

تأثیر خوش بینی و عادت دهی ذهن به مثبت اندیشی در راستای خوش بینانه نگری با هدف ارتقاء ذهنی در حصول شادکامی و بهزیستی (از منظر قرآن و روانشناسی مثبت نگر)

فریبا ایمان زاده^۱ فاطمه نادری^۲ مهتاب مجنون پور^۳

۱. دبیر ادبیات فارسی، دانش پژوه، محقق و پژوهشگر؛ فعال فرهنگی و اجتماعی. (Frybaaymanzadh4@gmail.com).

۲. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشکده علوم انسانی، موسسه آموزش عالی طلوع مهر قم.

Fn138879@gmail.com

۳. استاد پژوهشگر و نویسنده، مشاور علمی در حوزه علوم انسانی، نوآور و کارآفرین در حیطه پژوهش، مؤسس دفتر پژوهش فاعل

mahtabmajnon296@gmail.com الخیر

09165692348

چکیده

با توجه به شکل زندگی ماشینی امروز گروهی زندگی را پوچ و بی معنی می دانند که این خود محصول نگرش منفی آنها نسبت به خویش، زندگی و جامعه است. گروهی نیز با همین موقعیت نگرش مثبت و منطق نسبیت به مشکلات و مسائل دارند. در سالهای اخیر افکار منفی در میان مردم بیشتر از گذشته گسترش یافته است. از این رو پرورش افراد شاد و مثبت نگر یکی از مهمترین کارهایی است که می توان انجام داد که یقیناً لازمه آن ترویج رویکرد خوش بینی است. احساسات و عواطف مثبت پیوسته اذهان را بسوی معنویات و موفقیت های چشمگیر سوق می دهد. به همین دلیل است که خوش بینی آثار مفیدی بر ذهن، اندیشه و عملکرد انسانها دارد. بنابراین جامعه امروزی نیاز به آگاهی سازی جوامع بشری در همین زمینه را دارد. پژوهش حاضر به روش کتابخانه‌ای با شیوه توصیفی - تحلیلی صورت گرفته است و نتایج آن بر این است که؛ از منظر قرآن و روانشناسی مثبت نگر نگرش مثبت و خوش بینی به مسائل، سبب ارتقای ذهن و عملکرد خوب نسبت به امور مختلف خواهد شد و شرایط بهتر زیستن را به افراد جامعه القا خواهد نمود. دیگر مضامین مهم این مقاله شامل؛ خوش بینی و انواع آن، مثبت اندیشی در راستای جهت گیری خوش بینانه زندگی، تأثیرات عادت دهی ذهن و اندیشه به مثبت نگری، فواید مثبت اندیشی بر بهبود کیفیت زیست انسانی، خوش بینی در قرآن و آثار آن، راههای افزایش خوش بینی از نگاه قرآن، ایجاد احساس ارزشمندی در روانشناسی مثبت نگر، ابعاد بهزیستی روان شناختی می باشد.

کلید واژه‌ها: خوش بینی، مثبت اندیشی، ارتقای ذهن، عملکرد انسان، حصول شکوفایی و موفقیت.

1. مقدمه

در روانشناسی مثبت نگر خوش بینی یا آپتیمیزم، یک نگرش مثبت نسبت به دنیای اطراف است که یک فرد خوش بین با چنین نگرشی سعی می کند دنیا را بهتر ببیند. افراد خوش بین می دانند که دنیا کامل و ایده آل نیست و هیچ کس نمی تواند همه ویژگی های خوب و عالی را داشته باشد، اما سعی می کنند جنبه های مثبت چیزها را ببینند و امیدوارند که دنیا به خوبی پیش برود. از این رو باید گفت؛ تفکر مثبت یکی از موثرترین الگوهای رفتاری در جوامع بشری است که نگاه هر انسانی نسبت به خود، دیگران و محیط اطرافش را نشان می دهد. مسلماً یکی از رموز موفقیت انسان ها داشتن فکر و اندیشه مثبت در زمینه های مختلف زندگی و جامعه است. زیرا این طرز تفکر، انسان را به سوی موفقیت و شادکامی سوق می دهد. زمانی که فرد از کاری انتظار نتیجه مطلوبی را داشته باشد، بالطبع در مورد آن افکار مثبتی هم خواهد داشت. در نتیجه به مسائل و موضوعات مرتبط نگرش مثبتی خواهد داشت. و این فرآیند ایجاد اندیشه هایی خواهد بود که انرژی ذهنی را به واقعیت تبدیل می کند. در دین مبین اسلام و قرآن کریم نیز با چنین نگرشی است که انسان منفی نگری را از خود دور می کند تا به سمت پیشرفت و موفقیت دست یابد. البته انسانی که ایمان کامل به خدا دارد در زمینه پیشرفت خود با توکل به خدا تلاش خواهد کرد. بنابراین چنین طرز تفکر عامل تأثیرگذار بر روی موفقیت هر انسانی است که اعتماد به نفس، عزت نفس و شکوفایی را در فرد ایجاد کرده و احساسات منفی را از خود دور می سازد و می تواند بر آنها غلبه کند. در این زمان است که با تمرکز و قدرت زیادی به سوی موفقیت و پیشرفت حرکت می کند. انسان برای اینکه به موفقیت های بیشتر و چشمگیری دست یابد، بهتر است هر شب امور روزمره خود را بازبینی کرده و بدانند که چه کارهایی را باید انجام می داده تا در یک کاری موفق بشود. و چه کارهایی باعث عدم موفقیت او شده است. بنابراین باید موفقیت ها را تقویت کرد و از ناکامی ها و شکست ها درس گرفت و نسبت به امور مختلف نگرشی خوش بینانه و منطقی داشت. زیرا اگر ذهن با افکار مثبت درگیر شود، انرژی مثبتی از محیط و اطرافیان جذب کرده و عملکرد مثبتی نیز به همه پس می دهد. البته در این میان خیال بافی و رویا پردازی مثبت در موفقیت انسان ها هم نقش بسزایی ایجاد می کند که حداقل طرز تفکر منفی را از او دور می سازد.

2. پیشینه پژوهش

خوش بینی و تفکر مثبت یکی از ویژگیهای مهم و تأثیرگذار انسان هاست. بنابراین کتب و مقالات متعددی در همین زمینه نگارش شده است که هر کدام در جای خود ارزشمند است. ولی تاکنون مقاله ای با عنوان تأثیر خوش بینی و عادت دهی ذهن به مثبت اندیشی با هدف ارتقاء ذهنی در حصول شادکامی و بهزیستی نگارش و ثبت نشده است. از این رو به چند نمونه از مقالاتی که حداقل به مفاهیم و محتوای آنها نزدیک است اشاره می کنیم:

کازمی نژاد مجید و همکاران (۱۴۰۰)، در پژوهشی با عنوان تدوین مدل ساختاری بهزیستی روان شناختی براساس خوش بینی و مثبت اندیشی با میانجی گری تنظیم هیجانی، پرداخته و بر اساس یافته های پژوهش بیان داشته اند که خوش بینی از طریق تنظیم هیجانی تأثیر غیرمستقیم مثبت و معناداری بر بهزیستی روان شناختی دارد. مثبت اندیشی از طریق تنظیم هیجانی دارای تأثیر غیرمستقیم مثبت و معناداری بر بهزیستی روان شناختی است.

حکیمی، ثریا و همکاران (۱۳۹۷)، در پژوهشی به بررسی اثربخشی مداخله آموزش مثبت بر بهزیستی (شکوفایی)، ابعاد مختلف توانمندی های شخصیتی و خوش بینی دانش آموزان، پرداخته و بیان داشته اند که گروه تحت آموزش با برنامه آموزش مثبت، سطح بهزیستی به طرز معناداری بالاتر از گروه کنترل است. به علاوه، دانش آموزان گروه آزمایش در میزان توانمندی های شخصیتی به نحو قابل توجهی ارتقا پیدا کردند. از این میان، طبقه مربوط به تعالی دارای بیشترین اندازه اثر و طبقه مربوط به پرهیزگاری، دارای کمترین اندازه اثر بودند. باین حال، این مداخله بر متغیر خوش بینی اثر معناداری نداشت. برنامه آموزش مثبت به طرز چشمگیری قادر به افزایش سطح بهزیستی و توانمندی های شخصیتی دانش آموزان است. به علاوه، یافته های پژوهش درباره آموزش مثبت، نشان داده است که یادگیری مهارت های روان شناسی مثبت به دانش آموزان و گنجاندن آن ها در چارچوب برنامه های موجود در مدرسه، نویدبخش پیامدهای مثبت فراوانی در زمینه سلامت روان و عملکرد تحصیلی آتی سازان این کشور موثر خواهد بود.

پورسردار، نوراله و همکاران (۱۳۹۲)، در پژوهشی با عنوان تاثیر خوش بینی (تفکر مثبت) بر سلامت روانی و رضایت از زندگی: یک مدل روان شناختی از بهزیستی، پرداخته و به این نتیجه رسیده اند که خوش بینی به واسطه افزایش سطح سلامت روانی، رضایت از زندگی را در پی داشته، همچنین متغیر خوش بینی دارای اثر مستقیم بر رضایت از زندگی بوده است. به بیان دیگر خوش بینی با تاثیر بر نوع احساس ها و هیجان های فرد، نگرش مثبت و در نتیجه رضایت از زندگی را موجب شده است.

3. خوش بینی و انواع آن

در فرهنگ لغت خوش بینی تمایل به پیش بینی و انتظار بهترین پیامدهای ممکن تعریف شده است. رابرت اورنشتاین و دیوید سوپل در کتاب خود به نام لذت های سالم خوش بینی را از منظر روان شناسی چنین تعریف کرده اند: میل به جستجو کردن به خاطر آوردن و کسب تجارب لذت بخش این تمایل فعالانه صورت می گیرد نه اینکه صرفاً نوعی واکنش انفعالی باشد که او را متوجه به جنبه های روشن و افتابی زندگی کند خوش بینی حالتی است. که مردم بر اساس آن اتفاقات زندگی شان را تبیین می کنند. باهانا و سلیگمن در سال ۱۹۹۵ خوش بینی را به شرح زیر توصیف نموده اند: خوش بینی توجه به اینست که مردم اتفاقات بد گذشته خود را چگونه توضیح می دهند بر اساس این دیدگاه خوش بینی اتفاقات بد را با علت های خارجی ناپایدار و خاص توضیح میدهند در حالی که بدبینها اتفاقات بد را به علت های درونی پایدار و کلی توضیح می دهند. دو رویکرد مهم درباره خوش بینی وجود دارد (خراسانی ده شتران، ۱۳۹۷: ۸).

3-1. خوش بینی تبیینی یا اسنادی

3-2. خوش بینی سرشتی یا گرایشی

خوش بینی نوعی شیوه تبیین است نه یک صفت شخصیتی کلی در این دیدگاه افراد خوشبین رویدادهای منفی را به علت های خارجی ناپایدار و خاص نسبت می دهند و در مقابل افراد بدبین رویدادهای منفی و بد را به علت های درونی پایدار و کلی مانند شکست شخصی نسبت میدهند. ریشه تمایل و علاقه سلیگمن به مفهوم خوش بینی تحقیقات او در زمینه درماندگی آموخته شده بود. از نظر سلیگمن بدبینی شباهت زیادی به درماندگی آموخته شده و محل کنترل بیرونی دارد. خوش بینی هم به خود اثرمندی و محل کنترل درونی شباهت دارد. نگاه آدمهای خوشبین در زندگی معمولاً اینگونه است که اتفاقات خوب زندگی را به خود و اتفاقات بد را به شرایط نامساعد یا تصادف نسبت می دهند. آنها شکست را چیزی می بینند که می توانند آن را تغییر دهند و بنابراین میتوانند دفعه بعدی موفق شوند. به همین دلیل این افراد عموماً پر نشاط و با انرژی هستند (خراسانی ده شتران، ۱۳۹۷: ۹).

3-1-1. خوش بینی، نگرشی مثبت و جهان نگر

در واقع خوش بینی نوعی نگرش مثبت است به جهان اطراف و مسائلی که به صورت روزمره در زندگی افراد رخ می دهد. افراد خوشبین با توجه به این که می دانند مشکلات وجود دارند و هیچ زندگی کامل و بدون مشکل نیست اما همیشه با در نظر گرفتن جنبه مثبت قضایا سعی در رفع مشکل و بهبود وضعیت موجود و امید به تضمین آینده دارند (ستایش، ۱۳۹۵: ۱۸).

عموم مردم خوش بینی را به صورت در نظر گرفتن نیمه پر لیوان یا دیدن لایه ای براق در هر پدیده یا عادت به انتظار پایانی خوش برای هر در دسر واقعی در نظر میگیرند زاویه تفکر مثبت از مثبت اندیشی و خوش بینی بیانگر آن است که خوشبینی مستلزم تکرار عبارتهایی تقویت کننده با خود است مانند اینکه « من هر روز به انحاء مختلف دارم پیشرفت می کنم یا تجسم آنکه همه کارها با موفقیت انجام میپذیرد در تمامی این موارد تجلیاتی از خوش بینی و مثبت اندیشی وجود دارد اما با اینحال خوش بینی عمیق تر از اینهاست. پژوهشگران در پی بیست سال کندوکاو به اساس خوش بینی دست یافته اند مبنای مثبت اندیشی و خوش بینی در عبارتهای امیدوار کننده یا تجسم موفقیت جای ندارد، بلکه در نحوه تفکر افراد درباره علتها ریشه دارد. هر یک از ما در نسبت دادن امور به علل مختلف عادتهای خاصی داریم و سلیگمن [Seligman] این خصلت شخصیتی را سبک تبیین نامیده است. سبک تبیین در هر فرد در دوره کودکی شکل می گیرد و در صورتی که از خارج دخالتی در آن اعمال نشود، سرتاسر عمر پابرجا میماند. خوش بینی به مفهوم

مکان کنترل مربوط است. فرد در تبیین اینکه چرا هر رویداد خوب یا بد برای او اتفاق می افتد از سه بعد استفاده می کند: تداوم، فراگیر بودن، شخصی سازی (خراسانی ده شتران، ۱۳۹۷: ۱۰).

انسان خوش بین معتقد است که در نهایت خوبی بر بدی غلبه می کند و همیشه انتظار وضعیتی بهتر را دارد و جهان موجود بهترین جهان ممکن است. خوش بینی یک شکل از تفکر مثبت و بر این اعتقاد است که شما خودتان مسئول خوشبختی خود هستید و همه چیز خوب است خوب خواهد ماند و در آینده نیز خوب اتفاق خواهد افتاد. در نهایت خوشبین ها بر این باورند که حوادث بد یا منفی رخ داده های نادر هستند که اگر هم رخ دهند، تقصیر آنها نیست (ستایش، ۱۳۹۵: ۲۰).

3-2-1. مثبت اندیشی در راستای جهت گیری خوش بینانه زندگی

مثبت اندیشی یکی از الگوهای رفتاری سالم در جامعه است. با توجه به اینکه آینده هر شخص تا حد بالایی به نگرش او بستگی دارد مثبت اندیشیدن می تواند مقدمات موفقیت و کامیابی را برای او فراهم کند. البته لازم به ذکر است که تنها مثبت اندیشی لازمه کار نیست بلکه به این معنی می باشد که نگرش مثبت در زندگی میتواند انسان را به سمت کامیابی سوق دهد یکی دیگر از بازخوردهای مثبت اندیشی داشتن روان سالم است. اگر این توانایی در ما وجود ندارد و یا به واسطه عواملی کم رنگ شده می بایست این موضوع به کمک روشهای موثر و نوین علم روانشناسی توسط روانشناس مورد بررسی و تحت درمان قرار گیرد. خوش بینی را می توان استفاده کردن از تمامی ظرفیتهای ذهنی مثبت و نشاط انگیز و امیدوار کننده در زندگی برای تسلیم نشدن در برابر عوامل منفی ساخته ذهن و احساس های یاس آور ناشی از دشواری ارتباط با انسانها و رویارویی با طبیعت دانست. در یک کلام مثبت اندیشی را میتوان داشتن امید همیشگی به یافتن راه حل و به تعبیر شایع خوش بینی نسبت به جهان انسان و خود برشمرد (فیروزیان حاجی، ۱۴۰۲: ۱۴).

یکی از راه های کسب شادمانی؛ لذت است. لذت، احساسی است که در نتیجه ارضاء نیازهایی از قبیل، گرسنگی تشنگی تمایلات جنسی و راحتی، فیزیکی در انسان ایجاد می شود (لیمون و مک ماهون، ۱۳۹۲: ۱۶).

هدف و جهت گیری در زندگی توانایی پیدا کردن معنا و جهت گیری در زندگی و داشتن هدف و دنبال کردن آنها که تمامی اینها در تقابل با خوشبختی قرار دارند از وجوه مهم بهزیستی هستند. اولین و روشن ترین نظریه در مورد هدفمند بودن در زندگی را فرانکل (۱۹۹۲) داده است. فرانکل سه سال بسیار سخت را در اردوگاه نازیها گذراند و در طول این سالها با داشتن اهداف خویش زنده ماند دید او نسبت به ارتقاء سطح زندگی اهداف و معنای زندگی آنقدر عمیق بوده که توانسته در سالهای پس از آزادیش روشی از روان درمانی معنا درمانی را برای کمک به هموعانش در یافتن معنایی در زندگی پیدا کند با استفاده از این روش افراد می توانند در مقابل سختی و رنج پایداری و مقاومت کنند. رشد شخصی یا توان شکوفا ساختن کلیه نیروها و استعدادهای خود پرورش و بدست آوردن توانایی جدید که مستلزم روبرو شدن با شرایط سخت و مشکلات می باشد، زیرا روبرویی با این شرایط باعث می شود فرد نیروهای درونی خویش را بجوید و نیز توانایی جدید بدست آورد. زمانی که فرد تحت فشار است این استعدادها مکررا کشف می شوند و قدرت خود در تغییر شرایط را نشان می دهند. خودشکوفایی انسانها در طی چالش و شرایط نامطلوب بیانگر توانایی روانی انسان در کنار آمدن با مشکلات تحمل بسیاری از مصیبت و برگشت به حالت طبیعی پس از پشت سر گذاشتن آن و پیشرفت پس از گذر از موانع می باشد (محمود خان شیرازی، ۱۴۰۱: ۱۶-۱۷).

احساسات مثبت نه تنها خوشبختی لحظه اکنون زندگی فرد را نشان می دهند؛ بلکه می تواند به خوشبختی بزرگتر و شکوفایی انسان در طول زندگی منتهی شود. فرد دارای احساسات مثبت میتواند با دید وسیع تری به مشکلات و راه حل ها نگاه کند و در نتیجه میتواند در عکس العمل ها خلاقانه رفتار نماید در نهایت چنین فردی با داشتن منابع فکری و احساسی غنی قادر خواهد بود در مشکلات و حتی مصیبت هایی که در طول زندگی با آنها مواجه می شود به خوبی رفتار کرده و احساسات خود را مدیریت نماید. این افراد بهره بیشتری از زندگی برده گستره انتخابی وسیعی را برای خود ایجاد می کنند و به همین دلیل در زندگی به پیشرفتهای چشمگیری نیز دست خواهند یافت و این دلیل نامگذاری انتشار و سازندگی بر این تئوری ارائه شده است. می توان گفت که احساسات مثبت رابطه مستقیم با موفقیت در حل مشکلات و بازسازی تواناییها و افزایش ظرفیتهای فرد دارد. در مباحث روانشناسی صنعتی

وجود احساسات مثبت به توسعه شبکه های تخصصی تر بین افراد ایجاد احساس سلامتی بیشتر و موفقیت‌های بزرگتر مجموعه ها منجر می شود (لیمون و مک ماهون، ۱۳۹۲: ۱۴).

4. تأثیرات عادت دهی ذهن و اندیشه به مثبت نگری

مثبت نگری؛ شانس بیشتری برای تندرستی به افراد می دهد. نتایج تحقیقات انجام شده در این زمینه نشان میدهند علائم بیماریهایی که زندگی را به مخاطره می اندازند در افراد مثبت نگر؛ دیرتر بروز کرده و این افراد نسبت به منفی گراها امید به زندگی طولانی تری دارند بسیاری از این تأثیرات با خلق و خوی مثبت رفتاری در افراد قابل توجیه هستند. افراد مثبت نگر؛ پیشنهادات مختلف درمانی را تجربه می کنند؛ اما افراد منفی نگر، تسلیم بیماری شده و فکر میکنند روشهای دیگر هم نتیجه ای در بهبود آنها نخواهد داشت افراد مثبت نگر علاقمند به گسترش روابط اجتماعی هستند که در گذر از سخت ترین مراحل بیماری و درمان به آنها کمک خواهد کرد. گاهی نیز این ارتباطات می توانند به لحاظ روانی رابطه مستقیم با کاهش پیشروی بیماری در فرد داشته باشند (لیمون و مک ماهون، ۱۳۹۲: ۳۰).

مثبت اندیشی شکلی از فکر کردن است که برحسب عادت در پی به دست آوردن بهترین نتیجه از بدترین شرایط میباشد به عبارت دقیق تر مثبت نگری فرآیندی تعمدی و انتخابی است. اندیشیدن و نحوه فکر کردن نقش بسیار مهمی در زندگی انسان دارد. انسان ها همواره با نوع تفکر خود و نگرشی که به جهان دارند از یکدیگر متمایز میشوند. شخص مثبت اندیش هیچ گاه مسائل منفی را به رسمیت نمی شناسد بلکه به مقابله با آن می پردازد. انسانی که مثبت می اندیشد هیچ اتفاقی را در عالم بد نمی داند بلکه لحظه به لحظه آن را حساب شده و تحت کنترل خالق جهان می داند. انسان مثبت اندیش بیشتر از دیگران سالم و جوان می ماند او انتظار دارد لذت ببرد و بنابراین آن را می یابد و هر چه را بجوید همان را خواهد یافت. افکار و نگرش مثبت باعث افزایش سطح دفاعی بدن می شود و بدن را قوی تر می کند، تعادل روح بهترین دفاع بر ضد افکار منفی و بیماری هاست، مثبت اندیشی بهترین راه مبارزه با استرس است. اضطراب و استرس دائمی برای بدن و ذهن بسیار خطرناک است. در نتیجه مثبت اندیشی موجب عمر طولانی می شود که در واقع شادمانی را باید از درون خود شروع کنیم و این امر جز با مثبت اندیشی میسر نمی شود (فیروزیان حاجی، ۱۴۰۲: ۱۱).

مثبت اندیشی یعنی توجه داشتن به امور مثبت در زندگی و نپرداختن به جنبه های منفی مثبت اندیشی به معنای آن است که تصور خوبی از خویشتن داشته باشیم نه آنکه همواره خود را سرزنش کنیم مثبت اندیشی یعنی نیک اندیشیدن درباره دیگران و حسن ظن داشتن به آنها و با دیگران به صورت مثبت برخورد کردن است. سلیگمن مثبت اندیشی را در شیوه هایی می داند که افراد موفقیتها و شکست های خود را برای خودشان تعریف می کنند. افرادی که مثبت اندیش هستند شکست را چیزی می بینند که می توانند آن را تغییر دهند و می توانند در نوبت بعدی موفق شوند در حالی که افراد بدبین به خاطر شکست خود را سرزنش می کنند و آن را به خصیصه ای دیرپا در وجود خود نسبت می دهند که قادر به تغییر آن نیستند. این توضیحات بر نحوه پاسخگویی افراد به زندگی تأثیرات آشکاری باقی می گذارند. برای مثال در واکنش به یک ناامیدی مانند کنار گذاشته شدن از یک شغل افراد مثبت اندیش به صورتی فعال و امیدوار پاسخ می دهند برنامه ای برای فعالیت طرح ریزی می کنند یا در جستجوی کمک و راهنمایی بر می آیند. آنان مانع را چیزی می بینند که می توانند آن را کنار بزنند. در مقابل افراد بدبین با این موانع با این فرض برخورد می کنند که نمی توانند در مورد آنها کاری انجام دهند و از این رو کاری برای حل مسئله انجام نمی دهند آنها مانع را نوعی کاستی فردی محسوب می کنند که همیشه آنان را آزار خواهد داد (فیروزیان حاجی، ۱۴۰۲: ۱۲).

بزرگترین احساس شادی؛ در نتیجه تدوین قوانین اخلاقی حاصل میشود. برای رسیدن به شادی و موفقیت در زندگی بر مسئولیت فردی هر فرد نسبت به خودش تأکید زیادی شده است. اگر همه افراد در شیوه زندگی و تعامل با یکدیگر به لحاظ علمی تغییر یابند، می تواند نقطه شروع تغییر در مؤسسات نیز باشد (لیمون و مک ماهون، ۱۳۹۲: ۲۲).

4-1. فواید مثبت اندیشی بر بهبود کیفیت زیست انسانی

مثبت اندیشی اثرات بسیار خوبی بر روی زندگی و حتی بدن ما دارد با توجه به اینکه ذهن قدرت بالایی دارد مثبت اندیشی در بسیاری از مواقع غیر ممکن ها را ممکن می کند! طبق تحقیقات نگرش و تفکرات ما تکلیف آینده مان را مشخص میکند به این معنی که مثبت اندیشی میتواند زمینه های اتفاقات مثبت در زندگی ما را فراهم کند. در زیر به چند مورد از اثرات مثبت اندیشی اشاره شده

است. وجود آرامش و اطمینان خاطر در زندگی تمرکز بیشتر و بهتر بر روی موفقیت و کامیابی بسیج شدن فکر و اعضای بدن برای اتفاق های خوب عدم وجود مشکلات حاصل از افکار منفی مانند استرس، اضطراب و افسردگی (فیروزیان حاجی، ۱۴۰۲: ۱۵).

روانشناسی مثبت نگر شیوه هایی را برای بهبود کیفیت زندگی ارائه می دهد؛ که برخی از آنها عبارتند از:

- داشتن احساس مثبت بیش از احساس منفی در امور روزانه
- داشتن احساس رضایت از زندگی - تشخیص تواناییها و درک درست از بکارگیری بهتر آنها.
- ایجاد احساس سلامتی و خوشبختی در درون - شکل گیری تغییراتی مثبت در سراسر زندگی
- متعهد بودن در کلیه فعالیت ها و مسئولیت ها
- پرورش احساس معناداری و هنرمندی در زندگی
- ارائه داشته ها و توانایی ها به اجتماع (لیمن و مک ماهون، ۱۳۹۲: ۲۹).

افراد برخوردار از تفکر مثبت بالا معمولاً در حوزه های مختلف زندگی خشنود و شادکام هستند. همه افراد نقاط قوت و ضعف دارند و در برخی موقعیتها بهتر از سایر موقعیتها عمل میکنند اما این افراد دوست دارند بیشتر بر شایستگی ها و آنچه از آن برخوردارند، توجه کنند نه بر احتمال شکست. در ارتباط با تبیین چگونگی اثر بخشی مهارتهای مثبت اندیشی بر شادکامی می توان به دیدگاه شناختی اشاره نمود. دیدگاه شناختی به سودمندی تفکرات و شناخت ها که باعث هدایت هیجانها و خلقیات فرد میشود تاکید دارد در نظریه های شناختی اعتقاد بر آن است که افراد شادکام رویدادهای فرهنگی مطلوب بیشتری را تجربه می کنند و نیز رویدادهای خنثی را به صورت مثبت و رویدادهای مثبت را مثبت تر در نظر می گیرند. در واقع مردم قادرند از طریق کنترل افکارشان شادکامی خود را افزایش دهند؛ برای مثال این عقیده که در جهان یک نیروی برتر وجود دارد میتواند خوشبختی و شادکامی افراد را بیفزاید. دید افراد نسبت به زندگی ترکیبی از احساسات عقاید و باورشان است (فیروزیان حاجی، ۱۴۰۲: ۱۵).

4-1-1 خوش بینی در قرآن و آثار آن

در قرآن خوش بینی به خداوند کریم با این لفظ و به تصریح یاد نشده، اما با تأمل در آیات الهی می-توان دریافت که حجم گسترده ای از آیات به این معنا اشاره دارد؛ زیرا خوش بینی به خداوند در حقیقت ایمان به صدق پروردگار است که در پرتو این معنا و مفاهیم خوف و رجا به روشنی نمود می یابند. آنچه در پیش رو است تلاشی در جهت تبیین مفاهیم و آثار خوش بینی و بدبینی نسبت به خداوند و مردم است. یکی از دستورات دینی که فراوان بر آن تأکید شده است، و به آسایش فکری کمک می کند حس (موسوی، ۴۴: بی تا)، خوش بینی است، مقصود از خوش بینی برداشت صحیح و درست از گفتار و رفتار دیگران است. (اکبری، ۱۳۹۰: ۹۶).

آثار خوش بینی

الف) آسایش جسم و روح

امام علی (علیه السلام) خوش بینی، مایه راحتی جان و سلامتی تن آدمی است. [۱]

افراد خوش بین، سالم تر و شادتر هستند و سیستم ایمنی آن ها بهتر کار می کند و شبکه های اجتماعی قوی تر و بهتری را در اطراف خود نشان می دهند. خوش بینی کمک می کند تا در مقایسه با آنچه دیگران از او انتظار دارند، موفقیت بیشتری در زندگی و محیط کاری و... به دست آورد. خوش بینی باعث فعال تر شدن دستگاه ایمنی فرد می گردد و این امر موجب می شود تا فرد کمتر دچار بیماری های عفونی گردد و به پزشک مراجعه کند. در صورتی که بدبینی با افسردگی، اضطراب بیشتر، کاهش انتظار پیشرفت و وضعیت جسمانی نامناسب مرتبط است. خوش بینی با پیشرفت تحصیلی و رضایت شغلی همبسته است. خوش بینی خُلق افراد را تحت تأثیر قرار می دهد و باعث ایجاد خُلق خوب می گردد که داشتن خلق خوب منجر به ایجاد رضایت شده و تأثیر مثبتی بر کیفیت زندگی دارد (حمزه پور حقیقی و اسدی مجره، ۱۳۹۸: ۸).

[۱]: «حَسَنُ الظَّنِّ رَاحَةُ القَلْبِ وَ سَلَامَةُ البَدَنِ». عیون الحِکْم و المواعظ، ح ۴۴۰۸.

ب) صفای دل

امام صادق (علیه السلام) در حق برادران خود حُسن ظَنّ داشته باشید که برای شما صفای دل و پاکیزه طبعی به دنبال خواهد داشت. [۱]

از ویژگی‌های بسیار مهم خوش بینی کسب نورانیت و صیقلی شدن روح و روان است. نشست و برخاست با آدم‌های خوش بین لذت و شادکامی خاصی دارد؛ و آدمی دوست دارد همواره با آنان گفتگو و بگو بخند داشته باشد. چراکه آنان از صفای باطن و قلب پاک خویش با ما صحبت می‌کنند و از هرگونه خُرده شیشه خالی هستند. آدمی با آنان راحت درد دل می‌کند چراکه آنان هیچ سوء برداشتی از دیگران ندارند (پوریزدی، ۱۳۹۹: ۱۲).

[۱]: «أَحْسِنُوا ظُنُونَكُمْ بِإِخْوَانِكُمْ تَغْتَنِمُوا بِهَا صَفَاءَ الْقَلْبِ وَ نَقَاءَ الطَّبَعِ». مصباح الشریعه، باب ۸۲، ص ۱۸۲.

ج) رهایی از رنج و غصه

امام علی (علیه السلام) خوش گمانی رنجی طولانی را از تو برمی‌دارد. [۱] آدم بدبین نشخوار ذهنی دارد و همیشه با خود درگیر است که چرا فلانی، فلان کار را کرد، چرا فلان حرف را زد و چرا... و همانند بازجویان دنبال سرنخ ماجرا هستند تا علت رفتار یا گفتار دیگران را بیابند و غافل اند از این که تنها چیزی که نصیبشان می‌شود رنج و غصه است که همواره با خود حمل می‌کند. به تعبیری آدم‌های بدبین بارکش افکار منفی هستند؛ و از آنجایی که بر اساس ظاهر دیگران قضاوت می‌کنند گرفتار دام تهمت می‌شوند و پرونده خود را نزد خداوند خط خطی می‌کنند. فوت کوزه‌گری آدم‌های بدبین بارکش افکار منفی هستند. ولی افراد خوش بین نیازی به بررسی رفتار و گفتار دیگران ندارند و همیشه روی خوب و نیک ماجرا را نگاه می‌کنند از این رو همواره از سلامتی جسمی و روحی خوبی برخوردار هستند چراکه بارکش وسوسه‌های شیطنی نیستند. امام علی (علیه السلام) خوش بینی، اندوه را سبک می‌کند و از آلوده شدن به گناه رهایی می‌بخشد. [۲] (پوریزدی، ۱۳۹۹: ۱۳).

[۱]: «إِنَّ حُسْنَ الظَّنِّ يَقْطَعُ عَنْكَ نَصَبًا طَوِيلًا». نهج البلاغه، نامه ۵۲.

[۲]: «حُسْنُ الظَّنِّ يُخَفِّفُ أَلْهَمَ وَ يَنْجِي مِنَ تَقَلُّدِ الْإِثْمِ». تصنیف غُرَرِ الْحِكْمِ وَ دُرَرِ الْكَلِمِ، ح ۵۳۲۳.

د) جلب محبت

امام علی (علیه السلام) کسی که به مردم خوش گمان باشد محبت آن‌ها را به سوی خود جلب خواهد کرد. [۱] خوش گمانی همانند آهن ربایی است که قدرت جذب و جلب بالایی دارد؛ و اصولاً آدم‌های خوش بین موردعلاقه و اطمینان مردم هستند؛ و مردم با این گونه آدم‌ها رابطه صمیمی و دوستانه ای برقرار می‌کنند و از گفتگو و بودن با آن‌ها لذت می‌برند؛ و یکی از بهترین راه‌های دوست یابی خوش بینی معقولانه و منطقی است (پوریزدی، ۱۳۹۹: ۱۴). جلب محبت دیگران دنیا با انسان معامله متقابل می‌کند، اگر انسان بخند و مهربان باشد، دنیا به روی می‌خندد و با او مهربان خواهد بود، در اطراف انسان مردمی وجود دارند که یکدیگر را دوست می‌دارند و در گنجینه مدال‌ها را به روی یکدیگر باز می‌کنند. (نوری، ۵۹: بی تا)، پس خوش بینی، آثار و برکاتی را دارد که هر یک زمینه ساز جلب محبت دیگران می‌شود. علاوه بر این خوش بینی سبب ایجاد الفت و برادری میان مسلمانان می‌شود. (اکبری، ۱۳۹۰: ۹۷) و این ویژگی نیکو در حقیقت از مظاهر ایمان است و موجب عمل به اوامر و پرهیز از نواهی الهی می‌گردد. (حسینی، ص ۲۲۲) خداوند نیز به مؤمنان وعده داده که محبت شان را در قلوب مردم جای دهد: «إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ سَيَجْعَلُ لَهُمُ الرَّحْمَنُ وُدًّا؛ کسانی که ایمان آورده و کارهای شایسته انجام داده اند به زودی خدای رحمان برای آنان محبتی در [دل‌ها] قرار می‌دهد.» (سوره مریم، آیه، ۹۶).

[۱]: «مَنْ حَسَنَ ظَنَّهُ بِالنَّاسِ حَازَ مِنْهُمْ الْمَحَبَّةَ». همان، ح ۵۳۳۱.

(ذ) سروسامان گرفتن کارها

امام صادق (علیه السلام) از خوش بین بودن بهره ای برگیر تا با آن دلت را آرام کنی و کارت پیش رود. [۱] گاهی بر سر دو راهی می‌مانیم که آیا نزد فلانی بروم؟ آیا این کار را بکنم؟ چه می‌شود اگر؟!... راه نجات از دو راهی و شک، خوش گمانی است. به کاری که می‌خواهید انجام دهید خوش بین و امیدوار باشید روح و روان خود را از شک و دودلی نجات دهید؛ و کار را با مشورت و تدبیر شروع کنید. نه اینکه در ذهن خود با افکار منفی و وسوسه‌های شیطانی مار و پله بازی کنید (پوریزدی، ۱۳۹۹: ۱۴).

[۱]: «خُذْ مِنْ حُسْنِ الظَّنِّ بِطَرْفِ تَرْوَحُ بِهِ قَلْبِكَ وَ يَرْوَحُ بِهِ أَمْرُكَ». بحارالانوار، ج ۷۵، ص ۲۰۹.

5. راه‌های افزایش خوش بینی از نگاه قرآن

5-1. قواعد خوش بینی به خدا

حُسن ظن به خدا، به این معنی که از رحمت خدا مأیوس نباشی و گمان نکنی خدا تو را نمی بخشد و گمان نکنی مصائب دنیا به زیان توست و خداوند متعال برای مجازات بدی هایت تو را به آن‌ها دچار کرده است؛ بلکه بر این باور باشی که خداوند از پدر و مادر بر تو مهربان تر است و تو را آفریده است تا از رحمتش برخوردار شوی پس هرچه گناهکار باشی تو را می‌بخشد و از عذاب ابدی جهنم می‌رهاند و باور کنی که مصیبت‌های دنیا هم برای پیشرفت و ترقی و تکامل انسان مقدر شده اند و همه به خیر و صلاح اوست و برای روز قیامت و زندگی اخروی به کارش می‌آیند. [۱]

5-2. گمان نیک به خدا داشتن یعنی

بنده، هنگام طلب آموزش خوش بین باشد که خداوند او را می‌آموزد. وقتی توبه و بازگشت به سوی خدا کند، بداند که خداوند توبه او را پذیرا می‌شود. وقتی از روی حقیقت [و اخلاص] به درگاه خدا دعا کند، بداند که خدا اجابت می‌کند. هنگامی که از خدا نسبت به کاری کفایت و کمک خواست، بداند که خدا او را کفایت می‌کند؛ زیرا این صفات پدیدار نشود جز به وسیله حُسن ظن به خدا. وقتی کاری برای خدا کرد، بداند که خدا آن را قبول می‌کند. [۲] (پوریزدی، ۱۳۹۹: ۲۱).

[۱]: به نقل از اخلاق الاهی، ج ۱۴، ص ۲۲۴.

[۲]: مرآة العقول، ج ۸، ص ۴۴. به نقل از علامه مجلسی.

امام صادق (علیه السلام) خوش گمانی به خدا این است که جز به خدا امید نداشته باشی و جز از گناهت نترسی. [۱] این روایت اشاره در آن است که معنا و مقتضای خوش گمانی به خداوند، ترک کردن عمل و جرأت یافتن بر معاصی و گناهان با توکل بر رحمت الهی نیست؛ بلکه معنایش این است که { بنده مؤمن } در عین انجام عمل، بر عمل خویش تکیه نمی‌کند و امید به آن دارد که خداوند از روی فضل و کرمش آن را بپذیرد و در عین حال، ترس و بیمش از گناهان و کوتاهی‌هایش در انجام عبادت است، نه آنکه از خدایش بترسد پس خوش گمانی به خداوند منافات با ترس ندارد بلکه باید با به عبارت دیگر [۲]: قسمت دوم روایت بدین معناست که اگر خداوند کسی را عذاب کند، صرفاً نتیجه عمل نادرست خود اوست و خداوند هرگز کسی را از روی ظلم و ستم مواخذه و مجازات نمی‌کند پس اگر در برخی از آیات و روایات از ترس از خدا سخنی به میان آمده است، مقصود ترس از عدالت خداست که اگر خداوند بخواهد عادلانه با انسان رفتار کند انسان به هلاکت می‌رسد. بنابراین بندگان مؤمن باید از این که خداوند به عدالت و به اقتضای اعمالشان با آنان رفتار نموده بیمناک و در عین حال به لطف و فضل و کرم او امیدوار باشند (پوریزدی، ۱۳۹۹: ۲۲).

[۱]: «حُسْنُ الظَّنِّ بِاللَّهِ أَنْ لَا تَرْجُوَ إِلَّا اللَّهَ وَ لَا تَخَافَ إِلَّا ذَنْبَكَ». کافی، ج ۲، ص ۷۲.

[۲]: تأثیر خوش گمانی به خداوند در سعادت دنیا و آخرت، مظفری، حسین، معرفت اخلاقی، سال دهم، شماره دوم، پیاپی ۲۶

پاییز و زمستان ۱۳۹۸.

5-3. نقش مثبت اندیشی در ایجاد موفقیت

موفقیت همیشه با ذهنیت های مثبت ایجاد می گردد و زاینده آن است اندیشه مثبت و آینده محور قانون جاذبه را فعال و آدمها و شرایط را با امید خوش بینی و اطمینان هماهنگ می سازد. موفقیت یا کامیابی هدف زندگی است هر انسانی خواهان موفقیت بوده و طالب بهترین چیزهایی می باشد که از روزگار می تواند بدست آورد نخستین و بهترین ایستگاه آن است که از هم اکنون خود را در شمار افراد منتخبی قرار دهید که می خواهند از روزگار کام ستانند. موفقیت جریان مداومی است که ضمن آن مشتاق و آرزومند توفیق های بیشتری هستیم و در واقع راه موفقیت همیشه در دست ساختن است؛ موفقیت پیش رفتن در مسیر است، نه به نقطه پایان رسیدن در این مقاله سعی بر آن شده گزیده ای از زیباترین اندیشه ها در زمینه موفقیت و مثبت اندیشی از نگاه روانشناسان و اندیشمندان و قرآن ارائه گردد. امید است با بهره جستن از این اندیشه ها در مسیر کوشیدن، جستن، یافتن و هرگز تسلیم نشدن که همانا راز موفقیت واقعی است گامهای استوارتری بردارید (خانه دان، ۱۳۹۲:۳).

مثبت اندیشی فرآیندی است که از خود سؤالات مثبت بکنیم. رمز موفقیت این است که هرگز از خود سؤال منفی نکنیم و به جای آن از سؤالاتی نیروبخش استفاده کنیم اگر کسی از خود سؤالات صحیح و دقیقی کرده باشد شکست غیر ممکن است. انرژی مثبت نیرویی است که انسان را به سمت جلو در یک مسیر صحیح هدایت می کند و یا یک موقعیت مناسب را ثابت نگه می دارد. هیچ کس بدون انرژی مثبت نمی تواند به حال یا آینده خود امیدوار باشد و به سوی هدف قدم بردارد. در دنیایی که ما در آن زندگی می کنیم همواره انرژیهای منفی از طرف دیگران و یا حتی خودمان ساطع می شود و با آن روبه رو بوده ایم و به همان اندازه دچار شکست و ناامیدی و ناکامی و یا درنگ شده ایم. هیچ کس دوست ندارد از دیگران عقب بماند و یک فرد شکست خورده و بدبخت محسوب شود و بر عکس شخصی موفق و خوشبخت بودن را دوست دارد تجربه کند و از لذات زندگی کام جوید. این موفقیت و خوشبختی می تواند رهایی از یک بیماری سخت و یا یک ازدواج موفق و یا یک شغل دلخواه و یا پردرآمد باشد و یا هر خواسته خوشایند دیگری باشد (جواهریان، ۱۳۹۵:۳).

امروزه علم ثابت کرده است که داشتن احساسات مثبت نقشی بسیار بیشتر از خوب کردن حالمان در زندگیمان ایفا میکنند؛ داشتن احساسات مثبت منجر به ایجاد رفاه اجتماعی روانی و فیزیکی می شود. در این بخش نظریه همه گیر احساسات مثبت " فردریکسون [Fredrickson] معرفی می شود که بیان می کند که احساسات مثبت هوشیاری را افزایش می دهند باعث می شوند که احساسات منفی از بین بروند رشد فردی را افزایش می دهند و در رشد انسانها نقش مثبت بازی می کنند (دونالدسون و همکاران، ۱۳۹۹:۴۴).

6. ایجاد احساس ارزشمندی در روانشناسی مثبت نگر

شاید مهمترین رویداد در روانشناسی جدید جنبش روانشناسی مثبت، به رهبری مارتین سلیگمن [Martin Seligman] استاد برجسته دانشگاه پنسیلوانیای آمریکا و رئیس پیشین انجمن روانشناسی آمریکا باشد. در برخوردی که بین او و دختر ۵ ساله اش نیکی روی داد، سلیگمن متوجه شد، تمرکز عمده روانشناسی قرن بیستم روی نقاط ضعف عیب ها، آسیب ها و ترمیم آسیب ها بوده است و از توجه به توانایی ها و توانمندیهای انسان برای رشد و کمال غفلت شده است. سلیگمن پیشنهاد کرده است که روانشناسی نباید خود را به دیدگاه آسیب شناسانه محدود کند، بلکه باید به نیمه مثبت انسان نیز توجه نماید و از تمام امکانات فردی و اجتماعی برای ارتقای سلامت ذهنی انسان استفاده شود. یکی از منابع مهم کمال و سعادت انسان معنویت است که در طول قرن بیستم توسط اکثر روانشناسان نادیده گرفته شد یا بطور منفی گرایانه از حوزه ی مطالعات علمی روانشناسی کنار گذاشته شد. در حالی که مطالعات روز افزون حاکی از آن بودند که برخلاف ادعای برخی از روانشناسان که گرایش های معنوی را مانع سلامت روانی انسان می دانستند بطور

فزاینده آشکار شد که گرایش های معنوی نقش اساسی در پیشگیری از بسیاری از اختلالات شایع روانی مانند افسردگی، اضطراب، اعتیاد مشکلات خانوادگی و زناشویی دارند. سازمان بهداشت جهانی نیز توصیه کرد که در تعریف انسان لازم است به جنبه معنوی انسان توجه شود (اشنایدر و لوپز، ۱۳۹۰: مقدمه).

روان شناسی مثبت نگر مطالعه علمی کارکردهای بهینه انسانی است و هدف آن درک بهتر و به کارگیری این عوامل در کامیابی و شکوفایی افراد و جوامع می باشد. مرور ادبیات روان شناسی مثبت نگر بیانگر کاربردهای بالقوه این رویکرد برای طیف وسیعی از افراد و موقعیت های مختلف است. با وجود این که به نظر می رسد روان شناسی مثبت نگر در اتاق درمان زیاد مناسب نباشد اما پژوهشهای انجام شده تا به امروز از مفهوم سازی و تکنیک های روان شناسی مثبت نگر در ایجاد نتایج مثبت پایداری در درمان درمانجویان حمایت کرده اند (ال و موئه، ۱۴۰۰: ۱۷).

مثبت بودن رفتاری مناسب و سازنده است که امکان دستیابی به موفقیت و سعادت را افزایش میدهد و برای بهره مندی از زندگی مطلوب باید روشهایی خاص در تفکر و رفتار را پرورش داد. روانشناسی مثبت مطالعه ی علمی مواردی است که زندگی را بهبود میبخشد. این موضوع درباره ی ایجاد تجربه های مثبت و ویژگیهای مثبت و سازمانهای مثبت است که به بالا بردن کیفیت زندگی منجر میشود (لیمن و مک ماهن، ۱۳۹۰: ۹).

زمینه روانشناسی مثبت از جهت ذهنی مربوط می شود به تجارب مثبت به روانی و رضایت از گذشته اشتیاق لذت لذتهای حسی و شادی در حال و درک سازنده از آینده شامل خوش بینی امید و ایمان در سطح فردی مربوط می شود به ویژگی های شخصیتی مثبت مانند ظرفیت عشق تعهد، شجاعت مهارت های بین فردی، زیبایی دوستی، پشتکار، بخشش اصالت، آینده نگری، استعداد و خرد. در سطح گروهی مربوط می شود به فضائل شهروندی و موسسه هایی که فرد را به سوی شهروند بهتر هدایت می کند. احساس مسئولیت مهورزی، ایثار، نزاکت اعتدال، مدارا و اخلاق کاری (اشنایدر و لوپز، ۱۳۹۰: ۱-۲).

احساس ارزشمندی تنها در فضایی شکوفا می شود که تفاوت های فردی قدر دانسته شود خطاها تحمل شوند، فضای گفتگو باز و قانونها و قواعد انعطاف پذیر باشند این نوع فضا در خانواده های رشد دهنده یافت می شود. شکوفایی زندگی به طور بهینه و تجربه چیزهای خوبی از قبیل رشد شخصی خلاقیت و تاب آوری است. فرضیه شکوفایی بیان می کند پیش بین کلیدی شکوفایی، انسان نسبت خلق مثبت به منفی است که هر کسی تجربه می کند، بخصوص نسبت احساسها و عواطف مثبت به احساسها و عواطف منفی که فرد به منظور شکوفایی نیاز دارد. به عبارت دیگر به ازای هر یک تجربه منفی در زندگی فرد باید سه تجربه مثبت داشته باشد تا بتواند در زندگی اش به سمت جلو برود و پیشرفت کند در صورتی که این نسبت کمتر شود شکوفایی احتمالاً کمتر اتفاق می افتد و مشکلات ممکن است به وجود آیند (ال و موئه، ۱۴۰۰: ۴۹).

توانمندی های شخصیتی پایه و اساس حالات انسان هستند و فعالیت های هماهنگ با توانمندی ها نمایانگر راهی مهم برای رسیدن به یک زندگی خوب روان شناسانه است. آنچه که روانشناسی مثبت را از روان شناسی انسان گرایانه ی دهه ی (۱۹۶۰ و ۱۹۷۰) و از جنبش تفکر مثبت متمایز می سازد. تأکید آن بر پژوهش های تجربی برای فهم افراد و زندگی آنهاست. انسانگرایان اغلب درباره ی روش علمی مردد بودند و انسانگرایی نتوانست تغییری بیش از ایجاد این بینش که مردم خوب اند ایجاد کند. در مقابل روان شناسان مثبت هم توانمندی ها و هم ضعف ها را اصیل و از نظر علمی قابل تبیین در نظر می گیرند. مثال های خوب زیادی از پژوهش های روان شناختی در حال انجام وجود دارد که زیر چتر روان شناسی مثبت قرار گرفته اند. روان شناسی مثبت با ایجاد شیوه های مورد توافق برای صحبت کردن درباره ی موضوعات مثبت در کل سودمند بوده است (پیتسون و سلیگمن، ۱۳۹۵: ۱۹).

7. ابعاد بهزیستی روان شناختی

بنابراین بهزیستی روان شناختی در برگزیده سه بعد شادکامی و هدفمندی و سرزندگی است. از طرفی بهزیستی روان شناختی با سطح تحصیلات و جنسیت شرکت کنندگان همبستگی منفی نشان می دهد. دانش آموزانی که در متغیرهای هویت ارتباطی هویت جمعی خرده مقیاس شایستگی نیازهای بنیادی روان شناختی و متغیرهای جمعیت شناختی سن و جنسیت رابطه مثبتی را نشان دادند بهزیستی روان شناختی بیشتری داشتند. همچنین مشخص شد که نمرات بهزیستی روان شناختی شرکت کنندگان زن بیشتر از

مردان و سطح بهزیستی روان شناختی شرکت کنندگانی که سطح درآمد خود را خوب درک میکنند بالاتر از آنهایی است که سطح درآمد خود را متوسط و پایین می‌دانند. گروهی از پژوهشگران با تاکید بر نیازهای اساسی روان شناختی در بررسی بهزیستی روان شناختی نشان دادند ارضای نیازهای اساسی روان شناختی به طور مستقیم با احساس بهزیستی و سلامت روان شناختی در ارتباط است. بهزیستی روان شناختی شامل تسلط بر محیط، روابط مثبت با دیگران، پذیرش خود، احساس استقلال، هدف در زندگی و جهت گیری به سمت رشد شخصی و اضطراب کم، علائم افسردگی پایین و سطح بالای لذت و انرژی است. روابط اجتماعی از طریق ارضای نیازهای اساسی روان شناختی می‌تواند احساس بهزیستی را ارتقا دهد و بر اساس نظریه خود تعیین گری تامین نیازهای اساسی روان شناختی فرد را به سمت سلامتی و بهزیستی روان شناختی سوق می‌دهد و در غیر این صورت اختلال های روان شناختی بروز می‌کنند (نفر، ۱۴۰۲: ۱۳۰).

8. نتیجه گیری

رفتار و کردار انسانها محصول طرز تفکر آنهاست، انسانی که تفکرات مثبت در ذهن می‌پروراند، بالطبع در زندگی با هر مسئله ای که روبرو شود، به خوبی با آن برخورد می‌کند، زیرا همیشه هر کاری را با فکر خوب و خوش بینی برای خود پیش بینی می‌کند. برای رسیدن به تفکر مثبت باید فواید و معایب آن را در نظر گرفت و در همان راستا خوش بینانه دست به عمل زد. شاید خیلی‌ها عقیده داشته باشند که مثبت اندیشی معایبی ندارد ولی طبق مطالعات گسترده و آنچه در بطن محتوای این مقاله براساس روانشناسی مثبت نگر و توصیات قرآن کریم در این زمینه بیان شد؛ در مواقعی مثبت اندیشی کاذب انسان را از رسیدن به اهداف ارزشمند خود دور می‌سازد. بنابراین هر فرد باید در هر کاری منطق و استدلال خاصی برای خود در نظر گرفته و دچار خطاهای کاذب نشود. افراد در زندگی باید ذهن و نگرش خود را به سوی معنویاتی جلب کنند که آنها را به سر منزل اصلی هدف برساند. مثبت اندیشی برای این کار به تنهایی ممکن نیست بلکه با شیوه های مختلف فرهنگی و تربیتی نیز باید آشنا شد و آنها را به کار بست. مثبت اندیشی زمانی نتیجه می‌دهد که با کار و فکر متعالی همراه باشد، ذهن ارتقاء یافته با اندیشه‌های معنوی همراه باشد. تربیت کودکان شاد مسلماً زندگی و نگرش شادی بخش را به ارمغان خواهد آورد. بنابراین برای حصول شادکامی و بهزیستی باید تربیت اذهان افراد را از کودکی با اصول و روش های نوین شروع کرد. به نظر می‌رسد انسان با ایمان و معتقد به معنویات برای دستیابی به رفتار خوش بینانه نسبت به مسائل و پیدا کردن راهکار اصولی برای آن از دیگران موفق تر است. زیرا احساس ارزشمندی و شادکامی در چنین افرادی به وضوح دیده می‌شود.

منابع و مراجع

آی دونالسون، استوارت و همکاران (۱۳۹۹)، کاربردهای اجرایی روانشناسی مثبت در بهبود زندگی روزمره سلامت دانشگاه، محیط کار و جامعه، مترجمان؛ پیری، کبری و همکاران، تهران، انتشارات: کلید پژوه.

اشنایدر و لویز (۱۳۹۰)، معنویت و روانشناسی مثبت، مترجمان؛ کلانتری، مهرداد و همکاران، چاپ اول، انتشارات: کنکاش.

اکبری، محمود (۱۳۹۰). خوش بینی و بدبینی؛ سوءظن، زمینه ها و راه های درمان. قم، فتیان

پورسردار، نوراله و همکاران (۱۳۹۲)، تاثیر خوش بینی تفکر مثبت بر سلامت روانی و رضایت از زندگی یک مدل روان شناختی از بهزیستی، نشریه تحقیقات نظام سلامت حکیم (حکیم)، دوره : 16، شماره : 1.

پوریزدی، رحمت (۱۳۹۹)، مرغ سیاه هم تخم سفید می کند راه کارهایی برای خوش بینی، قم، انتشارات: قدس.

پیترسون، کریستوفر و سلیگمن، مارتین (۱۳۹۵)، روانشناسی مثبت فضایل و توانمندی های شخصیت، جلد اول، انتشارات: یارمانا.

جواهریان، شیرین (۱۳۹۵)، موفقیت و انرژی مثبت، انتشارات: نظری.

ال، جینال و موهه مگیار (۱۴۰۰)، مداخلات روان شناسی مثبت نگر راهنمای درمانگر، مترجمان؛ فروغی، علی اکبر و همکاران، انتشارات: ارجمند.

حکیمی، ثریا و همکاران (۱۳۹۷)، اثربخشی مداخله آموزش مثبت بر بهزیستی (شکوفایی)، ابعاد مختلف توانمندی های شخصیتی و خوش بینی دانش آموزان، نشریه : نوآوری های آموزشی، اطلاعات دوره، دوره: 17، شماره: 66، صفحات: 113-128.

حمزه پور حقیقی، طاهره و اسدی مجره، سامره (۱۳۹۸)، خوشبینی، معنای زندگی و راهبرد مقابلهای سازگاران، فصلنامه مددکاری اجتماعی، ۱۳۹۸؛ ۸ (۲) ۱۲-۰۵ {دوره ۸، شماره ۲، پیاپی ۲۸}.

خانه دان، لیلا (۱۳۹۲)، کتاب کوچک موفقیت و مثبت اندیشی، بر گرفته از آثار آنتونی رابینز - برایان تریسی، وین دایر - جبران خلیل جبران، انتشارات: سفیر قلم.

خراسانی ده شتران، مریم (۱۳۹۷)، خوش بینی، چاپ اول، تهران، انتشارات: کتاب ریرا.

ستایش، احمد (۱۳۹۵)، سرزمین خوش بینی، چاپ اول، انتشارات: تعالی.

فیروزیان حاجی، مرتضی (۱۴۰۲)، مثبت اندیشی؛ کلید طالبی موفقیت، چاپ دوم، تهران، انتشارات: هورین.

کازمی نژاد، مجید و همکاران (۱۴۰۰)، تدوین مدل ساختاری بهزیستی روان شناختی براساس خوش بینی و مثبت اندیشی با میانجی گری تنظیم هیجانی، نشریه: مطالعات ناتوانی، دوره : 11، شماره : 1 (پیاپی 19).

لیمن، اوریل و مک ماهون گلادیانا (۱۳۹۰)، روان شناسی مثبت، مترجم؛ مقدم، فریبا، تهران، انتشارات: آون. دانش.

لیمون، اوریل و مک ماهون، گلادیانا (۱۳۹۲)، مثبت اندیشی، مترجمان؛ دوایی، مهدی و کوهپایه، شیرین، انتشارات: سخن.

محمود خان شیرازی، ارشیا (۱۴۰۱)، جایگاه بهزیستی روانشناختی جهت گیری زندگی و خوش بینی در انسان مدرن، چاپ اول، انتشارات: مهد پژوهش

موسوی، مجتبی (بی تا). مقاله درسی از اخلاق، سال ششم، شماره 10.

نفر، زهرا و همکاران (۱۴۰۲)، بررسی نقش پذیرش خود و سرزندگی ذهنی در رابطه با نیازهای روان شناختی بر خوش بینی و بهزیستی روانشناختی دانشجویان شهر تهران، فصلنامه رویکردی نو در علوم تربیتی، دوره ۵، شماره ۱.

نوری، نجیب الله (بی تا). الگویی نوین از مؤلفه های خوش بینی از منظر نهج البلاغه، ج 6، نشریه معرفت، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی - رحمه الله علیه.

The effect of optimism and habituation of the mind to positive thinking in the direction of an optimistic outlook with the aim of mental improvement in achieving happiness and well-being (from the perspective of the Qur'an and positive psychology)

Abstract

According to the form of machine life today, a group considers life to be meaningless and meaningless, which is the product of their negative attitude towards themselves, life and society. A group with the same situation has a positive attitude and logic of relativity to problems and issues. In recent years, negative thoughts among people have spread more than before. Therefore, raising happy and positive people is one of the most important things that can be done, which certainly requires the promotion of an optimistic approach. Continuous positive feelings and emotions lead the mind towards spirituality and remarkable achievements. This is why optimism has beneficial effects on people's minds, thoughts and actions. Therefore, today's society needs to raise the awareness of human societies in this field. The current research has been done in a library method with a descriptive-analytical method and its results are that; From the perspective of the Quran and positive psychology, a positive and optimistic attitude towards issues will improve the mind and perform well in various matters and will induce better living conditions to the people of the society. Other important themes of this article include; Optimism and its types, positive thinking in line with the optimistic orientation of life, the effects of habituating the mind and thoughts to positivity, the benefits of positive thinking on improving the quality of human life, optimism in the Quran and its effects, ways to increase optimism from the perspective of the Quran Creating a sense of worth in positive psychology is the dimensions of psychological well-being.

Keywords: optimism, positive thinking, improving the mind, human performance, achieving prosperity and success.