

مثبت‌نگری: تلاشی برای تدوین الگوی ایرانی- اسلامی\*  
Positive Thinking: An Attempt to Develop a Iranian- Islamic Theoretical Model

Mohammad Khodayarifard  
Bagher Ghojari Bonab  
Enayatollah Zamanpour  
Mariam Derakhshan  
Saeed Akbari Zardkhaneh  
Samiraalsadate Mousavi

محمد خدایاری فرد\*\*  
باقر غباری بناب\*\*  
عنایت‌اله زمانپور\*\*\*  
مریم درخشان\*\*\*\*  
سعید اکبری زردخانه\*\*\*  
سمیرا السادات موسوی\*\*\*\*\*

**Abstract**

The aim of current study was to critically review theories and approaches related to positive thinking, and to develop a theoretical model based on Islamic view which is compatible with cultural values in Iran. In order to, Frist reviewed philosophical foundation, as well as historical basis of positive thinking in different schools of thoughts including Leibnitz, Sadra, Kant, Freud, and James have been reviewed critically. In addition, the theoretical constructs associated with positive thinking including hope, positive automatic thoughts and paradigms of Seligman and Scheier and carver, have been critically reviewed. Finally, based on the attachment theory of Bowlby positive thinking has been elaborated, and its implication for individuals thinking styles about past experiences, present interpretations of events, and future expectations has been explained. Since attachment is a relational theory, positive thinking in this paradigm includes individuals opinions and behaviors in relation to transcendental being, others, nature, and self-has been discussed.

**Keywords:** Positive thinking, Attachment, theoretical model, Islamic Pattern

**چکیده**

هدف از پژوهش حاضر مرور انتقادی نظریات و رویکردهای مرتبط با مثبت‌نگری و ارائه مدلی نظری برای آن براساس آموزه‌های دین اسلام منطبق با اصول ارزشی و فرهنگی حاکم بر جامعه بود. برای این منظور، مبانی فلسفی و تاریخی مثبت‌نگری در مکاتب فکری مختلف از جمله لایب‌نیک، صدره، کانت، فروید و جیمز به صورت انتقادی بررسی شد. علاوه بر این، مبانی نظری مرتبط با سازه‌های مثبت‌نگر از جمله خوش‌بینی در دو دیدگاه سلیگمن و شایر و کارور، امید و افکار خودآیند در زیرمجموعه نظریه‌هایی همچون سبک اسناد و مدل انتظار ارزش مورد واکاوی قرار گرفت. در نهایت براساس نظریه دلبستگی بالبی، مدل نظری مثبت‌نگری تشریح و کارکردهای آن در شیوه تفکر افراد پیرامون وقایع گذشته، حال و انتظارات از وقایع آتی تبیین شد. از آنجا که نظریه دلبستگی جزو نظریه‌های ارتباطی است، مثبت‌نگری هم در این پارادایم شامل ارتباط فرد با وجود متعالی (خدا)، دیگران، طبیعت و خود مورد بحث قرار گرفته است.

**واژه‌های کلیدی:** الگوی اسلامی روانشناسی مثبت‌نگر، دلبستگی، مدل نظری

\* این مقاله در قالب طرح پژوهشی شماره ۵۱۰۱۰۱۴/۱۰۶ با استفاده از اعتبارات پژوهشی دانشگاه تهران انجام گرفته است.

email: Khodayar@ut.ac.ir

\*\* عضو هیات علمی دانشگاه تهران

\*\*\* دانشجوی دکتری سنجش و اندازه‌گیری. دانشگاه علامه طباطبایی

\*\*\*\* کارشناس مشاوره. دانشگاه تهران

\*\*\*\*\* کارشناس مدیریت آموزشی. دانشگاه تهران

Received: 11 Oct 2011 Accepted: 24 Apr 2012

دریافت: ۹۰/۰۷/۱۹ پذیرش: ۹۱/۰۲/۱۵ □

## مقدمه

علم روانشناسی مدت‌هاست که بر درک و کمک به افراد برای مقابله با بیماری‌ها، بدبختی و مصیبت تأکید دارد (سیلیگمن، ۲۰۰۲). در نیمه دوم قرن بیستم، علم روانشناسی مطالب زیادی را درباره افسردگی، نژادپرستی، خشونت، مدیریت عزت‌نفس، ناپهنجاری و رشد در شرایط فلاکت‌بار آموخت، اما در مورد توانایی‌های شخصی، فضایل و شرایطی که به رضایت یا تعهد مدنی منجر می‌شوند، حرف بسیار کمتری برای گفتن داشته است. مطابق یکی از استعارات، گفته شده که رشته روانشناسی عبارت است از آموختن چگونگی بالا کشیدن افراد از منفی هشت به نقطه صفر، اما به همین خوبی قادر نیست درک کند چطور می‌توان افراد را از صفر به مثبت هشت رساند (گابل و هایدت، ۲۰۰۵).

در روانشناسی سنتی پیش از بررسی این موضوع که چه عاملی موجب می‌شود افراد حالت‌های خلقی مثبت مانند شادی و امیدواری را تجربه کنند، این موضوع بررسی می‌شود که چرا افراد حالت‌های خلقی مخرب مانند افسردگی و اضطراب را تجربه می‌کنند. اما اخیراً روانشناسی مثبت‌نگر<sup>۱</sup> به بررسی چگونگی کمک به مردم برای دستیابی به بهزیستی جسمی و روانی می‌پردازد، تا روانشناسان را به سمت بررسی جنبه‌های مثبت‌تر زندگی سوق دهد. روانشناسی مثبت‌نگر عبارت است از بررسی شرایط و فرایندهایی که موجب شکوفایی یا عملکرد بهینه افراد، گروه‌ها و سازمان‌ها می‌شوند (همان). این رویکرد از منظری مثبت‌گرایانه با ارتقای بهزیستی و شادکامی به جای درمان نواقص و اختلال‌ها سروکار دارد. بنابراین، روانشناسی مثبت‌نگر تکمیل‌کننده روانشناسی بالینی سنتی است. پژوهشگران قلمرو روانشناسی مثبت‌نگر به بررسی پیش‌بینی‌کننده‌های بهزیستی می‌پردازند؛ این تأکید جدید بر روانشناسی مثبت‌نگر به درک ما درباره کمک به کارکرد انطباقی افراد کمک می‌کند، بنابراین ممکن است به رشد و کمال افراد، گروه‌ها و جوامع منجر شود (خانجانی، ۱۳۹۲).

روانشناسی مثبت‌نگر مدعی پدیدآوری زندگی خوب یا هدایت روند مطالعات علمی نیست، بلکه ارزش اصطلاح فراگیر روانشناسی مثبت‌نگر آن است که تمامی عناصر پراکنده ارزش زیستن را ارتقا می‌بخشد، همچنین خطوط مختلف نظریات و تحقیقات درباره این موضوع را گرد هم می‌آورد (پترسون و پارک، ۲۰۰۳). روانشناسی مثبت‌نگر در سال‌های اخیر با این توضیح که روانشناسی نیازمند بازنگری در اهداف خود است و باید بیشتر از گذشته به موضوع شادکامی و خوشنودی از زندگی بپردازد، به ارائه دیدگاه‌های تازه‌ای در روانشناسی روی آورده است. روانشناسان پیرو این مکتب مدعی‌اند که فنون مورد نظر آنان نه تنها از سطح افسردگی افراد و جوامع می‌کاهد، بلکه راه و روش درست زندگی و در نتیجه رضایت‌مندی از زندگی و در نهایت سعادت‌مندی و بهزیستی را نیز آموزش می‌دهد (سیلیگمن و سیکزنت‌میهایلی، ۲۰۰۰). آنچه روانشناسی مثبت‌نگر را از روانشناسی انسان‌گرای دهه های ۱۹۶۰ و ۱۹۷۰ و همچنین از جنبش مثبت‌اندیشی متمایز می‌سازد، اتکای روانشناسی مثبت‌نگر بر تحقیقات تجربی به‌منظور فهم افراد و زندگی آنان است (خانجانی، ۱۳۹۲).

طی دهه گذشته، روانشناسی مثبت‌نگر به یکی از گرایش‌های عمده در روانشناسی تبدیل شده و به‌سرعت جایگاه مناسبی در این رشته یافته است. این سرعت به‌ویژه در زمینه تبدیل به رویکرد عملگرا مبتنی بر شواهد

تجربی و استفاده از شیوه‌ها و مداخلاتی که در روانشناسی مثبت‌نگر ابداع شده، چشمگیر بوده است. کاربردی‌ترین مداخلات مثبت به‌منظور ارتقای کیفیت زندگی، شادکامی و نشاط و دستیابی به بهزیستی است. گسترش این کاربردها به حدی است که در چند سال اخیر از درمان‌های مثبت‌نگر سخن گفته شده است. فنون و روش‌های مورد استفاده در روانشناسی مثبت‌نگر نه صرفاً شناختی‌اند و نه اتویایی، بلکه شیوه‌های عملی یا فعالیت‌هایی هستند که افراد به‌طور روزمره از زندگی خود انجام می‌دهند (سیلیگمن، ۲۰۰۲).

بسیاری از تحقیقات انجام‌گرفته در روانشناسی مثبت‌نگر طی دهه اخیر (سیلیگمن، استین، پارک و پترسون، ۲۰۰۵؛ پترسون و سیلیگمن، ۲۰۰۴؛ فردریکسون و برانینگان، ۲۰۰۵؛ فردریکسون و جوینر، ۲۰۰۲؛ لوبومیرسکی، کینگ و داینر، ۲۰۰۵؛ سیلیگمن، رشید و پارکر، ۲۰۰۶؛ فریش، ۲۰۰۶؛ فردریکسون و لوسادا، ۲۰۰۵؛ سیلیگمن، ۲۰۰۲؛ گیلهام، ریویچ، جیکاکس و سیلیگمن، ۱۹۹۵؛ سیلیگمن، رشید و پارکر، ۲۰۰۶) هم در سنجش و ارزیابی ابعاد و حیطه‌های مورد بررسی در روانشناسی مثبت‌نگر و هم در زمینه تدوین، اجرا و اثربخشی مداخلات مربوط به آن، گام‌های مهمی را پیموده‌اند. به‌طوری‌که در بیشتر این پژوهش‌ها پیشرفت‌های چشمگیری مشاهده می‌شود (خانجانی، ۱۳۹۲). داکورث، استین و سیلیگمن (۲۰۰۵) از بیش از یکصد روش مداخله و درمان مثبت‌نگر یاد کرده‌اند که بخشی از آنها در قالب درمان‌های مثبت‌نگر تدوین و فرمول‌بندی شده است، مانند بهزیستی درمانی مبتنی بر مدل چندوجهی بهزیستی روان‌شناختی ریف و سینگر (۱۹۸۸)؛ روان‌درمانی مثبت (سیلیگمن، رشید و پارکر، ۲۰۰۶؛ بوکانون، روبنشتاین و سیلیگمن، ۱۹۹۹؛ گیلهام و ریویچ، ۱۹۹۹؛ گیلهام، ریویچ، جیکاکس و سیلیگمن، ۱۹۹۵؛ سیلیگمن، شولمن، درویبه و هولون، ۱۹۹۹؛ سیلیگمن، رشید و پارکر، ۲۰۰۶) و کیفیت زندگی درمانی (فریچ، ۲۰۰۶). به‌نظر می‌رسد که مداخله‌های مورد نظر روانشناسان مثبت‌نگر هم در حیطه پیشگیری و ارتقای وضعیت افراد جامعه به‌کار می‌رود و هم در کارهای مشاوره و روان‌درمانی (سیلیگمن، ۲۰۰۲). علاوه بر این نتایج، پژوهش‌های فوردیس (۱۹۸۳) در مورد تأثیر مداخلات شادی؛ امونز و مک‌کله (۲۰۰۳) مداخله در زمینه افزایش سپاسگزاری و قدردانی؛ برتون و کینگ (۲۰۰۴) مداخله اثربخشی نوشتن تجارب مثبت روی خلق و خو؛ لیبومیرسکی، شلدون و اسکید (۲۰۰۵) مداخله با عنوان نعمت‌های زندگی را بشمار، حاکی از اثربخشی این‌گونه مداخلات مثبت‌نگر در کاهش علائم اضطراب و افسردگی و افزایش بهزیستی و تجارب و هیجانات مثبت، است.

سین و لوبومیرسکی (۲۰۰۹) در فراتحلیلی که روی مداخلات انجام‌گرفته در زمینه روانشناسی مثبت‌نگر در کاهش افسردگی و افزایش شادکامی انجام دادند، از بررسی ۵۰ پژوهش انجام‌گرفته در این فراتحلیل، ۴۹ مطالعه از افزایش بهزیستی و شادکامی و رضایت از زندگی حکایت داشت. ۲۵ مورد از این پژوهش‌ها نیز به‌طور مستقیم در کاهش علائم افسردگی اثربخشی زیادی را نشان داده بودند. اندازه اثر مداخلات هم متوسط به بالا گزارش شده که نشان می‌دهد روان‌درمانی مثبت‌نگر، کارآمدی و اثربخشی خوب و مطلوبی دارد. براساس دیدگاه روانشناسی مثبت‌نگر نبود یا کم بودن هیجانات و خصوصیات مثبت در زندگی ممکن است موجب پیدایش انواع آسیب‌ها و مشکلات روانی شود (جووزف و لاینلی، ۲۰۰۵).

مطابق دیدگاه مثبت‌نگر، هیجانات و توانمندی‌ها از بهترین عوامل جلوگیری از آسیب‌های روانی هستند. پژوهشگران حوزه پیشگیری اعتقاد دارند پیشگیری تأکید بر ساختن توانمندی‌ها و نه اصلاح ضعف‌هاست، بنابراین توانمندی‌های انسان، محافظی در برابر بیماری‌های روانی است. شهادت، خوش‌بینی، مهارت‌های ارتباطی بین‌فردی،

رعایت کردن اخلاق کار، امید، صداقت، کفایت، سیالی روان و بینش، نمونه‌ای از این توانمندی‌ها محسوب می‌شود (رشید، سیلیگمن، ۲۰۱۰). نتایج تحقیقات مختلف در مورد اثربخشی پیشگیرانه مداخلات مثبت‌نگر (گیلهام و ریوچ، ۱۹۹۹؛ ریف و سینگر، ۲۰۰۰؛ دنر، اسنودان و فریسن، ۲۰۰۱) نشان می‌دهد که شناسایی و ارتقای هیجانات مثبت و افزایش بهزیستی روان‌شناختی به‌عنوان یک سد محافظت‌کننده، از ابتلای افراد به افسردگی، اضطراب، آسیب‌های مزمن و تنش‌های زندگی جلوگیری می‌کند. بنابر آنچه گفته شد و با توجه به اهمیت پرداختن به مشکلات و مسائل بهداشت‌روانی و اهمیت پیشگیری از بروز و شیوع آسیب‌های روانی در دانشجویان، انجام مداخلات روانشناختی و پیشگیرانه از بروز مشکلات و آسیب‌های روانی از جمله افسردگی، اضطراب، استرس و افزایش رضایت از زندگی، بهزیستی روانشناختی و شادکامی، معنا، تعهد و هیجان‌های مثبت، ضرورتی اجتناب‌ناپذیر به‌نظر می‌رسد.

تحقیقات اندکی در حوزه مداخلات روانشناسی مثبت‌نگر در ایران انجام گرفته است. در مطالعه‌ای خدایاری‌فرد (۱۳۷۷) کاربرد مثبت‌نگری در روان‌درمانگری را با تأکید بر دیدگاه اسلامی تبیین کرده است. براساس این مطالعه تأکیدات دین اسلام و قرآن کریم بر خوبی‌ها، درستی‌ها و قوت‌های افراد در قالب مداخله روانشناسی مثبت در روان‌درمانی فردی برای افراد افسرده و خانواده‌درمانی برای ناسازگاری خانوادگی و اختلال شخصیت‌آزمون و اثربخشی آن تأیید شده است. در تحقیق کردمیرزا و نیکوزاده (۱۳۹۰) اثربخشی دو مداخله مثبت‌نگر و مداخله روایت‌شناسی شناختی در افزایش تاب‌آوری افراد معتاد نشان داده شده است. پرچم و محققیان (۱۳۹۰) به مطالعه اثربخشی دیدگاه مثبت‌نگر و قرآن کریم به‌منظور افزایش امید پرداختند که نتایج آنان نیز سودمندی این مداخلات را تأیید کرد.

روانشناسی مثبت‌نگر در حوزه نظریه‌پردازی و تعیین مؤلفه‌های مؤثر بر مثبت‌نگری نیز رشد مناسبی در این چند دهه داشته است. از جمله نظریه‌های مطرح در این حوزه می‌توان به نظریه خوش‌بینی (سیلیگمن، ۱۹۹۱) و شیبور و کارور (۱۹۸۵) و امید (اشنایدر، ۲۰۰۰) اشاره کرد. بسیاری از این نظریه‌ها در قالب ابزارهای ساخته‌شده برای ارزیابی، امکان لازم برای اندازه‌گیری و ارزیابی به خود گرفته‌اند. در ادامه به شرح مختصری از این نظریه‌ها می‌پردازیم.

### خوش‌بینی

تعاریف ارائه‌شده در فرهنگ لغات برای خوش‌بینی<sup>۱</sup>، دو مفهوم را دربر می‌گیرند؛ نخستین مورد عبارت است از میل به امیدواری یا باور این موضوع که خیر و خوبی در نهایت غالب می‌شود. دومین مفهوم که وسیع‌تر است، اشاره به این باور دارد که این جهان «بهترین همه جهان‌های ممکن» است (فرهنگ لغت آکسفورد، ۲۰۰۰). در تحقیقات روان‌شناسی، خوش‌بینی به انتظارات امیدوارکننده در موقعیتی خاص اشاره می‌کند و همچنین اشاره‌ای به تجارب کلی مثبت دارد. بنابراین افرادی که در شاخص‌های گرایش به خوش‌بینی نمره بیشتری کسب می‌کنند،

---

1. pecimism

نسبت به اشخاص بدبین، نشانه‌های کمتری از افسردگی دارند، از راهبردهای مؤثر مقابله بیشتر استفاده می‌کنند و نیز نشانه‌های کمتری از مشکلات جسمی دارند (شیبیر و کارور، ۱۹۸۸).

اصطلاحات خوش‌بینی و بدبینی (که شاید با دومین مفهوم خوش‌بینی، همخوانی داشته باشند)، اخیراً به روش‌هایی که افراد به‌طور معمول به‌منظور تبیین رویدادهای زندگی‌شان به‌کار می‌بندند، اطلاق شده‌اند (سیلیگمن، ۱۹۹۱). پترسون و سیلیگمن (۲۰۰۴) انتظارات افراد از آینده و براساس تفاسیر و تعبیر ایشان از تجربیات زندگی را مبنای تعریف خوش‌بینی دانسته و ادعا کرده‌اند که اگر شکست در زندگی به‌عنوان بازتابی از عوامل پایدار بیان شود، در آینده نیز شکست‌های بیشتری انتظار می‌رود. ولی چنانچه ناکامی گذشته به‌عنوان بازتابی از عوامل ناپایدار تصریح شود، ممکن است که در آینده این اتفاق ناگوار دوباره تکرار نشود. خاستگاه خوش‌بینی سبک اسنادی<sup>۱</sup>، مدل درماندگی<sup>۲</sup> و بازتعریف ساختاری آن بوده است (آبرامسون، سیلیگمن و تیسدال، ۱۹۷۸).

چند تن از محققان این مسئله را مطرح کرده‌اند که آیا سبک اسنادی اساساً وجود دارد یا خیر؟ تحقیقات حاکی از آن است که در گذر زمان، قدری ثبات و پایداری در سبک اسنادی وجود دارد. تیگرمن، واینفیلد، واینفیلد و گولدن (۱۹۹۱) در یک مطالعه طولی سبک اسنادی نوجوانان را بررسی کردند و نشان دادند رابطه‌ای با شدت متوسط بین سبک‌های اسنادی و رویدادهای مثبت و منفی وجود دارد. آبرامسون، الوی و متالسکی (۱۹۸۹) و ۱۹۹۸ نیز اشاره کردند که سبک اسنادی ممکن است در عرصه‌های مختلف (مانند عرصه‌های بین‌فردی، پیشرفت و غیره) پایدار و باثبات باشد. از آنجا که تأکید خوش‌بینی در سبک تبیین اسنادی (سیلیگمن، ۱۹۹۱) بر انتظار وقوع نیافتن رخدادهایی با پیامد منفی در آینده است، به‌نظر می‌رسد چند موضوع اساسی در این دیدگاه جای مناقشه دارد. نخست این که خوش‌بینی و بدبینی در یک پیوستار دیده شده و صرفاً توجه به وقایع آینده معطوف بوده است. همچنین اینکه آیا می‌توان با تلفیق سازه‌های اسنادی به سازه‌های خوش‌بینی و بدبینی دست یافت و در نهایت اینکه نادیده گرفتن ارتباط فرد با طبیعت و خدا به‌عنوان امر قدسی در این دیدگاه مشهود است.

خوش‌بینی در دیدگاه شیبیر و کارور (۱۹۸۵) بر مبنای انتظارات پیامد تعمیم‌یافته<sup>۳</sup> شکل گرفته است، به‌عبارت دیگر خوش‌بینی را اعتقاد به اینکه در آینده رویدادهای خوب بیشتر از رویدادهای بد اتفاق خواهند افتاد، تعریف کرده‌اند. افراد خوش‌بین در این دیدگاه، در مواجهه با دشواری‌ها، به پیگیری اهداف بالارزش خود ادامه می‌دهند و با به‌کارگیری راهبردهای کنار آمدن مؤثر، خودشان و حالت‌های شخصی‌شان را تنظیم می‌کنند تا بتوانند به اهداف خود برسند. شیبیر و کارور (۱۹۹۲) در نظریه خود بر انتظار پیامد تأکید و فرض کرده‌اند که خوش‌بینی رویکردی هدفمند است و هنگامی نمود پیدا می‌کند که نتیجه، ارزش زیادی داشته باشد. در این الگو، مردم خود را برای حرکت به سمت اهداف مورد تمایل و دوری از آنچه ناخوشایند است، توانا می‌بینند. خوش‌بینی در این دیدگاه یک متغیر متفاوت فردی است که نشان می‌دهد تا چه حد مردم انتظارات مطلوب تعمیم‌یافته را برای آینده خود نگه می‌دارند؛ بنابراین خوش‌بین‌ها افرادی هستند که انتظار دارند چیزهای خوب برای آنها رخ دهد؛ بدبین‌ها افرادی هستند

1. Attributional Style
2. helplessness model
3. Generalized Outcome Expectancies

که انتظار دارند چیزهای بد برایشان اتفاق بیافتد. روانشناسی عامیانه<sup>۱</sup> تا مدت‌ها بر این باور بود که این تفاوت در میان مردم مهم است. تحقیقات بیش از دو دهه و نیم دهه گذشته نشان می‌دهد که این باور درست است. این تفاوت به نسبت ساده-پیش‌بینی خوب در مقابل پیش‌بینی بد-مرتبط به فرایندهای اصلی زیربنای رفتار است (کارور، شیپر و سگرتورم، ۲۰۱۰).

از نکات قابل تأمل در نظریه شیپر و کارور همانند نظریه سبک اسنادی، تفاوت قائل نشدن بین دو سازه بدبینی و خوش‌بینی است. همچنین در نظریه شیپر و کارور، خوش‌بینی سازه بسیط و یکپارچه‌ای در نظر گرفته شده است که عوامل و مؤلفه‌ای ندارد و در آن ارتباط‌های انسان با طبیعت و خدا مغفول است. از سوی دیگر، می‌توان دیگر ابعاد مهم و اساسی برای انتظار در نظر گرفت که تبیین‌کننده‌های مناسب‌تری برای سازه‌هایی همچون سلامت روانی و جسمانی باشند. در نهایت در دیدگاه مذکور تأکید بر انتظار پیامد در آینده است و نگاهی به گذشته و حال ندارد.

رایج‌ترین ابزاری که شاخص‌های انتظار پیامد را اندازه می‌گیرد، آزمون جهت‌گیری زندگی<sup>۲</sup> است که شیپر و کارور (۱۹۸۵) تهیه کرده‌اند. پرسشنامه ایشان براساس این باور کلی تهیه شده که برای افراد خوش‌بین "چیزهای خوب بیشتر از چیزهای بد اتفاق خواهد افتاد"، درحالی‌که باور بدبین‌ها بر خلاف این است. براساس نظریه شیپر و کارور خوش‌بینی و بدبینی در دو سمت یک پیوستارند و به نوعی یک سازه تک‌بعدی است، بنابراین در این آزمون هر دو نوع گویه خوش‌بینی و بدبینی مورد پرسش واقع شده است. شیپر، کارور و بریجیز (۱۹۹۴) اخیراً "آزمون جهت‌گیری زندگی را بازبینی کرده‌اند.

## امید

از دیگر نظریه‌های برخاسته از روانشناسی مثبت‌نگر نظریه امید<sup>۳</sup> است. اساس تعریف امیدواری به این موضوع برمی‌گردد که تا چه اندازه اهدافی که فرد در نظر گرفته، قابل دستیابی است. در تعریف اخیر از امید، این سازه مشتمل بر راهبردهای<sup>۴</sup> رسیدن به اهداف و انگیزه‌های زیربنایی (عامل)<sup>۵</sup> آنهاست (اشنایدر، ۲۰۰۰). بنابراین امید را می‌توان به‌عنوان افکار هدفمند تعریف کرد که در آن شخص تفکر راهبردی (توانایی درک شده برای پیدا کردن راهی برای رسیدن به اهداف خوشایند) و تفکر عاملی (انگیزه لازم برای استفاده از آن راه‌ها) را به‌کار می‌برد. در این تعریف انتظارات مثبت به مؤلفه‌های راهبردی و عاملی تقسیم می‌شوند. در این چارچوب دو مؤلفه (۱) عامل به قصد و اراده در حرکت به سمت اهداف فردی و (۲) راهبردها به طرح برنامه و راه‌ها برای دستیابی به اهداف دلخواه بر می‌گردد (برایانت و ونگروس، ۲۰۰۴).

با توجه به دیدگاه اشنایدر و همکاران (۲۰۰۲)، افراد برای دستیابی به اهداف باید توانایی ایجاد و پیدا کردن مسیرهای عملی را داشته باشند، که این فرایند را تفکر راهبردی گویند، که در آن فرد امیدوار قادر است حداقل

1. folk psychology
2. Life Orientation Test (LOT)
3. hope
4. pathways
5. Agency

یک راه و اغلب بیشتر برای رسیدن به اهداف مطلوب پیدا کند. یکی از ضروریات تفکر امیدوارانه، راه‌های رسیدن به اهداف مطلوب است. از سوی دیگر، مؤلفه انگیزشی در نظریه امید، همان عامل است که شامل افکاری است که هم شروع حرکت در مسیرهای خاص و هم ادامه آن در مسیر را در بر می‌گیرد. تفکر عاملی در همه افکار هدفمند مهم است، اما هنگام مواجهه با مشکلات نقش خیلی مهمی دارد. در این مواقع عامل به مردم کمک می‌کند تا انگیزه لازم برای به‌کارگیری راه‌های جانشین را داشته باشند. به‌طور خلاصه عامل جرقه تفکر راهبردی را رقم می‌زند و این فرایند تا رسیدن به هدف مطلوب تکرار می‌شود. بنابراین مؤلفه‌های راهبردی و عاملی یکدیگر را حمایت می‌کنند، به‌طوری که پیوسته بر یکدیگر اثر می‌گذارند تا فرد به هدف مطلوب برسد.

اشخاص با سطح امید بالاتر موانع دستیابی به هدف از پیش تعیین شده را به‌عنوان چالش تعبیر کرده و راه‌های دیگری را پیدا می‌کنند و انگیزش خود را در مسیر جدید به‌کار می‌برند. با توجه به موفقیت‌های کسب‌شده هنگام مواجهه با موانع، افراد امیدوار با هیجانات مثبت خود به سمت جلو حرکت می‌کنند. افراد ناامید نمی‌توانند راه‌های جدید را پیدا کنند. در عوض، هیجانات منفی آنها مانع پیگیری اهدافشان می‌شود (اشنایدر و لوپز، ۲۰۰۷). در اینکه چرا برخی امید کمی دارند، درحالی که دیگران امیدوارترند، تفاوت‌های فردی وجود دارد. اشنایدر (۲۰۰۰) در توضیح اینکه چرا این اتفاق می‌افتد، بر این باور است که امید یاد گرفته می‌شود، همچنین بر این نکته تأکید دارد که ما تفکر امیدوارانه و هدف‌مدار را در بافت از افراد دیگر فرا می‌گیریم.

در امید انتظارات هدف‌مدار مثبت<sup>۱</sup> به‌طور ضمنی ممکن است از تفکر راهبردهای - مرتبط<sup>۲</sup> بهره ببرند. به‌نظر اشنایدر (۲۰۰۲) عامل در مقایسه با راهبردها در تبیین خوش‌بینی مؤلفه اصلی و مهم‌تری است. در زمینه این موضوع، ماکالتا و الیور<sup>۳</sup> (۱۹۹۹) گزارش کرده‌اند که مؤلفه راهبردها با گویه‌های آزمون جهت‌گیری زندگی (شیبیر و کارور، ۱۹۸۵) ارتباط قوی‌تری دارند. بروینیکز و مال (۲۰۰۵) نشان دادند که امید و خوش‌بینی دو حالت مجزا هستند؛ هر چند هر دو معطوف به آینده‌اند، اما از نظر کیفی کاملاً متفاوتند. به‌عبارت دیگر، خوش‌بینی همان انتظار عمومی است که آینده مثبت خواهد بود و به‌عنوان تمرکز روی انتظار نتایج که مشخص‌کننده رفتار هدفمند است، در نظر گرفته می‌شود؛ درحالی که امید عمل متقابل بین انتظارات کارآمدی (عاملی) و انتظار نتایج (راهبردها) است. بنابراین امید، همانند خوش‌بینی یک حالت پیش‌بینی مثبت است. از این رو تعجب‌آور نیست که امید و خوش‌بینی به عنوان سازه‌هایی مشابه در روان‌شناسی توصیف شوند.

اولین تفاوت امید و خوش‌بینی در نتایج آنهاست. مردم اغلب در مورد نتایج کلی خوش‌بین هستند (امروز روز خوبی است)، درحالی که به نتایج خاص امیدوارند (بهبود از بیماری). به‌علاوه امید عنصری هیجانی را در بر می‌گیرد و مربوط به رویدادهای مهم است، هر چند احتمال نتیجه خیلی کم باشد. درحالی که خوش‌بینی خیلی بیشتر احتمال وقوع نتیجه را در بر می‌گیرد. در نهایت، نظریه امید به‌صراحت علت هیجانات (مثبت و منفی) را توصیف می‌کند. در خوش‌بینی سبلیگمن به این موضوع به‌صورت تلویحی اشاره شده، ولی خوش‌بینی شیبیر و کارور در زمره نظریه‌های خودتنظیمی جای داده شده است (کارور و شیبیر، ۱۹۹۸).

1. the positive goal-directed expectancies
2. pathways- related thinking
3. Magaletta, & Oliver

## افکار خودآیند

از دیگر سازه‌های مرتبط با مثبت‌نگری، افکار خودآیند<sup>۱</sup> است. مدل‌های شناختی آسیب‌شناسی روانی بر اهمیت نقش شناخت‌ها در توسعه اختلال‌های هیجانی تأکید دارند (بک، ۱۹۷۶) توجهاتی به ساختارهای شناختی مانند الگو و مفروضات اساسی، عملیات شناختی همچون انتخاب و ارزشیابی اطلاعات و محصولات شناختی مانند افکار خودآیند شده است (کالوت و کونور- اسمیت<sup>۲</sup>، ۲۰۰۵). با توجه به اینکه افکار خودآیند خروجی سیستم پردازش اطلاعات است، می‌توان از آنها به‌منظور پی‌بردن به چگونگی ادراک دنیای اطراف توسط افراد استفاده کرد. پرکاربردترین ابزار اندازه‌گیری افکار خودآیند، پرسشنامه افکار خودآیند است که با استفاده از آنچه در تفکر افراد افسرده می‌گذرد، ساخته شده است (کالوت و کونور- اسمیت، ۲۰۰۵). این پرسشنامه را کندال، هاوارد و هیز (۱۹۸۹) بازبینی کرده‌اند و گویه‌هایی با محتوای مثبت به آن اضافه شده است. برای تکمیل این پرسشنامه، از شرکت‌کنندگان خواسته می‌شود که فراوانی هر یک از افکار مذکور در گویه‌ها را در دو ماه اخیر مشخص کنند (کالوت و کونور- اسمیت، ۲۰۰۵). به دلیل آنکه یکی از وجوه تمایز سازه مثبت‌نگری و تفکر خودآیند توجه گستره زمانی است و با این توضیح که در این پرسشنامه تفکر خودآیند، در نهایت در بازه دو ماه گذشته بررسی می‌شود، ولی مثبت‌نگری سعی بر پوشش زمانی از گذشته تا آینده دارد، همچنین اینکه تا چه اندازه فراوانی یک تفکر (منفی یا مثبت) در یک بازه زمانی خاص می‌تواند نمودی از یک ویژگی شخصیتی باشد، ایراد جدی به نتایج حاصل از این پرسشنامه است. در ضمن خاستگاه گویه‌های پرسشنامه افکار خودآیند، تفکرات لحظه‌ای افراد افسرده است، درحالی‌که در مثبت‌نگری هدف اصلی، تدوین مدلی برای ارزیابی مثبت‌نگری است نه طیف مخالف افسردگی.

## مثبت‌نگری از منظر کیفیت دل‌بستگی

مثبت‌نگری ارتباط تنگاتنگی با کیفیت دل‌بستگی<sup>۳</sup> (بالبی، ۱۹۶۹، ۱۹۷۳، ۱۹۸۸) افراد دارد (هینونن، رایکونن و کلتیکانگس- جاروینن، ۲۰۰۴). افرادی با دل‌بستگی ایمن خود را افرادی شایسته می‌دانند و انتظارات مثبتی از خود دارند. این افراد معتقدند که موقعیت‌های فشارزا و تنش‌آور را می‌توان به فرصت‌هایی که در آن رشد و پختگی وجود دارد، تبدیل کرد و چالش‌های زندگی موجب شکوفایی استعدادها می‌نهند. این افراد در ارتباط با والدین و همسالان خود قادرند حمایت‌های آنان را در مواقع لازم به خود جلب کنند. جلب حمایت افراد دیگر در مواقع ضروری و انتظارات مثبت آنان از دیگران به آنان دیدگاهی مثبت می‌دهد و دیدگاه مثبت خود از طریق قانون انتظار موجب موفقیت و خوش‌بینی بیشتر افراد می‌شود (میکولینسر و شیور، ۲۰۰۷).

الگوی دل‌بستگی در دوران کودکی، در تشکیل طرزحوا‌ه‌های شناختی فرد نقش دارد و کیفیت جذب اطلاعات محیطی را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد. از این‌رو شناخت آنها برای پیش‌بینی سلامت و کیفیت مثبت‌نگری فرد مهم است. در چگونگی تأثیرگذاری تجربیات دوران کودکی لازم است به تشکیل الگوی خود و الگوی دیگری که پا به پای شکل‌گیری کیفیت دل‌بستگی قوام و دوام می‌یابند، اشاره شود. الگوی خود در نظام دل‌بستگی نشان‌دهنده

1. Automatic Thought Questionnaire (ATQ)
2. Calvete, & Connor- Smith
3. attachment



ارزش‌گذاری فرد از خود است که در ارتباط‌های اولیه زندگی با مراقبان اولیه ایجاد می‌شود. این الگو می‌تواند مثبت باشد و فرد بداند که ارزش مراقبت‌شدن، ارزش احترام گذاشتن و ارزش دوست داشته شدن را دارد. زمانی این‌گونه برداشت‌ها برای فرد حاصل می‌شود که مراقبانی پذیرا، در دسترس و پاسخگو داشته باشد.

بیشتر والدین که گاهی به نیازهای کودکان خود پاسخ می‌دهند و گاهی به علت گرفتاری‌های شغلی، خانوادگی یا عدم تعادل روانی به نیازهای روانی و فیزیولوژیکی کودک پاسخگو نیستند و کودکانی را پرورش می‌دهند که دلبستگی آنها اضطرابی است، این افراد از ارزشمندی خود برای مراقبت شدن مطمئن نیستند. فردی با دلبستگی اضطرابی نمی‌تواند مثبت‌نگر و خوش‌بین باشد، زیرا در این زمینه آمادگی روانی ندارد و تجربیات گذشته او که سازنده طرحواره‌های روانی‌اش بوده‌اند، چنین اجازه‌ای به وی نمی‌دهند؛ و به‌جای اطمینان به آینده از اتفاقات نامساعد آینده دل‌نگران است و مشغولیت ذهنی دارد. افرادی که به اندازه کافی از سوی دیگران پذیرش نداشته‌اند و موضوع دلبستگی آنان در صورت نیاز مراقبت کافی از آنان نداشته است، نمی‌توانند به دیگران به‌عنوان الگوی مطمئن اعتماد کنند. این افراد هرچند در ظاهر مستقل به‌نظر می‌آیند، سبکی از دلبستگی را که اجتنابی نامیده می‌شود، به خود اختصاص می‌دهند، زیرا مطمئن نیستند که دیگران نیازهای آنان را در مواقع ضروری برآورده کنند. این گروه از افراد نیز به حوادث و رخدادها خوش‌بین نیستند.

ارتباط مفهومی و تئوریک بین سبک‌های دلبستگی، ویژگی‌های خوش‌بینی و مثبت‌نگری از اینجا ناشی می‌شود که هر دو مفهوم مبتنی بر تجربیاتی هستند که به‌عنوان طرحواره‌های تعمیم‌یافته شناختی کدبندی می‌شوند و جهت رفتارها و افکار و هیجان‌های او را تعیین می‌کنند. سیستم مثبت‌نگری و دلبستگی هر دو در اوان کودکی شکل می‌گیرند و در تنظیم هیجان‌ها و رفتارها نقش اساسی دارند. افزون بر این، سیستم دلبستگی و خوش‌بینی-بدبینی در مواقع ناراحتی، خطر، تهدید و فقدان و بیماری فعال می‌شوند. از آنجا که نظام دلبستگی از لحظه تولد شروع به شکل‌گیری می‌کند و در تعبیر و تفسیر دنیای اجتماعی و ارتباطی افراد نقش اساسی دارد، می‌توان الگوی دلبستگی را شکل‌دهنده خوش‌بینی یا بدبینی افراد به‌حساب آورد. افراد با دلبستگی ایمن اتفاقات گذشته را در راستای طرحواره‌های خود تبیین کرده و در ارزیابی رخداد‌های فعلی نیز آنها را فعال می‌کنند. افزون بر این کیفیت دلبستگی افراد بر انتظارات افراد در مورد رخداد‌های آینده تأثیر می‌گذارد و در ارتباط با اتفاقات طبیعی نقش فعال خود را به‌صورت انتظارات مثبت و منفی نشان می‌دهد، و موجب می‌شود که انسان رخداد‌های طبیعی را به‌صورت مشخصی پیش‌بینی و تبیین کند.

این الگوها حتی در ارتباط با خدا و وجود متعالی نیز فعال می‌شوند و در نسبت دادن صفات جمالی و جلالی به خدا و انتظار مشخص از خدا و ارتباط با او با خودشان تأثیر می‌گذارند. افراد دارای دلبستگی ایمن، علاوه بر خوش‌بینی به دیگران، به در دسترس بودن خدا و ارتباط مثبت خود با خدا نیز اعتماد دارند (کرکپاتریک، ۲۰۰۵). همین ارتباط با خدا به‌عنوان نیروی برتر که همه جا حضور دارد و همیشه به‌عنوان پایگاه امن عمل می‌کند، خوش‌بینی فرد را به هستی و اتفاقات آن فراهم می‌آورد. انتقال کیفیت دلبستگی، از والدین به خدا در خانواده‌های مذهبی به‌عنوان فرایند انتقال همسانی کیفیت دلبستگی نامیده می‌شود که در تحقیقات زیادی حمایت شده است (رووات و

کرکپاتریک، ۲۰۰۲). زمانی که انسان به خدا و موضوع‌های دیگر دلبستگی ایمن پیدا کرد، نوعی انتظار مثبت از اتفاقات آینده به وی دست می‌دهد که این انتظار مثبت، امیدواری، خوشحالی، مثبت‌نگری و خوش‌بینی را می‌تواند تبیین کند (کرکپاتریک، ۲۰۰۵). پژوهش‌های متعددی نشان داده‌اند (هینونین و همکاران، ۲۰۰۴؛ میکولینسر و شیور، ۲۰۰۷) افراد با دلبستگی ایمن از طریق اعتماد به دریافت حمایت و کمک از دیگران می‌توانند سیستم خودتنظیمی<sup>۱</sup> را توسعه دهند و کارآمدی خود را ارتقا بخشند. این افراد امیدواری خود را در شرایط استرس‌زا حفظ کرده و نسبت به رخدادها دیدگاه مثبت اتخاذ می‌کنند.

الگوی اولیه دلبستگی که در دوران کودکی شکل می‌گیرد، می‌تواند ترجمان سبک دلبستگی در دوران بزرگسالی شود (هازن و شیور، ۱۹۸۷). تجربیات منجر به سبک‌های دلبستگی به‌عنوان الگوهای کاری (پویا) در ابتدای کودکی کدبندی می‌شود (بالبی، ۱۹۷۳) و تا حد زیادی به‌عنوان طرحواره غربال‌کننده اطلاعات آتی وارد عمل می‌شود و در برگیرنده باورها، انتظارات و اعتقادات در مورد خود، دیگران و محیط اجتماعی است. الگوهای کاری (خود و دیگران) تا حدی در طول زمان ثابت بوده و مشخص‌کننده نگرش و باورهای افراد در دنیای اطراف خود و در مورد ارزیابی خود هستند. از این‌رو به‌طور کلی می‌توان کیفیت دلبستگی را عاملی تعیین‌کننده در برداشت خدا، خود، دیگران و طبیعت به‌شمار آورد. به همین دلیل در پژوهش حاضر مثبت‌نگری در پرتو الگوی دلبستگی (بالبی، ۱۹۶۹، ۱۹۷۳، ۱۹۸۸) نگریسته شده و در قالب روابط چهارگانه انسان با جهان هستی (ارتباط با خدا، خود، دیگران و طبیعت) و در بافت فرهنگ دینی اسلام قابل تبیین است.

### مثبت‌نگری در اسلام

حضرت امیر (ع) (نهج‌البلاغه/ خطبه اول) مهم‌ترین اهداف ادیان الهی و بعثت انبیا را ادای عهد فطرت الهی، یادآوری نعمت‌های الهی به بندگان و برانگیختن توانمندی‌های پنهان عقل‌های آنان برشمرده است. قرآن کریم<sup>۲</sup> نیز قیام مردم به عدالت را هدف ارسال پیامبران دانسته است. همچنین خداوند در سوره نحل (آیه ۸۹)، قرآن را روشنگر هر چیزی و هدف از تنزیل آن را برای مسلمانان رهنمود، رحمت و بشارت‌گری بیان داشته<sup>۳</sup> و از طرف دیگر پیامبر اعظم (ص) هدف از مبعوث شدن خود را تکمیل فضایل اخلاقی بر شمرده است<sup>۴</sup> (کنز العمال، ج ۱۳: ۱۵۱). بنابراین با توجه به شواهد ارائه‌شده می‌توان استنباط کرد اهداف کلانی که خداوند برای ادیان (به‌ویژه برای دین اسلام) و کتاب‌های آسمانی در نظر گرفته و رسالتی که بر دوش پیامبران نهاده است، با نگاهی مثبت و در جهت بازشناسایی راه سعادت تدوین شده که حاکی از امید به اصلاح امور بوده است.

نگرش مثبت خداوند به انسان را می‌توان در مسئله آفرینش و خلقت دریافت. با توجه به آنچه در قرآن اشاره شده آفرینش انسان با دمیدن روح خدا صورت گرفته<sup>۵</sup> و هم پس از آفرینش وی، آنجا که خداوند خود را تحسین

#### 1. self-regulation

۲. لَقَدْ أَرْسَلْنَا رُسُلَنَا بِالْبَيِّنَاتِ وَأَنْزَلْنَا مَعَهُمُ الْكِتَابَ وَالْمِيزَانَ لِيَقُومَ النَّاسُ بِالْقِسْطِ [حدید: ۲۵]

۳. وَنَزَّلْنَا عَلَيْكَ الْكِتَابَ بَيِّنَاتًا لِكُلِّ شَيْءٍ وَهُدًى وَرَحْمَةً وَبُشْرَى لِلْمُسْلِمِينَ

۴. إِنَّمَا بُعِثْتُ لِأَتَمِّمَ مَكَارِمَ الْأَخْلَاقِ (کنز العمال، ج ۱۳، ص ۱۵۱)

۵. وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي (از روح خود در او دمیدم) [حجر: ۲۹]

می‌کند<sup>۱</sup>، همگی بیانگر رأفت و حسن نظر پروردگار به آدمی است. دومین نکته که در آفرینش انسان نشان از دیدگاه مثبت خداوند به آدمی است، پذیرش توبه حضرت آدم (س) توسط باری تعالی است که در قرآن [بقره: ۳۷] با این تعابیر آمده است: "پس آدمی از خدای خود کلماتی آموخت که موجب پذیرفتن توبه او گردید، زیرا خدا مهربان و توبه‌پذیر است"<sup>۲</sup>، پذیرش توبه حضرت آدم (س) صرفاً به این خطای وی ختم نمی‌شود، بلکه در قرآن [زمر: ۵۳] امید بخشش همه گناهان توسط خداوند بشارت داده شده است<sup>۳</sup>. علاوه بر این خداوند خود را به صورت انگاره دلبستگی ایمن تجلی کرده است. به طور مثال در آیه شریفه "وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ وَ اللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ" [حدید: ۴] خداوند خویش را در دسترس مؤمنان قلمداد می‌کند و می‌فرماید هر کجا باشید او با شماست و به هر چه کنید به خوبی آگاه است. مکارم شیرازی و همکاران (۱۳۹۱) در تفسیر این آیه به این موضوع اشاره می‌کنند که در دسترس بودن خدا و اینکه همه جا با ماست، به انسان عظمت و شکوه می‌بخشد و از سوی دیگر اطمینان و اعتماد به نفس می‌دهد و شجاعت و شهامت در او می‌آفریند؛ که خود گواهی است بر اینکه خداوند خواسته، خود را مأمونی امن برای بندگان معرفی کند. از طرف دیگر می‌توان با مذاقه و تحلیل توصیه‌های اخلاقی و رفتاری موجود در دین اسلام، به بررسی مثبت‌نگری پرداخت. برای این منظور، در ادامه با ارائه آیات و روایاتی درباره حسن ظن، شکر و توکل و همچنین تعابیر و تفاسیری که از آنها منتج می‌شود، سازه مثبت‌گرا در بافت اسلامی تبیین شده است.

### حسن ظن

حسن ظن در فرهنگ دهخدا (۱۳۷۷) نیک‌اندیشی و خوش‌گمانی تعریف شده و به حالتی گفته شده است که آدمی با آن مطمئن و متوقع خیر باشد. به عبارت دیگر، حسن ظن به خدا یعنی داشتن نگرش مثبت به او و آنکه اتفاقات و رویدادهای به ظاهر سخت یا ناراحت‌کننده که در طول زندگی بر فرد مستولی می‌شود، تعبیر و تفسیری خوب از آنها داشته باشد و با نگاه رحمت از جانب خدا به آن بنگرد، انتظار و امید داشتن به پیشامد مثبت به جذب و اتفاق افتادن آن منجر می‌شود.

مجلسی (۱۳۶۵) روایتی را به نقل از امام رضا (ع) بیان می‌کند که در آن خداوند به حضرت موسی فرمود: به بنی اسرائیل بگو که افراد بر حسب حسن ظن خود رحمت و برکت خدا را جذب می‌کنند و اگر به خدا حسن ظن داشته باشند، خداوند را مهربان و دادرس می‌یابند. در روایتی امام صادق (ع) به نقل از خدای عزوجل می‌فرماید: "بنده مؤمن را به هر سو گردانم برایش خیر است. پس باید به قضای من راضی باشد و بر بالای من صبر کند و نعمت‌هایم را سپاس گزارد، تا او را ای محمد- نزد خود از صدیقین ثبت کنم"<sup>۴</sup> (کلینی، بی‌تا، ج سوم، ص ۱۰۱). با توجه به این دو روایت نگرش مثبت و انتظار خیر و امید به سعادت و خوشبختی که در ارتباط بین بنده و خدا است، موجب بلوغ و پیشرفت معنوی می‌شود و از بعد روانشناختی نیز فرد به آن حد و درجه‌ای از رشد و سلامت روان

۱. فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ [مؤمنون: ۱۴]

۲. فَتَلَقَىٰ آدَمُ مِن رَّبِّهِ كَلِمَاتٍ فَتَابَ عَلَيْهِ إِنَّهُ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ [بقره: ۳۷]

۳. إِنَّ اللَّهَ يُغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ [زمر: ۵۳]

۴. عبدی المؤمن. لا تصرفه فی شیء إلا جعلته خيراً له فلیرض بقضائی \* والیصبر علی ثلاثی \* والشکر یتعمای اکثر - یا محمد - من الصدیقین عندی

دست می‌یابد که در ارتباط با دیگر انسان‌ها نیز با حسن نیت و نگرش مثبت به رفتار و سکنات هم‌نوعان خود بنگرد. علاوه بر این چنانچه انسانی دارای حسن ظن باشد، در مورد پدیده‌های طبیعی برداشت بد یا ضرر و خطر ندارد، زیرا چون مطمئن است که هستی در حرکت به سوی کمال از مراحل باید عبور کند و این اتفاقات اگر از نظر ابتدایی خطرناک یا مصیبت‌بار باشد، ولی در نگاه کلی و کلان، جهان هستی را به مقصد و هدف خود نزدیک می‌گرداند.

با توجه به آیات قرآن، حسن ظن به خدا در دنیا با عبارات دعایی بیان شده است، برای مثال (آل عمران: ۸) مؤمنان در دعایی از خداوند این چنین خواسته‌اند که: پروردگارا، پس از آن که ما را هدایت کردی دل‌هایمان را دستخوش انحراف نگردان و از جانب خود رحمتی بر ما ارزانی دار که تو خود بخشایشگری. و در آخرت نیز پس از تحقق وعده الهی، مؤمنان بر حسن ظن خود به خدا صحه می‌گذارند و با دیدن لطف و کرامت خداوند چنین عرضه می‌دارند (زمر: ۷۴) ستایش خدای را که وعده لطف و رحمتش را بر ما محقق فرمود و ما را وارث همه سرزمین [بهشت] گردانید تا هر جای آن بخواهیم منزل گزینیم آن روز پاداش نیکوکاران بسیار نیکو خواهد بود.

امامان و پیشوایان، حسن ظن را پایه و اساس سعادت دنیا و آخرت می‌دانند و آن را وسیله‌ای برای جلب رحمت خداوند و عفو و بخشش لغزش‌ها می‌شمارند. ایشان از خداوند درخواست کرده‌اند که با توجه به خوش‌گمانی آنها به ذات اقدس او، با آنان رفتار کند. حتی محبت و حسن ظن به خداوند از دید بزرگان دین به حدی تأکید شده که پایه و اساس دیگر عبادات تلقی می‌شود، به طوری که پیامبر (ص) می‌فرماید: برترین عبادت، خوش‌گمانی به پروردگار است<sup>۱</sup> (هندی، ۱۳۸۹).

در مورد حسن ظن به خدا یا به عبارت دیگر مثبت‌نگری به پروردگار، امام باقر(ع) در روایتی می‌فرماید: "هیچ بنده مؤمنی به خدا گمان نیک نبرد، مگر اینکه خداوند چنان است که بنده‌اش می‌انگارد، زیرا خداوند بخشنده است و خوبی‌ها در دست اوست و حیا می‌کند که بنده‌اش به او گمان نیک برد و او خلاف گمان و امید او رفتار کند. پس به خدا گمان نیک برید و از او بخواهید (نوری، ۱۴۰۷ ه. ق). توصیه به داشتن حسن ظن به خدا در روایات دیگری نیز آمده است؛ به طور مثال کلینی در اصول کافی به نقل از امام هشتم (ع) بیان می‌کند که به خدا خوش‌گمان باشید، زیرا خدای باعزت و جلال می‌فرماید: من نزد گمان بنده مؤمن خویشم، اگر گمان او خوب است، رفتار من خوب و اگر بد است، رفتار من هم بد است<sup>۲</sup> (کلینی، بی‌تا، ج سوم، ص ۱۱۶).

در مورد مثبت‌نگری نسبت به دیگران، حر عاملی (۱۴۰۳ ه. ق) در روایتی از امام سجاد(ع) نقل می‌کند که حق همنشین تو این است که با او به نرمی رفتار کنی و در گفت‌وگو با او میانه‌روی کنی و لغزش‌هایش را فراموش کنی، ولی خوبی‌هایش را به خاطر آوری و جز خوبی به او نگویی. با توجه به مفهوم حدیث مذکور، می‌توان استنباط کرد که ویژگی‌های مثبت‌نگری در بعد دیگران شامل داشتن رفتار و گفتار مهربانانه و خطاپوشی از لغزش‌ها و همچنین تأکید بر جنبه‌های مثبت افراد است.

۱. اِنَّ اَفْضَلَ الْعِبَادَةِ حَسْنَ الظَّنِّ بِاللَّهِ  
۲. اَنَا عِنْدَ ظَنِّ غَدِي \* اِنْ خَيْرًا فَخَيْرًا \* وَاِنْ شَرًّا فَشَرًّا الْمَوْمِنِ بِي.

## شکر

از دیگر جنبه‌های مثبت‌نگری در بافت اسلامی، شکر و شکرگزاری است. شکر در لغت به معنای قدردانی و تشکر از نیکی و احسان کسی است. شکر در دیدگاه ملاحمد نراقی به معنای شناخت احسان، نیکی و گسترش آن و سپاس از صاحب احسان و ضد کفران است و عبارت است از شناختن نعمت از منعم و آن را از او دانستن و به آن شاد و خرم بودن، و به مقتضای آن شادی عمل کردن. به این معنی که خیر منعم را در دل گرفتن و حمد او را کردن و نعمت او را به مصرفی که او راضی باشد رسانیدن (نراقی، ۱۳۹۰). غباری (۱۳۷۱) شکر را عبارت می‌داند از معرفت و شناخت نعمت و منعم و سرور حاصله در قلب و روح آدمی بر مبنای این شناخت و حرکات حاصله در اعضا و جوارح آدمی برای تشکر و امتنان از منعم. در کل شکر اظهار نعمت است، هم در اعتقاد و هم با زبان، و نیز با عمل کردن می‌توان آن را ظاهر کرد.

با توجه به مفهوم و مصداق‌های بیان‌شده برای شکر، خاستگاه شکر دیدن و درک نعمت است. پی بردن به نعمت از مثبت‌نگری به خدا سرچشمه می‌گیرد، به این صورت که فرد مثبت‌نگر می‌تواند آنچه را به او عطا شده است، به صورت نعمت ببیند و امید به تکرار این نعمت که یکی از عوامل شکر آن نعمت است، نیز به جنبه‌ای دیگر از مثبت‌نگری یعنی انتظار وقوع اتفاق خوشایند مرتبط است. در قرآن کریم [نمل: ۴۰] به نقل از سلیمان آورده شده است که "و هر کس سپاس گزارد، تنها به سود خویش سپاس می‌گزارد، و هر کس ناسپاسی کند، بی‌گمان پروردگارش بی‌نیاز و کریم است"<sup>۱</sup>؛ بنابراین در شکر سود و نفع شخصی بر انسان مترتب است؛ یکی از این منافع شخصی افزون نعمت است، خداوند متعال در سوره ابراهیم [آیه ۷] می‌فرماید: "اگر واقعاً سپاسگزار کنی، [نعمت] شما را افزون خواهیم کرد"<sup>۲</sup>؛ در همین راستا حضرت علی (ع) در حکمت ۲۳۶ می‌فرماید: "خدا را در هر نعمتی حقی است، هر که آن حق از عهده برون کند خدا نعمت را بر او افزون کند و آنکه در آن کوتاهی روا دارد خود را در خطر از دست شدن نعمت گزارد"<sup>۳</sup>.

منافع دیگر شکرگزاری را می‌توان از جنبه‌های روانی این‌گونه تعبیر کرد که چنانچه فرد بداند نعمتی به وی ارزانی شده، خود را تحت سرپرستی مراقبی قابل اعتماد می‌داند که برای او نعمت‌های بی‌شماری فراهم می‌کند، چنین احساسی به احساس تعلق و آرامش درونی منجر می‌شود. پاک‌ی روح و اندیشه از دیگر پیامدهای روانی شکرگزاری است که در قرآن [مائده: ۶] با این عبارت اشاره شده است که "خدا نمی‌خواهد بر شما تنگ بگیرد، لیکن می‌خواهد شما را پاک، و نعمتش را بر شما تمام گرداند، باشد که سپاس [او] بدارید"<sup>۴</sup>. علاوه بر این، مسئله شناخت نعمت‌های زندگی و اقرار قلبی و زبانی به وجود آنها و سرور و استبشار حاصله از این شناخت تنها یک امر فردی نیست که جلو افسردگی روانی را بگیرد، بلکه این مسئله موجب تحرک جامعه و تقویت روابط سالم بین افراد آن می‌شود؛ فرد شاکر، فردی خوشحال و سالم و از نظر روانی و جسمی فردی است که از زندگی و تماس با پدیده

۱. وَ مَنْ شَكَرَ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَ مَنْ كَفَرَ فَإِنَّ رَبِّيَ غَنِيٌّ كَرِيمٌ

۲. وَلَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ

۳. إِنَّ إِلَهَهُ تَعَالَى فِي كُلِّ نِعْمَةٍ حَقًّا فَمَنْ آذَاهُ زَادَهُ مِنْهَا وَ مَنْ قَصَرَ فِيهِ خَاطِرٌ بَرَّوَالِ نِعْمَتِهِ

۴. وَلَئِنْ يُرِيدُوا لِيُظْهِرُواكُمْ وَ لِيُؤْمِنُوا بِنِعْمَتِهِ عَلَيْكُمْ لَنُلْكَمَنَّ تَشْكُرُونَ

های طبیعی و بندگان خدا مسرور است و احتمال افسردگی روانی و ابتلا به امراض جسمی که منشأ روان‌تنی دارند، در این افراد به مراتب کمتر مشاهده می‌شود (غباری، ۱۳۷۱).

## توکل

در فرهنگ معین (۱۳۸۷)، توکل به معنی اعتماد کردن به دیگری؛ کار خود را به خدا وا گذاشتن و وا گذاشتن کار به وکیل تعریف شده است. انصاری (۱۳۸۹) توکل را واگذاری امر تماماً به مالک آن و تکیه بر وکالت او می‌داند و لذا واگذاری امور فقط به خداوند و قطع امید از غیر خدا و امید به لطف پروردگار را توکل برمی‌شمارد؛ از نگاهی دیگر ابوالفرج ابن جوزی<sup>۱</sup> (به نقل از صدری، ۱۳۸۰) و محی‌الدین عربی (به نقل از میرنسب، ۱۳۷۹) توکل را عمل قلب می‌دانند و اعتماد قلب بر خداوند متعال است. در قرآن [آل عمران: ۱۲۲؛ مائده: ۲۳] خداوند تنها خود را محق می‌داند که مؤمنان باید بر او توکل کنند. حافظ شاعر پرآوازه ایرانی نیز در بیتی الزام توکل را چنین بیان کرده است:

تکیه بر ایمان و تقوا در طریقت کافرست راهرو گر صد هنر دارد توکل بایدش (حافظ، غزل ۲۷۶)

اینکه در تعریف توکل فرد معتقد به قدرت لایزال الهی به‌عنوان آفریننده همه چیز و بر همه چیز حافظ و ناظر<sup>۲</sup> و کسی که اراده‌اش فوق دیگر اراده‌هاست و آنکه اطمینان دارد با توکل کردن به او بهترین حالت ممکن برای وی رقم می‌خورد و از خدا در هر کار توفیق می‌طلبد<sup>۳</sup>، همگی بیانگر مثبت‌نگری فرد نسبت به خداوند است. از پیامدهای مثبت‌نگری به خداوند آرامش و در نتیجه سلامت و بهداشت روان فرد است و غباری (۱۳۷۷، ص ۱۰۷) "بر این باور است که فرد متوکل در تمام حالات و سکنات خود، حضور پروردگار را در نظر می‌گیرد و در اثر این حضور، آرامش در دلش ایجاد می‌شود که با پدید آمدن حوادث سخت و صعب در زندگی دچار شک و تردید نمی‌شود و کارهایی را که مدیریت و برنامه‌ریزی آنها خارج از تقدیر است، به خداوند واگذار می‌کند. به عبارت بهتر، فرد متوکل ضمن استفاده از اسباب و علل مادی و غیرمادی توفیق رسیدن به نتیجه را مشروط به خواست و مشیت الهی می‌داند و ضمن اسناد امور و اتفاقات جهان به خواست پروردگار برای حصول نتیجه به او تکیه می‌کند و اطمینان دارد که خداوند او را در رسیدن به مطلوب یاری خواهد کرد." در نهایت خداوند تضمین می‌کند که هر کس بر او توکل کند، خداوند او را کفایت می‌کند [طلاق: ۳].

۱. از نویسندگان قرن ششم.

۲. عَلَى اللَّهِ فليتوكل المؤمنون

۳. وَ عَلَى اللَّهِ فتوكلوا إن كنتم مؤمنين

۴. اشاره به آیه ۶۲ سوره زمر «اللَّهُ خالق كل شيء وَ هُوَ عَلَى كل شيء وكيل» «أله مقاليد السموات والأرض»

۵. اشاره به آیه ۸۸ سوره هود «و ما توفیقی الا بالله علیه توكلت والیه انیب»

۶. مَنْ يتوكل عَلَى اللَّهِ فهو حسبه

### مثبت‌نگری به‌عنوان یک سازه

در مقاله حاضر سازه مثبت‌نگری با توجه به زمینه‌تئوریک و مبانی نظری الگوی دل‌بستگی تعریف و مدل‌سازی شده است. در مدل دل‌بستگی، روان‌بندهای شناختی براساس تجربه و تفسیر تجربه‌های گذشته و انتظار از روابط آینده بررسی می‌شود، همچنین نظریه دل‌بستگی به والدین، همسالان و به خدا می‌تواند تبیین‌کننده مناسبات افراد با دیگران باشد و مثبت‌نگری را نسبت به خود، دیگران، خدا و طبیعت تبیین کند. بنابراین برای تدوین مدل نظری مثبت‌نگری انتظارات افراد در مورد اتفاقات و حوادث آینده، تعبیر و تفسیر آنها از اتفاقات گذشته و حال مبنای سازه مثبت‌نگری است.

افراد با دل‌بستگی ایمن هم خود را دوست دارند و هم از دیگران انتظار خیر و نیکی دارند، درحالی‌که افراد با دل‌بستگی ناپایمن (از نوع اجتنابی و اضطرابی) هم احساس کم‌ارزشی می‌کنند و هم نسبت به دیگران سوء‌ظن نشان می‌دهند الگوی دل‌بستگی را می‌توان یک پارادایم قوی در تبیین بیماری‌های روانی همچون اضطراب و افسردگی و حساسیت در روابط بین‌فردی تلقی کرد و هم اینکه تبیین‌کننده سازه‌های مثبت‌گرایی از جمله شادی، امیدواری و خوش‌بینی باشد. از لحاظ سازه‌ای می‌توان مثبت‌نگری را به‌عنوان یک طرحواره ذهنی مطرح کرد که بر حیطه‌های شناختی، هیجانی رفتاری و معنوی تأثیر می‌گذارد و به فرد آمادگی حرکت در جهت مخصوصی را می‌دهد. در این الگوی شناختی- تحولی موارد زیر اهمیت زیادی دارند:

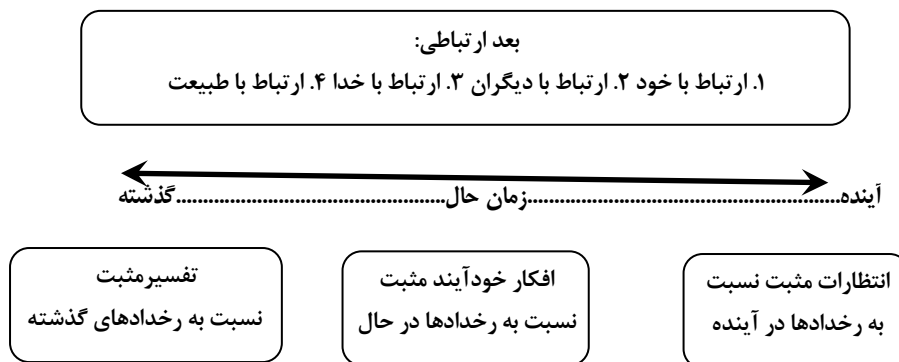
- ۱- تجربیات دوران کودکی به‌ویژه در ارتباط با روابط موضوعی و در قالب روابط بین‌فردی اهمیت شایانی دارد، مانند رابطه والد- کودک که جهت تعبیر و تفسیر داده‌ها را مشخص می‌کند؛
- ۲- در شکل‌گیری طرحواره‌ها الگوسازی افراد از روش تعبیر و تفسیر اتفاقات نقش اساسی دارد. کودکانی که در خانواده‌های خوش‌بین بزرگ می‌شوند، به تعبیر و تفسیر داده‌ها به‌صورت خوش‌بینانه سوق داده می‌شوند؛
- ۳- افراد خوش‌بین که اتفاقات را بر حسب روان‌بندهای شکل‌گرفته در خود تعبیر و تفسیر می‌کنند، انتظارات مثبت از اتفاقات آینده دارند.

### تعریف مفهومی سازه مثبت‌نگری

بنابر آنچه گذشت، مثبت‌نگری ناظر است بر جهت‌گیری مثبت در تعبیر و تفسیرهای رخداد‌های گذشته، حال و انتظارات مثبت از آینده در حیطه‌های ارزیابی فرد از توانمندی‌های خود، از ارتباط با دیگران، ارتباط با خدا (امر قدسی) و کل جهان هستی. مثبت‌نگری در الگوی روانشناختی، زیستی، روانی، اجتماعی و معنوی نمودار می‌شود و نمودهای آشکار این سازه خود را در حیطه‌های شناختی، عاطفی و رفتاری نشان می‌دهد.

با توجه به تعریف مذکور، حوادث و پیامدهای مطمح نظر این تعریف را می‌توان به چهار بخش تقسیم کرد؛ نخست آن دسته که در حیطه‌های ارزیابی فرد از توانمندی‌های خود است؛ به نوعی می‌توان از آن به ارتباط با خود تعبیر کرد. از این دست اتفاقات را می‌توان ادامه تحصیل و پیدا کردن دوست، شغل و همسر برای دانشجویان در نظر گرفت. قسمت دوم مربوط به اموری می‌شود که دیگران در آن سهیمند و منظور از دیگران در مقاله پیش رو، دوستان، خانواده و مدرسان و دیگر کسانی است که تعامل نزدیکی با فرد دارند. قسم سوم از این ارتباطات مربوط به حوادث و رخداد‌هایی است که در ارتباط با طبیعت و محیط اطراف است، از جمله نگاه به حفظ طبیعت و وقایع

طبیعی از جمله زلزله و سیل و آینده زمین و کائنات. بخش پایانی و نهایی مربوط به رابطه انسان با امور قدسی و فرازمینی است؛ این امور با توجه به پیشینه اسلامی جامعه مورد بررسی ارتباط با خدا نامیده شد و مسائلی همچون دعا، جهان آخرت، پذیرش توبه و مرگ را که از امور فرازمینی هستند، شامل می‌شود. بنابر آنچه بیان شد، می‌توان مثبت‌نگری را با توجه به بعد زمان و بعد ارتباطی آن در مدل شماتیک نمایش داد.



**الف) ارتباط با خدا:** افراد خوش‌بین در شرایط سخت از خدا و دیگر روش‌های مقابله مذهبی مثل توکل و دعا استفاده می‌کنند و رخدادهای در ارتباط با خدا به صورت مثبت ارزیابی می‌کنند و به خواست خدا رضا می‌دهند. چون این افراد به آینده امیدوارند، در شرایط سخت از روش مقابله‌ای صبر استفاده می‌کنند و معتقدند که صبر و ظفر هر دو دوستان قدیم هستند و به ناهمواری‌های زندگی معنا می‌دهند. اینان علاوه بر آنکه آینده را به صورت مثبت نگاه می‌کنند، در تعبیر و تفسیرهایشان جنبه مثبت را منعکس می‌کنند. در اثر انتظار مثبت اتفاقات خوشایند را به سوی خود جذب می‌کنند. نگرش مثبت به اتفاقات در روان ناهشیار تأثیر می‌گذارد و فرد در ذهن خود رؤیاهای و تصورات و تخیلات مثبت را می‌پروراند.

شاید بتوان در قرآن برای نمونه این نوع انتظار مثبت را در داستان‌های انبیای مرسل به تصویر کشید. پیامبران از خداوند متعال انتظار مثبت دارند و همین انتظارات مثبت آنان را کمک می‌کند که بتوانند رسالت خود را بدون ترس و هراس از مخالفان انجام دهند و به خداوند و کمک و حمایت‌های او تکیه کنند و خداوند را پناهگاه مطمئن و پایگاه امن بدانند. در این راستا برای مثال می‌توان به داستان حضرت ابراهیم (ع) اشاره کرد. روایتی که به نوعی مثبت‌نگری پیامبران را به وضوح روشن می‌سازد، تصویری است که قرآن از به آتش درآمدن ابراهیم (ع) به تصویر می‌کشد. ابراهیم (ع) چنان تصور مثبتی نسبت به خدا و الطاف او دارد گویی آتش را گلستان می‌بیند و این تصور و باور مثبت به خدا در دنیای واقعی نیز نمود پیدا می‌کند و آتش بر او سرد و سلام می‌شود. چنین باور مثبتی به

۱. انبیاء: آیه ۶۹ «قُلْنَا يَا نَارُ كُونِي بَرْدًا وَسَلَامًا عَلٰی اِبْرٰهٖم»



پروردگار که خالق همه عالم امکان است، قدرت و مصونیتی در فرد ایجاد می‌کند که در هر لحظه خود را در آغوش خدا می‌داند و می‌داند او انسان را از گرفتاری‌ها نجات خواهد داد.

بسیاری از باورهای مذهبی از جمله انتظار فرج که در کلیه ادیان وجود دارد، بر مبنای مثبت‌نگری شکل گرفته و نشان‌دهنده این واقعیت است که ادیان الهی همیشه پیروان خود را به مثبت‌نگری تشویق کرده‌اند. مثبت‌نگری در ارتباط با خدا در اسمای حسنی نیز متجلی شده است. افراد مؤمن خدا را بخشنده گناهان، مهربان، رحمان و رحیم می‌دانند. البته تصور مثبت از خدا نیازی به ظهور و بروز در دنیای مادی ندارد، بلکه همین تصور مثبت از خدا یا امر قدسی می‌تواند موجب ایجاد امید و توانایی مقابله با مشکلات جسمی از جمله تحمل درد و مقابله با بیماری‌های صعب‌العلاج از جمله سرطان شود و حتی رویارویی با مشکلات روحی از جمله افسردگی و اضطراب را آسان‌تر می‌سازد.

مرگ از دیگر مصادیق فراطبیعت است، نگاه و تصور فرد مثبت‌نگر نسبت به مرگ با نگاه فرد بدبین کاملاً متفاوت است، فرد مثبت‌نگر مرگ را لحظه وصال می‌داند، او ترسی از مرگ ندارد و حتی با شوق در پی آن است.

در آیه‌ای از قرآن [فجر: ۳۰-۲۶] این اشتیاق به صورت زیر ارائه شده است:

«يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ \* ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً \* فَادْخُلِي فِي عِبَادِي \* وَادْخُلِي جَنَّاتِي»

«ای نفس مطمئن و دل آرام \* به حضور پروردگارت باز آی که تو خشنود به او و او راضی از توست \* باز آی

و در صف بندگان من در آی \* و در بهشت من داخل شو»

اینکه نگاه و تفسیر هرکس نسبت به مرگ از خود وی، شامل اعمال، رفتار و مثبت‌نگری یا بدبین بودنش ناشی می‌شود، به وضوح در ابیات شاعر نامی ایران مولوی (مثنوی معنوی، دفتر سوم، ابیات: ۳۴۳۹-۳۴۴۲)، ارائه شده است:

مرگ هر یک ای پسر هم‌رنگ اوست	پیش دشمن، دشمن و بر دوست، دوست
ای که می‌ترسی ز مرگ اندر فرار	آن ز خود ترسا نه از وی هوش‌دار
روی زشت توست نی رخسار مرگ	جان تو همچون درخت و مرگ برگ
گر به خاری خسته‌ای خود کشته‌ای	ور حریر و قز دری خود رشته‌ای

در کل افرادی که دل‌بستگی ایمن به خدا دارند، هستی را به عنوان تجلی جلوه‌گاه ربوبی زیبا می‌بینند و انتظار خوشی و برکت از آن دارند. این دیدگاه خوش‌بینانه در قرآن در داستان انبیا به‌خوبی جلوه‌گر است، پیامبران در سخت‌ترین شرایط خداوند را به‌عنوان پایگاه امن و پناهگاه مطمئن به حساب می‌آوردند و او را در همه شرایط در دسترس و پشتیبان خود می‌پنداشتند.

**ب) ارتباط با خود:** افراد مثبت‌نگر به توانمندی‌های خود نگرش مثبت دارند، به‌جای تمرکز روی شکست‌ها و دلمشغولی به حوادث ناگواری که در گذشته داشته‌اند، روی حوادث مثبت متمرکز می‌شوند. این افراد پیروزی‌ها و موفقیت‌های خود را به توانمندی‌های خود نسبت می‌دهند. در شرایط سخت زندگی به منابع درونی خود تکیه کرده و مقابله‌های مثبت و سازنده خود را در برخورد با مشکلات فعال می‌کنند. کانون کنترل افراد مثبت‌نگر درونی است. این افراد به روابط نزدیک خود با خدا و منابع معنوی باور دارند، عزت نفس و ارزشمندی درونی ایشان در حد

بالاست. آنان نه تنها به توانایی خود نسبت به انجام کاری در آینده امیدوارند، بلکه تعبیر و تفسیر مثبتی حتی نسبت به شکست‌های گذشته خود در زندگی دارند و گویا به این ضرب‌المثل باور دارند که شکست پل پیروزی است.

**ج) ارتباط با دیگران:** کارور و همکاران (۲۰۱۰) به رابطه احتمالی بین خوش‌بینی و روابط بین‌فردی اشاره می‌کنند. بر این اساس افراد مثبت‌نگر در برخورد با افراد دیگر به بعد مثبت رفتارها بیشتر توجه می‌کنند. در هر رفتار و کوششی نشانه‌ای از رشد و تکوین شخصیت فرد و آمادگی او برای مراحل بالاتر زندگی را مشاهده می‌کنند. رفتارهای تخریبی را به‌عنوان رخدادهای جنبی فرض می‌کنند که مینا و اساس زیربنایی ندارد. افراد مثبت‌نگر فلسفه مبنی بر نوع‌دوستی انسان دارند و معتقدند که انسان در صورت به‌دست آوردن امنیت روانی و سلامتی از دلمشغولی به دغدغه‌های ترس و خودکم‌بینی ذاتاً نوع‌دوست است و دوست دارد که به افراد دیگر به‌صورت مثبت متصل شود و رابطه پیوند عاطفی دوجانبه را بین خود و افراد دیگر برقرار کند.

افراد مثبت‌نگر در مورد رعایت حقوق دیگران مانند احسان، نیکی و بخشش به‌صورت مثبت فکر می‌کنند و این‌گونه رفتارها را در راستای شکوفایی استعدادهای درونی خود برای رفع موانع ارتباطی و پربار کردن ارتباطات انسانی در خود می‌دانند. به‌عبارت روشن‌تر آنان می‌دانند که بخشیدن دیگران موجب آزادی آنان از بدبینی‌ها، رنج‌ها و ناراحتی‌ها می‌شود. افراد مثبت‌نگر بدی‌های دیگران را به‌جای اینکه عنصر ذاتی تلقی کنند، آنها را عرضیات می‌دانند که در اثر فقدان یا آسیب دیدن نظام معنوی کنترل‌کننده در آنان ایجاد شده است.

روانشناسانی مثل الیس معتقدند که باورهای افراد و تعبیر، و تفسیرهای آنان در مورد اتفاقات پیش‌آمده نقش اساسی در مدیریت هیجانی آنان دارد. افراد مثبت‌نگر چون از منظرگاه مثبت به رخدادهای زندگی و رفتارها در روابط بین‌فردی نگاه می‌کنند، هم داده‌ها و رفتارهای مثبت را می‌توانند هنگام جمع‌آوری داده‌ها از رفتار دیگران مشاهده کنند، زیرا انتظار دیدن چنین رفتارهایی را دارند، هم در تعبیر و تفسیر داده‌ها مثبت‌نگرانه عمل کنند. این طرز نگرش مثبت به آنان شادمانی، امیدواری، انبساط خاطر و آرامش می‌دهد. علاوه بر این انتظار رفتار مناسب از دیگران احتمال مشاهده این‌گونه رفتارها را در دیگران افزایش می‌دهد. افراد مثبت‌نگر چون همیشه نیمه پر استکان را می‌بینند، در بسیاری از رفتارها که از سوی دیگران سر می‌زند، جنبه مثبت را در نظر می‌گیرند، برای مثال از انتقادهای سازنده دیگران به جای اینکه عصبانی شوند استفاده می‌کنند و رفتارهای خود را تغییر دهند تا بهتر با محیط‌های اجتماعی انطباق پیدا کنند.

**د) ارتباط با طبیعت:** این افراد اعتقاد دارند که کل هستی در روند تکاملی گام بر می‌دارد. حوادث ناگوار معنا و مفهوم خود را دارند. انتظار این افراد از حوادث و اتفاقات طبیعی، انتظار مثبت و در جهت کمال معنویت است. این افراد به طبیعت به دیده تحسین نگاه می‌کنند و اتفاقات طبیعی را موزون و هماهنگ با هدف خلقت می‌دانند. انسان‌هایی که طبیعت را نشانه خدا و آیه او تلقی می‌کنند و در زیبایی‌های طبیعت غرق می‌شوند و احساس تحسین و اعجاب معنوی به آنها دست می‌دهد، جزو افرادی هستند که متصل به هستی هستند و در نگاه چنین افرادی هستی و طبیعت یادآور خداوند است.

## منابع

- قرآن کریم، ترجمه محمد مهدی فولادوند، قم: دارالقرآن الکریم، دفتر مطالعات تاریخ و معارف اسلامی. انصاری، خ. ع. (۱۳۸۹). *منازل السائرين*. انتشارات مولی.
- پرچم، ا. و محققیان، ز. (۱۳۹۰). «بررسی تطبیقی راه‌های ایجاد و افزایش امید از دیدگاه روانشناسی مثبت‌نگر و قرآن کریم». *ماهنامه معرفت*، ۳۰ (۱۶۴)، ۹۹-۱۱۳.
- حافظ، م. (۶). *دیوان اشعار*. غزل ۲۷۶. ص ۲۱۵. به همت شهرداری شیراز.
- حر عاملی، م. ح. (۵۱۴۰۳.ق). *وسایل الشیعه الی تحصیل مسایل الشریعه*. تهران: مکتبه الاسلامیه.
- حضرت علی (ع) *نهج البلاغه*. ترجمه سید جعفر شهیدی (۱۳۹۱). تهران: انتشارات علمی و فرهنگی.
- خانجانی، م. (۱۳۹۲). «اثربخشی بسته‌های روان‌درمانی مثبت‌نگر الگوی رشید با برنامه تاب‌آوری پنسیلوانیا بر سلامت روانی دانشجویان». رساله دکتری دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران.
- خداپاری‌فرد، م. (۱۳۷۹). «کاربرد مثبت‌نگری در روان‌درمانی با تاکید بر دیدگاه اسلامی»، *مجله روانشناسی و علوم تربیتی*، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، بهار و تابستان ۷۹.
- دهخدا، ع. ا. (۱۳۷۷). *لغت‌نامه دهخدا*. انتشارات دانشگاه تهران.
- زحمتکش، و. و زمانی، ر. (۱۳۸۶). «رابطه افکار مثبت و منفی اتوماتیک با افسردگی». *مجله روان‌شناسی و علوم تربیتی*، ۳۷ (۳)، ۴۱-۲۰.
- شیرازی، س. ح. (۱۳۸۷). *سخن خدا کلیات احادیث قدسی*. قم: دارالفکر.
- صدری، م. ر. (۱۳۸۰). *بررسی تأثیر توکل به خدا در تأمین بهداشت روانی دانشجویان ۱۹-۲۳ ساله دانشگاه اصفهان در سال تحصیلی ۸۰-۷۹* دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران.
- صدوقی، م؛ و تمنایی‌فر، م. (۱۳۸۸). *روانشناسی سلامت*. اصفهان: جهاد دانشگاهی واحد اصفهان.
- غباری بناب، ب. (۱۳۷۱). *تعلیم ارزش‌های اسلامی به کودکان*، شکر، پیوند ۱۵۵، ۱۵۴، ۱۵۳.
- غباری بناب، ب. (۱۳۷۷). «توکل به خدا». *فصل‌نامه قیاسات*. سال سوم، شماره ۹/۸. ص ۱۱۷-۱۰۴.
- کرد میرزا نیکوزاده، ع. (۱۳۹۰). «مقایسه اثربخشی برنامه مداخله مبتنی بر روانشناسی مثبت‌نگر و گروه‌درمانی آدلری در ارتقای تاب‌آوری افراد وابسته به مواد». *فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۲ (۵)، ۵۷-۳۰.
- کلینی، م. ی. (بی‌تا). *اصول کافی*. ترجمه سید هاشم رسولی. تهران: دفتر نشر فرهنگ اهل‌البيت عليهم السلام.
- مجلسی، م. ب. (۱۳۶۵). *بحارالانوار*. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- معین، م. (۱۳۸۷). *فرهنگ فارسی معین*، تهران: فرهنگ نما.
- مکارم شیرازی، ن.، آشتیانی، م. ر.، امامی، م. ج.، حسینی، ع. ر.، شجاعی، س. ح.، عبدالهی، م.، قرائتی، م. و محمدی، م. (۱۳۹۱). *تفسیر نمونه*، جزء سیزدهم. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- ملاصدرا، م. (۱۳۸۱). *الاسفار الاربعه*. ج ۶ تصحیح احمد احمدی. تهران: بنیاد حکمت اسلامی صدرا.
- مولوی، ج. م. (۱۳۸۶). *مثنوی معنوی*. به اهتمام مهدی آذربیدی. تهران: پژوهش.
- میر نسب، م. (۱۳۷۹). «بررسی رابطه توکل به خدا و رهیافت‌های مقابله‌ای»، پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران.
- نراقی، م. ا. (۱۳۹۰). *معراج‌السعاده*. قم: نسیم حیات.
- نوری، ح. م. ت. (۵۱۴۰۷.ق). *مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل*. چاپ اول. قم: مؤسسه آل‌البيت (ع).

هندی، متقی (۱۳۸۹ق). کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال. بیروت. مکتبه التراث الاسلامی. چاپ اول. جلد سوم. ص ۱۳۴.

## References

- Abramson, L. Y., Alloy, L. B., & Metalsky, G. I. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96, 358-372.
- Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49-74.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Madison, WI: International Universities Press.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Vol 1. Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss: Vol. 2 Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-Child attachment and healthy human development*. London: Routledge.
- Bruininks, P. & Malle, B.F. (2005). Distinguishing Hope from Optimism and Related Affective States. *Motivation and Emotion*, 29(4), 327-355.
- Bryant, F. B., & Cvengros, J. A. (2004). Distinguishing hope and optimism: Two sides of a coin or two separate coins? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 273-302.
- Buchanan, G. M., Rubenstein, C. A., & Seligman, M. E. P. (1999). *Physical health following a cognitive-behavioral intervention*. *Prevention & Treatment*, 2, Article 10. Retrieved March 15, 2013, from <http://proxy.library.upenn.edu:8457/prevention/volume2/pre210a.html>
- Carver, C. S., Scheier, M. F. & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30, 879-889. doi:10.1016/j.cpr.2010.01.006.
- Danner, D., Snowdon, D., & Frisen, W. (2001). Positive emotion in early life and longevity: Findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 804-813.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subject wellbeing in daily life. *J. Personal. Soc. Psychol.* 84(2):377-89.
- Fordyce, M. W. (1983). A program to increase happiness: Further studies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 24(6), 511-521.
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition and Emotion*, 19, 313-332.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13, 172-175.
- Fredrickson, B. L., & Losada, M. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60, 678-686.

- Frisch, M. B. (2006). *Quality of life therapy: Applying a life satisfaction approach to positive psychology and cognitive therapy*. Hoboken, NJ: Wiley.
- Gable, S., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology, 9*(2), 103-110.
- Gillham, J. E., & Reivich, K. J. (1999). Prevention of depressive symptoms in school children: A research update. *Psychological Science, 10*, 461-462.
- Gillham, J. E., Reivich, K. J., Jaycox, L. H., & Seligman, M. E. P. (1995). Prevention of depressive symptoms in schoolchildren: Two year follow-up. *Psychological Science, 6*, 343-351.
- Gillham, J. E., Reivich, K. J., Jaycox, L. H., & Seligman, M. E. P. (1995). *Prevention of depressive symptoms in schoolchildren: Two-year follow-up*. *Psychological Science, 6*, 343-351.
- Heinonen, K., Raikkonen, K., Keltikangas-Jarvinen, L., & Strandberg, T. (2004). Adult attachment dimensions and recollections of childhood family context: Associations with dispositional optimism and pessimism. *European Journal of Personality, 18*, 193-207.
- Joseph, S., & Linley, A. P. (2005). Positive psychological approaches to therapy. *Counseling and Psychotherapy Research, 5*, 5-10.
- Joseph, S., & Linley, P. A. (2006). Positive psychology versus the medical model. *American Psychologist, 61*, 332 - 333.
- Kendall, P. C., Howard, B. L., & Hays, R. C. (1989). Self-referent speech and psychopathology: The balance of positive and negative thinking. *Cognitive Therapy and Research, 13*, 583-598.
- Kirkpatrick, L. A., (2005). *Attachment, evolution, and the psychology of religion*. New York: Guilford Press.
- Lyubomirsky, S., King, L.A., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin, 131*, 803-855.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology, 24*, 146-161.
- Magaletta, P. R., & Oliver, J. M. (1999). The hope construct, will and ways: Their relative relations with self-efficacy, optimism, and general well-being. *Journal of Clinical Psychology, 55*, 539-551.
- Peterson, C., & Park, N. (2003). Positive psychology as the evenhanded positive psychologist views it. *Psychological Inquiry, 14*, 143-147.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association and Oxford University Press.
- Rashid, T., & Seligman, M. E. P. (2010). *Positive psychotherapy: A treatment manual*. New York: Oxford University Press.
- Rowatt, W. C., & Kirkpatrick, L. A. (2002). Dimensions of attachment to God and their relation to affect, religiosity, and personality constructs. *Journal for the Scientific Study of Religion, 41*, 637-651.

- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology, 4*, 219-247.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1988). A model of behavioral self-regulation: Translating intention into action. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 21, pp. 303-346). San Diego, CA: Academic Press.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research, 16*, 201-228.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test). *Journal of Personality and Social Psychology, 67*, 1063-1078.
- Seligman, M. E. P. (1991). *Learned optimism*. New York: Knopf.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*, 5-14.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist, 61*(8), 774-778, 781-786.
- Seligman, M. E. P., Schulman, P., DeRubeis, R. J., & Hollon, S. D. (1999). The prevention of depression and anxiety. *Prevention & Treatment, 2*(8), journals.apa.org.
- Seligman, M. E. P., Steen, T., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist, 60*(5), 410, 414, 419.
- Sin, N. L.; & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviation depressive symptoms with positive psychology Interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology, 65*(5), 467-487.
- Snyder, C. R & Lopez, S. G. (2007). *Positive Psychology*, New York Published by Oxford University Press, Inc
- Snyder, C. R. (2000). *Handbook of hope: Theory, measures, and applications*. San Diego, CA: Academic Press.
- Snyder, C. R., Shorey, H. S., Cheavens, J., Mann-Pulvers, K. M., Adams, V. H., & Wiklund, C. (2002). Hope and academic success in college. *Journal of Educational Psychology, 94*, 820-826.
- Tiggemann, M., Winefield, A. H., Winefield, H. R., & Goldney, R. D. (1991). The prediction of psychological distress from attributional style: A test of the hopelessness model of depression. *Australian Journal of Psychology, 43*, 125-127.