

# «جامعة المصطفى العالمية»

«مدرسه عالی امام خمینی (ره)»

**پایان نامه کارشناسی ارشد  
گروه علوم قرآن و تفسیر**

**عنوان:**

**مثبت اندیشی از منظر قرآن و روایات**

**استاد راهنما:**

حجة الاسلام و المسلمین آقای احمد صادقیان (دام عزه)

**استاد مشاور:**

حجة الاسلام و المسلمین آقای دکتر مهدی صفورایی (دام عزه)

**دانش پژوه:**

روح الله کلیا

**مهر ماه ۱۳۸۷**

## تشکر و قدردانی

پس از حمد خدا و صلوات بر محمد مصطفی و خاندانش، در اینجا لازم می‌دانم از زحمات تمامی مربیانی که از بدو طفولیت تا کنون در راستای پرورش جسمی و روحی من تلاش کرده‌اند قدردانی کنم و برایشان دعای خیر نمایم.

به طور خاص از جامعه المصطفی العالمیه که امکان تحصیل در مقطع کارشناسی ارشد در رشته علوم قرآن و تفسیر را در اختیار اینجانب گذارد، تشکر ویژه دارم و جا دارد از زحمات کلیه اساتید و مسئولین گروه علوم قرآن و حدیث مدرسه امام خمینی قدردانی نمایم.

از راهنمایی‌ها و تشویق‌های مؤثر اساتید گرامی آقایان صادقان و صفورایی که در مراحل نگارش و اصلاحات پایان نامه زحمت کشیده‌اند تشکر می‌کنم و زحمات اساتید مختلف دیگری که در مدت تهیه و نگارش پایان نامه از راهنمایی‌هایشان بهره می‌بردم را در خاطر دارم و برای همه اساتیدم دعای خیر می‌کنم و نیز از کارکنان و مسئولین کتابخانه ملی ایران، که بخش زیادی از فعالیت‌ها را در آنجا انجام دادم نیز تشکر می‌نمایم.

## چکیده:

مثبت اندیشی، مثبت گرایی، انرژی مثبت و ... از مقولاتی هستند که اخیراً در سطح جامعه به آن توجه زیادی می‌شود و در کنار رسانه های عمومی و محاورات روزمره مردم، کتابهای زیادی نیز درباره آن نگارش یافته است. مثبت اندیشی نحوه تفکر خوشبینانه و امیدوارانه به زندگی است که در آن انسان به جنبه های خوشایند و روشن زندگی خود توجه کافی می‌کند و از پرداختن به یاس و احساسات نابجا و مخرب دوری می‌جوید. این نوع تفکر دارای آثار و برکات خیر فراوانی در زندگی است که انسان را مشتاق می‌کند. هر چند تا کنون کتابهای مختلفی در این زمینه نگارش یافته است، کمتر منبعی می‌توان یافت که به مثبت اندیشی از نگاه متون اسلامی (آیات و روایات) نگریسته باشد. در این پایان نامه سعی شده است ضمن نگاهی دینی به مثبت اندیشی، راهکارهای مناسب برای ایجاد این روحیه (اعم از شناختی، رفتاری و عاطفی) بررسی شود و در ادامه، به آثار مختلف تفکر مثبت، در جنبه های مختلف زندگی پرداخته شود که شامل تاثیرات این روحیه در شناختهای بهنجار، رفتارهای بهنجار، عواطف بهنجار و رشد شخصیتی می‌باشد. این رساله، سپس به بیان اموری که انسان را از مثبت اندیشی باز می‌دارد، تحت عنوان "موانع مثبت اندیشی" می‌پردازد و در انتها با ذکر مواردی که انسان از طریق این نوع تفکر ممکن است به بیراهه و گمراهی بیفتد، پرداخته شده است و در همه جا سعی شده است که مسایل با دید اسلامی و با توجه و استناد به متون دینی به بحث کشیده شوند و در مجموع، این پایان نامه به دنبال ارائه یک الگوی اسلامی برای مثبت اندیشی می‌باشد.

## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۳	چکیده
۴	مقدمه
۵	بیان مسئله
۵	سؤال اصلی
۶	سؤال های فرعی
۶	اهمیت و ضرورت انجام این تحقیق
۷	فرضیه ها
۷	هدفها
۸	پیشینه تحقیق
۸	روش تحقیق
۹	قلمرو تحقیق
۱۰	فصل اول) تعاریف و کلیات:
۱۱	مثبت گرایی
۱۱	شادمانی ذهنی
۱۲	مثبت اندیشی از نظر روان شناسی
۱۴	مثبت اندیشی از نظر جامعه شناسی
۱۶	مثبت اندیشی از دیدگاه مبانی دینی
۱۹	فصل دوم) راهکارهای ایجاد روحیه مثبت اندیشی
۱۹	۱-۲- راهکارهای شناختی
۱۹	۱-۱-۲- شناخت های مرتبط با خدا و صفات الهی

۱۹	..... ۱-۱-۱-۲- رحمت الهی
۲۲	..... ۲-۱-۱-۲- مغفرت الهی و توبه پذیری او
۲۳	..... ۳-۱-۱-۲- همراهی و نزدیکی
۲۴	..... ۴-۱-۱-۲- صادق الوعد
۲۵	..... ۵-۱-۱-۲- حب الهی نسبت به بندگان
۲۵	..... ۶-۱-۱-۲- ولایت الهی
۲۷	..... ۷-۱-۱-۲- توجه ویژه الهی به انسان
۲۹	..... ۲-۱-۲- قوانین جهان
۲۹	..... ۱-۲-۱-۲- تضمین موفقیت در سایه تلاش
۳۰	..... ۲-۲-۱-۲- تقوا عامل حل مشکلات
۳۱	..... ۳-۲-۱-۲- خیر بودن هر پیشامد برای مؤمنان
۳۲	..... ۴-۲-۱-۲- در حد وسع بودن تکالیف شرعی
۳۴	..... ۵-۲-۱-۲- تغییر ناپذیری بدون دلیل نعمتها
۳۶	..... ۶-۲-۱-۲- وجود جهان آخرت و اعتقاد به آن
۳۷	..... ۷-۲-۱-۲- موارد دیگر
۳۹	..... ۳-۱-۲- معارفی درباره انسان
۳۹	..... ۱-۳-۱-۲- بهترین وجه بودن خلقت انسان
۴۰	..... ۲-۳-۱-۲- تنها نجاتبخش واقعی هر کس
۴۱	..... ۳-۳-۱-۲- قانون شکر و افزایش نعمت
۴۳	..... ۴-۳-۱-۲- رضایت از زندگی
۴۵	..... ۴-۳-۱-۲- مسئولیت پذیری
۴۶	..... ۴-۱-۲- امور مرتبط با مشکلات
۴۶	..... ۱-۴-۱-۲- راه حل داشتن همه مشکلات

۲-۴-۱-۲- رنج مشکلات، حاصل عملیات ذهنی نه واقعی.....	۴۷
۲-۴-۱-۳- بهشت در سختی پیچیده شده است.....	۴۸
۲-۴-۱-۴- عمومیت مشکلات.....	۴۹
۲-۴-۱-۵- فلسفه وجود مشکلات.....	۵۰
الف) عکس العمل طبیعی اعمال خود انسان.....	۵۰
ب) آزمایش انسان و تشخیص نیک کرداران.....	۵۱
ج) ارتقاء رتبه مؤمنان و نشانه محبت الهی.....	۵۳
۲-۴-۱-۶- آسانی بعد از هر سختی.....	۵۵
۲-۴-۱-۷- مقایسه‌های سودمند.....	۵۵
۲-۱-۵- توصیفات بهشت.....	۵۶
۲-۲- راهکارهای رفتاری برای ایجاد روحیه مثبت اندیشی.....	۵۸
۲-۲-۱- راهکارهای مرتبط با خدا.....	۵۸
۲-۱-۱-۲- دعا.....	۵۸
۲-۱-۲-۲- مقدمات مثبت اندیشانه در آداب دعا.....	۶۰
۲-۱-۳-۲- شکر.....	۶۲
۲-۱-۴-۲- تکرار و تلقین اذکار الهی.....	۶۲
۲-۲-۲- راهکارهای رفتاری مرتبط با ذهن.....	۶۴
۲-۲-۱-۲- از بین بردن افکار منفی با افکار مثبت.....	۶۴
۲-۲-۲-۲- تنظیم اولویت‌ها در زندگی.....	۶۷
۲-۲-۳- راهکارهای رفتاری مرتبط با امور جاری زندگی.....	۶۸
۲-۳-۱- تمرین خوشبینی.....	۶۸
۲-۳-۲- معاشرت با افراد مثبت اندیش و خوشبین.....	۶۹
۲-۳-۳- دوری از بیکاری.....	۷۰
۲-۳-۴- مهاجرت.....	۷۲
۲-۳-۶- اعمال و رفتار متناسب.....	۷۳

۷۴	۴-۲-۲- راهکارهای رفتاری مرتبط با مشکلات و دردها
۷۴	۱-۴-۲-۲ تجزیه و تحلیل مشکلات
۷۶	۲-۴-۲-۲ توجه مثبت به شکست‌های قبلی
۷۷	۳-۴-۲-۲ از بین بردن تفکرات منفی با کردارهای مثبت
۷۷	۴-۴-۲-۲ توبه
۷۹	فصل ۳) آثار مثبت اندیشی
۷۹	۱-۳- نقش مثبت اندیشی در شکل دهی شناخت‌های بهنجار
۷۹	۱-۱-۳- شناخت‌هایی که بر پایه مثبت اندیشی ایجاد و تقویت می‌شوند
۷۹	۱-۱-۱-۳- معاد اندیشی
۸۲	۲-۱-۱-۳- مهدویت
۸۳	۳-۱-۱-۳- توکل
۸۴	۴-۱-۱-۳- قانون اختیار
۸۶	۵-۱-۱-۳- قانون عکس‌العمل
۸۸	۶-۱-۱-۳- اصالة الصحة
۹۰	۷-۱-۱-۳- اجتناب از تعمیم نابجا
۹۳	۲-۱-۳- نقش مثبت اندیشی در تغییر نگرش نسبت به خود و دیگران
۹۳	۱-۲-۱-۳- دوری از رذایل اخلاقی
۹۴	۲-۲-۱-۳- پرهیز از مقایسه کردن خود با دیگران
۹۵	۳-۲-۱-۳- بهره‌مندی از فرصت‌ها
۹۶	۴-۲-۱-۳- باور امکان تحول
۹۷	۵-۲-۱-۳- حسن ظن
۹۹	۶-۲-۱-۳- فال نیک زدن
۱۰۰	۲-۳- نقش مثبت اندیشی در رفتارهای بهنجار

تأثیر متقابل شناخت و رفتار.....	۱۰۰
۱-۲-۳- رفتارهای مثبت اندیشان در مقابل خدا.....	۱۰۱
۱-۱-۲-۳- شکر عملی.....	۱۰۱
۲-۱-۲-۳- اصل دعا و آداب دعا.....	۱۰۲
۲-۲-۳- رویکردهای مثبت اندیشان در رفتارهای خود.....	۱۰۳
۱-۲-۲-۳- عدم دخالت احساسات مخرب در رفتار.....	۱۰۳
۲-۲-۲-۳- جسارت و قبول کارهایی که در توان دارند.....	۱۰۴
۳-۲-۲-۳- استقامت در راه هدف.....	۱۰۵
۴-۲-۲-۳- رعایت حرمت انسان‌ها.....	۱۰۶
۴-۲-۲-۳- نیکوکاری و نوع دوستی.....	۱۰۷
۳-۲-۳- ارتباطات کلامی مثبت اندیشان.....	۱۰۹
مکالمات درونی و مکالمات بیرونی.....	۱۰۹
ارتباط متقابل افکار و مکالمات درونی و بیرونی.....	۱۱۰
۱-۴-۲-۳- نقش مثبت اندیشی در اسناد دهی.....	۱۱۱
۲-۴-۲-۳- اجتناب از جدال و نزاع بی ثمر.....	۱۱۳
۳-۴-۲-۳- یادآوری نعمتها و آیت‌های الهی.....	۱۱۶
۳-۳- نقش مثبت اندیشی در پیدایش عواطف بهنجار.....	۱۱۸
۱-۳-۳- شادی.....	۱۱۸
۲-۳-۳- غلبه بر ترس.....	۱۱۹
۳-۳-۳- اجتناب از تأسف‌های بی‌مورد.....	۱۲۱
۴-۳-۳- دوستی خدا.....	۱۲۱
۴-۳-۳- دوستی خود.....	۱۲۳
۵-۳-۳- دوستی مردم.....	۱۲۳



۱۲۴.....	۳-۴- نقش مثبت اندیشی در رشد ویژگی‌های شخصیتی
۱۲۵.....	۳-۴-۱- تعادل شخصیت
۱۲۶.....	۳-۴-۲- استقلال شخصیت
۱۲۸.....	۳-۴-۳- عزت نفس
۱۳۱.....	فصل ۴) موانع مثبت اندیشی
۱۳۱.....	۴-۱- ناشکیبایی
۱۳۲.....	۴-۳- یأس و ناامیدی
۱۳۳.....	۴-۴- معاشرت با انسانهای بدبین و یا بدکردار
۱۳۴.....	۴-۵- مکالمات منفی
۱۳۵.....	۴-۶- ترس بیجا
۱۳۵.....	۴-۷- مقایسه خود با دیگران
۱۳۶.....	۴-۸- پیروی از گمان
۱۳۷.....	۴-۹- خود بزرگ‌بینی مفرط
۱۳۸.....	۴-۱۰- وسوسه‌های شیطانی
۱۳۸.....	۴-۱۱- کینه
۱۴۰.....	۴-۱۲- بهانه جویی
۱۴۲.....	۴-۳-۱۳- عادات غلط
۱۴۴.....	فصل ۵) آسیب شناسی مثبت اندیشی
۱۴۴.....	۵-۱- دلخوشی‌های غیرعقلانه
۱۴۵.....	۵-۲- خوش گمانی و اعتماد بیجا
۱۴۶.....	۵-۳- احساس امنیت بیجا
۱۴۷.....	۵-۴- خود بزرگ‌بینی و گمان‌های نابجا

---

۱۴۹.....	۵-۵- ترک نهی از منکر .....
۱۵۰.....	۵-۶- عدم محافظت از اسرار خود.....
۱۵۱.....	۵-۷- تسویف .....
۱۵۳.....	پیشنهاد برای تحقیقات بعدی.....
۱۵۴.....	چکیده انگلیسی .....
۱۵۵.....	فهرست منابع .....

## مقدمه

طرز فکر انسان و نگرشی که به زندگی دارد تاثیر زیادی در کیفیت زندگی اش می‌گذارد. تفکر مثبت و دید خوشبینانه به زندگی، از مهمترین عوامل رشد و ارتقاء انسان می‌باشد. هر چند در این خصوص تا کنون کتابهای زیادی به رشته تحریر درآمده است، اما از آنجا که ما مسلمانان منابع دینی خود را غنی و جوابگوی همه نیازهای فکری و معنوی می‌دانیم، لازم بود درباره مثبت اندیشی از لحاظ دینی بیشتر از آنچه تا کنون کار شده است، بررسی شود که به حمد الهی اینجانب موفق شدم قدری در این زمینه به تحقیق و جستجو پردازم و در این رساله پس از بیان مفاهیم و کلیات، به راهکارهای ایجاد، آثار، نتایج، موانع و آفات مثبت اندیشی پرداخته ام و در مجموع تلاش نموده ام که در این نوشتار با دید اسلامی به این سرفصلها بنگرم و امیدوارم که این نوشتار برای علاقه مندان مفید و کارساز باشد و حاصل تلاش من که پیش روی شماست، مقدمه ای برای تالیفات بهتر بعدی در این زمینه گردد.

## بیان مسئله:

نوع نگرش افراد به زندگی و اتفاقات روزمره، یکسان نیست. عده ای با دید مثبت و خوشبینانه به زندگی و حوادث می‌نگرند و عده ای چنین نمی‌کنند ولی به هر حال نحوه نگرش هر شخص به زندگی، در روحیه و روان او تأثیر مهمی می‌گذارد؛ به طوری که طرز تفکر مثبت می‌تواند باعث موفقیت و کامیابی انسان در زندگی گردد. به این دلیل، روانشناسان و درمانگران همواره به مردم توصیه می‌کنند که افکار منفی و بدبینانه را رها کرده و با دیدی امیدوارانه و مثبت اندیشانه به خود و اطرافیان و جهان خلقت و حوادث آن بنگرند.<sup>1</sup>

از طرف دیگر، ادیان آسمانی که هدفشان رشد انسان و بارور کردن استعدادهای عظیم انسانی می‌باشد، به مباحث روانشناختی و روحی- روانی انسانها توجه تام و کامل نموده‌اند. از جمله مواردی که در سلامتی روان انسان نقش دارد و ادیان الهی به آن توجه نموده‌اند، مثبت اندیشی و تفکر خوشبینانه نسبت به خدا و جهان هستی و حوادث آن است. این موارد در متون گرانبهای اسلامی- یعنی قرآن و روایات- به صورت فراوان و جزئی و کاربردی بیان و تشریح شده‌اند. با توجه به موارد بالا نگارنده در نوشتار حاضر تلاش می‌کند تا به این مبحث از نگاه قرآن و روایات بنگرد و به تبیین موضوع بپردازد.

## سؤال اصلی:

نگرش متون اسلامی به "تفکر مثبت" چگونه شرح می‌شود؟

---

<sup>1</sup> - مراجعه شود به کتاب کودک خوشبین اثر سلیگمن

## سؤال های فرعی:

- ۱- راهکارهای ایجاد روحیه مثبت اندیشی با توجه به قرآن و روایات، چیست؟
- ۲- آثار مثبت اندیشی در زندگی انسان (با توجه به آیات و روایات) چیست؟
- ۳- موانع ایجاد روحیه مثبت اندیشی (با توجه به آیات و روایات) چیست؟
- ۴- آفات مثبت اندیشی از نظر قرآن و روایات چیست؟

## اهمیت و ضرورت انجام این تحقیق

زندگی سرشار از نعمتها و ثروت‌های نامحدود است و همه انسانها حق و اختیار دارند تا در زندگی موفق شده و با شادمانی و نشاط زندگی کنند ولی دستیابی به موفقیت در هر زمینه ای به همت و تلاش انسان بستگی دارد و تنها خود شخص است که می‌تواند به خود، کمک کند. در همین دنیایی که عده ای در آن احساس خوشبختی و سعادت می‌کنند، عده دیگری از زندگی خود ناراضی هستند. روان‌شناسان معتقدند اندیشه‌ها و پندارهای ما، سازنده کیفیت زندگی ما هستند. در نظر آنان، هر چه انسان خوشبین تر و مثبت‌نگرتر باشد در زندگی خود موفق‌تر خواهد بود.

آنچه اهمیت و ضرورت پژوهش دینی در این حوزه را توجیه می‌کند، دینداری و هویت ریشه دار دین در جوامع اسلامی و مسلمانان می‌باشد. به طوری که متون دینی و باورهای مذهبی به شکل عمیقی در فرهنگ و افکار مسلمانان و به ویژه ایرانیان رسوخ کرده و نقش مهمی در آن ایفا می‌کند. بنابراین روشن شدن دیدگاه اسلام درباره این موضوع، علاوه بر آن که ذاتاً اقدامی ارزشمند می‌باشد، با بیان اهمیت و نقش مثبت اندیشی در زندگی مردم و راهکارهای ایجاد و آثار مفید آن و همچنین بیان موانع و آفات آن، دستمایه خوبی برای مبلغان دینی خواهد بود. ضمناً با توجه به اینکه دین در فرهنگ و افکار مسلمانان ریشه دار می‌باشد، این

تحقیق می‌تواند جوابگوی نیاز بسیاری از روانشناسان و درمانگران و مشاوران مسلمان باشد و آنها را در شغل خود که همان ارتقاء سطح شادکامی، نشاط و تعادل روانی افراد می‌باشد، یاری دهد. بنابراین تحقیق حاضر با تأییدات الهی می‌تواند جوابگوی نیاز مبلغان دینی و مشاوران و روان‌درمانگران باشد.

### فرضیه‌ها

الف) در متون اسلامی، به داشتن تفکر مثبت و خوشبینانه، سفارش شده است و رابطه مستقیمی بین این طرز تفکر و موفقیت و کامیابی دنیوی و اخروی برقرار دانسته شده است.

ب) در متون دینی راهکارهای شناختی، رفتاری و عاطفی برای ایجاد این روحیه، اشاره شده است و آثار این تفکر نیز مورد بحث قرار گرفته است.

ج) متون اسلامی آفت‌هایی را که بر اثر افراط در این روحیه پیدا می‌شود معرفی کرده است و همچنین موانع ایجاد نیز الگوهای مثبت اندیش را معرفی کرده است.

### هدفها

- ۱- تبیین دیدگاه اسلام نسبت به مسئله «مثبت اندیشی»
- ۲- ارائه راهکارهای اسلامی برای ایجاد و تقویت روحیه مثبت اندیشی
- ۳- گسترش و توسعه بحثهای بین رشته‌ای (اسلام و روانشناسی)

### پیشینه تحقیق

در خصوص مثبت اندیشی کتابهای مختلفی تحریر شده است که عمدتاً برای ترغیب عامه مردم به اصلاح نگرشها و ایجاد تفکر مثبت نگاشته شده اند که به

علت نوع مخاطبشان، به سبک علمی نگاشته نشده اند و اخیراً کتابی به نام روانشناسی مثبت به بازار آمده است که شامل اصطلاحات و آمارهای علمی است و مخاطبین آن متخصصین هستند. نظریه مثبت اندیشی به دنبال ارتقاء سطح زندگی مردمی است که بیماری های روانی ندارند اما بایستی با دیدی جدید به دنیا بنگرند تا از نظر فکری و عملی رشد نمایند. تلاشهای سلیگمن در این راستا به عنوان اولین کسی که این نظریه را مطرح نمود قابل تقدیر است.

البته تاکید بر مثبت گرایی به معنای نفی آسیب شناسی روانی نیست، بلکه نکته اینجاست که افکار و هیجان های مثبت و تاثیر بی مانند آنها در سلامتی روانی و جسمی آدمی، مورد غفلت قرار نگیرد. در هر حال؛ این رویکرد نوین به تدریج جایگاه خود را در روان شناسی معاصر باز یافته و خواهد یافت و دیری نمی پاید که شاهد انقلاب چهارم روان شناسی باشیم.<sup>1</sup>

### روش تحقیق

روش ما در این تحقیق، روش تفسیری و تحلیل محتوا بوده است و در ابتدا با مراجعه به کتب روانشناسی و موفقیت و مشاوره، به جمع آوری کلید واژه های مرتبط با موضوع پرداختیم و سپس به کمک آن کلید واژه ها، در قرآن و روایات به جستجو پرداخته و متون مرتبط را جمع آوری و در دسته بندی ای که از قبل تهیه کرده ایم، مرتب می کنیم و سپس به دسته بندی جزئی تر سر فصلها می پردازیم.

---

<sup>1</sup> - فریده براتی سده و افسانه صادقی، مثبت اندیشی و مثبت گرایی، پیشگفتار مترجمان بر کتاب (اثر سوزان کوبلیام)

## قلمرو تحقیق

این پایان نامه از نظر موضوع، حول «مثبت اندیشی» ولی با قید متون اسلامی نگاشته می‌شود و منظور ما از مثبت اندیشی، تفکر خوشبینانه و امیدبخش در زندگی است و در این تحقیق با نگاهی اسلامی به ماهیت، راهکارهای ایجاد، آثار، موانع و آفات آن پرداخته ایم.



## فصل اول) تعاریف و کلیات

### واژه "تفکر"

در لغت نامه دهخدا، درباره معنای "تفکر" به "تأمل، اندیشیدن، نظر کردن و تأمل در چیزی، تعمق به خاطر درک مطلب" معنا شده است<sup>۱</sup> و در این رساله به معنای نحوه نگرش و اندیشیدن درباره خود، زندگی و اتفاقات آن می‌باشد.

### واژه "مثبت":

"ثابت کرده شده، نوشته، ثبت شده، نشان دهنده حضور یا وجود چیزی، دارای جنبه قبولی؛ حاکی از قبول، دارای نتیجه و اثر خوب و سودمند (مجاز)، خوش آیند و خوب (مجاز)، فعال و کارآمد در یاری رسانی به دیگران برای پیشبرد هر امری (در گفتگو) (مجاز)، قابل اثبات معنی شده است"<sup>۲</sup> و در این رساله منظور ما از تفکر مثبت نحوه نگرش امیدوارانه و کارآمد و روشن بینانه به زندگی است که در آن انسان به جای توجه به نقاط ضعف و ابراز تحلیلهای یاس آور از حوادث، به نقاط قوت و امید بخش در زندگی خود توجه می‌کند و حوادث پیرامون خود را به گونه ای تحلیل می‌کند که روحیه امید و سرزندگی پیدا کند.

### واژه روایت:

در لغت برای روایت معانی زیر ذکر شده است:

"۱- خبر یا سخنی که از زبان کسی یا از گذشتگان نقل می‌کنند ۲- هر کدام از صورتهای بیان رویداد یا سخنی ۳- نقل سخن یا حادثه ای از زندگی یا سنت

<sup>۱</sup> - علی اکبر دهخدا، لغتنامه، ج ۵، ص ۶۸۶۰ و حسن انوری، فرهنگ سخن، ج ۳، ص ۱۸۱۷

<sup>۲</sup> - علی اکبر دهخدا، لغتنامه، ج ۱۳، ص ۲۰۲۵۸ و حسن انوری، فرهنگ بزرگ سخن، ج ۷، ص ۶۶۸۴

پیغمبر و امامان ۴- جمع و نقل اشعار و امثال و لغت عرب ۵- روایت کردن<sup>۱</sup> در اصطلاح علمی، خبری است که از طریق نقل ناقلی از ناقل دیگر به شخص پیامبر(ص) یا ائمه معصومین(ع) برسد.<sup>۲</sup>

### مثبت گرایی

مثبت گرایی به معنای داشتن نگرش‌ها، افکار و رفتار و کرداری خوشبینانه در زندگی است. از نظر روانشناسی، مثبت گرایی هم مثبت اندیشی است و هم مثبت کرداری.<sup>۳</sup> در سال‌های اخیر و به دنبال موج تازه‌ای که در روان‌شناسی پدید آمده، روانشناسی مثبت‌گرا به صورت نحله‌ای تازه و نوین مطرح شده است. این رویکرد نو که به همت روانشناس نامداری چون مارتین سلیگمن، نظریه پرداز توانمند حوزه علوم شناختی، ارائه گشته و گسترش یافته است در حقیقت نوعی اعتراض به دیدگاه‌های موجود در روانشناسی است که به توانایی‌ها و قابلیت‌های آدمی و جنبه‌های مثبت و فضایل درونی انسان توجه کافی نکرده‌اند و در سفر انسان‌ها به سوی سعادت و خوشبختی با آن‌ها همراه نبوده‌اند.<sup>۴</sup>

### شادمانی ذهنی

شادمانی ذهنی اشاره دارد به اینکه مردم زندگی خود را چگونه ارزیابی می‌کنند و شامل متغیرهایی از قبیل رضایت از زندگی، رضایت از وضعیت زناشویی رضایت

<sup>1</sup> - حسن انوری، همان، ج ۴، ص ۳۷۱۰

<sup>2</sup> - ناهید باقری، دایرة العارف تشیع، مدخل روایت، ج ۸، ص ۲۳۵

<sup>3</sup> - فرید براتی سده و افسانه صادقی، مثبت اندیشی و مثبت گرایی، پیشگفتار(مؤلف اصلی کتاب سوزان کویلیام می باشد ولی نوشته فوق بخشی از پیشگفتار مترجمین است)

از کار، فقدان افسردگی، اضطراب و وجود عواطف و خلیات مثبت می‌شود.<sup>۱</sup> ارزیابی شخص از خود ممکن است به شکل شناختی باشد مثلاً هنگامی که شخص به طور کلی در مورد رضایت از زندگی خود یا جنبه‌هایی از زندگی مانند مانند تفریحات به قضاوت آگاهانه می‌نشیند، ممکن است ارزیابی شخص به شکل عاطفی نیز باشد (تجربه هیجان‌ات و خلیات ناخوشایند و خوشایند مردم در مواجهه با زندگی خود) بنابراین گفته می‌شود اگر شخص رضایت از زندگی و غالباً خوشی را تجربه کند و فقط که گاه گاهی هیجان‌اتی مثل غم و خشم را تجربه کند دارای شادمانی ذهنی بالا خواهد بود. بر عکس، اگر از زندگی خود ناراضی است و خوشی و علاقه اندکی را تجربه نماید و هیجان‌ات پیوسته منفی مثل خشم و اضطراب را احساس نماید دارای شادمانی ذهنی پایینی است.<sup>۲</sup>

### مثبت اندیشی<sup>۳</sup> از نظر روان شناسی

زندگی، سرشار از نعمتها و ثروتهای نامحدود است. همه انسانها حق و اختیار دارند تا در زندگی موفق شده و با شادمانی و نشاط زندگی کنند ولی دستیابی به شادی و موفقیت در هر زمینه فقط به همت تلاش انسان بستگی دارد، هیچ کس جز خود شخص نمی‌تواند موفقیت‌ها، شادابی‌ها، غم‌ها و شکست‌ها را برای خویشتن فراهم سازد. چگونه است که گروه اندکی، احساس خوشبختی و سعادت می‌کنند در حالی که عده زیادی از خود ناراضی هستند. به طور کلی، هر کس حوادث و القائات بیرونی را با توجه به باورها و بینش خود تفسیر و توجیه می‌کند. در حقیقت همه چیز از افکار و ذهن انسان سرچشمه می‌گیرد یعنی انسان ساخته و

1 - شهناز مظفری و حبیب‌آبادیان فر، فصلنامه تازه‌های روان‌درمانی، شماره ۳۱ و ۳۲

2 - همان

3 - معادل انگلیسی این اصطلاح، **Positive Thinking** و معادل عربی آن، **الفکر الايجابي** می‌باشد.

پرداخته افکار خویش است. در واقع « تو همانی که می‌اندیشی» و این ذهن ماست که از ما انسانی موفق و قوی می‌سازد یا بر عکس آن عمل می‌کند.

اندیشه‌ها و پندارهای ماست که کیفیت زندگی ما را می‌سازند. اندیشه‌ها هستند که موجب موفقیت یا شکست، عامل سلامتی یا مریضی، باعث خوشبینی یا بدبختی ما هستند. با اندیشه‌های مثبت است که انسان سرشار از شور و شوق و اشتیاق می‌شود و احساس خوشبختی، تندرستی و آرامش می‌کند و با افکار منفی است که احساس شکست، بدبختی، مریضی، بیچارگی و بدبینی می‌کند. با اندیشه‌های مثبت است که توانمندی‌ها، اعتماد به نفس و خودباوری‌ها قویاً افزایش می‌یابند در حالی که با افکار منفی احساس ناتوانی، حقارت و خود کم بینی‌ها در انسان تشدید شده و در نتیجه بسیاری از امراض روحی و جسمی گریبان گیر افراد می‌شود. اکثر مردم بدون اینکه خود متوجه باشند، با تکرار اندیشه‌های مخرب، انرژی‌های خود را بر ضد خویش به کار برده و سبب بدبختی خود می‌شوند.

انسانهای بدبین، اخمو، عبوس، لجباز و یک دنده و کسانی که گرفتار خودخواهی و کینه توزی هستند در ارتباطات و جذب دوست کم می‌آورند. کسی تحمل فرد بدبین و خودخواه را ندارد. وقتی اندیشه‌های منفی در سر داریم، آنها را خواسته یا ناخواسته هر روز چند هزار مرتبه تکرار می‌کنیم در نتیجه افکار منفی قوی تر می‌شوند و جای بیشتری در ذهن به خود اختصاص می‌دهند و در نهایت تمام بخش تولید فکر را تحت نظر خود می‌گیرند و به مجموعه افکارمان ماهیت منفی می‌دهند. با این روند بدون اینکه بخواهیم بخش عظیمی از توانایی‌های (بالقوه و بالفعل) خود را ناتوان ساخته بیهوده هدر می‌دهیم در نتیجه بی حوصله، کم اشتها، پریشان حال، بدخواب و افسرده می‌شویم و به ناراحتی‌های قلبی و عروقی و فشار خون و هزاران درد دیگر دچار می‌شویم به عبارت ساده، سموم حاصل از نگرانی، خشم، ترس، ناکامی و منفی بافی ما را به سوی بیماری و نابودی می‌کشاند.