



[Type text]

مقایسه راهکارهای «مثبت اندیشی» در اسلام و روانشناسی

محمد هادی یدالله پور(دانشیار گروه معارف اسلامی دانشگاه علوم پزشکی بابل. baghekhial@gmail.com)

مهناز فاضلی کبریا، دانشجوی دکتری روانشناسی عمومی (نویسنده مسئول) (kebria54@gmail.com)

چکیده

مقدمه: مثبت اندیشی یعنی نیک اندیشیدن درباره دیگران و حسن ظن به آنها و با دیگران به صورت مثبت برخورد کردن است. و مثبت گرایی به معنای داشتن نگرش‌ها، افکار و رفتار و کرداری خوش بینانه در زندگی، به عبارت مثبت اندیشی همان خوش بینی و تفال خیر به خداوند و جهان و دیگر انسان‌ها است. امروزه روانشناسان اهمیت توجه به علائق دینی و معنوی را خواه به طور کلی در کارهای خود و خواه به صورتی خاص تر، در محیط‌های روان درمانی مورد عنایت قرار می‌دهند. به همین سبب بررسی دقیق مفهوم مثبت اندیشی در اسلام و روانشناسی ضرورت دارد.

مطالعه حاضر بر اساس منابع معتبر اسلامی چون قرآن و کتاب‌های معتبر روایی و نیز دیدگاه‌های روانشناسان را مورد استفاده قرار داده است. اسلام و دانش روانشناسی در ارائه راهکارهای پرورش مثبت اندیشی در برخی موارد از همگونی و همانندی برخوردارند و در برخی موارد از دیدگاه یکسانی برخوردار نیستند. بی تردید در راهکارهای پرورش مثبت اندیشی از منظر اسلام و روانشناسی مولفه‌های مشترک و همانند وجود دارد و در برخی زمینه‌ها هم راهکارهای متفاوتی در رشد و پرورش مثبت اندیشی مشاهده می‌شود که مطالعه حاضر نشان داد در پرتو تعالیم اسلامی می‌توان به رشد و شکوفایی و بالندگی بیشتر و پایدارتر در این حوزه دست یافت. مثبت‌اندیشی موجب آرامش دل و اطمینان قلب، غلبه بر اضطرابها، درمان بیماری روانی و افسردگی می‌گردد. و امیدوار قلب انسان زنده می‌کند و آینده بسیار روشنی را در مقابل او قرار می‌دهد

کلید واژه: مثبت اندیشی، اسلام، روانشناسی، راهکارها



[Type text]

Investigate ways of "positive thinking" in Islam and Psychology

Yadollahpour MH (PhD, Department of Islamic Studies, Babol University of Medical Sciences, Babol, Iran)baghekhial@gmail.com

Fazli Kebria M, Psychology PhD student. Kebria54@gmail.com

abstract: Positive thinking means thinking about others Vhsznz good to be with others in a positive Brkhvrdrdn. Vmsbtgrayy means Dashtnngsrshha, optimistic thoughts and actions in life, the same optimism and positive thinking to God and the world and other human beings is not fortune-telling.

The study is based on authoritative Islamic sources and authentic books such as the Koran and traditions as well as physiological point of view is used.

Islam and knowledge of psychology on developing strategies of assimilation, and substitution are growing optimism in some cases and in some cases do not have the same view.

More and more sustainable growth and prosperity and progress can be achieved in this area. Positivistic cause heart and ensuring peace of mind, overcome anxiety, and depression are mental health treatment. Live Vamydradrqlbansan a very bright future and he puts Radrmqabl.

Keywords: positive thinking, Islam, psychology, solutions