



دانشکده روان‌شناسی
رشته روان‌شناسی اسلامی
پایان‌نامه کارشناسی ارشد

مؤلفه‌های مثبت‌اندیشی از نظر اسلام و روان‌شناسی مثبت‌گرا

استاد راهنما
جناب آقای دکتر فرید براتی سده

استاد مشاور
جناب آقای محمدتقی تبیک

دانش‌پژوه
حمیدرضا جعفری

خرداد ۱۳۹۵

الله أكبر

تأییدیہ اعضا ہیئت داوران

حقوق مادی و معنوی پایان نامه

چاپ و انتشار پایان نامه های تحصیلی دانش پژوهان مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت بیانگر بخشی از فعالیت های علمی - پژوهشی مؤسسه است.

این جانب حمیدرضا جعفری دانش پژوه رشته روان شناسی اسلامی مقطع کارشناسی ارشد، متعهد می گردم موارد ذیل را در خصوص حقوق مادی و معنوی پایان نامه ام با موضوع:

مؤلفه های مثبت اندیشی از نظر اسلام و روان شناسی مثبت گرا

رعایت نمایم و در صورت تخلف از موارد ذیل، کلیه تبعات حقوقی آن بر عهده این جانب خواهد بود:

۱. در صورت اقدام به چاپ پایان نامه، مراتب را قبلاً به صورت کتبی به معاونت پژوهش مؤسسه اطلاع دهم و در صورت تمایل مؤسسه با چاپ پایان نامه به صورت کتاب، اولویت با مؤسسه خواهد بود.
۲. در صورت موافقت معاونت پژوهش با چاپ پایان نامه به صورت کتاب توسط دانش پژوه، در صفحه سوم کتاب (پس از برگ شناسنامه) عبارت ذیل چاپ گردد:
«کتاب حاضر حاصل پایان نامه کارشناسی ارشد در رشته روان شناسی اسلامی است که در سال ۱۳۹۵ در مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت به راهنمایی جناب آقای دکتر فرید براتی سده و مشاوره جناب آقای محمد تقی تبیک از آن دفاع شده است».
۳. به منظور غنی سازی منابع و مآخذ کتابخانه مؤسسه دو نسخه از آن به کتابخانه و دو نسخه نیز جهت بهره برداری به معاونت پژوهش اهدا خواهد شد.

نام و نام خانوادگی دانش پژوه

امضاء

بسمه تعالی

تعهدنامه اصالت پایان نامه

این جانب حمیدرضا جعفری فرزند جواد متولد شهری به شماره شناسنامه ۲ صادره از شهری به شماره دانش پژوهی ۹۱۱۴۰۰۹ رشته روان شناسی اسلامی متعهد می شوم که مطالب مندرج در این پایان نامه حاصل کار پژوهشی این جانب است و دستاوردهای پژوهشی دیگر آن که در این زمینه از آن ها استفاده شده است مطابق مقررات ارجاع و در فهرست منابع و مآخذ ذکر گردیده است.

این پایان نامه قبلاً برای احراز هیچ مدرک هم سطح یا بالاتر ارائه نشده است. در صورت اثبات تخلف (در هر زمان) مدرک تحصیلی صادر شده توسط موسسه از اعتبار ساقط خواهد شد.

حمیدرضا جعفری

امضاء

تقدیم

این اثر که بازتاب جلوه کوچکی از آموزه‌ها و معارف ناب محمدی، خاندان پاک و مطهر ایشان می‌باشد را، به حضرت سیدالشهدا، ابا عبدالله الحسین { که خوش‌بینانه‌ترین لحظات و حالات حیات خود را با ندای رِضًا بِقَضَاءِ اللَّهِ وَتَسْلِيمًا لِأَمْرِهِ در لحظات پایانی عمر خویش به بشریت نشان می‌دهد و به همه آنانی که در خُلق و خُلُق پاک ایشان و بقای نام و نهضت او سهمی داشتند، تقدیم می‌کنم.

تقدیر و تشکر

به مصداق کلام نبی بزرگوار اسلام، که فرمودند: لَا يَشْكُرُ اللَّهُ مَنْ لَا يَشْكُرُ النَّاسَ بِرِ خود لازم می‌دانم مراتب تقدیر و تشکر خود را از همه اساتید و مراکز علمی و مسئولین موسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت و مدیریت گروه روان‌شناسی اسلامی که در جریان به ثمر رسیدن این پژوهش نقش داشتند، اعلام کنم؛ خصوصاً

دکتر فرید براتی سده (زید عزه) که بارانمایی‌های عالمانه و مشفقانه خود در تدوین این اثر نقش مهمی را ایفا نمودند.

استاد محمدتقی تیبیک (زید عزه) که با رهنمودها و توجهات ویژه خود به نگارنده این تحقیق، یاری رساندند.

همچنین همه اساتید و بزرگوارانی که در این راستا مؤثر بودند، در رأس آنها والدین گرامی‌ام که باتربیت خالصانه و دلسوزانه خود در رشد علمی و تربیت این حقیر سهیم بودند و خوش‌بینانه‌ترین نگاه به خالق و مخلوق را در بنده پروراندند.

چکیده

موضوع مثبت‌نگری یکی از مباحث مورد پژوهش در روان‌شناسی حتی قبل از سامان گرفتن روان‌شناسی مثبت‌گرا بوده و بعد از رشد و توسعه روان‌شناسی مثبت‌گرا این موضوع مورد توجه بیشتری واقع شده است. این موضوع در دین مبین اسلام از قدمت و سابقه‌ای روشن نسبت به پژوهش‌های روان‌شناسی برخوردار است و پیشینه‌ای حداقل چهارده قرنی دارد.

هدف پژوهش حاضر پاسخ به این سؤال است که مؤلفه‌های مثبت‌اندیشی از نگاه معارف اسلام و روان‌شناسی مثبت‌گرا چیست؟ و همچنین وجوه اشتراک و تمایز دستاوردهای روان‌شناسی با آموزه‌های اسلامی در خصوص مؤلفه‌های مثبت‌اندیشی کدام است؟ با توجه به کیفی بودن ماهیت این پژوهش، مطالب گردآوری شده با روش کتابخانه‌ای و بررسی اسناد نوشتاری و نرم‌افزارهای علمی و پژوهشی، به شیوه توصیفی-تحلیلی و اجتهادی مورد بررسی قرار گرفت. بررسی فوق نشان داد که مثبت‌اندیشی از دیدگاه اسلامی دارای پنج مؤلفه شناخت و آگاهی، تفسیر مثبت، یقین و اطمینان، امید و رفتار همسو با مثبت‌اندیشی است. پس از استخراج مؤلفه‌های فوق، به مقایسه آن با آنچه در منابع روان‌شناسی در زمینه مؤلفه‌های مثبت‌اندیشی آمده است، پرداخته شده. نتایج نشان داد اگرچه فعالیت‌های خوبی در روان‌شناسی در خصوص مثبت‌اندیشی صورت پذیرفته است ولی آموزه‌های اسلامی به علت توجه به همه ابعاد انسان و ارتباطات او با دیگر عوالم و موجودات، الگوی جامع‌تری از مؤلفه‌های مثبت‌اندیشی را ارائه داده است. این در حالی است که روان‌شناسی معاصر با مفروض گرفتن مبانی ماتریالیستی، نتوانسته است به‌خوبی به همه این ابعاد بپردازد. در پایان پژوهش، ضمن بیان وجوه اشتراک میان این دو دیدگاه، به وجوه تمایز نظر اسلام و روان‌شناسی در این باب پرداخته شده است و پیشنهادهایی برای تحقیقات آتی عرضه شده است.

کلیدواژه‌ها

مؤلفه، مثبت‌اندیشی، اسلام، روان‌شناسی مثبت‌گرا

فهرست مطالب

فصل اول کلیات و معرفی پژوهش	۱
۱,۱. مقدمه و بیان مسئله	۲
۲,۱. پرسشهای اصلی و فرعی	۸
۱,۲,۱. پرسشهای اصلی	۸
۲,۲,۱. پرسشهای فرعی	۸
۳,۱. پیشینه پژوهش و امتیازات این تحقیق	۹
۱,۳,۱. مثبت اندیشی در تحقیقات روان شناسی	۹
۲,۳,۱. مثبت اندیشی در اندیشه اسلامی	۱۴
۴,۱. ضرورت و اهمیت پژوهش	۱۷
۵,۱. اهداف پژوهش	۱۸
۶,۱. روش شناسی پژوهش	۱۹
۷,۱. مفهوم شناسی واژگان کلیدی پژوهش	۲۰
۱,۷,۱. روان شناسی مثبت گرا	۲۰
۲,۷,۱. مثبت و منفی	۲۲
۳,۷,۱. مثبت اندیشی	۲۳
۴,۷,۱. مؤلفه	۲۳
۸,۱. مفاهیم واژگان متناظر و مرتبط با مثبت اندیشی	۲۴
۱,۸,۱. خوش بینی	۲۴
۲,۸,۱. حسن ظن	۲۵
۳,۸,۱. امید	۲۶
۹,۱. مبانی نظری پژوهش	۲۷

۱,۹,۱	اهمیت و جایگاه نگرش	۲۷
۲,۹,۱	سازه‌های روانی مرتبط با مثبت‌اندیشی	۳۱
۱,۲,۹,۱	عزت‌نفس و اطمینان به خود و خودکار آمدی	۳۱
۲,۲,۹,۱	روان‌رنجوری	۳۲
۳۳	فصل دوم پیشینه پژوهش با توجه به منابع روان‌شناسی	
۱,۲	خوش‌بینی	۳۴
۱,۱,۲	نظریه‌های خوش‌بینی در روان‌شناسی	۳۸
۱,۱,۱,۲	نظریه خوش‌بینی سرشتی	۳۸
۲,۱,۱,۲	نظریه خوش‌بینی آموخته‌شده	۳۸
۱,۲,۱,۱,۲	تبیین مؤلفه‌های خوش‌بینی از دیدگاه سلیگمن	۳۹
۳,۱,۱,۲	خوش‌بینی پویا	۴۰
۴,۱,۱,۲	نظریه خوش‌بینی به‌عنوان خطای ادراکی مثبت	۴۳
2.1.2	خوش‌بینی یک امر شناختی یا عاطفی	۴۴
3.1.2	مقایسه امید و خوش‌بینی	۴۴
۲,۲	تعاریف مثبت‌اندیشی در روان‌شناسی	۴۷
۳,۲	مؤلفه‌های قابل استخراج از تعاریف و تحقیقات موجود در منابع روان‌شناسی	۶۰
۶۵	فصل سوم تدوین الگوی مفهومی مثبت‌اندیشی با توجه به منابع اسلامی	
۱,۳	مؤلفه‌های خوش‌بینی از نظر اسلام	۶۶
۲,۳	مؤلفه‌های مثبت‌اندیشی با توجه به منابع اسلامی	۷۰
۱,۲,۳	مؤلفه شناخت و آگاهی	۷۱
۲,۲,۳	مؤلفه تفسیر مثبت	۷۵
۱,۲,۲,۳	توجه به حکمت رویدادها	۷۶
۲,۲,۲,۳	توجه به ساختار خلقت	۷۹
۳,۲,۲,۳	توجه به قانون عدالت در خلقت	۸۱

۴,۲,۳	موقت بودن امور	۸۳
۵,۲,۳	توجه به نقش تدبیر خداوند و اختیار انسان در اسناد امور	۸۴
۶,۲,۳	اراده	۸۶
۳,۲,۳	مؤلفه یقین و اطمینان	۸۷
۴,۲,۳	مؤلفه امید	۸۹
۵,۲,۳	مؤلفه رفتار همسو با مثبت‌اندیشی	۹۵
۳,۳	ایمان و سلامت دل	۹۶
۴,۳	تعریف مفهومی مثبت‌اندیشی با توجه به منابع اسلامی	۱۰۰
	تحلیل و بررسی تعریف:	۱۰۱
	الگوی مفهومی فرایند محور مثبت‌اندیشی بر اساس منابع اسلامی	۱۰۵
	فصل چهارم بحث و نتیجه‌گیری	۱۰۷
۱,۴	جایگاه و اهمیت مثبت‌اندیشی	۱۰۸
۲,۴	مبانی و فلسفه مثبت‌اندیشی	۱۰۹
۳,۴	زمینه‌های شکل‌گیری مثبت‌اندیشی	۱۰۹
۴,۴	عوامل شکل‌گیری مثبت‌اندیشی	۱۱۰
۵,۴	قلمرو آثار مثبت‌اندیشی	۱۱۰
۶,۴	ابعاد موضوعی در مثبت‌اندیشی	۱۱۰
۷,۴	ابعاد آثار مثبت‌اندیشی	۱۱۱
۸,۴	استثنائات موضوعی در مثبت‌اندیشی	۱۱۲
۹,۴	قلمرو زمانی موضوعی در مثبت‌اندیشی	۱۱۳

- ۱۰,۴. ارائه الگو اسوه جامع و کامل ۱۱۳
- ۱۱,۴. نوع و روش‌های آموزش مثبت‌اندیشی ۱۱۳
- ۱۲,۴. ژرف یا سطحی بودن مطالب ۱۱۳
- ۱۳,۴. مؤلفه‌های مثبت‌اندیشی ۱۱۴
- ۱,۱۳,۴. مؤلفه شناختی ۱۱۴
- ۱,۱,۱۳,۴. مؤلفه شناخت و آگاهی ۱۱۴
- ۱,۱,۱,۱۳,۴. ارادی و یا غیرارادی بودن توجه و آگاهی ۱۱۸
- ۲,۱,۱۳,۴. مؤلفه تفسیر مثبت ۱۱۸
- ۱,۲,۱,۱۳,۴. عدم تعمیم علت رویدادها به موارد مشابه ۱۱۸
- ۲,۲,۱,۱۳,۴. موقتی و یا دائمی بودن امور ۱۱۹
- ۳,۲,۱,۱۳,۴. ترک قضاوت‌ها و تبیین‌های احساسی و سطحی در مورد خوبی و بدی وقایع ۱۱۹
- ۴,۲,۱,۱۳,۴. نوع تبیین وقایع ۱۱۹
- ۵,۲,۱,۱۳,۴. نوع اسناد امور و افعال ۱۲۰
- ۶,۲,۱,۱۳,۴. واقعیت‌نگری ۱۲۲
- ۳,۱,۱۳,۴. مؤلفه یقین و اطمینان ۱۲۲
- ۴,۱,۱۳,۴. مؤلفه امید ۱۲۳
- ۱,۴,۱,۱۳,۴. عامل و منبع برآورد کننده انتظار یا امید ۱۲۳
- ۵,۱,۱۳,۴. مؤلفه رفتار همسو با مثبت‌اندیشی ۱۲۸
- ۱۴,۴. جمع‌بندی نتایج مباحث و تحقیق در موضوع ۱۲۹
- ۱۵,۴. پیشنهادهای پژوهشی ۱۳۰
- فهرست منابع ۱۳۲
- منابع فارسی ۱۳۲
- منابع عربی ۱۳۹
- منابع لاتین ۱۴۳
- منابع وبگاه ۱۴۶