



شرف‌الدین، زهرا، ۱۳۴۲-

حقیقت آرامش مثبت‌اندیشی در متون اسلامی و روان‌شناسی مثبت‌گرا، زهرا شرف‌الدین.

قم: حوزه علمیه قم، مرکز مدیریت حوزه‌های علمیه خاوران، مرکز نشر هاجر، ۱۳۹۹.

۳۲۰ ص. ۹-۲۷۸۲۵۴-۶۷۸-۶۰۰

فیبا / مسلسل: ۱۴۲۸

کتابنامه ص: ۲۹۱-۲۲۰؛ همچنین به صورت زیرنویس.

مثبت‌نگری Affirmations

مثبت‌نگری — جنبه‌های مذهبی — اسلام — Affirmations -- Religious aspects -- Islam

حوزه علمیه قم، مرکز مدیریت حوزه‌های علمیه خاوران، مرکز نشر هاجر

Hozeh Elmīyeh Qom. Center management Hozeh Elmīyeh sisters. Centre Publications hajar

۶۳۱۴۳۵ ۱۵۸۱ ۵۶۶۹۷۵

حقیقت آرامش

مثبت‌اندیشی در متون اسلامی و روان‌شناسی مثبت‌گرا

✿ ناشر: مرکز نشر هاجر (ناشر تخصصی زن و خانواده)

✿ نویسنده: زهرا شرف‌الدین ✿ نوبت چاپ: اول / پاییز ۹۹

✿ شمارگان: ۳۰۰ نسخه ✿ تعداد صفحه: ۳۲۰ / وزیری

✿ چاپخانه: زال کوثر ✿ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۷۸-۲۵۴-۹

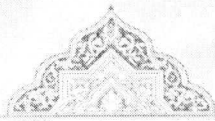
✿ قیمت: ۵۵۰۰۰ تومان

نشانی: قم - بلوار معلم - مجتمع ناشران - واحد ۱۱۴

تلفن: ۳۱۰۱۵-۰۲۵ پیامک: ۱۰۰۰۳۱۰۱۵

hajarpub.ir info@hajarpub.ir





فهرست

مقدمه	۱۷
بخش ۱: مثبت اندیشی در روان‌شناسی مثبت‌گرا	۲۱
تاریخچه روان‌شناسی مثبت‌گرا	۲۲
فصل اول: خوش‌بینی در روان‌شناسی مثبت‌گرا	۲۸
۱. خطاهای ادراکی مثبت	۲۸
۲. خوش‌بینی سرشتی و خوش‌بینی آموخته شده	۲۹
۳. سبک تبیینی یا اسنادی	۳۰
۴. خوش‌بینی پویا	۳۱
۵. دیدگاه تکاملی خوش‌بینی	۳۱
۶. رویکرد فراشناختی خوش‌بینی	۳۲
۷. خوش‌بینی و بهزیستی	۳۳
۸. خوش‌بینی و سلامت روانی	۳۳
۹. خوش‌بینی و سلامت جسمانی	۳۴
۱۰. خوش‌بینی و تحمل داغ‌دیدگی	۳۵
فصل دوم: امید در روان‌شناسی مثبت‌گرا	۳۶
۱. مفهوم امید	۳۶
۲. پایه‌های عصبی-زیستی خوشبینی و امید	۳۷

۳۸	۳. امید و سلامتی
۳۸	۴. امید و معناداری
۴۰	فصل سوم: روابط با دیگران در روان‌شناسی مثبت‌گرا
۴۰	الف. هوش هیجانی (عاطفی)
۴۱	۱. مؤلفه‌های هوش هیجانی
۴۲	۲. هوش هیجانی و سلامت
۴۳	۳. هوش هیجانی و کارکرد مغز
۴۳	۴. تأثیر هوش هیجانی بر کیفیت روابط اجتماعی
۴۵	ب. حمایت اجتماعی (Social support)
۴۵	۱. حمایت اجتماعی و سلامتی
۴۶	۲. حمایت اجتماعی و رضایت از زندگی و بهزیستی
۴۷	ج. دوستی و صمیمیت
۴۹	د. روابط مثبت
۵۰	هـ. نوع دوستی
۵۱	و. اعتماد اجتماعی (social trust)
۵۴	فصل چهارم: شادکامی در روان‌شناسی مثبت‌گرا
۵۴	الف. مفهوم شادکامی
۵۴	۱. شادکامی اصیل یا زندگی کامل
۵۶	۲. نظریه انتخاب گلاسر
۵۷	۳. نظریه شادکامی آرگایل
۵۷	۴. شادکامی و ایمان مذهبی

۵۸.....	۵. شادکامی و سلامت
۵۹.....	۶. رویکرد لذت‌گرا و سعادت‌گرا در شادکامی
۶۱.....	ب. رضایت از زندگی
۶۲.....	۱. نظریه توسعه- ساخت فرد ریکسون
۶۲.....	۲. نظریه خودتعیینی (Self-Determination scale)
۶۳.....	ج. شادی و شوخ‌طبعی
۶۴.....	۱. شوخ‌طبعی و سلامت
۶۵.....	د. تفریح
۶۶.....	فصل پنجم: معنویت در روان‌شناسی مثبت‌گرا
۶۶.....	الف. مفهوم معنویت
۶۹.....	۱. معنویت و مذهب
۷۰.....	۲. معنویت، سلامت و بهزیستی
۷۴.....	۳. معنویت و ترس از مرگ
۷۵.....	فصل ششم: تاب‌آوری در روان‌شناسی مثبت‌گرا
۷۵.....	الف. مفهوم تاب‌آوری
۷۶.....	۱. معنویت و تاب‌آوری
۷۷.....	۲. دینداری و تاب‌آوری
۷۹.....	۳. هوش معنوی و تاب‌آوری
۸۰.....	ب. صبر (Patience)
۸۱.....	فصل هفتم: خودکارآمدی و عزت نفس در روان‌شناسی مثبت‌گرا
۸۱.....	الف. مفهوم خودکارآمدی

۸۲.....	۱. پیامدهای خودکارآمدی
۸۳.....	ب. عزّت نفس
۸۶.....	۱. حرمت خود
۸۷.....	۲. عوامل ایجاد عزّت نفس
۹۰.....	۳. آسیب‌های عزّت نفس
۹۲.....	فصل هشتم: خردمندی در روان‌شناسی مثبت‌گرا.....
۹۲.....	۱. مفهوم خردمندی
۹۳.....	۲. رویکرد نظریه‌های تلویحی و تصریحی
۹۴.....	۳. دیدگاه تلفیقی آردلت
۹۶.....	فصل نهم: بخشش و قدرشناسی در روان‌شناسی مثبت‌گرا
۹۶.....	الف. مفهوم بخشش
۹۸.....	۱. بخشش و همدلی
۱۰۰.....	۲. بخشش و سلامتی
۱۰۱.....	ب. مفهوم قدرشناسی
۱۰۲.....	۱. قدرشناسی و بخشش
۱۰۲.....	۲. قدردانی، سلامت و بهزیستی
۱۰۵.....	بخش ۲: مثبت‌اندیشی در متون اسلامی
۱۰۷.....	فصل اول: خوش‌بینی در متون اسلامی
۱۰۷.....	الف. خوش‌بینی نسبت به خود
۱۰۸.....	۱. جایگاه انسان در نظام هستی
۱۰۸.....	یک. اشرف مخلوقات و دارای کرامت ذاتی

- دو. مسجود فرشتگان ۱۰۹
- سه. جانشین خداوند ۱۰۹
- چهار. امانت دار خداوند ۱۱۰
- پنج. دارای علم ویژه خداوند ۱۱۱
- شش. تسخیر موجودات جهان آفرینش ۱۱۱
- هفت. دارای اراده و اختیار ۱۱۲
- هشت. دارای شناخت فطری از خوبی ها و بدی ها ۱۱۲
۲. ظرفیت های وجودی انسان و بعد ادراک و کشف جهان ۱۱۳
۳. بعد جاذبه ها ۱۱۴
۴. هدفمندی جهان خلقت و کمال نهایی انسان ۱۱۵
- ب. خوش بینی نسبت به خداوند متعال ۱۱۶
۱. حسن ظنّ نسبت به سنت های نظام تکوین ۱۱۶
- یک. قضا و قدر الهی ۱۱۷
- دو. آزمایش و ابتلاء الهی ۱۱۸
- سه. امداد الهی ۱۱۹
- چهار. توفیق الهی ۱۲۰
- پنج. رحمت فراگیر الهی ۱۲۱
- شش. سنت «تقوا و بارش برکات آسمانی و گشایش های زمینی» ۱۲۱
- هفت. حاکمیت عدل و فضل خداوند بر نظام کیفرو پاداش اخروی ۱۲۳
۲. حُسن ظنّ نسبت به نظام تشریع ۱۲۶
- یک. شکرگزاری و حُسن ظنّ به افزایش نعمت ها ۱۲۷

- دو. توکل و حُسن ظنّ به یاری بی نظیر خداوند ۱۲۷
- سه. رضا و تسلیم و حُسن ظنّ به قضا و قدر الهی ۱۲۸
- چهار. قناعت و حُسن ظنّ به تقدیر رزق خداوند ۱۳۰
- پنج. دعا و حُسن ظنّ به اجابت خداوند ۱۳۱
- شش. توبه و استغفار و حُسن ظنّ به غفران و بخشش الهی ۱۳۱
- ج. امید در متون اسلامی ۱۳۲
۱. خوف و رجاء ۱۳۴
۲. نترسیدن از غیر خدا و امید نیستن به خلق خدا ۱۳۴
- فصل دوم: روابط با دیگران در متون اسلامی ۱۳۵
- الف. حُسن ظنّ نسبت به دیگران در آیات و روایات ۱۳۵
۱. نفی سوء ظن در قرآن و روایات ۱۳۶
۲. دوری از مواضع تهمت ۱۳۶
۳. اصل حمل بر صحت یا تفسیر به احسن ۱۳۷
- ب. حسن خلق مهم ترین اثر حُسن ظن به دیگران ۱۳۹
- الف. صداقت ۱۴۰
- ب. وفای به عهد و امانت داری ۱۴۱
- ج. تواضع و فروتنی ۱۴۲
۱. نیکی به والدین ۱۴۴
۲. نیکی کردن در برابر بدی کردن ۱۴۴
۳. صدقه دادن ۱۴۵
۴. اصلاح ذات البین ۱۴۶

۵. مهمان نوازی ۱۴۷
۶. افشای سلام و مصافحه (دست دادن به همدیگر) ۱۴۷
۷. قدرشناسی ۱۴۹
۸. کظم غیظ ۱۵۰
۹. عفو و گذشت ۱۵۱
۱۰. عذرخواهی و عذرپذیری ۱۵۲
۱۱. تغافل و چشم پوشی ۱۵۳
۱۲. صله رحم ۱۵۴
۱۳. همکاری و تعاون ۱۵۵
۱۴. خدمت به خلق و رفع حاجات و گرفتاری های مؤمنین ۱۵۶
۱۵. نصیحت و همدلی و خیرخواهی مردم ۱۵۷
۱۶. ایثار و از خودگذشتگی ۱۵۸
۱۷. احترام به حقوق دیگران بر اساس اصل اخوت و برادری ۱۵۸
۱۸. دفاع از حقوق مؤمنین ۱۵۹
- فصل سوم: معنویت در متون اسلامی ۱۶۱
- الف. مفهوم واژه معنویت ۱۶۱
- ب. تقرب به خدا، شریف ترین و عالیترین هدف و معنا برای زندگی ۱۶۲
۱. نیت و انگیزه الهی ۱۶۲
۲. تفاوت نیت با قصد ۱۶۳
۳. رابطه نیت و عمل ۱۶۴
۴. اهمیت علم اخلاق و رابطه ناگسستنی آن با نیت ۱۶۴

۵. عوامل چهارگانه قوام نیت رضای الهی، به عنوان مغزو عصاره معنویت	۱۶۵
ج. پیامدهای اعتقاد به نیت در متون اسلامی	۱۶۶
۱. انسجام و هماهنگی کامل و اندام‌واره در سبک زندگی	۱۶۶
۲. عقلانیت و آرامش حقیقی و پایدار	۱۶۶
۳. انعطاف‌پذیری و تاب‌آوری	۱۶۷
فصل چهارم: صبر و تاب‌آوری در متون اسلامی	۱۷۴
۱. صبر و شکیبایی	۱۷۴
۲. نماز، زیباترین جلوه ذکر و دعا، تسلی بخش دل‌های بی‌قرار	۱۷۶
۳. اهل بیت:، سریع‌ترین راه عبور از مشکلات و وصول به آرامش حقیقی	۱۷۷
۴. معرفت نسبت به پیامدهای سوء جزع و بی‌تابی و تعادل بین احساس و عقل	۱۸۱
۵. باور به محل آسایش نبودن دنیا	۱۸۲
۶. باور به پایان‌پذیری سختی‌ها	۱۸۳
۷. شناخت نسبت به حقیقت و ماهیت مرگ	۱۸۴
۸. اعتقاد به حکمت‌های آزمایش‌های الهی	۱۸۴
یک. مصایب خودساخته	۱۸۵
دو. کفاره گناهان	۱۸۵
سه. عامل تکامل	۱۸۵
چهار. عامل بیداری	۱۸۶
پنج. ترفیع درجه	۱۸۶
شش. انتصاف	۱۸۷
هفت. عوض یا جبران	۱۸۷

فصل ششم: عزت نفس در متون اسلامی ۱۸۹

۱. مفهوم واژه عزت ۱۸۹

۲. عزت نفس ۱۸۹

۳. مفاهیم مرتبط با عزت نفس ۱۹۰

یک. کرامت نفس ۱۹۰

دو. اعتماد به نفس ۱۹۱

۴. خودباوری و اعتماد به نفس ۱۹۲

فصل ششم: شادکامی و خردمندی در متون اسلامی ۱۹۴

الف. مفهوم و ساختار شادکامی ۱۹۴

شادی و شوخ طبعی ۱۹۵

ب. خردمندی در متون اسلامی ۱۹۶

۱. عقل و خردمندی ۱۹۶

۲. عقل تنها راهنمای وصول به کمالات ۱۹۷

بخش ۳: مقایسه مولفه‌های مثبت اندیشی در متون اسلامی و روان‌شناسی مثبت‌گرا ... ۱۹۹

فصل اول: مقایسه خوش‌بینی و امید در متون اسلامی و روان‌شناسی مثبت‌گرا ۲۰۰

الف. مقایسه خوش‌بینی در دو دیدگاه ۲۰۰

۱. شباهت‌ها ۲۰۰

۲. تفاوت‌ها ۲۰۰

یک. وسعت خوش‌بینی ۲۰۰

دو. خوش‌بینی کاذب نسبت به خود ۲۰۰

سه. بدبینی کاذب نسبت به دیگران ۲۰۱

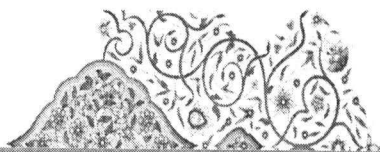
- چهار. نگرش مثبت نسبت به دیگران ۲۰۲
- پنج. توجه انتخابی ۲۰۲
- شش. ارائه راهکارهای خوش بینی واقع بینانه ۲۰۳
- ب) مقایسه امید در دو دیدگاه ۲۰۶
۱. شباهت ها ۲۰۶
۲. تفاوت ها ۲۰۶
- یک. انگیزش قوی ۲۰۶
- دو. نوع اهداف و گذرگاه ها ۲۰۷
- فصل دوم: مقایسه روابط با دیگران در متون اسلامی و روان شناسی مثبت گرا ۲۰۸
- الف. تشابه در مولفه ها ۲۰۸
۱. خود آگاهی ۲۰۸
۲. خود تنظیمی و خودمدیریتی ۲۰۹
۳. خود انگیزشی و ایجاد انگیزه ۲۱۰
۴. همدلی و توانایی حل مشکلات دیگران ۲۱۲
۵. روابط موثر و تشخیص هیجانات دیگران ۲۱۳
- ب. تفاوت های دو دیدگاه در هوش هیجانی ۲۱۴
۱. انگیزه های معنوی ۲۱۴
۲. گسترش محدوده انگیزش ۲۱۴
۳. پاسخگویی به خداوند در برابر اعمال و رفتار خود ۲۱۵
۴. شمول و گستردگی ۲۱۵
- ج. مقایسه ابعاد صله رحم در متون اسلامی با سازه «روابط مثبت» در روان-شناسی مثبت گرا ۲۱۶
۱. شباهت ها ۲۱۶

- یک. روابط اجتماعی، موثرترین عامل بهداشت روانی ۲۱۶
- دو. لزوم ارتباط مثبت و موثر والدین با فرزندان از سنین اولیه کودکی ۲۱۸
۲. تفاوت‌ها ۲۲۰
- یک. بعد اجتماعی ۲۲۱
- دو. بعد معنوی ۲۲۴
- سه. بعد تربیتی ۲۲۵
- چهار. بعد فرهنگی ۲۲۷
- پنج. بعد اقتصادی ۲۲۸
- فصل سوم: مقایسه معنویت و تاب‌آوری در متون اسلامی و روانشناسی مثبت‌گرا ۲۳۰
- الف. شباهت‌ها ۲۳۰
۱. شباهت در آثار و پیامدها ۲۳۱
۲. شباهت در عوامل ۲۳۱
- ب. تفاوت‌ها ۲۳۲
۱. تفاوت در اصول و مبانی ۲۳۲
۲. اختلاف در مصادیق ۲۳۴
۳. تنوع و جذابیت شیوه‌ها در روان‌شناسی مثبت‌گرا ۲۳۵
۴. وسعت و تداوم آثار و پیامدها در معنویت اسلامی ۲۳۶
- یک. انعطاف‌پذیری و تاب‌آوری بی‌نظیر ۲۳۶
- دو. عبادت بودن نفس «عمل به وظیفه و تکلیف» فارغ از کسب نتیجه مطلوب ۲۳۷
- سه. توکل به خدای قادر متعال، انرژی‌زا و آرامش‌بخش انسان ۲۳۸
- چهار. امیدآفرینی بی‌نظیر، اعتقاد به علم مطلق و نامحدود خداوند ۲۳۸
- پنج. دامنه و گستره صبر ۲۴۰

شش. پاداش اخروی صبر.....	۲۴۱
هفت. ارائه الگوهای متعالی تربیتی در صبوری و تاب‌آوری.....	۲۴۱
هشت. آزمایش الهی و «رشدِ پیش‌آسیمی».....	۲۴۲
نه. اعتقاد به اعتباری و عاریه‌ای بودن دنیا، عامل کاهش جزع و فزع.....	۲۴۴
فصل چهارم: مقایسه عزت نفس و خودکارآمدی در متون اسلامی و روان‌شناسی مثبت‌گرا	۲۴۵
الف. شباهتها.....	۲۴۵
ب. تفاوت‌ها.....	۲۴۶
۱. کرامت ذاتی.....	۲۴۶
۲. توکل بر خدا.....	۲۴۷
۳. تقوی.....	۲۴۸
۴. حفظ نفس از هر عامل ذلت‌بار و تحقیرآمیز.....	۲۴۹
۵. اعتماد به خود، خودشیفتگی.....	۲۵۰
۶. بدبینی نسبت به خود سیلی.....	۲۵۲
۷. نگرش منفی نسبت به خود در تعامل با خدا.....	۲۵۲
۸. نگرش منفی به خود در تعامل با دیگران.....	۲۵۳
۹. نفی اصالت تقدیر اجتماعی.....	۲۵۳
۱۰. تقابل حق محوری با منفعت طلبی.....	۲۵۵
۱۱. حفظ عزّت و کرامت دیگران.....	۲۵۶
۱۲. از خودگذشتگی و ایثار در حفظ عزّت نفس پایدار.....	۲۵۷
فصل پنجم: مقایسه شادکامی در متون اسلامی و روان‌شناسی مثبت‌گرا.....	۲۵۸
الف. شباهت‌ها.....	۲۵۸

۱. توجه به لذت‌های غیرحسی ۲۵۸
۲. اصیل نبودن شادی ناپایدار ۲۵۸
۳. چندبعدی بودن ۲۵۹
۴. معنویت و دینداری ۲۵۹
۵. ضرورت تفریح در زندگی ۲۶۰
۶. شوخ طبعی ممدوح ۲۶۱
- ب. تفاوت‌ها ۲۶۱
۱. ابعاد معناداری ۲۶۱
۲. گستره فضائل اخلاقی ۲۶۳
۳. مبارزه با رذایل اخلاقی ۲۶۴
۴. نفی و تحریم لذت‌های کاذب ۲۶۴
۵. لذت و نشاط عبادات ۲۶۶
- فصل ششم: مقایسه خردمندی در متون اسلامی و روان‌شناسی مثبت‌گرا ۲۶۸
- الف. شباهت‌ها ۲۶۸
۱. نگرش چندبعدی و همه جانبه بودن ۲۶۸
۲. عمل‌گرایی ۲۶۹
۳. عدم تفاوت زن و مرد در خردمندی ۲۶۹
۴. عقل‌ابزاری ۲۷۰
- ب. تفاوت‌ها ۲۷۰
۱. عقل عملی و تقوی ۲۷۰
۲. تقابل عقل و جهل ۲۷۳

۲۷۴	۳. پیوند عقلانیت و معنویت
۲۷۶	۴. انبیاء و اهل بیت: برجسته ترین الگوهای خردمندی
۲۷۸	فصل هفتم: مقایسه بخشش و قدرشناسی در متون اسلامی و روان شناسی مثبت گرا
۲۷۸	الف. شباهت ها
۲۷۸	۱. عفو و بخشش و بهداشت روانی بخشنده
۲۷۸	۲. اهتمام به قدردانی و حق شناسی
۲۷۸	ب. تفاوت ها
۲۷۸	۱. نادیده گرفتن جنبه های مثبت هیجانات منفی
۲۷۹	۲. تأکید بر تأثیرات معنوی و اخروی بخشش و قدرشناسی
۲۷۹	۳. توجه به پیامدهای اجتماعی و انسانی بخشش
۲۸۰	۴. عدم مطلوبیت ارزش اخلاقی بخشش در همه موارد
۲۸۲	۵. مراتب عفو و گذشت
۲۸۳	۶. «بخشش گناهان خود» یا توبه راهکاری بی نظیر برای درمان احساس گناه
۲۸۵	نتیجه گیری
۲۹۱	فهرست منابع



مقدمه

بشر از دیرباز به دنبال رسیدن به آرامش پایدار بوده و در طول تاریخ، تمام مساعی خود را در راستای نیل به این هدف به کار بسته است. به همین جهت شناخت راز هستی و حقیقت انسان از مهمترین و اساسی ترین موضوعات خرد و علم بشری قرار گرفت. براساس نظریات مختلف و پیش فرض های انسان شناختی در خصوص حقیقت انسان، شیوه های متفاوتی برای دست یابی به آرامش مطرح گردید. اما هرچه انسان بیشتر و سریع تر از این شیوه ها و راهکارها استفاده کرد به همان نسبت از آرامش حقیقی بیشتر فاصله گرفت. مارتین سلیگمن (Martin Seligman)، پدر روان شناسی مثبت گرا (Positive psychology)، بر اساس یافته های سازمان بهداشت جهانی (WHO-world health Organization)، افسردگی را پرهزینه ترین بیماری، و صنعت داروهای ضد افسردگی را صنعتی چند میلیارد دلاری در دنیا معرفی می کند. وی معتقد است شیوع افسردگی در میان جوانان در سراسر دنیا به میزان شگفت آوری بالاست. براساس بعضی از تخمین ها، میزان شیوع افسردگی نسبت به پنجاه سال پیش، ۱۰ برابر شده است.^۱ انسان از یک سو در صدد تأمین رضایت باطنی همراه با آرامش، شادی و امید و رهایی از رنج و درد در زندگی بود و از سویی، تاریخ قرون اخیر تمدن بشری نشانگر این امر است که پیشرفت های علمی و صنعتی و نیز نظام های اجتماعی، به ویژه در مغرب زمین، نه تنها توان فراهم آوردن این خواسته را نداشت، بلکه بر اضطراب و پوچی بشر افزود. سلیگمن علت اصلی کاهش میزان شادکامی ملی در کشورهای مختلف را مدرنیته و آنچه به اشتباه «رفاه» می نامیم، می داند.^۲

۱. سلیگمن، مارتین (معاصر)؛ شکوفایی؛ ص ۵۵.

۲. همان، ص ۹۹.

آنچه که امروزه بیش از پیش خود را نمایان می‌سازد خلاء وجودی حاصل از تضاد آرزوها و اهداف انسان با شیوه‌ها و کاربست‌های عملی و سبک زندگی اوست. خلائی که انسان مدرن جهت پرکردن آن به معنویت روی آورده است. و با این رویکرد، روان‌شناسان مثبت‌گرا نیز در سال‌های اخیر شیوه‌ها و شاخص‌های متمرکز بر مثبت‌اندیشی را جهت شادکامی، بهزیستی و آرامش انسان، مطرح نموده‌اند. یکی از این مولفه‌های مهم و اثرگذار در مثبت‌اندیشی و سلامت روان، معنویت و معنابخشی به زندگی است. روان‌شناسان به نیکی دریافتند که داشتن یک هدف متعالی و برتر از عملکرد در زندگی، موجب پویایی هرچه بیشتر، سرزندگی، امید و موفقیت انسان می‌گردد. اما روان‌شناسی مثبت‌گرا، به دلیل عدم وجود تعریف مشخص و دقیق از اهداف مقدس و متعالی، و نبود زیرساخت‌های معرفتی در هستی‌شناسی و فلسفه اخلاق، با چالش‌های قابل ملاحظه‌ای روبروست. از جمله ناکارآمدی روش شناختی اثبات‌گرایانه (Positivistic) در بیان مبانی معرفتی و نیز تنوع و فراوانی هدف‌های مادی و معنوی که برخی متضاد با یکدیگر و ناسازگار در نتایج معنوی هستند. به هر حال موضوعی که باید مورد توجه قرار گیرد این است که آیا آنچه روان‌شناسان مثبت‌گرا پیرامون شیوه‌های مثبت‌اندیشی و مولفه‌های آن ارائه داده‌اند، می‌تواند پایان بخش اضطراب و سردرگمی بشر امروز باشد؟ این کتاب درصدد است با نگرش تحلیلی روان‌شناختی، رویکرد مثبت و متعالی اسلام در ابعاد گوناگون، را کشف و تبیین نموده و با نگاهی نوبه آموزه‌های اسلامی و دینی، از منظر و پرتو درخشان مثبت‌اندیشی به بررسی و تجزیه و تحلیل متون اسلامی پرداخته و با رویکرد مثبت‌اندیشی و مولفه‌های آن در روان‌شناسی مثبت‌گرا مقایسه کند. این نوشتار در سه بخش و ۲۲ فصل تنظیم شده است. بخش اول به بیان فرایند و مولفه‌های مثبت‌اندیشی در روان‌شناسی مثبت‌گرا پرداخته است و بخش دوم به تبیین ابعاد مثبت‌اندیشی در متون اسلامی اختصاص یافت و در بخش سوم ابعاد و مولفه‌های مثبت‌اندیشی در دو دیدگاه مورد بررسی و مذاقه قرار گرفته و با یکدیگر مقایسه شد. این ارزیابی با رویکرد بررسی چهار بُعد اصول و مبانی، شمول و انسجام درونی، گستره و عمق، آثار و پیامدهای مثبت‌اندیشی، در دو دیدگاه صورت پذیرفت.

امیدوارم در پرتو عنایات خاصه امام زمان، مهدی موعود عجل الله تعالی فرجه الشریف و امام رئوف حضرت علی بن موسی الرضا علیه السلام گامی موثر در جهت زمینه سازی ظهور و معرفی ابعاد متعالی و مترقی انسان ساز و آرامش بخش دین مبین اسلام برداشته باشم.

در پایان به رسم ادب بر خود لازم می دانم از اساتید گرانقدر گروه علوم قرآن و حدیث و گروه روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه فردوسی مشهد که با راهنمایی های عالمانه زمینه تدوین رساله دکتری اینجانب که این کتاب برگرفته از آن است را فراهم نمودند صمیمانه تشکر و قدردانی نمایم.

زهره شرف الدین

www.Ketab.ir