

## الگوی مفهومی مثبت‌اندیشی در سوره یوسف

مرتضی عزیزی<sup>۱</sup>

محمد صادق شجاعی<sup>۲</sup>

### چکیده

هدف پژوهش حاضر، تدوین الگوی مفهومی مثبت‌اندیشی، بر اساس آیات سوره یوسف و بررسی میزان روایی آن است. برای دست‌یابی به این هدف، ابتدا، با رویکردی کیفی و با استفاده از روش تحلیل کیفی محتوای متون دینی، ۳۱ آیه مرتبط با مفاهیم مثبت‌اندیشی در این سوره بررسی شد. سپس، برای اطمینان از تطابق محتوای استنباطی با مستندات و تطابق مؤلفه‌ها با محتوای استنباطی از یک سو، و میزان ضرورت هر مؤلفه برای موضوع از سوی دیگر، اعتبار یافته‌ها سنجش شد. این اعتبارسنجی، با کمک ۱۲ کارشناس و با محاسبه شاخص روایی محتوا (CVI) و نسبت روایی محتوا (CVR) به انجام رسید. بر اساس یافته‌های پژوهش، مؤلفه‌های حوزه معنایی مثبت‌اندیشی، در سه سطح زیر عبارت‌اند از:

۱. نگرش‌های مثبت: شامل مؤلفه‌های «امکان دست‌یابی به موفقیت با وجود موانع و سختی‌ها»، «ایمان به یاری خداوند در سختی‌ها»، «توجه به نعمت‌های الهی»؛
۲. ارزش‌های مثبت: با مؤلفه‌های «تغییر مثبت با وجود موانع و سختی‌ها»، «توسل به خداوند در لحظه‌های سخت»، «گذشت و بخشش»، «امیدواری»، «توکل بر خدا»؛
۳. کنش‌های مثبت: شامل «استفاده بهینه از چالش‌ها»، «شکیبایی برابر ناملایمات».

**واژگان کلیدی:** مثبت‌اندیشی، الگوی مفهومی، سوره یوسف، روان‌شناسی اسلامی، نگرش‌های مثبت، ارزش‌های مثبت، کنش‌های مثبت.

۱. دانشجوی دکتری قرآن و روانشناسی جامعه‌المصطفی؛ azizimortezar@yahoo.com

۲. استادیار جامعه‌المصطفی العالمیه و عضو گروه روان‌شناسی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه؛ s.shojaci@yahoo.com

## بیان مسئله

طرز تفکر و نوع نگرش افراد به زندگی، تأثیر فراوانی در کیفیت زندگی آنها دارد. بر این اساس، یکی از مؤلفه‌های مهم زندگی سالم و رضایت‌بخش، داشتن نگرش مثبت نسبت به خود، دیگران و رویدادهای زندگی است (کاتز و همکاران، ۲۰۱۶). در دانش روان‌شناسی، برای اشاره به این موضوع، اصطلاح مثبت‌اندیشی<sup>۱</sup> به کار می‌رود (پیالی، ۲۰۱۲). تعریف مثبت‌اندیشی عبارت است از: توجه به جنبه‌های مثبت زندگی، ویژگی‌ها، اعمال، گفتار، افکار مثبت دیگران، ارائه تفسیرهای مثبت از آنها و انتظار نتایج خوشایند از آنها (نوری، ۱۳۸۷). یکی از عرصه‌های مهم مثبت‌اندیشی، روابط و تعاملات اجتماعی است که به نیک‌اندیشی و حسن ظن در باره دیگران و برخورد مثبت با آنان اشاره دارد (کوبلیام، ۱۳۹۰).

مثبت‌اندیشی، از مباحث مهم روان‌شناسی مثبت‌گرا، در دهه‌های اخیر به شمار می‌آید که توجه پژوهشگران این عرصه را به خود جلب کرده است. روان‌شناسی مثبت‌گرا را مارتین سلیگمن، استاد برجسته پنسیلوانیا و رئیس انجمن روان‌شناسی آمریکا تشکیل داد. از این پس، علم روان‌شناسی از آسیب‌شناسی روانی، به موضوعات مثبت سوق داده شد؛ مانند شادی، مثبت‌اندیشی، سلامت ذهن، معنویت، خلاقیت و فضایل اخلاقی. جنبش روان‌شناسی مثبت‌گرا، به تضاد دیرینه دین و روان‌شناسی خاتمه داد و سبب بازگشت به معنویت و اخلاق در روان‌شناسی شد (جوزف<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۰۵). در روان‌شناسی مثبت‌گرا، به افراد توصیه می‌شود افکار منفی و بدبینانه را کنار بگذارند و با دید مثبت به دیگران و حوادث و رویدادهای زندگی بنگرند (استیو و ماری، ۲۰۱۴).

«حسن ظن» نزدیک‌ترین واژه به مثبت‌اندیشی در منابع اسلامی است. طبق آموزه‌های اسلامی، افراد باید به یک‌دیگر حسن ظن داشته باشند. علی علیه السلام حسن ظن را یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های افراد بر شمرده (تمیمی‌آملی، ۱۴۱: ۳۴۵)<sup>۳</sup> و گمان خوب به دیگران را، سبب جذب محبت آنان دانسته

۱. Kato, K.

۲. Positive tinking.

۳. Peale, N. V.

۴. Joseph, S.

۵. Steve, B., & Marie, C.

۶. حَسَنُ الظَّنِّ مِنْ أَفْضَلِ التَّحَايَا وَأَجْزَلِ الْعَطَايَا.

است (لبنی واسطی، ۱۳۷۶: ۴۳۵). همچنین، بر اساس برخی روایات، مثبت‌اندیشی (حسن ظن) باعث کاهش غم و اندوه، پیشگیری از گناه (همان)<sup>۲</sup> و سلامت روانی (همان)<sup>۳</sup> می‌شود. از نمونه‌های دیگر مثبت‌اندیشی که در منابع دینی، بدان سفارش شده، حسن ظن به خداوند است. علی علیه السلام در این باره فرمود: «أَحْسِنِ الظَّنَّ بِاللَّهِ فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يَقُولُ: أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي الْمُؤْمِنِ بِي إِذَا خَيْرًا فَخَيْرًا وَإِنْ شَرًّا فَشَرًّا»؛ به خداوند حسن ظن داشته باش؛ چرا که خداوند متعال می‌فرماید: من نزد گمان بنده مؤمن خویشم (و با آن همراهم) اگر گمان خیر داشته باشد، به نیکی با او عمل می‌کنم و اگر گمان بدی داشته باشد، به بدی با آن عمل خواهم کرد (کلینی، ۱۴۰۵: ۷۱/۲).

مثبت‌اندیشی، از مسائلی است که روان‌شناسان مثبت‌گرا، در پژوهش‌های مختلف خود نقش آن را در بهزیستی روانی افراد بررسی کرده‌اند. بر اساس نتایج تحقیقات مک کلود<sup>۴</sup> و مور<sup>۵</sup> (۲۰۰۰) افرادی که وقایع و رویدادهای زندگی را به صورت مثبت تفسیر و ارزیابی می‌کنند، از سلامت روانی بالاتری برخوردارند. وانگ<sup>۶</sup> و همکاران (۲۰۱۷) مثبت‌اندیشی را در انگیزش تحصیلی، خودتنظیمی رفتار و اعتماد به نفس مؤثر دانسته‌اند. همچنین، کلیمنت<sup>۷</sup> (۲۰۱۱) در تحقیقات خود نشان داده که مثبت‌اندیشی باعث افزایش طول عمر و آسیب‌پذیری کمتر برابر بیماری‌های جسمی و روانی است.

برخی پژوهشگران، مثبت‌اندیشی را بر اساس منابع اسلامی بررسی کرده‌اند؛ از جمله: خدایاری فرد (۱۳۷۹) به کاربرد مثبت‌نگری در روان‌درمانگری با تأکید بر دیدگاه اسلامی پرداخته است؛ صفوری و اسماعیلی (۱۳۸۸) در پژوهشی با عنوان «سلامت روان از دیدگاه قرآن» مثبت‌اندیشی را یکی از شاخص‌های سلامت روانی شمرده‌اند؛ سلیم‌زاده و توانایی (۱۳۸۹) به زمینه‌های بروز مثبت‌اندیشی از منظر قرآن کریم پرداخته‌اند. صفورایی و کلیا، شیوه‌های رفتاری مثبت‌اندیشی را بر اساس منابع اسلامی بررسی کرده‌اند؛ عبد‌اللهی و رزمی، (۱۳۹۳) با هدف بررسی نقش مثبت‌اندیشی در زندگی،

۱. مَنْ أَحْسَنَ ظَنَّهُ بِالنَّاسِ حَازَ مِنْهُمْ الْمَحَبَّةَ.

۲. حَسَنُ الظَّنِّ يُخَفِّفُ الْهَمَّ وَيُنَجِّي مِنَ تَقَلُّدِ الْإِثْمِ.

۳. حَسَنُ الظَّنِّ رَاحَةُ الْقَلْبِ.

۴. Maclod, A. K.

۵. Moore, R.

۶. Wang, H.

۷. Clement, B. R.

پژوهشی را بر اساس آیات و روایات انجام داده‌اند. محققان و آذربایجانی (۱۳۹۴) برای تحلیل مبانی و مؤلفه‌های مثبت اندیشی و راهکارهای پیدایش آن در اسلام و عهد جدید، مبانی اشتراکی و اختلافی مثبت اندیشی در دین اسلام و مسیحیت را بیان کرده‌اند. ذوالفقاری (۱۴۰۰) در پژوهشی به بررسی مثبت اندیشی و کارکردهای آن از دیدگاه قرآن کریم پرداخته است.

این پژوهش‌ها، بیشتر با رویکرد اخلاقی اجرا شده؛ اما از منظر روان‌شناختی آنهم با هدف بررسی گزاره‌های مربوط به مثبت اندیشی در سوره یوسف، تحقیقی انجام نشده است. بنابراین، مسئله اصلی پژوهش حاضر، این است که مؤلفه‌های مثبت اندیشی در سوره یوسف کدام‌اند و چگونه می‌توان با بررسی مفاهیم و گزاره‌های این سوره به الگویی مفهومی در باره مثبت اندیشی بر اساس ادبیات روان‌شناسی دست یافت؟

### روش پژوهش

روش به کار رفته در این پژوهش، تحلیل کیفی محتوای متون دینی (شجاعی، ۱۳۹۹ الف) است. این روش، بر پردازش فعال متن (مفاهیم، واژه‌ها، گزاره‌ها) و تحلیل و مدل‌سازی مفهومی بر اساس اصول معناشناسی زبانی (شجاعی، جان‌بزرگی، عسگری، غروی‌راد و پسندیده، ۱۳۹۳) تمرکز دارد. جامعه متنی پژوهش را آیات سوره یوسف تشکیل داده و گردآوری داده‌ها بر اساس چهار مرحله زیر انجام شده است:

۱. از طریق متن خوانی باز، مفاهیم و گزاره‌های مثبت اندیشی در سوره یوسف گردآوری و چند بار به دقت مطالعه و بررسی شدند.

۲. داده‌هایی که کمتر با موضوع پژوهش ارتباط داشتند، با مکانیزم غربالگری اولیه<sup>۱</sup> در روش تحلیل کیفی محتوای متون دینی، کنار گذاشته شده و سرانجام ۳۱ آیه باقی ماند. در این مرحله، با به کارگیری اصول پیش پردازش متن، به ویژه اصل تحلیل مؤلفه‌ای و هم‌ریخت‌بینی کل‌نگر، داده‌ها در دو سطح واژه‌ای<sup>۲</sup> و گزاره‌ای<sup>۳</sup> بررسی عمقی و بر اساس پردازش شبکه‌ای داده‌ها، به یک سیستم شبکه‌ای بسط داده شدند.

۱. Primary Screening.

۲. Vocabulary level.

۳. propositional level.

۳. صورت‌بندی داده‌ها که در سه گام انجام شد: اول، خصوصیات‌ی از داده‌ها که به نظر می‌رسید، جنبه روان‌شناختی دارند، (محتوای‌های اساسی) استخراج و در فرم روایی‌سنجی ثبت شدند. دوم، داده‌های درون‌محتوای‌های اساسی، طبق تشابه کارکردی، در سه بخش کلی نگرش‌های مثبت، ارزش‌های مثبت<sup>۱</sup> و کنش‌های مثبت<sup>۲</sup> دسته‌بندی شدند.

۴. اعتبارسنجی<sup>۳</sup> یافته‌ها که در روش تحلیل کیفی محتوای متون دینی، بر دو شاخص متقن بودن و مفید بودن استوار است. متقن بودن، در این روش، به جای روایی<sup>۴</sup> و پایایی<sup>۵</sup> در نظر گرفته شده است و به میزان صحت و درستی یافته‌ها و دقت در گردآوری و تحلیل داده‌ها اشاره دارد. مفید بودن هم، به میزان اهمیت و کاربردپذیری یافته‌ها در بافت روان‌شناختی (عملکرد حرفه‌ای) مربوط است. برای بررسی میزان متقن بودن و مفید بودن، از دو شاخص روایی محتوا (CVI) و نسبت روایی محتوا (CVR) استفاده شده است. طبق پیشنهاد لین (۱۹۸۶)، به نقل از پولیت و بک، (۲۰۰۶) نمره شاخص روایی محتوا (CVI) برای تک‌تک مؤلفه‌ها، نباید کمتر از ۰/۷۸ باشد. در غیر این صورت، مؤلفه، روایی لازم را برای آن مفهوم ندارد و باید حذف یا پس از بازنگری دوباره روایی‌سنجی شود. برای بررسی نسبت روایی محتوا (CVR) از ۱۲ نفر متخصص روان‌شناسی و علوم حوزوی درخواست شد نظریات‌شان را در باره ضرورت هر مؤلفه برای سازه مثبت‌اندیشی درج کنند. طبق نظر لاوشی (۱۹۷۵) حداقل میزان نسبت روایی محتوای قابل قبول برای دوازده کارشناس ۰/۵۶ است.

## یافته‌های پژوهش

این پژوهش، با هدف تدوین الگوی مفهومی مثبت‌اندیشی در سوره یوسف، به بررسی گزاره‌ها، بر اساس روش تحلیل کیفی محتوای متون دینی پرداخته است. در این بررسی، ابعاد مثبت‌اندیشی

۱. Positive Attitudes.

۲. Positive Values.

۳. Positive Actions.

۴. validation.

۵. validity.

۶. reliability.

برخی آیه‌های سوره یوسف، در سه محور کلی نگرش‌های مثبت، ارزش‌های مثبت و کنش‌های مثبت نمایان شده است. یافته‌های ابعاد سه‌گانه مثبت‌اندیشی و مستندات آنها، بر اساس سوره یوسف، در جدول شماره ۱ آمده است:

**جدول شماره ۱: شواهد و مستندات، محتوای استنباط شده و مؤلفه‌ها مثبت‌اندیشی**

۱. نگرش‌های مثبت			
ردیف	شواهد و مستندات در سوره یوسف	محتوای استنباطی (مضمون و معنای برداشت‌شده پژوهشگر)	مؤلفه
۱	... إِنِّي رَأَيْتُ أَحَدَ عَشَرَ كُوْكُبًا وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ رَأَيْتُهُمْ لِي سَاجِدِينَ (۴) ... پدرم! من در خواب دیدم یازده ستاره و خورشید و ماه برایم سجده کردند! .... وَرَفَعَ أَبُوئِهِ عَلَى الْعَرْشِ وَخَرَّوا لَهُ سُجَّدًا وَقَالَ يَا أَبَتِ هَذَا تَأْوِيلُ رُؤْيَايَ مِنْ قَبْلُ قَدْ جَعَلَهَا رَبِّي حَقًّا (۱۰۰) و پدر و مادرش را بر تخت بالا برد و همه برای او به سجده افتادند و گفت: ای پدر! این تعبیر خواب پیشین من است که پروردگارم آن را تحقق داد.	تحقق رؤیای حضرت یوسف	امکان دست‌یابی به موفقیت
۲	فَلَمَّا دَخَلُوا عَلَى يُوسُفَ آوَى إِلَيْهِ أَبُوئِهِ وَقَالَ ادْخُلُوا مِصْرَ إِن شَاءَ اللَّهُ آمِنِينَ (۹۹) پس زمانی که بر یوسف وارد شدند، پدر و مادرش را کنار خود جای داد و گفت: همگی با خواست خدا [آسوده خاطر و] در کمال امنیت وارد مصر شوید.	وصال پدر و پسر، پس از سال‌ها فراق و به هم پیوستن برادران پس از سال‌ها جدایی	با وجود موانع و سختی‌ها
۳	وَجَاءَتْ سَيَّارَةٌ فَأَرْسَلُوا وَارِدَهُمْ فَأَدْلَى دَلْوَهُ... (۱۹) و کاروانی آمد، پس آب آورشان را فرستادند، او دلوش را به چاه انداخت...	دست‌یابی کاروانی بدوی به آب پس از طی مسیر	



مؤلفه	محتوای استنباطی (مضمون و معنای برداشت شده پژوهشگر)	شواهد و مستندات در سوره یوسف	ردیف
	به مقام عزیز رسیدن خدمتکار عزیز مصر	... فَلَمَّا كَلَّمَهُ قَالَ إِنَّكَ الْيَوْمَ لَدَيْنَا مَكِينٌ آمین (۵۴) پس هنگامی که با یوسف سخن گفت به او اعلام کرد: تو امروز نزد ما دارای منزلت و مقامی و [در همه امور] امینی.	۴
امکان دست یابی به موفقیت با وجود موانع و سختی ها	اثبات بی گناهی پس از سال ها زندان	... قُلْنَ خَاشِ اللَّهُ مَا عَلِمْنَا عَلَيْهِ مِنْ سُوءٍ قَالَتِ الْمَرْأَتُ الْعَزِيزِ اَلَّذَنْ حَصْحَصَ الْحَقُّ اَنَا زَاوِدْتُهُ عَنْ نَفْسِيهِ وَاِنَّهُ لَمِنَ الصّٰدِقِيْنَ (۵۱) زنان [گفتند: پاک و منزه است خدا! ما هیچ بدی در او سراغ نداریم. همسر عزیز گفت: اکنون حق [پس از پنهان ماندنش] به خوبی آشکار شد، من [بودم که] از او درخواست کام جویی کردم، یقیناً یوسف از راستگویان است.	۵
	عبور از بحران و رسیدن به آسایش و رفاه پس از هفت سال قحطی	... ثُمَّ يَأْتِي مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ عَامٌ فِيهِ يُغَاثُ النَّاسُ وَفِيهِ يَعْصِرُونَ (۴۹) آن گاه بعد از آن [دوره سخت] سالی می آید که مردم در آن باران [افراوان] یابند و در آن [سال] از محصولات کشاورزی [عصاره میوه می گیرند].	۶

مؤلفه	محتوای استنباطی (مضمون و معنای برداشت شده پژوهشگر)	شواهد و مستندات در سوره یوسف	ردیف
ایمان به یاری خداوند	کنترل غم و خشم یعقوب با ایمان به یاری خداوند	<p>...وَاللَّهُ الْمُسْتَعَانُ عَلَىٰ مَا تَصِفُونَ (۱۸) و خداست که بر آنچه شما [از وضع یوسف] شرح می‌دهید از او یاری خواسته می‌شود. ... فَصَبْرٌ جَمِيلٌ عَسَىٰ اللَّهُ أَن يَأْتِيَنِي بِهِمْ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ (۸۳) پس من، بدون جزع و بیتابی، شکیبایی می‌ورزم، امید است خدا همه آنان را پیش من آرد؛ زیرا او بی‌تردید، دانا و حکیم است.</p> <p>قَالَ إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ (۸۶) شکوه اندوه شدید و غم و غصه‌ام را فقط به خدا می‌برم و از خدا می‌دانم آنچه را که شما نمی‌دانید.</p>	۷
در سختی‌ها	کفر موجب یأس (به مفهوم مخالف) ایمان مایه امیدواری	<p>يَا بَنِي إِدْرِيسَ اتَّخِذُوا صَبْرًا وَكُلُوا وَشَابِعُوا زَوْجَ الْكَاذِبِ وَلَا تَبْهَتُوا فِي الْكَلِمَاتِ إِنِّي أَسْمِعُ مَا لَا لَدُنِّي غَيْبٌ وَرَءُوفٌ رَحِيمٌ (۸۷) ای پسرانم! بروید آن‌گاه از یوسف و برادرش جست‌وجو کنید و از رحمت خدا مأیوس نباشید؛ زیرا جز مردم کافر از رحمت خدا مأیوس نمی‌شوند.</p>	۸
	جلوگیری ایمان به خدا از اقدامات پست	<p>وَلَقَدْ هَمَّتْ بِهٖ وَهَمَّ بِهَا لَوْلَا أَن رَّأَىٰ بُرْهَانَ رَبِّهٖ كَذَٰلِكَ لِنَضَرَبَ عَنْهُ السُّوَءَ وَالْفَحْشَاءَ... (۲۴) و یوسف هم اگر برهان پروردگارش را ندیده بود به او حمله می‌کرد. [ما] این‌گونه [یوسف را یاری دادیم] تا زد و خورد [ی] که سبب اتهام می‌شد [و نیز] عمل خلاف عفت آن بانو را از او بگردانیم.</p>	۹





ردیف	شواهد و مستندات در سوره یوسف	محتوای استنباطی (مضمون و معنای برداشت‌شده پژوهشگر)	مؤلفه
۱۰	... وَقَالَتْ هَيْتَ لَكَ قَالَ مَعَاذَ اللَّهِ إِنَّهُ رَبِّي أَحْسَنَ مَثْوَايَ... (۲۳) و به او گفت: پیش بیا [که من در اختیار توام] یوسف گفت: پناه به خدا، او پروردگار من است، جایگاهم را نیکو داشت...	دوری یوسف از گناه با لطف خداوند به او	توجه به نعمت‌های الهی

## ۲. ارزش‌های مثبت

ردیف	شواهد و مستندات در سوره یوسف	محتوای استنباطی (مضمون و معنای برداشت‌شده پژوهشگر)	مؤلفه
۱	فَلَمَّا أَنْ جَاءَ الْبَشِيرُ آفَاقًا عَلَىٰ وَجْهِهِ فَازْتَدَّ بِصَيْرٍ... (۹۶) پس هنگامی که مرده‌رسان آمد، پیراهن را بر صورت او افکند و او دو باره بینا شد...	به دست آوردن بینایی پس از مدتی نابینایی	
۲	قَالُوا يَا أَبَانَا اسْتَغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا إِنَّا كُنَّا خَاطِئِينَ (۹۷) گفتند: ای پدر! آمرزش گناهانمان را بخواه؛ بی‌تردید ما خطاکار بوده‌ایم.	توبه برادران خطاکار پس از سال‌ها غفلت	تغییر مثبت با وجود موانع و سختی‌ها
۳	... قَالَتْ امْرَأَتُ الْعَزِيزِ إِنَّنِ حَصَّصَ الْحَقُّ أَنَا رَاوُدْتُهُ عَنْ نَفْسِهِ وَإِنَّهُ لَمِنَ الصَّادِقِينَ (۵۱) ... همسر عزیز گفت: اکنون حق به خوبی آشکار شد؛ من از او درخواست کام‌جویی کردم؛ یقیناً یوسف از راستگویان است.	اعتراف به خطا پس از مدت‌ها کتمان حق	

ردیف	شواهد و مستندات در سوره یوسف	محتوای استنباطی (مضمون و معنای برداشت شده پژوهشگر)	مؤلفه
۴	قَالَ رَبِّ السِّجْنُ أَحَبُّ إِلَيَّ مِمَّا يَدْعُونَنِي إِلَيْهِ وَإِلَّا تَصْرِفْ عَنِّي كَيْدَهُنَّ أَصْبُ إِلَيْهِنَّ وَأَكُن مِّنَ الْجَاهِلِينَ (۳۳) یوسف گفت: پروردگارا! زندان نزد من محبوب تر است از عملی که مرا به آن می خوانند، و اگر نیرنگ شان را از من نگردانی، به آنان رغبت می کنم و از نادانان می شوم.	مناجات یوسف با خداوند در گرفتاری	توسل به خداوند در لحظه های
۵	قَالَ إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَخُزْنِي إِلَى اللَّهِ... (۸۶) شکیوه اندوه شدید و غم و غصه ام را فقط به خدا می برم ...	در میان گذاردن غم و اندوه خود با خداوند توسط یعقوب	سخت
۶	قَالَ لَا تَتْرِبَ عَلَيْكُمُ الَيَوْمَ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ (۹۲) گفت: امروز هیچ ملامت و سرزنشی بر شما نیست؛ خدا شما را می آمرزد و او مهربان ترین مهربانان است.	گذشت یوسف از خطای برادران خود	گذشت
۷	قَالَ تَزْرَعُونَ سَمِعَ سِنِينَ دَابًّا... (۴۷) گفت: هفت سال با تلاش پیگیر زراعت کنید... قَالَ اجْعَلْنِي عَلَى خَزَائِنِ الْأَرْضِ إِنِّي خَفِيفٌ عَلَيْهِمْ (۵۵) گفت: مرا بر خزانه های این سرزمین بگمار؛ که من نگهداری دانا هستم.	گذشت یوسف از ستم مصریان (زندانی و ...) و یاری داوطلبانه آنان	و بخشش
۸	نَبِيئِنَّا بِتَأْوِيلِهِ إِنَّا نَنَّا تَرَكَ مِنَ الْمُحْسِنِينَ (۳۶) از تعبیر آن ما را خبر ده؛ زیرا ما تو را از نیکوکاران می دانیم. فَخَذَ أَحَدُنَا مَكَانَهُ إِنَّا نَنَّا تَرَكَ مِنَ الْمُحْسِنِينَ (۷۸) پس یکی از ما را به جای او بازداشت کن، بی تردید ما تو را از نیکوکاران می بینیم.	معروف بودن یوسف به احسان و رزوی	جلب توجه مثبت دیگران به خود



ردیف	شواهد و مستندات در سوره یوسف	محتوای استنباطی (مضمون و معنای برداشت شده پژوهشگر)	مؤلفه
۹	<p>فَصَبْرٌ جَمِيلٌ عَسَى اللَّهُ أَنْ يَأْتِيَنِي بِهِمْ جَمِيعًا ... (۷۸) پس من بدون جزع و بی تابی شکیبایی می‌ورزم؛ امید است خدا همه آنان را پیش من آرد؛ ...</p>	امیدواری یعقوب به آینده روشن	امیدواری
۱۰	<p>وَلَا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ (۸۷) و از رحمت خدا مأیوس نباشید؛ زیرا جز مردم کافر از رحمت خدا مأیوس نمی‌شوند.</p>	امیدواری به الطاف الهی (مفهوم مخالف ناامیدی)	امیدواری
۱۱	<p>... إِنَّ اللَّهَ يَجْزِي الْمُتَصَدِّقِينَ (۸۸) خدا صدقه‌دهندگان را پاداش می‌دهد.</p>	امیدوار بودن به پاداش الهی	امیدوار بودن
۱۲	<p>إِنِ الْحُكْمُ إِلَّا لِلَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَعَلَيْهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُونَ ... (۶۷) حکم فقط ویژه خداست، [تنها] بر او توکل کرده‌ام، و [همه] توکل‌کنندگان باید به خدا توکل کنند...</p>	مطلوبیت توکل بر خدا	توکل بر خدا
۱۳	<p>... فَأَوْفِ لَنَا الْكَيْلَ وَتَصَدَّقْ عَلَيْنَا إِنَّ اللَّهَ يَجْزِي الْمُتَصَدِّقِينَ (۸۸) پیمان‌ها ما را کامل بده و بر ما صدقه بخش؛ زیرا خدا صدقه‌دهندگان را پاداش می‌دهد.</p>	امیدوار بودن به پاداش الهی	امیدوار بودن

### ۳. کنش های مثبت

مؤلفه	محتوای استنباطی (مضمون و معنای برداشت شده پژوهشگر)	شواهد و مستندات در سوره یوسف	ردیف
	برگزیدگی الهی در ازای تاب آوری برابر نیرنگ ها و دشمنی ها	<p>قَالَ يَا بُنَيَّ لَا تَقْصُصْ رُؤْيَاكَ عَلَىٰ إِخْوَتِكَ فَيَكِيدُوا لَكَ كَيْدًا إِنَّ الشَّيْطَانَ لِلْإِنْسَانِ عَدُوٌّ مُّبِينٌ (۵) وَكَذَلِكَ يَجْتَسِبُكَ رَبُّكَ وَيُعَلِّمُكَ مِنْ تَأْوِيلِ الْأَحَادِيثِ ... (۶) [يعقوب] گفت: ای پسرک من، خوابت را برای برادرانت حکایت مکن؛ که برای تو نیرنگی می اندیشند؛ زیرا شیطان برای آدمی دشمنی آشکار است. و این چنین، پروردگارت تو را برمی گزیند، و از تعبیر خواب ها به تو می آموزد...</p>	۱
رشد مثبت	توانمندسازی الهی در ازای تاب آوری برابر دشواری های زندگی	<p>وَسَرَّوهُ بِمَنِّ بَنِي دَرَاهِمَ مَعْدُودَةٍ وَكَانُوا فِيهِ مِنَ الزَّاهِدِينَ (۲۰) ... وَكَذَلِكَ مَكَّنَّا لِيُوسُفَ فِي الْأَرْضِ وَلِنُعَلِّمَهُ مِنْ تَأْوِيلِ الْأَحَادِيثِ ... (۲۱) و او را به بهای ناچیزی - چند درهم - فروختند و در آن بی رغبت بودند. ... و بدین گونه ما یوسف را در آن سرزمین توانا ساختیم تا به او تأویل خواب ها را بیاموزیم، ...</p>	۲
	توانمندسازی الهی در ازای استقامت و رزق برابر سختی های پذیرش مسئولیت	<p>... فَلَمَّا كَلَّمَهُ قَالَ إِنَّكَ الْيَوْمَ لَدَيْنَا مَكِينٌ أَمِينٌ (۵۴) قَالَ اجْعَلْنِي عَلَىٰ خَزَائِنِ الْأَرْضِ إِنِّي حَفِيظٌ عَلِيمٌ (۵۵) وَكَذَلِكَ مَكَّنَّا لِيُوسُفَ فِي الْأَرْضِ يَتَّبِعُونَ مِنْهَا حَيْثُ يَشَاءُ ... (۵۶) ... پس چون با او سخن راند، گفت: تو امروز نزد ما با منزلت و امین هستی. [یوسف] گفت: مرا بر خزانه های این سرزمین بگمار؛ که من نگهدارنده دانا هستم. و بدین گونه یوسف را در سرزمین [مصر] قدرت دادیم؛ که در آن، هر جا که می خواست سکونت می کرد.</p>	۳



ردیف	شواهد و مستندات در سوره یوسف	محتوای استنباطی (مضمون و معنای برداشت شده پژوهشگر)	مؤلفه
۴	... قَالَ تَزْرَعُونَ سَمِعَ سَيِّئِينَ دَابًّا فَمَا حَصَدْتُمْ فَذَرَوْهُ فِي سُنْبُلِهِ إِلَّا قَلِيلًا مِمَّا تَأْكُلُونَ (۴۷) گفت: هفت سال با تلاش پیگیر زراعت کنید، پس آنچه را درو کردید، جز اندکی که خوراک شماست، در خوشه اش باقی گذارید.	فرصت سازی از تهدیدهای اجتماعی برای منفعت مردم	
۵	قَالَ لَا يَا بَيْتِكُمْ طَعَامٌ تَزْرَعَانِيهِ إِلَّا نَبَأْتُكُمْ مَا يَتَأْوِيلُهُ قَبْلَ أَنْ يَأْتِيَكُمْ ذَلِكَ مَا جِئْتُمَا عَلَّمَنِي رَبِّي (۳۷) .... گفت: هیچ جیره غذایی برای شما نمی آید مگر آنکه من شما را پیش از آمدنش از تعبیر آن خواب آگاه می کنم، این از حقایقی است که خدا به من آموخته است؛ يَا صَاحِبِي السَّبْجِ الْأَزْيَابِ مُتَّفِقُونَ خَيْرٌ أَمْ اللَّهُ الْوَاحِدُ الْقَهَّارُ (۳۹) ای دو یار زندان! آیا معبودان متعدد و متفرق بهتر است یا خدای یگانه مقتدر؟	استفاده بهینه از چالش ها بهره وری از مواهب الهی و جهت دهی به توانمندی ها برای دعوت به خدا	
۶	قَالَ اجْعَلْنِي عَلَى خَزَائِنِ الْأَرْضِ إِنِّي حَفِيظٌ عَلِيمٌ (۵۵) یوسف گفت: مرا سرپرست خزانه های این سرزمین قرار ده؛ زیرا من نگهبان دانایی هستم.	خیرخواهی یوسف نسبت به مردم	خیرخواهی
۷	قَالُوا يَا أَيُّهَا الْعَزِيزُ إِنَّ لَهُ أَبًا شَيْخًا كَبِيرًا فَخُذْ أَحَدَنَا مَكَانَهُ ... (۷۸) گفتند: ای عزیز! او را پدری سالخورده و بزرگوار است، پس یکی از ما را به جای او بازداشت کن ...	از خودگذشتگی برادران یوسف	به دیگران

مؤلفه	محتوای استنباطی (مضمون و معنای برداشت شده پژوهشگر)	شواهد و مستندات در سوره یوسف	ردیف
شکیبایی برابر نامالیامات	شکیبایی یعقوب برابر نامالیامات	<p>فَصَبِّرْ بِجَمِيلٍ وَاللَّهُ الْمُسْتَعَانُ عَلَىٰ مَا تَصِفُونَ (۱۸)</p> <p>پس من بدون جزع و بیتابی شکیبایی می‌ورزم، و خداست که بر آنچه شما [از وضع یوسف] شرح می‌دهید از او یاری خواسته می‌شود.</p> <p>... فَصَبِّرْ بِجَمِيلٍ عَسَىٰ اللَّهُ أَنْ يَأْتِيَنِي بِهِمْ جَمِيعًا...</p> <p>(۸۳) پس من بدون جزع و بیتابی شکیبایی می‌ورزم، امید است خدا همه آنان را پیش من آرد؛ ...</p>	۸
	خوش عاقبتی شکیبایی	<p>إِنَّهُ مَنْ يَتَّقِ وَيَصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ (۹۰) بی تردید، هرکس پرهیزکاری کند و شکیبایی ورزد، [پاداش شایسته می‌یابد]؛ زیرا خدا پاداش نیکوکاران را تباہ نمی‌کند.</p>	۹
تسهیل‌گری اجتماعی	ایجاد روحیه تلاشگری در مردم با گذشت، بخشش و خیرخواهی یوسف	<p>قَالَ تَزْرَعُونَ سَبْعَ سِنِينَ دَأْبًا فَمَا حَصَدْتُمْ فَذَرُوهُ فِي سُنْبُلِهِ إِلَّا قَلِيلًا مِمَّا تَأْكُلُونَ (۴۷) گفت: هفت سال با تلاش پیگیر زراعت کنید، پس آنچه را درو کردید، جز اندکی که خوراک شماست، در خوشه‌اش باقی گذارید.</p>	۱۰
	ایجاد زمینه اعتراف به خطا و استغفار در برادران با خطاپوشی یوسف از آنها	<p>قَالَ لَا تَثْرِبَ عَلَيْكُمْ أَيُّومَ يُغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ (۹۲) گفت: امروز هیچ ملامت و سرزنشی بر شما نیست؛ خدا شما را می‌آمرد و او مهربان‌ترین مهربانان است. ... قَالُوا يَا أَبَانَا اسْتَغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا إِنَّا كُنَّا خَاطِئِينَ (۹۷) گفتند: ای پدر! آمرزش گناهان مان را بخواه، بی تردید ما خطاکار بوده‌ایم.</p>	۱۱



در مرحله اعتبارسنجی، برای اطمینان از «اتقان» و «کارآمدی» یافته‌ها، نتایج در اختیار ۱۲ کارشناس متخصص در علوم انسانی و روان‌شناسی قرار گرفت و از آنها خواسته شد نظریات خود را در باره میزان مطابقت محتواهای استنباطی با مستندات از یک سو و مطابقت مؤلفه‌ها با محتواهای استنباطی از سوی دیگر، در یک مقیاس چهار درجه‌ای مشخص کنند. همچنین، در یک مقیاس سه درجه‌ای (ضروری، مفید ولی غیر ضروری و غیر ضروری) خواسته شد تا میزان ضرورت هر مؤلفه را برای سازه خوش‌بینی بیان کنند. بر اساس نظر کارشناسان، ۱۰ مؤلفه نمره قابل قبول را کسب کردند و چهار مؤلفه کنار گذاشته شدند. نتایج روایی سنجی محتوایی، در جدول شماره ۲ نشان داده شده است.

### جدول شماره ۲: نتایج اعتبارسنجی یافته‌ها

ابعاد	مؤلفه‌های فرعی	محتواهای استنباطی از سوره یوسف	CVI میزان مطابقت محتوای استنباطی با مستندات	CVI مطابقت مؤلفه با محتوای استنباطی	CVR ضرورت هر مؤلفه برای موضوع
نگرش‌های مثبت	امکان دست‌یابی به موفقیت با وجود موانع و سختی‌ها	به حقیقت پیوستن رویای حضرت یوسف	۱	۰/۸۳	۰/۸۳
		وصال پدر و پسر پس از سال‌ها فراق و به هم پیوستن برادران پس از سال‌ها جدایی	۰/۹۱		
		دست‌یابی کاروانی بدوی به آب، پس از طی مسیر	۰/۸۳		

CVR	CVI	CVI میزان مطابقت محتوای استنباطی با مستندات	محتوای استنباطی از سوره یوسف	مؤلفه های فرعی	ابعاد	
ضرورت هر مؤلفه برای موضوع	مطابقت مؤلفه با محتوای استنباطی	۰/۸۳	به مقام عزیز رسیدن خدمتکار عزیز مصر	امکان دست یابی به موفقیت با وجود موانع و سختی ها	نگرش های مثبت	
		۰/۸۳	اثبات بی گناهی پس از سال ها زندان			
		۱	عبور از بحران و رسیدن به آسایش و رفاه پس از هفت سال قحطی			
۱	۰/۹۱	۱	کنترل غم و خشم یعقوب با ایمان به یاری خداوند	ایمان به یاری خداوند در سختی ها		
		۰/۹۱	کفر موجب یأس و (به) مفهوم مخالف) ایمان مایه امیدواری			
		۰/۸۳	جلوگیری ایمان به خدا از اقدامات پست			
۰/۸۳	۰/۸۳	۰/۸۳	دوری یوسف از گناه با لطف خداوند	توجه به نعمت های الهی		





ابعاد	مؤلفه های فرعی	محتواهای استنباطی از سوره یوسف	میزان مطابقت محتوای استنباطی با مستندات	CVI مطابقت مؤلفه با محتوای استنباطی	ضرورت هر مؤلفه برای موضوع
ارزش های مثبت	تغییر مثبت با وجود موانع و سختی ها	به دست آوردن بینایی پس از مدتی نایبناپی	۰/۸۳	۱	۰/۹۱
		توبه برادران خطاکار پس از سال ها غفلت	۰/۷۵		
		اعتراف به خطا پس از مدت ها کتمان حق	۱		
	توسل به خداوند در لحظه های سخت	مناجات یوسف با خداوند در گرفتاری	۱	۱	۰/۸۳
		در میان گذاردن غم و اندوه خود با خداوند توسط یعقوب	۱		
	گذشت و بخشش	گذشت یوسف از خطای برادران خود	گذشت یوسف از ستم مصریان (زندانی و ..) و یاری داوطلبانه آنان	۱	۰/۹۱
گذشت یوسف از ستم مصریان (زندانی و ..) و یاری داوطلبانه آنان			۰/۹۱		
جلب توجه مثبت دیگران به خود	معروف بودن یوسف به احسان ورزی	۰/۶۶	۰/۶۶	۰/۶۶	۰/۵

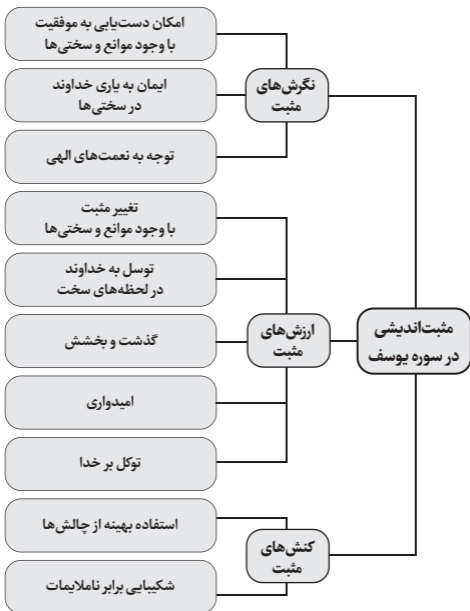
CVR	CVI	CVI میزان مطابقت محتوای استنباطی با مستندات	محتوای استنباطی از سوره یوسف	مؤلفه های فرعی	ابعاد
۱	۱	۱	امیدواری یعقوب به آینده روشن	امیدواری	ارزش های مثبت
		۱	امیدواری به الطاف الهی (مفهوم مخالف ناامیدی)		
		۰/۹۱	امیدواری به پاداش الهی		
۰/۸۳	۰/۹۱	۰/۹۱	مطلوبیت توکل بر خدا	توکل بر خدا	
			امیدواری به پاداش الهی		
-۰/۳۳	۰/۵	۰/۵۸	برگزیدگی الهی در ازای تاب آوری برابر نیرنگ ها و دشمنی ها	رشد مثبت	
		۰/۶۶	توانمندسازی الهی در ازای تاب آوری برابر دشواری ها		
		۰/۷۵	توانمندسازی الهی در ازای استقامت و رزی برابر سختی پذیرش مسئولیت		



CVR	CVI	میزان CVI	محتوای استنباطی	مؤلفه‌های فرعی	ابعاد
ضرورت هر مؤلفه برای موضوع	مطابقت مؤلفه با محتوای استنباطی	مطابقت محتوای استنباطی با مستندات	محتوای استنباطی از سوره یوسف		
۰/۸۳	۰/۸۳	۰/۸۳	فرصت‌سازی از تهدیدهای اجتماعی برای منفعت مردم	استفاده بهینه از چالش‌ها	کنش‌های مشبته
		۰/۸۳	بهره‌وری از مواهب الهی و جهت‌دهی به توانمندی‌ها برای دعوت به خدا		
۰/۵	۰/۷۵	۰/۷۵	بهره‌وری از مواهب الهی و جهت‌دهی به توانمندی‌ها برای دعوت به خدا	خیرخواهی نسبت به دیگران	
		۰/۷۵	از خودگذشتگی برادران حضرت یوسف		
۱	۰/۸۳	۰/۸۳	شکیبایی یعقوب برابر نامالایمات	شکیبایی در برابر نامالایمات	
		۱	خوش‌عاقبتی شکیبایی		
۰/۱۶	۰/۵۸	۰/۶۶	ایجاد روحیه تلاشگری در مردم با گذشت، بخشش و خیرخواهی یوسف	تسهیل‌گری اجتماعی	
		۰/۶۶	ایجاد زمینه اعتراف به خطا و استغفار در برادران با خطاپوشی یوسف از آنها		

پس از مشخص شدن مؤلفه های مثبت اندیشی در سوره یوسف و اعتبارسنجی آنها، الگوی مفهومی آن به دست آمد. (نمودار شماره ۱)

### نمودار شماره ۱: الگوی مفهومی مثبت اندیشی در سوره یوسف





## نتیجه‌گیری

زندگی پیامبر الهی، حضرت یوسف، در قرآن نمونه بارزی از مثبت‌اندیشی است. در این پژوهش، واژه‌ها و گزاره‌های مرتبط با مثبت‌اندیشی در سوره یوسف تجزیه و تحلیل شد و پس از داوری متخصصان، الگوی مشخصی از این مفهوم در این سوره به دست آمد. مؤلفه‌های مثبت‌اندیشی در این سوره، در سه سطح «نگرش‌های مثبت»، «ارزش‌های مثبت» و «کنش‌های مثبت» دسته‌بندی شدند.

نگرش‌های مثبت، به دیدگاه‌ها و باورهایی اشاره دارد که واقعیت‌های مثبت در زندگی را در نظر دارد و مطابق آنها نقشه راه زندگی را ترسیم می‌کند. نگرش‌های مثبت استخراج شده از سوره یوسف عبارت‌اند از: «امکان دست‌یابی به موفقیت با وجود موانع و سختی‌ها»، «ایمان به یاری خداوند در سختی‌ها» و «توجه به نعمت‌های الهی». این مؤلفه‌ها، نگاه به زندگی را مثبت و با امیدواری و نشاط قرین می‌کنند.

در قرآن کریم آمده است: «بی‌تردید ما پیامبران خود و مؤمنان را در زندگی دنیا و روزی که گواهان به پا ایستند، یاری می‌کنیم.»<sup>۱</sup> بر اساس گزارش قرآن کریم از زندگی حضرت یوسف، اگر انسان با وجود سختی‌های زندگی، به یاری خداوند ایمان داشته باشد و در حالات گوناگون به نعمت‌های گسترده او توجه کند، تاب‌آوری و تلاش او را در پی خواهد داشت. قرآن کریم به این امر دستور داده است که «نعمت پروردگارت را با رفتار و گفتارت بازگو کن.»<sup>۲</sup> تفسیر المیزان، این بازگویی نعمت را نوعی شکر معرفی کرده است (طباطبایی، ۱۳۶۸/۲۰: ۵۲۵).

ارزش‌های مثبت، نشان‌دهنده عقاید و اصولی هستند که از نظر فردی-اجتماعی، نوعی رفتار برتر شناخته می‌شوند. یکی از ارزش‌های مهم زندگی «تغییر مثبت با وجود موانع و سختی‌ها» است. برادران حضرت یوسف، بعد از سال‌ها توبه‌کار شدند و زلیخا حق‌پذیر و به خطای خود معترف شد. دو پیامبر الهی، حضرت یعقوب و حضرت یوسف، اصل «توسل به خداوند در لحظه‌های سخت» را به ارزشی اساسی در زندگی خود بدل کردند. حضرت یوسف، با «گذشت و بخشش» در مواضع مختلف، برای رشد دیگران فرصت‌سازی کرد. بسیاری از پژوهش‌های

۱. إِنَّا نَنْصُرُ رُسُلَنَا وَالَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَنُؤَمِّتُهُم بِالْآخِرَاتِ. (غافر، ۵۱)

۲. وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ. (ضحی، ۱۱)

کاربردی، با اینکه بخشش، روش مثبت مقابله با صدمه است، موافقت دارند. (روئینی، ۱۳۹۷: ۲۲۶)  
 «امیدواری» و «توکل بر خدا» دو ارزش حاکم بر زندگی حضرت یعقوب بود که فراق او را از فرزند  
 گم شده اش زیبا نمود.

کنش های مثبت استخراج شده از سوره یوسف، «استفاده بهینه از چالش ها» و «شکیبایی  
 برابر نامایمات» است. جان لاک، فیلسوف انگلیسی قرن هفدهم، بر این نظر است که کنش های  
 انسان، بهترین مفسر افکارش است. شواهد بسیاری در دست است که نشان می دهند، تغییر  
 رفتار، گاهی تغییر نگرش را در پی دارد (سانتراک، ۱۳۸۸: ۲/۳۵۱).

حضرت یوسف، با شکیبایی و استقامت در طول زندگی پر فراز و نشیب خود، از به چاه افتادن  
 در کودکی تا به زندان افکنده شدن در بزرگسالی، از رنج های مدیریت سال های قحطی و دیگر  
 چالش ها و تحدیدهای این مسیر، به خوبی استفاده کرد و فرصت های فراوانی را برای خود و  
 جامعه آن روزگار فراهم آورد.



## منابع

۱. احمدی تبار، سیدمرتضی و حمید، نجمه (۱۳۹۳)، «تأثیر تفکر مثبت مذهب محور بر تعارضات زناشویی»، کنگره بین المللی فرهنگ و اندیشه دینی، مرکز راهبری مهندسی شورای فرهنگ عمومی استان بوشهر، قم.
۲. اعظم سادات حسینی (بی‌تا)، «سوء ظن و حسن ظن به خدا و خلق در آیات و روایات»، پاسدار اسلام، بی‌جا، جامعه القرآن الکریم.
۳. انجمن روان‌پزشکی آمریکا (۱۳۹۶)، راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی، مترجم: یحیی سیدمحمدی، تهران، روان.
۴. انجمن روانپزشکی آمریکا (۱۳۹۹)، راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی DSM - ۵، مترجمان: فرزین رضاعی، علی فخرایی، آنوسا فرمند، علی نیلوفری، ژانت هاشمی آذر و فرهاد شاملو، تهران، کتاب ارجمند.
۵. تمیمی آمدی، عبد الواحد، ۱۴۱۰ق، غرر الحکم و درالکلم، قم، دارالکتاب الاسلامی.
۶. توانایی، محمدحسین، سلیم‌زاده، الهه (۱۳۷۹)، «بررسی تأثیر مثبت‌اندیشی از دیدگاه قرآن و حدیث»، پژوهش‌نامه علوم و معارف قرآن کریم، سال دوم، شماره ۷، ص ۱۵ - ۱۸۳.
۷. حسین‌زاده، علی (۱۳۸۸)، مهارت‌های سازگاری، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
۸. خدایاری فرد، محمد (۱۳۷۹)، «کاربرد مثبت‌نگری در روان‌درمانگری با تأکید بر دیدگاه اسلامی»، روان‌شناسی و علوم تربیتی، شماره ۵، ص ۵ - ۸۵.
۹. خمینی، روح‌الله (۱۳۸۴)، شرح چهل حدیث (ربعین حدیث)، تهران، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (ره).
۱۰. رازی، ابوالفتح حسین بن علی (۱۳۶۶)، روض الجنان و روح الجنان فی تفسیر القرآن مشهور به تفسیر شیخ ابوالفتح رازی؛ مشهد، بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی.
۱۱. راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۲)، مفردات ألفاظ القرآن، بیروت، دار الشامیة.
۱۲. روئینی کیارا (۱۳۹۷)، روان‌شناسی مثبت در حیطه‌های بالینی (پژوهش و عمل) اثر، مترجمان: براتی سده فرید، صادقی افسانه، تهران، نشر رشد.
۱۳. سانتراک جان دبلیو (۱۳۹۷)، رشد، زمینه روان‌شناسی سانتراک، مترجم: فیروزبخت مهرداد، تهران، رسا، چاپ دهم.
۱۴. سجادی، سیدجعفر (۱۳۶۷)، فرهنگ معارف اسلامی، تهران، شرکت مؤلفان و مترجمان ایران.
۱۵. سلیگمن، مارتین و همکاران (۱۳۸۳)، کودک خوش‌بین؛ برنامه‌ای آموخته‌شده برای ایمن ساختن همواره کودکان در برابر افسردگی، ترجمه فروزنده داوریناه، قم، رشد.
۱۶. شجاعی، محمدصادق (۱۳۹۹ الف)، «روش تحلیل کیفی محتوای متون دینی؛ مبانی نظری و مراحل اجرا»، مطالعات اسلام و روان‌شناسی، شماره ۱۴ (۲۷)، ص ۴۱ - ۷۳.
۱۷. شجاعی، محمدصادق؛ جان‌بزرگی، مسعود؛ عسگری، علی؛ غروی‌راد، سیدمحمد؛ و پسندیده، عباس (۱۳۹۳)،

«کاربرد نظریه حوزه‌های معنایی در مطالعات واژگانی ساختار شخصیت بر پایه منابع اسلامی»، مطالعات اسلام و روان‌شناسی، شماره ۸ (۱۵)، ص ۷ - ۲۸.

۱۸. صائی، حسین (۱۳۸۵)، «رابطه بین مثبت‌اندیشی و سلامت روان از دیدگاه»، پیوند، شماره ۳۲۶، ص ۵۰ - ۵۳.  
 ۱۹. صفوری، محمد مهدی و کلیا (۱۳۹۰)، روح الله، «راهکارهای رفتاری ایجاد روحیه مثبت‌اندیشی در زندگی»، ظهور، شماره ۸، ص ۱۸۱ - ۱۹۸.

۲۰. صمد عبد الهی و ام کلثوم زمی (۱۳۹۳)، «نقش مثبت‌اندیشی در حل مسائل زندگی با تأکید بر آیات و روایات»، قرآن در آیین پژوهش، سال اول، شماره ۲، ص ۱۵۹ - ۱۸۸.

۲۱. طباطبائی، سیدمحمدکاظم (۱۳۹۸)، منطوق فهم حدیث، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).  
 ۲۲. طباطبائی، محمدحسین (۱۳۶۸)، تفسیر المیزان، مترجمان: محمدباقر موسوی همدانی، محمدجواد حتی کرمانی، محمدعلی کرامی قمی، قم، مرکز نشر فرهنگی رجاء.

۲۳. طبرسی، فضل‌بن حسن (۱۳۶۷)، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، تهران، ناصرخسرو.  
 ۲۴. طوسی، محمدبن حسن (۱۴۰۹)، التبیان فی تفسیر القرآن، بیروت، دار احیاء التراث العربی.  
 ۲۵. عروسی جویری، عبد علی بن جمعه (بی تا)، تفسیر نور الثقلین، تحقیق هاشم رسولی محلاتی، چهارم، قم، اسماعیلیان.

۲۶. علیپور دهقانی، فاطمه (۱۳۹۲)، مثبت‌نگری از دیدگاه قرآن و عترت و علم روان‌شناسی، بی جا، دارخوین.  
 ۲۷. قدسی، فخری (۱۳۹۲)، «تفکر مثبت در ارتباطات از منظر قرآن و روایات»، رشد آموزش قرآن، شماره ۴۵، تابستان ص ۱۵ - ۲۸.

۲۸. قمی، علی بن ابراهیم (۱۳۶۳)، تفسیر القمی، (ج ۱-۲)، قم، دار الکتب.  
 ۲۹. کلینی، محمدبن یعقوب (۱۳۸۵)، اصول کافی، قم، آل محمد.  
 ۳۰. کولیبام، سوزان (۱۳۹۰)، «مثبت‌اندیشی و مثبت‌گرایی کاربردی»، ترجمه فرید براتی، تهران، جوانه رشد.

۳۱. مجلسی، محمدباقر بن محمد تقی (۱۴۰۲)، بحار الانوار، کتابفروشی اسلامیة.  
 ۳۲. مطهری، مرتضی (۱۳۹۰)، مجموعه آثار، ج ۱۹، چاپ دهم، تهران، صدرا.  
 ۳۳. مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۴)، تفسیر نمونه، قم، دار الکتب الاسلامیه.  
 ۳۴. نظری، منتظر (۱۳۸۹)، قدرت مثبت‌اندیشی، پنجم، تهران، رشد.

۳۵. نوری، نجیب الله (۱۳۸۸)، «نقش مثبت‌اندیشی در استحکام خانواده»، راه تربیت، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی، شماره ۹، ص ۷۳ - ۹۰.

۳۶. وینست پیل، نورمن (۱۳۷۶)، باز هم مثبت‌درمانی، ترجمه پوران دخت تمدن، هشتم، تهران، نشر روان.  
 ۳۷. هالجن، ریچارد و ویتبورن، سوزان کراس (۱۳۹۸)، آسیب‌شناسی روانی: دیدگاه‌های بالینی در باره اختلال‌های روانی بر اساس DSM-۵، مترجم: یحیی محمدی، (ج ۲)، تهران، روان.





۳۸. الهیاری، مریم و صادقی، رقیه (۱۳۹۲)، «مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی در نهج البلاغه»، پژوهش‌نامه نهج البلاغه،

شماره ۱.

1. Kato, K., Zweig, R., Schechter, C. B., Barzilai, N., & Atzmon, G. (2016). Positive attitude toward life, emotional expression, self-rated health, and depressive symptoms among centenarians and near-centenarians. *Aging & mental health*, 939-930 ,(9)20.
2. Peale, N. V. (2012). *The power of positive thinking*. Random House.
3. Macleod, A. K., & Moore, R. (2000). Positive thinking revisited: Positive cognitions, well-being and mental health. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 10-1 ,(1)7.
4. Wang, H. H., Chen, H. T., Lin, H. S., & Hong, Z. R. (2017). The effects of college students' positive thinking, learning motivation and self-regulation through a self-reflection intervention in Taiwan. *Higher Education Research & Development*, 216-201 ,(1)36.
5. Clement, B. R. (2011). *Hippocrates LifeForce: Superior health and longevity*. Book Publishing Company.
6. Joseph, S., Alex Linley, P., & Maltby, J. (2006). *Positive psychology, religion, and spirituality*.
7. Steve, B., & Marie, C. (2014). *Positive psychology*. Pearson Education India.