

مثبت اندیشی در روان شناسی و تبیین سازه آن بر اساس منابع اسلامی

حمیدرضا جعفری*

عباسعلی هراتیان**

چکیده

این پژوهش با هدف توصیف و تحلیل مثبت اندیشی با دو رویکرد روان شناسی و اسلامی و طراحی سازه مثبت اندیشی بر اساس اندیشه اسلامی انجام شده است. روش پژوهش از نوع توصیفی - تحلیلی و همبستگی است. در بررسی حدود ۳۵۰۰ گزاره از منابع اسلامی اعم از آیات و روایات مربوط به موضوع، یافته های پژوهش نشان می دهد که سازه مثبت اندیشی در نگاه معارف اسلامی ضمن اینکه وجوه تمایزی با مثبت اندیشی در ادبیات روان شناسی دارد، دارای دو سطح است: سطح اول، شامل پنج مؤلفه شناخت و آگاهی، تفسیر مثبت، اطمینان به حصول پیامد، امید و رفتار همسو با مثبت اندیشی است و سطح دوم، دارای چهل زیر مؤلفه است. این مفهوم از یک مفهوم کلی به نام ایمان نشاط گرفته است. روایی محتوای سازه مذکور توسط کارشناسان دینی و روان شناسی تأیید شده است و نظرات ایشان در این مورد با روایی محتوایی، ۰/۹۷ و میانگین ضریب همبستگی، ۰/۷۹۷ از توافق بالایی برخوردار است.

واژگان کلیدی: مثبت اندیشی، سازه، اسلامی، روان شناسی اسلامی، روان شناسی مثبت گرا.

* دانش پژوه سطح چهار حوزه علمیه و کارشناسی ارشد روان شناسی اسلامی، موسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت، قم، ایران. (نویسنده مسئول)
h.r.jafari.59@gmail.com

** دانشجوی دکتری روان شناسی، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، قم، ایران.

مقدمه

انسان در طول زندگی خود همواره به دنبال پیشرفت و کسب موفقیت است و این موفقیت، متأثر از نوع نگرش انسان به خود و جهان پیرامون است. زندگی انسان‌ها بازتاب افکار آن‌هاست. آنان اگر موفق به تغییر افکارشان شوند، زندگی‌شان متحول خواهد شد. (توانایی و سلیم زاد ۱۳۸۹) به گونه‌ای که حضرت محمد ﷺ، در خصوص اهمیت نگرش و جایگاه آن می‌فرمایند: «هیچ عبادتی چون اندیشیدن نیست».^۱ (مجلسی ۱۴۰۳، ۷۴، ۶۳) سلیگمن^۲ در این خصوص می‌گوید:

نحوه نگرش هر شخص به زندگی، در روحیه و روان او تأثیر مهمی می‌گذارد؛ به طوری که طرز تفکر مثبت می‌تواند باعث موفقیت و کامیابی انسان در زندگی گردد.

(سلیگمن ۱۳۸۳)

یکی از اهداف پیامبران الهی نیز تغییر نگرش امت‌ها نسبت به خدا، خود و جهان هستی بوده است. در احادیث نیز شواهد فراوانی^۳ پیرامون این موضوع به چشم می‌خورد. در سال‌های اخیر نیز محققان به بررسی و آموزش شیوه‌های صحیح نگرش به زندگی، مثبت‌اندیشی و اثرات آن در روح و روان آدمی و کسب موفقیت در زندگی پرداخته‌اند. (توانایی، سلیم زاد ۱۳۸۹) وینست پیل^۴ (۲۰۰۶) می‌نویسد:

مثبت‌اندیشی شکلی از فکر کردن است که برحسب عادت، در پی به دست آوردن بهترین نتیجه از بدترین شرایط است. این امکان وجود دارد که بتوانید دنبال چیزی برای ساختن بگردید، همین‌طور این امکان وجود دارد حتی در زمانی که همه چیز بد به نظر می‌رسد، انتظار بهترین‌ها را داشته باشید و حقیقت شایان توجه این است که زمانی که به دنبال خوب می‌گردید، احتمال یافتن آن بسیار زیاد است. مثبت‌نگری، فرآیندی عمدی و انتخابی است.

۱) جایگاه مثبت‌اندیشی در روان‌شناسی

نتایج تحقیقات مختلف در مورد اثربخشی پیشگیرانه مداخلات مثبت‌نگر (Gillham)

۱. ما أوصی رسول الله ﷺ: إلى أمير: ... و لا عبادة كالتفكير...

2. Seligman, M. E. P.

۳. مجلسی ۱۴۰۳، ۷۵، ۳۴۳، امام صادق ﷺ: أَخْبَرَنَا الطَّنَّانِيُّ بِإِلَافٍ مِنْ حُسَيْنٍ ظَنَّهُ بِاللَّهِ كَأَنَّ اللَّهَ عِنْدَ ظَنِّهِ نَهَجُ الْبَلَاغَةِ، خ ۱۷۶، امام علی ﷺ: الْمُؤْمِنُ لَا يَصْبِحُ وَلَا يَمَسُّ إِلَّا وَنَفْسُهُ ظَنُونٌ عِنْدَهُ نَهَجُ الْبَلَاغَةِ، قصار ۳۶۰، امام علی ﷺ: وَ قَالَ لَا تَطْمَئِنُّ بِكَلِمَةٍ خَرَجَتْ مِنْ أَحَدٍ سُوءًا وَ أَنْتَ تَجِدُ لَهَا فِي الْحَيْرِ مُحْتَمَلًا-سوره سجده، آیه ۷، الَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ...

4 Vincent Peale. N

(Gable & Haidt 2005; Seligman 2002; Gillham & et al. 2001) در زمینه تدوین، اجرا و اثربخشی مداخلات مربوط به این حوزه، گام‌های مهمی را پیموده‌اند، به طوری که در بیشتر این پژوهش‌ها پیشرفته‌ای چشمگیری مشاهده می‌شود. ولی مسئله شایان توجه در این زمینه ایجاد و تحول مدل‌های نظری جامع و ابزار لازم برای سنجش مفاهیم موجود در این حوزه است. شایان ذکر است که نظریه‌هایی همچون نظریه‌های سبک اسناد^۱ (Seligman 1991)، خوش‌بینی^۲ (Scheier & Carver 1985) و امید^۳ (Snyder & Lopez 2007) در این حوزه ظهور و اقبال مناسبی را کسب کرده‌اند و این نظریه‌ها در قالب ابزاری امکان‌اندازه‌گیری و ارزیابی به خود گرفته‌اند.

توجه به نکات امیدوارکننده و مثبت‌اندیشانه هرچند قبل از رشد روان‌شناسی مثبت‌گرا مورد بحث و پژوهش بوده، ولی آنچه سبب توجه و توسعه امروزی این موضوع شد؛ مطالعات انجام گرفته در رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا است. در دهه اخیر روان‌شناسان مثبت‌گرا به جنبه‌های مثبت روانی انسان نظیر مثبت‌اندیشی^۴، خوش‌بینی^۵، شادکامی، خلاقیت، هوش هیجانی، خردمندی، خودآگاهی و مانند آن می‌پردازند و سعی دارند تا با روش‌ها و نگاه علمی حضور مؤلفه‌های مثبت را در ابعاد گوناگون زندگی انسان پررنگ‌تر و چشم‌گیرتر جلوه دهند. (سلیگمن و همکاران ۱۳۸۳، ۱۵-۱۴)

-
1. attributional style
 2. optimism
 3. hope
 4. Positive Thinking
 5. Optimism Thinking

۲) جایگاه مثبت اندیشی در منابع اسلامی

مثبت‌اندیشی در قرآن و سنت، آیات و روایات متعددی را به خود اختصاص داده است. دین مبین اسلام با اتکا به دو منبع قرآن و روایات پیامبر گرامی اسلام ﷺ و جانشینان بر حق آن حضرت، مثبت‌ترین نگاه و چشم‌انداز را برای زندگی انسان و آینده او ترسیم می‌کند و همواره به انسان گوشزد می‌کند که مگر در موارد و شرایطی خاص، نگاهش نسبت به خدا، خود، دیگران، زندگی و آینده، مثبت و خوش‌بینانه باشد. (نوری ۱۳۸۸) البته این موضوع بدین معنا نیست که حقیقت را قلب سازد و از زشتی‌های حقیقی درگذرد، بلکه مراد آن است که انسان بتواند با خود و دیگران در تعاملی صحیح و سازنده، روابطی توأم با مهربانی و گذشت برقرار کند و در نتیجه در آرامش زندگی کند. (خدایاری‌فرد ۱۳۷۹) در خصوص مثبت‌اندیشی نسبت به دیگران از حضرت صادق علیه السلام از رسول خدا صلی الله علیه و آله روایت شده است که فرمود:

لغزש‌های مؤمنین را جستجو نکنید، زیرا هر که لغزش‌های برادرش را جستجو کند، خداوند لغزش‌هایش را دنبال کند و هر که را خداوند لغزش‌هایش را دنبال کند رسوایش سازد گرچه در درون خانه‌اش باشد.^۱ (کلینی ۱۴۲۹، ۴، ۵۸)

همچنین در خصوص نگاه مثبت به رویدادها و دشواری‌ها و نقص‌ها و کمبودهای زندگی در روایات این‌گونه آمده است که امام صادق علیه السلام فرمود:

از جمله چیزهایی که خداوند در مناجات موسی بن عمران به او فرمود اینک: ای موسی من بنده‌ای را نزد خود محبوب‌تر از بنده مؤمنم نیافریدم، راستی که من او را به آنچه خیر اوست گرفتار می‌سازم و آنچه را دوست می‌دارم به نفع او از وی بازمی‌گیرم و من به آنچه صلاح بنده‌ام در آن است داناترم، پس باید بر بلای من صبر کند،^۲... (مفید، النص، ۹۳)

بنابراین در جای‌جای روایات و معارف اسلامی به نگاه مثبت‌اندیشانه به امور و تجربه‌های پیش روی خود شده‌ایم از جمله اینکه شکوفا شدن استعدادهای نهفته انسانی یکی دیگر از علل و حکمت‌های مصائب است؛ استعدادهایی که در آرامش و آسایش شناخته نمی‌شوند. چنانکه امام علی علیه السلام می‌فرماید: «در دگرگونی احوال گوهر مردان معلوم شود».^۳

۱. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: «قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: لَا تَطْلُبُوا عَثْرَاتِ الْمُؤْمِنِينَ فَإِنَّ مِنْ تَتَبَعِ عَثْرَاتِ أُخِيهِ، تَتَبَعَ اللَّهُ عَثْرَاتِهِ؛ وَ مَنْ تَتَبَعَ اللَّهُ عَثْرَاتِهِ، يَفْضَحْهُ وَ لَوْ فِي جَوْفِ بَيْتِهِ». (کلینی ۱۴۲۹، ۴، ۷۹)

۲. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ الصَّادِقِ جَعْفَرِ بْنِ مُحَمَّدٍ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: إِنَّ فِيْمَا نَجَى اللَّهُ بِهِ مُوسَى بْنِ عِمْرَانَ أَنْ يَا مُوسَى مَا خَلَقْتُ خَلْقًا هُوَ أَحَبُّ إِلَيَّ مِنْ عِبْدِي الْمُؤْمِنِ وَ إِلَيَّ إِنَّمَا أُبْتَلِيهِ لِمَا هُوَ خَيْرٌ لَهُ، وَ أَرْوِي عَنْهُ مَا يَشْتَهِيهِ لِمَا هُوَ خَيْرٌ لَهُ وَ أُعْطِيهِ لِمَا هُوَ خَيْرٌ لَهُ وَ أَنَا أَعْلَمُ بِمَا يَطْلُبُ عِبْدِي فَلْيُصْبِرْ عَلَيَّ بِلَايٍ. (مفید، الامالی، النص، ۹۳)

۳. وَ فِي تَقْلِبِ الْأَحْوَالِ عِلْمُ جَوَاهِرِ الرِّجَالِ: (کلینی ۱۴۲۹، ۸، ۲۳)

افراد بدبین سختی‌ها و دشواری‌ها را مزاحم و مانع می‌پندارند؛ اما افراد خوش‌بین مشکلات را سکوی پرتاب به‌سوی مراحل بالاتر تلقی می‌کنند. امام جعفر صادق علیه السلام می‌فرماید:

[ممکن است] برای بنده‌ای در نزد خدا درجه و رتبه‌ای باشد که از طریق عملش به آن درجه نمی‌رسد، پس خداوند او را به بلا و مصیبتی در بدن و یا مال و یا مصیبت فرزند مبتلا می‌سازد تا اگر صبر و تحمل نماید خداوند او را به آن درجه برساند.^۱ (مجلسی ۱۴۰۳، ۶۸، ۹۴)

تصور فرد از مشکلات می‌تواند به دائمی یا موقتی بودن آن‌ها تعلق داشته باشد. این دو نگاه سبب بروز احساسات و کنش‌های متفاوت در فرد می‌گردد. لذا در روایات و آیات به موقت بودن امور اشاره‌شده و امیرالمؤمنین علیه السلام در این خصوص می‌فرمایند:

پس در عزت و فخر کردن به دنیا رقابت نکنید ... و از رنج و سختی آن بیتیابی مکنید، رنج و سختی آن پایان می‌پذیرد و مدت آن به آخر می‌رسد و هر زنده آن می‌میرد.^۲ (صبحی صالح، ۱۴۵)

همچنین در انتساب امور به‌ظاهر ناخوشایند به دیگران قرآن می‌فرماید: «اگر خیری به تو رسید، از سوی خداست و اگر بدی به تو رسید، از جانب خودت هست»^۳؛ بنابراین با توجه به معارف اسلامی و برخلاف نظر برخی روان‌شناسان انتساب امور به‌ظاهر منفی و ناخوشایند به غیر خود و یا خداوند صحیح نیست بلکه باید به نقش و اختیار خود در امور و همچنین به عنایات و نقش خداوند در موفقیت‌ها و روند اتفاقات توجه نمود.

گویا در نظام و معارف اسلامی همه گزاره‌ها در جهت اصلاح نفس و ارتقاء و رشد انسان تنظیم‌شده است لذا در باب علت نگرش منفی و یا مثبت امیرالمؤمنین علیه السلام می‌فرمایند: «انسان بد، به کسی گمان خوب نمی‌برد، از برای این که او نمی‌بیند مگر به صفت خود یعنی اعتقاد او این است که همه مردم مثل خود او بد هستند»^۴ (تمیمی آمدی، ۲۶۳) و این نوع نگاه به ما می‌فهماند که خودساختگی و ایمان ما نقش بسزایی در نوع نگرش ما دارد. همچنین توجه به توانمندی‌های خدادادی خود، از نکاتی هست که در اسلام در راستای

۱. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ علیه السلام قَالَ: إِنَّ الْعَبْدَ لَيَكُونُ لَهُ عِنْدَ اللَّهِ الدَّرَجَةُ لَا يَنْلُغُهَا بِعَمَلِهِ فَيَنْتَلِيهِ اللَّهُ فِي جَسَدِهِ أَوْ يَصَابُ بِمَالِهِ أَوْ يَصَابُ فِي وُلْدِهِ فَإِنَّهُ هُوَ صَبَرَ نَلَّغَهُ اللَّهُ إِيَّاهَا. (مجلسی ۱۴۰۳، ۶۸، ۹۴)

۲. فَلَا تَنَافَسُوا فِي عِزِّ الدُّنْيَا وَ فُخْرِهَا وَ لَا تَعْجَبُوا بِرَبِّئِهَا وَ نَعِيمِهَا وَ لَا تَجْرَعُوا مِنْ صَرَائِهَا وَ بُؤْسِهَا فَإِنَّ عِزَّهَا وَ فُخْرَهَا إِلَى انْقِطَاعٍ وَ إِنَّ زِينَتَهَا وَ نَعِيمَهَا إِلَى زَوَالٍ وَ صَرَائِهَا وَ بُؤْسَهَا إِلَى نَقَادٍ وَ كُلُّ مُدَّةٍ فِيهَا إِلَى انْتِهَاءٍ وَ كُلُّ حَيٍّ فِيهَا إِلَى فَنَاءٍ (صبحی صالح، ۱۴۵).

۳. مَا أَصَابَكَ مِنْ حَسَنَةٍ فَمِنَ اللَّهِ وَ مَا أَصَابَكَ مِنْ سَيِّئَةٍ فَمِنَ نَفْسِكَ (نساء، ۷۹)

۴. الرَّجُلُ الشُّؤْمُ لَا يَظُنُّ بِأَحَدٍ خَيْرًا لِأَنَّهُ لَا يَرَاهُ إِلَّا بِوَضْعٍ نَفْسِهِ. (تمیمی آمدی، ۲۶۳)

نگرش مثبت به خود به آن اشاره شده است و به همین دلیل است که امام علی ۷ ریشه بدبینی را در پستی و دنائت فرد می‌داند؛ زیرا برای خود ارزشی قائل نیست، از این رو، برای دیگران نیز ارزش قائل نیست و نسبت به آنان بدبین می‌شود: بدبینی به کسی که خیانت نکرده، نشانه پستی است.^۱ (تمیمی آمدی، ۲۶۳)

۳) پیشینه پژوهش

در سال‌های اخیر، پژوهش در موضوع مثبت‌اندیشی با رشد سرسام‌آوری مواجه بوده است. در تحقیقات روان‌شناختی، اصطلاحات مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی به کرات به چشم می‌خورد و گاهی به عنوان مترادف به جای یکدیگر به کار می‌رود؛ اما به راستی چه ارتباطی میان مفهوم مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی وجود دارد؟ و کدام یک از این مفاهیم، محوریت بیشتری دارد و کدام یک، مفهوم فرعی به شمار می‌آیند؟ سؤالاتی که نیاز به بررسی بیشتر دارد.

پژوهشگران غربی در چند دهه اخیر پژوهش‌هایی در زمینه مثبت‌نگری و موضوعات پیرامون آن انجام داده‌اند. به اعتقاد پاندر^۲ (۱۹۶۲) نخستین بار کوئه^۳ (۱۹۲۳) از قدرت تخیل و تصورات مثبت سخن به میان آورد؛ و برخی دیگر از روان‌شناسان نیز به پژوهش در خصوص مثبت‌اندیشی و ثمرات آن پرداخته‌اند که در ذیل به برخی از آنان اشاره می‌شود. در خلال دهه ۱۹۵۰، متفکران انسان‌گرا نظیر راجرز، فروم و مزلو به توسعه نظریه‌هایی پرداختند که بر شادی، رضایتمندی و جنبه‌های مثبت طبیعت انسان تأکید داشت (لیمن و گلا دیانا^۴ ۱۳۹۱).

لوستاین^۵ (۱۹۹۶) در مواجهه با مراجعانی که رفتارهای ضداجتماعی داشتند، از روش مثبت‌نگری به عنوان یک فن رفتاری سخن می‌گوید. در این روش انگاره‌های رفتاری منفی در فرد اصلاح و رفتار مناسب به صورت مداوم ارائه می‌شوند. شوارتز^۶ (۱۹۸۶) با تأکید بر پژوهش‌های اخیر شناختی - رفتاری به بررسی تأثیر جنبه‌های مثبت افکار بر

۱. سُوهُ الظَّنِّ بَيْنَ لَا يَخُونُ مِنَ اللُّؤْمِ. (تمیمی آمدی، ۲۶۳)

2. Ponder, C.
3. Coué, E.
4. Leimon, A & McMahon, G
5. Lowenstein, L. F.
6. Schwartz, R. M.

عملکرد گروه پرداخته است. همچین کارور^۱ (۲۰۰۲)، فرس^۲ (۲۰۰۶)، مور^۳ (۱۹۹۸)، پیترسن^۴ (۲۰۰۱)، شییر^۵ (۱۹۸۵)، وان^۶ (۲۰۰۰)، سلیگمن (۲۰۰۰)، کار^۷ (۲۰۰۴)، کوئیلیام^۸ (۱۳۸۶)، چپمن^۹ (۱۹۸۸)، بوسکالیا^{۱۰} (۱۳۷۱)، بانستر^{۱۱} (۱۹۸۳)، فورستر^{۱۲} (۱۹۹۱)، آیزن (۱۹۸۷)، تایلر و براون (۱۹۸۸)، هولستاین^{۱۳} (۱۹۹۷)، وینست پیل (۲۰۱۲). در سال‌های اخیر افرادی چون اتینگن^{۱۴} (۲۰۱۴)، سوینو^{۱۵} (۲۰۱۴)، آدن^{۱۶} (۲۰۱۴)، هیچکاک^{۱۷} (۲۰۱۴)، اسمیت^{۱۸} (۲۰۱۴) وینیارد^{۱۹} (۲۰۱۴) آثاری مرتبط با این موضوع از خود منتشر نموده‌اند.

پیترسن (۲۰۰۶، ۱۱۹) می‌نویسد:

خوش‌بینی، امید و از جنبه معکوس، افسردگی سازه‌هایی هستند که ارتباط تنگاتنگی با مثبت‌نگری دارند و خوش‌بینی به‌عنوان یک «سازه جذب‌کننده»^{۲۰} توصیف شده است. این خود نشان از تفاوت بین این دو مفهوم و وجود همپوشانی جزئی در معنا این دو مفهوم است. از آنجا که برخلاف خوش‌بینی، در مورد مؤلفه‌ها و اجزاء مثبت‌اندیشی کار مورد توجه انجام نگرفته است، مؤلفه‌های آن را باید از لابه‌لای تعاریف ارائه‌شده به دست آورد.

با نگرش به متون اسلامی درمی‌یابیم که گرچه به علت جدید بودن اصطلاح

1. Carver, C. S.
2. Freres, D. R.
3. More, M.
4. Peterson, C.
5. Scheier, M. F.
6. Vaughan, S. C.
7. Carr, A.
8. Quilliam, S.
9. Chapman, E.
10. Buscaglia. L.
11. Bannister, D.
12. Forster, J. R.
13. Holstein, B. B.
14. Oettingen, G
15. Sevinno, G
16. aden, M
17. Hitchcock. N
18. Smith, C. E
19. vineyard, I
20. Velcro construct

مثبت‌اندیشی، این لفظ در متون دینی مطرح نبوده؛ ولی با توجه به غنای معارف اسلامی، در متون روایی و آیات قرآن، عناوینی که یا به گونه صریح و یا ضمنی به این موضوع پرداخته باشند به‌وفور یافت می‌شود. از آن جمله می‌توان دستورالعمل و توصیه‌های اسلامی در مورد مثبت‌اندیشی را در فصول کتب مختلف با عناوین متعدد مانند حسن‌ظن و سوءظن و یا نیت و رجا و امید و خیر باوری و فال نیک زدن در متون اخلاقی و یا در استفاده فقها از این ادله دینی در بعضی از عناوین فقهی مانند، اصالت صحت، قاعده ید و اصل طهارت و در متون عرفانی در باب رضا و تسلیم یافت.

در سال‌های اخیر پژوهش‌هایی مرتبط با این موضوع و با نگرش اسلامی، نگاشته شده است از جمله عبادی (۱۳۸۸)، خدایاری‌فرد (۱۳۷۹)، میرزاییگی (۱۳۹۰)، یوسفی (۱۳۹۱)، کلیا، (۱۳۸۷۹)، اکبری (۱۳۹۰)، فدایی (۱۳۸۹)، رزمی (۱۳۹۱)، پارسا (۱۳۹۲)، معتمدیان (۱۳۸۸)، رجبی (۱۳۹۲)، صدارت (۱۳۸۸)، آقای (۱۳۹۱)، دستغیب (۱۳۸۹)، دلاور (۱۳۸۹)، بنی‌آدم (۱۳۹۰)، نوغابی (۱۳۹۱)، نوری (۱۳۸۵)، حسنی (۱۳۹۰)، صادقی‌نیری (۱۳۹۲)، فعالی (۱۳۹۳)، جعفری (۱۳۹۴)؛ اما این تحقیقات با نقص‌ها و ایرادهایی همراه هستند.

بعضی از پژوهش‌های انجام‌شده با ماهیت کمی به بررسی رابطه مثبت‌اندیشی با یک متغیر دیگر همچون، رضایت از زندگی، سلامت روان و تأثیر مثبت‌اندیشی بر حل مسئله، سبک‌های مقابله‌ای، کاهش اعتیاد‌پذیری، انگیزه پیشرفت و عزت‌نفس، خلاقیت، افزایش خودکارآمدی و شادکامی پرداخته‌اند. در این پژوهش‌ها با توجه به ماهیت آن‌ها، از ارائه تعریف یا مؤلفه‌های دقیق موضوع و یا پرداختن به مباحث کیفی و نظری دوری جست‌اند؛ مانند تحقیقات پارسا (۱۳۹۲)، معتمدیان (۱۳۸۸)، صدارت (۱۳۸۸)، آقای (۱۳۹۱)، دستغیب (۱۳۸۹)، دلاور (۱۳۸۹)، بنی‌آدم (۱۳۹۰)، حسنی (۱۳۹۰). در برخی از پژوهش‌ها علاوه برداشتن ماهیت کیفی، به‌هیچ‌وجه به تعریف دقیق و یا مؤلفه‌های مثبت‌اندیشی اشاره نشده است؛ مانند تحقیقات یوسفی (۱۳۹۱)، میرزاییگی (۱۳۹۰)، صادقی‌نیری (۱۳۹۲). در برخی دیگر از تحقیقات هرچند به توصیف مثبت‌اندیشی و نیز راهکارهای دستیابی به آن پرداخته‌شده است، ولی به مؤلفه‌ها و تعاریف آن توجهی نشده است؛ مانند تحقیقات کوئیلیام (۱۳۸۶)، چپمن (۱۹۸۸)، جعفری (۱۳۹۴). در برخی تحقیقات نیز صرفاً به توصیف مثبت‌اندیشی و جایگاه و آثار آن اشاره نموده‌اند و به مؤلفه‌ها و تعاریف آن نپرداخته‌اند؛ مانند تحقیقات میرزاییگی (۱۳۹۰)، یوسفی (۱۳۹۱)، جعفری (۱۳۹۴). در برخی تحقیقات فقط به توصیف مثبت‌اندیشی و جایگاه و آثار آن در حیطه خاصی مانند امنیت اجتماعی، درمانگری و... اشاره نموده‌اند اما به مؤلفه‌ها و تعاریف آن نپرداخته‌اند؛ مانند تحقیقات خدایاری‌فرد (۱۳۷۹)، فدایی (۱۳۸۹)، رزمی (۱۳۹۱)، حسنی (۱۳۹۰) و در بعضی از تحقیقات تنها به موضوعاتی مرتبط با مثبت‌اندیشی

همچون خوش‌بینی، پرداخته‌شده است، نه خود عنوان مثبت‌اندیشی؛ مانند تحقیقات سلگمن (۲۰۰۰)، کار (۲۰۰۴)، نوری (۱۳۸۸). در پژوهشی که نوری (۱۳۸۷) انجام داد به ارائه تعریف و مؤلفه‌های خوش‌بینی از منظر اسلام پرداخت، اما در این پژوهش به بررسی این موضوع و مؤلفه‌های آن در حیطه خاصی از منابع اسلامی و صرفاً در متن نهج‌البلاغه اقدام شده است؛ هرچند ایشان در مقالات بعدی خود به منابع دیگر هم پرداخت اما محور پژوهش ایشان خوش‌بینی است نه مثبت‌اندیشی. علاوه بر این در تحقیق نوری (۱۳۸۷) برای خوش‌بینی ماهیت رفتاری را مطرح می‌کند، درحالی‌که در مؤلفه‌های ارائه‌شده هیچ‌کدام به رفتاری بودن این عنوان اشاره ندارد.

با توجه به منابع موجود، تحقیق نسبتاً جامعی در موضوع مثبت‌اندیشی در قلمرو روان‌شناسی اسلامی انجام نگرفته است. در این زمینه شاید بتوان به چند مورد تألیف و پژوهش اشاره نمود که یا در پی بیان روایات اسلامی (کلیا ۱۳۸۷ و اکبری ۱۳۹۰) بوده و تبیین‌های روان‌شناختی مدنظر قرار نگرفته است و یا جهت‌گیری تحقیقات در حیطه خاصی (فدایی ۱۳۸۹) یعنی صرفاً یکی از حوزه‌های آثاری مثبت‌اندیشی بوده است. به‌علاوه، از تحقیقات جدید و گسترده روان‌شناختی کمتر استفاده‌شده است و به‌تبع، تبیین ساختار و الگوهای اسلامی نیز کمتر به چشم می‌خورد؛ یا فقط با نگاه بومی‌سازی ملی نگاشته شده است. (خدایاری فرد و غباری بناب ۱۳۹۱)

به‌رغم اهمیت مثبت‌اندیشی و توجهی که در متون اسلامی به این مفهوم شده است، روان‌شناسان بومی و حتی روان‌شناسان مدعی دین‌داری به مؤلفه‌ها و ابعاد موضوع از نگاه دینی پرداخته‌اند و لذا شناسایی مؤلفه‌های این مفهوم بر اساس منابع اسلامی ضرورت دارد. با بررسی دقیق‌تر متون اسلامی به نظر می‌رسد که مؤلفه‌های دقیق‌تر و جامع‌تری برای این عنوان قابل استخراج است. پژوهش حاضر ضمن توجه به نیاز جامعه کنونی به این‌گونه مباحث با رویکرد دینی و همچنین به جهت کاهش خلأ پژوهش‌های بومی در این موضوع، تحقیقات انجام‌گرفته را در قالب پژوهشی علمی و با زبان آماری مناسب مخاطبان بومی و غیربومی ارائه خواهد داد؛ تا گوشه‌ای از نیازهای علمی موجود را در این‌باره پاسخگو باشد؛ بنابراین، به دلیل اهمیت مثبت‌اندیشی در سطوح مختلف فردی و اجتماعی و فقدان تعریف روشن از مفهوم مثبت‌اندیشی و همچنین وجود اصطلاحات متنوع و گاه همپوش در این عرصه و اختلاف‌نظر در زمینه تک‌بعدی یا چندبعدی بودن این سازه و فقدان توصیف و تحلیل مفهومی این سازه از دیدگاه اسلام، ضرورت بررسی آن از نگاه روان‌شناسی و منابع اسلامی روشن می‌شود. از این‌رو، این پژوهش در پی بررسی پرسش‌های ذیل برآمده است: مثبت‌اندیشی در روان‌شناسی با چه مفاهیم و مؤلفه‌هایی تعریف‌شده است؟ آیا می‌توان

«ساختار مثبت‌اندیشی» را با نگرش اسلامی ارائه نمود؟ آیا ساختار مذکور از روایی محتوا برخوردار است؟ مؤلفه‌ها و سطوح آن با نگاه اسلامی چگونه است؟

۴) روش پژوهش

این پژوهش، از نوع تحقیقات بنیادی است که در پی افزایش حیطه دانش و آگاهی است. از سوی دیگر، می‌توان روش تحقیق در این پژوهش را از نوع «توصیفی - تحلیلی» دانست که هدف محقق، جمع‌آوری، توصیف، دسته‌بندی، مقایسه و تجزیه و تحلیل مفاهیم مرتبط با «مثبت‌اندیشی» در متون روان‌شناختی و منابع دینی است. علاوه بر این، برای بررسی روایی محتوای سازه مثبت‌اندیشی اسلامی، از متخصصان علوم اسلامی و روان‌شناسی استفاده شده و برای تحلیل نظرات آنان، از شاخصه‌های آمار توصیفی و روش همبستگی استفاده شده است.

۵) جامعه آماری و یافته‌های پژوهش

برای ارائه یافته‌های پژوهشی مطابق پرسش‌های پژوهش، مباحث در سه قسمت ارائه می‌گردد:

الف) بررسی و تحلیل مفهوم مثبت‌اندیشی در روان‌شناسی

در بررسی آثار روان‌شناسی، اصطلاحات و تعاریفی که هریک به نحوی در پی تبیین مفهوم مثبت‌اندیشی می‌باشند و محقق بدان‌ها دست‌یافته، از جمله: مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی مورد بررسی و تحلیل قرار گرفته شد در همین راستا ۱۴ تعریف مشهور از مطالعه منابع روان‌شناسی به دست آمد و مورد مطالعه و ارزیابی قرار گرفت. (علی‌پور دهاقانی ۱۳۹۳، ۲۷؛ سلحشور ۱۳۹۱، فصل اول؛ کوئیلیام ۱۳۹۰، ۱۶؛ خدایاری فرد و غباری بناب ۱۳۹۱؛ چپمن ۱۳۸۸، ۱۷؛ بنی‌هاشمی و مسیبی ۱۳۸۵، ۱۱؛ معتمدیان ۱۳۸۸؛ وینست پیل ۲۰۰۶؛ اشترویر ۱۳۹۰، ۹؛ علیزاده ۱۳۹۰، ۲۱؛ وکیلی ۱۳۸۷، ۴۷؛ مردان ۱۳۸۸؛ Vineyard 2014؛ SevinnoPotential 2014). وینست پیل (۲۰۰۶) می‌نویسد: مثبت‌اندیشی شکلی از فکر کردن است که برحسب عادت، در پی به دست آوردن بهترین نتیجه از بدترین شرایط است. این امکان وجود دارد که بتوانید دنبال چیزی برای ساختن بگردید، همین‌طور این امکان وجود دارد حتی در زمانی که همه چیز بد به نظر می‌رسد، انتظار بهترین‌ها را داشته باشید و حقیقت شایان توجه این است که زمانی که به دنبال خوب می‌گردید، احتمال یافتن آن بسیار زیاد است. مثبت‌نگری، فرآیندی عمدی و انتخابی است. مثبت‌اندیش هیچ‌گاه مسائل منفی را به رسمیت نمی‌شناسد؛ بلکه به مقابله با آن می‌پردازد.

تفکر مثبت، با این دید به رویدادها می‌نگرد که در زندگی هم خوب وجود دارد و هم

بد، اما بهتر آن است که بر جنبه‌های خوب تکیه شود. با این کار، خواهید دید که این جنبه‌ها افزایش می‌یابد.

چپمن (۱۳۸۸) در خصوص تعریف نگرش مثبت می‌نویسد:

نگرش مثبت عبارت است از تجسم اولیه ذهن از نکات مثبتی که ابتدا آن نکات را پرورش می‌دهیم. یک ساختار ذهنی متمایل به فعالیت، از خلاقیت به جای رخوت، از شادی به جای غم و از امید به جای ناامیدی استفاده می‌کند. این حالت نگرش مثبت را فقط با سعی و کوشش آگاهانه می‌توان حفظ نمود. هنگامی که چیزی تمرکز شخصی را با سوق دادن به سوی منفی‌بافی آزار می‌دهد، آن‌هایی که مثبت‌گرا هستند می‌دانند؛ تعدیل‌هایی باید صورت گیرد تا مسیر صحیح را باز یابند. خوش‌بینی را می‌توان استفاده کردن از تمامی ظرفیت‌های ذهنی مثبت، نشاط‌انگیز و امیدوارکننده در زندگی، برای تسلیم نشدن در برابر عوامل منفی ساخته ذهن و احساس‌های یأس‌آور ناشی از دشواری ارتباط با انسان‌ها و رویارویی با طبیعت، دانست.

ارائه تعاریف و مدل‌ها و الگوهای مختلف با مؤلفه‌های گوناگون در تبیین مفهوم مثبت‌اندیشی بر ابهام آن افزوده است. از جمله این موارد نگاهی است که وینیارد (۲۰۱۴، ۶) و علی پور دهاقانی (۱۳۹۳) و اشتر ویر (۱۳۹۰) و علیزاده (۱۳۹۰)؛ مثبت‌اندیشی را فقط دارای ماهیت شناختی می‌دانند همچون سلحشور (۱۳۹۱) و نوری (پاییز ۱۳۸۸) مثبت‌اندیشی را دارای ماهیت شناختی و هیجانی-عاطفی می‌دانند و کوئیلیام (۱۳۹۰) و چپمن (۱۳۸۸) و خدایاری فرد و غباری بناب (۱۳۹۱) و وینست پیل (۲۰۰۶) و بنی‌هاشمی و مسیبی (۱۳۸۵) و سوینو (۲۰۱۴) و وکیلی (۱۳۸۷) و معتمدیان (۱۳۸۸) مثبت‌اندیشی را دارای ماهیتی رفتاری و شناختی و هیجانی می‌دانند.

همچنین برخی این سازه را تابعی از وضعیت وراثتی (Schulman, Keith & Seligman, 1993) و برخی تعامل آن با تجربیات محیطی (Schweingruber 2006) تبیین می‌کنند؛ و برخی از پژوهشگران مثبت‌اندیشی را یک فرآیند معرفی نمودند که باید به صورت کلی به آن نگاه نمود نه یک حالت و صفت و یا ویژگی تک‌بعدی. کوئیلیام (۱۳۹۰) و وینیارد (۲۰۱۴، ۶) و سوینو (۲۰۱۴) مثبت‌اندیشی را یک فرآیند و رویکرد معرفی می‌کنند و این رویکرد سبب اتخاذ روش‌ها و پاسخ‌ها و عکس‌العمل‌های جسمی، عاطفی و ذهنی مثبت به همه ابعاد هستی می‌شود. همان‌طور که مشاهده می‌شود، پژوهش‌گران، موضوع مثبت‌اندیشی را در قلمروهای گوناگون با مفاهیم و الگوهای متنوع مورد بررسی قرار داده‌اند.

(ب) تبیین ساختار مثبت‌اندیشی با نگرش اسلامی

یک) مفهوم سازه و ساختار

در پژوهش‌های روان‌شناسی، با واژگانی مواجه می‌شویم که علی‌رغم مشابهت، تفاوت‌های دقیق معنایی باهم دارند. از جمله آن‌ها، واژه‌های «ساخت» و «سازه»، «مفهوم» است. برای تبیین موضوع مثبت‌اندیشی با نگرش اسلامی، لازم است واژه صحیح و متناسب را در مورد آن به کار گرفت تا دچار اشتباه مفهومی نگردیم. از نگاه مؤلفان (هومن ۱۳۸۶، ۱۷۲) «مفهوم» را می‌توان انتزاع با تجرید رویدادهای مشاهده‌پذیر دانست. تشکیل مفهوم، راهی است کوتاه برای تعریف و توصیف واقعیت‌ها و مقصود از آن، ساده کردن امر تفکر است.

به‌طور کلی، با دو نوع مفهوم سروکار داریم: ۱. برخی مفاهیم با واقعیت‌ها و چیزهایی که توصیف می‌کند ارتباط نزدیک دارد. ۲. برخی مفاهیم را نمی‌توان به‌آسانی به پدیده‌هایی که این مفاهیم در برابر آن‌ها ایجاد شده است، ربط داد. برای نمونه، مفاهیم، «نقش»، «یادگیری»، «نگرش» و «رغبت» از این دسته و به شمار می‌آیند. این‌گونه مفاهیم، در واقع تجریدهای عالی‌تر رویدادهای محسوس و ملموس است. می‌توان آن‌ها را نوعی استنباط دانست. این نوع تجریدهای عالی‌تر، به این دلیل که از مفاهیمی با سطح انتزاع بالاتر ساخته شده‌اند، در فرهنگ پژوهش علمی، «سازه» خوانده می‌شوند؛ (هومن ۱۳۸۶، ۱۷۲) اما اصطلاح «ساختار» یا «ساخت» به مجموعه کاملی از روابط بخش‌های مختلف یک ادراک، یک، مشاهده و یا یک اندیشه اشاره داشته و یا به پیکربندی یک مجموعه از عناصر و مجموعه‌ای از مؤلفه‌های مرتبط باهم اشاره دارد. یک ساختار، ممکن است سلسله مراتبی باشد و یا شبکه‌ای درهم‌تنیده و درعین حال، نظام‌دار؛ مانند ساختار فیزیکی، ساختار روانی، ساختار اجتماعی و ساختار ریاضی. حال، با تعریفی که از «سازه» ارائه شد، می‌توان گفت: ساخت یا ساختار در ادبیات پژوهشی روان‌شناسی، به سازه‌هایی اشاره دارد که از مؤلفه‌های مرتبط باهم تشکیل شده باشد.

دو) مثبت‌اندیشی، سازه تک‌بعدی یا چندبعدی؟

در آثار مربوط به مثبت‌اندیشی (خدایاری فرد و غباری بناب، ۱۳۹۱) در تعریف مثبت‌نگری، شاهد به‌کارگیری اصطلاح «سازه» برای مفهوم مثبت‌اندیشی هستیم؛ اما درباره اینکه آیا سازه مثبت‌اندیشی تک‌بعدی بوده و یا از ابعاد و مؤلفه‌های مختلف تشکیل شده، اختلاف نظر وجود دارد. خدایاری فرد و غباری بناب (۱۳۹۱) با طراحی مقیاس مثبت‌اندیشی ایرانیان، در پی اثبات ساختار چندعاملی مثبت‌اندیشی بوده است؛ و در این راستا می‌نویسد

مثبت‌نگری به‌عنوان یک سازه روان‌شناختی هم‌بایستی به‌صورت تحولی بررسی شود و هم‌به‌صورت ساختاری. در بررسی تحولی چگونگی شکل‌گیری و تحول این سازه موردبررسی قرار می‌گیرد و آزمون سازان به تفاوت‌های فردی از لحاظ تحولی و عوامل مؤثر در شکل‌گیری سازه مثبت‌نگری حساسیت نشان می‌دهند. از لحاظ ساختاری مثبت‌نگری یک سازه چندبعدی است که دربرگیرنده ابعاد زیستی، اجتماعی، روانی (شناختی، عاطفی و رفتاری) و معنوی است.

بر اساس بررسی‌های انجام‌شده در منابع اسلامی اولاً، مفاهیمی وجود دارد که تبیین‌کننده سازه هستند. ثانیاً، نمی‌توان آن را یک سازه تک‌بعدی تلقی نمود. بررسی‌ها بر اساس منابع اسلامی، نشان می‌دهد که این سازه از دو سطح کلی تشکیل شده است. سطح اول سازه مثبت‌اندیشی اسلامی شامل پنج مؤلفه بوده و سطح دوم سازه مثبت‌اندیشی اسلامی شامل چهار مؤلفه است که در ادامه به جزئیات آن پرداخته خواهد شد.

ج) روایی محتوای ساختار مثبت‌اندیشی اسلامی

در راستای به دست آوردن ساختار مثبت‌اندیشی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی با جستجو در منابع اسلامی در خصوص واژه حُسْنُ الظَّنِّ و مشتقات و ترکیبات آن و همچنین کلیدواژه‌ای دیگر مانند حسن نظر و حسن رأی و... بیش از سه هزار متن از آیات و روایات موردبررسی قرار گرفت که از بین این موارد، روایاتی که دارای ویژگی تبیین‌کنندگی برای مثبت‌اندیشی بود مورد تحلیل قرار گرفت. با تحلیل محتوای احادیث و نگاه به خانواده احادیث مشابه و به دست آوردن ارتباط بین الفاظ و مفاهیم به‌کاررفته در این دسته از روایات پنج مؤلفه و چهار زیر مؤلفه برای مفهوم مثبت‌اندیشی از منظر متون دینی به دست آمد.

از آنجاکه باید ادعای وجود ساختار خاص مثبت‌اندیشی در منابع اسلامی، به تائید کارشناسان در دین برسد؛ بنابراین، محقق ادعای نظری خود را با طراحی یک فرم ۴۵ سؤالی با لیکرت چهاردرجه‌ای برای میزان مطابقت مؤلفه‌های پنج‌گانه و زیر مؤلفه‌های آن با آموزه‌های اسلام، با استفاده از نظرات چهارده تن از کارشناسان خبره در دین و روان‌شناسی، موردسنجش قرار داد. پولیت و بک (۲۰۰۶) اظهار می‌دارند که در شاخص روایی محتوا کمینه موردنیاز، سه کارشناس و بیشینه موردنیاز ده نفر است (لین، ۱۹۸۶) که در این تحقیق محقق از چهارده کارشناس استفاده نموده است؛ که این کارشناسان به‌صورت داوطلبانه انتخاب‌شده و ویژگی‌های جمعیت شناختی آن‌ها به شرح زیر است.

جدول ۱: ویژگی‌های جمعیت شناختی کارشناسان

متغیر	متغیر	تعداد	درصد
	دانشیار	۱	۷/۱۴
رتبه علمی	استادیار	۶	۴۲/۸۵
	مربی	۷	۰/۵۰
سطح تحصیلات	روان‌شناسی و معارف	۱۲	۸۵/۷۱
	روان‌شناسی	۱	۷/۱۴
	معارف	۱	۷/۱۴
	دکتری	۴	۲۸/۵
	دانشجوی دکتری	۱۰	۷۱/۵

گزارش نظرات این کارشناسان و تحلیل داده‌های مربوط به آن، تحت عنوان «شاخص روایی محتوایی»^۱ (CVI^۲) ساختار مثبت‌اندیشی اسلامی» به روش والتز و باسل^۳ در جدول (۲) آمده است.

جدول (۲): مشخصه‌های آمار توصیفی درجه‌بندی متخصصان برای میزان مناسبت مؤلفه‌های مثبت‌اندیشی در متون اسلامی

مؤلفه و زیر مؤلفه	CVI	مؤلفه و زیر مؤلفه	CVI	مؤلفه و زیر مؤلفه	CVI
شناخت و آگاهی	۰/۹۲	آزمایش دانستن مشکلات	۱	امید نسبت به وقوع رویدادهای خوش‌آیند	۱

1. content validity index

۲. cvi: ۱ «مربوط نیست»، ۲ «نسبتاً مربوط است»، ۳ «مربوط است» تا ۴ «کاملاً مربوط است» مشخص می‌کند.

3. Waltz & Bausell

۱	عاملیت الهی	۱	توجه به ساختار خلقت	۰/۸۵	یقین به شناخت و آگاهی خود از موضوع
۰/۹۲	عاملیت شخصی	۱	موقت بودن امور	۰/۹۲	نداشتن تعصب
۱	رفتار همسو با مثبت‌اندیشی	۱	توجه به نقش تدبیر خداوند در اسناد امور	۱	ایمان
۱	تلاش در راستای رسیدن به اهداف	۱	اراده و اختیار انسان در اسناد امور	۱	توجه به زیبایی‌های جهان و خلقت
۱	هم‌نشینی با مثبت‌اندیشان	۰/۹۲	دارا بودن صفات مثبت	۱	توجه به ویژگی‌های خداوند
۱	پایبندی مذهبی	۱	عزت نفس واقعی	۱	توجه به امکانات و فرصت‌های موجود
۰/۹۲	آسان‌گیری در کارها	۱	اطمینان به حصول پیامد	۱	توجه به استعدادها و توانایی‌های خود
۱	مثبت بودن ارتباط میان فردی	۱	عقلانی بودن اطمینان به حصول پیامد	۱	توجه به موفقیت‌های خود در زندگی
۰/۹۲	تعامل با دیگران بر اساس اعتماد	۰/۹۲	شدت اطمینان	۱	توجه به خصلت‌های و رفتارهای مثبت دیگران
۱	عدم تجسس در کارها	۰/۹۲	نداشتن رنج	۰/۹۲	توجه به پیامد کارها
۱	بخشنده‌گی	۰/۹۲	دوری از غم و گناه و احساس گناه	۱	تفسیر مثبت
۰/۸۵	قناعت	۱	آرامش و پای‌بندی مذهبی	۱	توجه به حکمت رویدادها

۰/۹۷	میانگین نمرات	۱	احساس امنیت	۱	سختی‌ها سبب کمال و شکوفایی استعدادها
		۱	دوری از شک و تردید	۱	قابل حل دانستن مشکلات
		۱	امید	۱	عادلانانه بودن مشکلات و فرصت‌ها

همان‌طور که در جدول (۲) مشاهده می‌شود، میانگین نمرات همه کارشناسان بالای ۰/۸۵ بوده و میانگین کل نیز برابر با ۰/۹۷ است بنابراین، از آنجایی که حداقل مقدار قابل قبول برای شاخص CVI برابر با ۰/۷۹ است، از نظر کارشناسان خبره دین، مؤلفه‌های نظری مثبت اندیشی اسلامی در حد «زیاد» و «خیلی زیاد» با آموزه‌های اسلام مطابقت دارد. از سوی دیگر، طبق نتایج به دست آمده، ضریب همبستگی بین نمرات دوبه‌دوی کارشناسان، مثبت و معنادار بوده؛ بنابراین، از نگاه کارشناسان خبره، مؤلفه‌های نظری استخراج شده در زمینه مثبت اندیشی مطابقت قابل قبولی با آموزه‌های اسلام دارد. طبق نتایج به دست آمده کمترین همبستگی مثبت ۰/۰۱۴ و بیشترین همبستگی ۱ است و میانگین ضریب همبستگی ۱۴ کارشناس برابر ۰/۷۹۷ است.

بحث و نتیجه گیری

هدف این پژوهش، تبیین مثبت‌اندیشی در دو عرصه روان‌شناسی و اندیشه اسلامی است. این هدف، در قالب چهار پرسش پژوهش پیگیری شده است. بر اساس پرسش اول، محقق در پی بررسی این موضوع است که مثبت‌اندیشی در روان‌شناسی با چه مفاهیم و مؤلفه‌هایی معرفی شده؟ بر اساس یافته‌های پژوهش، به چهارده تعریف از منابع بومی و غریبومی اشاره شد و مورد بررسی و تحلیل قرار گرفت و مؤلفه‌های تعریف استخراج گشت و در پی این پرسش که آیا می‌توان «ساختار مثبت‌اندیشی» را با نگرش اسلامی ارائه نمود؟ اشاره به اهمیت و جایگاه آن در دین اسلام شد و تأیید خبرگان نیز به غنای این بحث استحکام بخشید و همچنین در مسیر پاسخ به این پرسش که آیا ساختار مذکور از روایی محتوا برخوردار است؟ محقق بعد از به دست آوردن مؤلفه‌های تعریف در روان‌شناسی و معادل‌یابی واژگان آن در منابع اسلامی و استخراج متون قابل تبیین این مفهوم به تحلیل این متون پرداخت و بعد از بررسی روایی محتوایی، نتایج به دست آمده و تأیید کارشناسان با سطح معناداری بالا، می‌توان گفت: برخلاف ادعای برخی از پژوهشگران در زمینه تک‌بعدی

بودن مثبت‌اندیشی، این سازه چندبعدی است و دارای دو سطح از مؤلفه است. در ادامه با پرداختن به ساختار مؤلفه‌های مثبت‌اندیشی با نگاه اسلامی به پرسش چهارم یعنی مؤلفه‌ها و سطوح مثبت‌اندیشی با نگاه اسلامی چگونه است؟ پاسخ داده شد. مؤلفه‌های مثبت‌اندیشی در منابع اسلامی بر پایه تحقیق نظری و تاییدات تجربی که با تائید مؤلفه‌های استخراج‌شده از متن آیات و روایات توسط کارشناسان انجام پذیرفته، دارای پنج مؤلفه و چهل زیر مؤلفه است که بر اساس تفکیک ابعادی انسان به‌طور خلاصه این‌گونه است:

الف: مؤلفه‌های شناختی

یک) مؤلفه شناخت و آگاهی که خود شامل این زیرمؤلفه‌ها است: ۱- یقین به شناخت و آگاهی خود از موضوع؛ ۲- نداشتن تعصب؛ ۳- ایمان؛ ۴- توجه به زیبایی‌های جهان و خلقت؛ ۵- توجه به ویژگی‌های خداوند؛ ۶- توجه به امکانات و فرصت‌های موجود؛ ۷- توجه به استعدادها و توانایی‌های خود؛ ۸- توجه به موفقیت‌های خود در زندگی؛ ۹- توجه به خصلت‌های و رفتارهای مثبت دیگران و ۱۰- توجه به پیامد کارها. **دو) مؤلفه تفسیر مثبت** که خود شامل این زیرمؤلفه‌ها است: ۱- توجه به حکمت رویدادها؛ ۲- سختی‌ها سبب کمال و شکوفایی استعدادها؛ ۳- قابل حل دانستن مشکلات؛ ۴- عادلانه بودن مشکلات و فرصت‌ها؛ ۵- آزمایش دانستن مشکلات؛ ۶- توجه به ساختار خلقت؛ ۷- موقت بودن امور؛ ۸- توجه به نقش تدبیر خداوند در اسناد امور؛ ۹- اراده و اختیار انسان در اسناد امور و ۱۰- دارا بودن صفات مثبت ۱۱- عزت نفس واقعی.

سه) مؤلفه اطمینان به حصول پیامد که خود شامل این زیرمؤلفه‌ها است: ۱- عقلانی بودن اطمینان به حصول پیامد؛ ۲- شدت اطمینان؛ ۳- نداشتن رنج؛ ۴- دوری از غم و گناه و احساس گناه؛ ۵- آرامش و پایبندی مذهبی؛ ۶- احساس امنیت و ۷- دوری از شک و تردید.

ب: مؤلفه‌های عاطفی

چهار) مؤلفه امید که خود شامل این زیرمؤلفه‌ها است: ۱- امید نسبت به وقوع رویدادهای خوش‌آیند؛ ۲- عاملیت الهی؛ ۳- عاملیت شخصی.

ج: مؤلفه‌های رفتاری

پنج) مؤلفه رفتار همسو با مثبت‌اندیشی که خود شامل این زیرمؤلفه‌ها است: ۱- تلاش در راستای رسیدن به اهداف؛ ۲- هم‌نشینی با مثبت‌اندیشان؛ ۳- پایبندی مذهبی؛ ۴- آسان‌گیری در کارها؛ ۵- مثبت بودن ارتباط میان فردی؛ ۶- تعامل با دیگران بر اساس

اعتماد؛ ۷- عدم تجسس در کارها؛ ۸- بخشندگی و ۹- قناعت.

با توجه به ساختار نظری مثبت‌اندیشی، می‌توان تعریفی را از سازه مذکور با رویکرد اسلامی ارائه داد. در این تعریف، تلاش شده است تا تمام عناصر دخیل در این سازه گنجانده شود

مثبت‌اندیشی رویکرد شناختی مثبت و فرآیند مداری است که ریشه در سلامت روح و روان و جسم و پاکی سرشت و تأثیرات محیطی دارد و در ضمن داشتن شناخت و آگاهی کافی و با توجه به واقع بینی به تفسیر مثبت از خود، دیگران، خدا (مافوق) و کل جهان هستی (طبیعت) و آثار آنان در گذشته، حال و انتظارات مثبت از آینده درجایی که استحقاق و شرایط مثبت انگاری وجود دارد، پرداخته و به نتیجه‌بخش بودن امید خود نسبت به حصول آینده مثبت، اطمینان دارد و با رفتاری همسو با این نگرش سبب بروز نتایج مثبت و موفقیت‌ها و رسیدن به بهترین‌ها در ابعاد زیستی، روانی، اجتماعی و معنوی در دنیا و آخرت خواهد شد.

با مقایسه این تعریف و تعاریف به‌دست‌آمده از تحلیل‌های روان‌شناختی، به‌روشنی. وجوه تمایزات مثبت‌اندیشی در اندیشه اسلامی و روان‌شناسی نمایان می‌شود. بارزترین این تمایزات، توجه به ابعاد غیرمادی و معنوی انسان و توجه به نقش خداوند در امید، به‌عنوان هماهنگ‌کننده و ناظر امور و ارتباطات ما با هستی در اسنادها و اطمینان به حصول پیامد در فرآیند مثبت‌اندیشی، است. (جعفری ۱۳۹۵) از محدودیت‌های این پژوهش اعتقاد مادی‌گرایی حاکم در تحقیقات روان‌شناسی هست که شرایط مقایسه برخی از مؤلفه‌های این مفهوم را بین دو دیدگاه اسلام و روان‌شناسی فراهم نمی‌کند و همچنین در دسترس نبودن همه منابع اصلی و اکتفا نمودن به نقل قول‌ها در منابع روان‌شناسی نیز از دیگر محدودیت‌های این پژوهش بود؛ اما طراحی آزمون و نیز تهیه بسته‌های آموزشی، تربیتی و درمانی مبتنی بر سازه مذکور، از پیشنهاد‌های این تحقیق است که به‌وسیله آن‌ها امکان توسعه این بخش از علم با انجام پژوهش‌های توصیفی و مطالعات آزمایشی و قابلیت مقایسه با دیگر رویکردها فراهم خواهد شد.

منابع

قرآن کریم

نهج‌البلاغه

۱. اشتر ویر، ماریانه. نیروی جادویی اندیشه (اسرار کامیابی). ترجمه سید محمدعلی شجاعی. ۱۳۹۰. نشر

تهران. چاپ چهارم.

۲. آقایی، سارا سادات. ۱۳۹۱. اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به شیوه گروهی بر انگیزه پیشرفت و عزت‌نفس دانش‌آموزان دختر مقطع دبیرستان شهرستان اسفراین. دانشگاه الزهراء ۳. دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی.
۳. اکبری، محمود. ۱۳۹۰. خوش‌بینی و بدبینی. قم: فتیان.
۴. برن، راندا. راز. ترجمه. مهدی قراچه داغی. ۱۳۸۶. انتشارات پیکان. چاپ اول.
۵. بندورا، آلبرت. نظریه یادگیری اجتماعی. ترجمه فرهاد ماهر. ۱۳۷۲. شیراز: راهگشا.
۶. بنی‌آدم، لیللا. ۱۳۹۰. اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر شادکامی دانشجویان. دانشگاه تربیت مدرس. دانشکده علوم انسانی.
۷. بنی‌هاشمی، کاظم و مهدیس مسیبی. ۱۳۸۵. قدرت تفکر مثبت و مدیریت استرس. نشر نسل نواندیش.
۸. بهاری، فرشاد. ۱۳۹۰. مبانی امید و امید درمانی: راهنمای امیدآفرینی. بی‌جا: دانژه.
۹. بوسکالیا، لئو. زندگی با عشق چه زیباست ترجمه توران دخت تمدن (مالکی). ۱۳۷۱. بی‌جا: روشنگران.
۱۰. پارسا، آزاده. ۱۳۹۲. تأثیر آموزش مثبت‌اندیشی بر سلامت روان دانش‌آموزان دختر مقطع دبیرستان شهر تهران. دانشگاه پیام نور استان تهران. دانشکده علوم انسانی.
۱۱. پاندر، کاترین. قانون توانگری. ترجمه گیتی خوش‌دل. ۱۳۷۳. تهران: نشر مهر. چهارم.
۱۲. توانایی، محمدحسین، و الهه سلیم زاد. ۱۳۸۹. بررسی تأثیر مثبت‌اندیشی از دیدگاه قرآن و حدیث. پژوهش‌نامه علوم و معارف قرآن کریم ۷: ۳۹-۶۲.
۱۳. جامپولسکی، جرال دجی. ترجمه فریبا مقدم. ۱۳۹۲. فکرت عوض کن زندگیت عوض می‌شود. چاپ ۱۳. نشر دایره.
۱۴. جان مارشال، ریو. انگیزش و هیجان. ترجمه یحیی سیدمحمدی. ۱۳۸۱. تهران: رشد.
۱۵. جعفری، حمیدرضا. ۱۳۹۴. مثبت‌اندیشی از منظر اسلام و روان‌شناسی (پایان‌نامه سطح سوم کارشناسی ارشد). حوزه علمیه قم.
۱۶. چپمن، الوود. نگرش مثبت. نشر انستیتو ایزایران. ترجمه فهیمه نظری. ۱۳۸۸. چاپ سوم.
۱۷. حسنی، رمضان علی. بررسی رابطه بین خوش‌بینی اسلامی. خوش‌بینی آموخته‌شده سلیگمن و امنیت روانی. روان‌شناسی و دین ۴(۴): ۷۵-۱۰۲.
۱۸. خدایاری‌فرد، غباری بناب. ۱۳۹۱. ساخت و بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس مثبت‌نگری. دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران.
۱۹. خدایاری‌فرد، محمد. ۱۳۷۹. کاربرد مثبت‌نگری در روان‌درمانگری با تأکید بر دیدگاه اسلامی. نشریه. روان‌شناسی و علوم تربیتی (دانشگاه تهران) ۶۰: ۱۴۰-۱۶۴.
۲۰. دستغیب، سیده مریم. ۱۳۸۹. تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر خلاقیت دانش‌آموزان دختر سال اول دبیرستان. دانشگاه علامه طباطبایی. دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی.
۲۱. دلاور، الهام. ۱۳۸۹. اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی در افزایش خودکارآمدی دانش‌آموزان دختر مقطع راهنمایی شهر تهران. دانشگاه علامه طباطبایی. دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی.
۲۲. راجر و مک ویلیامز. تفکر منفی. ترجمه مهدی قراچه داغی. ۱۳۷۰. تهران: شاهنگ.
۲۳. رجبی، محبوبه. ۱۳۹۲. مثبت‌اندیشی در قرآن کریم و ادعیه امام سجاد (ع). دانشگاه الزهراء (دانشکده الهیات).

۲۴. رزمی، ام‌کلثوم. ۱۳۹۱. نقش مثبت‌اندیشی در حل مسائل زندگی با تأکید بر آیات قرآن کریم و روایات. دانشگاه شهید مدنی آذربایجان. دانشکده ادبیات و علوم انسانی.
۲۵. سلحشور، ماندانا. ۱۳۹۱. تأثیر مثبت‌اندیشی بر موفقیت نوجوانان. تهران: نشر قطره. چاپ اول.
۲۶. سلیگمن، مارتین و همکاران. کودک خوش‌بین؛ برنامه‌ای آزموده شده برای ایمن ساختن همواره کودکان در برابر افسردگی. ترجمه فروزنده داورپناه. ۱۳۸۳. تهران: رشد.
۲۷. سولسو، رابرت. ال. روان‌شناسی شناختی. ترجمه فرهاد ماهر. ۱۳۸۱. تهران: رشد.
۲۸. صادقی نیری، رقیه و مریم الهیاری نژاد. ۱۳۹۲. مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی در نهج‌البلاغه. فصلنامه پژوهش‌نامه نهج‌البلاغه ۱(۱): ۶۳-۷۴.
۲۹. صدارت، مرضیه. ۱۳۸۸. اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی در کاهش اعتیادپذیری دانش‌آموزان دختر پایه اول دبیرستان‌های ملارد ۸۷. ۸۸. دانشگاه علامه طباطبایی. دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی.
۳۰. عبادی، ندا، منصور سودانی، علینقی فقیهی، و محمد حسین پور. ۱۳۸۸. بررسی اثربخشی آموزش مثبت‌نگری با تأکید بر آیات قرآن برافزایش امید به زندگی زنان مطلقه شهر اهواز. مجله یافته‌های نو در روان‌شناسی ۴(۱۰): ۷۱-۸۴.
۳۱. علی‌پور دهاقانی، فاطمه. ۱۳۹۳. مثبت‌نگری از دیدگاه قرآن و عترت و علم روان‌شناسی. نشر دارخوین.
۳۲. علیزاده، میرزا. ۱۳۹۰. مثبت‌اندیشی یا منفی‌نگری؟ مشهد: نشر دانشگاه علوم اسلامی رضوی. چاپ هشتم.
۳۳. فدایی، گل محمد. ۱۳۸۹. نقش حسن‌ظن در روابط اجتماعی از منظر قرآن و روایات. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. مدرسه عالی فقه و معارف اسلامی.
۳۴. فعالی، محمدتقی. ۱۳۹۳. پایش آموزه مهارت خوش‌بینی. پایش سبک زندگی. دی.
۳۵. فقیهی، سمانه. ۱۳۸۷. بررسی اثربخشی مهارت‌هایی مثبت‌اندیشی بر رضایت شغلی کارکنان کارخانه خودرو سبزوار. پایان‌نامه فوق‌لیسانس مشاوره شغلی. دانشگاه علامه طباطبایی. دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی.
۳۶. قویدل، سمیه. ۱۳۹۰. بررسی مهارت‌های مثبت‌اندیشی در بین کتابداران مطالعه موردی کتابخانه‌های مرکزی دانشگاه‌های زیرپوشش وزارت علوم. تحقیقات و فناوری مستقر در شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد کتابداری. دانشگاه آزاد اسلامی. واحد علوم و تحقیقات (تهران).
۳۷. کار، آلان. روان‌شناسی مثبت. ترجمه حسن پاشا شریفی. جعفر نجفی زند و باقر ثنایی. ۱۳۸۵. تهران: سخن.
۳۸. کلیا، روح‌الله. ۱۳۸۷. مثبت‌اندیشی از منظر قرآن و روایات. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. جامعه المصطفی.
۳۹. کلینی. محمد بن یعقوب بن اسحاق. ۱۴۲۹. الکافی (ط. دارالحدیث). ۱۵ جلد. قم: دارالحدیث.
۴۰. کوئیلیام، سوزان. مثبت‌اندیشی و مثبت‌گرایی. ترجمه فرید براتی سده و افسانه صادقی. ۱۳۹۰. تهران: نشر جوانه رشد. چاپ دوم.
۴۱. _____ . مهارت‌های ضروری زندگی (۲) تفکر مثبت. ترجمه مهربان و عنقائی. ۱۳۸۶. انتشارات به تدبیر.
۴۲. لیمن، آوریل. مک ماهن. گلدایانا. روان‌شناسی مثبت. ترجمه فریبا مقدم. ۱۳۹۱. کتاب آوند دانش.
۴۳. مجلسی، محمدباقر بن محمدتقی. ۱۴۰۳. ق. بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار (ط. بیروت). ۱۱۱ جلد. چاپ دوم. بیروت: دار احیاء التراث العربی.
۴۴. مردان، رؤیا. ۱۳۸۸. تأثیر آموزش مثبت‌اندیشی بر نگرش معلمان (مؤنث) ابتدایی مدارس دولتی

- شهرستان فیروزکوه نسبت به دانش‌آموزان در سال ۸۷، ۸۸. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه الزهراء.
۴۵. معتمدیان، علی‌اکبر. ۱۳۸۸. اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به شیوه گروهی بر سبک‌های مقابله‌ای دانش‌آموزان مقطع متوسطه. دانشگاه علامه طباطبایی (پایان‌نامه کارشناسی ارشد) مشاوره. دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی.
۴۶. میرزا بیگی، حسنعلی و میرزا بیگی. فرهاد. ۱۳۹۰. تفکر مثبت. نشر آوا متن.
۴۷. نوری، نجیب‌الله و ناصر سقایی‌ریا. ۱۳۸۸. بررسی رابطه بین خوش‌بینی سرشتی و خوش‌بینی از دیدگاه اسلام با رضایت‌مندی از زندگی. روان‌شناسی و دین ۲(۳): ۲۹-۶۸.
۴۸. نوری، نجیب‌الله. ۱۳۸۷. الگوی نوین از مؤلفه‌های خوش‌بینی در نهج‌البلاغه. معرفت ۱۳۵: ۵۳-۷۰.
۴۹. _____ . ۱۳۸۷. بررسی رابطه میان انگیزه پیشرفت و خوش‌بینی. فصلنامه روان‌شناسی در تعامل با دین ۱(۲): ۱۰۵-۱۳۰.
۵۰. _____ . ۱۳۸۵-۱۳۸۶. نقش خوش‌بینی در پیش‌گیری از اضطراب. راه تربیت: ۲ و ۳.
۵۱. _____ . ۱۳۸۸. نقش مثبت‌اندیشی در استحکام خانواده. مجله راه تربیت ۹: ۷۳-۹۰.
۵۲. نوغابی، حسن رضا. ۱۳۹۱. مثبت‌اندیشی از منظر عرفانی. اولین همایش بین‌المللی نقش دین در بهداشت روان.
۵۳. هومن، حیدرعلی. ۱۳۸۶. شناخت روش علمی در علوم رفتاری. تهران: پارسا.
۵۴. وکیلی، محمد. ۱۳۸۷. بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌هایی مثبت‌اندیشی برافزایش میزان سازگاری دانش‌آموزان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی. دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی.
۵۵. وینست پیل، نورمن. نتایج شگفت‌انگیز تفکر مثبت. ترجمه امیر بهنام. ۱۳۸۵. نشر نسل نوآندیش. چاپ دوم.
۵۶. یوسفی نجف‌آبادی، کوثر. ۱۳۹۱. مثبت‌نگری در روان‌شناسی و اسلام (پایان‌نامه کارشناسی). دانشگاه فقه و فلسفه پردیس قم. زمستان.
57. Abramson, L. Y., Alloy. L. B. & Metalsky. G. I. 1989. Hopelessness depression: A theorybased subtype of depression. *Psychological Review*. 96: 358-372.
58. Abramson, L., Seligman. M. & Teasdale. J. 1978. Learned helplessness in human: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal psychology*. 87: 49-74.
59. Bannister, D. 1983. C. Mancuso (Eds.). *Applications of personal construct*. Webber & J. Toronto. canada: Academic press. theory.
60. Bruininks, P. & Malle. B. F. 2005. Distinguishing hope from optimism and related affective states. *Motivation and Emotion*. 29: 327355-.
61. Bryant FB, Cvengros JA. 2004. Distinguishing hope and optimism. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 23: 273-302.
62. Buchanan, G. M. & Seligman. M. E. P. 1995. *Explanatory style*. Hillsdale. NJ: Erlbaum.

63. Burns, D. D. 1990. Ten Feeling Good. New York: Plume Books.
64. Caden, M. 2014. Positive Thinking - The Key to Success. Publisher Kerby Mellon.
65. Carr, Alan. 2004. Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths. Edition. Illustrated. Reprint. Publisher. Psychology Press.
66. Carver, C. S. & Scheier Michael F. 2002. Optimism. In handbook of Positive psychology. edited by: C. R. Snyder and Shane J. Lopez. New York: Oxford university press. p. 231-243.
67. Carver, C. S. & Scheier. M. F. 2002. Optimism. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.). Handbook of positive psychology (pp. 231243-). New York: Oxford University Press.
68. Chapman, E. 1988. How To Develop A Positive Attitude. By Kogan Page.
69. Curtis, E. Smith. PhD. PsyD. 2014. The Applied Power of Positive Thinking. Publisher InspiringVoices.
70. Duckworth, A. L., Steen. T. A. & Seligman. M. E. P. 2005. Positive psychology in clinical practice. Annual Review of Clinical Psychology. 1: 629-651.
71. Forster, J. R. 1991. Facilitating positive changes. International Journal of personal construct psychology. 4: 281-292.
72. Freres, D. R. and Gillham. Jane E. 2006. The promotion of optimism. and Health. Handbook of Personality and Health. Edited by: Margaret E. Vollrath. Psychological Institute. Oslo: University of Oslo. Norway and Division of Mental Health. Norwegian Institute of Public Health. Oslo. Norway.
73. Gable, S. L. & Haidt. J. 2005. What (and why) is positive psychology? Review of General Psychology. 9(2): 103-110.
74. Gillham, J. E., Shatte. A. J., Reivich. K. J. & Seligman. M. E. P. 2001. Optimism. pessimism. and explanatory style. In E. C. Chang (Ed.). Optimism and pessimism (pp. 53-75).
75. Harold G., Koenig. Saad Al Shohaib 2014. Health and well-being in Islamic societies: background. Research. And applications. Publication Cham [Switzerland]: Springer.
76. Hitchcock, N. 2014. Attain Success Through Positive Thinking. Publisher KMS Publishing.
77. Holstein, B. B. 1997. The enchanted self: A positive therapy. Singapore: Harwood Academic Publishers. In J. Adams-. Self in personal construct theory.

78. Isen, A. M. 1987. Positive effect. cognitive processes. and social behavior. *Advances in Experimental social psychology*. 20: 203-253.
79. Linley, P. A., Joseph. S., Harrington. S. & Wood. A. M. 2006. Positive psychology: Past. present. and (possible) future. *Journal of Positive Psychology*. 1: 3-16.
80. Lowenstein, L. F. 1996. The diagnosis and treatment of young psychopaths. *Criminologist*. 20 (4): 207-217.
81. Lucas, R. E. Diener. E. & Suh. E. 1996. Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*.
82. Metalsky, G. I., Joiner. T. E., Hardin. T. S. & Abramson. L. Y. 1993. Depressive reactions to failure in a naturalistic setting: A test of the hopelessness and self-esteem theories of depression. *Journal of Abnormal Psychology*. 102: 101-109.
83. Muller Herman, J. & Joseph Krummenacher. 2006. "Visual Search and Attention". USA. First Published by Psychology Press.
84. Norman, V. P. 2012. *The Power of Positive Thinking For Young People*. PublisherEbury Publishing.
85. Oettingen, G. 2014. *Rethinking Positive Thinking: Inside the New Science of Motivation*. PublisherPenguin Publishing Group.
86. Peterson, C. 2006. *A primer in positive psychology*. New York. NY: Oxford University Press.
87. Polit, D. F. & Beck. Ch. T. 2006. The Content Validity Index: Are You Sure You Know What's Being Reported? Critique and Recommendations. *Research in Nursing & Health*. 29: 489-497.
88. Scheier, M. F. & Carver. C. S. 1992. Effects of optimism on psychological and physical well-being: heoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*. 16: 210-228.
89. Scheier, M. F. & Carver. C. S. 1985. Optimism. coping. and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*. 4: 219-247.
90. 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*. San Diego. CA: Academic Press. 21: 303-346.
91. Scheier, M. F. & Carver. C. S. 1993. On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. *Current Directions in Psychological Science*. 2: 26-30.
92. Scheier, M. F. & Carver. C. S. 2009. Optimism. In S. J. Lopez (Ed.). *The*

- encyclopedia of positive psychology (pp. 656663-). Oxford: Wiley-Blackwell.
93. Schulman, P. Keith. D. & Seligman. M. E. P. 1993. Is optimism heritable? A study of twins. *Behaviour Research and Therapy*. 31: 569-574.
 94. Schwartz, R. M. 1986. The internal dialogue: on the asymmetry between positive and negative coping thoughts. *Cognitive therapy and Research*. 10: 591-605.
 95. Schweingruber, David. 2006. Success through a positive mental attitude?: The Role of Positive Thinking in Door-to-Door Sales. *The Sociological Quarterly*. 47: 41-68.
 96. Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi. M. 2000. Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*. 55: 514-.
 97. Seligman, M. E. P. 1991. *Learned optimism*. New York: Knopf.
 98. Seligman, Martin E. P. 2002. *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York. NY: Free Press.
 99. SevinnoPotential, G. 2014. *Positive Thinking: Learn how positive thinking can change our life*. Publisher Hardbody Publishing.
 100. Snyder, C. R. & Lopez. S. G. 2007. *Positive Psychology*. New York: Published by Oxford University Press. Inc.
 101. Taylor, Shelley and Jonathan. D. Brown. 1988. "Illusion and Well-Being: A Social Psychological Perspective on Mental Health." *Psychological Bulletin*. 103 (2): 193-210.
 102. Updcgraff, J. A. & Suh. E. M. 2007. Happiness is a warm abstract thought: Selltconstrual ab-stractness and subjective well-being. *Journal of Positive Psychology*. 2: 18-28.
 103. Vaughan, S. C. 2000. *Half empty. half full: Understanding the psychological roots of optimism*. New York: Harcourt. Inc.
 104. Vineyard, I. 2014. *The Power of Positive Thinking*. Publisher Lulu. com.
 105. Max More, M. 1998. *Dynamic optimism*. [www. Maxmore. com/ optimism. htm](http://www.Maxmore.com/optimism.htm). p. 3.
 106. Patricia A, Dunavold. 1997. "Happiness. Hope and Optimism". [www. California State University. Northridge. http://www. csun. edu/~ vcpsy00h/ students/happy. htm](http://www.csun.edu/~vcpsy00h/students/happy.htm).
 107. Peterson, C. & Seligman. M. 2001. Values in Action (VIA) classification of strengths. [http://www. Positive psychology. Org/taxonomy. Htm](http://www.Positivepsychology.Org/taxonomy.Htm).