوا عَنْ كَثِيرٍ؛ و هر [گونه] مصیبتی به شما برسد به سبب دستاورد خود شماست، و [خدا] از بسیاری درمی‌گذرد». با توجه به این آیه، شخص مثبت‌اندیش به این نتیجه می‌رسد که درد و رنج‌های حاصل شده برای وی نتیجه‌ی اعمال و رفتارهای خودش است و خداوند به او بدی نمی‌کند و فعل خداوند سراسر نیکی است.

مسلماً در اطراف خود به کسانی بر می‌خوریم که بسیار موفق‌اند و بر عکس افرادی که با وجود داشتن شرایط مساوی با دسته‌ی اول یا حتی بهتر از آن‌ها، به موفقیت چندانی نمی‌رسند. این افراد در کل کسانی هستند که بیرون از وجود خود به دنبال خوشبختی می‌گردند و از این‌که خوشبختی هر انسانی در درون خود اوست نه در بیرون، غافلند. قرآن کریم به این موضوع اشاره کرده، می‌فرماید: «الذی أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ؛ او (خداوند) همان کسی است که هر چه را آفریده، نیکو آفریده است» (السجده/۷). بر اساس این آیه، جهان تماماً خیر و نیکی محض است. در واقع احساس ما نسبت به زندگی و جهان اطراف، ناشی از حوادثی نیست که برای ما رخ می‌دهد؛ بلکه نتیجه‌ی تفسیر ما از اتفاقات است.

نمونه‌ی زیبای مثبت‌اندیشی را در داستان حضرت یوسف (ع) می‌بینیم که با وجود تحمل سختی‌های فراوان مثل جفای برادران، غم غربت، زندانی شدن و غیره، در مقام سپاس از خداوند متعال می‌فرماید: «وَ قَدْ أَحْسَنَ بِي إِذْ أَخْرَجَنِي مِنَ السِّجْنِ وَ جَاءَ بِكُمْ مِنَ الْبَدْوِ مِنْ بَعْدِ أَنْ نَزَغَ الشَّيْطَانُ بَيْنِي وَ بَيْنَ إِخْوَتِي ...؛ و چقدر به من نیکی کرده است آن گاه که مرا از زندان برهانید و پس از آن‌که شیطان میان من و برادرانم فساد کرده بود، شما را از بادیه به اینجا آورد. پروردگار من به هر چه اراده کند دقیق است، که او دانا و حکیم است» (یوسف/۱۰۰).

---

<sup>۱</sup> - optimism

این خود ما هستیم که تصمیم می‌گیریم با چه دیدی به زندگی نگاه کنیم و در برابر اتفاقات روزانه‌ی زندگی چه عکس‌العملی داشته باشیم. زمانی که با بسیاری از ناکامی‌ها و مشکلات رو به رو می‌شویم. الزاماً نباید در برابر این موانع شکست بخوریم. اگر ایمان داشته باشیم که همه چیز در اختیار قادر مطلق است، خواهیم توانست بر مشکلات غلبه کنیم و این موضوع در همه‌ی ابعاد زندگی می‌تواند کاربرد داشته باشد (وینست پیل، ۱۳۸۸ش، ۲۲).

انسان در طول زندگی خود همواره به دنبال پیشرفت و کسب موفقیت است. موفقیت در زندگی متأثر از نوع نگرش انسان به خود و جهان پیرامون است. قرآن کریم که کتاب جامع برنامه زندگی انسان است، در آیات خود انسان‌ها را به توجه به فضل و هدایت الهی دعوت و تشویق می‌کند. یکی از اهداف پیامبران نیز تغییر نگرش امت‌ها نسبت به خود و جهان هستی است. در احادیث هم، شواهد فراوانی پیرامون این موضوع به چشم می‌خورد که بیشتر در فصل‌های آتی به آن‌ها اشاره خواهد شد.

## ۱-۲. شرح و بیان مسئله‌ی پژوهش

نقش تفکر در زندگی ما بسیار تعیین‌کننده است، این تفکر ماست که ما را هدایت کرده و خوب و بد را برای ما تفکیک می‌کند. نگرش صحیح و تفکر مثبت نسبت به مسائل و ناکامی‌ها، موهبتی است که به واسطه‌ی آن، آدمی در برخورد با نمونه‌های به ظاهر موزون خلقت، زیبایی و توانایی را در آن‌ها می‌بیند و حتی در زشتی‌ها نیز زیبایی‌ها را جست‌وجو می‌کند (خدایاری فرد، ۱۳۷۹ش، ۱۴۰). افکار انسان یک عکس‌العمل جسمی را در هر سلول زنده‌ی بدن، از نوک پا تا فرق سر به وجود می‌آورند؛ یعنی در واقع بدن، یک خدمتگزار مطیع برای ذهن است و با شدت احساسی که به فکر می‌بخشد، عکس‌العمل نشان می‌دهد. افکار خوشایند، احساسات خوشایند و افکار ناخوشایند، احساسات ناخوشایندی را تولید می‌کند (بنی‌هاشمی و مسیبی، ۱۳۸۹ش، ۱۵). سؤالی که اینجا مطرح می‌شود، این است که افکار منفی چه نوع افکاری بوده و چه تأثیری بر انسان می‌گذارد؟ افکار ناخوشایند عادات نامطلوبی هستند که برای خیلی از افراد، حکم اعتیاد را پیدا می‌کنند؛ یعنی بر فرد تسلط پیدا کرده و او در کنترل آن‌ها اختیاری از خود ندارد. افکار منفی بر انسان اثر جبران‌ناپذیری گذاشته و سطح انرژی او را در حد زیادی کاهش می‌دهد. این نیروی منفی آن قدر در انسان نفوذ می‌کند تا در جسم، اثر خود را به صورت بیماری نشان دهد و این