Content analysis article

• Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat.2021;7(4):149-162
• Journal Homepage: http://journals.sbmu.ac.ir/jrrh

A Comparison of Favorable Opinion in Religious Texts with Optimism in Psychology with an Emphasis on Sahifah Sajjadiah

Mohammad Hassan Imanieh[1], Gholam Reza Raeisian[1*], Soheila Pirouzfar[1], Mohammad Saeed Abdkhodaei[2]

1- Department of Quran and Hadith Studies, Faculty of Theology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran.
2- Department of Psychology, Faculty of Education sciences and Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran.
[*]**Correspondence** should be addressed to Mr. Gholam Reza Raeisian; **Email:** raeisian@um.ac.ir

Article Info
Received: Jan 23, 2020
Received in revised form: Apr 11, 2020
Accepted: May 18, 2020
Available Online: Dec 22, 2021

Keywords:
Mental Health
Optimism
Positive psychology

CC BY

https://doi.org/10.22037/jrrh.v7i4.28327

Abstract

Background and Objective: Positive psychology is one of important branches of psychology that investigates the psychological positive aspects of human such as well-being, welfare and experiences of flow. Optimism is of this kind of variables and many studies on optimism show that optimists have a better status in terms of psychological variables compared to others, which is one of indexes of mental health. It may be understood that the closest concept to optimism in religious contexts is "favorable opinion" meaning "good thoughts". The objective of this study is to investigate "favorable opinion" as a mental health index from the perspective of Al-Sahifa Al-Sajjadiyya and explain its difference with optimism.

Methods: This study was carried out using analytical and interpretive method by referring to the Quran verses and narrations of other infallibles with an emphasis on Al-Sahifa Al-Sajjadiyya and comparative analysis of the psychological findings. The authors declared no conflict of interest.

Results: Favorable opinion has various concepts in Al-Sahifa Al-Sajjadiyya. In spite of optimism in psychology, which is interpreted from an "individual" and "human" perspective, favorable opinionin Al-Sahifa Al-Sajjadiyya is interpreted from a "God" and "Human" aspects.

Conclusion: The most important innovative aspect of this research is studying the concept of favorable opinionin all supplications of Al-Sahifa Al-Sajjdiyya and interpretive use of the Quranic verses and narrations to show the influence of favorable opinionon mental health. Results of this study show that favorable opinion of God and human may cause spiritual peace, reduction of grief and better communication with the others. These features cause mental health. In spite of some common subscriptions, "favorable opinion" and "optimism" have some differences. A major difference between them, as emphasized in religious contexts is that the human must fully trust God while such a view is not a scientific approach about optimism in psychology. Finally, considering the differences between these two concepts, it may be concluded that the concept of "favorable opinion" is wider and deeper compared to optimism.

Please cite this article as: Imanieh MH, Raeisian KhR, Pirouzfar S, Abdkhodaei MS. A Comparison of Favorable Opinion in Religious Texts with Optimism in Psychology with an Emphasis on Sahifah Sajjadiah. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2021;7(4):149-162. https://doi.org/10.22037/jrrh.v7i4.28327

Summary

Background and Objective

As defined by the World Health Organization, "Health" is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease (1). The concept of "Mental health" as

This work is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0).

a subset of "Health" is a well-being condition in which everybody understands his or her potential capabilities and may perform usefully and help the society (2). Psychologists have specified many indexes for mental health such as personality harmony and personal self-control (3). Meanwhile, one of the branches of psychology titled "positive psychology" concentrates on positive experiences in three time periods including future and concepts such as optimism and hope (4, 5). Optimism means an optimistic orientation toward life in which daily events of life are experienced more positively expecting positive consequences (6). Many studies on optimism show that optimists have better conditions in terms of mental health variables compared to others (7-9).

Since Islam is the last religion with a revelation discourse, the type of interaction it has with human knowledge especially in psychology is noteworthy. Deduction of authors of this research based on the religious texts is that "favorable opinion" can be considered as a close concept to optimism. The goal of this study is to study whether we can find phrases which indicate favorable opinion in supplications of Al-Sahifa Al-Sajjadiyya or not. The other objective is to study the relationship between the concept of favorable opinion and mental health explaining differences between them.

Methods

The present study is a library-based analytical-interpretive study. Due to inter-disciplinary nature of present research, religious data were collected from Al-Sahifa Al-Sajjadiyya and other Islamic resources and psychological data from books and scientific articles published in this field.

Results

Favorable opinion lexically means good thoughts (10, 11). It is defined in two parts, favorable opinion of God and favorable opinion of human. Phrases of Al-Sahifa Al-Sajjadiyya that are derived from Quranic knowledge indicate that it is defined in two mentioned parts. Fist part is favorable opinion of God, As stated by Imam Sajjad in Al-Sahifa Al-Sajjadiyya, God is the One whose mercy covers everything and who allocates a share to all creatures from his blessings (12) and His kindness is greater than needs of servants (12). He has also guaranteed answering His servants' prayers (12) and has been waiting for His servants to stop committing sins (12). All these show Imam's favorable opinion of God.

The second part is favorable opinion of human. Imam in 26th prayer about neighbors and friends states that: "God, help me reward the evil doers with benefaction and forgive the cruel and have good opinion of them and treat them respectfully" (12). It should be noted that what Imam Sajjad means by good opinion of human can be seen in other supplications of Al-Sahifa Al-Sajjadiyya. The scope of this opinion includes close relatives such as parents (12) and also strangers like the cruel (12).

Conclusion

According to findings of the present study, within supplications of Al-Sahifa Al-Sajjadiyya there are some phrases that indicate favorable opinion is necessary in relation to God as well as other human beings. In the following section, these two fields and their relationship with mental health may be investigated.

A) Relationship between good having opinion of God and mental health:

The question is how good opinion of God may help mental health of people. This question may be answered from two perspectives. First, everybody may find that if he has favorable opinion of God, he may be in peace (13) and make sure that God will support him. Such a person will be less depressed and helpless when facing difficulties and problems (14). Second, there is a relationship between favorable opinion of God and peace in supplications and narrations (15, 16). Peace is among the features that help mental health.

B) The connection between having favorable opinion of human and mental health

Favorable opinion of human has results that may influence mental health of people. According to some narrations, everybody who does not have favorable opinion of others will be afraid of people in the society (17). As against these narrations, everybody who has good opinion of people shall make friends and will live a more peaceful life in the society. Finally, two points may be noted. In religious teachings favorable opinion of people in corrupt societies is prohibited (18). Also according to religious contexts, the source of favorable opinion of people is to emphasize the spirit of unity among believers (19), while this is not the case for optimism in psychology.

In the present study, the concept of "favorable opinion" was studied and investigated in all supplications of Al-Sahifa Al-Sajjadiyya for the first time. On the other hand, an attempt was made to explain some of the similarities and differences

This work is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0).

between favorable opinion and optimism. The evidence for favorable opinion of God in Al-Sahifa Al-Sajjadiyya include: inclusiveness of God's mercy, giving livelihood by God, responding to the servants' prayers, and waiting for people to repent, and God's greater grace compared to the needs of the servants. Also favorable opinion of human beings is defined as a deeper concept of optimism. It should be noted that there is a wide relationship between favorable opinion and some variables in the narrations. For instance, favorable opinion is believed to originate from wisdom (19) and good faith (19). Also preventing sins (19) and preparing the way for praying to God (20) are among the consequences of favorable opinion that are noted in the narrations. Therefore, it can be stated that the concept of favorable opinion in religious contexts is wider and deeper compared to optimism in psychology and can be applied as a mental health index.

Acknowledgement
We would like to thank all those who helped researchers in conducting this research.

Funding
According to the authors of the article, this study was conducted at personal expense and received no financial support.

Conflict of interest
The authors of the article did not report any conflict of interest in this study.

Authors' contribution
Article writing: first author; and providing advice and supervising: second, third and fourth authors.

References

1. Park G. Health services generalities. Translated by: Hosseyn shojaee Tehran: Samat; 2015. (Full Text in Persian)

2. Bertolote J. The roots of the concept of mental health. World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA). 2008;7(2):113-6.

3. SalariFar M, Shojaee M. Behdasht Ravani. Tehran: samt; 2015. (Full Text in Persian)

4. Hefferon K, Boniwell L. Positive psychology. Translated by: Tabik T, Zandi M. Qom: Dar-Alhadith; 2011. (Full Text in Persian)

5. Hoseyni K, Asghari M, Abdkhodaee M. Barresi-e ziarat-e Imam Reza ba Ehsas-e Shadkami va Rezayat az Zendegi. Research on Religion & Health. 2017;6(2):4-11. (Full Text in Persian)

6. Kivimäki M, Vahtera J, Elovainio M, Helenius H, Singh-Manoux A, Pentti J. Optimism and pessimism as predictors of change in health after death or onset of severe illness in family. Health Psychol. 2005;24(4):413-21.

7. Penedo FJ, Dahn JR, Kinsinger D, Antoni MH, Molton I, Gonzalez JS, et al. Anger suppression mediates the relationship between optimism and natural killer cell cytotoxicity in men treated for localized prostate cancer. J Psychosom Res. 2006;60(4):423-7.

8. Strassle CG, McKee EA, Plant DD. Optimism as an indicator of psychological health: using psychological assessment wisely. J Pers Assess. 1999;72(2):190-9.

9. Soori H, Hejazi E, Ejee J. Rabeteye Tab-avari va khoshbini ba behzisti ravanshenakhti. Behavioral Sciences. 2014;25(7):271-8. (Full Text in Persian)

10. Azhari M. Tahzib Al-Loghah. Beyrut: Dar ehya Al-torath Al-Arabi; 2000.

11. Ibn Fares A. Mojam Maghaees Al-Loghah. Qom: Maktab Al-Alam Al-Eslami; 1983.

12. Imam Sajjad. Al-Sahifa al-Sajjadiyya. Translated by: Mohammad Mahdi Rezaee. Qom: Maaref; 2011.

13. Piroozfar S, Seyedzadeh Z, Mohammadabadi M, Parkan H. Maharathaye ertebati dar Nahj Al-Balagheh. Hadith va Andisheh. 2011;21(5):256-81. (Full Text in Persian)

14. Radi H, Mashayekhi S, Noori N. Barresi-e Rabeteye Khoshbini-e Islami, Afsordegi va Sabkhaye Moghabeleh ba Stres dar Daneshjooyan. Ravanshenasi Va Din. 1392;21(6):31-46. (Full Text in Persian)

15. Koleyni M. Al-KAfi. Tehran: Dar Al-Kotob Al-Eslamyieh; 1996.

16. Sadoogh A. Al-Amali. Tehran: Ketabchi; 1997.

17. Tamimi A. Ghorar Al-Hekam. Qom: Dar Al-Ketab Al-Eslami; 1989.

18. Imam Ali. Nahj al-Balagha. Hekmat 114. Translated by: Jafar Shahidi. Tehran: Elmi va Farhangi; 2000.

19. The Holy Quran. Translated by: Mohammad Mahdi Fooladvand. Tehran: Payame Edalat Publications; 2014.

20. Majlesi B. Bihar Alanvar. Beyroot: Dar Ehya Altorath Alarabi; 1980.

This work is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0).

المقالة تحليل المحتوى

• مجلة البحث في الدين و الصحّة.١٤٤٣;٧(٤):١٦٢-١٤٩
• موقع المجلة على شبكة الإنترنت: http://journals.sbmu.ac.ir/jrrh

دراسة مقارنة بين حسن الظن في النصوص الدينية والتفاؤل في علم النفس مع التأكيد على الصحيفة السجادية

محمدحسن إيمانية[١]، غلامرضا رئيسيان[١*]، سهيلا بيروزفر[١]، محمدسعيد عبدخدائي[٢]

١- قسم علوم القرآن والحديث، كلية الإلهيات، جامعة فردوسي في مشهد، مشهد، إيران.

٢- قسم علم النفس، كلية العلوم التربوية وعلم النفس، جامعة فردوسي في مشهد، مشهد، إيران.

* **المراسلات الموجهة** إلى السيد غلامرضا رئيسيان؛ **البريد الإلكترونيّ**: raeisian@um.ac.ir

معلومات المادة

الوصول: ٢٧ جمادي‌الاولى ١٤٤١

وصول النص النهائي: ١٧ شعبان ١٤٤١

القبول: ٢٤ رمضان ١٤٤١

النشر الإلكتروني: ١٧ جمادي‌الاولى ١٤٤٣

الكلمات الرئيسة:

التفاؤل

الصحة النفسية

علم النفس الإيجابي

الملخّص

خلفية البحث وأهدافه: يعتبر علم النفس الإيجابي من الفروع المهمة لعلم النفس، والتي يتم التعرض فيه للأبعاد النفسية الإيجابية للإنسان، مثل الرفاه والسعادة وتجارب الغرق. ويعتبر التفاؤل من جملة هذه المجموعة، وتشير الكثير من البحوث التي أُجريت حول التفاؤل إلى أن الأشخاص المتفائلين هم في حالة أفضل من الآخرين فيما يرتبط بالمتغيرات النفسية، وهذا بنفسه أحد مؤشرات الصحة النفسية. ولعله يمكن القول بأن أقرب مفهوم معادل للتفاؤل في النصوص الدينية هو "حسن الظن" وهو واضح في مدلوله اللغوي. والهدف من هذه الدراسة مطالعة حسن الظن باعتباره مؤشراً للصحة النفسية من منظار الصحيفة السجادية، وبيان فرقه عن التفاؤل.

منهجية البحث: تعتبر الدراسة الحالية من النوع التحليلي-التفسيري، وهي من نوع الدراسات المكتبية، وقد تم إنجازها بالرجوع إلى الآيات القرآنية وروايات سائر المعصومين، مع التأكيد على الصحيفة السجادية، ودراستها دراسة مقارنة مع معطيات علم النفس. ولم يلحظ مؤلفو المقالة أي تعارض للمنافع.

المعطيات: يعتبر حسن الظن في الصحيفة السجادية مفهوماً متكرراً جداً. بخلاف التفاؤل في علم النفس الذي يجد معناه فقط في مجالين الفردي وبين الناس فيما بينهم. فحسن الظن في الصحيفة السجادية يشمل مجالي الله والناس.

الاستنتاج: إن أهم الوجوه الابتكارية لهذه الدراسة هي دراسة مفهوم حسن الظن في جميع أدعية الصحيفة السجادية، وكذلك الاستفادة التحليلية من الآيات القرآنية والروايات بغرض الكشف عن مدى تأثير حسن الظن على الصحة النفسية. وتشير نتائج الدراسة إلى أن حسن الظن بالله والناس يمكنه أن يؤدي إلى خلق السكينة الروحية، والتقليل من الغم والحزن، وتحسين التواصل مع الآخرين. وتؤدي هذه الخصوصيات بدورها إلى الصحة النفسية. ورغم وجود بعض المشتركات بين مفهومي حسن الظن والتفاؤل فإن هناك اختلافات بينهما. والاختلاف الأساسي بينهما والذي أكدت عليه المصادر الدينية هو لزوم حسن الظن بالله بنحو تامٍ، بينما لا تعتبر هذه النظرة علمية تجاه التفاؤل في علم النفس. وفي المجموع فإنه بملاحظة الاختلافات الموجودة بين هذين المفهومين فإنه يمكن القول بأن مفهوم حسن الظن أوسع وأعمق بالقياس إلى التفاؤل.

يتم استناد المقالة على الترتيب التالي:

Imanieh MH, Raeisian KhR, Pirouzfar S, Abdkhodaei MS. A Comparison of Favorable Opinion in Religious Texts with Optimism in Psychology with an Emphasis on Sahifah Sajjadiah. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2021;7(4):149-162. https://doi.org/10.22037/jrrh.v7i4.28327

يخضع هذا العمل للرخصة التالية Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0)

مقالهٔ تحلیل محتوا

• مجلهٔ پژوهش در دین و سلامت. ۱۴۰۰؛۷(۴):۱۶۲-۱۴۹
• وب‌سایت مجله: http://journals.sbmu.ac.ir/jrrh

بررسی مقایسه‌ای حُسن ظن در متون دینی با خوش‌بینی در روان‌شناسی با تأکید بر صحیفهٔ سجادیه

محمدحسن ایمانیه[۱]، غلامرضا رئیسیان[۱*]، سهیلا پیروزفر[۱]، محمدسعید عبدخدایی[۲]

۱- گروه علوم قرآن و حدیث، دانشکدهٔ الهیات، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران.
۲- گروه روان‌شناسی، دانشکدهٔ علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران.
[*] **مکاتبات** خطاب به آقای غلامرضا رئیسیان؛ **رایانامه:** raeisian@um.ac.ir

اطلاعات مقاله

دریافت: ۳ بهمن ۱۳۹۸
دریافت متن نهایی:۲۳ فروردین ۱۳۹۹
پذیرش: ۲۹ اردیبهشت ۱۳۹۹
نشر الکترونیکی: ۱ دی ۱۴۰۰

واژگان کلیدی:
خوش‌بینی
روان‌شناسی مثبت‌نگر
سلامت روان‌شناختی

چکیده

سابقه و هدف: روان‌شناسیِ مثبت‌نگر از شاخه‌های مهم روان‌شناسی است که در آن به جنبه‌های مثبت روانی انسان مانند بهباشی، شادکامی و تجربه‌های غرقگی پرداخته می‌شود. خوش‌بینی نیز از این دسته است و بسیاری از پژوهش‌هایی که دربارهٔ خوش‌بینی انجام گرفته است نشان می‌دهد که افراد خوش‌بین در متغیّرهای روان‌شناختی وضعیت بهتری نسبت به دیگران دارند که این خود شاخصی از سلامت روان‌شناختی است. شاید بتوان گفت نزدیک‌ترین مفهوم متناظر با خوش‌بینی در متون دینی «حُسن ظن» است که معنای لغوی آن «خوش‌گمانی» است. هدف از این پژوهش بررسی حُسن ظن به‌عنوان شاخص سلامت روان‌شناختی از منظر صحیفهٔ سجادیه و تبیین تفاوت آن با خوش‌بینی بود.

روش کار: مطالعهٔ حاضر پژوهشی تحلیلی-تفسیری از نوع مطالعات کتابخانه‌ای است که با مراجعه به آیات قرآن و روایات دیگرِ معصومان با تأکید بر صحیفهٔ سجادیه و بررسی تطبیقی آن با یافته‌های روان‌شناسی صورت گرفته است.

یافته‌ها: حُسن ظن در صحیفهٔ سجادیه مفهومی پربسامد است. برخلاف خوش‌بینی در روان‌شناسی که در دو حوزهٔ فردی و انسان‌ها نسبت به یکدیگر مفهوم می‌یابد، حُسن ظن در صحیفهٔ سجادیه در دو حوزهٔ خدا و انسان‌ها مد نظر قرار می‌گیرد.

نتیجه‌گیری: مهم‌ترین وجوه نوآوری این پژوهش بررسی مفهوم حُسن ظن در تمامی دعاهای صحیفهٔ سجادیه و نیز استفادهٔ تحلیلی از آیات قرآن و روایات جهت نشان‌دادن تأثیر حسن ظن بر سلامت روان‌شناختی بود. نتایج این مطالعه نشان می‌دهد که حسن ظن به خداوند و انسان‌ها می‌تواند موجب ایجاد آرامش روحی، کاهش غم و اندوه و ارتباط بهتر با دیگران شود. این ویژگی‌ها به نوبهٔ خود سلامت روان‌شناختی را در پی دارد. با وجود برخی اشتراکات، دو مفهوم حسن ظن و خوش‌بینی تفاوت‌هایی نیز دارند. تفاوت عمده این است که در منابع دینی تأکید می‌شود که باید به‌طور کامل به خداوند حسن ظن داشت؛ درحالی‌که چنین نگاهی در روان‌شناسی دربارهٔ خوش‌بینی علمی نیست. درمجموع، با عنایت به تفاوت‌هایی که بین این دو مفهوم وجود دارد، می‌توان گفت مفهوم حسن ظن گستره و عمق فزون‌تری در مقایسه با خوش‌بینی دارد.

استناد مقاله به این صورت است:

Imanieh MH, Raeisian KhR, Pirouzfar S, Abdkhodaei MS. A Comparison of Favorable Opinion in Religious Texts with Optimism in Psychology with an Emphasis on Sahifah Sajjadiah. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2021;7(4):149-162. https://doi.org/10.22037/jrrh.v7i4.28327

این کار از مجوز Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0) تبعیت می‌کند.

مقدمه

بنابر تعریف سازمان جهانی بهداشت، سلامت حالت بهزیستی کاملِ جسمانی، روان‌شناختی و اجتماعی است و فقط به‌معنای فقدان بیماری نیست (۱). مفهوم سلامت روان‌شناختی زیرمجموعه‌ای از سلامت است که تعاریف گوناگونی دارد؛ ازجمله اینکه سلامت روان‌شناختی حالت بهزیستی است که در آن هر فرد توانایی‌های بالقوهٔ خود را درک می‌کند و می‌تواند با استرس‌های معمول زندگی دست‌وپنجه نرم کند و به‌شکل نتیجه‌بخش و سودمند کار و فعالیت و به اجتماع خود کمک کند (۲). روان‌شناسان تاکنون شاخص‌های مختلفی را برای سلامت روان‌شناختی برشمرده‌اند که از جملهٔ آنها می‌توان به هماهنگی شخصیتی، یکپارچگی روان‌شناختی، سازگاری اجتماعی، خودشکوفاسازی، شناخت واقع‌گرایانه، احساس امنیت عاطفی و خودفرمان‌روایی شخصی اشاره کرد (۳). در این میان، موضوع محوریِ یکی از شاخه‌های روان‌شناسی با عنوان روان‌شناسی مثبت‌نگر ارتقای بهزیستی و شناسایی جنبه‌های مثبت در افراد، تقویت آنان برای اعتلای سلامت روان‌شناختی و نیز کمک به درمان درصورت وجود مشکل و اختلال است (۴). این شاخه از روان‌شناسی بر تجربه‌های مثبت در سه مقطع زمانی تمرکز می‌کند: الف) گذشته؛ با تمرکز بر بهباشی، خشنودی و رضایت؛ ب) حال؛ که به مفاهیمی مانند شادکامی و تجربه‌های غرقگی توجه می‌کند و ج) آینده؛ با مفاهیمی چون خوش‌بینی و امید (۵، ۶). در همین زمینه، خوش‌بینی سازه‌ای جذب‌کننده توصیف شده است (۷)؛ زیرا همبسته‌های فراوانی همچون شادکامی، سلامت و پیشرفت دارد (۵). درحقیقت می‌توان گفت خوش‌بینی جهت‌مندیِ خوش‌بینانه به زندگی است که در آن افراد رویدادهای روزمرهٔ زندگی را به‌شیوهٔ مثبت‌تر و نیز با انتظار پیامدهای مثبت‌تر تجربه می‌کنند (۸). سه مؤلفه‌ای که می‌تواند شکل‌دهندهٔ مفهوم خوش‌بینی باشد عبارت است از: توجه به جنبه‌های مثبت زندگی، تفسیر مثبت رویدادها و انتظار مثبت از آینده (۹). بسیاری از پژوهش‌هایی که دربارهٔ خوش‌بینی انجام گرفته است نشان می‌دهد که افراد خوش‌بین در متغیّرهای روان‌شناختی وضعیت بهتری نسبت به دیگران دارند. برای مثال پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهد که افراد خوش‌بین افسردگی کمتری دارند و کمتر خشم خود را سرکوب می‌کنند (۱۰). علاوه‌براین، طبق برخی از تحقیقات، خوش‌بینی رابطهٔ مثبت و مستقیم با رضایت از زندگی دارد (۱۱). همچنین خوش‌بینی نقش مهمی در سازگاری با رویدادهای تنش‌زای زندگی دارد. افراد خوش‌بین هنگام روبه‌روشدن با مشکل، تاب‌آوریِ بیشتری از خود نشان می‌دهند (۱۲). بنابر نتایج پژوهشی، خوش‌بینی به همراه تاب‌آوری موجب بهزیستی روان‌شناختی می‌شود (۱۳). یافته‌های پژوهش سرجنت و مانگرین[1] نیز نشان داده است که آموزش خوش‌بینی موجب افزایش شادکامی و کاهش نگرش‌های ناکارآمد می‌شود (۱۴). درمجموع، تحقیقات زیادی نشان می‌دهد که خوش‌بین‌ها کارایی بیشتری دارند و از لحاظ جسمی و ذهنی سالم‌تر از بدبین‌ها هستند (۱۵).

ازآنجاکه اسلام آخرین دینی است که گفتمان وحی دارد، نوع تعامل آن با دانش بشری و در اینجا، روان‌شناسی درخور توجه است. دربارهٔ این تحقیق، نکتهٔ حائز اهمیت این است که نگاه اسلام به حسن ظن چگونه است و تفاوت آن با خوش‌بینی چیست؟ استنباط نگارندگانِ این پژوهش با مراجعه به متون دینی و تحقیقات دیگری که انجام شده (۱۶) چنین است که حسن ظن را می‌توان مفهومی نزدیک به خوش‌بینی در نظر گرفت. یکی از متون مهم دینی که به‌لحاظ انسان‌شناسی اهمیت دارد، صحیفهٔ سجادیه است. این کتاب حاوی ۵۴ دعای امام سجاد (ع) است که امام آنها را در پیچیدگی‌های اجتماعیِ زمان خویش بیان فرموده است. این متن مشتمل بر درون‌مایه های قرآن کریم و به «اُخت القرآن» یعنی خواهر قرآن معروف است (۱۷) و می‌کوشد دامنهٔ شناخت آدمیان را از خدا، انسان و جهان گسترش دهد و شناختی ژرف از آنها ارائه کند. هدف امام از گفتن این ادعیه در کنار ایجاد احساس نزدیکی به خداوند، ارائهٔ آیین زندگیِ مطلوب و آداب پسندیدهٔ اخلاقی است و گویا طلب از خداوند بهانه‌ای است برای سیر در ساحت گستردهٔ هستی و شناخت شأن بشر در پهنهٔ آفرینش (۱۸).

به‌حق می‌توان گفت که صحیفهٔ سجادیه از ظرفیت‌های فراوانی برای تربیت انسان برخوردار است و با وجود مطالعاتی که تاکنون انجام شده، همچنان مسائل بسیاری از ساحت‌های شناخت انسان در آن مغفول مانده که نیازمند پژوهش‌های ژرف و گسترده است. هدف از این پژوهش نیز کاوش در یک ویژگی از یکی از این ساحت‌ها و به‌طور دقیق، بررسی این مطلب بود که آیا در ادعیهٔ مطرح‌شده در صحیفهٔ سجادیه می‌توان عباراتی را یافت که نشان از حسن ظن داشته باشد؟ و نیز بررسی شود که آیا به کمک مجموعه دعاهای امام و روایات دیگر می‌توان به این نتیجه رسید که حسن ظن موجب

[1]) Sergeant & Mongrain

این کار از مجوز Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0) تبعیت می‌کند.

سلامت روان‌شناختی افراد می‌شود؟ هدف دیگر پژوهش حاضر بیان تفاوت بین دو مفهوم خوش‌بینی در روان‌شناسی و حسن ظن در آموزه‌های اسلامی بود.

روش کار

مطالعهٔ حاضر پژوهشی تحلیلی-تفسیری ازنوع مطالعات کتابخانه‌ای است. به‌دلیل ماهیت بین‌رشته‌ای پژوهش حاضر، داده‌های دینی از صحیفهٔ سجادیه و منابع اسلامی دیگر و داده‌های روان‌شناسی از کتاب‌ها و مقالات علمیِ منتشرشده در این زمینه جمع‌آوری شده است. مراحل جمع‌آوری و تحلیل داده‌ها بدین شرح است:

الف) مطالعهٔ مفهوم حسن ظن با مراجعه به صحیفهٔ سجادیه. در این جهت، عبارات مرتبط با مفهوم حسن ظن استخراج شد؛

ب) بررسی برای یافتن مفهوم نزدیک به حسن ظن در روان‌شناسی؛

ج) بررسی مفهوم خوش‌بینی با مراجعه به منابع روان‌شناسی و کتاب‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر و نیز مقالاتی که در این زمینه نوشته شده بود؛

د) مقایسهٔ دو مفهوم حسن ظن و خوش‌بینی و تبیین اشتراکات و تفاوت‌های بین این دو مفهوم؛

ه) مرور مقالات پیشین با موضوع خوش‌بینی و تأثیر آن بر شاخص‌های سلامت روان‌شناختی و نیز مقالات با موضوع حسن ظن و مقایسهٔ این پژوهش با دیگر پژوهش‌ها. برای تبیین ارتباط حسن ظن با سلامت روان‌شناختی به متون دینی نظیر قرآن و روایات معصومان نیز مراجعه شد.

یافته‌ها

ترکیب حسن ظن از دو واژهٔ «حُسن» و «ظَن» تشکیل یافته است. حُسن در لغت عرب مصدر و به‌معنای خوب‌بودن و نیکویی است (۱۹). ظن نیز در کلام عرب دراصطلاح از الفاظ اضداد است؛ یعنی دو معنای متضاد دارد و هم می‌تواند به‌معنای یقین باشد هم گمان (۲۰). در ترکیب حُسن ظن معنای دوم ظن یعنی گمان مراد است. پس به‌لحاظ لغوی این ترکیب به‌معنای گمان نیکو است. حسن ظن دراصطلاح در دو بخش تعریف می‌شود: حسن ظن به خدا و حسن ظن به انسان‌ها. حسن ظن به خداوند آن است که خدا را آن‌چنان به حکمت و قدرت و علم و تفضل به بندگان بشناسیم که باور کنیم هر چه او انجام می‌دهد بهترین تقدیر دربارهٔ ما است. چه‌بسا بعضی از حوادث در ظاهر به ذائقهٔ ما تلخ آید ولی جملگی به تقدیر خدای متعال است که به مصلحت زندگی ما است (۲۱). حسن ظن به انسان‌ها نیز بدین معنا است که انسان در مواجهه با دیگران رفتار آنان را به بهترین شکلِ ممکن در ذهن خویش تصور نماید و بر همان اساس با ایشان رفتار کند (۲۲). عبارات صحیفهٔ سجادیه که برگرفته از معارف قرآنی است، نشان از این دارد که حسن ظن در دو حوزهٔ پیش‌گفته اعمال می‌شود. حوزهٔ نخستِ حسن ظن، حسن ظن به خدا است. امام سجاد (ع) در دعای دوازدهم صحیفهٔ سجادیه می‌فرماید: «وَ يَحْدُونِي عَلَى مَسْأَلَتِكَ تَفَضُّلُكَ عَلَى مَنْ أَقْبَلَ بِوَجْهِهِ إِلَيْكَ، وَ وَفَدَ بِحُسْنِ ظَنِّهِ إِلَيْكَ، إِذْ جَمِيعُ إِحْسَانِكَ تَفَضُّلٌ، وَ إِذْ كُلُّ نِعَمِكَ ابْتِدَاءٌ»؛ «خدایا، آنچه مرا بر درخواست از تو ترغیب می‌کند احسان توست به آن که با نیت پاک به تو روی آورده و ازطریق حسن ظن به درگاه تو آمده است؛ زیرا تمام احسان‌هایت از روی تفضل و تمام نعمت‌هایت آغازین است» (۲۳). امام نخست، سبب درخواست خویش را از حضرت حق تفضل خداوند بر کسی معرفی می‌فرماید که به‌سوی او روی آورد و نیز با حسن ظنش به او به درگاه رحمتش ورود کند؛ آنگاه خطاب به پروردگار دو دلیل برای حسن ظنِ به او بیان می‌فرماید: نخست، تمام احسان خداوند از روی تفضل است و دوم، نعمت‌های خداوند به انسان‌ها بدون درنظرگرفتنِ پیشینهٔ آنان است. مراد امام این است که نعمت‌های الهی و احسان خداوند به‌نحوی برخلاف تعاملات دنیویِ انسان‌ها با هم به بندگانش تعلق می‌گیرد. انسان‌ها هنگامی که می‌خواهند به هم لطفی روا دارند، سابقهٔ فرد مقابل را در نظر می‌آورند. اگر محبت از او دیده باشند یا دست‌کم سابقهٔ بدرفتاری از او در ذهن نداشته باشند، لطف خویش را عملی می‌کنند. در روابط کاری نیز نبود سابقهٔ بد امری مهم است و احراز شرط نداشتنِ سوء پیشینه متداول است. اما برخورد خداوند با بندگان خویش این‌گونه نیست؛ بلکه نعمت‌بخشی و فضل و احسان حضرت حق بدون درنظرگرفتن این موارد است. پس باید به چنین خدایی با حسن ظن نظر داشت. چنین نگاهی برای انسانِ موحد احساس رضایتمندی عمیق و در پی آن آرامش به‌دنبال خواهد داشت. امام سجاد (ع) در ادعیهٔ دیگر صحیفه نیز به لزوم حسن ظن به خداوند توجه فرموده است. در دعای ۴۷، امام به خداوند می‌فرماید: «أَتَيْتُكَ مِنَ الْأَبْوَابِ الَّتِي أَمَرْتَ أَنْ تُؤْتَى مِنْهَا وَ تَقَرَّبْتُ

این کار از مجوز Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0) تبعیت می‌کند.

إِلَيْكَ بِمَا لَا يَقْرُبُ أَحَدٌ مِنْكَ إِلَّا بالتَّقَرُّبِ بِهِ»؛ «من از درهایی که تو فرمان دادی به‌سویت آمدم و از راهی که تنها راه نزدیکی به توست به تو نزدیک شدم» (۲۳). به گفتهٔ شارحان صحیفهٔ سجادیه مراد از این درها، اطاعت خداوند و توجه به او از مجرای اطاعت از امامان معصوم است (۲۴). سپس در ادامه امام می‌فرماید: «ثُمَّ أَتْبَعْتُ ذَلِكَ بِالْإِنَابَةِ إِلَيْكَ وَ التَّذَلُّلِ وَ الِاسْتِكَانَةِ لَكَ وَ حُسْنِ الظَّنِّ بِكَ وَ الثِّقَةِ بِمَا عِنْدَكَ وَ شَفَعْتُهُ بِرَجَائِكَ الَّذِي قَلَّ مَا يَخِيبُ عَلَيْهِ رَاجِيكَ»؛ «آنگاه از پی آن تقرب، به درگاه تو طلب توبه کرده و با خاکساری و خضوع و حسن ظن به تو و اعتماد به رحمتت، امید به تو را که امیدواران از آن نومید نشوند، شفیع خود گردانیده‌ام» (۲۳). این گزاره‌ها بیانگرِ آن است که امام در خداخوانیِ خویش سرشار از حسن ظن است.

کاوش در صحیفهٔ سجادیه نشان می‌دهد که امام معتقد است پروردگار عالم خدایی است که رحمتش همه چیز را فراگرفته، برای تمام مخلوقات سهمی از نعمت‌هایش در نظر گرفته (۲۳) و گنجایش لطفش بیش از نیاز بندگان است (۲۳). همچنین اجابت دعای بندگانش را تضمین کرده (۲۳)، همواره بازگشت آنان را از گناهان به انتظار نشسته است (۲۳) و با تمامی آنان از سر فضل و احسان رفتار می‌کند و روزی بندگانش را با عدل و عدالت تقسیم می‌نماید (۲۳). یا دربارهٔ پدیده‌ای همچون بیماری، حضرت آن را شایستهٔ شکر می‌داند؛ زیرا معتقد است خداوند بیماری را سبب پاکی انسان‌ها از گناه و رهنمون‌گر آنان به توبه و جبران خطاهای گذشته قرار داده است (۲۳). حتی نگاه امام به آفریده‌های خداوند از سر حسن ظن است. برای مثال می‌فرماید: «خداوند شب را آفرید تا انسان‌ها در آن از تلاش‌های سخت و اعمال رنج‌آور بیاسایند و با آن به آسایش و نیرو رسند. روز را نیز آفرید تا در روشنایی‌اش فضل خداوند را جست‌وجو کنند و از نعمت‌های جهان بهره‌مند شوند» (۲۳). همچنین گره‌گشایی خداوند از کارهای فروبسته، آسان‌کردن شداید و دشواری‌ها، فراهم‌آمدن اسباب کارها به لطف پروردگار (۲۳)، از دیگر ویژگی‌های شمرده‌شده است که نشان از حسن ظن امام به خدای سبحان دارد.

حوزهٔ دومِ حسن ظن گمانِ نیک به انسان‌ها است. این عرصه نیز در نظرگاه امام سجاد (ع) جلوهٔ شایان توجهی دارد. امام در دعای ۲۶ برای همسایگان و دوستان خویش دست به دعا برداشته است و در یکی از فرازهای این دعا می‌فرماید: «وَ اجْعَلْنِي اللَّهُمَّ أَجْزِي بِالْإِحْسَانِ مُسِيئَهُمْ وَ أُعْرِضُ بِالتَّجَاوُزِ عَنْ ظَالِمِهِمْ وَ أَسْتَعْمِلُ حُسْنَ الظَّنِّ فِي كَافَّتِهِمْ وَ أَتَوَلَّى بِالْبِرِّ عَامَّتَهُم»؛ «بارخدایا، مرا توفیق ده که بدکارشان را به احسان پاداش دهم و از ستمکارشان با گذشت و بخشش صرف‌نظر کنم و نسبت به همهٔ آنان حسن ظن داشته باشم و با همهٔ آنان به نیکی رفتار کنم» (۲۳). امام از خداوند طلب می‌کند که دربارهٔ تمام این افراد با دیدهٔ حسن ظن بنگرد: «وَ أَسْتَعْمِلُ حُسْنَ الظَّنِّ فِي كَافَّتِهِمْ». از ویژگی‌های وجودی انسان، داشتنِ ظن یا گمان است. یعنی انسان‌ها در موقعیت‌هایی که می‌توان دوگونه برداشت از آنها کرد، به‌شکل مثبت یا منفی گمانی می‌برند. امام در این عبارت از واژهٔ «أَسْتَعْمِلُ» بهره جسته است و از خداوند می‌خواهد که نه‌تنها به تمامی دوستان و همسایگانش حسن ظن داشته باشد، بلکه به حسن ظن خویش ترتیب اثر دهد. مؤید این نظر، جملهٔ بعدی است که می‌فرماید: «وَ أَتَوَلَّى بِالْبِرِّ عَامَّتَهُمْ»؛ یعنی امام می‌فرماید: «خدایا، مرا به‌گونه‌ای قرار ده که دربارهٔ تمام همسایگان و دوستانم حسن ظن داشته باشم و بر اثر این حسن ظن با همهٔ آنان به‌نیکویی رفتار کنم». حسن ظن امام سجاد (ع) به انسان‌ها را می‌توان در دیگر دعاهای صحیفهٔ سجادیه نیز مشاهده کرد. دایرهٔ این حسن ظن نزدیک‌ترین افراد به امام تا دورترین کسان را دربرمی‌گیرد. برای مثال در دعای ۲۴ امام دربارهٔ پدر و مادر خویش می‌فرماید: «خدایا، اگر پدر و مادرم حقی از من تباه نمودند و در وظیفه‌شان دربارهٔ من کوتاهی ورزیدند، من آن حق واجب را بر ایشان بخشیدم و از تو می‌خواهم پیامدهای آن حق را از ایشان برداری؛ چرا که من در خیرخواهی آنان دربارهٔ خودم تردید ندارم و نمی‌پذیرم که در خوبی‌کردن به من درنگ کرده باشند» (۲۳). حسن ظن امام به دیگران در حدی است که موجب می‌شود از خداوند طلب کند که رفتاری نیکو حتی در برابر کسانی که به او بدی یا ستمی کرده‌اند، داشته باشد. در دعای بیستم می‌فرماید: «خدایا، مرا بر آن دار که با کسی که در حق من محبت را به خیانت آلوده کرده است، دوستیِ خالصانه کنم و به آن کس که از من کناره می‌گیرد، پاسخ نیک دهم و به کسی که مرا محروم می‌کند، بخشش نمایم و کار کسی را که از من می‌بُرَد، با آشتی تلافی کنم و کسی را که دربارهٔ من غیبت می‌کند به نیکی به یاد آورم و خوبی را سپاس گویم و از بدی چشم برگیرم» (۲۳). چنین حسن ظنی به انسان‌ها، اعم از پدر و مادر و دوستان و حتی جفاکاران، بسیار درخور مطالعه است و از افقی درس‌آموز حکایت می‌کند.

این کار از مجوز Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0) تبعیت می‌کند.

بحث و نتیجه‌گیری

بر اساس یافته‌های مطالعهٔ حاضر در میان ادعیهٔ صحیفهٔ سجادیه عباراتی را می‌توان یافت که نشان می‌دهد حسنِ ظن در دو حوزهٔ ارتباط با خدا و ارتباط با خلق ضروری است. در پژوهش پیش‌رو به دو مطلب پرداخته شده است. نخست اینکه نگاه امام سجاد (ع) به حسن ظن، ریشه در آیات قرآن دارد؛ زیرا از دریچهٔ قرآن، حسن ظن به خداوند و انسان‌ها اصلی مهم است؛ دوم اینکه با مراجعه به روایات دیگر معصومان می‌توان دریافت که حسن ظن به خدا و دیگران را می‌توان از جمله شاخص‌های سلامت روان‌شناختی دانست.

در روان‌شناسی مثبت‌نگر دو مکتب فکری اصلی دربارهٔ تعریف و مفهوم‌سازی خوش‌بینی وجود دارد: خوش‌بینی سرشتی و سبک تبیینی (۵). نقطهٔ اشتراک این دو مکتب آن است که در هر دو، خوش‌بینی به‌معنای انتظار پیامدهای مثبت و بدبینی به‌معنای انتظار پیامدهای منفی است (۱۲). بنابر مطالعات صورت‌گرفته، انتظارات انسان از آیندهٔ خویش تأثیر بسزایی بر نحوهٔ مواجههٔ او با شرایط سخت و چالشی دارد. برخلاف بدبین‌ها که مشکلات را انکار می‌کنند و سعی در فاصله‌گرفتن از آنها دارند، خوش‌بین‌ها در چنین شرایطی می‌کوشند با مشکلات دست‌وپنجه نرم کنند و اگر می‌توانند موقعیت خود را بهبود می‌بخشند و اگر هم مشکل به‌وجودآمده تغییرپذیر نباشد، واقعیت را می‌پذیرند (۱۲). برای مثال دربارهٔ ارتباط بین افراد خوش‌بین با پریشانی در شرایط سخت و چالشی مطالعات چندی صورت گرفته است. نتایج این مطالعات نشان می‌دهد که بازماندگان حملات موشکی، بیماران سرطانی، کسانی که جراحی‌های بای‌پس عروق کرونر یا پیوند مغز و استخوان انجام داده‌اند، اگر دربارهٔ آیندهٔ خود خوش‌بین باشند، دچار پریشانی بسیار کمتری نسبت به افراد بدبین می‌شوند (۱۲).

بنابر آنچه تاکنون گفته شد، خوش‌بینی به‌معنای داشتن انتظارات مثبت برای نتایج و پیامدها است (۲۵) و بیشتر با نگرش مثبت به خود مرتبط است؛ درحالی‌که حسن ظن به‌معنای توجیه رفتار و گفتار دیگران بر نیکی است (۱۶). بر این اساس همان‌طور که در ادامه نیز اشاره خواهد شد، ارتباط دو مفهوم خوش‌بینی و حسن ظن از نوع عموم و خصوص مِن‌وجه است. در توضیحی فزون‌تر باید گفت که دربارهٔ ارتباط با خود در آموزه‌های اسلام، حسن ظن به خود به‌معنای پیش‌گفته دربارهٔ خوش‌بینی در روان‌شناسی (نگرش مثبت به خود) مطرح نیست و حتی بنا بر آموزه‌های اهل بیت (ع)، انسان متقی باید همواره به نفس خویش مظنون باشد و پیوسته مراقب انگیزه‌ها و رفتار خود باشد (۲۶). البته در این زمینه مفاهیمی همچون کرامت نفس و انتظار مثبت فرد از خویشتن به‌دلیل بهره‌مندی از استعدادهای خدادادی را می‌توان یافت (۲۷). هرچند انسان مؤمن هیچ‌گونه استقلالی برای توانمندی‌های خویش قائل نیست و همهٔ استعدادش را موهبت خدای متعال می‌داند و نباید دچار عُجب یا خودشیفتگی شود (۲۷). ارتباط انسان با دیگران نیز می‌تواند با خدا یا غیر خدا باشد. دربارهٔ ارتباط انسان با خداوند یا به‌اصطلاح رابطهٔ عبد و رب (۲۸)، تأکید آیات و روایات بر داشتن حسن ظن به خداوند به شکل کامل است و هیچ‌گونه سوء ظنی به خداوند نباید داشت (۲۲). دربارهٔ ارتباط انسان با دیگر انسان‌ها نیز فراوان به حسن ظن توصیه شده است (۲۲)؛ با این تفاوت که حسن ظن به انسان‌ها به مقدار حسن ظن به خدا و به‌شکل کامل نیست و گسترهٔ آن در حدی است که ساده‌انگاری تلقی نشود (۲۹). در ادامه، دو حوزهٔ حسن ظن به خدا و انسان‌ها بیشتر بررسی خواهد شد.

الف) تحلیل حسن ظن به خدا:

پیش از این شواهدی دربارهٔ حسن ظن امام سجاد (ع) به خداوند در ادعیهٔ صحیفهٔ سجادیه گفته شد. این دیدگاه مبنایی قرآنی دارد. خدای متعال در آیهٔ پنجم سورهٔ فتح می‌فرماید: «وَ يُعَذِّبَ الْمُنَافِقِينَ وَ الْمُنَافِقَاتِ وَ الْمُشْرِكِينَ وَ الْمُشْرِكَاتِ الظَّانِّينَ بِاللَّهِ ظَنَّ السَّوْءِ عَلَيْهِمْ دَائِرَةُ السَّوْءِ وَ غَضِبَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَ لَعَنَهُمْ»؛ «خداوند مردان و زنان منافق و مشرک را که به پروردگارشان گمان ناروا می‌برند مجازات می‌کند. حوادث ناگواری که آنان برای مؤمنان انتظار می‌کشند، تنها بر خودشان فرود می‌آید. خداوند بر آنان غضب کرده و از رحمت خود دورشان ساخته است» (۲۷). مشاهده می‌شود که این آیه از گمانی که منافقان و مشرکان به خداوند بردند، به «ظَنَّ السَّوْءِ» تعبیر می‌کند. گمان ناروای آنان این بود که می‌گفتند وعده‌های الهی به پیامبرش هرگز تحقق نخواهد یافت و مسلمانان بر دشمنان پیروز نمی‌شوند. این قضیه، علم و قدرت خداوند را زیر سؤال می‌بُرد و اهانتی به ساحت پروردگار بود.

الف-۱) ارتباط حسن ظن به خدا و سلامت روان‌شناختی:

حسن ظن به خداوند چگونه می‌تواند به سلامت روان‌شناختی افراد کمک کند؟ به این پرسش از دو نگاه می‌توان پاسخ داد.

این کار از مجوز Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0) تبعیت می‌کند.

نخست اینکه هر کس به‌طور بدیهی می‌تواند این نکته را دریابد که اگر به خداوند حسن ظن داشته باشد، یعنی گمانِ نیک به آفریدگار خود پیدا کند، احساس خوشایند و آرامش دارد (۳۰) و این را درک می‌کند که پروردگار او را حمایت می‌کند؛ چنین شخصی در هنگام سختی‌ها و مشکلات درمانده نمی‌شود و کمتر دچار افسردگی می‌گردد (۳۱). دوم اینکه در روایات نیز بین حسن ظن به خدا و آرامش ارتباط برقرار شده است. برای مثال در حدیثی قدسی دربارهٔ بندگان خداوند آمده است: «وَ لَكِنْ فَبِرَحْمَتِي فَلْيَثِقُوا وَ بِفَضْلِي فَلْيَفْرَحُوا وَ إِلَى حُسْنِ الظَّنِّ بِي فَلْيَطْمَئِنُّوا» (۲۲). خدای متعال در این حدیث می‌فرماید: بندگانِ من باید به رحمتِ من اعتماد کنند و به فضل من شادمان باشند و با داشتنِ حسن ظن به من اطمینان پیدا کنند. اطمینان در لغت عرب به‌معنای سکون و آرامش پس از تلاطم و پریشانی است (۳۲). گفتنی است آمدن دو حرف «ف» و «لام» بر سر فعل «یطمئنوا»، به‌ترتیب نشان‌دهندهٔ بی‌درنگ‌بودن آرامش پس از تشویش و تأکیدی است که بر این اتفاق شده است. در روایتی دیگر رسول خدا (ص) در توصیف فردی که در معراج او را دیده بود، می‌فرماید: «رَأَيْتُ رَجُلًا مِنْ أُمَّتِي عَلَى الصِّرَاطِ يَرْتَعِدُ كَمَا يَرْتَعِدُ السَّعَفَةُ فِي يَوْمِ رِيحٍ عَاصِفٍ فَجَاءَهُ حُسْنُ ظَنِّهِ بِاللَّهِ فَسَكَنَ رَعْدَتُهُ»؛ «فردی از امتم را در ملکوت بر روی صراط دیدم که از شدت آشفتگی، همچون تک شاخهٔ خرما در روزی که تندبادی سهمگین و خردکننده در حال وزش باشد، می‌لرزید. بلافاصله پس از آنکه حسن ظن به خداوند در دل آن فرد ایجاد شد، آشفتگی‌اش از میان رفت و جانش آرام گرفت» (۳۳). پس انسانی که به خدا حسن ظن دارد، جانش آرام می‌شود؛ آرامش هم ازجمله ویژگی‌هایی است که به سلامت روان‌شناختی کمک می‌کند.

دربارهٔ حسن ظن به خداوند پژوهش‌های دیگری عمدتاً با محوریت قرآن و نهج‌البلاغه صورت گرفته است. مثلاً در پژوهشی سام آرام و هزارجریبی به بررسی مؤلفه‌های سلامت معنوی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی پرداخته‌اند و یکی از این مؤلفه‌ها را توکل و حسن ظن به خداوند دانسته‌اند. اما اشکال درخور توجه دربارهٔ این پژوهش این است که گرچه توکل و حسن ظن از شاخص‌های سلامت هستند، دو مفهوم متمایزند که نمی‌توان آنها را یکسان پنداشت (۳۴). در پژوهش دیگری با عنوان تبیین دلالت‌های حسن ظن در سازمان با توجه به آموزه‌های اسلامی، رابطهٔ دو مفهوم خوش‌بینی و حسن ظن به‌اصطلاح اهل منطق عموم و خصوص مطلق فرض شده است (۱۶)؛ درحالی‌که ارتباط این دو، همان‌طور که پیش از این نیز گفته شد، عموم و خصوص مِن‌وجه است؛ بدین معنا که این دو مفهوم دارای اشتراکات و تفاوت‌هایی هستند. پیش از این به برخی از نقاط اشتراک و افتراق این دو مفهوم اشاره شد. یکی دیگر از این تفاوت‌ها آن است که در منابع دینی خداوند تکیه‌گاهی بزرگ معرفی می‌شود که باید به او به‌صورت کامل و مطلق حسن ظن داشت؛ اما در روان‌شناسی چنین نگاهی علمی نیست. این تفاوت ناشی از تفاوت بین جهان‌بینی در روان‌شناسی و متون اسلامی و در نتیجهٔ آن تفاوت در شناخت خدا و انسان است.

ب) تحلیل حسن ظن به انسان‌ها:

در مرحلهٔ دوم، بنابر آنچه از سوی امام سجاد (ع) مطرح شد، انسان مؤمن باید به انسان‌ها نیز با دیدهٔ حسن ظن بنگرد. طرح چنین دیدگاهی از سوی امام سجاد (ع) باز هم مبنایی قرآنی دارد. خداوند متعال در سورهٔ حجرات در چند آیه، به اهل ایمان دستورهایی در حوزهٔ روابط اجتماعی می‌دهد که یکی از آنها پرهیز از ظن است. گرچه دستور به اجتناب از ظن در این آیه به شکل مطلق آمده، به قرینهٔ آیات قبل و ادامهٔ آیه که دستور به ترک برخی از گناهان در حوزهٔ روابط انسان‌ها با یکدیگر نظیر مسخره‌کردن، تجسس و غیبت داده شده است؛ می‌توان نهی از ظن در ابتدای آیه را دربارهٔ ظن مؤمنان به یکدیگر دانست: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيراً مِنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ»؛ «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، از بسیاری از گمان‌ها بپرهیزید؛ چرا که بعضی از گمان‌ها گناه است» (۲۷). مفسران در تفسیر این آیه، نهی از ظن را نهی از ترتیب آثار می‌دانند (۳۵)؛ یعنی هر گمان بدی دربارهٔ مسلمانی پدیدار شد، در عمل نباید بدان اعتنایی کرد و حتی فراتر از این، بنابر آموزه‌های اسلام انسان باید مبنای ارتباط خود را با دیگران بر حسن ظن بگذارد. این در حالی است که نفس آدمی او را به سوء ظن می‌کشاند: «إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ» (۲۷) و این برخلاف خواست عقل و دین است. امام علی (ع) می‌فرماید: «ضَعْ أَمْرَ أَخِيكَ عَلَى أَحْسَنِهِ حَتَّى يَأْتِيَكَ مَا يَغْلِبُكَ مِنْهُ وَ لَا تَظُنَّنَّ بِكَلِمَةٍ خَرَجَتْ مِنْ أَخِيكَ سُوءاً وَ أَنْتَ تَجِدُ لَهَا فِي الْخَيْرِ مَحْمِلًا» (۲۲)؛ «رفتار برادرت را به بهترین وجه آن تفسیر کن تا زمانی که کاری از او سر زند و راه توجیه را بر تو ببندد و هیچ‌گاه به سخنی که از دهان برادرت بیرون آید، تا وقتی برای آن توجیه خوبی می‌یابی، گمان بد مبر». نکتهٔ دیگر دربارهٔ آیهٔ ۱۲ سورهٔ حجرات این است که خداوند انسان‌ها را در ابتدای آیه از

این کار از مجوز Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0) تبعیت می‌کند.

بسیاری از ظن‌ها نهی فرموده، اما در ادامه بعضی از سوء ظن‌ها را با نام «اِثم» معرفی کرده که از اسامی گناه در کلام عرب است (۳۶). این مطلب بدان دلیل است که برخی گمان‌های ناروا برخلاف واقعیت است و روابط انسان‌ها را خدشه‌دار می‌کند و حتی می‌تواند موجب آزار آنان شود و درنتیجه، گناه محسوب می‌شود. در روایتی از رسول اکرم (ص) خطاب به شخصی به نام وابصه، نیز گناه عامل اضطراب و سرگردانی معرفی شده است (۳۷). پس، ازآنجاکه «اِثم» عامل پریشانی و ناآرامی روح آدمی است، سوء ظن نیز اثری چنین خواهد داشت.

ب-۱) ارتباط حسن ظن به انسان‌ها و سلامت روان‌شناختی:

بعد از مطالب گفته‌شده، می‌توان این پرسش را مطرح کرد که حسن ظن به دیگران چگونه می‌تواند به سلامت روان‌شناختی افراد کمک کند؟ حسن ظن به انسان‌ها نتایجی دارد که می‌تواند نقش مؤثری در سلامت روان‌شناختی افراد داشته باشد. از امیر مؤمنان (ع) نقل شده است: «مَنْ لَمْ يُحْسِنْ ظَنَّهُ اسْتَوْحَشَ مِنْ كُلِّ أَحَدٍ»؛ «هر کس در خود حسن ظن ایجاد نکند، از یک‌یک افراد جامعه در وحشت و هراس است» (۲۶)؛ واژهٔ «اسْتَوْحَشَ» به‌معنای وحشت از دیگری است (۳۸) و متضاد آن کلمهٔ «إستأنَسَ» به‌معنای انس‌گرفتن با دیگران است (۳۹). پس مخالف این روایت آن است که اگر کسی حسن ظن به دیگران داشت، با آنان انس و دلش آرام خواهد گرفت و در اجتماع زندگی آسوده‌تری خواهد داشت. همچنین یکی از قرائن فهم حدیث، تشکیل خانوادهٔ حدیث و فهم حدیث از این طریق است (۴۰). ازاین‌رو، برای فهم بهتر حدیثِ پیش‌گفته می‌توان علاوه‌بر استناد لغوی به احادیث دیگر نیز مراجعه کرد. مثلاً امام علی (ع) در روایتی می‌فرماید: «مَنْ كَذَّبَ سُوءَ الظَّنِّ بِأَخِيهِ كَانَ ذَا عَقْدٍ صَحِيحٍ وَ قَلْبٍ مُسْتَرِيحٍ»؛ «هر کس بدگمانی به برادرش را دروغ بشمارد، از پیمانی درست و جانی آسوده برخوردار خواهد بود» (۲۶). آنچه این روایت بدان اشاره می‌کند، نقطهٔ مقابل روایت پیشین است. نتیجهٔ حسن ظن نداشتن به دیگران در آن روایت، وحشت از انسان‌ها بود و در این روایت، نتیجهٔ دروغ‌شمردنِ سوء ظن به دیگران بهره‌مندی از آسودگی روح و جان انسان است. مراد امام از دروغ‌شمردنِ سوء ظن در روایت دوم، عمل‌نکردن به آن گمان ناروا است. یعنی اگر انسان به کسی گمان بد داشت، به گمانش ترتیب اثر ندهد؛ نه ذهنش را مضطرب کند نه رفتاری نابهنجار بروز دهد. پژوهش‌های صورت‌گرفته دربارهٔ خوش‌بینی نیز چنین نشان می‌دهد که بین خوش‌بینی و افکار اضطرابی، رابطهٔ منفی معنادار وجود دارد. یعنی هرچه فرد خوش‌بین‌تر باشد، اضطراب و افکار اضطرابی کمتری دارد (۴۱). همچنین در پژوهش‌های فراوانی این مطلب نشان داده شده است که هر چه فرد خوش‌بین‌تر باشد، افسردگی کمتری دارد (۴۲, ۴۳)؛ موضوعی که در روایات مربوط به حسن ظن نیز به‌نوعی بدان اشاره شده است. مثلاً در روایتی آمده است: «حُسنُ الظَّنِّ يُخَفِّفُ الهَمّ»؛ یعنی «حسن ظن موجب کاهش غم و اندوه می‌شود» (۲۶). واژهٔ «هَمّ» در این روایت گرچه معادل افسردگی نیست، یکی از شاخص‌های اصلی اختلال افسردگی است. در روایت دیگری، امام صادق (ع) می‌فرماید: «خُذْ مِنْ حُسْنِ الظَّنِّ بِطَرَفٍ، تُرَوِّجُ بِهِ أَمْرَكَ، وَ تُرَوِّحُ بِهِ قَلْبَكَ»؛ «از حسن ظن بهره‌ای برگیر تا با آن کارت پیش رَوَد و جانت آرام گیرد» (۴۴). البته همین‌جا باید به دو تفاوت دیگر بین دو مفهوم حسن ظن و خوش‌بینی اشاره کرد. نخست اینکه در آموزه‌های دینی از حسن ظن به دیگران در محیط‌های فاسد منع شده است. برای نمونه امام علی (ع) می‌فرماید: «اگر فساد و تباهی بر جامعه چیره گشت و انسان به دیگران حسن ظن داشته باشد، خود را فریب داده است» (۲۹). این در حالی است که در روان‌شناسی مثبت‌نگر، با وجود اینکه اصطلاحی با عنوان خوش‌بینی غیرواقع‌بینانه[1] وجود دارد که می‌تواند پیامدهایی منفی برای افراد داشته باشد (۵)، خوش‌بینی بدون توجه به محیط‌ها مطرح شده است. دوم اینکه بنابر متون دینی، در جامعهٔ دینی، منشأ حسن ظن به دیگران، ازخوددانستنِ مؤمنان و تأکید بر روحیهٔ اتحاد و برادری میان مؤمنان است (۲۷)؛ درحالی‌که خوش‌بینی در روان‌شناسی در چنین فضایی مطرح نمی‌شود.

در مطالعهٔ پیش‌رو برای نخستین بار مفهوم حسن ظن در تمامی دعاهای صحیفهٔ سجادیه هدف مطالعه و بررسی قرار گرفته است؛ البته با توجه به مبنای قرآنیِ سخنان امام سجاد (ع) و استفاده از دیگر روایات معصومان جهت روشن‌ساختن ارتباط بین حسن ظن و سلامت روان‌شناختی. از سوی دیگر تلاش شد تا به برخی از اشتراکات و تفاوت‌های دو مفهوم خوش‌بینی و حسن ظن اشاره شود. شواهد حسن ظن به خداوند در صحیفهٔ سجادیه عبارت است از: فراگیری رحمت الهی، روزی‌رسانی خداوند به مخلوقات، اجابت دعای بندگان و انتظار بازگشت آنان و افزون‌بودن گنجایش لطف پروردگار از

[1]) Unrealistic Optimism

این کار از مجوز Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0) تبعیت می‌کند.

نیاز بندگان. حسن ظن به انسان‌ها نیز در معنایی ژرف‌تر از خوش‌بینی مطرح می‌شود و امام سجاد (ع) آن را نه‌تنها در سطح شناختی، بلکه در سطح رفتاری نیز به صحنه می‌کشاند. گویی حسن ظن به دیگران باید سبب شود تا انسان رفتاری نیکو با دیگران نشان دهد. در این بخش دایرهٔ نگاه امام وسیع است و از نزدیک‌ترین افراد تا دورترین و ستم‌کارترین کسان را دربرمی‌گیرد.

اشاره به این مهم ضروری است که در متون روایی ارتباطی گسترده بین حسن ظن و برخی از متغیّرها بیان شده است (۴۵). برای نمونه حسن ظن ناشی از خردمندی (۲۶) و برآمده از نیت پاک معرفی شده است. همچنین پیشگیری از گناه (۲۶) و هموارسازیِ مسیر عبادت خدای متعال (۴۶) ازجمله پیامدهای حسن ظن است که در روایات به آنها اشاره شده است. ازاین‌رو می‌توان گفت که مفهوم حسن ظن در متون دینی، از گستردگی و عمق فزون‌تری در مقایسه با خوش‌بینی در روان‌شناسی برخوردار است و می‌تواند شاخصی در سلامت روان‌شناختی محسوب و به کار گرفته شود. تبیین چنین شاخص‌هایی که از دین اسلام برگرفته شده است، می‌تواند نویدبخش این راه باشد که می‌توان از دین گزاره‌ها یا حتی دانش‌هایی را استنباط کرد که به ارتقای دانش روان‌شناسی کمک کند و آن را عمیق‌تر و گسترده‌تر نماید. قطعاً این مسیر نیازمند پژوهش‌هایی وسیع و دقیق و عالمانه است.

محدودیت‌های پژوهش

بر اساس مطالعات مرور پیشینه، اگرچه در عرصهٔ روان‌شناسی در پژوهش‌های بسیاری اثرات مؤلفهٔ خوش‌بینی بر شاخص‌های گوناگون سلامت روان‌شناختی سنجیده شده، در عرصهٔ مطالعات و پژوهش‌های مبتنی بر متون دینی، پژوهش مستقلی که اثرات حسن ظن را در سلامت روان‌شناختی در کل دعاهای صحیفهٔ سجادیه بررسی کرده باشد، یافت نشده است.

پیشنهادهای پژوهش

پیشنهاد می‌شود که دیگر مؤلفه‌های سلامت روان‌شناختی مانند شادکامی، رضایتمندی و جرئت‌ورزی مبتنی بر کلام امام سجاد (ع) در صحیفهٔ سجادیه واکاوی و دربارهٔ آنها پژوهش‌های بیشتری انجام شود. همچنین می‌توان مؤلفه‌های یادشده و مانند آن را در دیگر منابع اسلامی مانند قرآن کریم و نهج‌البلاغه بررسی ژرف‌تری نمود و بدین‌وسیله به این‌گونه پژوهش‌ها گستردگی و غنای بیشتری بخشید.

قدردانی

از همهٔ کسانی که در اجرای این پژوهش یاریگر پژوهشگران بوده‌اند، تشکر و قدردانی می‌شود.

حامی مالی

بنا بر اظهار مؤلفان مقاله، این پژوهش با هزینهٔ شخصی پژوهشگران انجام شده و حامی مالی نداشته است.

تضاد منافع

مؤلفان مقاله تضاد منافعی دربارهٔ این پژوهش گزارش نکرده‌اند.

مشارکت مؤلفان

نگارش مقاله: مؤلف اول و استادان مشاور و راهنما: مؤلفان دوم، سوم و چهارم.

References

1. Park G. Health services generalities. Translated by: Hosseyn shojaee Tehran: Samat; 2015. (Full Text in Persian)

2. Bertolote J. The roots of the concept of mental health. World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA). 2008;7(2):113-6.

3. SalariFar M, Shojaee M. Behdasht Ravani. Tehran: samt; 2015. (Full Text in Persian)

4. Froman L. Positive Psychology in the Workplace. Journal of Adult Development. 2010;17(2):59-69.

5. Hefferon K, Boniwell L. Positive psychology. Translated by: Tabik T, Zandi M. Qom: Dar-Alhadith; 2011. (Full Text in Persian)

6. Hoseyni K, Asghari M, Abdkhodaee M. Barresi-e ziarat-e Imam Reza ba Ehsas-e Shadkami va Rezayat az Zendegi. Research on Religion & Health. 2017;6(2):4-11. (Full Text in Persian)

7. Peterson C. A Primer in Positive Psychology. Oxford University Press; 2006.

8. Kivimäki M, Vahtera J, Elovainio M, Helenius H, Singh-Manoux A, Pentti J. Optimism and pessimism as predictors of change in health after death or onset of severe illness in family. Health Psychol. 2005; 24(4):413-21.

این کار از مجوز Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0) تبعیت می‌کند.

9. O'Connor RC, Cassidy C. Predicting hopelessness: The interaction between optimism/pessimism and specific future expectancies. Cognition and Emotion. 2007;21(3):596-613.

10. Penedo FJ, Dahn JR, Kinsinger D, Antoni MH, Molton I, Gonzalez JS, et al. Anger suppression mediates the relationship between optimism and natural killer cell cytotoxicity in men treated for localized prostate cancer. J Psychosom Res. 2006;60(4):423-7.

11. Strassle CG, McKee EA, Plant DD. Optimism as an indicator of psychological health: using psychological assessment wisely. J Pers Assess. 1999;72(2):190-9.

12. Snyder CR, Lopez SJ. Oxford Handbook of Positive Psychology. Oxford University Press; 2002.

13. Soori H, Hejazi E, Ejee J. Rabeteye Tabavari va Khoshbini ba Behzisti-e Ravanshenakhti. Behavioral Sciences. 2014;25(7):271-8. (Full Text in Persian)

14. Sergeant S, Mongrain M. An online optimism intervention reduces depression in pessimistic individuals. J Consult Clin Psychol. 2014;82(2):263-74.

15. Boselie J, Vancleef LMG, Smeets T, Peters ML. Increasing optimism abolishes pain-induced impairments in executive task performance. Pain. 2014;155(2):334-40.

16. Forghani Y, Parkan H, Ebrahimi R. Tabeen Delalathaye Hosne Zan dar Sazman ba Tavajoh be Amoozehaye Islami. The Quarterly Journal of Islam and Social Studies. 2020;26(7):66-89. (Full Text in Persian)

17. Noori MH. Khatima Al-mostadrak. Qom: Alo-Albeyt; 1993.

18. Ansari MA. Shokouh-e Niayesh. Mashhad: Bayan hedayat noor; 2019. (Full Text in Persian)

19. Azhari M. Tahzib Al-Loghah. Beyrut: Dar ehya Al-torath Al-Arabi; 2000.

20. Ibn Fares A. Mojam Maghaees Al-Loghah. Qom: Maktab Al-Alam Al-Eslami; 1983.

21. Mahmoodi H. Shohood va Shenakht. Qom: Boostan Ketab; 2004. (Full Text in Persian)

22. Koleyni M. Al-Kafi. Tehran: Dar Al-Kotob Al-Eslamyieh; 1996.

23. Imam Sajjad. Al-Sahifa al-Sajjadiyya. Translated by: Mohammad Mahdi Rezaee. Qom: Maaref; 2011.

24. Madani SA. Riaz Al-Salekin. Qom: Daftar Entesharat Eslami; 1989.

25. Aghaee A, Dehkordi R, Atashpoor A. Rabeteye Khoshbini va Badbini ba Salamat-e Ravan dar Afrad-e Bozorgsal-e Shahr Isfahan. Danesh va Pajoohesh dar ravanshenasi karbordi. 1386;33(9):117-30. (Full Text in Persian)

26. Tamimi A. Ghorar Al-Hekam. Qom: Dar Al-Ketab Al-Eslami; 1989.

27. The Holy Quran. Translated by: Mohammad Mahdi Fooladvand. Tehran: Payame Edalat Publications; 2014.

28. Khasyian V, Motamedi M, Raeesyian G, Asadi A. Rabeteye Abd va Rab be Masabehe Yek Rahkar-e Tarbiat-e Akhlaghi. Quranic teachings. 2020; 31(17): 153-78. (Full Text in Persian)

29. Imam Ali. Nahj al-Balagha. Hekmat 114. Translated by: Jafar Shahidi. Tehran: Elmi va Farhangi; 2000.

30. Piroozfar S, Seyedzadeh Z, Mohammadabadi M, Parkan H. Maharathaye Ertebati dar Nahj Al-Balagheh. Hadith va Andisheh. 2011;21(5):256-81. (Full Text in Persian)

31. Radi H, Mashayekhi S, Noori N. Barresi-e Rabeteye Khoshbini-e Islami, Afsordegi va Sabkhaye Moghabeleh ba Stres dar Daneshjooyan. Ravanshenasi Va Din. 1392;21(6):31-46. (Full Text in Persian)

32. Ibn Dorayd M. Jamhara Al-Loghah. Beyrut: Dar Al-Elm; 1988.

33. Sadoogh A. Al-Amali. Tehran: Ketabchi; 1997.

34. Sam Aram E, HezarJaribi J, Karami T, Shamsaee M. Salamat Manavi; charchoob, mahdoodeh va moalefehaye mobtani bar amoozehaye eslam. Social Development & Welfare Planing. 2014;14(5):1-26. (Full Text in Persian)

35. Tabatabaee M. Al-Mizan. Qom: Daftar Entesharat Eslami; 1996.

36. Johari E. Al-sehah. Beyrut: Dar Al-Elm; 1957.

37. Soyuti J. Al-Dor Al-Mansoor. Qom: Ketabkhaneh Ayatollah Marashi Najafi; 1983.

38. Ibn Sideh A. Al-Mohkam va Al-Mohit Al-Azam. Beyrut: Dar Al-Kotob Al-Elmyieh; 2000.

39. Firoozabadi M. Al-Ghamoos Al-Mohit. Beyrut: Dar Al-Kotob Al-Elmyieh; 1994.

40. Masoodi A. Ravesh Fahm Hadis. Tehran: Samt; 2018. (Full Text in Persian)

41. Noori N, Janbozorgi M. Rabete-ye Khoshbini az Didgah-e Islam ba Afkar-e Ezterabi va Afkar-e Farashenakhti-e Negarani. Ravanshenasi Va Din. 2014;24(6):66-84. (Full Text in Persian)

42. Horney DJ, Smith HE, McGurk M, Weinman J, Herold J, Altman K, et al. Associations between quality of life, coping styles, optimism, and anxiety and depression in pretreatment patients with head and neck cancer. Head Neck. 2011;33(1):65-71.

43. Wong SS, Lim T. Hope versus optimism in Singaporean adolescents: Contributions to depression and life satisfaction. Personality and Individual Differences. 2009;46(5):648-52.

این کار از مجوز Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0) تبعیت می‌کند.

44. Halvani H. Nozha Al-Nazer. Qom: Madrese Al-Emam Al-Mahdi; 1987.

45. Noori N, Janbozorgi M. Barresi-e Rabete-ye Mian-e Angizeye Pishraft va Khosh-bini. Ravanshenasi Va Din. 2008;2(1):105-30. (Full Text inPersian)

46. Majlesi B. Bihar Alanvar. Beyroot: Dar Ehya Altorath Alarabi; 1980.

این کار از مجوز Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0) تبعیت می‌کند.