

شیوه‌های تقویت نگرش مثبت از دیدگاه قرآن و روایات

محمدحسین توانایی

استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج

الهه سلیم زاده

دانشجوی کارشناسی ارشد علوم قرآن و حدیث دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج

چکیده

تاریخ دریافت: ۱۳۸۹/۱۰/۳۰ - تاریخ پذیرش: ۱۳۹۰/۱/۱۱

انسان‌ها همواره با نوع تفکر خود و بینشی که از جهان دارند از یکدیگر متمایز می‌شوند. انسانی که به گونه‌ای مثبت می‌اندیشد همه رخداد‌های عالم را حساب‌شده و تحت کنترل خالق بزرگ جهان می‌داند. او باورهای زیبا از خود و محیط اطراف دارد، جهان خلقت را بر نظام احسن می‌بیند و از لطف و رحمت خداوند احساس لذت و شادی می‌کند. عوامل متعددی وجود دارد که زمینه ساز مثبت‌اندیشی بوده، در بروز آن مؤثرند. در پژوهش حاضر با مطالعه در آیات قرآن کریم و روایات اهل بیت علیهم‌السلام درمی‌یابیم که انسان می‌تواند با راهکارهایی مانند تصویرسازی ذهنی مثبت و قرار دادن موفقیت به عنوان پیش‌شرط ذهنی و سخاوت و عفو و بخشش دیگران، نگرش مثبت را در خود تقویت نموده، با یادآوری نعمت‌های خداوند و شکر آن‌ها موجبات فزونی رحمت‌های بی‌شمار الهی را به سوی خود فراهم آورد. در سال‌های اخیر اندیشمندان علوم تربیتی به بررسی اثرات شگفت‌انگیز مثبت‌اندیشی و پالایش ذهن در زندگی انسان پرداخته‌اند. البته این تحقیقات بیشتر به جنبه‌های روحی - روانی برگرفته از تجربیات و شواهد زندگی افراد یا مطالعات روان‌شناسی اشاره داشته است. در مقاله حاضر، شیوه‌های تقویت مثبت‌اندیشی و اثرات نیکوی آن در موفقیت انسان با الهام از آموزه‌های قرآن کریم و اهل بیت علیهم‌السلام بررسی می‌شود.

کلید واژه‌ها: تصویرسازی ذهنی، سخاوت، عفو و بخشش، شکر نعمت، قرآن و احادیث.

مقدمه

وقتی به پروردگار قادر مطلق ایمان داشته باشیم، درمی‌یابیم که این خالق مدبر، همان‌گونه که خود فرموده، انسان را بر دیگر مخلوقات برتری بخشیده است. پس وظیفه ماست که از تمامی

استعدادها و توانایی‌های اعطاشده در حد کمال استفاده نماییم. انسان مخیر است که راه سعادت و نیکبختی را در پیش بگیرد، یا با رفتن در راه کج، خویشتن را در معرض سقوط و بدبختی قرار دهد. اگر خداوند انسان را برای موفقیت و

خوشبختی طراحی کرده باشد، در این صورت باید تصویر ذهنی منفی را که باعث می‌شود انسان فکر کند برای بدبختی و ناکامی خلق شده دور انداخت. انسان مثبت‌اندیش با آگاهی از رحمت الهی در صدد انجام کارهای شایسته برآمده، با خلاقیت و پویایی به سوی موفقیت گام برمی‌دارد. تفکر مثبت در صورتی نتیجه می‌دهد و به موفقیت می‌انجامد که ما بخواهیم. گاهی افرادی را می‌بینیم که می‌گویند ما مثبت‌اندیشی را به کار برده‌ایم، اما نتیجه‌ای نگرفته‌ایم. حقیقت این است که باید ماهیت تفکر مثبت را درک کنیم. تفکر مثبت به تلاش و تکرار نیاز دارد. تلاش و تکرار هم نیازمند زمان است و همه این‌ها زمانی میسر است که شخص تمایل عمیق و قلبی داشته باشد که روی شرایط خود کار کند؛ تمایلی که برخاسته از ایمان انسان باشد. در این مقاله به بررسی راهکارهایی می‌پردازیم که می‌توان آن‌ها را در جهت تقویت مثبت‌اندیشی به کار برد.

۱- تصویرسازی ذهنی مثبت

همه ما انسان‌ها دارای الگوهای خاصی برای زندگی، در ضمیر

ناخودآگاه خود هستیم. این الگوها تصاویر ذهنی ما هستند که همه اعمال و رفتار و احساسات ما از آن سرچشمه می‌گیرد. «کلید اصلی شخصیت و رفتار هر شخص، تصویر ذهنی اوست و آن برداشت ذهنی و روحی است که او از خود دارد. تصویر ذهنی همان تصویری است که از خویشتن داریم، پایه و بنیادی است که تمامی شخصیت، رفتار و حتی کیفیت ما بر اساس آن شکل می‌گیرد. براین اساس به نظر می‌رسد که تجربه‌های ما، تصاویر ذهنی ما را تأیید و تقویت می‌کند»^۱. پس مهم است که چه تصویری در ذهنمان می‌سازیم. تصویر ذهنی، حاصل تجربه‌های زندگی است که در طول زمان در ذهن ما شکل گرفته است. تصویر ذهنی همان‌گونه که در طول زمان به وجود آمده، تغییر آن هم نیازمند زمان و تجربه‌های جدید است. جایگزین کردن تصویر ذهنی مثبت با منفی باعث ایجاد توانایی‌ها و کشف استعدادها و خلاقیت‌های انسان می‌گردد.

عده‌ای از انسان‌ها به تغییر الگوها و تصاویرهای ذهنی خود باور ندارند و

^۱. ماکسول، مالتز، روان‌شناسی تصویر ذهنی، ترجمه مهدی قراچه‌داغی، ص ۲۲-۲۳.

معتقدند آنچه از قبل و در طول زمان آموخته‌اند صحیح است و نباید آن‌ها را تغییر دهند. قرآن این سخن را نمی‌پذیرد و خطاب به این افراد می‌فرماید: ﴿بَلْ نَتَّبِعُ مَا أَلْفَيْنَا عَلَيْهِ آبَاءَنَا أُولُو كَانٍ أَبَاؤُهُمْ لَا يَعْقِلُونَ شَيْئًا وَلَا يَهْتَدُونَ﴾ (بقره/۱۷۰)؛ می‌گویند بلکه از آنچه پدران خویش را بر آن یافته‌ایم پیروی می‌کنیم. آیا هر چند پدرانشان چیزی نمی‌فهمیدند و هدایت نیافته بودند [باز هم در خور پیروی هستند]؟

در حقیقت این صحیح نیست که خود را در الگوهای رفتاری منفی قدیم محصور نماییم، بلکه لازم است که هر زمان درباره خود و وضعیت زندگیمان درست بیندیشیم، و با سوق دادن باورهای خود به سمت مثبت، هم خود و هم دیگران را سزاوار احترام و برخورداری از بهترین نعمت بدانیم، همان‌طور که خداوند انسان‌ها را گرامی داشته است:

﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا﴾ (اسراء/۷۰)؛ و به راستی ما فرزندان آدم را گرامی داشتیم و آنان را در خشکی و دریا سیر دادیم و از نعمت‌های پاکیزه روزی بخشیدیم و آنان را بر بسیاری از

مخلوقات برتری دادیم؛ برتری کامل. هدف از تصویرسازی ذهنی مثبت، یافتن خویش حقیقی است. پس اگر تصاویر ذهنی منفی ناشی از الگوهای نامناسب، باعث تحقیر شخصیت ما گردیده، شایسته است که امکان تغییر را بپذیریم و به آن خویشتن حقیقی که خداوند ما را آن‌گونه آفریده برسیم.

تصویرسازی ذهنی در قرآن

قرآن در سوره واقعه در وصف شرایط «السابقون» در بهشت می‌گوید که آنان بر تخت‌هایی زربافت جواهرنشان روبه‌روی هم تکیه داده‌اند و خادمانی همیشه جوان بر گردشان می‌گردند، با جام‌ها و کوزه‌ها و پیاله‌ای از می‌روان که از آن نه سردرد می‌گیرند و نه مست و بی‌خرد می‌شوند و در ادامه می‌گوید: ﴿وَقَاكِهَةً مِّمَّا يَخْتَارُونَ * وَالْحَمِ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ﴾ (واقعه/۲۰ و ۲۱)؛ و میوه از هر چه اختیار کنند. و از گوشت پرنده هر چه بخواهند.

ملا صدرا در تفسیر این دو آیه چنین می‌نویسد:

وقتی اهل بهشت چیزی را اختیار یا آرزو نمایند بلادرنگ برای آن‌ها حاضر می‌شود. اگر هر نوع میوه‌ای را در نظر

گیرند و آن را گزین کنند، طبق دلخواه آن‌ها، آن میوه‌ها تکون یافته، در دسترس آنان قرار می‌گیرد، چنان‌که هر گاه اشتیاق به گوشت پخته و بریان پرنده و مرغی در دل آن‌ها خطور کند، یکباره و بدون وقفه - آن‌طور که می‌خواهند - برایشان حاضر شود، بی‌آن‌که رنج ذبح و مقدمات آن، آنان را به خود مشغول سازد.

ملاصدرا برای توضیح این حقیقت، بحث گسترده و جالبی را پیش می‌کشد که آن را سرانجام به مقام خلاقیت اراده اهل بهشت می‌رساند؛ و معتقد است که گاهی انسان‌ها در این دنیا به مرتبه‌ای می‌رسند که اهل بهشت دارا هستند. خداوند متعال نفس انسانی را مثال و نمونه ذات و صفت و فعل خود ابداع و خلق نموده است.

از همین نکات می‌توانیم دریابیم که خداوند، نفس انسانی را با اقتدار آفریده است، آن‌سان که می‌تواند اشیاء را در جهان ویژه خود و منطقه‌ای بیرون از جهان حس و شهود، و طبق مشیت و اراده خویش ایجاد نماید. اگر نفس انسانی دارای نیروی کاملی برای تصویر و ایجاد صور خارجی اشیای لذت‌آور در عالم حس شود، در مرحله اول، کمال

نفس عبارت از اقتدار آن بر تصویر اشیاء در عالم خیال خواهد بود^۱.

از گفته‌های ملاصدرا چنین بر می‌آید که نفس در دنیا دارای اقتدار ایجاد صور و تصویر است؛ مثلاً ما توانایی این را داریم که در ذهن خود ساختمانی بسیار مرتفع تصور کنیم. همچنین توضیحات ایشان در تفسیر آیات ۲۰ و ۲۱ سوره واقعه بیانگر این واقعیت است که انسان نیز می‌تواند با فیض الهی قدرت خلاقیت داشته باشد. این، نعمتی است که خداوند به انسان عطا کرده که بتواند با توانایی تصور کردن، هدف‌هایی گوناگون را برای خود بسازد و به سوی موفقیت و سلامت گام بردارد.

تصویرسازی ذهنی در روایات

امام علی علیه السلام در روایتی می‌فرماید:

«إِذَا اشْتَكَى أَحَدُكُمْ عَيْنَهُ فَلْيَقْرَأْ آيَةَ الْكُرْسِيِّ وَ لِيُضْمِرَ فِي نَفْسِهِ أَنَّهَا تَبْرَأُ؛ فَإِنَّهُ يُعَافَى إِنْ شَاءَ اللَّهُ»^۲؛ هرگاه یکی از شما از «چشم» خود ناراحت است، «آیه الکرسی» را بخواند و در دل خود تصور کند که چشمش بهبود یافته است. در این صورت چشم او به خواست خدا،

۱. صدرالدین شیرازی (ملاصدرا)، تفسیر القرآن

الکریم، ص ۳۲ و ۳۳.

۲. مجلسی، بحارالانوار، ج ۹۲، ص ۲۶۲ و ۲۶۳.

درمان می‌شود.

همچنین از امام صادق علیه السلام نقل شده است:

«إِذَا دَعَوْتَ فَأَقْبِلْ بِقَلْبِكَ وَظُنَّ حَاجَتَكَ بِالْبَابِ»^۱؛ هرگاه دعا کردی دل را متوجه کن و پندار که حاجتت بر در خانه آمده است.

سخنان امام علی و امام صادق علیهما السلام در واقع بیانگر همان تصویرسازی ذهنی است که در این احادیث به شکل مثبت آن اشاره شده است. اعمال انسان حاصل فرآیند طبیعی عمل مغز و دستگاه عصبی اوست. «دستگاه عصبی، تجربه خیالی را از تجربه واقعی تمیز نمی‌دهد و در هر دو مورد با توجه به اطلاعاتی که از ناحیه مغز در اختیار او قرار می‌گیرد واکنش نشان می‌دهد»^۲. نمود عملی این مسئله را در افراد هیپنوتیزم شده می‌توان مشاهده کرد که با القای شخص هیپنوتیزم‌گر در شرایط مساوی، فرد می‌تواند احساس سرمای شدید یا برعکس آن، گرمای فوق‌العاده نماید.

«مغز انسان از نظر اندیشه احتیاج به کنترل دارد و انسانی که قدرت کنترل اندیشه را پیدا کند، می‌تواند مشکلات

روانی خود را حل نماید. از موضوعات مهم فرهنگ انسان، تصویرهای ذهنی فردی و اجتماعی اوست. اگر تصویر ذهنی‌اش، انسانی مثبت، سازنده، فهیم و لایق باشد و این‌ها را در خود ایجاد کرده باشد، در نتیجه تصویر ذهنی که تبدیل به شخصیت، رفتار، گفتار، عمل و عکس‌العمل می‌شود، تأثیر مثبتی بر دیگران خواهد گذاشت و برعکس اگر تصویر ذهنی انسان، منفی و مخرب و نالایق و مردم‌آزار باشد، اثراتش بر شخص و دیگران گذاشته خواهد شد»^۳.

حقیقت این است که تصویر ذهنی ناسالم مثل خوره انسان را می‌خورد و او را مسموم می‌کند، در حالی که تصویر ذهنی مثبت باعث تقویت و آرامش جسم و روح انسان می‌شود. اگر در بعضی از دعوها و اختلافات دقیق شویم، درمی‌یابیم که جنگ، جنگ تصاویر ذهنی است؛ چون انسان همیشه با توجه به آنچه در مورد خود و محیط اطرافش صحیح می‌داند عمل می‌نماید. در نتیجه هنگامی که تصویر ذهنی صحیحی از افراد دیگر نداشته باشد امکان بروز اختلاف و ناراحتی وجود دارد. پس با ساختن تصویر ذهنی سالم و مناسب

^۱. کلینی، *الکافی*، ج ۴، ص ۲۳۸.

^۲. مالتز، *روان‌شناسی تصویر ذهنی*، ص ۵۷.

^۳. همان، مقدمه دکتر عیسی جلالی

می‌توان آرامش و سلامت را درون خود جست‌وجو کرد نه در غیر خودچنان‌که حافظ گفته است:

سال‌ها دل طلب جام جم از ما می‌کرد
وانچه خود داشت ز بیگانه تمنا می‌کرد
وقتی تصویر ذهنی شایسته‌ای داشته
باشیم، می‌توانیم احساس اعتماد به نفس
و به‌دنبال آن مثبت‌اندیشی را کسب
کنیم، می‌توانیم در حد مطلوب عمل
کنیم و به موفقیت دست یابیم. این
تفاوت انسان با سایر مخلوقات است.
«انسان چیزی دارد که حیوان ندارد و آن
قوه تخیل خلاق است. بدین صورت از
جمع تمامی مخلوقات، انسان تنها یک
مخلوق نیست، خالق هم هست، می‌تواند
با قوه تخیل خود هدف‌های گوناگونی را
مشخص سازد. تنها انسان می‌تواند با
استفاده از قوه تخیل خود هدف‌های
گوناگونی را مشخص سازد. تنها انسان
می‌تواند با استفاده از قوه تخیل با
توانایی تصورکردن، مکانیزم موفقیت
خویش را هدایت کند»^۱.

باور ذهنی انسان مثبت‌اندیش این
است که خداوند روزی‌رسان است؛ پس
با اطمینان خاطر از او طلب روزی
می‌کند و می‌گوید: ﴿اللَّهُمَّ رَبَّنَا أَنْزِلْ عَلَيْنَا

مَائِدَةً مِنَ السَّمَاءِ تَكُونُ لَنَا عِيدًا لِأَوْلَادِنَا
وَأَخْرَانَا وَآيَةً مِنْكَ وَارْزُقْنَا وَأَنْتَ خَيْرُ
الرَّازِقِينَ﴾ (مائده/۱۱۴)؛ خداوندا، ای
پروردگار ما، از آسمان مائده‌ای برای ما
بفرست که هم عیدی برای اولین و
آخرین ما باشد و هم نشانه‌ای از سوی
تو، و به ما روزی‌بخش که تو بهترین
روزی‌دهندگان.

همچنین خداوند تأکید می‌فرماید که
به بندگانی که کارهای مختلف دنیوی
آن‌ها را از ایمان به خدا و نماز و زکات
غافل نمی‌دارد - یعنی همواره زیبایی‌های
خلقت خداوند را در ذهن خود متصور
می‌شوند و به انجام امور خیر می‌پردازند
- از فضل خودش روزی بی حساب بالاتر
از آنچه در ذهن تصور می‌کنند می‌دهد:
﴿لِيَجْزِيَ اللَّهُ أَحْسَنَ مَا عَمِلُوا وَيَزِيدَهُمْ
مِنْ فَضْلِهِ وَاللَّهُ يَرْزُقُ مَنْ يَشَاءُ بِغَيْرِ
حِسَابٍ﴾ (نور/۳۸)؛ تا خدا بهتر از آنچه
انجام داده‌اند به ایشان جزا دهد و از کرم
خود افزونشان کند، و خدا هر کس را
بخواهد بی حساب روزی می‌دهد.

علامه طباطبایی در تفسیر این آیه
بیان می‌کند که خدای متعال از فضل
خودش آن‌قدر می‌دهد که در برابر اعمال
صالح قرار نمی‌گیرد، بلکه بیشتر از آن
است، و شیخ طبرسی نیز معتقد است که
ثواب به حساب است و تفضل بدون

^۱. مالتز، روان‌شناسی تصویر ذهنی، ص ۴۱

حساب؛ یعنی خدا هر که را بخواهد از راه تفضل و کرم و بدون حساب مورد بخشش قرار می‌دهد.

آیات قرآن مجید و احادیث معصومین علیهم‌السلام انسان‌ها را به این مسئله توجه می‌دهد که ذهن خود را سرشار از اعتماد به خدا نمایند و به‌طور کلی امور خود را به خدا واگذارند و با اعتماد به او و با عزمی راسخ به فعالیت خویش پردازند. تنها از او توفیق بخواهند و تنها او را مؤثر بدانند.

۲- قراردادن موفقیت به عنوان پیش

شرط ذهنی

باید سعی کنیم همیشه ذهنمان را با افکار مثبت پر کنیم و مصمم باشیم که فرد کارآمدی باشیم. شاید همیشه موفق نباشیم، اما مهم است که با نگرش مثبت شکست‌هایمان را هم مدیریت کنیم و آن‌ها را نیز به سوی موفقیت‌های جدید سوق دهیم. «یکی از اصول اولیه تفکر مثبت این است که موفقیت را پیش‌شرط ذهنی خود فرض کنید. اگر پیش‌شرط ذهنتان فکرکردن درباره موفقیت باشد، به‌طور طبیعی موفقیت را نیز به‌دنبال خواهد داشت»^۱. البته در این پیش‌شرط

نکته مهم، کمک خواستن از خداست. با ایمان به خداوند می‌توان از نیروهای عظیمی که او در وجود ما انسان‌ها به امانت گذاشته، برای رسیدن به موفقیت یاری جست. این وعده الهی است که قرآن بیان می‌کند: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن تَنصُرُوا اللَّهَ يَنصُرْكُمْ وَيُثَبِّتْ أَقْدَامَكُمْ﴾ (محمد/۷)؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید، اگر خدا را یاری کنید یاریتان می‌کند و گام‌هایتان را استوار می‌دارد.

«تکیه بر مسئله «ایمان» اشاره به این است که یکی از نشانه‌های ایمان راستین، پیکار با دشمنان حق است. یاری کردن خدا به معنای یاری کردن آیین او، یاری کردن پیامبر او، و شریعت و تعلیمات اوست؛ اما ببینیم وعده‌ای را که خداوند در برابر دفاع از آیینش به مجاهدان داده چیست؟ می‌گوید: شما را یاری می‌کند. در قلب شما نور ایمان و در روح شما تقوا، در اراده شما قدرت و در فکر شما آرامش می‌افکند. از سوی دیگر فرشتگان را به یاری شما می‌فرستد، حوادث را به نفع شما تغییر مسیر می‌دهد، قلوب مردم را به شما متمایل می‌کند. آری، یاری خدا جسم و

جان و درون و برون را احاطه می‌کند»^۱.
وقتی به خدا توکل می‌کنیم، او ما را
به سویی می‌کشانند که از ادامه راه‌هایی
که به زیان ماست یا مشیت الهی بر آن
قرار ندارد پرهیز کنیم. با ایمان به خدا و
اطاعت امر او می‌توانیم به پیروزی و
موفقیت در کارها امید بسیار داشته
باشیم: ﴿قَامَا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا
الصَّالِحَاتِ فَيُوَفِّيهِمْ أُجُورَهُمْ وَيَزِيدُهُمْ مِنْ
فَضْلِهِ﴾ (نساء/۱۷۳)؛ و اما آن‌ها که ایمان
آوردند و عمل صالح انجام دادند،
پاداششان را به تمامی خواهد داد و از
کرم خویش برای آنان خواهد افزود.

حضرت علی عليه السلام پیروزی را در سایه
ایمان می‌داند: «بِاطَاعَةِ يَكُونُ الْفَوْزُ»^۲؛
پیروزی در طاعت خداست.

با ایمان به خدا و تکیه بر لطف او
می‌توانیم به جنبه‌های مثبت زندگی
بیندیشیم و آن‌گاه فقط انتظار بهترین‌ها
را داشته باشیم: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا
اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا * يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ
وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ
فَقَدْ قَانَ فَوْرًا عَظِيمًا﴾ (احزاب/۷۰ و ۷۱)؛
ای کسانی که ایمان آورده‌اید، تقوای
الهی پیشه کنید (خدا ترس باشید) و

سخن صواب بگویید، تا کارهای شما را
اصلاح کند و گناهانتان را بر شما
بخشاید و هر که خدا و رسولش را
اطاعت کند، قطعاً به کامیابی بزرگ
رسیده است.

«انسان در سایه ایمان به خدا
می‌تواند ایمان به موفقیت خود را حفظ
کند. ایمان داشته باشید که به سمت
پیروزی و موفقیت پیش می‌روید. با
این ایمان می‌توانید به موفقیتی که
انتظارش را می‌کشید نائل شوید. چرا
در کتب آسمانی این‌قدر از ایمان
صحبت شده است؟ زیرا ایمان واقعی،
شما را قادر می‌سازد کارهایی
خارق‌العاده انجام دهید. فقط کافی
است به توانستن خود ایمان داشته
باشید. ایمان درهای خلاقیت و پویایی
را به روی شما می‌گشاید و قدرتی به
شما می‌بخشد که بتوانید با مشکلات و
پیشامدها مقابله کنید»^۳.

عوامل رسیدن به موفقیت

در راه رسیدن به موفقیت عواملی
وجود دارد که رعایت آن‌ها نکات به‌نظر
ضروری می‌رسد: «۱- هدفمان را بدانیم،

۱. احمدعلی، بابایی، برگزیده تفسیر نمونه، ج ۴، ص ۴۸۸.

۲. آمدی، غررالحکم، ص ۳۳۲.

۳. پیل، نورمن وینسنت، نتایج شگفت‌انگیز تفکر مثبت، ص ۶۴.

۲- دست به عمل بزنیم، ۳- بدانیم که به چه نتایج دست یافته‌ایم و ۴- قدرت انعطاف و تغییرپذیری داشته باشیم^۱.

- هدف‌گذاری

بی‌تردید هدف در دنیای یک انسان، مهم‌ترین عامل حرکت و طراحی آینده زندگی اوست. هدف به زندگی انسان معنی می‌بخشد. انسان بدون هدف، سرگردان است و نمی‌داند چه باید بکند. در واقع چنین انسانی احساس بلا تکلیفی و سردرگمی می‌کند. هدف و برنامه‌ریزی در زندگی به انسان انگیزه و اعتماد به نفس می‌دهد، باعث ایجاد امید، نشاط و انرژی می‌شود. هدف، مقصد و مسیر زندگی را مشخص می‌کند. وقتی خلقت جهان با این عظمت توسط خدای رحمان براساس هدف‌گذاری صورت گرفته، پس شایسته است که انسان به‌عنوان جانشین خدا در روی زمین نیز در زندگی خود هدف و مقصد برنامه‌هایش را مشخص کند. انسان مؤمن با قلبی سرشار از اعتماد به خدا یقین دارد با هدف‌گذاری صحیح در کارها، خداوند او را در انجام کارها

یاری می‌کند: ﴿بَلِ اللّٰهُ مَوْلَاكُمْ وَهُوَ خَيْرُ النَّاصِرِينَ﴾ (آل عمران/۱۵۰)؛ آری تنها خداوند مولای شماست و همو بهترین یاری‌کنندگان است.

- اقدام و عمل

پس از هدف‌گذاری، اقدام و عمل باید صورت گیرد. بی‌گمان برای تحقق یک هدف، حرکت و تلاش مستمر ضروری است. تلاش و حرکت برای رسیدن به هدفی که خودمان آن را با تکیه بر لطف الهی برنامه‌ریزی کرده‌ایم، دنیایی از اشتیاق در ما ایجاد می‌نماید؛ چون می‌دانیم دستاورد این تلاش، هدفی است که خود آن را طراحی نموده‌ایم. این تلاش همراه با شور و اشتیاق در واقع منبع ایجاد یک انرژی عظیم در وجود انسان است، که او را در رسیدن به موفقیت یاری می‌کند. عکس این مسئله نیز صادق است، به این معنی که کوتاهی در عمل و تلاش نکردن، آدمی را به سمت رکود و خمودگی می‌برد، چنان که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «إِذَا قَصَّرَ الْعَبْدُ فِي الْعَمَلِ ابْتَلَاهُ اللَّهُ بِالْهَمِّ»^۲؛ هرگاه بنده‌ای در عمل کوتاهی کند، خداوند او

^۱. رابینز، آنتونی، به سوی کامیابی، ترجمه مهدی مجردزاده کرمانی، ج ۱، ص ۷۳

^۲. متقی‌هندی، کنز العمال، ج ۳، ص ۳۲۸، ح ۶۷۸۸.

را به غم دچار سازد.

«در این جا هفت نکته که دانستن آنها می تواند در رسیدن به موفقیت مؤثر باشد بیان می شود:

۱- هر حادثه دارای دلیل و مقصودی است که به سود ماست.

۲- چیزی به نام شکست وجود ندارد، فقط نتایج موجودند.

۳- مسئولیت هر اتفاقی را به گردن بگیرد.

۴- برای بهره بردن از چیزی شناخت کامل آن لازم نیست.

۵- بزرگ ترین سرمایه شما، دیگران اند.

۶- کار نوعی تفریح است.

۷- هیچ توفیق پایداری، بدون پشتکار به دست نمی آید^۱.

در رأس همه این عوامل، آنچه باید به آن دقت کنیم، این است که وقتی به خدا ایمان داریم خود را قوی و قدرتمند احساس می کنیم؛ چون می دانیم خدا بهترین یار و مونس و پشتیبان انسان مؤمن است و هیچ گاه او را از فضل و رحمت خود مأیوس نمی سازد.

۳- بخشش و سخاوت

بخشش و سخاوت از دیگر عواملی

بررسی بازتاب های اقدامات و انعطاف پذیری

در مسیری که به سوی موفقیت طی می شود لازم است پیوسته بازتاب و نتایج اقدامات خود را بررسی کنیم و بینیم که این کارها ما را به هدف نزدیک تر می سازد یا از آن دور می کند و اگر برای رسیدن به نتیجه دلخواه تغییری در رفتارمان لازم باشد، قدرت انعطاف برای آن تغییر را داشته باشیم؛ مثلاً اگر لازم باشد، زمان رسیدن به هدف را تغییر داده، آن را قدری طولانی تر یا کوتاه تر نماییم. به هر حال آنچه در رسیدن به موفقیت و کامیابی بسیار مهم است، ایمان و تلاش است. به کاربردن نیروهای الهی در زندگی یکی از مهم ترین گامها برای پیش شرط گذاشتن موفقیت در ذهن است. مطمئناً لازم است اهدافی را مشخص کنیم که با خواست خدا در مورد ما هماهنگ باشد. سعی کنیم خدا را همواره در مرکز الگوهای فکری خود داشته باشیم. آن گاه مطمئن باشیم که موفق خواهیم شد.

راه های رسیدن به موفقیت

^۱. رابینز، آنتونی، به سوی کامیابی، ج ۱، ص ۷۳-۸۳

است که ذهن انسان را برای جایگزین کردن افکار مثبت و احساس لذت و رضایت آماده می‌کند. با اندیشیدن در جهان هستی، آن را سرشار از فیض و بخشش خداوندی می‌بینیم.

حتی با وجود ناسپاسی بعضی بندگان، خداوند هم‌چنان نعمت‌های خود را به آنان عطا می‌کند: ﴿كُلَّا نُمِدُّ هُوْلَاءَ وَهُوْلَاءَ مِنْ عَطَاءِ رَبِّكَ وَمَا كَانَ عَطَاءُ رَبِّكَ مَحْظُورًا﴾ (إسراء/۲۰)؛ همه را، این گروه و آن گروه را، از عطای پروردگارت مدد می‌بخشیم، و عطای پروردگارت تو از کسی منع نشده است.

علامه طباطبایی «هؤلاء و هؤلاء» را دو گروهی بیان می‌کند که یکی نعمت خدا را در طلب آخرت و دیگری در طلب دنیا مصرف می‌کند. هر دو گروه از عطای پروردگار خود برخوردارند؛ یعنی در حقیقت بخشش‌های خداوند نامحدود است. از سوی دیگر نباید فکر کنیم که چون خداوند روزی همه بندگان را می‌رساند، ما دیگر وظیفه‌ای نسبت به هم‌نوعان و نیازمندان جامعه نداریم. آری، خداوند روزی همه را در عالم، تضمین و تأمین کرده است: ﴿وَقَدَّرَ فِيهَا أَقْوَاتَهَا﴾ (فصلت/۱۰)؛ خداوند اقوات و روزی جانداران را در جهان به اندازه قرار داد.

«این مواد غذایی به اندازه نیازمندان و تقاضاکنندگان است. به این ترتیب خداوند نیازمندی‌های همه نیازمندان را پیش‌بینی کرده و برای همه آن‌ها آنچه لازم بوده است آفریده»^۱.

اما نباید از این نکته غفلت ورزید که انسان‌ها نسبت به یکدیگر مسئول‌اند و باید در زندگی، یکدیگر را یاری دهند. وقتی از نعمت‌هایی که خداوند به ما داده به دیگران می‌بخشیم، علاوه بر احساس آرامش درونی متوجه می‌شویم بیش از آنچه بخشیده‌ایم خداوند به ما ارزانی می‌دارد. در این‌باره حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «مَنْ يُعْطِ بِالْيَدِ الْقَصِيرَةِ يُعْطِ بِالْيَدِ الطَّوِيلَةِ»^۲؛ کسی که با همه کوتاه دستی ببخشد او را با دست دراز ببخشند.

«اگر در بیابید که بخشیدن، یعنی داشتن و به دست آوردن، بزرگ‌ترین اصل حیات را دریافته‌اید. وقتی نمی‌بخشید، جهان نیز به شما نمی‌بخشد»^۳. وقتی چیزی را می‌بخشیم؛ یعنی اطمینان داریم که ما مالک دارایی و ثروت خود هستیم، نه ثروت مالک ما! وقتی این‌گونه بیندیشیم به‌راحتی

۱. بابایی، برگزیده تفسیر نمونه، ج ۴، ص ۳۰۰.

۲. نهج البلاغه، حکمت ۲۳۲.

۳. کاترین، پاندر، قانون شفا، ص ۱۵۷.

می‌توانیم از آنچه داریم به دیگران ببخشیم، و احساس سعادت و خوشبختی می‌نماییم. چون اگر سرمایه‌های کلان فقط در حساب پس‌انداز ما باشد و هیچ استفاده‌ای از آن نکنیم، این ثروت مانند ثروتی که متعلق به دیگری است، دردی از ما دوا نمی‌کند. افراد بسیاری می‌گویند هر وقت پولدار شدم بذل و بخشش می‌کنم و به دیگران کمک می‌کنم، در حالی که وابستگی به پول به کم و زیادی آن ربطی ندارد. با بخشیدن سهمی از دارایی خود، تلویحا به مغز خود می‌فهمانیم که بیش از حد نیاز، ثروت داریم و با این کار نوعی احساس بی‌نیازی و عدم وابستگی به مادیات به ما دست می‌دهد. پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می‌فرماید: «السَّخَاءُ غِنَى». سخاوت و بخشش نوعی بی‌نیازی است.

ثروت واقعی فقط نوعی احساس است؛ احساس بی‌نیازی. لازم نیست ثروت بی‌حساب داشته باشیم، بلکه باید حس سخاوت و بخشندگی را با تکرار این عمل در خود تقویت نماییم. سخاوتمند واقعی از بخشش خود احساس لذت می‌کند.

۱. یعقوبی، احمد بن اسحاق، تاریخ یعقوبی، ج ۲، ص ۲۴۶.

یکی از الگوهای زیبای سخاوت و بخشندگی در اهل بیت عَلَيْهِمُ السَّلَام که در قرآن بیان شده، حضرت علی عَلَيْهِ السَّلَام است، که وقتی متوجه نیازمندی شد که درخواست کمک داشت، در حالی که مشغول نماز بود، انگشتی خود را به وی بخشید: ﴿إِنَّمَا وَلِيُّكُمُ اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَالَّذِينَ آمَنُوا الَّذِينَ يُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَهُمْ رَاكِعُونَ﴾ (مائده/۵۵)؛ ولی و سرپرست شما تنها خدا و رسول اوست و کسانی که ایمان آورده‌اند؛ همان‌ها که نماز را بر پا می‌دارند و در حال رکوع زکات می‌دهند.

به نظر می‌رسد مسئله خمس و زکات هم که از واجبات دین شمرده شده، خود نوعی تعلیم و تمرین انسان‌های مؤمن در جهت تقویت خصلت پسندیده بخشش و سخاوت باشد.

۴- یادآوری نعمت الهی و شکر

نعمت‌ها

از دیگر اصول و عوامل تفکر مثبت، به یادآوردن نعمت‌هایی است که خداوند به ما داده و به دنبال آن، شکر نعمت‌های الهی که به ما ارزانی داشته است. شکر نعمت آن‌چنان که خداوند فرموده، باعث افزایش عطایای الهی می‌شود: ﴿لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾ (ابراهیم/۷)؛ اگر سپاس‌گزاری کنید

البته نعمت شما را افزون خواهیم کرد. در آیات متعددی از قرآن کریم خداوند انسان‌ها را به یادآوری نعمت‌هایی که عطا کرده تذکر می‌دهد:

﴿وَأذْكُرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلْفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا وَكُنْتُمْ عَلَىٰ شَفَا حُفْرَةٍ مِنَ النَّارِ فَأَنْقَذَكُمْ مِنْهَا كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ﴾ (آل عمران/۱۰۳)؛ و نعمت

خدا را بر خود یاد کنید که دشمن یکدیگر بودید، پس او میان دل‌های شما الفت قرار داد و به موهبت او با هم برادر شدید، و بر لبه پرتگاه آتش بودید که شما را از آن رهانید. خداوند این‌گونه آیات خود را برای شما بیان می‌کند تا هدایت یابید.

«شکر نعمت در مقابل کفران نعمت است. شکر نعمت این است که انسان، سراسر جهان، اعم از آفاق و انفس و عالم و آدم را نعمت خدا بداند و آگاه باشد که در کنار سفره نعمت خدا نشسته است و باید این نعمت را بجا مصرف کند»^۱.

امام صادق علیه السلام می‌فرماید:

«أَدْنَى الشُّكْرِ رُؤْيَةُ النِّعْمَةِ مِنَ اللَّهِ مِنْ غَيْرِ عِلَّةٍ يَتَعَلَّقُ الْقَلْبُ بِهَا دُونَ اللَّهِ، وَالرِّضَا بِمَا أَعْطَاهُ، وَ أَنْ لَا تَعْصِيَهُ بِنِعْمَتِهِ وَ تُخَالِفَهُ بِشَيْءٍ مِنْ أَمْرِهِ وَ نَهْيِهِ بِسَبَبٍ

مِنْ نِعْمَتِهِ»^۲؛ کمترین شکر این است که نعمت را از خدا بدانی، بی‌آن که قلب تو مشغول به آن نعمت شود، و خدا را فراموش کنی، و همچنین راضی بودن به نعمت او و این که نعمت خدا را وسیله عصیان او قرار ندهی، و اوامر و نواهی او را با استفاده از نعمت‌هایش زیر پا نگذاری.

از این جا روشن می‌شود که شکر هر نعمت از چه راهی امکان‌پذیر است. همچنین در حدیث دیگری از امام صادق علیه السلام نقل شده است:

«شُكْرُ النِّعْمَةِ اجْتِنَابُ الْمَحَارِمِ»^۳؛ شکر نعمت آن است که از گناهان پرهیز شود.

در مناجات شاکرین از مناجات‌های پانزده‌گانه امام سجاده علیه السلام می‌خوانیم: «فَكَيْفَ لِي بِتَحْصِيلِ الشُّكْرِ وَ شُكْرِي إِيَّاكَ يَفْتَقِرُ إِلَى شُكْرٍ، فَكُلَّمَا قُلْتُ لَكَ الْحَمْدُ وَجَبَ عَلَيَّ لَذَلِكَ أَنْ أَقُولَ لَكَ الْحَمْدُ!»؛ چگونه می‌توانم حق شکر تو را به جای آورم، در حالی که همین شکر من نیاز به شکر دارد، و هر زمان که می‌گویم «لَكَ الْحَمْدُ» بر من لازم است که به خاطر همین توفیق شکرگزاری بگویم «لَكَ الْحَمْدُ»!

بدین سان بالاترین مرحله شکر این

۲. شیخ عباس قمی، سفینه البحار، ج ۱، ص ۷۱۰.

۳. عروسی حویزی، نورالتقلین، ج ۲، ص ۵۲۹.

۱. جوادی آملی، مراحل اخلاق در قرآن، ص ۳۰۹.

و گذشته جامعه انجام می‌شود، مردم را به حرکت و تلاش بیشتر دلگرم و امیدوار می‌گرداند.

۵- عفو و بخشایش دیگران

عفو و بخشایش یکی از آثار ایمان و صفات پسندیده اخلاقی است، که ذهن انسان را به سوی آرامش و رحمت هدایت می‌کند. کسی که اشتباه دیگران را نادیده می‌گیرد خدای متعال نیز از گناهان او درمی‌گذرد و وی را مورد رحمت و مغفرت قرار می‌دهد.

قرآن خطاب به انسان‌ها می‌فرماید: ﴿وَإِنْ تَعْفُوا وَتَصْفَحُوا وَتَغْفِرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ (تغابن/۱۴)؛ و اگر عفو کنید و صرف نظر نمایید و ببخشید (خدا شما را می‌بخشد)؛ چرا که خداوند آمرزنده و مهربان است.

علامه طباطبایی در مورد «تعفوا» و «تصفحوا» و «تغفروا» می‌گوید:

«مراد تشویق مؤمنان به صرف نظر کردن از دشمنی اطرافیان است، و در مورد «فإن الله غفور رحيم» معتقد است که اگر منظور، مغفرت و رحمت خاصه الهی باشد، پس خطابش به مؤمنان است و وعده جمیل به مؤمنان در مقابل چشم‌پوشی آنان از خطا و دشمنی زنان و فرزندان‌شان می‌دهد، هم‌چنان که

است که انسان دریابد از شکر کامل نعمت‌های الهی ناتوان است. به گفته سعدی علیه‌الرحمه: «در هر نفس دو نعمت موجود است و بر هر نعمت شکری واجب. از دست و زبان که برآید کز عهده شکرش به درآید»^۱. یک انسان مثبت‌اندیش می‌داند که خدا از شکر او بی‌نیاز است و این انسان‌ها هستند که نیازمند نعمت‌های او هستند. «شکرگزاری ما صرفاً به‌خاطر خود ماست و دلیلش این است که ما در زندگی، آن چیزی را به دست می‌آوریم که برایش وقت صرف می‌کنیم. وقتی به خاطر موهباتی که نصیبمان شده است، لب به سپاس می‌گشاییم، احساس غنی‌تر بودن می‌کنیم، و همین احساس است که موهبات بیشتری را به زندگی‌مان سرازیر می‌کند»^۲.

از سوی دیگر، احیای روح تشکر و قدردانی در سطح جامعه و ترویج آن، باعث ایجاد نشاط و حرکت پویای جامعه به سوی پیشرفت و موفقیت می‌گردد. برگزاری مراسم‌های چون سالگردها و بزرگداشت‌ها که به‌عنوان قدردانی و سپاس از تلاش بزرگان حال

^۱. محمدعلی، فروغی، مجموعه آثار شیخ مصلح

الدین سعدی شیرازی، ص ۱۶.

^۲. آندره، متیوس، آخرین راز شاد زیستن، ترجمه

وحید افضل‌ی راد، ص ۹۸.

در آیه ۲۲ سوره نور نیز همین وعده را به مؤمنان صاحب عفو و صفا داده است: ﴿وَلِيَعْفُوا وَلِيَصْفَحُوا أَلَا تَحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ﴾؛ و اگر منظور، مغفرت و رحمت عام الهی باشد، در این صورت می‌خواهد بفرماید اگر مؤمنان چنین کنند خود را به صفات خدا متصف و به اخلاق خدایی متخلق کرده‌اند؛ چون خدا هم غفور و رحیم است!^۱

دعوت به عفو در قرآن و احادیث

وقتی خطای دیگران را می‌بخشاییم و از تقصیر آن‌ها چشم‌پوشی می‌کنیم احساس خوبی به ما دست می‌دهد. وقتی دیگران را در ذهنمان می‌بخشاییم و رها می‌کنیم به آرامش می‌رسیم. باید تلاش کنیم مشوق خوبی‌ها باشیم و نسبت به بدی‌ها بخشاینده باشیم. این چیزی است که خداوند از ما خواسته است:

﴿إِنْ تُبْدُوا خَيْرًا أَوْ تُخْفُوهُ أَوْ نَعْفُوا عَنْ سُوءٍ فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ عَفُوًّا قَدِيرًا﴾؛ (نساء/۱۴۹)؛ اگر نیکی را عیان کنید، یا نهان دارید، یا از بدی دیگران درگذرید، البته خداوند بخشاینده تواناست. البته ظلم ستیزی ارزشمند است و

انتقام و قصاص، حق طبیعی انسان‌هاست، اما خدای سبحان انسان‌ها را به عفو و گذشت تشویق می‌کند. حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «إِذَا قَدَرْتَ عَلَى عَدُوِّكَ فَاجْعَلِ الْعَفْوَ عَنْهُ شُكْرًا لِلْقُدْرَةِ عَلَيْهِ»؛ وقتی بر دشمن خود پیروز شدی عفو او را شکرانه این پیروزی قرار ده.

«خدای سبحان مردم را به عفو و بخشش و نهی از بدگویی آشکار از یکدیگر - هرچند به خاطر انتقام گرفتن باشد - دعوت کرده، تا آنان را به عملی که نزد او بهتر و محبوب‌تر است تشویق کند و بدین منظور آشکار ساختن خیر و پنهان داشتن آن را به‌عنوان عامل عفو و گذشت ذکر کرده است»^۳.

«بخشش واقعی فراموش کردن و بیرون ریختن تمامی کدورت‌هاست. وقتی راه بخشش را برمی‌گزینیم، وقتی تغییر می‌کنیم، دیگران هم تغییر می‌کنند. وقتی نگرش خود را نسبت به دیگران عوض می‌کنیم، آن‌ها هم شروع به تغییر رفتار خود می‌کنند، گویی در همان لحظه‌ای که تصمیم به تغییر زاویه دید خود می‌گیریم، دیگران هم به انتظارات تغییر

^۲ نهج البلاغه، حکمت ۱۱.

^۳ امین الاسلام طبرسی، جوامع الجوامع، ج ۳، ص ۲۰۲.

^۱ طباطبایی، المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۱۵، ص ۹۴.

یافته ما پاسخ مثبت می‌دهند»^۱.

بی‌تردید عفو و گذشت از اخلاق پسندیده است و چنان‌که یاد شد، آیات و روایات بسیاری بر این مسئله گواه است. به این ترتیب یک انسان مثبت‌اندیش با امید به عفو و بخشایش الهی خود را به این صفت خدایی آراسته نموده، با گذشت از خطای دیگران زمینه رشد و تعالی خود و ایجاد صمیمیت در ارتباط با دیگران را فراهم می‌سازد.

سخن پایانی

قرآن پیروی از الگوهای نادرست را در زندگی نمی‌پذیرد. آیات قرآن کریم بیانگر این واقعیت است که انسان می‌تواند با فیض الهی قدرت خالقیت داشته باشد. این، نعمتی است که خداوند به انسان عطا کرده که بتواند با توانایی تصورکردن، هدف‌های گوناگون را برای خود بسازد و به سوی موفقیت و سلامت گام بردارد. با ایمان به خداوند می‌توان از نیروهای عظیمی که او در وجود انسان‌ها به امانت گذاشته، برای رسیدن به موفقیت یاری جست. سخنان معصومین علیهم‌السلام بر تصویرسازی ذهنی مثبت و داشتن باورهای صحیح در انسان

تأکید دارد.

همچنین سخاوت و بخشندگی و عفو و گذشت از جمله عواملی هستند که ذهن انسان را برای جایگزین کردن افکار مثبت و ساختن تصویر ذهنی مناسب آماده می‌کنند. از دیگر راهکارهای تقویت مثبت‌اندیشی، یادآوری نعمتهایی است که خداوند به ما داده و به‌دنبال آن، شکر نعمتهایی است که به ما ارزانی داشته است. یک انسان مثبت‌اندیش می‌داند که خدا از شکر او بی‌نیاز است و این انسان‌ها هستند که نیازمند نعمت‌های اویند. ما در حقیقت با شکر نعمت، موجبات نزول نعمت‌های بیشتر خداوند را فراهم می‌آوریم. با به‌کار بستن راهکارهای یاد شده در سایه ایمان و توکل به خداوند می‌توان به سوی موفقیت و کمال گام برداشت.

منابع

۱. قرآن کریم.
۲. نهج البلاغه.
۳. صحیفه سجادیه.
۴. آمدی، عبدالواحد، *غررالحکم*، ترجمه و نگارش محمدعلی انصاری، انتشارات مهرآیین، بی‌جا، ۱۳۳۷.
۵. بابایی، احمدعلی، *برگزیده تفسیرنمونه*، دارالکتب اسلامی، تهران، ۱۳۸۲ش.

^۱. متبوس، آخرین راز شاد زیستن، ص ۵۰-۵۱.

۶. پاندر، کاترین، **قانون شفا**، ترجمه گیتی خوشدل، انتشارات روشنگران، تهران، ۱۳۸۲ش.
۷. پیل، وینسنت نورمن، **نتایج شکفت‌انگیز تفکر مثبت**، ترجمه امیر بهنام، نسل نواندیش، تهران، ۱۳۸۸ش.
۸. جوادی آملی، عبدالله، **مراحل اخلاق در قرآن**، انتشارات اسراء، قم، ۱۳۸۸ش.
۹. رایبیز، آنتونی، **به سوی کامیابی**، ترجمه مهدی مجردزاده کرمانی، موسسه فرهنگی راه بین، تهران، ۱۳۸۵ش.
۱۰. صدر الدین الشیرازی (ملاصدرا)، محمد بن ابراهیم، **تفسیر القرآن الکریم**، انتشارات بیدار، قم، ۱۴۱۱ق.
۱۱. طباطبایی، سیدمحمدحسین، **المیزان فی تفسیر القرآن**، دار الکتب الاسلامیه، تهران، ۱۳۷۲ش.
۱۲. طبرسی، فضل بن حسن، **جوامع الجامع**، تهران، انتشارات دانشگاه تهران و مدیریت حوزه علمیه قم، ۱۳۷۷ش.
۱۳. عروسی‌حویزی، عبد علی بن جمعه، **نورالثقلین**، تحقیق سیدهاشم رسولی‌محلاتی، انتشارات اسماعیلیان، قم، ۱۴۱۵ق.
۱۴. فروغی، محمدعلی، **مجموعه آثار شیخ مصلح‌الدین سعدی شیرازی**، انتشارات ققنوس، بی‌جا، ۱۳۶۲ش.
۱۵. قمی، عباس، **سفینه البحار**، انتشارات فراهانی، تهران، بی‌تا.
۱۶. کلینی، محمد بن یعقوب، **الکافی**، محمدباقر کمره‌ای، انتشارات کتابفروشی اسلامی، ۱۳۹۲ق.
۱۷. مالتز، ماکسول، **روان‌شناسی تصویر ذهنی**،
- ترجمه مهدی قراچه‌داغی، انتشارات ربیع، تهران، ۱۳۷۲ش.
۱۸. متقی هندی، علی بن حسام‌الدین، **کنز العمال**، مؤسسه الرساله، بیروت، بی‌تا.
۱۹. متیوس، اندرو، **آخرین راز شاد زیستن**، ترجمه وحید افضلی‌راد، نشر نی‌ریز، تهران، ۱۳۸۸ش.
۲۰. مجلسی، محمد باقر، **بحارالانوار**، دارالکتب الاسلامیه، تهران، ۱۳۶۳ش.
۲۱. یعقوبی، احمد بن اسحاق، **تاریخ یعقوبی**، ترجمه محمدابراهیم آیتی، شرکت انتشارات علمی و فرهنگی، تهران، ۱۳۷۸ش.