

## دراسة مكانة التفكير الإيجابي في العلاقات بين الأشخاص من وجهة نظر مفسري القرآن الكريم وعلماء النفس Significance of Positive Thinking in Effective Interrelations based on the Quran and Psychology

د. إحسان علي أكبري بابوكاني (\*) Dr. Ehsan aliakbari babookani

د. إبراهيم رضائي (\*\*\*) Dr. Ibrahim rezaee

تاريخ القبول: 2024-9-14

تاريخ الإرسال: 2024-9-2

### الملخص

يتميز البشر دائماً عن بعضهم البعض بطريقة تفكيرهم وموقفهم تجاه العالم. لا تتمتع الإيجابية بمكانة عالية في الحياة الفردية للشخص فحسب، بل تؤدي أيضاً دوراً حيويًا في تحقيق التواصل الفعال موضوع تناوله علماء النفس وهو موضع



بين الأشخاص؛ وهذا

اهتمام وتأكيد في الآيات القرآنية. وتناقش هذه المقالة أهميتها ومكانتها في التواصل الفعال بين الأشخاص وتعبّر عن وجهة نظر القرآن الكريم في هذا الصدد، فضلاً عن آثارها المهمة في الحياة الفردية والاجتماعية، مثل تطوير العلاقات بين الأشخاص وتوفير الصحة الجسدية والنفسية، والوقاية من الذنوب والخطايا. ومن ثم يحاول دراسة طرائق تعزيزها من وجهة نظر المفسرين وعلماء النفس، وفي هذا المجال يشير إلى شؤون مثل إعادة النظر في الأفكار السلبية، والبحث عن أسباب للصفح عن الآخرين، وما إلى ذلك. ونتيجة هذا المقال هي أنه على الرغم من أن علماء النفس قد قدموا معلومات مفيدة وفعالة حول الإيجابية، إلا أن تعاليم القرآن الكريم في هذا الصدد أعمق بكثير وأكثر تفصيلاً وإثماراً في هذا الصدد، وأحياناً تعطي آيات القرآن الكريم تفاصيل في هذا المجال كانت قد أهملت في

\* أستاذ مشارك في جامعة أصفهان، كلية الشريعة ومعارف أهل البيت، قسم معارف أهل البيت - أصفهان - إيران.

Associated professor in university of Isfahan, faculty of theology and ah-al-bait studies email: e.aliakbari@ahl.ui.ac.ir

\*\* أستاذ مساعد في جامعة أصفهان، كلية الشريعة ومعارف أهل البيت، قسم معارف أهل البيت

Assistant professor in university of Isfahan, faculty of theology and ah-al-bait studies. email: e.rezaei@ahl.ui.ac.ir

الإيجابية، علم النفس، التواصل الفعال، العلاقة بين الأشخاص، تفسير القرآن الكريم.

علم النفس.  
الكلمات المفتاحية: القرآن الكريم،

the study explores how positive thinking can help prevent individuals from committing sins. Examining the insights of exegetical writers and psychologists, the study suggests various ways to cultivate positive thinking, such as reevaluating negative thoughts and practicing forgiveness. While psychologists provide valuable insights on the topic, the teachings of the Quran offer a more profound and intricate understanding of positive thinking. The Quran presents certain aspects of positive thinking that are not addressed in psychological theories, making it a valuable resource for individuals striving to enhance their interpersonal relationships through positive thinking.

**Keywords:** The Quran, Positive Thinking, Psychology, Effective

Communication, Interrelations, Exegesis.

### المقدمة

لا بد للإنسان من التواصل مع الآخرين، ومن خصائص الإنسان السليم، والتأجج مهارته وقدرته على التواصل بشكل فعال وبناء مع الآخرين. مهارة التواصل الفعال هي القدرة على إقامة العلاقة مع

الآخرين بطريقة مفيدة وفعالة لقضاء الحاجات وتحقيق الأهداف. ويعتمد تحقيق هذه المهارة على التعرف إلى التقنيات وتطبيقها، وكذلك معرفة التحديات الموجودة في عملية الاتصال وتجنبها، ما يعني أن التعرف إلى العناصر التي تسهل وتثبت مثل هذه العلاقات وتعلمها ضرورة حتمية. ومن العوامل الفعالة للتواصل هي

الإيجابية أنها استخدام القدرات العقلية الإيجابية والباعثة على التفاؤل والأمل كافة في الحياة، من أجل عدم الاستسلام للعوامل السلبية التي يخلقها الذهن والمشاعر اليائسة التاجمة عن صعوبة التواصل مع الناس ومواجهة الطبيعة. وبعبارة أخرى، يمكن عدُّ الإيجابية التفاؤل تجاه العالم والإنسان والنفْس". (عبادي و فقيهي، 1389، رقم 2، ص 61)

التفاؤل وبشكل عام الإيجابية، كأحد العوامل المتدخلة في إقامة علاقة فعالة بين الأشخاص، موضوع اهتم به علماء النفس، وأكده رجال الدين، وأشار إليه في التعاليم الدينية بـ "حسن الظن". وانطلاقاً من هذا المبدأ، ينبغي للإنسان أن يتمتع بحسن الظن تجاه الآخرين، ويجعل ظنه على صحة أفراد المجتمع وصدقهم في علاقاته مع الآخرين لكي يكون شخصاً مفيداً في التواصل معهم فينتفع بهم. كما قال الإمام علي (عليه السلام): «ضع أمر أخيك على أحسنه حتى يأتيك ما يغلبك منه ولا تظن بكلمة خرجت من أخيك سوءاً وأنت تجد لها في الخير محملاً». (العروسي الحويزي، 1415، الطبعة الرابعة، ج 5، ص 91)

### 1-1- أهمية الإيجابية ومكانتها في

#### التواصل بين الأشخاص

للإيجابية مكانة وأهمية خاصة في

الإيجابية؛ بمعنى أنّ الإنسان في علاقاته مع الآخرين يجعل ظنه على صحة أفراد المجتمع وصدقهم، ويحمل تصرفاتهم وسلوكهم وكلامهم على الصواب، ويركز على الخير والجمال بدلاً من التركيز على السوء والمكروه. وهذا موضوع اهتم به علماء النفس، وأكده رجال الدين، وأشار إليه في التعاليم الدينية بـ "حسن الظن". وهذه المقالة تحاول مقارنة هذا العامل في إقامة تواصل فعال من وجهة نظر المفسرين وعلماء النفس.

### 1- تعريف الإيجابية

الإيجابية تعني امتلاك مواقف وأفكار وسلوك وأفعال متفائلة في الحياة. الإيجابية تشمل التفكير الإيجابي والعمل الإيجابي (خالقي ثمرين وشيخ بور، 1387، الطبعة الأولى، ص 9) وبعبارة أخرى، فهي لا تقتصر على امتلاك أفكار محددة، بل هي نوع من الاتجاه العام بشأن الحياة. الإيجابية تعني الاهتمام بالأشياء الإيجابية في الحياة وعدم الاهتمام بالجوانب السلبية (كوبيليام، 1386، الطبعة الأولى، ص 16؛ بسنديده، 1388، الطبعة السادسة، ص 147) والشخص ذو التفكير الإيجابي هو الذي لا يعترف رسمياً بالقضايا السلبية أبداً، بل تواجهها، فالإيجابية هي عملية مقصودة وانتقائية، "يمكن تعريف

يؤدي إلى تطور العلاقات الإنسانية وإقامة علاقات أكثر حميمية.

تزداد أهمية هذا الموضوع في التواصل مع الآخرين عندما يقوم الطرفان بتفسير بعضهما البعض؛ وبما أن رموزاً مثل الكلمات لا تحمل المعنى اللازم في حد ذاتها بل تحتاج إلى التفسير؛ وفي عملية التفسير التي تؤدي عوامل مختلفة مثل سياق الكلام وظروفه دوراً بارزاً، فإن المستمع يقوم بإنشاء مفاهيم مختلفة أو تحويلها في سياق المحادثة في هذه الاتصالات. (ت. وود، 1379، الطبعة الأولى، ص 73) ويمكنه أن يخلق في نفسه مواقف إيجابية أو سلبية وأحياناً معاكسة. لذلك تؤدي الإيجابية دوراً مهماً في استمرار قضية التواصل.

إن تأثير موقف الشخص تجاه الآخرين على سلوكه كبير لدرجة أنه وفقاً لنظرية البعض، عندما نريد أن نحب شخصاً ما يمكننا أن نتحلى بالصبر والحلم، وعندما نقرر أن نزعج من الآخرين فإننا ندقق في أخطائهم. بعبارة أخرى، إن شعورنا تجاه الآخرين لا يعتمد دائماً على سلوكهم، ولكنه يرتبط أيضاً بوجهة نظرنا. (متيوز، 1378، الطبعة السادسة، ص 96) ومن ثم فإن الإيجابية هي أمر اختياري ويمكن للإنسان أن يحصل عليها بالمحافظة على أفكاره والتركيز على الخير والجمال

عملية تواصل الناس مع بعضهم البعض، وأهمية هذا المبدأ عظيمة لدرجة أنه إذا تُجْهَل فستضيع الثقة بين الناس وتزعزع الشؤون الاجتماعية وتضطرب؛ لأن الإنسان كائن اجتماعي والحياة الاجتماعية تتطلب التعاون، وأول ركائز التعاون هي الإيجابية والثقة بالآخرين. وطبعاً فإن الإسلام لا يقبل التفاؤل التبسيطي ويعده خداعاً للإنسان، ومن هذه الحالات بحسب كلام أمير المؤمنين الإمام علي (عليه السلام) أن يعم الفساد المجتمع «وإذا استولى الفساد على الزمان وأهله فأحسن رجل الظن برجل فقد غرر.» (الشريف الرضي، 1431، الطبعة الرابعة، ص 621-622) ولكن عندما لا يكون هناك سبب واضح للشك في الآخرين، فإن وصية الإسلام هو التفاؤل وحسن الظن. وكما قال الإمام علي (عليه السلام): «إذا استولى الصلاح على الزمان، وأهله ثم أساء رجل الظن برجل لم تظهر منه حوبة فقد ظلم.» (المصدر نفسه)

قد ورد في كتاب معراج السعادة في باب حسن الظن وسوء الظن أنه لا يجوز اتهام المسلم بشرب الخمر ولو فاحت من فمه رائحة الخمر. فقد يحتمل أن يكون قد تذوقها فسكبها أو أن أحداً أجبره على شرب الخمر و... (النراقي، 1379، الطبعة السابعة، ص 221) فلذلك في رأي الإسلام على المسلم أن يحمل عمل الآخرين على الصحة، وهذا

بدلاً من التركيز على السوء والكرهية والنواقص وغيرها.

## 2-1- نظرة إلى الإيجابية في بعض

### آيات القرآن الكريم

#### 1-1- الأمر بحسن الظن

من أوضح الأوامر التي تعكس التفكير الإيجابي في آيات القرآن الكريم الأمر بـ "حسن الظن": ﴿لَوْلَا إِذْ سَمِعْتُمُوهُ ظَنَّ الْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بِأَنْفُسِهِمْ خَيْرًا﴾ (النور/12)، هذه الآية توبيخ للذين لم يرفضوا قصة الإفك عندما سمعوها ولم يُعدّوا متهميها أعف وأجل شأنًا من مثل هذه التهمة ولم يقولوا هذا إفك مبين. عبارة "ظن المؤمنون والمؤمنات بأنفسهم خيرًا" تدل على سبب الحكم؛ لأنّ صفة الإيمان بطبيعة الحال تمنع المؤمن من الفواحش والمنكرات من الأفعال والأقوال؛ فينبغي لمن يتصف بالإيمان أن يكون حسن الظن بالذين يتصفون بالإيمان مثله، ولا يتكلم عنهم بغير علم؛ لأنّ المؤمنين كلهم كإنسان واحد يتصف بالإيمان وآثاره.

رُوي سبب نزول هذه الآية نقلًا عن عائشة في تفسير الدر المنثور أنه: «كان رسول الله (صلى الله عليه وسلم) إذا أراد سفرًا أقرع بين نسائه ثلاثًا. فمن أصابته القرعة خرج بها معه. فلما غزا بنى المصطلق أقرع بينهن فأصابت عائشة وأم سلمة فخرج بهما معه. فلما كانوا في بعض الطريق

مال رجل أم سلمة فأناخوا بغيرها ليصلحوا رحلها وكانت عائشة تريد قضاء حاجة. فلما أبركوا إبلهم قالت عائشة: فقلت في نفسي إلى ما يصلح رجل أم سلمة أقضي حاجتي. قالت فنزلت من الهودج ولم يعلموا بنزولي فأتيت خربة فانقطعت قلاذتي فاحتسبت في جمعها ونظامها؛ وبعث القوم إبلهم ومضوا وظنوا أنني في الهودج. فخرجت ولم أر أحدًا فأتبعتهم حتى أعييت؛ فقلت في نفسي: إنّ القوم سيفقدوني ويرجعون في طلبي. فقامت على بعض الطريق فمرّ بي صفوان بن المعطل وكان سأل النبي (صلى الله عليه وسلم) أن يجعله على الساقة فجعله. وكان إذا رحل الناس قام يصلي ثم أتبعهم فما سقط منهم من شيء حمله حتى يأتي به أصحابه. قالت عائشة فلما مر بي ظن أنّي رجل فقال: يا نومان قم فإنّ الناس قد مضوا. فقلت: إنّني لست رجلا، أنا عائشة. قال: إنا لله وإنا إليه راجعون. ثم أناخ بغيره فعقل يديه ثم ولى عني فقال: يا أمة قومي فاركبي. فإذا ركبت فأذنيني. قالت: فركبت فجاء حتى حل العقال ثم بعث جملة فأخذ بخطام الجمل. قال عمر: فما كلمها كلامًا حتى أتى بها رسول الله (صلى الله عليه وسلم)، فقال عبد الله بن أبي ابن سلول للناس: فجر بها ورب الكعبة؛ وأعانته على ذلك حسان بن ثابت ومسطح بن أثاثة وحمنة. وشاع ذلك في العسكر فبلغ ذلك النبي (صلى الله عليه

رومان وأبو بكر وعبد الرحمن وبكى معهم أهل الدار. وبلغ ذلك النبي (صلى الله عليه وسلم)؛ فصعد المنبر فحمد الله وأثنى عليه فقال: أيها الناس من يعذرنى ممن يؤذيني؟ فقام إليه سعد بن معاذ فسل سيفه وقال: يا رسول الله أنا أعذرك منه؛ إن يكن من الأوس أتيتك برأسه، وإن يكن من الخزرج أمرتنا بأمرك فيه. فقام سعد بن عبادة فقال: كذبت؛ والله ما تقدر على قتله. إنما طلبتنا بذحول كانت بيننا وبينكم في الجاهلية. فقال هذا: يا للأوس! وقال هذا: يا للخزرج! فاضطربوا بالثعل والحجارة فتلاطموا. فقام أسيد بن حضير فقال: فيم الكلام؟ هذا رسول الله يأمرنا بأمره فنفعله عن رغم أنف من رغم. ونزل جبريل وهو على المنبر. فلما سرى عنه تلا عليهم ما نزل به جبريل: ﴿وَإِنْ طَائِفَتَانِ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ اقْتَتَلُوا فَأَصْلِحُوا بَيْنَهُمَا... إِلَى آخِرِ الْآيَاتِ﴾ (الحجرات/9) فصاح الناس: رضينا بما أنزل الله. وقام بعضهم إلى بعض وتلازموا وتصايحوا؛ فنزل النبي (صلى الله عليه وسلم) عن المنبر. وأبطأ الوحي في عائشة. فبعث النبي (صلى الله عليه وسلم) إلى علي بن أبي طالب وأسامة بن زيد وبريرة. وكان إذا أراد أن يستشير في أمر أهله لم يعد عليا وأسامة بن زيد بعد موت أبيه زيد. فقال لعلي: ما تقول في عائشة؟ فقد أهمني ما قال الناس. قال: يا رسول الله قد قال الناس وقد حل لك طلاقها.

وسلم، فكان في قلب النبي (صلى الله عليه وسلم) مما قالوا حتى رجعوا إلى المدينة، وأشاع عبد الله بن أبي هذا الحديث في المدينة واشتد ذلك على رسول الله (صلى الله عليه وسلم). قالت عائشة: فدخلت ذات يوم أم مسطح فرأتني وأنا أريد المذهب فحملت معي السطل وفيه ماء. فوقع السطل منها فقالت: تعس مسطح؛ قالت لها عائشة: سبحان الله! تسبين رجلاً من أهل بدر وهو ابنك؟ قالت لها أم مسطح: إنَّه سال بك السيل وأنت لا تدريين. وأخبرتها بالخبر قالت: فلما أخبرتني أخذتني الحمى بنافض مما كان ولم أجد المذهب. قالت عائشة: وقد كنت أرى من النبي (صلى الله عليه وسلم) قبل ذلك جفوة ولم أدر من أي شيء هو. فلما حدثتني أم مسطح علمت أنَّ جفوة رسول الله (صلى الله عليه وسلم) من ذلك. فلما دخل علي قلت: أتأذن لي أن أذهب إلى أهلي؟ قال: اذهبي. فخرجت عائشة حتى أتت أباها؛ فقال لها: ما لك؟ قلت: أخرجني رسول الله (صلى الله عليه وسلم) من بيته. قال لها أبو بكر: فأخرجك رسول الله (صلى الله عليه وسلم) من بيته وآويك أنا؟! والله لا آويك حتى يأمر رسول الله (صلى الله عليه وسلم). فأمره رسول الله (صلى الله عليه وسلم) أن يؤويها. فقال لها أبو بكر: والله ما قيل لنا هذا في الجاهلية قط؛ فكيف وقد أعزنا الله بالإسلام؟ فبكت عائشة وأمها أم

يخلو عن شيء.» (الطباطبائي، 1393، الطبعة الثالثة، ج 15، ص 89)

وعلى كل حال فمعنى الآية أنه عندما سمعتم الإفك لم أحسنتم ظنكم بمفتري الإفك من دون المؤمنين المتهمين؟ ولم تحدثتم عن أهل الإيمان بغير علم؟ ففي سورة الحجرات نهى الله تعالى المؤمنين عن سوء الظن صراحة فقال: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ﴾ (الحجرات/12)

وقوله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ﴾ (الحجرات/12)، المراد بالظن الأمور بالاجتناب عنه ظن السوء؛ فإن ظن الخير مندوب إليه كما يستفاد من قوله تعالى: ﴿لَوْلَا إِذْ سَمِعْتُمُوهُ ظَنَّ الْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بِأَنفُسِهِمْ خَيْرًا﴾ (النور/12)، والمراد بالاجتناب عن الظن الاجتناب عن ترتيب الأثر عليه. كأن يظن بأخيه المؤمن سوءاً فيرميه به ويذكره لغيره ويرتب عليه سائر آثاره. وأما نفس الظن بما هو نوع من الإدراك النفساني فهو أمر يفاجئ النفس لا عن اختيار؛ فلا يتعلق به النهي اللهم إلا إذا كان بعض مقدماته اختيارياً. وعلى هذا فكون بعض الظن إثماً من حيث كون ما يترتب عليه من الأثر إثماً كإهانة المظنون به وقذفه وغير ذلك من الآثار السيئة المحرمة. والمراد بكثير من الظن -وقد جيء به نكرة

وقال لأسامة: ما تقول أنت؟ قال: سبحان الله! ما يحل لنا أن نتكلم بهذا؛ سبحانك هذا بهتان عظيم. فقال لبريرة: ما تقولين يا بريرة؟ قالت: والله يا رسول الله ما علمت على أهلك إلا خيراً؛ إلا أنها امرأة نؤوم؛ تنام حتى تجيء الداجن فتأكل عجينها. وإن كان شيء من هذا ليخبرنك الله. فخرج النبي (صلى الله عليه وسلم) حتى أتى منزل أبي بكر فدخل عليها فقال: يا عائشة إن كنتِ فعلت هذا الأمر فقول لي حتى أستغفر الله. فقالت: والله لا أستغفر الله منه أبداً؛ إن كنت قد فعلته فلا غفر الله لي؛ وما أجد مثلي ومثلكم إلا مثل أبي يوسف. أذهب اسم يعقوب من الأسف؟ ﴿قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بَثِّي وَخُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ﴾ (يوسف/86) فبينما رسول الله (صلى الله عليه وسلم) يكلمها إذ نزل جبريل بالوحي؛ فأخذت النبي (صلى الله عليه وسلم) نعسة؛ فسرى وهو يبتسم فقال: يا عائشة إن الله قد أنزل عذرك. فقالت: بحمد الله لا بحمدك. فتلا عليها سورة النور إلى الموضع الذي انتهى إليه عذرها وبراءتها.» (السيوطي، 1404، الطبعة الأولى، ج 5، ص 28-29)

ونقلت الشيعة: «إنها (المقدوفة في قصة الإفك)، مارية القبطية أم إبراهيم التي أهداها مقوقس ملك مصر إلى النبي (صلى الله عليه وآله وسلم)، وكل من الحديثين لا

هلاك الشخص الآخر. (الراقبي، 1379، الطبعة السابعة، ص 222)

إنَّ ظنَّ السوء لا يضر بعرض الشَّخص الآخر فحسب بل إنَّه بلاء عظيم لصاحبه أيضًا؛ لأنَّه يتسبب في عزله عن المجتمع والتَّعاون مع الناس. كما جاء في حديث عن أمير المؤمنين علي (عليه السلام) إذ قال: «من لم يحسن ظنه استوحش من كل أحد.» (التميمي الأمدي، 1366، الطبعة الأولى، ص 254)

لذلك يجب أن يكون المبدأ في العلاقات الشَّخصية على التَّقة والتفائل والبراءة الإنسانيَّة. إنَّ قصة النَّبي يوسف (عليه السلام) في القرآن الكريم هي أحسن نموذج للموقف الإيجابي تجاه عباد الله المؤمنين. لأنَّ يوسف (عليه السلام) الذي انفصل عن أهله سنين طويلة بسبب اضطهاد إخوته، وعانى في السجن وتحمل أحزان المنفى لم يتكلم عن قليل مما عاناه من الحزن واضطهاد إخوته عندما التقى بأبيه بعد خمسة وعشرين عامًا؛ بل قال: ﴿وَقَدْ أَحْسَنَ بِي إِذْ أَخْرَجَنِي مِنَ السِّجْنِ وَجَاءَ بِكُمْ مِنَ الْبَدْوِ مِنْ بَعْدِ أَنْ نَزَغَ الشَّيْطَانُ بَيْنِي وَبَيْنَ إِخْوَتِي إِنَّ رَبِّي لَطِيفٌ لِمَا يَشَاءُ إِنَّهُ هُوَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ﴾ (يوسف/100)، وهذه هي ذروة ثقافة التفكير الإيجابي إذ إنَّ يوسف (عليه السلام) لم يذكر إلاَّ نعم الله، ولم يُشر

ليدل على كثرته في نفسه لا بالقياس إلى سائر أفراد الظن. هو بعض الظن الذي هو إثم. فهو كثير في نفسه وبعض من مطلق الظن. ولو أريد بكثير من الظن أعم من ذلك كأن يراد ما يعلم أن فيه إثمًا وما لا يعلم منه ذلك كان الأمر بالاجتناب عنه أمرًا احتياطيًّا توقيًّا من الوقوع في الإثم. (الطباطبائي، 1393، الطبعة الثالثة، ج 18، ص 323)

ويعد هذا الأمر الإسلامي من أشمل الأوامر، وأدقها في مجال العلاقات الاجتماعيَّة الإنسانيَّة والذي يضمن مسألة الأمن في المجتمع بشكل كامل. يريد الإسلام أن يسيطر الأمن الكامل في المجتمع الإسلامي، وليس فقط أن لا يعتدي الناس على بعضهم البعض بأيديهم وألسنتهم ولكن أن يكونوا آمنين في أفكارهم أيضًا، وأن يشعر كلُّ أحد بأنَّه لا يُجعل هدفًا لأضراب من التَّهم حتى في الأفكار. (مكارم الشيرازي، 1374، الطبعة الأولى، ج 22، ص 186)

قال رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلَّم) في ذلك: «إنَّ الله تعالى حرَّم من المسلم دمه وماله وأن يظن به ظنَّ السوء.» (الشهيد الثاني، 1390، الطبعة الثالثة، ص 21) فقد جعل هذا الحديث سوء الظن بالمؤمن وقتله والتَّعدي على ماله على السَّواء؛ لأنَّه إذا أساء أحد ظنه بأحد فإنَّه ينظر إليه بعين الاحتقار ولا يحترمه كما ينبغي، بل يغتابه في بعض الأحيان، ويسبب كل هذا

الآخرين وإفشاءها (النساء/148، الهمزة/1، القلم/11، التوبة/79)، والابتعاد من إطلاق الألقاب القبيحة على الناس (الحجرات/11)، والتحدث عن نعم الله (الضحى/11)، والسرور بنعم الله (يونس/58)، وغيرها مما تحذر الإنسان من النظرة السلبية إلى الآخرين وإلى عالم الخلق؛ لأنه في الحالات المذكورة أعلاه جميعها، يجب أن ينتبه الإنسان أولاً إلى الصفات السلبية في الآخرين ثم يتعامل معهم بناءً عليها. وبعبارة أخرى يتجذر كل ذلك في السلبية. وهذا الأمر شائع في جوانب حياة الإنسان جميعها. نحن نعلم أن الدنيا هي دار الابتلاء وفيها صعوبات ومتاعب، ولكن فيها أيضاً أفراح وبركات وجماليات وسرورات. فالشخص الذي ينظر إلى الفئة الأولى فقط ولا يلتفت إلى النوع الثاني سيكون إنساناً سلبياً ومكتئباً وغير ناجح؛ وعلى العكس من ذلك، الشخص الذي يركز اهتمامه على النعم والجماليات ويفسر الأحداث، والمؤثرات الخارجية بناءً على عقائده ورؤيته الإيجابية فتكون نتيجتها مجموعة من الرغبات المبنية على الرضا والتفاؤل والأمل والثقة والاطمئنان.

### 3-1 آثار الإيجابية

الآن وبعد أن تعرفنا على مفهوم الإيجابية وأهميتها ومكانتها في العلاقات بين الأشخاص من وجهة نظر علم النفس

إلى البئر ومشفقة السجين، بل عدّ الشيطان سبب اضطهاد إخوته.

### 1-2-2 نهى الملائكة عن الاعتراض على

#### خلق آدم

لا يدعو الله الناس إلى حسن الظن فحسب بل يخاطب الملائكة الذين عدّوا الإنسان مخلوقاً مفسداً وسفاكاً منتقداً السلبية قائلاً: ﴿إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ﴾ وَعَلَّمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا ثُمَّ عَرَضَهُمْ عَلَى الْمَلَائِكَةِ فَقَالَ أَنْبِئُونِي بِأَسْمَاءِ هَؤُلَاءِ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ ﴿ (البقرة/30-31) «ويكون معنى تعليم الأسماء إيداع هذا العلم في الإنسان فيظهر من آثاره تدريجاً دائماً ولو اهتدى إلى السبيل أمكنه أن يخرج من القوة إلى الفعل.» (الطباطبائي، 1393، الطبعة الثالثة، ج 1، ص 116)

### 1-2-3 التعبير عن أمثلة أخرى لوجهة

#### النظر الإيجابية

بإمعان النظر في آيات القرآن الكريم ربما يمكن القول إن حسن الظن هو أحد مصاديق الإيجابية؛ لأنّ هناك أوامر كثيرة أخرى في آيات القرآن تدعو الناس إلى الإيجابية وتنهى عن السلبية. اجتناب الاستهزاء (الحجرات/11، الهمزة/1، التوبة/79 و...، وتجنب الغيبة (الحجرات/12)، واحتراز الاتهام (النور/4، الممتحنة/12، النساء/112، الأحزاب/58 و...، والامتناع عن بيان عيوب

والقرآن الكريم، سنتحدث بإيجاز عن آثارها في الحياة:

**1-3-1- تطوير العلاقات بين الأشخاص**

من الآثار الإيجابية المهمة إنشاء الثقة بين الأشخاص وتطوير العلاقات وتعميق الصداقة بينهم. وفي حديث عن أمير المؤمنين علي (عليه السلام) أيضاً: «من حَسُن ظنه بالناس حاز منهم المحبة.» (التميمي الأمدي، 1366، الطبعة الأولى، ص 253) لأنه لا يجعل الشخص يظهر بأحسن وجه في عيون الآخرين فحسب بل يساعد الحواشي أيضاً ليصوروا أنفسهم بصورة جيدة ويشعروا بأنفسهم شعوراً حسناً. (كويليام، 1386، الطبعة الأولى، ص 96) بينما تسبب السلبية التشاؤم وتجعل الإنسان ينظر بعين الشك حتى إلى أقربائه فيشعر بالقلق دوماً. وبتوسع هذا الجو يتوصل المرء إلى أنه لا يوجد شخص أو شيء إيجابي على الإطلاق، وباطن كل شيء وكل شخص سلبي. (خالقي ثمرين وشيخ بور، 1387، الطبعة الأولى، ص 65). ومن سمات المنافقين في القرآن الكريم هذا الموقف السلبي مع الشعور بالخوف؛ إذ يقول: ﴿يَحْسَبُونَ كُلَّ صَيْحَةٍ عَلَيْهِمْ﴾ (المنافقون/4)

تجعل هذه الأفكار التشاؤمية الإنسان يمتنع عن الحضور في المواقف الاجتماعية، ومخالطة الناس التي هي من عوامل

الحيوية الروحية فيصبح منعزلاً ومكتئباً؛ لأنه يخاف دائماً من تهديد يُخيل إليه من الآخرين. إن ظهور وجهة النظر هذه في الفرد سيؤدي في النهاية إلى التشاؤم المرضي والانفصال عن الآخرين وفي بعض الأحيان إلى الحقد والعداوة. (فريمان، 2010، ص 23-24 و121)، لأن التشاؤم تجاه الآخرين أمر ذو اتجاهين كالحب فيشعر الناس بالكراهية والعداوة تجاه الشخص المتشائم؛ (حسيني، 1387، الطبعة الأولى، ص 203) كما قال الإمام الحسن العسكري (عليه السلام): «لا تطلب الصفا ممن كدرت عليه، ولا النصح ممن صرفت سوء ظنك إليه فإنما قلب غيرك لك كقلبك له.» (المجلسي، 1404، ج 75، ص 380)

### 2-3-1- توفير الصحة الجسدية والعقلية

من الآثار الأخرى للإيجابية هو توفير الصحة الجسدية والعقلية للشخص. إذا كان الأشخاص متفائلين وإيجابيين في تعاملاتهم فإنهم يفسرون كلام الآخرين، وسلوكهم بشكل جيد وقلما يتعرضون لسوء الفهم الذي يسبب النزاع والتوتر. فيقعون في بيئة نفسية إيجابية وينالون الهدوء النفسي في ضوء الشعور الإيجابي الناتج عن سلوك الآخرين. (سبحاني نيا، 1385، رقم 63، ص 55)

تبين دراسات عديدة من الأبحاث

طابت عيشته». (التميمي الآمدي، 1366، الطبعة الأولى، ص 92) وربما يمكن القول إن المرض الأخلاقي الحسد الذي يتورط الشخص الحاسد بسببه في الانزعاج، والكآبة ينشأ من ظن السوء بالآخرين وبما قدر الله؛ وعلى العكس من ذلك، الشعور بالفرح من نعمة أعطاه الله الآخرين فهو من حسن الظن بالآخرين وبخالق العالم وتقديراته.

### 1-3-3- الوقاية من المعاصي

من الآثار الأخرى للإيجابية التي تناولتها آيات القرآن الكريم هي الوقاية من الذنوب والمعاصي. التشاؤم والسلبية هما ذنبان في حد ذاتهما وأيضاً سببان لبعض الذنوب مثل الغيبة والبهتان والتجسس وغيرها. ولذلك نهى الله تعالى عن هذه المعاصي في سورة الحجرات بعد تحريم الظن على أنها حصيلته. وعلى خلاف ذلك، التفاؤل يصون صاحبه من الذنوب والمعاصي. كما قال الإمام علي (عليه السلام): «حسن الظن ينجي من تقلد الإثم.» (المصدر نفسه، ص 253).

### 1-4-3- الظفر في مشاهد القتال

مما يحظى بمكانة عالية في فكر الإمام علي (عليه السلام) حسن الظن بالنصر؛ فقد قال الإمام عليه السلام لابنه محمد بن الحنفية لما أعطاه الزاوية يوم الجمل: «...أرم

النفسية أن للتفاؤل علاقة إيجابية مع عديد من المتغيرات كالصحة الجسدية، والصحة النفسية، والرضا عن الحياة، والدافع للتقدم، والأمل في الحياة، والتكيف مع الأمراض الجسدية المزمنة، واستراتيجيات مواجهة الضغوط وغيرها. (حسني، أحمدى وميرداريكوندي، 2013، العدد 4، ص 90) ومن ناحية أخرى فإن الاهتمام بالأفكار السلبية وتكرارها يتسببان في أن تسيطر هذه الأفكار على قسم الإنتاج الفكري للشخص وتضفي على أفكاره جميعها طابعاً سلبياً. فتؤدي هذه الأفكار إلى تعجيز جزء كبير من قدرات الشخص وتسبب له أمراضاً نفسية وجسدية. ولذلك يمكن القول إن التمتع بالتفكير الإيجابي هو عامل مهم للبقاء والعيشة الفضلى؛ وهذا العامل المهم يسوق الإنسان إلى موطن السلام وراحة الجسد والروح. كما قال الإمام الصادق (عليه السلام): «حُسن الظن أصله من حسن إيمان المرء وسلامة صدره؛ وعلامته أن يرى كل ما نظر إليه بعين الطهارة والفضل.» (الإمام الصادق (عليه السلام)، 1400، الطبعة الأولى، ص 173) وقال رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم): «أحسنوا ظنونكم بإخوانكم تغتنموا بها صفاء القلب وإثاء الطب.» (المصدر نفسه) وقال الإمام علي (عليه السلام) عن دور الإيجابية والتفاؤل في حلاوة الحياة: «من حسن ظنه حسنت نيته ومن حسنت نيته

خصوصياتهم؛ كما يقول الله تعالى في القرآن الكريم: ﴿وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا﴾ (الإسراء/36)، وإذا آمن الإنسان حقاً بتحذير الله هذا فحسبه ذلك للالتزام بمبدأ الإيجابية.

«على الشخص السلبي تحليل أفكاره ليدرك أين أخطأ في تفسير الأمور ولا يعدُّ أفكاره هي الواقع المسلم دائماً؛ بل يفحص الواقع ويفتح ذهنه على أشياء أخرى أيضاً. وبعبارة أخرى لا يفكر بشكل أحادي البعد. وإذا كانت هذه الأفكار السلبية بالنسبة إلى الآخرين فلا ينتبه في تصرفاته مع الآخرين إلى هذه الأفكار السلبية بالنسبة إلى الآخرين إلى هذه الأفكار السلبية» (فريمان، 2010، ص 163-168)، وقال رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم) في هذا: «ثلاث في المؤمن لا يستحسن وله منهن مخرج؛ فمخرجه من سوء الظن أن لا يتحققه» (المجلسي، 1404، ج 72، ص 201).

لذلك فإن السلبية قد تكون نتيجة إصدار الحكم سبقياً والاعتماد على الظن؛ بينما إذا كان معيار الحكم هو العلم واليقين فإن وجهة نظر الإنسان ستتغير. لذلك على الإنسان أن لا يتشاءم ما لم يلاحظ سوء تصرفات من أحد؛ لأن الظن لا ينبغي له أن يكون معياراً لحسن المرء وسوئه.

## 2-2- التركيز على الخيور

ببصرك أقصى القوم وغض بصرك واعلم أنَّ النَّصر من عند الله سبحانه» (الشريف الرضي، 1431، الطبعة الرابعة، ص 40، أي: أهلك أعداءك المجاورين بالتفكير الإيجابي واستهدف الأشخاص البعيدين عنك).

## 2- طرائق تعزيز الإيجابية

هناك طرائق لإنشاء الإيجابية وتعزيزها، ومن أهمها ما يلي:

### 1-2- إعادة النظر في الأفكار السلبية

«إنَّ الأفكار السلبية والمخاوف والتي هي الاتجاه المعاكس للإيجابية هي ظهور لتفسيرات المرء للأحداث الخارجية» (فريمان، 2010، ص 32) لذلك فإنَّ أفضل طريقة للتخلص من الأفكار السلبية هي إعادة النَّظر في الأفكار وقبول حقيقة أن هذه الأفكار ليست صحيحة وواقعة دائماً ولكنها نوع من الواقع المحرف في بعض الأحيان. (كويليام، 1386، الطبعة الأولى، ص 28) وبما أن للإدراكات الحسية وخاصة للمرئيات والمسموعات مساهمة كبيرة في أفكارنا، وخيالنا فمن أفضل الطرائق للسيطرة على الأفكار والتغلب على هوى النفس والوساوس الشيطانية في اتهام الآخرين تحكم الإدراكات ولا سيما تحكم العيون والأذان. مثل تجنب الاستماع إلى أسرار الآخرين والحفاظ على

وقلب مطمئن، وقدرتهم على مكافحة المشاكل كبيرة.

قال الإمام الصادق (ع) في هذا الصد: «إذا أنعم الله على عبده بنعمة فظهرت عليه سمي حبيب الله محدثاً بنعمة الله؛ وإذا أنعم الله على عبد بنعمة فلم تظهر عليه سمي بغيض الله مكذباً بنعمة الله.» (الكليني، 1365، الطبعة الرابعة، ج 6، ص 438)

وفي هذا المجال أيضاً: ﴿قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ﴾ (يونس/58) «كلمة "الفضل" تعني الكثرة، ومعنى الفضل في هذه الآية هي النعم التي أنعم الله تعالى على عباده.» (الطباطبائي، 1393، الطبعة الثالثة، ج 10، ص 119). وفي هذه الآية بعد أن عبر الله تعالى عن فضله ورحمته يأمر الناس ألا يسعدوا إلا بهذه النعم التي أنعمها عليهم. وذلك قوله تعالى: ﴿فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا﴾

3-2- البحث عن أسباب للعفو عن الآخرين  
إن محاولة البحث عن سبب لتجاوز المشكلة والعفو عن الطرف المقابل يسوق الإنسان نحو الإيجابية. لذلك كلما حدث خطأ من جانب الآخرين، ينبغي للإنسان أن ينتبه إلى أسباب تجاوز المشكلة والصفح.

(كويليام، 1386، الطبعة الأولى، ص 91)  
أوصى الله تعالى في مواضع مختلفة من القرآن الكريم بالعفو عن الآخرين

من الطرائق الأخرى لتعزيز التفكير الإيجابي التركيز على الممتلكات والخير. على الشخص السليبي أن يحاول العثور على شيء يشعر بالامتنان له في كل موقف سلبي، وأن ينشئ في نفسه عادة الثناء على الآخرين، والامتناع عن انتقادهم ولومهم والتحدث عنهم بالسوء قدر الإمكان والذي هو نتيجة السلبية. (روبنز، 1384، الطبعة الثالثة، ص 164؛ داني، 1391، الطبعة الخامسة، ص 35)

إن شكر الآخرين وتقديرهم من سمات الإيجابية؛ لأنه يتطلب الاهتمام بالصفات الإيجابية في الآخرين. وكما يبين الخوض في آيات القرآن الكريم أنه كلما طرح موضوع الشكر سبقه الحديث عن نعم الله. فمعرفة النعم والاهتمام بالجماليات والخير مقدمة للشكر والتقدير. والشكر علامة إيجابية.

ومن الآيات التي تناولت مسألة الاهتمام بالنعم آية سورة الضحى: ﴿وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ﴾ (الضحى/11)، فذكر نعم الله يسبب أن يشعر الإنسان بالتواضع قليلاً؛ وألاً يشكو من الأمراض؛ لأنه شاكر على صحة أعضائه الأخرى، وألاً يجزع لفقد شيء؛ لأنه يحدث عن سائر إمكانياته.

هؤلاء الأشخاص لا يُصابون باليأس والقلق والانعراج في مصاعب الحياة وعواصفها؛ فهم يتمتعون بروح هادئة

تناولها عديد من آيات القرآن الكريم منها: الآيات 40-45 في سورة المدثر، والآية 25 في سورة فصلت، والآيات 51-56 في سورة الصافات. ومنها هذه الآية في سورة النساء: ﴿وَقَدْ نَزَّلَ عَلَيْكُمْ فِي الْكِتَابِ أَنْ إِذَا سَمِعْتُمْ آيَاتِ اللَّهِ يُكْفَرُ بِهَا وَيُسْتَهْزَأُ بِهَا فَلَا تَتَعَدَّوْا مَعَهُمْ حَتَّى يَخُوضُوا فِي حَدِيثٍ غَيْرِهِ إِنَّكُمْ إِذًا مِثْلُهُمْ إِنَّ اللَّهَ جَامِعُ الْمُنَافِقِينَ وَالْكَافِرِينَ فِي جَهَنَّمَ جَمِيعًا﴾ (النساء/140)

لذلك على الإنسان أن يتجنب قدر الإمكان مخالطة الأشخاص السلبيين والمتشائمين. كما قال الإمام علي (عليه السلام): «مجالسة الأشرار تورث سوء الظن بالأخيار» (المحدث النوري، 1408، الطبعة الأولى، ج 8، ص 328)، وقال آية الله مرتضى مطهري (رحمة الله عليه): «وهذه حقيقة؛ إذا جالس الإنسان الأشرار دائماً فإنه يرى كل الناس سيئين؛ وهذا يعني أنه لا يستطيع أن يرى حتى الأخيار أخياراً. وعلى العكس من ذلك، فالذي يجالس الأخيار دائماً فإنه يرى كل الناس أخياراً؛ ولا يمكنه أن يرى حتى الأشرار أشراراً» (مطهري، 1389، الطبعة السابعة عشرة، ج 1، ص 183)

#### الخاتمة

إن تأثير الإيجابية على العلاقات بين الأشخاص أمر مؤكد، وتؤدي الغفلة عن هذا

والمغفرة لأخطائهم. فمنها: ﴿وَلْيَعْمُوا وَلْيَصَفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ (النور/22)، و﴿إِنْ تُبْدُوا حَيْرًا أَوْ تُخْفُوهُ أَوْ تَعْمُوا عَنِ سُوءِ فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ غَفُورًا قَدِيرًا﴾ (النساء/149)، وكذلك نبي الله يوسف (عليه السلام) بعد أن عرّف نفسه لإخوته تحدث عن الصفح عنهم قائلاً: ﴿لَا تَثْرِيْبَ عَلَيْكُمْ الْيَوْمَ يَغْفِرُ اللَّهُ لَكُمْ وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ﴾ (يوسف/92)

وقال الإمام علي (عليه السلام) في هذا: «ضع أمر على أحسنه حتى يأتيك ما يغلبك منه ولا تظن بكلمة خرجت من أخيك سوءاً وأنت تجد لها في الخير محملاً» (العروسي الحويزي، 1415، الطبعة الرابعة، ج 5، ص 91) ولهذه المسألة من الأهمية مكانة عظيمة حتى قال رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم): «اطلب لأخيك عذراً؛ فإن لم تجد له عذراً فالتمس له عذراً» (المجلسي، 1404، ج 72، ص 197)

#### 4-2 الاتصال مع الأشخاص الإيجابيين

يعزز الاتصال مع الأشخاص الإيجابيين روح الإيجابية لدى الشخص، لذلك ينبغي للإنسان أن ينظم برامج حياته بشكل يكون على اتصال دائم مع الأشخاص الإيجابيين. (خالقي وشيخ بور، 1387، الطبعة الأولى، ص 63) لأن الإنسان يتأثر بأخلاق الذين يعاشرهم. وهذه قضية

المبدأ إلى زوال أسس الثقة بينهم، وضعف العلاقات والأواصر الإنسانية. فإذا لم ينتبه الإنسان في تواصله مع الآخرين إلى هذا الأمر المهم جدًّا، فإنَّه لن يضر الآخرين فحسب بل سيُصاب نفسه أيضًا بانعزاله السلبية، والتركيز على الخيور، ومخالطة الأشخاص الإيجابيين.

## المصادر

- 1- القرآن الكريم
- 2- الإمام الصادق(ع) جعفر بن محمد، مصباح الشريعة، بلا مكان، مؤسسه الأعلمي للمطبوعات، الطبعة الأولى، 1400هـ ق
- 3- بسنديده عباس، فن الرضا عن الحياة، قم، دار المعارف، الطبعة السادسة، 1388هـ ش
- 4- ت. وود جوليا، التواصل بين الأشخاص، سيكولوجية التواصل الاجتماعي، ترجمه إلى الفارسية مهرداد فيروزبخت، طهران، منشورات مهتاب، الطبعة الأولى، 1379هـ ش
- 5- التميمي الأمدي، عبدالواحد بن محمد، غرر الحكم ودرر الكلم، قم، منشورات مكتب الإعلام الإسلامي، الطبعة الأولى، 1366هـ ش
- 6- حسني رمضان علي وأحمدي محمدرضا ومير داريكوندي رحيم، دراسة العلاقة بين التفاوض الإسلامي والتفاوض المتعلم لسليجمان والأمن النفسي، مجلة علم النفس والدين، السنة 4، الرقم 4، 1390هـ ش
- 7- حسيني أعظم، سوء الظن وحسن الظن بالله والمخلوقات في الآيات والأحاديث، قم، جامعة القرآن الكريم، الطبعة الأولى، 1387هـ ش
- 8- خالقي ثمرين عادل وشيخ بور محمود، مناهج التواصل المؤثر مع الأولاد والمخاطبين والمراجعين، طهران، منشورات تنديس علم، الطبعة الأولى، 1387هـ ش
- 9- داني ريتشارد، فن التواصل الناجح، ترجمه إلى الفارسية جواد شافعي مقدم، طهران، منشورات آزاد مهر، الطبعة الخامسة، 1391هـ ش
- 10- روبنز أنطوني، المهارة في لعبة الحياة، ترجمه إلى الفارسية وحيد أمين، طهران، منشورات نسل نو انديش، الطبعة الثالثة، 1384هـ ش
- 11- سبحاني نيا محمد، منهج الحياة (1) الإيجابية، المعارف الإسلامية، العدد 63، ربيع 1385هـ ش
- 12- السيوطي جلال الدين عبدالرحمن، الدر المنتور في التفسير بالمأثور، قم، مكتبة آية الله المرعشي النجفي، الطبعة الأولى، 1404 هـ ق
- 13- الشريف الرضي أبو الحسن محمد بن الحسن الموسوي، نهج البلاغة، تحقيق الدكتور صبحي الصالح، قم، منشورات أنوار الهدى، الطبعة الرابعة، 1431 هـ ق
- 14 - الشهيد الثاني زين الدين بن علي بن الجبعي العاملي، كشف الريبية في أحكام الغيبة، بلا مكان، منشورات مرتضوي، الطبعة الثالثة، 1390هـ ق
- 15- الطباطبائي محمدحسين، الميزان في تفسير القرآن، بيروت، مؤسسة الأعلمي للمطبوعات، الطبعة الثالثة، 1393هـ ق
- 16 - الطبرسي فضل بن حسن، مجمع البيان في تفسير القرآن، طهران، منشورات فراهاني، الطبعة الأولى، 1360هـ ش
- 17 - العاملي، محمد بن حسن، وسائل الشيعة، بيروت، دار إحياء التراث العربي، بلا تاريخ
- 18- عبادي نداء وفقهيه علي نقي، دراسة تأثير تعليم الإيجابية في زيادة الأمل في حياة النساء بلا أزواج في مدينة الأهواز في ضوء القرآن الكريم، علم النفس والدين، السنة الثالثة، الرقم الثاني، 1389هـ ش
- 19 - العروسي الحويزي عبد علي بن جمعة، تفسير نور الثقلين، تحقيق هاشم رسولي محلاتي، قم، منشورات إسماعيلية، الطبعة الرابعة، 1415هـ ق
- 20 - فريمان دانيال، التغلب على الأفكار المتشائمة وسوء الظن، ترجمه إلى الفارسية سیاوش جمالفر، طهران، منشورات أرسباران، 1390هـ ش
- 21 - الكليني محمد بن يعقوب، أصول الكافي، طهران، دار الكتب الإسلامية، الطبعة الرابعة، 1365هـ ش

- 22 - كويليام سوزان، التفكير الإيجابي والإيجابية التطبيقية، ترجمته إلى الفارسية فريدة براتي وأفسانة صادقي، طهران، منشورات جوانه رشد، الطبعة الأولى، ١٣٨٦هـ ش
- 23 - متيوز أندرو، السر الأخير للعيشة السعيدة، ترجمه إلى الفارسية وحيد أفضليراد، طهران، منشورات نيريز، الطبعة السادسة، ١٣٧٨هـ ش
- ٢٤ - المجلسي محمد باقر، بحار الأنوار، بيروت، مؤسسة الوفاء، ١٤٠٤هـ ق
- ٢٥ - المحدث النوري ميرزا حسين، مستدرک الوسائل، قم، مؤسسه آل البيت عليهم السلام، الطبعة الأولى، ١٤٠٨هـ ق
- 26- مطهري مرتضى، فلسفة التاريخ، طهران، منشورات صدرا، الطبعة السابعة عشرة، 1389هـ ش
- 27 - مكارم الشيرازي ناصر، نمونه في تفسير القرآن الكريم، طهران، دار الكتب الإسلامية، الطبعة الأولى، ١٣٧٤هـ ش
- 28 - النزاقى ملا أحمد، معراج السعادة، قم، منشورات هجرت، الطبعة السابعة، 1379هـ ش