

بررسی نقش ذهن در مثبت نگری انسان (از دیدگاه روانشناسی غرب و اسلام)

فاطمه احمدیان دوگانه^۱، علی محمدی آشنانی^۲

^۱ فارغ التحصیل ارشد، علوم قرآنی، دانشکده علوم و فنون قرآن تهران

^۲ استادیار و عضو هیئت علمی، دانشکده علوم و فنون قرآن تهران

نویسنده مسئول:

فاطمه احمدیان دوگانه

چکیده

افکاری که در ذهن ما هستند، قدرت زیادی دارند. تمام ساخته ها و پرداخته های انسان از ذهن شروع می شوند. افکار آفریننده هستند و میتوانند صاحب فکر را به سمت سعادت و شقاوت سوق دهند، چرا که افکار مثبت، نتایج مثبت تولید میکنند و افکار منفی نیز تولیدکننده نتایج منفی هستند. پژوهش پیش رو با روش توصیفی-تحلیلی، ضمن تبیین نقش ذهن در مثبت نگری انسان به بررسی این مفاهیم از نگاه اندیشمندان غربی و مسلمان می پردازد. بر اساس نتایج تحقیق، مثبت نگری و زیبا دیدن مجموعه ی هستی سبب استفاده از تمام ظرفیت های مثبت ذهنی، برای تسلیم نشدن در برابر عوامل منفی ساخته ی ذهن و عدم یأس ناشی از آن می گردد. با این نگاه، اگرچه خوب و بد با هم در دنیا وجود دارند، ولی ما بهتر است بر خوبی تأکید کنیم.

کلمات کلیدی: ذهن، مثبت نگری، روانشناسی، اسلام.

۱- مقدمه

بخش قابل توجهی از مراجعین به مراکز مشاوره، برای دریافت خدمات در حوزه شخصیتی و بویژه حلّ تصورات منفی از خود و عدم درک استعدادهای درونی و به تبع آن احساس پوچی، ناتوانی و بیارزشی میباشند. انسانی که خود را مفید و ارزشمند بداند و عزت نفس بالایی داشته باشد از سلامتی روانی بالاتری بهره مند خواهد بود. در مقابل، شخصی که از خود تصور منفی داشته باشد و عزت نفس او پایین باشد و خود را ناتوان و بیارزش بداند به بسیاری از اختلالات روانی دچار شده و در موقعیت های دشوار زندگی تاب مقاومت نخواهد داشت (محمدعلی نژاد، کمالوند، ۱۳۹۵ش، ص ۲).

«مثبت‌اندیشی و مهندسی فکر»، از جمله مباحث نوینی است که به تبع مباحث روان‌شناسی و شناختی در جهان رواج یافته است. پیوند این مقوله با زندگی انسان و سعادت و خوش‌بختی او، تعمق بیشتر در مبانی معرفتی این بحث را می‌طلبد (یعقوبیان، ۱۳۹۵ش، ص ۶۹). تمام ساخته‌ها و پرداخته‌های انسان، با شکوه یا وحشتناک در ذهن شروع می‌شوند، که می‌توان اسمش را نقطه نظر گذاشت. از نقطه نظر است که عمل صورت می‌گیرد. به هر چه می‌نگریم شروع آن از یک اندیشه بوده و لذا تمام رفتارهای خوب و بد انسان، جنگ‌ها و صلح‌ها، از فکر و گمان و خیال نشأت گرفته است (توانایی، بهاء‌الدینی، ۱۳۸۸ش، ص ۱۷۶).

آدمی از بدو تولد تا واپسین دم حیات، در دل اقیانوس عمیق ذهنیات خویش، غوطه می‌خورد، گاه سر به امواج توفنده آن می‌کوبد و با سرگردانی به اعماق سیاهی‌ها می‌غلتد، و گاه با تلاش، خود را از ژرفنای ظلمات بیرون می‌کشد و تیرگی‌ها را از روح خویش می‌زداید. در این کشاکش، پیروزی نصیب کسی می‌گردد که بکوشد تا گریبان از چنگ افکار منفی برهاند (رک: توانایی، بهاء‌الدینی، ۱۳۸۸ش، ص ۱۷۶).

لذا هر ذهنی دو فایل و آرشیو مستقل دارد که یکی دربرگیرنده خاطرات و افکار منفی و دیگری دربرگیرنده افکار مثبت است. افکار مثبت، نتایج مثبت تولید می‌کنند: محبت، سلامتی، موفقیت و ... و افکار منفی نتایج منفی تولید می‌کنند: غم و اندوه، فقر و فقدان، تنفر و بیزاری (رک: حمیدی، فرنام، ۱۳۹۵ش، ص ۲۴).

مثبت‌اندیشی شکلی از فکر کردن است که در پی به دست آوردن بهترین نتیجه از بدترین شرایط می‌باشد. مثبت‌نگری، فرایندی تعمّدی و انتخابی است. شخص مثبت‌اندیش هیچ‌گاه مسایل منفی را به رسمیت نمی‌شناسد، بلکه به مقابله با آن می‌پردازد. او هیچ اتفاقی را در عالم شر و بد نمی‌داند. بلکه از نظر او، همه رخدادهای دنیا حساب شده و هشیارانه و تحت کنترل کارگردان بزرگ عالم است (توانایی، سلیم زاده، ۱۳۸۹ش، ص ۴۱).

مثبت‌نگری و زیبا دیدن مجموعه هستی و حتی زشتی‌ها را از منظر نیک‌نگریستن، باعث استفاده کردن از تمام ظرفیت‌های مثبت ذهنی، برای تسلیم نشدن در برابر عوامل منفی ساخته‌ی ذهن و عدم یأس ناشی از آن می‌شود. مثبت‌اندیشی یعنی نگاه به رویدادها با این معرفت که، اگرچه خوب و بد با هم در دنیا وجود دارند، ولی ما بهتر است بر خوبی تأکید کنیم (حمیدی، فرنام، ۱۳۹۵ش، ص ۲۴).

در گذشته، رفتار بد و خوب انسان به شخصیت و ذات انسان‌ها نسبت داده می‌شد. اما با طلوع رفتارگرایی در روان‌شناسی، «محیط» به عنوان عامل اصلی رفتارهای انسانی معرفی گردید و تا جبر محیطی و نگاه محرک - پاسخ به رفتار انسان پیش رفت. با ظهور روان‌شناسی شناختی، نگرش و اراده‌ی انسان، جایگزین تأثیر محیط بر رفتار انسان شد و تعریف عملکرد انسان از ماشینی به «پویایی» تغییر یافت (ریو، ۱۳۸۶ش، ص ۴۰).

این تصویر در مباحث گوناگون روان‌شناسی سریان پیدا کرده و در جنبه‌های درمانی، به‌ویژه رفع افسردگی و دستیابی به سلامت روانی، به کار رفته است. درمان‌شناختی در دهه ۱۹۶۰ توسط آرون تی بک در دانشگاه پنسیلوانیا، تأسیس شد (لینان، ۱۳۷۸ش، ص ۱۱). «تلقین و تفکر مثبت» اثراتی مثبت در نگرش و حس اعتماد به نفس دارد (تریسی، ۱۳۸۶ش، ص ۵۲).

در باب مثبت‌اندیشی و بهزیستی ذهنی، مبانی روان‌شناختی با تأکید بر هیجانات و ابعاد مثبت انسان و بهزیستی ذهنی، به شناخت گرم و سرد و در نهایت تبیین کیفیت سبک جزئی مثبت‌اندیشی کمک می‌کند. مبانی فلسفی هم در جهت تبیین انسان‌شناسی عمیق و ارتباط پیوند فضیلت و سعادت، و کنترل امیال تحت عقلانیت، مسیر هموارتری را برای مثبت‌اندیشی دنبال می‌کنند. مبانی دینی نیز با تبیین جهان‌بینی معنوی و توجه به اسما و صفات الهی، ارتباط با خدا را، چه در تبیین هدف‌نهایی خوش‌بختی و چه در ارتباط دعایی برای تحقق درخواست‌ها و آرزوهای انسان، به مثبت‌اندیشی تزریق می‌کنند. اما این تمایزها مانع همزیستی معرفتی این ساحت‌ها نمی‌شود؛ زیرا با همپوشانی معرفتی، مشخص می‌شود که این سه ساحت در کنار هم، نگاه جامع‌نگری به مثبت‌اندیشی می‌دهند و بدین‌سان، بعد شناختی انسان در کنار بعد عاطفی و شناخت گرم و در نظر به پارادایم کلی فلسفی و جهان‌بینی دینی و سبک تحلیلی فردی جزئی در حوزه روان‌شناختی، می‌تواند مسیر درست فکر را

مهندسی کند. علاوه بر این، مباحث روانشناختی در پیوند مثبت‌اندیشی با فضیلت و سعادت، نیازمند ماده و محتوای دینی است (یعقوبیان، ۱۳۹۵ش، ص ۸۲).

ممکن است روان ما از دوران کودکی، خواسته و ناخواسته از طرف عوامل محیطی دچار آسیب شود. متأسفانه بسیاری از مشکلات اجتماعی و ناهنجاری‌های رفتاری افراد نیز ناشی از تخریب‌های ایام کودکی است. در اینصورت ضروری است بیاموزیم که افکار منفی گذشته را رها کرده و با تمرکز به جنبه‌های مثبت، به دنبال ساختن آینده باشیم. ضمیر باطن از بابت سرمایه‌گذاری در زمینه شادی، عشق، صداقت، خوبی و مهربانی سود کلانی به ما می‌دهد که آن آرامش است. در آرامش هر مشکلی برای ما به وجود بیاید، ذهن با همکاری ضمیر ناخودآگاه در فضایی فعال و مثبت برایش، راه حل مناسبی پیدا خواهد کرد، ولی اگر در ضمیر ناخودآگاه به واسطه الگوی افکار منفی؛ نفرت، دروغ، ریا، تردید و ... سرمایه‌گذاری کنیم، به طور مسلم سود حاصله، ترس و اضطراب است و در مواجهه با مشکلات؛ دودلی، ضعف و سستی در تصمیم‌گیری گریبان‌مان را می‌گیرد. همچنین عزت نفس در روانشناسی عبارت است از درجه تصویب تأثیر و ارزشمندی که شخص نسبت به خویشتن احساس میکند (محمدعلی نژاد، کمالوند، ۱۳۹۵ش، ص ۲).

اندیشیدن و نحوه فکرکردن، نقش بسیار مهمی در زندگی انسان دارد. امید به لطف و رحمت الهی، ارزشمندترین سرمایه بسترساز تکامل انسان است. مثبت‌اندیشی، همان مثبت‌درمانی است و این معجزه قرآن است که فرمود: «وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ (ضحی / ۱۱) و از نعمت پروردگار خویش [با مردم] سخن گوی». تلقین مثبت مهم‌ترین چیزی است که در کسب فضایل انسانی و اخلاق اسلامی ضرورت داشته و روان‌شناسان در درمان بیماری‌های روحی روانی انسان از آن کمک می‌گیرند. به نظر می‌رسد مقایسه اندیشه اسلامی با روان‌شناسی در موضوعات مهم و سرنوشت‌ساز زندگی مثل مثبت‌اندیشی، جهت تبیین فرایند مادی و معنوی، موثرترین راهکارهای کاربردی موفقیت و دستیابی به آرامش حقیقی، و یکی از ضرورت‌های زمان ماست (شرف‌الدین، ۱۳۹۵ش، صص ۹-۸).

فرد خوش بین، حالت سازگاری و تعادلی در خویش حس می‌کند که همان موجب رضایت و اطمینان وی می‌شود. در سایه مثبت‌اندیشی و حسن ظن است که می‌توان زندگی شاد و شیرین داشت. این فکر مخرب و منفی ماست که حوادث تلخ و غم‌انگیز برایمان می‌آفریند. در واقع هرچه بکاریم همان را برداشت می‌کنیم. انسان با برداشت‌های غلطی که از خدا، زندگی، طبیعت و وقایع اطراف خویش پیدا می‌کند خود را به دست عقوبت می‌سپارد. بنابر این افکار آدمی آفریننده هستند و می‌توانند هم بدبختی صاحب خود را موجب شوند و هم خوشبختی صاحب خود را. خوش بین‌ها در همه جنبه‌های زندگی بهتر از بدبین‌ها عمل می‌کنند و کمتر مستعد پذیرش افسردگی و بیماری‌های جسمی هستند و حتی سیستم دفاعی بدن شان قوی‌تر است (توانایی، بهاء‌الدینی، ۱۳۸۸ش، ص ۱۹۰).

بین افسردگی و افکار منفی ارتباط مستقیم و بین افسردگی و افکار مثبت ارتباط معکوس وجود دارد. ضمن آن که تخریب افکار مثبت ویژگی برجسته تری از افسردگی است تا حضور افکار منفی پس آسیب تفکر مثبت در گروه افسرده و فقدان تفکر منفی در گروه غیر افسرده تعیین‌کننده هستند به عبارت دیگر؛ تفکر مثبت نه با افسردگی بلکه با شدت افسردگی ارتباط دارد (زحمتکش، ۱۳۸۶ش، ص ۲۱).

بدون نگرش مثبت موفقیت امکان‌پذیر نیست؛ چرا که افراد با نگرش مثبت میتوانند به اهدافشان برسند. چیزی که به خوش بین‌ها امکان می‌دهد از بدبین‌ها شادتر باشند، این است که آنان تا آنجا که ممکن است بر جنبه‌های مثبت امور تمرکز میکنند. کمک به افراد برای رسیدن به این شناخت که خوش بین‌ها صرفاً با تفکر مثبت میانداشند، موضوعی حیاتی است (حمیدی، فرنام، ۱۳۹۵ش، ص ۲۴).

در متون اسلامی مفاهیمی مثل حسن‌ظن، شرافت و کرامت‌نفس، اعتماد به نفس، توکل، دعا، استغفار و توبه، صبر و شکر با رویکرد مثبت‌اندیشی نسبت به خود و آینده به کار برده شده است. اما تعبیر «حسن‌ظن» یا خوش‌بینی، به دلیل ارتباط نزدیک-تر با موضوع تحقیق و بار مفهومی بیشتر و کاربرد وسیع‌تر به عنوان عبارت کلیدی در این پژوهش مورد استفاده قرار می‌گیرد.

۲- پیشینه تحقیق

تاکنون کتاب مستقل، پایان نامه و یا مقاله‌ای با این عنوان نگاشته نشده است، اما پژوهشگران در این زمینه به بررسی بخشی از موضوع پرداخته‌اند. پایان‌نامه‌ها و مقالاتی با عناوین «تحلیل و بررسی چگونگی مثبت اندیشی و آسیب شناسی آن از منظر عقل و دین اثر محمد حسن یعقوبیان (۱۳۹۵ش)»، «جایگاه و اهمیت مثبت نگری در رشد و تعالی انسان اثر محمد حسین مردانی نوکنده (۱۳۹۳ش)»، «تحلیلی از مبانی و مؤلفه‌های مثبت‌اندیشی و راهکارهای پیدایش آن در اسلام و عهدجدید اثر زهرا محققیان (۱۳۹۴ش)»، «رابطه بین مثبت اندیشی و سلامت روانی از دیدگاه اسلام اثر حسین صائمی (۱۳۸۵ش)»، «بررسی رویکرد مثبت‌اندیشی در متون اسلامی و مقایسه آن با روان‌شناسی مثبت‌نگرا اثر زهرا شرف‌الدین (۱۳۹۵ش)»، «رابطه افکار مثبت و منفی اتوماتیک با افسردگی اثر وجیهه زحمتکش (۱۳۸۶ش)»، «اثر بخشی آموزش مثبت نگری در افزایش امید با تأکید بر قرآن و آموزه‌های اسلامی اثر محمد حمیدی و علی فرنام (۱۳۹۵ش)»، «نتایج شگفت‌انگیز تفکر مثبت اثر نورمن وینسنت پیل (۱۳۸۸ش)»، «بررسی مفهوم ظن و گمان در قرآن کریم اثر محمد حسین توانایی و فرخنده بهاء‌الدینی (۱۳۸۸ش)»، «بررسی تأثیر مثبت اندیشی از دیدگاه قرآن و حدیث اثر محمد حسین توانایی و الهه سلیم زاده (۱۳۸۹ش)»، «مثبت اندیشی و خوش بینی در نهج البلاغه اثر رقیه نیری صادقی، مریم الهیاری نژاد (۱۳۹۲ش)»، و نیز «تقویت مثبت نگری اثر آزاده افروز (۱۳۷۸ش)» نوشته‌اند که در آن‌ها بیشتر عوامل و موانع مثبت‌اندیشی و آثار آن و آسیب‌های بدبینی مورد بحث قرار گرفته است و در کتب حدیثی و اخلاق اسلامی، تحت عنوان حسن‌ظن به خدا و یا ذیل عنوان سوء ظن، به آن پرداخته شده است.

۳- مفهوم شناسی**الف- ذهن**

ذهن به معنای فهم و عقل (فراهدی، ۱۴۱۰ق، ج ۴، ص ۴۰)، هوش و زیرکی، حافظه، دریافت و خرد(لغتنامه دهخدا، ذیل عنوان ذهن) آمده و نیز به معنای حفظ قلب، قوت و فطانت بوده است(حسینی زبیدی، ۱۴۱۴ق، ج ۱۸، ص ۲۲۴). این واژه در انگلیسی با واژه «mind» (لغتنامه حییم، ذیل عنوان ذهن) برابری نموده همچنین به معنای فهمیدن نیز آمده است(ابن منظور، ۱۴۱۴ق، ج ۱۳، ص ۱۷۴). همچنین ذهن به معنای فطانت و ذکاوت نیز آمده است(طریحی، ۱۳۷۵ق، ج ۶، ص ۲۵۴). واژه ذهن در اصطلاح از حیث ماده و معنا و نیز از جهت ارتباط با محیط پیرامون قابل تبیین می‌باشد. ناگفته پیداست که یکی از ویژگی‌های متمایز انسان توانایی اندیشیدن و تصمیم‌گیری به کمک ذهن است. ذهنی که به یک معنا هستی ما را تشکیل داده و هدایت می‌کند، نقش و جایگاهمان را در جهان مشخص می‌کند، نسبت مان با هموعان و البته دیگر مخلوقات را معین می‌کند، زندگی روزمره ما را تسهیل می‌کند، در برابر تهدیدات و خطرهای پیدا و پنهان ما را مصون می‌دارد و در مجموع توانایی پیش بینی و آینده نگری را به ما می‌دهد(رضایت، ۱۳۹۳ش، ص ۴). نتیجه آنکه مفهوم ذهن به معنای قوتی است در انسان، که با مفاهیم فهم و عقل و هوش در ارتباط می‌باشد. مثبت‌نگری را می‌توان به تلاش برای ایجاد ذهنی مثبت و نشاط‌انگیز و امیدوارکننده در زندگی، برای تسلیم‌نشدن در برابر عوامل منفی ساخته ذهن و یا مشکلات موجود در زندگی و احساسات یأس‌آور ناشی از دشواری ارتباط با دیگران و رویارویی با طبیعت دانست(شرف‌الدین، ۱۳۹۵ش، ص ۴).

ب- ظن

در لغت سه معنا برای ظن بیان شده: معنایی متضاد و دربردارنده ی معنای شک(ابن منظور، ۱۴۱۴ق، ج ۱۳، ص ۲۷۲) و یقین(فراهدی، ۱۴۱۰ق، ج ۸، ص ۱۵۲) و اعتقاد ضعیف و غیرمستدل(اعتقاد حق باشد، یا باطل)(مغنیه، ۱۴۲۴ق، ج ۷، ص ۱۱۹). ظن در اصطلاح تنوع مفهومی دارد؛ چون کلمه ی ظن در علوم مختلفی، مانند: علم اصول فقه، علم اخلاق و علوم دیگر به کار رفته و در هر کدام به نحو به خصوصی مطرح شده که می‌توان آن را به طور کلی ترجیح یکی از دو احتمال اثبات یا نفی، با بقای احتمال طرف مقابل تعریف کرد(طوسی، ۱۳۷۴ش، ص ۱۸۶). با توجه به معانی ارائه شده به نظر می‌رسد ظن در زمانی صورت می‌گیرد که انسان در بین ترجیح یک مساله بر موضوعی دیگر دچار تردید شود و این در حالی است که احتمال صحت هر یک از طرفین با یکدیگر برابر نبوده و یک وجه را بر دیگری راجح می‌داند اگر چه به طور کلی احتمال طرف دیگر منتفی نمی‌گردد. حسن ظن با خوش بینی، مثبت اندیشی و مثبت نگری انطباق دارد.

خوشبین کسی است که از واقعیت‌ها و رفتار دیگران، تفسیر بدبینانه به ذهن خود راه نمی‌دهد و افکار منفی و خیال بافی را از خویش دور می‌سازد. چنین فردی از شخصی سازی مشکلات خود و گوشه نشینی پرهیز کرده، نگاهی امیدوارانه به آینده دارد و از زندگی اظهار رضایت می‌کند. ارزش مثبت اندیشی وقتی معلوم می‌شود که بدانیم امید و نشاط در زندگی در سایه خوشبینی حاصل می‌شود(مردانی نوکنده، ۱۳۹۳ش، ص ۴۱).

مثبت‌اندیشی شکلی از فکر کردن است که بر حسب عادت در پی به دست آوردن بهترین نتیجه از بدترین شرایط می‌باشد. شخص مثبت‌اندیش هیچ‌گاه مسایل منفی را به رسمیت نمی‌شناسد، بلکه به مقابله با آن می‌پردازد. مثبت‌نگری، فرایندی تعمدی و انتخابی است. زمانی که به دنبال خوب می‌گردید، احتمال یافتن آن بسیار زیاد است. شخص مثبت‌اندیش هیچ اتفاقی را در عالم شر و بد نمی‌داند. بلکه از نظر او، همه رخدادهای دنیا حساب شده و هشیارانه و تحت کنترل کارگردان بزرگ عالم است. مسلماً در اطراف خود کسانی را می‌بینیم که بسیار خوش‌شانس و خوش‌اقبالند و برعکس افرادی که با وجود داشتن شرایط مساوی با دسته اول یا حتی بهتر از آنان، بدشانسی می‌آورند و همیشه از زندگی خود شاکی هستند. این‌ها در واقع کسانی‌اند که بیرون از وجود خود به دنبال خوشبختی می‌گردند و از اینکه خوشبختی هر انسانی در درون خود اوست نه در بیرون، غافلند (توانایی، سلیم زاده، ۱۳۸۹ ش، ص ۴۱). به‌طور قطع در زندگی همه انسان‌ها، اتفاقات خوب و بد هر دو وجود دارد. در تفکر مثبت هدف این است که بر جنبه‌های خوب رویدادها تکیه شود و حتی از بدترین شرایط، بهترین نتیجه کسب شود. در واقع نمی‌خواهیم بگوییم اتفاق بد یا شکست وجود ندارد. مسلماً افراد بسیار موفق هم در طول زندگی بارها با حوادث ناگوار و ناکامی و تلخی‌ها مواجه شده‌اند، اما تفاوت یک فرد موفق با ناموفق این است که فرد موفق شکست را به منزله تجربه‌ای جهت رسیدن به موفقیت تلقی می‌نماید (همان، ص ۴۵).

۴- مثبت‌اندیشی از دیدگاه اندیشمندان مسلمان

فضای کلی، در آموزه‌های اسلامی، مثبت‌انگاری است. صفاتی که برای خداوند شمرده می‌شود، بیشتر مشوق است تا منتقم، بسم الله که در ابتدای هر کاری حضور دارد با دو نام الرحمان و الرحیم آغاز شده است که نشانگر نگرش مثبت به زندگی است. او نسبت به بندگانش مهربان است «...وَاللَّهُ رَؤُوفٌ بِالْعِبَادِ (بقره / ۲۰۷) و خدا نسبت به [این] بندگان مهربان است.» به آنان محبت دارد؛ گناهان شان را میبخشد و بر آنان رحمت می‌آورد (قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَ يُغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ (آل عمران : ۳۱) بگو اگر خدا را دوست دارید از من پیروی کنید تا خدا دوستتان بدارد و گناهان شما را بر شما ببخشد و خداوند آمرزنده مهربان است» (حمیدی، فرنام، ۱۳۹۵ ش، ص ۲۵).

به‌طور کلی مفهوم مثبت‌اندیشی در قرآن کریم از راه کلید واژه‌هایی همچون امید، خوش‌بینی، رحمت، بشارت، توصیف جلوه‌های بهشتی و سایر موارد قابل پیگیری است؛ اما از این میان، کلید واژه «امید»، به دلیل جامعیت و شمولیت آن نسبت به سایر واژگان، تناسب بیشتری با مفهوم مثبت‌اندیشی داشته و علاوه بر حوزه اعتقادات و باورهای آدمی، به حوزه رفتارها و عملکردهای فرد نیز مرتبط است. امید، در زبان عربی، به کلمه «رجا» ترجمه شده است. «رجا»، یعنی امیدداشتن و انتظار امری محبوب و پسندیده که اکثر اسباب و موجبات آن نیز، محقق باشد (رک: محققان، آذربایجانی، ۱۳۹۴ ش، صص ۵۸-۵۹). یکی از راهکارهای قرآن کریم جهت ایجاد و تقویت نگرش امیدرستین و مثبت‌اندیشی صادق در آدمی، القای انرژی روانی لازم برای تعقیب هدف، است. به‌دیگر بیان، اگر برای دستیابی به هدفی مشخص، انرژی روانی نیرومندی وجود داشته باشد، شرایط مناسبی به‌وجود خواهد آمد تا انسان در تلاش برای بدست آوردن راه‌های درستی برای وصول به هدف برآید. این انرژی روانی (باور به این که من می‌توانم با توکل بر خداوند کاری را انجام دهم) در قرآن، ایمان و اعتقاد کامل به خداوند است. قرآن درباره افرادی که به خداوند ایمان کامل داشتند و از دشمنان نهراسیدند، می‌فرماید: «إِنَّهُمْ فِيئْتَةٌ ءَامَنُوا بِرَبِّهِمْ وَ زِدْنَاهُمْ هُدًى (کهف/ ۱۳) آنان جوانانی بودند که به پروردگارشان ایمان آورده بودند و بر هدایتشان افزودیم» و افزودن هدایت به سبب داشتن روحیه معنوی ایشان است و خداوند در قرآن، بارها مؤمنان را به روح الهی تایید کرده است (همان، ص ۶۹).

در متون اسلامی مفاهیمی مثل حسن‌ظن، شرافت و کرامت‌نفس، اعتماد به نفس، توکل، دعا، استغفار و توبه، صبر و شکر با رویکرد مثبت‌اندیشی نسبت به خود و آینده به کار برده شده است. از دیدگاه اسلامی، مثبت‌اندیشی همان خوش‌بینی نسبت به خود، خداوند و دیگران است (شرف‌الدین، ۱۳۹۵ ش، ص ۴).

انسان‌های خدامحور، به خدا و اراده او و در نهایت به حرکت رو به کمال هستی خوش‌بین هستند و این اعتقاد و نگرش مثبت، موجب آرامش و سکینه قلبی آنان خواهد بود. ادب در برابر پروردگار، حسن‌ظن به خداوند است و بدگمانی به خدا ریشه‌ی سقوط انسان‌هاست (طبرسی، ج ۹، ص ۱۴). از پیامبر اکرم (ص) بزرگ‌ترین «کبائر»، بدگمانی به خدا ذکر شده است: «أَكْبَرُ الْكِبَائِرُ سُوءُ الظَّنِّ بِاللَّهِ» (متقی هندی، ج ۳، ص ۱۳۵). حال آن که بهشت، بهای خوش‌گمانی به خداوند، قرار گرفته است: «فَإِنَّ حَسْنَ الظَّنِّ بِاللَّهِ ثَمَنُ الْجَنَّةِ» (نمازی، ج ۷، ص ۳۵).

گمان نیک به خداوند قادر متعال، موجب می‌شود که انسان، این نظام را در بعد تکوین و تشریح، بهترین و زیباترین نظام بداند که هیچگونه ناهماهنگی در آن راه ندارد و این اعتقاد و باور، موجب شادی دائمی انسان و خشنودی خداوند متعال شده و زندگی رضایتبخش، از بهره‌های آن، در دنیا است (شرف الدین، ۱۳۹۵، ص ۳۰).

نگاه دین در توجه به بعد عقلانی انسان و حیات معقول، در بسیاری از آموزه‌های دینی مورد تأکید قرار گرفته و بی‌نیاز از توضیح است. اما در چگونگی مهندسی فکر نیز توجه به مبانی اعتقادی و دستوره‌های فردی در این باب حایز اهمیت است. چنان‌که در مباحث کلامی، پس از اثبات وجود خداوند و توحید ذاتی، صفت‌شناسی خداوند موضوع بحث قرار می‌گیرد. از جمله این صفات، «حکمت» است (یعقوبیان، ۱۳۹۵، ص ۷۷).

«حکیم» کسی است که دارای فعل هدفمند و به‌دور از نقص و عیب است. از طریق «لمی» اثبات می‌شود که کامل‌ترین موجود طبق قاعده «سنخیت فعل و فاعل»، کامل‌ترین فعل را دارد (سیحانی، ۱۳۹۲، ص ۱۳۵).

ازاین‌رو، خداوند به عنوان کامل‌ترین، فعلی اکمل و بدون نقص دارد. جهان هستی همان فعل خداوند است. در نتیجه، به‌عنوان فعل خداوند، بهترین و کامل‌ترین جهانی است که می‌توانسته در عالم مادی متحقق شود. به دیگر سخن، میوه اثبات حکمت الهی این است که جهان مبتنی بر نظام احسن است. ازاین‌رو، اثبات و تبیین اسما و صفات الهی در مباحث اعتقادی دین، صرف یک سلسله مباحث انتزاعی نیست، بلکه در حقیقت، مهندسی دینی فکر است. بدین‌سان، هنگامی که یک انسان پشتوانه معقول دیدگاه خود را بر حکمت الهی استوار کند نه جهانی زیبا، بلکه زیباترین جهان را خواهد دید و به جهان خرم از آن خواهد بود که جهان خرم از اوست (یعقوبیان، ۱۳۹۵، ص ۷۷). آیاتی از قرآن کریم نیز بر نظام احسن بودن جهان دلالت دارند: «و همان کسی است که هرچه آفرید نیکو آفرید» (سجده / ۷). «همان کسی که هفت آسمان را بر فراز یکدیگر آفرید. در آفرینش خداوند رحمان هیچ تضاد و عیبی نمی‌بینی. بار دیگر نگاه کن؛ آیا هیچ شکاف و خللی مشاهده می‌کنی؟ بار دیگر (به عالم هستی) نگاه کن! سرانجام چشمانت (در جست‌وجوی خلل و نقصان ناکام مانده) به سوی تو باز می‌گردد، درحالی‌که خسته و ناتوان است» (ملک / ۳ و ۴). در باب انسان نیز می‌فرماید:

«ما انسان را در بهترین صورت و نظام آفریدیم» (تین / ۴). البته جهان‌بینی دینی، یک خوش‌بینی فانتزی نیست، بلکه مبتنی بر واقع‌نگری است. ازاین‌رو، به سختی‌ها: «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ (بلد / ۴) برآستی که انسان را در رنج آفریده‌ایم»، آزمایش‌ها: «أَحْسَبَ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ (عنکبوت / ۲) آیا مردم پنداشتند که تا گفتند ایمان آوردیم رها می‌شوند و مورد آزمایش قرار نمی‌گیرند؟» و مشکلات و ابتلاها انسان در این جهان نیز اشاره می‌کند: «وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (بقره / ۱۵۵) و قطعاً شما را به چیزی از [قبیل] ترس و گرسنگی و کاهش در اموال و جانها و محصولات می‌آزماییم و مؤذنه ده شکیبایان را»

اما در مجموع، تصویری مثبت و خیر از جهان، به نگاه انسان دیندار تزریق می‌کند که حتی مشکلات و شرور قلیل آن نیز بخشی از کمال و خیریت این جهان محسوب می‌شود (مطهری، ۱۳۵۷، ص ۱۶۴).

البته علاوه بر نگرش کلی مبتنی بر جهان‌بینی الهی، در نگرش جزئی انسان نیز به روایات و سفارش‌هایی برمی‌خوریم که انسان را به خوش‌بینی و به فال نیک گرفتن فرامی‌خواند و از تطبیر و بدبینی برحذر می‌دارد؛ چنان‌که امام علی (ع) می‌فرماید: «تفأل بالخیر تنجح؛ به خیر و نیکی تفأل بزن تا موفق شوی» (تمیمی آمدی، ۱۳۹۰، ص ۴۰۰) و البته این تفأل و خوش‌باوری در قبال خداوند به‌عنوان عللة‌العلل و مسبب‌الاسباب قرار دارد، نه کائنات فاقد شعور؛ همان‌گونه که امام رضا (ع) بیان نموده‌اند: به خداوند ظن و گمان نیکو داشته باش. چنان‌که خداوند می‌فرماید: من نزد گمان بنده مؤمنم هستم. اگر گمان خیر داشته باشد پس به او خیر خواهد رسید، و اگر شر باشد به او شر خواهد رسید (کلینی، ۱۴۲۹، ج ۱-۲، ص ۳۷۹). تا بدین‌جا معلوم کردیم که رویکرد دینی نکات مهمی در مثبت‌اندیشی به ما نشان می‌دهد. یکی آنکه خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی واقعی است که در زندگی به انسان‌ها کمک خواهد کرد و نه اینکه خوش‌بینی تجمل‌گرایانه، راهگشای حقیقتی باشد. چیزی که در مباحث دانشگاهی روان‌شناسی شناختی نیز به آن اشاره می‌شود. علاوه بر آن، محتوای مثبت‌اندیشی و تعریف خوش‌بختی، عمق بیشتری می‌یابد (رک: یعقوبیان، ۱۳۹۵، صص ۸۸-۸۷).

یکی از شایع‌ترین پدیده‌های ذهنی که موجب تیرگی دل، ظلمت درون، کدورت و افسردگی می‌شود، سوءظن است. فرد بدگمان تنها به نقطه‌های ضعف و مبهم و تاریک زندگی خود و دیگران توجه می‌کند. این پدیده ممکن است حتی در قوه دماغی انسان هم اختلال بوجود آورده و باعث وسوسه در عقاید و افکارش شده و در غایت، به خروج از ایمان منتهی گردد. ضد آن حسن ظن و خوش‌گمانی و روشن‌بینی است که با فطرت آدمی و هدف آفرینش، هماهنگی و همبستگی داشته، آرامش درون و سعادت را به دنبال دارد (توانایی، بهاء الدینی، ۱۳۸۸، ص ۱۷۵).

در بررسی متون اسلامی، به نظر می‌رسد اغلب تأکیدها بر خوبی‌ها و نقاط قوت افراد است؛ آن‌جا که خداوند می‌فرماید: «از روح خود در او دمیدم» (حجر / ۹۲). پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: گمان‌های خود را در حق برادران خود نیکو کنید تا دل بی‌آلایش و طبع پاک را به غنیمت برید. در واقعه عاشورا، وقتی عرصه بر امام حسین (ع) و یارانش تنگ‌تر شد و جنگ شرایط دشواری پیدا کرد، ایشان به جای ترس از مرگ و سردرگمی، یارانش را به صبر دعوت کرده، جنبه مثبت موضوع را یادآوری نمود و آنها را با یاد شهادت و رسیدن به لقاء الله تقویت کرد. هم‌چنین امام سجاد (ع) هنگام بیماری یا زمانی که اندوه یا گرفتاری به ایشان روی می‌آورد، به جای آن که آن را بدبختی و شر بدانند، به درگاه خدا سپاسگزاری کرده، آن را مایه خیر و عامل نجات از معاصی و کفاره گناهان می‌دانستند. حضرت علی (ع) برای تأکید بیشتر بر نقاط قوت اداره و آموزش نوعی مثبت‌اندیشی می‌فرماید: «اگر از کسی خوبی دیدی از آن بسیار یاد کن و سپاسگزاری نما و اگر متوجه بدی کسی شدی تا حد امکان پرده‌پوشی کن» (صائمی، ۱۳۸۵ ش، صص ۵۲-۵۱).

در نتیجه از نظر پیامبر عظیم‌الشان (ص) و پیشوایان دین، سوءظن از رذایل مهلکه اخلاقی و حسن ظن از بزرگترین فضایل و ملکات اخلاقی می‌باشد. و سعادت و شقاوت انسان‌ها در گرو حسن ظن و سوءظن داشتن است.

در فلسفه اسلامی انسان به عنوان یک حیوان ناطق و یک فاعل بالقصد به تصویر کشیده می‌شود که فاعلی علمی و دارای اختیار است (رک: طباطبایی، ۱۳۱۷ ق، ص ۲۲۳). اما علاوه بر این، در چارچوب بحث علیت نیز این بحث دنبال می‌شود، تا آنجا که به سمت تأثیر بعد شناختی انسان معطوف می‌گردد که تصورات انسان، به سبب تجرد نفس، قدرت دارد مبدأ حدوث اشیا شود؛ فنقول: من شأن النفوس ان يحدث من تصورات القویة الحازمه امور فی البدن من غیر فعل وانفعال جسمانی، فیحدث حراره لا عن حار و بروده لا عن بارد (صدرالدین شیرازی، ۱۳۸۲ ق، ج ۲، ص ۱۹۰).

بدین‌روی هنگامی که امری مفرح و لذیذ یا ترسناک را تجربه می‌کنیم، آثار این تصورات را در خود می‌بینیم؛ چنان‌که رنگمان سرخ یا زرد می‌شود و بدنمان تهییج یا لرزان و مضطرب می‌گردد. هم‌چنین تصور سلامتی برای بیمار یا تصور بیماری برای انسان سالم، اگر قوی شود موجب صحت یا مرضی او خواهد شد (همان، ۱۳۸۰ ق، ص ۱۹۱). ملاصدرا در بحث «نبوت و الولایات»، به تبیین تفصیلی این قدرت انسان می‌پردازد، تا آنجا که بعضی از نفوس کامل انسانی چنان قدرت تأثیری بر هیولای عالم پیدا می‌کنند که مانند نفس عالم می‌شوند و عالم به منزله بدنشان می‌گردد (همان، ۱۳۸۲ ق، ص ۳۴۳). البته به نظر ملاصدرا، مردم چون جسمانیت بر آنها غلبه دارد، این قدرت تأثیرگذاری بر ماده را بسیار بزرگ می‌شمارند. اما از دید صاحبان خرد، این پایین‌ترین فضیلت انسان کامل است (همان، ص ۳۴۵). در این تفکر فلسفی، تصویری از هستی‌شناسی انسان ارائه می‌شود که بهترین نگرش در مثبت‌اندیشی است؛ زیرا مبتنی بر این تصویر است که یک انسان در اوج قدرت، می‌تواند عالم ماده را زیر سیطره خود درآورد (یعقوبیان، ۱۳۹۵ ش، ص ۷۲).

بنابراین آنچه گفته شد، از متون اسلامی و روایات معتبر چنین بر می‌آید که در اسلام به مثبت‌اندیشی توصیه فراوان شده و بر یادآوری نکات مثبت خود و دیگران تأکید گردیده است. این نوع نگرش به انسان متذکر می‌شود که او باید نسبت به سایرین و خویشتن خوشبین باشد و پیوسته نقاط مثبت را در نظر بگیرد. البته این بدان معنی نیست که حقیقت را در نظر نگیرد، بلکه منظور آن است که انسان بتواند با احساس اعتماد، رابطه و تعامل سازنده با خود و دیگران برقرار سازد و به آرامش برسد (صائمی، ۱۳۸۵ ش، ص ۵۲).

مثبت‌اندیشی در اسلام بر خلاف روان‌شناسی مثبت‌گرا، بر یک مبنا، آن هم توحید استوار است. و مبانی انسان‌شناختی، جهان‌شناختی و دین‌شناختی اسلام از این رکن اساسی، نشأت می‌گیرد. فرایند مثبت‌اندیشی در متون اسلامی، بدین‌گونه است که انسان به دلیل وجود فطرت توحیدی و الهام مبادی خیر و شر و باورهای اعتقادی، نسبت به خود، خداوند و دیگران، حسن‌ظن داشته و با پرورش نیروی ایمان به خداوند متعال، با خوش‌بینی واقع‌گرایانه، حوادث زندگی خود، وقایع جهان و تعاملات با دیگران را تفسیر می‌نماید. در روان‌شناسی مثبت‌گرا انسان به دلایل گوناگون ارثی یا شناختی یا محیطی و یا تربیتی، نگرش مثبت به اتفاقات در روان ناهوشیار او تأثیر گذاشته و موجب پروراندن تخیلات مثبت می‌شود و این امر، زمینه انتظار رخدادهای خوشایند در آینده و تفسیر مثبت از حوادث را فراهم می‌آورد و نیز هیجان‌های مثبت، با تأثیر بر روی تفکر وسعت یافته، رشد ویژگی‌های شخصیتی مثبت، مقاومت و انعطاف‌پذیری، و خوش‌بینی و... را موجب می‌شود (رک: شرف‌الدین، ۱۳۹۵ ش، ص ۲۹۸).

۵- مثبت اندیشی از دیدگاه اندیشمندان غربی

در سال‌های اخیر، مثبت‌اندیشی و داشتن نگرشی امیدوارانه نسبت به آینده، بسیار رواج یافته و تحقیقات بسیاری پیرامون آن انجام گرفته‌است. در حوزه روانشناسی، رویکرد روانشناسی مثبت‌گرا از جایگاه ویژه‌ای برخوردار بوده و بسیاری از محققان روان‌شناسی مثبت‌نگر، به‌جای توجه صرف به تجارب یا ادراک‌های منفی افراد به بررسی سازه‌هایی چون خودکنترلی، تاب‌آوری، معنویت، مثبت‌اندیشی و ... برای مبارزه با ناامیدی پرداخته‌اند (محققان، ۱۳۹۴، ص ۵۸).

روان‌شناسی مثبت، یکی از جدیدترین شاخه‌های روان‌شناسی سلامت (Health Psychology) است. این زمینه خاص از روان‌شناسی بر موفقیت و خوشبختی انسان تمرکز دارد در حالی که بسیاری دیگر از شاخه‌های روان‌شناسی بر رفتارهای ناهنجار و دارای اختلال تمرکز می‌نمایند. روان‌شناسی مثبت‌نگر در دهه ۱۹۹۰ به وسیله سلیگمن شکل گرفت. مارتین سلیگمن به عنوان بنیانگذار روان‌شناسی مثبت در دهه‌های اخیر شهرت یافته است. وی بر افزایش شادمانی و سلامت و مطالعه علمی در مورد نقش نیرومندی‌های شخصی و سامانه‌های اجتماعی مثبت در ارتقای سلامت بهینه تاکید دارد (شرف‌الدین، ۱۳۹۵، ص ۷). و می‌گوید: خوش‌بینی به سادگی، یادگیری مجموعه‌ای از مهارت‌هاست که به ما کمک می‌کند در صورت مواجهه با مشکل، چگونه با خود صحبت کرده و کنار بیاییم شما یاد خواهید گرفت که هنگام مواجهه با ناکامی‌ها چگونه با دید مثبت به خود بنگرید (سلیگمن، ۱۳۹۱، ص ۳۸).

موضوعات روان‌شناسی مثبت شادمانی، امید و خوش‌بینی، هوش هیجانی، خودکارآمدی، خردمندی، تاب‌آوری، صفت و انگیزه-های مثبت، خود مثبت، روابط مثبت و تغییر مثبت است. روان‌شناسی مثبت‌نگر به خوشبختی، برتری و عملکرد بهینه انسان می‌پردازد و بر روی ویژگی‌های شخصیت خوشبخت تمرکز می‌کند. آن دسته از افرادی که در مقیاس‌های آرامش ذهنی یا رضایت از زندگی، نمره بالا می‌گیرند، آرامش ذهنی بالا با حمایت اجتماعی و روابط مثبت با دیگران، نگرش مثبت و فعالیت جسمانی ارتباط دارد. لذا خوش‌بین‌ها بیشتر عمر می‌کنند، سلامت بهتری دارند و کمتر از بدبین‌ها دچار استرس و افسردگی می‌شوند (شولتز، ۱۳۹۲، ص ۶۱).

در این زمینه سلیگمن، پیش‌گام سابرین بوده و معتقد است خوشبختی یا همان زندگی کامل، شامل سه نوع زندگی است که عبارتند از: الف) زندگی شاد و لذت‌بخش که به هیجان‌های مثبت در گذشته، حال و آینده معطوف می‌شود؛ ب) زندگی با اشتیاق که به توانمندی‌ها و فضیلت‌های آدمی مربوط است؛ ج) زندگی با معنا که در آن قصد و هدف و معنایی برای زندگی منظور می‌شود. سلیگمن معتقد است که وجود این سه نوع زندگی، موجب افزایش خشنودی و رضایت از زندگی و شادی و شادکامی و در نهایت سبب سعادت و خوشبختی فرد می‌شود (محققان، ۱۳۹۴، ص ۵۸). در دیدگاه سلیگمن، سبک توضیحی انسان‌ها در حوادث و اتفاقات پیرامونشان است که بسته به تفسیر مبتنی بر کلیت، دوام و اسناد درونی یا بیرونی، انسان‌ها را خوش‌بین یا بدبین می‌کند؛ چنان‌که شخصی می‌تواند شکست خود را به شکل اتفاقی دایمی و همیشگی یا حادثه جزئی و قابل جبران تفسیر کند و یا موفقیت خود را ناشی از اعتماد به نفس و تلاش شخصی یا ناشی از عوامل بیرونی بداند. از این‌رو، وی در جایی تبیین می‌کند که خوش‌بینی محض و فانتزی عامل موفقیت نیست، بلکه بدبینی اعتدالی نیز گاهی لازم است (سلیگمن، ۱۳۸۸، ص ۲۰۶).

سلیگمن معتقد است، آموختن این که پس از هر شکست، چگونه مسیر افکار خود را به سمت خوش‌بینی سوق دهیم، مهارتی دائمی به ما می‌دهد تا بتوانیم بر افسردگی و ناامیدی غلبه نماییم و از سلامت بیشتری برخوردار باشیم. سطح خوش‌بینی عمیقاً می‌تواند اتفاقی را که می‌خواهد رخ نماید، تغییر دهد و به فرد کمک نموده تا به اهداف از پیش تعیین شده خود برسد (حمیدی، فرنام، ۱۳۹۵، ص ۴۰). مارتین سلیگمن، به‌عنوان یکی از مؤسسان روان‌شناسی مثبت‌نگر، که در این زمینه تحقیقات دانشگاهی و مشهوری داشته است، کسب «خوش‌بینی خودآموخته» را غیر از «تلقین تفکرات و سخنان مثبت به خود» می‌داند:

خوش‌بینی اکتسابی باید بر اساس واقعیت باشد. ما به این نتیجه رسیده‌ایم که تکرار صرف بیانات مثبت به خویشتن، آن‌قدرها به بالا بردن روحیه کمک نمی‌کند و بر موفقیت‌ها نمی‌افزاید. مهم این است که با عبارات منفی چگونه برخورد می‌کنید. خوش‌بینی اکتسابی نه از طریق مثبت‌اندیشی بی‌پایه و بی‌اساس، بلکه از طریق قدرت غیرمنفی اندیشیدن، اثربخش می‌شود (سلیگمن، ۱۳۸۸، ص ۳۷۲). در میان پژوهشگران اجتماعی نیز، آینده‌نگری بسیار حائز اهمیت بوده و تحقیقات بسیاری را به‌خود اختصاص داده‌است. ظلم، ستم و بی‌عدالتی عده‌ای از انسان‌ها توسط عده‌ای دیگر، همواره خرد انسانی را مشغول این فکر کرده‌است که آیا وضعیت بر همین منوال خواهد بود؟ انسان‌ها همواره در طول تاریخ به فراخور خرد و دین خود، در انتظار و آرزومند این بوده‌اند که بالاخره این مسائل، روزی پایان می‌یابد (محققان، ۱۳۹۴، ص ۵۸).

البته روان‌شناسان انسان‌گرا مثل آبراهام مزلو (Abraham Maslow)، ۳۰ سال قبل از سلیگمن بر مثبت‌نگری با استفاده از روش‌های کاملاً ذهنی و نه تجربی تاکید کرده بود. انسان‌گرایانی چون مزلو برخلاف فروید و دیدگاه بدبینانه‌اش نسبت به انسان، با ارائه نظریه سلسله‌مراتب نیازها و کارل راجرز (Carl Rogers)، با ارائه نظریه خودشکوفایی، برداشتی خوش‌بینانه از ماهیت انسان ارائه می‌دهند و انسان را به صورت موجودی فعال و خلاق توصیف می‌کنند که در حال رشد و شکوفایی است. روان‌شناسانی مانند آلبرت بندورا (Albert Bandura)، با ارائه نظریه سرمشق‌گیری، و اریک اریکسون (Erik Erikson)، با طرح نظریه هویت، و اسنایدر (Snyder)، با ارائه نظریه امید، و شییر و کارور (Scheier & Carver)، با ارائه نظریه خوش‌بینی سرشتی، و سلیگمن با ارائه نظریه خوش‌بینی آموخته‌شده، تصویری خوش‌بینانه از ماهیت انسان ترسیم می‌کنند (شولتز، ۱۳۹۲، ص ۶۱۱).

آبراهام مزلو (۱۹۷۰-۱۹۰۸) به عنوان بنیان‌گذار و رهبر معنوی جنبش روان‌شناسی انسان‌گرا معتقد بود بررسی آدم‌های معلول، روان‌شناسی معلول به بار می‌آورد. و در صورتی که نتوانیم بهترین آدم‌ها را بررسی کنیم یعنی خلاق‌ترین، سالم‌ترین و پخته‌ترین افراد را، پس ماهیت انسان را دست کم گرفته‌ایم (Maslow, 1986, p 180). و اینکه هدف نهایی، خودشکوفایی (Actualization tendency) است (شولتز، ۱۳۹۲، صص ۳۹۷-۴۲۰). کارل راجرز (۱۹۸۷-۱۹۰۲)، معتقد بود که افراد با گرایش فطری به شکوفا کردن، حفظ‌نمودن و بهبودبخشیدن به خود، برانگیخته می‌شوند (همان، ص ۴۲۹). وی در سن هشتاد سالگی در یک مصاحبه گفت: «در جریان کارکردن با افراد و با گروه‌ها، برداشت مثبت من از ماهیت انسان همواره تقویت شده است» (همان، ۴۳۸).

روان‌شناسان وجودگرا نیز بر اساس فلسفه خود به ابعاد وجودی انسان پرداخته‌اند. آنان هم به دنبال شخصیت سالم یا برخوردار از سلامت روانی هستند و از انسان کامل سخن می‌گویند. ویکتور فرانکل (۱۹۹۷-۱۹۰۵) از جمله روان‌شناسان و روان‌درمانگران وجودگرای قرن بیستم است که با نگرشی خوش‌بینانه و متفاوت به ماهیت انسان و تبیین موقعیت ممتاز او در جهان هستی، به مخالفت با نظریه‌های کاستی‌نگرانه و تجزیه‌گرایانه برخی از روان‌شناسان مشهور برخاسته و موج سومی در این علم در مقابل مکاتب روان‌کاوی رفتارگرایی ایجاد نموده است. وی ماهیت انسان را متشکل از سه بعد جسم، روان و روح می‌داند و امتیاز اساسی او را در بعد روحانی و متعالی معرفی می‌کند (فرانکل، ۱۳۸۹، صص ۲۹-۲۰).

اریک فروم (۱۹۸۰-۱۹۰۰) به عنوان یک روان‌شناس اجتماعی، از عوامل موثر بر شخصیت سالم، بر نیروهای اجتماعی، اقتصادی و سیاسی تاکید دارد و سلامت روانی را با خوشبختی برابر می‌داند (شولتز، ۱۳۹۳، صص ۱۰۵-۱۰۲).

برداشت فروم از ماهیت انسان خوش‌بینانه است. او معتقد است ما از توانایی شکل‌دادن به شخصیت و جامعه خود برخورداریم. هدف نهایی و اساسی زندگی، تحقق‌بخشیدن به استعدادها و قابلیت‌هایمان است (شولتز، دوان پی، سیدنی آلن شولتز، ۱۳۹۲، ص ۶۳۹). اریک اریکسون (۱۹۹۴-۱۹۰۲) با طرح نظریه هویت و برداشت خوش‌بینانه از ماهیت انسان، معتقد بود هدف نهایی ما، پرورش دادن هویت خود مثبت است که تمام نیروهای اساسی را ادغام می‌کند (همان، ص ۲۸۴). گوردون آلپورت (۱۹۶۷-۱۸۹۷) نگرش مثبتی نسبت به ماهیت انسان داشت و به جای ناهوشیار بر هوشیار تمرکز نموده و معتقد بود ما سبک زندگی خود را به طور خلاق می‌سازیم (همان، صص ۳۴۰-۳۳۹). برداشت آلفرد آدلر (۱۹۳۷-۱۸۷۰) تصویر امیدوارکننده و دلپذیری از ماهیت انسان ارائه می‌دهد که نقطه مقابل دیدگاه غم‌انگیز و بدبینانه فروید بود. به اعتقاد وی، برای انسان قطعاً خوشایندتر است که خود را قادر به شکل‌دادن رشد و سرنوشت خویش بداند تا اینکه تصور کند تحت سلطه نیروهای غریزه و تجربیات کودکی قرار دارد (همان، ص ۲۰۸).

آن دسته از افرادی که در مقیاس‌های آرامش ذهنی یا رضایت از زندگی، نمره بالا می‌گیرند، آرامش ذهنی بالا با حمایت اجتماعی و روابط مثبت با دیگران، نگرش مثبت و فعالیت جسمانی ارتباط دارد. لذا خوش‌بین‌ها بیشتر عمر می‌کنند، سلامت بهتری دارند و کمتر از بدبین‌ها دچار استرس و افسردگی می‌شوند (شولتز، ۱۳۹۲، ص ۶۱۱).

روانشناسان با ارائه ی نظریات مختلفی مانند خودشکوفایی، نظریه امید، سرمشق‌گیری، خوش‌بینی سرشتی و ... تصویری خوش‌بینانه از ماهیت انسان ترسیم می‌کنند (شرف الدین، ۱۳۹۵، ص ۱۲۴). البته برخی خوش‌بینی بی‌پایه و بی‌اساس را تخطئه کرده و مثبت‌نگری را اندیشه ی غیرمنفی می‌دانند. در این باره سلیگمن می‌نویسد: خوش‌بینی اکتسابی باید بر اساس واقعیت باشد. ما به این نتیجه رسیده‌ایم که تکرار صرف بیانات مثبت به خویشتن، آن‌قدرها به بالا بردن روحیه کمک نمی‌کند و بر موفقیت‌ها نمی‌افزاید. مهم این است که با عبارات منفی چگونه برخورد می‌کنید. خوش‌بینی اکتسابی نه از طریق مثبت‌اندیشی بی‌پایه و بی‌اساس، بلکه از طریق قدرت غیرمنفی‌اندیشیدن، اثربخش می‌شود (سلیگمن، ۱۳۸۸، ص ۳۷۲).

مارتین سلیگمن و همکارانش خوش‌بینی را به جای یک صفت شخصیتی گسترده، به عنوان یک سبک تبیینی، مفهومی کرده‌اند. بر طبق این دیدگاه، افراد خوش‌بین، رویدادها یا تجربه‌های منفی را با نسبت‌دادن علت آن‌ها به عوامل بیرونی، گذرا و خاص

مانند اوضاع و احوال حاکم، تبیین می‌کنند. برعکس، بدبین‌ها رویدادها یا تجربه‌های منفی را با نسبت دادن علت آن‌ها به عوامل درونی، ثابت و کلی مثل شکست شخصی، تبیین می‌کنند. بنابراین، افراد خوش‌بین به احتمال زیاد می‌گویند در امتحان به این دلیل مردود شدند که پرسش‌های امتحان نادرست طراحی شده بودند یا محیط سالن امتحان مانع تمرکز حواس بود. برعکس افراد بدبین به احتمال زیاد شکست خود را به نداشتن شایستگی برای تحصیل در دانشگاه یا کم استعدادی خود نسبت می‌دهند (همان، ص ۱۷۲). دلیل اینکه افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی پیامدهای منفی اجتماعی را آزردهنده ارزیابی می‌کنند، تعبیر منفی‌ای است که به خود دارند، از جمله باور به داشتن ویژگی‌های شخصی پایدار و نامطلوب. بنابراین، افراد دارای اضطراب اجتماعی، خود را مسئول شکست می‌دانند و این شکست را ناشی از فقدان توانایی خود فرض می‌کنند که در نتیجه باعث کاهش انگیزه و انتظارات موفقیت‌آمیز در عملکرد خود می‌شوند (آکرین، ص ۲۲-۲۵).

مکس مور با طرح مفهوم «خوش‌بینی پویا» تصریح می‌کند که اگر کسی صرفاً معتقد باشد که همه چیز به خوبی پیش خواهد رفت و هیچ اقدام مؤثری انجام ندهد، خود را در یک «خوش‌بینی احمقانه» قرار داده است. برای این که خوش‌بینی قدرت غلبه بر محدودیت‌های زندگی را در اختیار ما قرار دهد، باید به طور درست واقعیت‌ها را بشناسیم نه اینکه از آن‌ها مخفی شویم. وی خوش‌بینی پویا را این‌گونه تعریف می‌کند: «نگرش اختیاری، فعال و سازنده که با تمرکز بر روی امکانات و فرصت‌ها، شرایط موفقیت را فراهم می‌سازد.» از نظر وی، خوش‌بینی پویا، دوازده ویژگی کلیدی دارد که در دو مؤلفه کلی قرار می‌گیرند: الف- تفسیر رویدادها به صورت مثبت: با ویژگی‌های توجه انتخابی، اجتناب از شکایت، به چالش کشیدن محدودیت‌ها، احساس سرشار بودن، شوخ طبعی. ب- تحت تأثیر قراردادن پیامدها به صورت مثبت: با ویژگی‌های عقلانیت، خود بهبودبخشی، تجربه-گرایی، اعتماد به نفس، خودارزشمندی، احساس مسئولیت و انتخاب محیط (max m, p4).

در رویکردهای شناختی، اعتقاد بر این است که باورهای نادرست موجب بروز اختلالات روانی می‌شود. بک (۱۹۶۷م) می‌گوید: ناراحتی‌های روانی معلول باورها و نوع تفسیر ما از حوادث است. فورستر (۱۹۹۱م) بر این باور است که اگر ارزیابی افراد از خودشان و ذهنیتی که نسبت به خود دارند، مثبت باشد، از سلامت و سازگاری بیشتری برخوردار خواهند بود (رک: صائمی، ۱۳۸۵ش، ص ۵۱). بر اساس نظر اسنایدر (۱۹۹۴م)، امید یک انتظار مثبت برای دستیابی به اهداف است (حمیدی، فرنام، ۱۳۹۵ش، ص ۴۱).

لوستاین (۱۹۹۶م) در مواجهه با مراجعانی که رفتار ضد اجتماعی داشتند، از روش مثبت‌اندیشی به عنوان یک فن رفتاری سخن می‌گوید. در این روش انگاره‌های منفی در فرد اصلاح و رفتار مناسب به صورت مداوم ارائه می‌شوند. تایلر و براوان (۱۹۸۸م) نیز در پژوهش خود بدین نتیجه رسیدند که گرایش و پرداختن به جنبه‌های مثبت وجود خود، با بهداشت روانی و سلامت شخص سازگارتر است. برنز (می‌کوشد تا ما این اصل مهم شناخت درمانی، یعنی اهمیت فکر و ارتباط آن با احساس، احوال، رفتار و به طور کلی زندگی را درک کنیم. وی می‌گوید: اگر می‌خواهید احساس بهتری داشته باشید باید بدانید و درک کنید که به جای حوادث بیرونی، افکار و طرز تلقی‌های شما هستند که احساسات شما را به وجود می‌آورند. شما می‌توانید اندیشه، احساس و رفتار خود را تغییر دهید. مک ویلیامز (به نقل از دیوید برنز، ۱۹۹۰م) معتقد است که یکی از فراگیرترین بیماری‌های زمانه ما تفکر منفی است. تفکر منفی بیماری مهلکی است که ذهن، احساسات و جسم انسان را مبتلا می‌سازد. افکار منفی رفتارهایی مانند: پرخاشگری، اضطراب، خشم و... تولید می‌کنند و افکار مثبت موجب امیدواری، آرامش، محبت و اعتماد می‌شوند. اگر بخواهیم احساساتمان تغییر کند، کافی است افکارمان را تغییر دهیم (رک صائمی، ۱۳۸۵ش، ص ۵۱). در پژوهشی پیترسن (۲۰۰۰م) بیان نمود، خوش‌بینی با خلق مثبت و اخلاق خوب رابطه دارد و با پشتکار، شهرت عمومی، موفقیت تحصیلی، ورزشی، شغلی، سیاسی و خانوادگی، سلامت و حتی طول عمر رابطه‌ی مثبت نشان داده است. افراد دارای امید بالا، موانع را به عنوان چالش تعبیر میکنند و راههای دیگری پیدا میکنند و همچون افراد خوشبین، انتظارات مثبتی دارند و قادرند افکار راهبردی را برای رسیدن به هدف‌ها ایجاد کنند. به عقیده‌ی او هر دو بعد امید (عاملی و راهبردی) از طریق رفتارهای هدفمند در تشکیل و تعیین میزان امید ضروری است، بنابراین منطقی به نظر میرسد که بین این نوع آموزش با امید عاملی و راهبردی نیز رابطه معنی دار وجود داشته باشد (حمیدی، فرنام، ۱۳۹۵ش، صص ۴۱-۴۰). مالتز (۱۳۷۲ش) می‌گوید: «انسان چیزی دارد که حیوان ندارد و آن قوه تخیل خلاق است. بدین صورت از جمع تمامی مخلوقات، انسان تنها یک مخلوق نیست، خالق هم هست، می‌تواند با قوه تخیل خود هدف‌های گوناگونی را مشخص سازد. تنها انسان می‌تواند با استفاده از قوه تخیل یا توانایی تصور کردن، مکانیزم موفقیت خویش را هدایت کند» (مالتز، ۱۳۷۲ش، ص ۱۴).

آنتونی رابینز (۱۳۸۵ش) می‌گوید: توجه داشته باشید که ما دنیا را آن‌چنان که هست نمی‌بینیم؛ زیرا ماهیت امور از نقطه نظرهای گوناگون قابل تفسیر است. حالات ما، چارچوب‌های مرجع، و نقشه‌هایی که از جهان در ذهن داریم دنیای ما را

می‌سازند(رابینز، ۱۳۸۵ش، ج ۱، ص ۲۴۳). براین تریسی (۱۳۸۶ش) می‌گوید: شاید مهم‌ترین اصل روحی، که تاکنون کشف شده، این است که بیشتر مواقع به هرچه بیندیشی همان خواهی شد؛ یعنی تو همانی که به آن می‌اندیشی. دنیای بیرونی شما انعکاسی از تصویر دنیای درونی شماست(تریسی، ۱۳۸۶ش، ص ۱۳). پیل (۱۳۸۸ش) معتقد است: «یکی از اصول اولیه تفکر مثبت این است که موفقیت را پیش شرط ذهنی خود فرض کنید. اگر پیش شرط ذهنتان فکر کردن درباره موفقیت باشد، به‌طور طبیعی موفقیت را نیز دنبال خواهید کرد»(پیل وینسنت، ۱۳۸۸ش، ص ۴۰). او می‌گوید: «انسان در سایه ایمان به خدا، می‌تواند ایمان به موفقیت خود را حفظ کند. ایمان داشته باشید که به سمت پیروزی و موفقیت پیش می‌روید. با این ایمان می‌توانید به موفقیتی که انتظارش را می‌کشید، نائل شوید. علت اینکه در کتب آسمانی به ایمان بسیار سفارش شده، آن است که ایمان واقعی انسان را قادر می‌سازد کارهایی خارق‌العاده انجام دهد. فقط کافی است به توانستن خود ایمان داشته باشید. ایمان درهای خلاقیت و پویایی را به روی شما می‌گشاید و قدرتی به شما می‌دهد که بتوانید با مشکلات و پیشامدها مقابله کنید»(همان، ص ۶۶).

نتیجه گیری

مثبت اندیشی در متون اسلامی همچون سایر مباحث انسان‌شناختی، جهان‌شناختی و دین‌شناختی برخلاف روانشناسی غربی بر مبنای توحید استوار است. در متون اسلامی به دلیل باورهای توحیدی و و الهام مبادی خیر و شر و سایر باورهای اعتقادی، بدین گونه است که انسان نسبت به خود، خداوند و دیگران، حسن‌ظن داشته و با پرورش نیروی ایمان به خداوند متعال، با خوش‌بینی واقع‌گرایانه، حوادث زندگی خود، وقایع جهان و تعاملات با دیگران را تفسیر می‌نماید. اما در روان‌شناسی غرب مثبت‌نگری انسان به دلایل گوناگون محیط اجتماعی در روان‌ناهویشار فرد تأثیر می‌گذارد و موجب پروراندن تخیلات مثبت می‌شود و این امر، زمینه انتظار رخدادهای خوشایند در آینده و تفسیر مثبت از حوادث را فراهم می‌آورد. همچنین در روان‌شناسی مثبت‌گرا، با اصالت به زندگی دنیوی که از مولفه‌های فردگرایی، لذت‌جویی و خودمحوری شکل یافته است، تعامل اجتماعی، بر محور شخص، منافع و اهداف او(متعالی یا غیر متعالی)تنظیم می‌گردد، در حالی که در اسلام بر جنبه‌های انسانی با اهداف متعالی و نگاه اخروی تأکید بیشتری وجود دارد. لذا یکی از مهم‌ترین تفاوت‌های این دو دیدگاه، عدم مرزبندی دقیق بین خویشتن پرستی و نوع‌دوستی و عدالت و بی‌عدالتی است.

منابع و مراجع

- ۱- قرآن کریم.
- ۲- ابن منظور، محمدبن مکرم، ۱۴۱۴ق، لسان العرب، بیروت، دارصار.
- ۳- آمدی، عبدالواحد، ۱۳۸۰، غررالحکم و درالکلم، شرح و ترجمه سید هاشم رسولی محلاتی، تهران، نشر فرهنگ اسلامی.
- ۴- پیل وینسنت نورمن، ۱۳۸۸ش، نتایج شگفت‌انگیز تفکر مثبت، ترجمه امیر بهنام، نسل نواندیش.
- ۵- تریسی، براین، ۱۳۸۶ش، افکارتان را تغییر دهید تا زندگی‌تان تغییر کند، ترجمه گیتی شهیدی، تهران، نواندیش.
- ۶- تمیمی آمدی، عبدالواحد، ۱۳۹۰ق، غرر الحکم و درر الکلم، ترجمه لطیف و سعید راشدی، قم، پیام علمدار.
- ۷- توانایی، محمد حسین، بهاء الدینی، فرخنده، ۱۳۸۸ش، بررسی مفهوم ظن و گمان در قرآن کریم، ساوه، پژوهش‌های اعتقادی کلامی، شماره ۱۵.
- ۸- _____، فصلنامه علوم اسلامی، شماره ۱۵.
- ۹- توانایی، محمد حسین، سلیم زاده، الهه، ۱۳۸۹ش، بررسی تأثیر مثبت اندیشی از دیدگاه قرآن و حدیث، قم، پژوهشنامه علوم و معارف قرآن کریم، شماره ۷.
- ۱۰- حسینی زبیدی، ۱۴۱۴ق، تاج العروس من جواهر القاموس، محمد مرتضی، محقق و مصحح: علی، هلالی و علی سیری، بیروت، دارالفکر.
- ۱۱- حمیدی، محمد، فرنام، علی، ۱۳۹۵ش، اثربخشی آموزش مثبت‌نگری در افزایش امید با تأکید بر قرآن و آموزه‌های اسلامی، تهران، مطالعات روانشناسی بالینی، شماره ۲۲.
- ۱۲- رابینز، آنتونی، ۱۳۸۵ش، به سوی کامیابی، ترجمه مهدی مجردزاده، تهران، مؤسسه فرهنگی راه بین.
- ۱۳- رضایت، علیرضا، ۱۳۹۳ش، مغز و ذهن، تهران، اطلاعات حکمت و معرفت، شماره ۱۱.

- ۱۴- ریو، جان مارشال، ۱۳۸۶ش، انگیزش و هیجان، ترجمه یحیی سیدمحمدی، ویرایش.
- ۱۵- زحمتکش، وجیهه، زمانی، رضا، ۱۳۸۶ش، رابطه افکار مثبت و منفی اتوماتیک با افسردگی، تهران، روانشناسی و علوم تربیتی، شماره ۷۶.
- ۱۶- سبحانی، جعفر، ۱۳۹۲ش، محاضرات فی الالهیات، چ چهارم، ترجمه عبدالرحیم سلیمانی، قم، راند.
- ۱۷- سلیگمن، ۱۳۸۸، ص ۳۷۲.
- ۱۸- سلیگمن، مارتین ای. پی، ۱۳۹۱ش، خوش بینی آموخته شده، تهران، رشد.
- ۱۹- سلیگمن، مارتین و همکاران، ۱۳۸۸ش، از بدبینی به خوش بینی، ترجمه مهدی قراچه داغی، تهران، پیکان.
- ۲۰- شرف الدین، زهرا، ۱۳۹۵ش، بررسی رویکرد مثبت اندیشی در متون اسلامی و مقایسه آن با روان شناسی مثبت گرا.
- ۲۱- شرف الدین، ۱۳۹۵، ص ۱۲۴.
- ۲۲- شولتز، دوان پی و سیدنی الن شولتز، ۱۳۹۲ش، نظریه های شخصیت، تهران، ویرایش.
- ۲۳- شولتز، دوان، ۱۳۹۳ش، روان شناسی کمال، تهران، نشر پیکان.
- ۲۴- شولتز، ۱۳۹۲ش، ص ۶۱۱.
- ۲۵- صائی، حسین، ۱۳۸۵ش، رابطه بین مثبت اندیشی و سلامت روانی از دیدگاه اسلام، تهران، پیوند، شماره ۳۲۶.
- ۲۶- صدرالدین شیرازی، محمد، ۱۳۸۰، الحکمه المتعالیه فی الاسفار الاربعه، تصحیح مقصود محمدی، تهران، بنیاد حکمت اسلامی صدرا.
- ۲۷- _____، محمد، ۱۳۸۲ش، الشواهد الربوبیه، تصحیح سیدجلال الدین آشتیانی، قم، مؤسسه مطبوعات دینی.
- ۲۸- طباطبایی، سیدمحمدحسین، ۱۴۱۷ق، نهاییه الحکمه، تعلیق عباسعلی زارعی، قم، مؤسسه النشر الاسلامی.
- ۲۹- طبرسی، فضل بن حسن، (۱۳۷۲ش) مجمع البیان فی تفسیر القرآن، تهران، انتشارات ناصر خسرو.
- ۳۰- طریحی، حسن، ۱۳۷۵، مجمع البحرين، تهران، نشر مرتضوی.
- ۳۱- فرانکل، ویکتور، ۱۳۸۹ش، انسان در جستجوی معنا، تهران، درسا.
- ۳۲- فراهیدی، خلیل بن احمد، ۱۴۱۰ق، العین، قم، نشر هجرت.
- ۳۳- کلینی، محمد بن یعقوب، ۱۴۲۹ق، اصول کافی، بیروت، الامیره.
- ۳۴- کمالوند، محمدعلی نژاد، ۱۳۹۵ش، ص ۲.
- ۳۵- مالتز، ماکسول، ۱۳۷۲ش، روان شناسی تصویر ذهنی، ترجمه مهدی قراچه داغی، انتشارات ربیع.
- ۳۶- متقی هندی، علی بن حسام الدین، (۱۴۰۵ق)، کنز العمال فی سنن الاقوال والافعال؛ تصحیح: صفوه السقا، بیروت، موسسه الرساله.
- ۳۷- محققان، زهرا، آذربایجانی، مسعود، ۱۳۹۴ش، تحلیلی از مبانی و مؤلفه های مثبت اندیشی و راهکارهای پیدایش آن در اسلام و عهدجدید، اصفهان، الهیات تطبیقی، شماره ۱۴.
- ۳۸- نوکنده، محمدحسین، ۱۳۹۳ش، محمدحسین، جایگاه و اهمیت مثبت نگری در رشد و تعالی انسان، تهران، پیوند، شماره ۴۲۱.
- ۳۹- مطهری، مرتضی، ۱۳۵۷ش، عدل الهی، قم، صدرا.
- ۴۰- مغنیه، محمدجواد؛ ۱۴۲۴ق، تفسیر کاشف، تهران، دارالکتب الإسلامیه.
- ۴۱- طوسی، محمدبن حسن؛ بی تا، التبیان فی تفسیر القرآن، بیروت، دار احیاء التراث العربی.
- ۴۲- نمازی، علی، (۱۴۱۹ق)، مستدرک سفینه البحار؛ قم، موسسه نشر اسلامی.
- ۴۳- یعقوبیان، محمدحسن، ۱۳۹۵ش، تحلیل و بررسی چگونگی مثبت اندیشی و آسیب شناسی آن از منظر عقل و دین، قم، اسلام و پژوهش های تربیتی، شماره ۱۶.

44- Arkin, R., et al., 1980, Social anxiety, self-serving bias self-presentation in causal attribution, Journal of personality and social psychology.

45- Maslow, A. H., 1987, Motivation and personality, New York, Harper & Row.

46- Max, M., 1998, Dynamic optimism, www. Maxmore.com/ optimism.htm.