

خطاهای شناختی و نقش آن در نارضایتی از زندگی

علی حسین زاده*

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی خطاهای شناختی که به عنوان زیربنای احساس فرد برای رفتار می تواند بسیار تاثیرگذار باشد، انجام گرفت. هدف ما در این تحقیق، بررسی انواع خطاهای شناختی و زمینه های پیدایش آن است تا از مسیر شناخت آن ها، بتوانیم از بروز رفتارهای منفی برخاسته از افکار منفی جلوگیری کنیم. روش تحقیق در این پژوهش، روشی تحلیلی است که بر مبانی دینی مبتنی بر آیات و روایات و داده های روان شناسی و علوم تربیتی انجام گرفته است. یافته ها نشان می دهد که نگاه مثبت به رفتار و انگیزه های انسانی آن، در مواجهه با دیگران، مهم ترین عاملی است که ما را از خطاهای شناختی باز می دارد. این تحقیق نشان می دهد که خطاهای شناختی عمدتاً برخاسته از حدس های غیرقطعی است و فردی که دارای خطای فکری است، همواره می خواهد رفتار دیگران را حدس بزند و بر اساس تحلیل نادرست آن ها را به اموری منفی متصف سازد، اما در باره خودش اعتقاد دارد که درست حدس می زند. آن چه ضرورت دارد اینست که فرآیند ذهن خوانی را بررسی کنیم و ببینیم دسترسی ما به افکار دیگران چگونه پدید می آید و چه دلیل و شاهی می توانیم پیدا کنیم که حدس ما با واقعیت منطبق است؟ کلید واژه ها: حدس های غیرمنطقی. خطاهای شناختی، رضایت از زندگی، تفکر مثبت، ارتباط

مقدمه

معرفت درست و مطابق با واقعیت عامل مهمی برای یافتن حقیقت و آگاه شدن از زوایای مثبت زندگی است. ناآگاهی و آگاهی ناصحیح، انسان را در تحلیل درست وقایع محیط پیرامون، دچار لغزش می‌کند. این امر در سازگاری و ناسازگاری افراد جامعه تأثیر فراوانی دارد و می‌تواند زندگی انسان را تحت الشعاع قرار دهد. برای داشتن یک زندگی مطلوب، باید از تحریف اطلاعات جلوگیری نمود.

پیاژه معتقد است تفکر کودکان نسبت به بزرگسالان، نه فقط از لحاظ کمی، بلکه از لحاظ کیفی نیز متفاوت است. کودکان نسبت به بزرگسالان فقط اطلاعات کمتری ندارند، بلکه این اطلاعات را نیز به گونه‌ای متفاوت پردازش می‌کنند.^۱ کودک در دوره پیش عملیاتی، یعنی از دو تا هفت سالگی، در گفتار و تفکر، فقط به خودش می‌اندیشد. او نمی‌تواند نقطه نظر دیگری را درک کند؛ فقط می‌تواند چیزها را از دیدگاه خودش ببیند. بنابراین، تفکر او در این دوره، از تعمیم بیش از حد، تفکیک بیش از حد، جاندارپنداری و مصنوع‌گرایی برخوردار است.^۲ بزرگسالان، که انتظار نمی‌رود در فکر و شناخت خود این گونه باشند، گاهی این گونه فکر می‌کنند و دچار خطا در فکر می‌شوند. گاهی تجزیه و تحلیل اطلاعات در ذهن ما تحریف می‌شود. این نوع تحریف‌ها، که خطاها و تحریف‌های شناختی نامیده می‌شوند، به اشکال گوناگونی ظاهر می‌شوند.^۳

خرسندی و ناخرسندی، آرامی و ناآرامی و عموم حالت‌های افراد، با فرایند تفکر فرد ارتباط مستقیم دارد. افراد مختلف در موقعیت‌های مشابه، به سبک‌های متفاوتی عمل می‌کنند. حتماً این‌ها احساسات متفاوتی داشته‌اند. مربیان، معلمان و والدین، برای تغییر رفتار فرزندان و جایگزینی رفتار مطلوب، ابتدا باید نگرش و تفکر آنان را به دقت بررسی و ارزیابی کنند؛ زیرا مبنای رفتار آنان طرز تفکر آنهاست. بهترین راه برای تغییر رفتار، آن است که احساس را عوض کنیم. احساس با تغییر افکار قابل تغییر است.

افکاری که به صورت خودکار پدید می‌آیند و حالت منفی دارند، به افکار «خودآیند منفی» معروف هستند و با یکدیگر شباهت‌هایی دارند. این افکار، به دلیل تشابهی که دارند، طبقه‌بندی می‌شوند و اصطلاحاً به آنها «خطاهای شناختی» نامیده می‌شوند. در تمام صور خطاهای شناختی، انسان‌ها ذهن دیگران را می‌خوانند، یا تلاش می‌کنند احساسات و عقاید

آنها را حدس بزنند. به حدس خود اعتقاد کامل دارند. این در حالی است که توانایی حدس قطعی را ندارند.^۴

سؤال این است که آیا دسترسی به افکار دیگران به راحتی پدید می‌آید؟ چه دلیل و شاهدهی می‌توان یافت که حدس انسان درباره دیگران با واقعیت منطبق است؟

انواع خطاها

خطاهای شناختی دارای انواعی است. لازم است هریک از آنها را به طور جداگانه مورد بررسی قرارداد و به کارکردهای آنها پی‌برد.

خطای ذهن خوانی^۵

ساختن فرضیاتی در مورد افکار، احساسات و انگیزه‌های یک فرد و بیان آن،^۶ یکی از خطاهای شناختی است. در اثر خطای ذهن خوانی، فرد تلاش می‌کند افکار، احساسات و تمایلات دیگران را به صورت منفی حدس بزند. این بدبینی در همه موقعیت‌های طبیعی حتی نسبت به کسانی که از ظاهری غیر دلخواه برخوردار هستند، خطا است.

اصل اولیه در نگاه به دیگران، این است که انسان «خوش بین» باشد. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: مؤمن عاقل نیست مگر اینکه ده ویژگی در او باشد: یکی از آنها این است که هرکس را می‌بیند و در مقایسه با خود می‌سنجد، معتقد باشد او بهتر و باتقواتر است؛ یعنی نگاهش به دیگران این قدر مثبت باشد که همه را بهتر ببیند؛ زیرا مردم دو دسته‌اند: برخی در ظاهر بهتر و باتقواتر و برخی بی‌تقواتر هستند. پس انسان زمانی که فرد باتقواتر را می‌بیند، باید در برابر او تواضع کند تا از او الگو بگیرد و زمانی که فردی به ظاهر بی‌تقوا را می‌بیند، با خود بگوید: او گرچه از ظاهرش شرّ هویدا است، شاید باطن بهتری داشته باشد.^۷ این حدیث، با مضمون کمال عقل مؤمن از امام رضا علیه السلام نیز نقل شده است.^۸ با چنین رویکردی فرد به این نتیجه می‌رسد که حتی از ظاهر منفی افراد نیز نمی‌توان باطن و درون آنان را حدس زد. این نتیجه ایمان مؤمن است که موجب می‌شود انسان از تحلیل اشتباه دور بماند.

ایمان مانعی است درونی که از هرگونه تفسیر گفتار و رفتار دیگران، به صورتی که موجب جدایی افراد از یکدیگر شود، جلوگیری می‌کند و در فرایند اسناد مداخله می‌کند و آن را در جهت‌گیری به نفع افراد جامعه سوق می‌دهد.^۹ نوع احساس و هیجاناتی که افراد

تجربه می‌کنند، به اسناد آنان بستگی دارد. می‌تواند پیامدهای روان‌شناختی مهمی در جهت ائتلاف یا اختلاف آحاد جامعه داشته باشد.

امیر مؤمنان علی علیه السلام می‌فرماید: «رفتارهای دیگران را به بهترین صورت تصور کن و هیچ سخنی از آنان را در جایی که بتوانی فضای خیری برای آن در نظر بگیری، به بدی تحلیل نکن.»^{۱۰}

در صورتی که بدبینی از روی حزم و احتیاط باشد و براساس پیشینه رفتارهای فرد به وجود آمده باشد؛ یعنی شواهد و علائم زشتی آشکار باشد، به‌گونه‌ای که زشتی او امری عادی و متعارف باشد، امری به‌جا و پسندیده است. حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «در زمانه‌ای که خیر و صلاح بر جامعه حاکم است، چنان‌که به کسی بدبینی پیدا کنی، ستم کرده‌ای و در زمانه‌ای که فساد بر جامعه حاکم باشد و تو به دیگران خوش‌بین باشی، به لغزش دچار گشته‌ای.»^{۱۱}

بنابراین، در روابط اجتماعی، جایی که فساد حاکم است و هر کس به طور طبیعی قضاوت منفی دارد، قضاوت مثبت نوعی ساده لوحی است. این وظیفه افراد است که از جاهایی که بستر گمان به فساد گسترده است، دوری کنند تا قضاوت منفی درباره‌ی آنان صورت نگیرد. به از این رو، به افراد توصیه شده است که خود را در موضع تهمت قرار ندهند؛ چرا که در این صورت به‌طور طبیعی در معرض بدبینی هستند و جز خود نباید کسی را مذمت کنند.^{۱۲} بدبینی در این موقعیت، از احتیاط و دوراندیشی سرچشمه می‌گیرد.^{۱۳}

در روایات، در مواردی، خوش‌بینی به صورت مطلق، مطلوب است؛ جایی که بخواهیم در موقعیت طبیعی، درباره خوبی و بدی دیگران قضاوت کنیم. این قضاوت خوش‌بینانه موجب می‌شود که ما هیچ‌گاه خود را برتر از دیگران نبینیم و شناخت صحیحی داشته باشیم. نباید بی‌دلیل به دیگران اعتماد کرد. در سپردن امانت‌های عمومی و پست‌های مدیریتی و مسائل مرتبط با منافع عموم، نباید خوش‌بین بود و بدون دلیل اعتماد کرد. بنابراین، در موقعیت‌های عادی و طبیعی، ذهن دیگران را به‌صورت منفی تحلیل کردن، خطای شناختی به حساب می‌آید.

خطای فیلتر ذهنی^{۱۴}

یکی دیگر از تحریف‌های شناختی، فیلتر ذهنی است. فیلتر ذهنی موجب می‌شود که فرد بخشی از واقعیت‌ها را نبیند و فقط به واقعیت‌های محدودی توجه کند که شاید آن

محدودیت بخش اصلی واقعیت نیست.^{۱۵} برای مثال، وقتی کسی می‌گوید: «هیچ‌کس مرا دوست ندارد، من آدم بی‌مصرفی هستم. هر وقت با کسی دوست شده‌ام، نتوانسته‌ام دوستی‌ام را حفظ کنم.» به سرمایه خود توجه نکرده، و فقط کمبودهای خود را دیده است. چنین فردی، به دلیل حصارهای پیرامون خود کشیده است، نمی‌تواند هیچ موردی را که خلاف افکار غلط محاصره‌کننده نشان می‌دهد، تصور کند. به‌عنوان مثال، هرگز نمی‌تواند به این امر فکر کند که خداوند تا چه حد او را مورد علاقه مادرش قرار داده است و او از این نعمت برخوردار است یا دوستانی نصیب او کرده است که کمتر کسی چنین دوستانی دارد و... چنین فردی نه تنها به همه بخش‌های زندگی توجه نکرده، بلکه بخش‌های اصلی را نیز درست نفهمیده است. این نکته مهم است که بدانیم بخش اصلی واقعیت زندگی ما کجا است؟

وقتی به این نکته توجه می‌کنیم، پی می‌بریم مبنای ارزش‌گذاری در تعالیم اسلامی برای انسان، ارتباط و تعلق وجودی او به خداوند و دمیده شدن روح الهی در وجود او است. دارایی حقیقی او همین است. شناخت انسان به معنای شناخت ارزش‌های وجودی، کرامت انسانی و ارتباط انسان با خدا است.^{۱۶} خودشناسی، انسان را به عمیق‌ترین لایه‌های درونی انگیزه‌های خویش هدایت می‌کند. در چنین صورتی، انسان خود را وابسته مطلق به خداوند می‌داند. در نتیجه، هیچ‌گاه بخش‌های غیر مهم از واقعیت را مهم نمی‌بیند و هیچ‌گاه احساس شکست نمی‌کند.

احساس دارایی با وابستگی به مالک خود «نه بیگانه» غرورآفرین است. انسان با درک صحیح از مالکیت خداوند متان، که فضل مطلق است و بخلی در او راه ندارد، می‌فهمد که با کریم مواجه است. این مواجهه، که در وجود او بخش اصلی زندگی را تشکیل می‌دهد، آرامش‌آفرین است.

خطای بی‌توجهی به اثر مثبت^{۱۷}

نادیده انگاشتن بخش مثبت زندگی منفی‌نگر است که نقش عمده‌ای در زندگی مطلوب دارد، خطای بی‌توجهی به امر مثبت را به همراه دارد که نشان می‌دهد فرد فقط منفی‌نگر است. و توجهی به امور مثبت ندارد.^{۱۸} این خطا از آن جا پدید می‌آید که فرد انتظارات عجیب دارد. گویا امور مثبت زندگی، اموری است که باید باشد و بودنش قابل ارزش

گذاری نیست، بلکه نبودن آن ارزش منفی می‌آفریند و روح انسان را کدر می‌کند. با چنین تصویری، فقط به جنبه‌های منفی چشم دوخته می‌شود و برای انسان ناامیدی و چندش ایجاد می‌شود.

روزی حضرت عیسی علیه السلام با اصحاب خویش از محلی عبور می‌کردند. در میان راه، سگ مرده‌ای را مشاهده نمودند. بعضی از اصحاب حضرت گفتند: این سگ چقدر بدبو است. حضرت در مقابل فرمودند: «این حیوان چه دندان‌های سفیدی دارد!»^{۱۹} این نوع نگاه، که از مثبت‌نگری حکایت می‌کند، وقتی درباره حیوانات مرده از زبان معصومین علیهم السلام مورد تشویق قرار گرفته است، مثبت‌نگری نسبت به انسان‌ها، که با فطرت پاک خدادادی خلق شده‌اند، اولویت بیشتری دارد.

خطای همه یا هیچ^{۲۰}

یکی دیگر از خطاهای شناختی، تفکر همه یا هیچ است. این خطای شناختی گویای این است که اگر فرد به کامل‌ترین و بالاترین سطح مورد نظر خود نرسد، گویی هیچ موفقیتی به دست نیاورده است.^{۲۱} چنین فردی، اصلاً به دارایی نسبی معتقد نیست و دارایی را مطلق می‌بیند و می‌گوید: دارایی یا هست یا نیست و کم و زیاد برای او معنا ندارد. برای مثال، دانشجویی که برای یک امتحان تلاش زیادی کرده و نمره‌اش نسبت به امتحان قبلی بهتر شده است، ولی به حد ایده‌آل نرسیده است، گاهی با خود می‌گوید: «که تلاش‌هایم هیچ فایده‌ای نداشته، هیچ چیز نسبت به سابق تغییر نکرده است.» این خطای شناختی، همان تفکر همه یا هیچ است؛ این خطای شناختی است، زیرا چنین فردی وظیفه خود را انجام داده و تلاش بیشتری نسبت به قبل داشته است. پس به خاطر وظیفه‌ای که انجام داده است، نباید نگران باشد.

آنچه انسان را به گمراهی می‌کشد، غفلت از تلاش در راه وظیفه است. این غفلت است که برای انسان ناامنی ایجاد می‌کند.^{۲۲} از این رو، به جویندگان خوشبختی توصیه شده است: «غفلت را کنار بگذارید و به تلاش و کوشش رو آورید.»^{۲۳} این لازمه احتیاط و تدبیر در کارها است.^{۲۴} نباید از هیچ چیز، جز تخلف در سعی و کوشش برای انجام وظیفه هراس داشت.^{۲۵} هر جا که نقطه امنی پیدا شد و انسان احساس کرد به مأموریت خویش عمل کرده است، باید احساس آرامش کند.^{۲۶} کسی که همیشه به این مسئله فکر می‌کند که باید همه

آنچه را که می‌خواهد، در هر صورت به دست آورد، فردی خیالاتی است. تصحیح خطای شناختی در این زمینه، می‌تواند برای انسان نشاط و شادابی به همراه داشته باشد.

خطای پیش‌گویی^{۲۷}

گاهی اوقات افکار ما بیشتر معطوف به آینده است، ولی بیشتر آنچه که برای آینده پیش‌بینی می‌کنیم، منفی است. به‌عنوان مثال، وقتی گفته می‌شود: «حتماً امتحانم را خراب خواهم کرد»، «مطمئنم کسی به حرفم گوش نخواهد کرد»، «بلیط پیدا نخواهم کرد» و... به نظر می‌رسد، چنین پیش‌بینی‌هایی برای آینده درست نباشد، به‌خصوص اگر قضاوت‌ها یک‌طرفه باشد. این «خطای شناختی پیش‌گویی» نامیده می‌شود. گاهی این پیش‌گویی، به پیش‌داوری منتهی می‌شود که نوعی نگرش منفی و خصمانه نسبت به دیگران است.^{۲۸} تعالیم اسلام نگرش‌هایی را به افراد ارائه می‌دهد تا زمینه‌های شناختی پیش‌داوری را از بین ببرد.^{۲۹}

در این زمینه، متون دینی ابتدا افراد را به تفکر و دنباله‌روی از علم ترغیب و سپس، آنان را از پیروی حدس، گمان و تصورات غیرعلمی منع می‌کنند.^{۳۰} پیروی از احتمالات غیرعقلایی خطا محسوب می‌شود. پیش‌بینی آینده، در صورتی که با شواهد قطعی همراه باشد، قابل قبول است. در غیر این صورت، هیچ نوع پیش‌بینی و پیش‌گویی قابل دفاع منطقی نیست و خطای شناختی محسوب می‌شود.

حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «آیا گمان می‌کنی تو می‌توانی دیگران را به زمان و ساعتی راهنمایی کنی که هرگونه بدی در آن کنترل شده باشد، یا به عکس از ساعت‌هایی سخن بگویی که بدی در آن اتفاق می‌افتد؟ اگر کسی تو را در این فکر و پیش‌گویی تصدیق کند قرآن را تکذیب کرده است!»^{۳۱} بی‌شک، قرآن و سخنان معصومین علیهم‌السلام، شناخت صحیح را در اختیار ما قرار می‌دهد. تکذیب آنها به خطای شناختی است.

از نظر قرآن، آینده ما را اعمال ما رقم می‌زند. این مقدار از پیش‌بینی چون قطعی است، قابل پیش‌گویی است.^{۳۲} بنابراین، برای دستیابی به آرامش با پذیرش مسئولیت و انجام وظیفه، فقط باید به خدا توکل کرد و او را در نظر گرفت. در این صورت، خداوند برای انسان گشایشی فراهم می‌آورد و او را کفایت می‌کند.^{۳۳} این بهترین راه برای نیل به آرامش است.

خطای تعمیم مبالغه آمیز در قضاوت نهایی^{۳۴}

گاهی اوقات افکار ما اغراق‌آمیز است. به‌عنوان مثال، گاهی می‌گوییم: «آبرویم رفت، یا تمام زندگیم خراب شد.» این خطا، با نام درشت‌نمایی یاد می‌شود. حال، اگر چنین فردی با

خود بگوید: «من آدم شکست خورده‌ای هستم و تمام تلاش‌ها و تمام زندگی‌ام بی‌حاصل بوده است.» دچار خطای شناختی تعمیم مبالغه‌آمیز شده است.

در بسیاری از زمینه‌ها، مشکلات انسان‌ها برخاسته از افراط و تفریط است. شناخت درست و متعادل، به ارزیابی و برنامه‌ریزی دقیق انسان کمک می‌کند تا بتواند به بهترین نتیجه نائل آید. اصولاً انسان باید چنین باشد؛ زیرا چنین کسی عاقل و عالم است. در غیر این صورت، دارای ویژگی‌های انسان جاهل است.^{۳۵}

خطای استدلال احساسی^{۳۶}

استدلال احساسی زمانی است که ما بدون دلیل کافی و صرفاً به علت احساسی که داریم، قضاوت می‌کنیم.^{۳۷} به عنوان مثال، فردی که اضطراب دارد، می‌گوید: «چون من نگران هستم، پس حتماً قرار است اتفاق بدی بیفتد.»

انسان نباید به دلیل اینکه چیزهایی را به‌طور طبیعی از دست می‌دهد که واقعیتی غیر قابل انکار است، آمادگی، خود را برای شروع مجدد نادیده بگیرد.^{۳۸} انکار آمادگی امری احساسی است و از منطق برخاسته است. هیچ کاری را با آنچه در گذشته اتفاق افتاده است، نمی‌توان برابر دانست. هیچ منطق صحیحی چنین همسانی را تایید نمی‌کند. پس، یک امر واقعی و طبیعی، چنان‌که با احساسی غیرعقلایی و فاقد دلیل منطقی همراه شود، خطای شناختی است.

خطای بایدها^{۳۹}

برخی افراد، بایدها و نبایدهای زیادی را برای خود و دیگران به‌کار می‌برند یا توصیه‌ها و دستور العمل‌های زیادی را برای دیگران مطرح می‌کنند. هرچند این بایدها و نبایدها تا حدی ایجاد انگیزه می‌کند، ولی نمی‌تواند چیزی را تضمین کند. به‌عنوان مثال، گفتن اینکه من باید نمره خوبی بگیرم و... نمی‌تواند تضمین کننده این باشد که فرد واقعاً نمره خوبی بگیرد. تنها اثری که دارد این است که اگر فرد نمره خوبی نگیرد، خود را سرزنش می‌کند. این نوع خطا، خطای بایدها نام دارد.

لازم به یادآوری است که نصیب آدمیان، چیزی جز محصول سعی و تلاش آنها نیست.^{۴۰} بنابراین، «بایدها» در محدوده وظایف معنادار است. اما در بخش نتایج، تقدیرات الهی نتیجه را رقم می‌زند. انسان نباید همواره بگوید: «این چنین باید می‌شد و نشد. علی‌علیه»

می‌فرماید: «درباره گذشته بسیار فکر نکن و افسوس بر آن را در دل خود بیدار مکن که تو را از آمادگی پیروزی‌ها در آینده باز می‌دارد.»^{۴۱} از سوی دیگر، آینده هر کس به موقعیت فعلی او وابسته است. اگر امروز شما وظایف خود را به‌درستی انجام دهید و از فرصتی که دارید به خوبی استفاده کنید، در آینده زندگی درخشانی خواهید داشت. پس، فقط به وظیفه امروز خود باید اندیشید و (باید) خود را به تکلیف امروز مرتبط ساخت. غصه فردای نیامده را نباید خورد، آن را نباید به غصه امروز افزود. بار امروز را بی‌جهت نباید سنگین کرد.^{۴۲} پس به کار بردن «بایدها» در بخش نتایج، می‌تواند یک خطای شناختی باشد. باید به وظیفه اندیشید و در حدّ توان آن را انجام داد.

ملاک رضامندی افراد از عملکرد خویش، عمل به وظیفه است. باید دانست که هیچ‌کس به همه آرزوهای خود نمی‌رسد. نباید رضایت از زندگی را به وصول به آمال و آرزوها متوقف سازد. حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «تو به همه آرزوهایت نمی‌رسی... و چه بسا خواسته‌هایی که به جنگ روانی و ناامنی انسان منتهی می‌شود.»^{۴۳} پس به آنها فکر نکن، تنها به وظیفه فکر کن که انسان را از تنگنا نجات می‌دهد.^{۴۴}

چه بسا آرزوها برای انسان این احساس را به‌وجود می‌آورد که او فاقد نعمت است. این احساس، شادابی داشتن نعمت را از او می‌گیرد. نعمت را در چشم او کوچک جلوه می‌دهد،^{۴۵} اعمال انسان را نابود می‌سازد و پایان عمر انسان را نزدیک می‌سازد.^{۴۶} بدان بالاترین ثروت ترک آرزوها است؛ چرا که نتیجه آرزوها تأثر و تأسّف است.^{۴۷} آرزوها پایان‌پذیر نیست. نه تنها پایانی ندارد، بلکه هرچه بیشتر می‌شود، حرص و ولع افزایش می‌یابد. پیامد این فزونی رضایت‌مندی کمتر و اضطراب بیشتر است. باید دانست که مجموع عمر آدمی در دنیا ساعتی بیش نیست. آنچه از این ساعت گذشته، از بین رفته و آنچه نیامده است، نمی‌دانیم چیست و سرمایه پر ارزش انسان، همین لحظاتی است که اینک در اختیار او قرار گرفته است. باید آن را در راه انجام وظیفه مصرف نماید تا دل مشغولی انسان کاهش یابد.^{۴۸}

خطای برجسب زدن^{۴۹}

افرادی که دچار افسردگی هستند، تمایل زیادی دارند که نام‌ها و القابی به خود دهند. آنها خود را تنبل، بی‌عرضه، و نظایر آن می‌نامند یا حادثه‌ای را بدبختی به حساب می‌آورند. این «خطای شناختی برجسب» زدن نام دارد.^{۵۰}

ممکن است کسانی خیال کنند بهتر است انسان به نوعی خود را تحقیر کند، و به خود برچسبی بزند. چنین افرادی گاهی فکر می‌کنند، این نوعی مبارزه با نفس است! برخی از عرفا و اهل تصوف، که با منابع غنی اسلامی در این زمینه آشنایی کمی دارند، مرتکب این خطا شده‌اند. گاهی که با تحقیر دیگران رو به رو گشته‌اند، آن را برای خود نوعی افتخار تلقی کرده‌اند.^{۵۱} اما اسلام بر کرامت و عزت نفس بسیار تأکید می‌کند و اجازه نمی‌دهد فرد خود را در برابر دیگران ذلیل کند. در نصایح حضرت لقمان به فرزندش آمده است: «نیازمندی خود را پیش مردم بازگو نکن تا در میان آنان عزیز باشی و از چشم آنان نیفتی.»^{۵۲}

اسلام اجازه نمی‌دهد که انسان خود را تحقیر کند؛ زیرا افرادی که دچار خودکم‌بینی هستند و برای خود ارزشی قائل نیستند، به راحتی در دام اعمال غیراخلاقی گرفتار می‌شوند. نه تنها امیدی به خیر در آنها نیست،^{۵۳} بلکه برای چنین افرادی آسیب رساندن به دیگران امری طبیعی است.^{۵۴}

میان عزت نفس و اخلاق همبستگی وجود دارد؛ به این معنا که هر قدر میزان عزت نفس و احترام به خود بالاتر باشد، امکان ارتکاب اعمال غیراخلاقی کمتر است. کمبود و فقدان عزت نفس، با افزایش ارتکاب کارهای خلاف اخلاق رابطه دارد. نگاه مثبت به دوری از برچسب‌های منفی، انسان را برای رسیدن به موفقیت یاری می‌کند. انسان نه تنها مجاز نیست درباره خود از برچسب منفی استفاده کند، بلکه در تحلیل حوادثی که پیرامون خود نیز می‌بیند، حق ندارد برچسب بزند و باید آن را به فال نیک بگیرد.^{۵۵} برچسب منفی بر حوادث انسان را از موفقیت دور می‌کند.

خطای تفکر نامتعارف^{۵۶}

بسیاری از افراد افسرده، خود را مسئول وقایع و حوادث منفی می‌دانند. آنها هر حادثه منفی را به خود نسبت می‌دهند و به این دلیل خود را سرزنش می‌کنند. به عنوان مثال، چنین افرادی خود را مسئول شکست دوستان در امتحان می‌دانند؛ زیرا معتقدند باید به اتفاق هم درس می‌خواندند تا او هم یاد بگیرد، یا اگر رابطه‌شان با دوستی به هم خورده است، تمام تقصیرها را خود به عهده می‌گیرند. گاهی نیز در مقابل می‌گویند: «باران آمد تا روز مرا خراب کند یا پلیس می‌توانست خیلی‌ها را جریمه کند، ولی مرا جریمه کرد.»^{۵۷} این خطا را «شخصی‌سازی» می‌نامند.

بی‌شک، در مقام ارزیابی کار خود و دیگران، نگاه خوش‌بینانه به دیگران و نگاه سخت‌گیرانه نسبت به کارهای خود امری مطلوب است؛ زیرا انسان به‌طور طبیعی تمایل دارد که مسئولیت را از دوش خود بردارد و تلاش می‌کند با توجیهاتی از مسئولیت‌شانه خالی کند. با نگاه سخت‌گیرانه به خود، می‌توان از این مشکل‌رهایی یافت، اما پس از دقت و تیزبینی در بررسی و ارزیابی و نیافتن شواهدی مبنی بر توجیه و فرار از مسئولیت، به دوش کشیدن محدودیت‌ها و شکست‌های دیگران خطا است.

خطای درشت‌نمایی در چشم‌انداز^{۵۸}

هرچند تغییر نگرش موقتی است،^{۵۹} اما لازم است برای خوشبختی، تغییر عمیقی در نگرش انسان نسبت به دنیا پیدا شود. چشم‌انداز ناصواب بیشترین خطایی است که عامل افسردگی در انسان‌ها است. بیشترین جلوه این خطا در توجه بیش از اندازه به دنیا و بزرگ شمردن آن است. دارایی‌دنیایی را همه چیز به حساب آوردن و از دست دادن آن را ختم زندگی تلقی کردن، بستر بسیاری از افسردگی‌ها است. این خطای شناختی است؛ چرا که دنیا را همان‌گونه که هست، باید دید. چنان‌که انسان، آن را به صورتی غیرواقعی و تخیلی بنگرد، به آفات فراوانی مبتلا می‌شود. آن‌گونه بدان دل بسته می‌شود که همه خطاها به همراه آن می‌آید.

دارایی‌های این دنیا، گاهی نه تنها عامل خوشبختی نیست، بلکه عامل حسرت است. وقتی دارایی حسرت‌زا باشد، طبیعی است که از دست دادن آن، نه تنها نباید انسان را دچار اضطراب کند،^{۶۰} بلکه نداشتن دارایی نوعی راحتی و غنیمت است.^{۶۱} و در مقابل، داشتن آن مسئولیتی است که می‌تواند مشکل‌ساز شود.^{۶۲} البته اینها همه در صورتی است که انسان خلاف وظیفه عمل نکرده باشد.

باید همه هم و غم انسان، منزلگاه پایدار و ابدی او باشد و در حد ضرورت از این دنیا استفاده کند.^{۶۳} انسانی که شناخت درستی داشته باشد، حس می‌کند دنیا عامل رفعت و مقام نیست و حتی نعمت‌های الهی آن نیز در برابر نعمت‌های اخروی ناچیزی است.^{۶۴} اندوه همیشگی، حرص پایدار و آرزوی طولانی و دست‌نیافتنی از پیامدهای شناخت نادرست دنیا است.^{۶۵} انسان باید خدای مَنان را شاکر باشد و به ارتباط خود و کسی که همه هستی از آن او است، فکر کند. خود را به او بسپارد و او را تکیه‌گاه خویش سازد. در این صورت،

همه خوش‌بختی خود را در وابستگی به او می‌بیند و چون او همواره هست، و هیچ‌گاه از دست نمی‌رود، همواره احساس دارایی می‌کند و از افسردگی دور می‌ماند.

لازم به یادآوری است که آن بخش از دارایی‌های این دنیا، که می‌تواند به خوشبختی ما کمک کند، با سپاسگزاری از حضرت حق به دست می‌آید. ما با سپاسگزاری، بهترین بنده او می‌شویم. استحقاق بیشتری برای دریافت نعمت پیدا می‌کنیم.^{۶۶} اگر به دنبال رفاه از طریق نعمت‌های الهی هستیم، ضرورت است با سپاسگزاری از صاحب نعمت، نه تنها نعمت را افزایش دهیم، بلکه غم و اندوه را نیز از بین ببریم.^{۶۷} حراست و حفاظت از نعمت‌ها، که عامل آسودگی هستند، با سپاسگزاری فراهم می‌آید.^{۶۸} همان‌گونه که تشکر و سپاس، حافظ و افزایش دهنده نعمت است، مصونیت از نعمت و بدبختی را نیز به دنبال دارد.^{۶۹} و در مقابل، کم سپاسی یا ناسپاسی زمینه زوال و نابودی نعمت است.^{۷۰}

برای پیدایش روحیه سپاسگزاری در انسان، دو راه اساسی وجود دارد. این دو راه، یکی مبتنی بر مقایسه خود با دیگران و دیگری خودشناسی درست است:

کسی که در خویش‌شناسی، خود را به مالک و کریم مطلق وابسته می‌داند همه چیز خویش را از او می‌بیند، بستر مناسبی برای سپاسگزاری پیدا می‌کند. نتیجه این خودشناسی، این است که فرد ثروت خود را اظهار می‌کند. این ابراز، تأثیر فراوانی در شادابی و نشاط فرد دارد. با این خودشناسی، اشتغال قلبی و ذهنی انسان به حقایق موجب می‌شود کمتر به تخیلات رو آرد، واقع‌بین باشد و بیشتر مسرور گردد. اساساً توجه به این که دارایی فرد از سوی خداست و انسان آن را اظهار می‌کند، نوعی سپاسگزاری است.^{۷۱}

راه دوم بستر سازی برای سپاسگزاری، این است که انسان به زیر دست خود بیشتر بنگرد و خود را با او مقایسه کند. این تیزبینی باب شکر و سپاس را به روی انسان باز می‌کند.^{۷۲} نگاه به فرودست‌تر، کرامت کریم را بیشتر هویدا می‌سازد و نگاه به فرادست‌تر، آرزوهای طولانی و غم افزا برای انسان پدید می‌آورد.

پیامدهای خطاهای شناختی:

به دنبال این خطاها، سبک‌های زندگی خاصی برای افراد پیش می‌آید و آنان را به مشکلاتی دچار می‌سازد که مهم‌ترین آنها عبارت است از:

۱. روان رنجورخویی^{۷۳}

افرادی که دارای خطاهای شناختی هستند، بسیاری از اوقات، احساس درماندگی می‌کنند و به رنجور خویی رو می‌آورند. از این رو، خود تصمیم نمی‌گیرند و منتظرند دیگران به آنها دستورات خود را دیکته کنند، با دیگران هماهنگ نیستند، اگر مورد احترام دیگران قرار نگیرند، از آنان به شدت ناراحت می‌شوند، وقتی کارها خوب پیش نمی‌رود، افسرده می‌شوند و کار را رها می‌کنند و غالباً نگران و مضطرب هستند. این دسته، گرچه به ظاهر گاهی رفتارهای سازگارانۀ نشان می‌دهند، اما با توجه به اضطراب، افسردگی، ناهم‌نوایی با دیگران، درماندگی، خودتحقیری و ناخشنودی از زندگی، تفکرات خیالی دارند و سبک مقابله‌ای ناسازگارانه با زندگی دارند.

۲. مقابله‌ای سرکوبگر^{۷۴}

سبک دیگری که به دنبال خطاهای شناختی پدید می‌آید، سبک مقابله‌ای سرکوبگر است. در این سبک، فرد تلاش می‌کند احساسات خود را کنترل کند، از برون‌ریزی احساسات منفی و کج خلقی خودداری کند. این گونه افراد با خود می‌گویند: «من همیشه باید مؤدب باشم حتی نسبت به افرادی که رفتار خوشایندی ندارند، هرکس با من بی‌ادبی کند، نباید ناراحت و خشمگین شوم، هرگاه تحت فشار قرار گیریم، باید کاملاً آرام و منطقی باشم و عصبانی نشوم. این افراد گرچه به ظاهر به نظر می‌رسد رفتارهایی کاملاً سازگارانۀ داشته باشند، اما حقیقت این است که سازگاری راهی است که از درون فرد نشأت می‌گیرد. چنین افرادی به دلیل سرکوب کردن احساسات خود، در مدت طولانی دچار آسیب می‌شوند؛ زیرا اولاً به ظاهر از آرامش برخوردارند، اما از درون فشارهای روانی زیادی را تحمل می‌کنند و زندگی کردن با فشارهای زیاد بدون برون‌ریزی آسیب‌جدی وارد می‌کند. ثانیاً، چنین افرادی بسیار منزوی می‌شوند؛ زیرا همیشه تحت کنترل دیگران هستند و نمی‌توانند ارتباط معنادار و هدفمندی با دیگران برقرار کنند. در برابر این افراد، کسانی که از خطای شناختی به دور هستند، سبک شخصیتی سازگارانۀ ای دارند.

۳. برون‌گرایی افراطی^{۷۵}

سومین سبک برخاسته از خطاهای شناختی، برون‌گرایی افراطی است. در این سبک، افراد با این احساس که دوست دارند پرنرژی ظاهر شوند، فعال باشند، با دیگران شوخی کنند و

در کنار آنها باشند، زندگی می‌کنند و بیشتر وقت خود را با دیگران می‌گذرانند. این سبک شخصیتی چنان چه افراطی نبود، می‌توانست با خودپنداره مثبت فرد همراه و خوش‌بینی، روابط بین فردی مناسب، امید، نشاط، رضایتمندی و عزت نفس را به دنبال داشته باشد. اما چون از حد اعتدال خارج شده است، از مطلوبیت ساقط می‌شود. این سبک برون‌گرایی حالت‌های پرخاشگری، خودشیفتگی و رفتارهای ضد اجتماعی را به دنبال خواهد داشت.

نتیجه‌گیری

انسان‌ها به طور طبیعی، به این سو گرایش دارند که از آلام و سختی‌ها دور باشند و آرامش و راحتی را در زندگی خویش تجربه کنند. این گرایش نه تنها از نگاه روان‌شناسانه امری طبیعی و هنجار تلقی می‌شود، بلکه از دیدگاه اسلام نیز تا زمانی که به افراط کشیده نشود و از کنار آن سلب آسایش از دیگران به وجود نیاید، امری مطلوب و مقدس است. با توجه به این که آرامش و راحتی در زندگی اجتماعی، به رفتارهای مناسب و سازگارانه وابسته است و انسان‌ها بیشترین نمود روابط با دیگران را در رفتارها مشاهده می‌کنند، باید رفتارها مثبت باشند تا آرامش زندگی انسان را فراگیرد.

از سوی دیگر، رفتارها برخاسته از احساس‌ها و احساس‌ها برخاسته از نوع تفکر ماست. چنان چه خطایی در فکر ما وجود داشته باشد، به احساس ما سرایت می‌کند و به دنبال آن، رفتار ما رنگ منفی به خود می‌گیرد و از حالت مناسب خارج می‌شود. برای داشتن رفتار مناسب، ما به احساس مثبت نیاز داریم و این از طریق تفکر مثبت پدید می‌آید. برای رسیدن به تفکر مثبت، باید واقع بینانه به رویدادهای زندگی نگاه کنیم و انعطاف پذیر با آن رو به رو شویم. تلاش برای تعادل میان افکاری که باعث افسردگی می‌شود و افکار خوشایند و امیدوار کننده، انسان را به تفکر مثبت نزدیک می‌کند. این نوع تفکر خوشبختی پایدار و قابل پیش‌بینی به همراه دارد.

اما چنان که انسان دچار نوعی تفکر منفی در زندگی شود به خوشی‌های لحظه‌ای سوق پیدا می‌کند که آفت‌های فراوانی دارد، چون اولاً پایدار نیست و در لحظه‌ای خاص اتفاق می‌افتد. پس از نظر کمیت قابل توجه نیست. ثانیاً در بسیاری از مواقع، حسرت‌های فراوانی را به دنبال دارد و بی‌توجهی به پیامدهای حسرت‌زا که با پشیمانی مفرط همراه است، امر معقولی نیست. ثالثاً احساس خوشبختی پیشین را از بین می‌برد وقتی کسی به خوشحالی

شگفت‌انگیز و زودگذری دست پیدا می‌کند، اثر لذت‌های دیگر زندگی برای او کم‌رنگ می‌شود. این‌ها پیامدهای تفکر منفی است.

بعضی فکر می‌کنند عمدتاً عوامل بیرونی، خوشبختی و بدبختی ایجاد می‌کند، یعنی یک سری عوامل است که برای هرکس پیش آید، خوشبخت می‌شود و عوامل دیگری وجود دارد که برای هرکس پیش آید، او را بدبخت می‌کند، اما واقعیت جز این است. درست است که حوادث خوب و بد داریم و وقتی حوادث خوب اتفاق می‌افتد انسان احساس بهتری دارد، همچنین وقتی اتفاق بدی می‌افتد، انسان احساس بدتری دارد، اما نوع نگاه شما به مسأله و چگونه جلوه کردن آن برای شما به شدت در احساس آرامش و اضطراب و احساس خوشبختی و بدبختی نقش دارد. احساس شما در باره حادثه‌ای که برایتان اتفاق می‌افتد، در بسیاری از موارد حادثه را برای شما معنادار می‌کند و این جمله به‌جا است که ما با انتظاراتمان زندگی می‌کنیم. به همین جهت است که دو نفر با دو نوع انتظار در برابر یک حادثه دوگونه عمل می‌کنند. انتظارات در بسیاری از موارد برخاسته از نوع تفکر ما است. چنان‌چه تفکر مثبت باشد احساس آرامش به وجود می‌آید و چنان‌چه منفی باشد، به دنبال آن دلهره و ناآرامی پدید می‌آید.

راه پیدایش تفکر مثبت لطافت فکر است. فکر لطیف فکری است که برخاسته از پندگیری، عبرت‌آموزی و عاقبت اندیشی باشد. در روایتی حضرت امام صادق ع می‌فرماید: فکر خود را لطیف قرار دهید و از عبرت‌ها پند بگیرید. آن‌گاه در توضیح فکر لطیف، حضرت می‌فرماید: فکری لطیف است که از عقل برخاسته باشد، به آخر و عاقبت هر چیز فکر کند و در حالی که دیگران به ظاهر کار می‌نگرند، او باطن آن را ببیند و در حالی که دیگران به حلاوت و شیرینی زودرس آن می‌اندیشند، او به عاقبت آن بیندیشد و اگر پایان خوشی ندارد به شیرینی نقد آن تکیه نکند.

معنای درست خوشبختی رضایت کلی از زندگی است. همین‌که انسان فکر می‌کند بسیاری از خواسته‌هایش محقق شده است، اوضاع زندگی خوب است، درصدد برمی‌آید دیگران را شاد کند، به فکر آینده باشد، سختی‌ها را زمینه آسایش بدانند، در راستای آرزوهایش گام بردارد، متناسب با حوادثی که پیش می‌آید برنامه‌ریزی کند و با نشاط به کارهای روزمره پردازد. این‌ها نشانه رضایت کلی شما از زندگی است.

پی‌نوشت‌ها

۱. رزمیری پیترسن و همکاران، شناخت پیاژه، ص ۱۵.
 ۲. همان، ص ۳۲.
 ۳. لادن فتی و همکاران، آموزش مهارت‌های زندگی، ص ۱۴۰.
 ۴. همان.
- 5 . mind reading
۶. مصطفی تبریزی و دیگران، فرهنگ توصیفی خانواده و خانواده درمانی، ص ۲۳۹.
 ۷. قال رسول‌الله صلی‌الله‌علیه‌وآله لا يكون المؤمن عاقلاً حتى يجتمع فيه عشر خصال... العاشرة لا يرى احداً إلا قال هو خير مني وأتقى إنما الناس رجالان فرجل هو خير منه وأتقى وآخر هو شر منه وأدنى فإذا رأى من هو خير منه وأتقى تواضع له ليلحق به وإذا لقي الذي هو شر منه وأدنى قال عسى خير هذا باطن وشره ظاهر وعسى أن يختم له بخير.
 - حسن ديلمی، ارشاد القلوب، ج ۱، ص ۱۹۷.
 - ۸ محمد باقر مجلسی، بحار الانوار ج ۷۵، ص ۳۳۶.
 ۹. جمعی از مؤلفان، روان‌شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی، ص ۷۰.
 ۱۰. قال امیرالمؤمنین علیه‌السلام: ضَعَّ امرُ أخیک علی أحسنه حتی یأتیک ما یغلبک منه ولا تظنَّ بِکَلِمَةٍ خَرَجَتْ مِنْ أخیک سوءاً وأنتَ تجرُّ لها فی الخیرِ مَحْمِلاً.
 - محمد بن یعقوب کلینی، کافی، ج ۲، ص ۳۶۲.
 ۱۱. قال علی علیه‌السلام: إذا استولى الصلاح على الزمان وأهله ثم أساء رجل الظنَّ برجل لم تظهر منه حوبه فقد ظلم وإذا استولى الفساد على الزمان وأهله فأحسن رجل الظنَّ برجل فقد غرر. سید رضی، نهج البلاغه، حکمت ۱۱۴.
 ۱۲. قال علی علیه‌السلام: من وضع نفسه مواضع التَّهمه فلا يلومنَّ من أساء به الظنَّ. سید رضی، همان، ص ۱۰۸.
 ۱۳. وما أقيح سوء الظن إلا أن فيه الحزم. عبد الحمید ابن ابی الحدید، ج ۱۱، ص ۲۷۹.
- 14 . mind filter
۱۵. لادن فتی و همکاران، همان، ص ۱۴۰.
 ۱۶. جمعی از مؤلفان، روان‌شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی، پژوهشکده حوزه و دانشگاه، ص ۱۱۰.
- 17 Inattention to Possitive Effect
۱۸. لادن فتی و همکاران، همان، ص ۱۴۰.
 ۱۹. روی انه مر مع الحواریین علی جیفه فقال الحواریون ما اتن ریح هذا الکلب فقال عیسی علیه‌السلام ما اشد بیاض اسنانه. محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۱۴، ص ۳۲۷.
- 20 All or Nothing
۲۱. لادن فتی و همکاران، همان، ص ۱۴۰.
 ۲۲. قال علی ع الغفلة ضلال النفوس وعنوان النحوس. عبد الواحد آمدی، غرر الحکم، ص ۲۶۳.
 ۲۳. قال علی ع إن کتمم للنجاة طالبین فارضوا الغفلة واللهم والزمو الاجتهاد والجد. همان.
 ۲۴. قال علی ع الغفلة ضد الحزم. همان.

۲۵. قال علی ع لا یخف خائف إلا ذنبه. همان.
۲۶. قال علی ع لا ینغی للعاقل أن یقیم علی الخوف إذا وجد إلى الأمن سبیلاً. همان.
27. prophecy
۲۸. ارونسون البوت، *روان‌شناسی اجتماعی*، ترجمه حسین شکر کن، ص ۳۲۳.
۲۹. جمعی از مؤلفان، *روان‌شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی*، ص ۲۲۰.
۳۰. ولا تقف ما لیس لك به علم، (اسراء: ۳۶).
۳۱. قال علی علیه السلام أتزعّم أنّک تهدی إلى السّاعة التي من سار فیها صرف عنه السّوء وتخوف من السّاعة التي من سار فیها حاق به الضّرّ فمن صدّقك بهذا فقد کذب القرآن.
- سید رضی، همان، ص ۱۰۵.
۳۲. قال الله تعالى (وما اصابکم من مصیبة فبما کسبت ایدیکم ویعفو عن کثیر) (شوری: ۳۰).
۳۳. من یتق الله یجعل له مخرجاً... ومن یتوکل علی الله فهو حسبه. (طلاق: ۳ و ۴).
- 34 Over Generalizing
۳۵. قال علی علیه السلام لا ترى الجاهل الا مُفْطِراً أو مُفْطِراً. (سید رضی، همان، ص ۴۷۹).
36. affective reasoning
۳۷. لادن فتی و همکاران، همان، ص ۱۴۰.
۳۸. قال علی علیه السلام إذا لم یکن ما ترید فلا تبیل کیف کنت. (سید رضی، همان، ص ۴۷۹).
39. prescriptions
۴۰. لیس للانسان الا ما سعی. (آل عمران: ۳۹).
۴۱. لا تشعر قلبک الهم علی ما فات فیشغلک [عن الاستعداد] عما هو آت. عبد الواحد آمدی، همان، ص ۲۱۱.
۴۲. قال علی علیه السلام یا ابن آدم لاتحمل همّ یومک الذی لم یأتک علی یومک الذی قد آتاک فإنه إن یک من عمرک یأت الله فیہ برزقک. (سید رضی، همان، ص ۵۲۲).
۴۳. قال علی علیه السلام اعلم یقیناً أنّک لن تبلغ أملک... فإنه ربّ طلب قد جرّ إلى حرب. (عبد الواحد آمدی، همان، ص ۳۱۵).
۴۴. قال علی ع من اتقى الله سبحانه جعل له من کل هم فرجا ومن کل ضیق مخرجاً. همان.
۴۵. قال علی علیه السلام، تجنبوا المنی فإنها تذهب ببهجة نعم الله عندکم وتلزم استصغارها لیدیکم وعلی قلّة الشکر منکم. همان.
۴۶. قال علی علیه السلام بئس الشیمة الأمل یفنی الأجل ویفوت العمل. همان
۴۷. قال علی علیه السلام حاصل المنی الأسف وثمرته التلّف. همان.
۴۸. محمدتقی فلسفی، *جوان از نظر عقل و احساسات*، ص ۷۸.
- 49 stigma
۵۰. لادن فتی و همکاران، همان، ص ۱۴۰.
۵۱. مرتضی مطهری، *فلسفه اخلاق*، ص ۶۶.
۵۲. لا تحدث الناس بفقرک فتهون علیهم. محمد باقر مجلسی، همان، ج ۴۷، ص ۴۳۲.
۵۳. قال علی ع من هانت علیه نفسه فلا ترج خیره. همان، ص ۳۹۴.

- ۵۴ . قال رسول الله ص من هانت عليه نفسه فلا تأمن شره. (حسن بن شعبه حراني، تحف العقول، ص ۵۱۲).
- ۵۵ . قال على عليه السلام تفأل بالخير تنجح. (عبد الواحد آمدی، غررالحکم، ص ۱۰۴).
- 56 . informal
- ۵۷ . مهناز مهرابی زاده ، کمال‌گرایی مثبت / کمال‌گرایی منفی، ص ۷۸.
- 58 . malikalihood
- ۵۹ . یوسف کریمی، روان‌شناسی اجتماعی، ص ۲۷۷.
- ۶۰ . قال على عليه السلام: الدنيا خيرها حسره وشرها ندم. (عبد الواحد آمدی، غررالحکم، ص ۱۴۴).
- ۶۱ . قال على عليه السلام: كلما فاتك من الدنيا شيء فيه غنيمه. همان.
- ۶۲ . قال على عليه السلام: كل نعيم الدنيا ثبور. همان.
- ۶۳ . قال على عليه السلام: كونوا قوما علموا أن الدنيا ليست بدارهم فاستبدلوا اجعل همك وجدك لأخرتك. همان.
- ۶۴ . قال على عليه السلام: لا ترفع من رفعته الدنيا. همان.
- ۶۵ . قال على ع من لهج قلبه بحب الدنيا التاط قلبه منها بثلاث هم لا يغبه وحرص لا يتركه وأمل لا يدركه. (سيد رضی، نهج‌البلاغه، ص ۵۰۸).
- ۶۶ . قال على ع أحب الناس إلى الله سبحانه العامل فيما أنعم به عليه بالشكر وأبغضهم إليه العامل في نعمه بكفرها. (عبد الواحد آمدی، همان، ص ۲۷۷).
- ۶۷ . قال على ع عليكم بدوام الشكر ولزوم الصبر فإنهما يزيدان النعمه ويزيلان المحنة. همان.
- ۶۸ . قال على ع (ما حصنت النعم بمثل الشكر)، (ما حرصت النعم بمثل الشكر). همان.
- ۶۹ . قال على ع شكر النعم عصمه من النقم. (همان، ص ۲۸۰).
- ۷۰ . قال على ع من قل شكره زال خيره. (همان ص ۲۷۷).
- ۷۱ . قال على ع اظهار الغنى من الشكر. همان
- ۷۲ . قال على ع أكثر النظر إلى من فضلت عليه فإن ذلك من أبواب الشكر. همان.
- 73 . neuroticism
- 74 . reciprocal
- 75 . extraversion

منابع

- آمدی، عبد الواحد، *غرر الحکم*، قم، دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۶۶.
- ابن ابی الحدید*، عبد الحمید آیتی، قم، انتشارات کتابخانه آیت الله نجفی مرعشی، ۱۴۰۴ ق.
- پیترسن، رزمیری و همکاران، *شناخت پیازه*، تهران، سرمدی، ۱۳۸۱
- جمعی از مؤلفان، *روان‌شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی*، قم، پژوهشکده حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۲.
- حرانی، حسن بن شعبه، *تحف العقول*، قم، جامعه مدرسین، ۱۴۰۴ ق.
- دیلمی حسن، *ارشاد القلوب*، قم، شریف رضی، ۱۴۱۲ ق.
- سید رضی، *نهج البلاغه*، مشهد، انتشارات آستان قدس رضوی، ۱۴۰۶ ق.
- فتی لادن و همکاران، *آموزش مهارت‌های زندگی*، تهران، دانژه، ۱۳۸۵.
- فلسفی، محمدتقی، *جوان از نظر عقل و احساسات*، تهران، هیئت نشر معارف اسلامی، ۱۳۴۴.
- کلینی، محمد بن یعقوب، *کافی*، تهران، دار الکتب الاسلامیه، ۱۳۶۵.
- مجلسی، محمد باقر، *بحار الانوار*، بیروت، مؤسسه الوفاء، ۱۴۰۴ ق.
- مطهری، مرتضی، *فلسفه اخلاق*، قم، صدرا، ۱۳۸۲.
- مهرابی‌زاده، مهناز، *کمال‌گرایی مثبت / کمال‌گرایی منفی*، تهران، رسش، ۱۳۸۲.
- تبریزی مصطفی و دیگران، *فرهنگ توصیفی خانواده و خانواده درمانی*، تهران، فرا روان، ۱۳۸۵،
- ارونسون الیوت، *روان‌شناسی اجتماعی*، ترجمه حسین شکر کن، تهران، رشد، ۱۳۸۷.
- جمعی از مؤلفان، *روان‌شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی*، تهران، سمت، ۱۳۸۲.
- کریمی یوسف، *روان‌شناسی اجتماعی*، تهران، ارسباران، ۱۳۸۸.