

خوش بینے و امنیت روانے

رومضان علی حسنی

انتشارات مؤسسہ آموزشی و پژوهشی امام خمینی
قدس سره

۱۳۹۳

www.ketab.ir

سرشناسه	:	حسینی، رضا، علی
عنوان و نام پدیدآور	:	خوش‌بینی، امام خمینی، روان / روزه / روزه ان‌علی حسینی.
مشخصات نشر	:	قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	:	۲۴۰ص.
فروست	:	مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، ۱۱۲۴. روان‌شناسی؛ ۸۰
شابک	:	۹۷۸-۹۶۴-۴۱۱-۸۹۸-۲
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیبیا.
یادداشت	:	کتابنامه.
یادداشت	:	نمایه.
موضوع	:	خوش‌بینی -- جنبه‌های مذهبی - اسلام.
موضوع	:	خوش‌بینی.
شناسه افزوده	:	مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی
رده‌بندی کنگره	:	ح ۴۱۶۵/۹ خ BP۲۵۰
رده‌بندی دیویی	:	۲۹۷/۶۳
شماره کتاب‌شناسی ملی	:	۳۷۳۱۷۳۸



شماره ردیف ۱۱۲۴
شماره موضوعی روان‌شناسی-۸۰
۱۳۹۳-۵۷

■ خوش‌بینی و امنیت روانی

● مؤلف: رمضان‌علی حسینی

● ناشر: انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی

● چاپ: نگارش

● نوبت و تاریخ چاپ: اول، زمستان ۱۳۹۳

● شمارگان: ۱۰۰۰

● قیمت: ۹۰۰۰ تومان

● دفتر مرکزی: قم، خیابان شهید، کوی ممتاز، پلاک ۳۸

تلفن و شماره: ۰۲۵-۳۷۷۴۲۳۲۶

● شعبه مؤسسه امام خمینی (ره): قم، بلوار امین، بلوار جمهوری اسلامی، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)

تلفن: ۰۲۵-۳۲۱۱۳۶۲۹

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۴۱۱-۸۹۸-۲

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

۱۱	مقدمهٔ معاونت پژوهش
۱۵	تقدیم
۱۶	سپاسگزاری
فصل اول: کلیات، مفاهیم و نظریه‌ها		
۱۸	مقدمه
۲۰	۱. اهمیت خوش‌بینی
۲۲	۲. تعریف خوش‌بینی
۲۵	۳. ماهیت خوش‌بینی
۲۷	۴. نظریه‌های خوش‌بینی
۲۷	۴-۱. نظریهٔ خوش‌بینی سرشتی
۲۷	۴-۲. نظریهٔ خوش‌بینی آموخته‌شده
۲۸	۴-۲-۱. تداوم: گاهی در برابر همیشگی بودن
۲۹	۴-۲-۲. فراگیر بودن: خاص در برابر کلی بودن
۲۹	۴-۲-۳. شخصی: درونی در برابر بیرونی
۳۳	۴-۳. نظریهٔ خوش‌بینی پویا

- ۴-۴. نظریه خوش‌بینی به‌عنوان خطای ادراکی مثبت ۳۴
- راهبردهای خودفربیی ۳۵
۵. خاستگاه زیستی و روانی - اجتماعی خوش‌بینی ۳۷
- ۵-۱. وراثت و ژنتیک ۳۸
- ۵-۲. والدین ۴۰
- ۵-۳. معلمان و مربیان ۴۲
- ۵-۴. محیط اجتماعی ۴۲
- ۵-۵. چهارچوب‌های مرجع ۴۳

فصل دوم: مؤلفه‌های خوش‌بینی اسلامی

۱. توجه مثبت ۴۶
- ۱-۱. توجه به نعمت‌های خداوند متعال ۵۳
- پیامد توجه به نعمت‌ها ۵۵
- ۱-۲. توجه به زیبایی‌های عالم خلقت ۵۶
- ۱-۳. توجه به زیبایی‌های خراش متعال ۵۷
- ۱-۴. توجه به زیبایی‌های آفرینش انسان ۵۸
- ۱-۵. توجه به زیبایی‌های آسمان و ستارگان ۵۹
- ۱-۶. توجه به زیبایی حرکت گروهی حیوانات ۶۰
- ۱-۷. توجه به زیبایی‌های زمین ۶۱
- ۱-۸. توجه به زیبایی‌های دریا ۶۱
- پیامد توجه به زیبایی‌ها ۶۲
- ۱-۹. توجه مثبت به توانمندی‌های خود ۶۳
- ۱-۱۰. توجه به امکانات و فرصت‌ها ۶۸
- ۱-۱۱. توجه به پیامدهای مثبت رفتار ۷۰
- ۱-۱۲. توجه مثبت به دیگران ۷۲
- ۱-۱۲-۱. توجه به ویژگی‌های مثبت دیگران ۷۳
- ۱-۱۲-۲. توجه به رفتار مثبت دیگران ۷۴
- ۱-۱۲-۳. توجه به گفتار مثبت دیگران ۷۸
۲. تبیین خوش‌بینانه و مثبت رویدادها و پدیده‌ها ۷۹
- ۲-۱. موقتی پنداشتن و قابل‌حل دانستن مشکلات ۸۲
- ۲-۲. اسناد منطقی دادن به مشکلات ۸۵

- ۲-۳. حصاربندی مشکلات ۸۹
۳. انتظار مثبت ۸۹
- پیامدهای انتظار مثبت ۹۴

فصل سوم: پیامدهای خوش بینی

۱. خوش بینی و سلامت جسمانی ۱۰۰
- ۱-۱. خوش بینی و بیماری های قلبی ۱۰۴
- ۱-۲. خهش بینی و سازگاری با بیماری های جسمی ۱۰۵
- ۱-۳. خرس بینی و کنار آمدن با بیماری های مزمن جسمی ۱۰۶
۲. خوش بینی و سلامت روانی ۱۰۸
- ۲-۱. خوش بیند را به برتری ۱۱۰
- ۲-۲. خوش بینی و انتظار ۱۱۳
- ۲-۳. خوش بینی و بزرگی فشار روانی ۱۱۵
۳. خوش بینی و سبک اسناد ۱۱۸
۴. خوش بینی و روابط نزدیک ۱۲۰
۵. خوش بینی و رضایت از زندگی ۱۲۴
۶. خوش بینی و رضایت زناشویی ۱۲۵
- عوامل مهم رضایت زناشویی ۱۲۶
۷. خوش بینی و رضایت شغلی ۱۲۸
۸. خوش بینی، امید و پیشرفت تحصیلی ۱۳۰
۹. خوش بینی و سلامت معنوی ۱۳۳

فصل چهارم: امنیت روانی

۱. تعریف امنیت روانی ۱۳۸
۲. جایگاه، اهمیت و ضرورت امنیت ۱۳۹
۳. نظریه های روان شناسان درباره شکل گیری امنیت روانی ۱۴۶
۴. نشانگان احساس ناامنی ۱۴۹
۵. خاستگاه خانوادگی و اجتماعی احساس ایمنی و ناامنی ۱۵۰
- ۵-۱. خانواده ۱۵۰
- ۵-۲. همانندسازی ۱۵۲
- ۵-۳. انتظاراتها و هدفها ۱۵۳

- ۴-۵. قهر و طرد طولانی ۱۵۳
- ۵-۵. گسست خانواده و اختلاف‌های خانوادگی ۱۵۴
- ۵-۶. خواهران و برادران ۱۵۴
- ۵-۷. محیط بیرون از خانواده ۱۵۵
۶. عوامل معنوی و روانی احساس ناامنی و ایمنی روانی ۱۵۵
- ۶-۱. کفر و شرک در برابر ایمان ۱۵۵
- ۶-۲. دوری از یاد خداوند در برابر یاد او ۱۵۷
- ۶-۳. اعتماد در برابر بی‌اعتمادی ۱۵۸
- ۶-۴. مشکلات معیشتی در برابر تأمین معیشت ۱۵۹
- ۶-۵. تنهایی در برابر دوست و همسر ۱۶۰
- ۶-۶. سوءظن در برابر حسن ظن ۱۶۲

فصل پنجم: گزارش‌های پژوهش‌میدانه به موضوع خوش‌بینی و امنیت روانی

۱. روش پژوهش ۱۷۴
۲. جامعه آماری و حجم نمونه ۱۷۴
۳. روش نمونه‌برداری ۱۷۴
۴. ابزارهای پژوهش ۱۷۵
- ۴-۱. پرسش‌نامه خوش‌بینی اسلامی ۱۷۵
- ۴-۲. پرسش‌نامه خوش‌بینی-بدبینی سلیگمن ۱۷۶
- ۴-۳. پرسش‌نامه ایمنی-ناامنی مازلو (S.I.I) ۱۷۷
۵. یافته‌های پژوهش ۱۷۹
- ۵-۱. تحلیل داده‌های مرتبط با سؤال‌ها و فرضیه‌های اول و دوم پژوهش ۱۷۹
- ۵-۲. تحلیل داده‌های مرتبط با سؤال و فرضیه سوم پژوهش ۱۸۰
- ۵-۲-۱. جنسیت ۱۸۱
- ۵-۲-۲. شغل ۱۸۲
- ۵-۲-۳. وضعیت تأهل ۱۸۳
- ۵-۲-۴. سن ۱۸۴
- ۵-۲-۵. سطح تحصیلات ۱۸۶
- ۵-۳. تفسیر نتایج مربوط به سؤال‌های اول و دوم پژوهش ۱۸۸
- ۵-۳-۱. تفسیر اول براساس مؤلفه‌های خوش‌بینی آموخته‌شده سلیگمن ۱۸۸
- ۵-۳-۲. تفسیر دوم براساس مؤلفه‌های خوش‌بینی اسلامی ۱۹۰

۱۹۱	۵-۳-۳. تفسیر سوم براساس عوامل ناامنی و ایمنی روانی
۱۹۵	۵-۴. تفسیر نتایج مربوط به سؤال سوم پژوهش
۱۹۵	۵-۴-۱. جنسیت
۱۹۶	۵-۴-۲. شغل
۱۹۷	۵-۴-۳. وضعیت تأهل
۱۹۸	۵-۴-۴. سن
۱۹۹	۵-۴-۵. سطح تحصیلات
۲۰۳	منابع
۲۱۱	انگلیسی

نمایه‌ها

۲۲۳	آیات
۲۳۰	روایات
۲۳۴	کتاب‌ها و مقالات
۲۳۷	نام‌ها

www.ketab.ir

مقدمهٔ معاونت پژوهش

حقیقت اصیل‌ترین، جاودانه‌ترین و زیباترین راز هستی و نیاز آدمی است که سلسلهٔ مؤمنان و عالمان صادق چه جان‌ها که در راه آن نباخته، و جاهلان و باطل‌پرستان چه توطئه‌ها و ترفندها که برای محو و مسخ آن نساخته‌اند. چه تلخ‌واقعیتی است مظلومیت حقیقت، و چه شیرین‌حقیقتی است این واقعیت که در مصاف همیشگی حق و باطل، حق سر بلند و بر راز است و باطل از بین رفتنی و نگونسار. این والا و بالانشینی حقیقت، گذشته از سلسلهٔ حق، وام‌دار کوشش‌های خالصانه و پایان‌ناپذیر حقیقت‌جویانی است که در عرصةٔ نذر و عمل کمر همت محکم بسته و از دام و دانهٔ دنیا رسته‌اند، و در این میان منش و تأثیر ادیان و پیامبران الهی، و به‌ویژه اسلام و پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و جانشینان برحق علیهم السلام، برجسته‌ترین است. دانشمندان نام‌آور شیعه رسالت خطیر و بی‌نظیر خویش را بهره‌گیری از عقل و نقل و غوص در دریای معارف قرآن و برگرفتن گوهر ناب حقیقت از سیرهٔ آن پیشوایان و عرضهٔ آن به عالم بشری و دفاع جانانه در برابر هجرم نامت‌پرستان حقیقت‌گریز دانسته و در این راه دیده‌ها سوده و جان‌ها فرسوده‌اند. اکنون در عصر بحران معنویت که دشمنان حقیقت و آدمیت هر لحظه با تولید و انتشار فزون از شمار آثار نوشتاری و دیداری و به‌کارگیری انواع ابزارهای پیشرفتهٔ سخت‌افزاری و نرم‌افزاری در عرصه‌های گوناگون برای سیطره بر جهان می‌کوشند، رسالت حقیقت‌خواهان و اندیشمندان حوزوی و دانشگاهی، به‌ویژه عالمان دین، بس عظیم‌تر و سخت‌دشوارتر است.

در جهان تشیع، پژوهشگران حوزوی در علوم فلسفی و کلامی، تفسیری و حدیثی، فقهی و اصولی و نظایر آن کارنامه درخشانی دارند، و تأملات ایشان بر تارک پژوهش‌های اسلامی می‌درخشد. در زمینه علوم طبیعی و تجربی و فناوری‌های جدید نیز پژوهشگران ما تلاش‌هایی چشمگیر کرده، گام‌هایی نویدبخش برداشته و به جایگاه درخور خویش در جهان نزدیک شده‌اند، و می‌کوشند تا با فعالیت‌های روزافزونشان مقام شایسته خویش را در صحنه علمی بین‌المللی باز یابند. ولی در قلمرو پژوهش‌های علوم اجتماعی و انسانی تلاش‌های دانشمندان این مرز و بوم آن‌گونه که شایسته نظام اسلامی است به بار ننشسته و آنان گاه به ترجمه و تفسیر نظریات دیگران بسنده کرده‌اند. در این زمینه کمتر می‌توان ردپای ابتکاراتی را به غیر از خلاقیت‌های برخاسته از مبانی اسلامی را یافت و تا رسیدن به منزلت مطلوب، پژوهش‌های بنیادی و پرچالش درپیش است. از این‌رو، افزون بر استنباط، استخراج، تفسیر و تبیین آموزه‌های دینی و سازمان‌دهی معارف اسلامی، کاوش در مسائل علوم انسانی و اجتماعی از دیدگاه اسلامی و تبیین آنها از مهم‌ترین اهداف و اولویت‌های مؤسسات عالی به‌ویژه مراکز پژوهشی حوزه‌های علمیه است.

مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی* در پرتو تأییدات و برکات کبیر انقلاب اسلامی و حمایت‌های بی‌دریغ خلف صالح وی، حضرت آیت‌الله خامنه‌ای «مد ظله العالی» از آغاز تأسیس براساس سیاست‌ها و اهداف ترسیم‌شده از سوی حضرت آیت‌الله محمدتقی مصباح یزدی «دامت برکاته» به امر پژوهش‌های علمی و دینی اهتمام داشته و در مسیر برآوردن نیازهای فکری و دینی جامعه، به پژوهش‌های بنیادی، راهبردی و کاربردی پرداخته است. معاونت پژوهش مؤسسه برای تحقق این مهم، افزون بر برنامه‌ریزی و هدایت دانش‌پژوهان و پژوهشگران، در زمینه نشر

آثار محققان نیز کوشیده و بحمدالله تاکنون آثار ارزنده‌ای را در حد توان خود به جامعه اسلامی تقدیم کرده است.

کتاب پیش روی، پژوهشی است در قلمرو روان‌شناسی که با تلاش پژوهشگر ارجمند، حجت‌الاسلام رمضانعلی حسینی نوشته شده است. هدف اصلی نویسنده ارائه قابلیت‌ها و ظرفیت‌های دین اسلام در زمینه خوش‌بینی برای استفاده بیشتر محققان و دانش‌پژوهان است.

معاونت پژوهش از مؤلف محترم و حجج‌اسلام آقایان دکتر ابوالقاسم بشیری و دکتر رحیم ناروئی که با عالعه و بیان نظرهای سودمندشان، بر اتقان و غنای این اثر افزوده‌اند، صمیمانه تشکر می‌کند و توفیق روزافزون ایشان را از خداوند متعال خواستار است.

معاونت پژوهش

مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی *