

## چکیده

به طور قطع در زندگی همهء انسان‌ها، اتفاقات خوب و بد هر دو وجود دارد. در تفکر مثبت -چنان که پیش‌تر گفته شد-هدف این است که بر جنبه‌های خوب رویدادها تکیه شود و حتی از بدترین شرایط، بهترین نتیجه کسب شود. در واقع نمی‌خواهیم بگوییم اتفاق بد یا شکست وجود ندارد. مسلماً افراد بسیار موفق هم در طول زندگی بارها با حوادث ناگوار و ناکامی و تلخی‌ها مواجه شده‌اند، اما تفاوت یک فرد موفق با ناموفق این است که فرد موفق شکست را به منزلهء تجربه‌ای جهت رسیدن به موفقیت تلقی می‌نماید. در این بخش به ذکر برخی عوامل مؤثر و زمینه‌ساز در بروز مثبت‌اندیشی می‌پردازیم. روان‌درمانگری» از دیدگاه مختلف به‌ویژه دیدگاه اسلامی موضوعی پیچیده است و ابعاد و شیوه‌های گوناگونی دارد. در عصر حاضر با توجه به رشد نابسامانی‌های روانی و اجتماعی، گرایش به «دین‌درمانی» حتی در میان جوامع غربی شتاب بیشتری گرفته است. در زمینهء روان‌درمانی در اسلام تاکنون پژوهش‌های مناسبی انجام نشده است. این مقاله تنها به تشریح یکی از رویکردهایی که به نظر می‌رسد در روان‌درمانگری از دید اسلامی دارای اهمیت ویژه‌ای باشد می‌پردازد. این رویکرد عبارت است از: «شناخت نقاط قوت افراد» به عنوان یک روش درمانی که مراجع را تشویق می‌کند تا تجربه‌های مثبت و خوب خود را بازشناسد و نقش آنها را در افزایش احترام به خود و ارتقای عزت‌نفس بازیابی کند، همچنین توانایی شناخت جنبه‌های مثبت دیگران را نیز کسب کند. در این مقاله مراحل اجرایی درمان مراجعان با روش مثبت‌نگری تشریح شده و کارایی آن در «روان‌درمانی فردی» برای افراد افسرده و در «خانواده‌درمانی» برای ناسازگاری‌های خانوادگی و همچنین اختلال‌های شخصیتی بیان شده است و در پایان نتایج تجربی مربوط به درمان یک دانشجو و سه خانواده ارایه شده است

**کلیدواژه:** قرآن و روایات، روانشناسان، افکار خدآیند منفی، جلوگیری، درمان.

