

میت‌نگری از دیوانه و آن وحشت در علم روانشناسی

به همراه شوه‌های آموزش مثبت‌نگری
حوزه مطالعات روانشناسی و مشاوره دینی

فاطمه علیپور دهقانی

زهرا باغبان



نشر دارخوین
۱۳۹۳

سرشناسه: علی پور دهاقانی، فاطمه، ۱۳۶۹ -
عنوان و نام پدیدآور: مثبت‌نگری از دیدگاه قرآن و عترت و علم روانشناسی (به همراه شیوه‌های آموزش
مثبت‌نگری)/نویسنده فاطمه علی پور دهاقانی و زهرا باغبان.

مشخصات نشر: اصفهان: نشر دارخوین، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۹۴ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۰۰-۳۱-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: کتابنامه

موضوع: مثبت‌نگری -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام

موضوع: مثبت‌نگری

شماره افزوده: باغبان، زهرا، ۱۳۶۰ -

ردیف کتابخانه: ۱۳۹۳ م ۸۵ ع ۶۵/۲۲۲/۲۲۲ BP

شماره ثبت: ۲۹۷/۴۸۵

شماره کتابخانه ملی: ۷۳۳۳۵

مثبت‌نگری از دیدگاه قرآن و عترت و علم روانشناسی

فاطمه علی پور دهاقانی و زهرا باغبان

ناشر: دارخوین

نوبت چاپ: اول بهار ۹۳

تیراژ: ۱۰۰۰

طرح جلد: سید رضا موسوی

صفحه آرائی: حامد شاه‌مرادی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۰۰-۳۱-۲

مرکز پخش: اصفهان، نشر دارخوین

۰۹۱۳ ۷۸۷ ۳۵۱۷

۰۳۱۱ ۳۳۵ ۷۸۷۹

Edar@Chmail.ir

تقدیم بہ

پدر و مادر مہ،
عزیز ترین افراد زندگی من،
کہ از خاطر م محو نمی کنم
پیر و جوان و دانش من کردید
کہ بچوں کے لئے آسمان آئے،
بی ریا و بی نہایت
ہستی فدا یاران

پیشگفتار	۹
مقدمه	۱۱
فصل اول: مثبت نگری از دیدگاه قرآن و عترت	۱۷
به همراه شیوه‌های آموزش آن	۲۰
مثبت نگری در اسلام	۲۵
بین مثبت نگری و قرآن و عترت	۲۶
مثبت نگری و فکری انسان‌های خوشبخت	۲۹
روش مثبت نگری به رنده، در روان درمان گری با تکیه بر دیدگاه اسلامی	۳۲
موانع مثبت نگری	۴۰
شیوه‌های آموزش و مثبت نگری	۴۰
۱- تصویرسازی ذهنی مثبت	۴۱
۲- قراردادن موفقیت به عنوان شرط ذهنی	۴۲
۳- بخشش و سخاوت	۴۳
۴- یادآوری نعمت‌های الهی و مکر نعمت	۴۴
۵- عفو و بخشش دیگران	۴۷
فصل دوم: مثبت نگری از دیدگاه علم روانشناسی	۴۹
به همراه شیوه‌های آموزش	۵۱
مثبت نگری در پژوهش‌های غربی	۵۲
روانشناسی مثبت‌نگر	۵۴
حیطه علمی روانشناسی مثبت‌نگر	۵۴
روانشناسی مثبت	۵۴
تاریخچه روانشناسی مثبت	۶۰
اهداف روانشناسی مثبت‌نگر برای یک زندگی کامل	۶۵
سنجش بهزیستی ذهنی (آسایش روانی) و شادکامی و نشاط	

سنجش توانمندی‌های ذاتی (شخصی)	۶۶
سنجش و اندازه‌گیری معنی (معنی‌یابی)	۶۷
تدابیر سلیگمن و تیم دانشگاه پنسیلوانیا در حوزه روان‌شناسی مثبت‌گرا و روان‌درمانی مثبت‌گرا	۶۸
سه قدم به سوی تفکر مثبت و مثبت‌نگری:	۷۰
تقویت مثبت‌نگری از دیدگاه روان‌شناسان	۷۱
دستیابی به آینده‌نگری مثبت	۷۲
نقطه تمرکز فکری را تغییر دهید	۷۳
استفاده از جملات مثبت	۷۴
از عبارات منفی استفاده نکنید	۷۵
انسان‌مان حال استفاده کنید	۷۶
استفاده منظم از جملات مثبت	۷۷
از این‌ها شروع کنید!	۶۷
روش‌های جدید در تفسیر و توجیه دید به وقایع	۸۷
متن‌نگاری در کلاس	۹۰
منابع و مآخذ	۹۱

اندیشیدن به تنوع فکر کردن نقش بسیار مهمی در زندگی انسان دارد. انسان‌ها همواره با نوع تفکر خود درگیرند. تفکر آن‌ها که به جهان دارند از یکدیگر متمایز می‌شوند. انسانی که مثبت می‌اندیشد، هیچ اتفاقی را در عالم شر و بد نمی‌داند، بلکه لحظه به لحظه آن را حساب شده و تحت کنترل خالق بزرگ عالم می‌داند. او از لطف و رحمت خداوند، احساس لذت و شادی می‌کند. خداوند با دلی به دست آمده از شناخت و آگاهی انسان نسبت به لطف و رحمت الهی، او را تأیید می‌نماید. عوامل متعددی وجود دارد که زمینه‌ساز مثبت‌اندیشی بوده و در بروز آن مؤثرند.

هم چنین عواملی وجود دارند که مانع مثبت‌اندیشی انسان‌ها می‌شوند. این عوامل می‌توانند از دهر و وجود انسان بروز کرده و یا عوامل خارجی باشند.

از سوی دیگر انسان می‌تواند با راهکارهایی نگرش مثبت را در مورد تقویت نموده و به سوی موفقیت گام بردارد. آیات قرآن کریم و سخنان اهل بیت (علیهم‌السلام) و همچنین اندیشمندان علم روانشناسی این نوع نگرش را تأیید می‌نمایند.

همچنانکه در تئوری‌های اصلی روانشناسی امروزه دیگر زیر ضربه شدید یک علم جدید از شناسایی توانمندی‌ها و ویژگی‌های ذاتی در هر انسان که جنبه جامع‌شمول دارد به نام روانشناسی مثبت‌نگر قرار گرفته است.

و پیام جنبش و روانشناسی مثبت این است که یادآوری کند، حوزه یا رشته ما در حال تغییر و تحول است. یعنی روانشناسی تنها تمرکز بر بیماری‌ها نیست و درمان هم تنها متمرکز بر ضعف‌ها نیست. بلکه درمان عبارت است از ساختن و گسترش دادن

چیزهایی که خوب و مفید است یعنی مطالعه، شناختن و گسترش دادن توانمندی‌ها و فضیلت‌ها در انسان‌ها و جوامع.

در کتاب حاضر نیز ضمن تبیین مثبت‌نگری و زمینه‌های بروز و هم چنین موانع و شیوه‌های تقویت آن، نقش مثبت‌نگری در موفقیت انسان بیشتر با الهام از آموزه‌های قرآن کریم و اهل بیت (علیه السلام) و علم روانشناسی و دیدگاه روانشناسان به همراه پژوهش‌های آموزش مثبت‌نگری از این دو دیدگاه نگاشته شده است.

www.ketab.ir

درباره روان‌شناسی اسلامی، به ویژه روان درمانگری از دیدگاه قرآن، تاکنون مطالعه علمی و مدون به صورتی نگرفته است. در حالی که قرآن و سایر منابع اسلامی، زمینه‌های مناسبی برای انجام چنین مطالعه‌های هستند.

هدف اصلی شیوه‌ای که توصیف شده در قرآن، یاری رساندن به انسان، به منظور برخورداری از روح و روان به هم است تا بتواند با توسل به بهترین راه‌های ممکن، با مشکلات مقابله کند و با امید به اکتاف بیکران الهی به آرامش نایل آید. نگرش صحیح نسبت به مسائل و ناکامی‌ها، سبب می‌شود که به واسطه آن، آدمی در برخورد با نمونه‌های به ظاهر موزون خلقت، زیبایی و توانایی را در آن‌ها می‌بیند و حتی در زشتی‌ها نیز زیبایی‌ها را جست و جو می‌کند. قرآن کریم با هدف کاهش فشار وارده بر انسان، در رویارویی با مصایب و حوادث، شیوه‌ها و تمرین‌هایی را آموزش می‌دهد تا با دستیابی به نتایج مطلوب، امیدواری به آینده‌های روشن، کسب نماید. یکی از زمینه‌هایی که از دیدگاه روان‌شناسان و بخصوص روان درمانگران اسلامی، از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است، مثبت‌نگری می‌باشد.^۱

«مثبت‌نگری» را می‌توان، استفاده کردن از تمامی ظرفیت‌های ذهن مثبت و نشاط انگیز و امیدوار کننده در زندگی، برای تسلیم نشدن در برابر عوامل منفی، حتی ذهن و احساس‌های یا اس‌آور ناشی از دشواری ارتباط با انسان‌ها و رویارویی، طبیعت دانست. به عبارت دیگر مثبت‌نگری را می‌توان «خوش بینی» نسبت به جهان، انسان، و خود بر شمرد.^۲

۱ خدایاری فرد، محمد، کاربرد مثبت‌نگری در روان درمانگری با تأکید بر دیدگاه اسلامی، ۱۴۰۰-۱۴۰۱

۲ اسلامی، عبدالله، «تعریف مثبت اندیشی: (نگری)»، دلتای مثبت، ش ۱۰، ص ۱۱ و ۱۱

بررسی آیات قرآن کریم نشان می‌دهد که اغلب تاکیدها بر خوبی‌ها، درستی‌ها و نقاط قوت افراد است و ضعف و کژی کمتر مورد توجه قرار گرفته است. پروردگار عالم نیز با تاکید به توانایی‌ها و ظرفیت بشر می‌فرماید:

«و چون پروردگار تو به فرشتگان گفت: من در زمین جانشینی خواهم گماشت»^۳؛
«پس وقتی آن را درست کردم و از روح خود در آن حمیدم، پیش او به سجده در افتید»^۴؛
یا «ما امانت [الهی و بار تکلیف] را بر آسمان‌ها و زمین و کوه‌ها عرضه کردیم، پس، ان برداشتن آن سر باز زدند و از آن هراسناک شدند، ولی انسان آن را برداشت»^۵؛
«راستی انسان را در نیکوترین اعتدال آفریدیم»^۶.

رزش مثبت‌نگری آنگاه معلوم می‌شود که بدانیم امید و نشاط در سایه خوش بینی حاصل شده است. پیش از این نکتته را در روایات خود تاکید کرده و بزرگان و فقها نیز بابت مسئولیت آسایش‌دهنده و روانشناسان و روان درمانگران نیز در درمان برخی بیماری‌های روح و روانی از آن بهره جسته‌اند.^۷

امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: «خوش گمانی، از بهترین صفات انسانی و پر بارترین مواهب الهی است»^۸، «خوش بینی مایه آرامش قلب و سلامت دین است»^۹، «خوش بینی اندوه را سبک می‌کند»^{۱۰}، عیسی که به مردم خوش گمان باشد، محبت آن‌ها را به سوی خود جلب خواهد کرد.^{۱۱} «باب شریف بحار الانوار آمده است: «روزی حضرت عیسی (علی نبینا و اله و علیهم السلام) با حواریون از جایی می‌گذشت. لاشه سگ مرده‌ای را دیدند. هریک از حواریون از بوی تعفن آن اظهار ناراحتی می‌کرد و چیزی نمی‌گفت. نوبت به حضرت عیسی که رسید، فرمود: به خندان‌های سفید این سگ توجه کنید که چقدر براق است»^{۱۲}

۳ قرآن کریم، بقره، آیه ۳۰

۴ قرآن کریم، حجر، ۲۹

۵ قرآن کریم، احزاب: ۷۲

۶ قرآن کریم، تین: ۴

۷ اشرفی، منصور، «خوش بینی و درک خوبی‌ها»، مکتب اسلام، ش ۱، ص ۱۱۱، ۱۱۲، ۱۱۳، ۱۱۴، ۱۱۵، ۱۱۶، ۱۱۷، ۱۱۸، ۱۱۹، ۱۲۰، ۱۲۱، ۱۲۲، ۱۲۳، ۱۲۴، ۱۲۵، ۱۲۶، ۱۲۷، ۱۲۸، ۱۲۹، ۱۳۰، ۱۳۱، ۱۳۲، ۱۳۳، ۱۳۴، ۱۳۵، ۱۳۶، ۱۳۷، ۱۳۸، ۱۳۹، ۱۴۰، ۱۴۱، ۱۴۲، ۱۴۳، ۱۴۴، ۱۴۵، ۱۴۶، ۱۴۷، ۱۴۸، ۱۴۹، ۱۵۰، ۱۵۱، ۱۵۲، ۱۵۳، ۱۵۴، ۱۵۵، ۱۵۶، ۱۵۷، ۱۵۸، ۱۵۹، ۱۶۰، ۱۶۱، ۱۶۲، ۱۶۳، ۱۶۴، ۱۶۵، ۱۶۶، ۱۶۷، ۱۶۸، ۱۶۹، ۱۷۰، ۱۷۱، ۱۷۲، ۱۷۳، ۱۷۴، ۱۷۵، ۱۷۶، ۱۷۷، ۱۷۸، ۱۷۹، ۱۸۰، ۱۸۱، ۱۸۲، ۱۸۳، ۱۸۴، ۱۸۵، ۱۸۶، ۱۸۷، ۱۸۸، ۱۸۹، ۱۹۰، ۱۹۱، ۱۹۲، ۱۹۳، ۱۹۴، ۱۹۵، ۱۹۶، ۱۹۷، ۱۹۸، ۱۹۹، ۲۰۰، ۲۰۱، ۲۰۲، ۲۰۳، ۲۰۴، ۲۰۵، ۲۰۶، ۲۰۷، ۲۰۸، ۲۰۹، ۲۱۰، ۲۱۱، ۲۱۲، ۲۱۳، ۲۱۴، ۲۱۵، ۲۱۶، ۲۱۷، ۲۱۸، ۲۱۹، ۲۲۰، ۲۲۱، ۲۲۲، ۲۲۳، ۲۲۴، ۲۲۵، ۲۲۶، ۲۲۷، ۲۲۸، ۲۲۹، ۲۳۰، ۲۳۱، ۲۳۲، ۲۳۳، ۲۳۴، ۲۳۵، ۲۳۶، ۲۳۷، ۲۳۸، ۲۳۹، ۲۴۰، ۲۴۱، ۲۴۲، ۲۴۳، ۲۴۴، ۲۴۵، ۲۴۶، ۲۴۷، ۲۴۸، ۲۴۹، ۲۵۰، ۲۵۱، ۲۵۲، ۲۵۳، ۲۵۴، ۲۵۵، ۲۵۶، ۲۵۷، ۲۵۸، ۲۵۹، ۲۶۰، ۲۶۱، ۲۶۲، ۲۶۳، ۲۶۴، ۲۶۵، ۲۶۶، ۲۶۷، ۲۶۸، ۲۶۹، ۲۷۰، ۲۷۱، ۲۷۲، ۲۷۳، ۲۷۴، ۲۷۵، ۲۷۶، ۲۷۷، ۲۷۸، ۲۷۹، ۲۸۰، ۲۸۱، ۲۸۲، ۲۸۳، ۲۸۴، ۲۸۵، ۲۸۶، ۲۸۷، ۲۸۸، ۲۸۹، ۲۹۰، ۲۹۱، ۲۹۲، ۲۹۳، ۲۹۴، ۲۹۵، ۲۹۶، ۲۹۷، ۲۹۸، ۲۹۹، ۳۰۰، ۳۰۱، ۳۰۲، ۳۰۳، ۳۰۴، ۳۰۵، ۳۰۶، ۳۰۷، ۳۰۸، ۳۰۹، ۳۱۰، ۳۱۱، ۳۱۲، ۳۱۳، ۳۱۴، ۳۱۵، ۳۱۶، ۳۱۷، ۳۱۸، ۳۱۹، ۳۲۰، ۳۲۱، ۳۲۲، ۳۲۳، ۳۲۴، ۳۲۵، ۳۲۶، ۳۲۷، ۳۲۸، ۳۲۹، ۳۳۰، ۳۳۱، ۳۳۲، ۳۳۳، ۳۳۴، ۳۳۵، ۳۳۶، ۳۳۷، ۳۳۸، ۳۳۹، ۳۴۰، ۳۴۱، ۳۴۲، ۳۴۳، ۳۴۴، ۳۴۵، ۳۴۶، ۳۴۷، ۳۴۸، ۳۴۹، ۳۵۰، ۳۵۱، ۳۵۲، ۳۵۳، ۳۵۴، ۳۵۵، ۳۵۶، ۳۵۷، ۳۵۸، ۳۵۹، ۳۶۰، ۳۶۱، ۳۶۲، ۳۶۳، ۳۶۴، ۳۶۵، ۳۶۶، ۳۶۷، ۳۶۸، ۳۶۹، ۳۷۰، ۳۷۱، ۳۷۲، ۳۷۳، ۳۷۴، ۳۷۵، ۳۷۶، ۳۷۷، ۳۷۸، ۳۷۹، ۳۸۰، ۳۸۱، ۳۸۲، ۳۸۳، ۳۸۴، ۳۸۵، ۳۸۶، ۳۸۷، ۳۸۸، ۳۸۹، ۳۹۰، ۳۹۱، ۳۹۲، ۳۹۳، ۳۹۴، ۳۹۵، ۳۹۶، ۳۹۷، ۳۹۸، ۳۹۹، ۴۰۰، ۴۰۱، ۴۰۲، ۴۰۳، ۴۰۴، ۴۰۵، ۴۰۶، ۴۰۷، ۴۰۸، ۴۰۹، ۴۱۰، ۴۱۱، ۴۱۲، ۴۱۳، ۴۱۴، ۴۱۵، ۴۱۶، ۴۱۷، ۴۱۸، ۴۱۹، ۴۲۰، ۴۲۱، ۴۲۲، ۴۲۳، ۴۲۴، ۴۲۵، ۴۲۶، ۴۲۷، ۴۲۸، ۴۲۹، ۴۳۰، ۴۳۱، ۴۳۲، ۴۳۳، ۴۳۴، ۴۳۵، ۴۳۶، ۴۳۷، ۴۳۸، ۴۳۹، ۴۴۰، ۴۴۱، ۴۴۲، ۴۴۳، ۴۴۴، ۴۴۵، ۴۴۶، ۴۴۷، ۴۴۸، ۴۴۹، ۴۵۰، ۴۵۱، ۴۵۲، ۴۵۳، ۴۵۴، ۴۵۵، ۴۵۶، ۴۵۷، ۴۵۸، ۴۵۹، ۴۶۰، ۴۶۱، ۴۶۲، ۴۶۳، ۴۶۴، ۴۶۵، ۴۶۶، ۴۶۷، ۴۶۸، ۴۶۹، ۴۷۰، ۴۷۱، ۴۷۲، ۴۷۳، ۴۷۴، ۴۷۵، ۴۷۶، ۴۷۷، ۴۷۸، ۴۷۹، ۴۸۰، ۴۸۱، ۴۸۲، ۴۸۳، ۴۸۴، ۴۸۵، ۴۸۶، ۴۸۷، ۴۸۸، ۴۸۹، ۴۹۰، ۴۹۱، ۴۹۲، ۴۹۳، ۴۹۴، ۴۹۵، ۴۹۶، ۴۹۷، ۴۹۸، ۴۹۹، ۵۰۰، ۵۰۱، ۵۰۲، ۵۰۳، ۵۰۴، ۵۰۵، ۵۰۶، ۵۰۷، ۵۰۸، ۵۰۹، ۵۱۰، ۵۱۱، ۵۱۲، ۵۱۳، ۵۱۴، ۵۱۵، ۵۱۶، ۵۱۷، ۵۱۸، ۵۱۹، ۵۲۰، ۵۲۱، ۵۲۲، ۵۲۳، ۵۲۴، ۵۲۵، ۵۲۶، ۵۲۷، ۵۲۸، ۵۲۹، ۵۳۰، ۵۳۱، ۵۳۲، ۵۳۳، ۵۳۴، ۵۳۵، ۵۳۶، ۵۳۷، ۵۳۸، ۵۳۹، ۵۴۰، ۵۴۱، ۵۴۲، ۵۴۳، ۵۴۴، ۵۴۵، ۵۴۶، ۵۴۷، ۵۴۸، ۵۴۹، ۵۵۰، ۵۵۱، ۵۵۲، ۵۵۳، ۵۵۴، ۵۵۵، ۵۵۶، ۵۵۷، ۵۵۸، ۵۵۹، ۵۶۰، ۵۶۱، ۵۶۲، ۵۶۳، ۵۶۴، ۵۶۵، ۵۶۶، ۵۶۷، ۵۶۸، ۵۶۹، ۵۷۰، ۵۷۱، ۵۷۲، ۵۷۳، ۵۷۴، ۵۷۵، ۵۷۶، ۵۷۷، ۵۷۸، ۵۷۹، ۵۸۰، ۵۸۱، ۵۸۲، ۵۸۳، ۵۸۴، ۵۸۵، ۵۸۶، ۵۸۷، ۵۸۸، ۵۸۹، ۵۹۰، ۵۹۱، ۵۹۲، ۵۹۳، ۵۹۴، ۵۹۵، ۵۹۶، ۵۹۷، ۵۹۸، ۵۹۹، ۶۰۰، ۶۰۱، ۶۰۲، ۶۰۳، ۶۰۴، ۶۰۵، ۶۰۶، ۶۰۷، ۶۰۸، ۶۰۹، ۶۱۰، ۶۱۱، ۶۱۲، ۶۱۳، ۶۱۴، ۶۱۵، ۶۱۶، ۶۱۷، ۶۱۸، ۶۱۹، ۶۲۰، ۶۲۱، ۶۲۲، ۶۲۳، ۶۲۴، ۶۲۵، ۶۲۶، ۶۲۷، ۶۲۸، ۶۲۹، ۶۳۰، ۶۳۱، ۶۳۲، ۶۳۳، ۶۳۴، ۶۳۵، ۶۳۶، ۶۳۷، ۶۳۸، ۶۳۹، ۶۴۰، ۶۴۱، ۶۴۲، ۶۴۳، ۶۴۴، ۶۴۵، ۶۴۶، ۶۴۷، ۶۴۸، ۶۴۹، ۶۵۰، ۶۵۱، ۶۵۲، ۶۵۳، ۶۵۴، ۶۵۵، ۶۵۶، ۶۵۷، ۶۵۸، ۶۵۹، ۶۶۰، ۶۶۱، ۶۶۲، ۶۶۳، ۶۶۴، ۶۶۵، ۶۶۶، ۶۶۷، ۶۶۸، ۶۶۹، ۶۷۰، ۶۷۱، ۶۷۲، ۶۷۳، ۶۷۴، ۶۷۵، ۶۷۶، ۶۷۷، ۶۷۸، ۶۷۹، ۶۸۰، ۶۸۱، ۶۸۲، ۶۸۳، ۶۸۴، ۶۸۵، ۶۸۶، ۶۸۷، ۶۸۸، ۶۸۹، ۶۹۰، ۶۹۱، ۶۹۲، ۶۹۳، ۶۹۴، ۶۹۵، ۶۹۶، ۶۹۷، ۶۹۸، ۶۹۹، ۷۰۰، ۷۰۱، ۷۰۲، ۷۰۳، ۷۰۴، ۷۰۵، ۷۰۶، ۷۰۷، ۷۰۸، ۷۰۹، ۷۱۰، ۷۱۱، ۷۱۲، ۷۱۳، ۷۱۴، ۷۱۵، ۷۱۶، ۷۱۷، ۷۱۸، ۷۱۹، ۷۲۰، ۷۲۱، ۷۲۲، ۷۲۳، ۷۲۴، ۷۲۵، ۷۲۶، ۷۲۷، ۷۲۸، ۷۲۹، ۷۳۰، ۷۳۱، ۷۳۲، ۷۳۳، ۷۳۴، ۷۳۵، ۷۳۶، ۷۳۷، ۷۳۸، ۷۳۹، ۷۴۰، ۷۴۱، ۷۴۲، ۷۴۳، ۷۴۴، ۷۴۵، ۷۴۶، ۷۴۷، ۷۴۸، ۷۴۹، ۷۵۰، ۷۵۱، ۷۵۲، ۷۵۳، ۷۵۴، ۷۵۵، ۷۵۶، ۷۵۷، ۷۵۸، ۷۵۹، ۷۶۰، ۷۶۱، ۷۶۲، ۷۶۳، ۷۶۴، ۷۶۵، ۷۶۶، ۷۶۷، ۷۶۸، ۷۶۹، ۷۷۰، ۷۷۱، ۷۷۲، ۷۷۳، ۷۷۴، ۷۷۵، ۷۷۶، ۷۷۷، ۷۷۸، ۷۷۹، ۷۸۰، ۷۸۱، ۷۸۲، ۷۸۳، ۷۸۴، ۷۸۵، ۷۸۶، ۷۸۷، ۷۸۸، ۷۸۹، ۷۹۰، ۷۹۱، ۷۹۲، ۷۹۳، ۷۹۴، ۷۹۵، ۷۹۶، ۷۹۷، ۷۹۸، ۷۹۹، ۸۰۰، ۸۰۱، ۸۰۲، ۸۰۳، ۸۰۴، ۸۰۵، ۸۰۶، ۸۰۷، ۸۰۸، ۸۰۹، ۸۱۰، ۸۱۱، ۸۱۲، ۸۱۳، ۸۱۴، ۸۱۵، ۸۱۶، ۸۱۷، ۸۱۸، ۸۱۹، ۸۲۰، ۸۲۱، ۸۲۲، ۸۲۳، ۸۲۴، ۸۲۵، ۸۲۶، ۸۲۷، ۸۲۸، ۸۲۹، ۸۳۰، ۸۳۱، ۸۳۲، ۸۳۳، ۸۳۴، ۸۳۵، ۸۳۶، ۸۳۷، ۸۳۸، ۸۳۹، ۸۴۰، ۸۴۱، ۸۴۲، ۸۴۳، ۸۴۴، ۸۴۵، ۸۴۶، ۸۴۷، ۸۴۸، ۸۴۹، ۸۵۰، ۸۵۱، ۸۵۲، ۸۵۳، ۸۵۴، ۸۵۵، ۸۵۶، ۸۵۷، ۸۵۸، ۸۵۹، ۸۶۰، ۸۶۱، ۸۶۲، ۸۶۳، ۸۶۴، ۸۶۵، ۸۶۶، ۸۶۷، ۸۶۸، ۸۶۹، ۸۷۰، ۸۷۱، ۸۷۲، ۸۷۳، ۸۷۴، ۸۷۵، ۸۷۶، ۸۷۷، ۸۷۸، ۸۷۹، ۸۸۰، ۸۸۱، ۸۸۲، ۸۸۳، ۸۸۴، ۸۸۵، ۸۸۶، ۸۸۷، ۸۸۸، ۸۸۹، ۸۹۰، ۸۹۱، ۸۹۲، ۸۹۳، ۸۹۴، ۸۹۵، ۸۹۶، ۸۹۷، ۸۹۸، ۸۹۹، ۹۰۰، ۹۰۱، ۹۰۲، ۹۰۳، ۹۰۴، ۹۰۵، ۹۰۶، ۹۰۷، ۹۰۸، ۹۰۹، ۹۱۰، ۹۱۱، ۹۱۲، ۹۱۳، ۹۱۴، ۹۱۵، ۹۱۶، ۹۱۷، ۹۱۸، ۹۱۹، ۹۲۰، ۹۲۱، ۹۲۲، ۹۲۳، ۹۲۴، ۹۲۵، ۹۲۶، ۹۲۷، ۹۲۸، ۹۲۹، ۹۳۰، ۹۳۱، ۹۳۲، ۹۳۳، ۹۳۴، ۹۳۵، ۹۳۶، ۹۳۷، ۹۳۸، ۹۳۹، ۹۴۰، ۹۴۱، ۹۴۲، ۹۴۳، ۹۴۴، ۹۴۵، ۹۴۶، ۹۴۷، ۹۴۸، ۹۴۹، ۹۵۰، ۹۵۱، ۹۵۲، ۹۵۳، ۹۵۴، ۹۵۵، ۹۵۶، ۹۵۷، ۹۵۸، ۹۵۹، ۹۶۰، ۹۶۱، ۹۶۲، ۹۶۳، ۹۶۴، ۹۶۵، ۹۶۶، ۹۶۷، ۹۶۸، ۹۶۹، ۹۷۰، ۹۷۱، ۹۷۲، ۹۷۳، ۹۷۴، ۹۷۵، ۹۷۶، ۹۷۷، ۹۷۸، ۹۷۹، ۹۸۰، ۹۸۱، ۹۸۲، ۹۸۳، ۹۸۴، ۹۸۵، ۹۸۶، ۹۸۷، ۹۸۸، ۹۸۹، ۹۹۰، ۹۹۱، ۹۹۲، ۹۹۳، ۹۹۴، ۹۹۵، ۹۹۶، ۹۹۷، ۹۹۸، ۹۹۹، ۱۰۰۰، ۱۰۰۱، ۱۰۰۲، ۱۰۰۳، ۱۰۰۴، ۱۰۰۵، ۱۰۰۶، ۱۰۰۷، ۱۰۰۸، ۱۰۰۹، ۱۰۱۰، ۱۰۱۱، ۱۰۱۲، ۱۰۱۳، ۱۰۱۴، ۱۰۱۵، ۱۰۱۶، ۱۰۱۷، ۱۰۱۸، ۱۰۱۹، ۱۰۲۰، ۱۰۲۱، ۱۰۲۲، ۱۰۲۳، ۱۰۲۴، ۱۰۲۵، ۱۰۲۶، ۱۰۲۷، ۱۰۲۸، ۱۰۲۹، ۱۰۳۰، ۱۰۳۱، ۱۰۳۲، ۱۰۳۳، ۱۰۳۴، ۱۰۳۵، ۱۰۳۶، ۱۰۳۷، ۱۰۳۸، ۱۰۳۹، ۱۰۴۰، ۱۰۴۱، ۱۰۴۲، ۱۰۴۳، ۱۰۴۴، ۱۰۴۵، ۱۰۴۶، ۱۰۴۷، ۱۰۴۸، ۱۰۴۹، ۱۰۵۰، ۱۰۵۱، ۱۰۵۲، ۱۰۵۳، ۱۰۵۴، ۱۰۵۵، ۱۰۵۶، ۱۰۵۷، ۱۰۵۸، ۱۰۵۹، ۱۰۶۰، ۱۰۶۱، ۱۰۶۲، ۱۰۶۳، ۱۰۶۴، ۱۰۶۵، ۱۰۶۶، ۱۰۶۷، ۱۰۶۸، ۱۰۶۹، ۱۰۷۰، ۱۰۷۱، ۱۰۷۲، ۱۰۷۳، ۱۰۷۴، ۱۰۷۵، ۱۰۷۶، ۱۰۷۷، ۱۰۷۸، ۱۰۷۹، ۱۰۸۰، ۱۰۸۱، ۱۰۸۲، ۱۰۸۳، ۱۰۸۴، ۱۰۸۵، ۱۰۸۶، ۱۰۸۷، ۱۰۸۸، ۱۰۸۹، ۱۰۹۰، ۱۰۹۱، ۱۰۹۲، ۱۰۹۳، ۱۰۹۴، ۱۰۹۵، ۱۰۹۶، ۱۰۹۷، ۱۰۹۸، ۱۰۹۹، ۱۱۰۰، ۱۱۰۱، ۱۱۰۲، ۱۱۰۳، ۱۱۰۴، ۱۱۰۵، ۱۱۰۶، ۱۱۰۷، ۱۱۰۸، ۱۱۰۹، ۱۱۱۰، ۱۱۱۱، ۱۱۱۲، ۱۱۱۳، ۱۱۱۴، ۱۱۱۵، ۱۱۱۶، ۱۱۱۷، ۱۱۱۸، ۱۱۱۹، ۱۱۲۰، ۱۱۲۱، ۱۱۲۲، ۱۱۲۳، ۱۱۲۴، ۱۱۲۵، ۱۱۲۶، ۱۱۲۷، ۱۱۲۸، ۱۱۲۹، ۱۱۳۰، ۱۱۳۱، ۱۱۳۲، ۱۱۳۳، ۱۱۳۴، ۱۱۳۵، ۱۱۳۶، ۱۱۳۷، ۱۱۳۸، ۱۱۳۹، ۱۱۴۰، ۱۱۴۱، ۱۱۴۲، ۱۱۴۳، ۱۱۴۴، ۱۱۴۵، ۱۱۴۶، ۱۱۴۷، ۱۱۴۸، ۱۱۴۹، ۱۱۵۰، ۱۱۵۱، ۱۱۵۲، ۱۱۵۳، ۱۱۵۴، ۱۱۵۵، ۱۱۵۶، ۱۱۵۷، ۱۱۵۸، ۱۱۵۹، ۱۱۶۰، ۱۱۶۱، ۱۱۶۲، ۱۱۶۳، ۱۱۶۴، ۱۱۶۵، ۱۱۶۶، ۱۱۶۷، ۱۱۶۸، ۱۱۶۹، ۱۱۷۰، ۱۱۷۱، ۱۱۷۲، ۱۱۷۳، ۱۱۷۴، ۱۱۷۵، ۱۱۷۶، ۱۱۷۷، ۱۱۷۸، ۱۱۷۹، ۱۱۸۰، ۱۱۸۱، ۱۱۸۲، ۱۱۸۳، ۱۱۸۴، ۱۱۸۵، ۱۱۸۶، ۱۱۸۷، ۱۱۸۸، ۱۱۸۹، ۱۱۹۰، ۱۱۹۱، ۱۱۹۲، ۱۱۹۳، ۱۱۹۴، ۱۱۹۵، ۱۱۹۶، ۱۱۹۷، ۱۱۹۸، ۱۱۹۹، ۱۲۰۰، ۱۲۰۱، ۱۲۰۲، ۱۲۰۳، ۱۲۰۴، ۱۲۰۵، ۱۲۰۶، ۱۲۰۷، ۱۲۰۸، ۱۲۰۹، ۱۲۱۰، ۱۲۱۱، ۱۲۱۲، ۱۲۱۳، ۱۲۱۴، ۱۲۱۵، ۱۲۱۶، ۱۲۱۷، ۱۲۱۸، ۱۲۱۹، ۱۲۲۰، ۱۲۲۱، ۱۲۲۲، ۱۲۲۳، ۱۲۲۴، ۱۲۲۵، ۱۲۲۶، ۱۲۲۷، ۱۲۲۸، ۱۲۲۹، ۱۲۳۰، ۱۲۳۱، ۱۲۳۲، ۱۲۳۳، ۱۲۳۴، ۱۲۳۵، ۱۲۳۶، ۱۲۳۷، ۱۲۳۸، ۱۲۳۹، ۱۲۴۰، ۱۲۴۱، ۱۲۴۲، ۱۲۴۳، ۱۲۴۴، ۱۲۴۵، ۱۲۴۶، ۱۲۴۷، ۱۲۴۸، ۱۲۴۹، ۱۲۵۰، ۱۲۵۱، ۱۲۵۲، ۱۲۵۳، ۱۲۵۴، ۱۲۵۵، ۱۲۵۶، ۱۲۵۷، ۱۲۵۸، ۱۲۵۹، ۱۲۶۰، ۱۲۶۱، ۱۲۶۲، ۱۲۶۳، ۱۲۶۴، ۱۲۶۵، ۱۲۶۶، ۱۲۶۷، ۱۲۶۸، ۱۲۶۹، ۱۲۷۰، ۱۲۷۱، ۱۲۷۲، ۱۲۷۳، ۱۲۷۴، ۱۲۷۵، ۱۲۷۶، ۱۲۷۷، ۱۲۷۸، ۱۲۷۹، ۱۲۸۰، ۱۲۸۱، ۱۲۸۲، ۱۲۸۳، ۱۲۸۴، ۱۲۸۵، ۱۲۸۶، ۱۲۸۷، ۱۲۸۸، ۱۲۸۹، ۱۲۹۰، ۱۲۹۱، ۱۲۹۲، ۱۲۹۳، ۱۲۹۴، ۱۲۹۵، ۱۲۹۶، ۱۲۹۷، ۱۲۹۸، ۱۲۹۹، ۱۳۰۰، ۱۳۰۱، ۱۳۰۲، ۱۳۰۳، ۱۳۰۴، ۱۳۰۵، ۱۳۰۶، ۱۳۰۷، ۱۳۰۸، ۱۳۰۹، ۱۳۱۰، ۱۳۱۱، ۱۳۱۲، ۱۳۱۳، ۱۳۱۴، ۱۳۱۵، ۱۳۱۶، ۱۳۱۷، ۱۳۱۸، ۱۳۱۹، ۱۳۲۰، ۱۳۲۱، ۱۳۲۲، ۱۳۲۳، ۱۳۲۴، ۱۳۲۵، ۱۳۲۶، ۱۳۲۷، ۱۳۲۸، ۱۳۲۹، ۱۳۳۰، ۱۳۳۱، ۱۳۳۲، ۱۳۳۳، ۱۳۳۴، ۱۳۳۵، ۱۳۳۶، ۱۳۳۷، ۱۳۳۸، ۱۳۳۹، ۱۳۴۰، ۱۳۴۱، ۱۳۴۲، ۱۳۴۳، ۱۳۴۴، ۱۳۴۵، ۱۳۴۶، ۱۳۴۷، ۱۳۴۸، ۱۳۴۹، ۱۳۵۰، ۱۳۵۱، ۱۳۵۲، ۱۳۵۳، ۱۳۵۴، ۱۳۵۵، ۱۳۵۶، ۱۳۵۷، ۱۳۵۸، ۱۳۵۹، ۱۳۶۰، ۱۳۶۱، ۱۳۶۲، ۱۳۶۳، ۱۳۶۴، ۱۳۶۵، ۱۳۶۶، ۱۳۶۷، ۱۳۶۸، ۱۳۶۹، ۱۳۷۰، ۱۳۷۱، ۱۳۷۲، ۱۳۷۳، ۱۳۷۴، ۱۳۷۵، ۱۳۷۶، ۱۳۷۷، ۱۳۷۸، ۱۳۷۹، ۱۳۸۰، ۱۳۸۱، ۱۳۸۲، ۱۳۸۳، ۱۳۸۴، ۱۳۸۵، ۱۳۸۶، ۱۳۸۷، ۱۳۸۸، ۱۳۸۹، ۱۳۹۰، ۱۳۹۱، ۱۳۹۲، ۱۳۹۳، ۱۳۹۴، ۱۳۹۵، ۱۳۹۶، ۱۳۹۷، ۱۳۹۸، ۱۳۹۹، ۱۴۰۰، ۱۴۰۱، ۱۴۰۲، ۱۴۰۳، ۱۴۰۴، ۱۴۰۵، ۱۴۰۶، ۱۴۰۷، ۱۴۰۸، ۱۴۰۹، ۱۴۱۰، ۱۴۱۱، ۱۴۱۲، ۱۴۱۳، ۱۴۱۴، ۱۴۱۵، ۱۴۱

این روش برخورد مثبت با موضوعات، آموزشی است به انسان‌ها که همیشه نیمه پر لیوان را ببینند و همه چیز را با نگاهی مثبت و سازنده بنگرند.^{۱۳} آموزه‌های قرآنی بر این مطلب تاکید دارند که افراد جامعه ایمانی در امور خویش، نه تنها مثبت و تایسته عمل می‌کنند، بلکه درباره سایر افراد دیگر جامعه نیز نگاهی مثبت داشته و اعمال و رفتار آنان را بر امور هنجاری مثبت تفسیر کنند. اسلام بر نمی‌تابد که فردی نسبت به دیگری نگرش و بینشی منفی داشته باشد.^{۱۴}

آنجا که آن مومنان را از بسیاری از گمان‌ها درباره دیگران منع می‌کند، که مراد، گمان سبک است؛ نه گمان خوب؛^{۱۵} زیرا انسان در قرآن به حسن ظن و گمان نیکو، تشویق شده است.^{۱۶}

همچنین پیغمبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) می‌فرماید: «خداوند با نگاهی خوش بینانه با قضایا برخورد کرده و دوست می‌دارد».^{۱۷}

همچنان که مطالبات آید، نگر و گذشته‌نگر در مورد مثبت‌نگری نشان می‌دهد که افراد دارای سبک تبیین خوش‌بینانه به عبارت دیگر، افراد مثبت‌نگر، در مقایسه با افراد دارای سبک تبیین بدبینانه تمایل دارد که به هنگام رویارویی با رویدادهای استرس‌زای عمده زندگی، به ضعف سلامت جسمانی یا افسردگی و ناامیدی دچار شده و یا خودکشی دست بزنند.

خوش‌بینی با شاخص‌های آسیب‌شناسی روانی فعلی شخص به طور کلی، با افسردگی موجود در وی به طور خاص، هم‌ستگی منفی دارند. همچنان که افراد مثبت‌نگر سالم‌تر و شادترند و دستگاه‌های ایمنی بدن کمتر کار می‌کند. آن‌ها با بهره‌گیری از راهبردهای کنار آمدن موثرتر مانند ارزیابی مجدد و مسئله‌گشایی، با تنیدگی‌های روانی بهتر کنار می‌آیند. از روی خوش‌بینی و امید پرگسالی، می‌توان سطح سلامت جسمانی و روانی افراد را در اواخر دوره بزرگسالی و در پایان ۳۵ سال پیش‌بینی کرد.^{۱۸}

۱۳ فانی، رضا، «چرا برخی نیمه خالی لیوان را می‌بینند»، دلتای مثبت، ش ۰۱، ص ۶۲ تا ۷۲

۱۴ ثابتی، محمد رضا، راه و رسم زندگی «مثبت‌نگری»، نشریه دلتای مثبت، ش ۰۱، ص ۶۲ تا ۷۲

۱۵ قرآن کریم، حجرات: ۱۲

۱۶ قرآن کریم، نور: ۱۲

۱۷ ابن ابی جمه‌وری احسانی، عوالی‌الثالی، ج ۱، ص ۲۹۱، ح ۵۵۱

۱۸ Snyder. c. r. iopez. j. handbook. (2002) of positive psychoho. gy. p. 185

همچنانکه از میان پژوهشگران غربی که درباره مثبت‌نگری تحقیقاتی به عمل آورده‌اند، بانیستر و فورستر شناخت‌گرا هستند، زیرا هر دو زیر بنای نظری پژوهش‌های خود را روان‌شناسی ساختارهای شخصی قرار داده‌اند. برنز نیز به اصول مهم شناخت درمانی اشاره می‌کند و معتقد است که اصلاح رفتار از طریق تغییرات شناختی ممکن است. بنابراین شاید بتوان چنین نتیجه گرفت که میان مثبت‌نگری که در اسلام به آن توصیه فراوان شده و روش‌های روان‌شناسی شناختی شباهت‌های زیادی وجود دارد که باید مورد بررسی قرار گیرد.

با توجه به دو دیدگاه یاد شده، کتاب حاضر به ارائه روشی می‌پردازد که کارایی آن در مشوره و روان‌درمانی در زمینه افراد افسرده و در خانواده درمانی در ناسازگاری‌های خانوادگی و همچنین اختلالات شخصیتی، توسط نگارنده، به کار گرفته شده است. همه ما به دست‌آبی به خوشبختی هستیم. اگر خوشبختی زائیده اندیشه‌های ماست، پس باید اندیشه‌های خود را پالوده سازیم. اندیشه‌های منفی و نگرانی‌ها را از خود دور کنیم و اندیشه‌های مثبت و امید آفرین را جایگزین آن‌ها سازیم. این پالوده سازی اندیشه را نورمن رابینسون روانشناس مشهور، مهارت مثبت اندیشی نامیده است.^{۱۹}

در کتاب حاضر نیز با توجه به قرآن و سنت و نظر اندیشمندان و دانشمندان حوزه علوم دینی و روانشناسی نگاشته شده است.

۱۹، رضایی نژاد، دکتر عبدالرضا، معجزه مثبت اندیشی؛ نگری، وینست پیل، نورمن، (۱۳۹۱)