

ما هو التفاؤل وان نتوقع دائما حصول الافضل ، لأن في ذلك إيمان بقضاء الله سبحانه وتعالى وقدره ، وهو الطريق للتغلب على التراجع النفسي والمعنوي. وذلك لأن جسده يفرز هرمونات تساعد في تقوية جهاز المناعة. وهناك الكثير من الأمراض المزمنة التي كان من المستحيل ان يتعافى أصحابها منها مثل أمراض السرطان عافانا الله واياكم ، ولكن نرى ان البعض يشفى منه بسبب تفاؤله وإيقانه بأنه سيتغلب عليه. بالاضافة الى انه يساعدنا على المحافظة على صحة عقولنا لأنه يقلل من التفكير بالأفكار السيئة. كيف اكون متفائلا لا بد اولاً من محاولة التفكير دوماً بإيجابية نحو كل الامور في حياتنا ، وحتى نكون قادرين على التفاؤل علينا أن لا ننتعمق في التفكير بالامور السلبية ، وأن ننظر لها على أنها مشكلة وستنتهي حتما ، وعلينا دوماً ان نحسن الظن بالجميع وأن نتسم بالقناعة ، فالكثير من النعم التي بين أيدينا يفتقر لها أشخاص آخرون. التفاؤل في الإسلام وقد قال الله تعالى :قَالُوا إِنَّا تَطَيَّرْنَا بِكُمْ لَئِن لَّمْ تَنْتَهُوا لَنَرْجِمَنَّكُمْ وَلَيَمَسَّنَّكُم مِّنَّا عَذَابٌ أَلِيمٌ (18) قَالُوا طَائِرُكُم مَّعَكُمْ أَئِن ذُكِّرْتُم بَلْ أَنْتُمْ قَوْمٌ مُّسْرِفُونَ