

# The Effect of Good Faith on Improving Family Health from the Perspective of Islam

## ARTICLE INFO

### Article Type

Research Article

### Authors

Fatemeh Haji Akbari<sup>1\*</sup>  
Seyyed Mehdi Rahmati<sup>2</sup>

### How to cite this article

Fatemeh Haji Akbari, Seyyed Mehdi Rahmati, The Effect of Good Faith on Improving Family Health from the Perspective of Islam, *Journal of Islamic Life Style Centeredon Health*, 2023:7(1): 130-137.

1. Department of Quranic sciences and Hadith, Faculty of Humanities, Kosar University of Bojnord, Bojnord, Iran (Corresponding Author).
2. Assistant Professor, Department of Theology (Quran and Hadith), Gonbad Kavos University, Gonbad Kavos, Iran.

### \* Correspondence:

Address:

Phone:

Email: f.hajiakbari@kub.ac.ir

### Article History

Received: 2022/08/05

Accepted: 2022/10/31

## ABSTRACT

**Purpose:** From the point of view of Islam, the family has a special position and sanctity that cannot be compared with any other institution. The importance of providing and improving the mental and physical health of family members, spiritual valuing of the family bond, laying the groundwork for strengthening and strengthening this bond and preventing its vulnerability and collapse, through the establishment of recommendations-based and restraining propositions. The basis of wisdom is the sanctity that is given to the family in the monotheistic worldview of Islam and includes a wide field of study.

**Materials and Methods:** The present library research aims to analyze the problem of positive correlation between good faith and Follow the teachings of Quran and Hadith to improve health. The method of collecting information is based on library expression and available interpretive and narrative sources.

**Findings:** The findings of the research show the correlation and positive effect of good faith on improving the health of the family institution from the perspective of Islam.

**Conclusion:** Suspicion is a wide concept in the literature of Islamic religion, and the only type of it that disrupts the proper and stable social interaction and is known as "suspicion" is condemned. The other side of this concept is "good faith". The same purity of mind and good thinking, which is the factor of flourishing human relationships and is considered a social capital. As mentioned, in all social institutions and especially in the family institution, it becomes the basis for improving the health of the members and their growth.

**Keywords:** Health, Goodwill, Solidarity, Islam, Family

## تأثیر حسن ظن بر بهبود سلامت خانواده از منظر

## اسلام

فاطمه حاجی اکبری<sup>\*۱</sup>

استادیار، گروه علوم قرآن و حدیث، دانشگاه کوثر بجنورد، بجنورد، ایران (نویسنده مسئول).

سید مهدی رحمتی<sup>۲</sup>

استادیار، گروه الهیات (علوم قرآن و حدیث)، دانشگاه گنبد کاووس، گنبد کاووس، ایران.

## چکیده

**هدف:** خانواده، از منظر اسلام، دارای جایگاه و قداست ویژه‌ای است که قابل مقایسه با هیچ نهاد دیگری نیست. اهمیت تأمین و ارتقای سلامت روان و جسم اعضای خانواده، ارزش‌گذاری معنوی بر پیوند خانوادگی، زمینه‌سازی برای تقویت و تحکیم این پیوند و پیشگیری از آسیب پذیری و فروپاشی آن، از راه وضع گزاره‌های توصیه محور و بازدارنده، اساس حکمت‌قداستی است که در جهان بینی توحیدی اسلام به خانواده بخشیده شده و حوزه مطالعاتی گسترده‌ای را شامل می‌شود.

**مواد و روش‌ها:** پژوهش‌های کتابخانه‌ای حاضر بر آن است تا با دسته بندی آیات و روایاتی که درخصوص تعریف و آثار حسن ظن بیان شده اند، به شیوه‌ی توصیفی-تحلیلی، مسئله همبستگی مثبت میان حسن ظن و بهبود سلامت خانواده را در آموزه‌های ثقلین را دنبال نماید. روش جمع‌آوری اطلاعات بر اساس ابراز کتابخانه‌ای و تمرکز بر منابع تفسیری و روایی موجود است.

**یافته‌ها:** یافته‌های تحقیق نشان از همبستگی و تأثیر مثبت حسن ظن بر بهبود سلامت نهاد خانواده از منظر اسلام دارد.

**نتیجه‌گیری:** ظن مفهومی گسترده در ادبیات دین اسلام است و تنها نوعی از آن که زمینه تعامل اجتماعی صحیح و پایدار را بر هم می‌زند و با عنوان «سوء ظن» شناخته می‌شود، نکوهیده است. سوی دیگر این مفهوم، «حسن ظن» است. همان پاک-ذهنی و نیک اندیشی، که عامل شکوفایی روابط انسانی بوده و سرمایه‌ای اجتماعی تلقی می‌شود. آن طور که پایداری بدن در تمامی نهادهای اجتماعی و به صورت ویژه در نهاد خانواده، زمینه ساز بهبود سلامتی اعضا و رشد ایشان می‌شود.

**کلیدواژه:** سلامت، حسن ظن، همبستگی، اسلام، خانواده

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۵/۱۴

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۸/۰۹

\* نویسنده مسئول: f.hajiakbari@kub.ac.ir

## مقدمه

خانواده نهاد اجتماعی به ظاهر کوچک اما جهان شمولی است که آثار و کارکردهای گسترده‌ی فردی و اجتماعی در ساحت‌های زیستی، روانی، تربیتی، اقتصادی، سیاسی و فرهنگی را داراست و از ابتدای تاریخ تا کنون، زیربنای جوامع و خاستگاه فرهنگ‌ها، تمدن‌ها و تاریخ بشر بوده است. این جایگاه بی‌بدلیل، چنان موقعیتی را به نظام خانواده بخشیده است که رسول مکرم اسلام (ص) درباره آن می‌فرماید: «ما بُنِيَ بِنَاءُ فِي الْإِسْلَامِ أَحَبَّ إِلَيَّ اللَّهُ تَعَالَى مِنَ التَّزْوِيجِ»؛ در اسلام، بنیادی نهاده نشده است که در نزد خدا، از ازدواج، محبوب‌تر باشد (۱). خاتم ادیان توحیدی، عنایت ویژه‌ای به سلامت، رشد و پویایی این نهاد سرنوشت‌ساز دارد. واکاوی قرآن کریم و روایات اسلامی به عنوان مهم‌ترین مستندات نظریه‌پردازی مسلمانان، نشان از آن دارد که موضوع خانواده به طور کلی در سه محور: تشکیل خانواده، تحکیم و تعالی خانواده و آسیب‌ها و عوامل تهدید-کننده آن مطرح و رهنمودهای بسیار مهم و ساز و کارهای سازنده‌ای ارائه شده است (۲). آرامش روانی (روم، ۲۱)، سازندگی اخلاقی (اعراف، ۲۶)، رشد اجتماعی (۳)، گسترش آرمان توحید و پرورش نسل توحیدی (۴) از منظر اسلام مهم‌ترین اهداف تشکیل خانواده است. در این میان آرامش و بهبود سلامت جسمی و روانی زن و مرد و به دنبال آن فرزندان، هدف کانونی و محوری است. چراکه بدون تحقق این هدف، هیچ یک از دیگر اهداف تشکیل خانواده، به حقیقت نمی‌پیوندد. بدون سلامت روانی، نمی‌توان از جوان‌خویشترداری را طلب کرد. بدون آرامش جان و تن، نه نسل سالم و صالح پدید می‌آید، و نه سازندگی اخلاقی و اجتماعی اتفاق می‌افتد و نه ارزش‌های دینی و آرمان توحید، گسترش می‌یابد.

از این رو موفقیت جامعه‌ی اسلامی در گرو تشکیل و تحکیم خانواده و به دنبال آن نظارتی پویا و بی‌وقفه بر دور نگه‌داشتن این بنای مقدس از فروپاشی و در افتادن در دام آسیب‌های خرد و کلان است. چه خانواده، مانند همه نهادهای پر ارزش، در معرض انواع آسیب‌ها و آفت‌هایی است که سلامتی، استواری و پویایی آن را تهدید می‌کند. آسیب‌هایی فروان که گاه فراتر از روابط زن و شوهر و فرزندان به عنوان اعضای خانواده اصلی، از سوی اطرافیان بر ایشان تحمیل می‌شود. ازدواج‌های ناخواسته و اجباری (۵)، مهریه سنگین (۶)، ازدواج با انگیزه‌های غیرارزشی (۷)، ازدواج پیش از رشد عقلی (۸) در شمار این آسیب‌های کلی است. گونه‌ی دیگر این آسیب‌ها، آسیب‌هایی است که گاه از سوی زن و مرد به عنوان اعضای اصیل این نهاد مقدس، وارد خانواده شده و تمامیت آن را تهدید می‌کند. آزار دادن همسر (۹)، خیانت (۱۰)، تنوع طلبی (۱۱)، بخل (۱۲)، خودآرایی برای غیر (۱۳)، ناسپاسی (۱۴)، غیرت‌ورزی نابجا (۱۵) و مدارا نکردن و انتظارات بیش از توان (۱۶) در زمره‌ی مهم‌ترین این آسیب‌هاست. در این میان گسترده‌ی دامنه عوامل بهبودآفرین سلامت روانی خانواده و ثبات‌بخش آرامش، از یک سو و شمار قابل توجه عوامل تهدید کننده این آرمان‌گایی، بسی فراخ‌تر از مقاله پیش‌رو است. بنابراین پژوهش حاضر با تمرکز بر «حسن ظن» و «سوء ظن» به عنوان دو مفهوم مقابل، که یکی عامل جای‌گیری و استقرار

بنابراین مسئله‌ی سنجش تأثیر حسن ظن بر بهبود سلامت خانواده از منظر اسلام با هدف دریافت همبستگی معنادار، پژوهش‌های نو و کارآمد است که در این تحقیق دنبال می‌شود.

مفهوم‌شناسی ظن در گستره‌ی خوش‌بینی و بدبینی پاک‌ذهنی و نیک‌اندیشی و حسن تعامل مبتنی بر آن در همزیستی اجتماعی، از مهم‌ترین آموزه‌های دین اسلام در سالم‌سازی تن و روان آدمی است که در پرتو آن، زمینه شکوفایی افراد و رشد جوامع انسانی فراهم می‌شود. (قصص، ۵۴) قرآن کریم با طرح زنجیروار سه مفهوم، «ظن، تجسس و غیبت» اهل ایمان را از گمان بد، بی‌جویی ناروا در امر دیگران و غیبت بازداشته و تقوا و پروای الهی را ضمانت اجرایی آن کرده است؛ { يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ }؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید، از بسیاری از گمان‌ها بپرهیزید که پاره‌ای از گمان‌ها گناه است، و جاسوسی نکنید، و برخی از شما غیبت برخی دیگر نکنند؛ آیا کسی از شما دوست دارد که گوشت برادر مرده‌اش را بخورد؟ از آن کراهت دارید. [پس] از خدا بترسید، که خدا توبه‌پذیر مهربان است (حجرات، ۱۲).

دقت در محتوای این آیه و چگونگی طرح واژگان کلیدی آن، نشان از ضرورت دقت و بی‌جویی معنای گسترده «ظن» دارد. مفهومی که از نظر ترتیب منطقی، زمینه‌ساز تحقق دو امر ناپسند تجسس و غیبت در آیه به شمار می‌رود (۲۶). در بیان قرآن، گرچه دستوری شدید بر پرهیز از گمان داده شده اما این نهی درباره‌ی برخی از اقسام ظن (گمان) است که در اصطلاح «سو، ظن» نامیده می‌شود. مفهومی که در نقطه مقابل آن «حسن ظن» قرار گرفته و در قرآن کریم (نور، ۱۲) در مناسبات و رفتارهای جمعی مورد سفارش قرار گرفته است (۲۷).

کهن‌ترین واژه‌نامه‌های زبان عربی، معانی «شک، یقین و اتهام» را برای کلمه «ظن» ارائه کرده و این واژه را در شمار اضداد آورده‌اند (۲۸، ۲۹، ۳۰). با این وجود دانشمندی که بر پایه‌ی کتاب و سنت به نگارش فرهنگ‌های لغت پرداخته (۳۱) ظن را برآیندی از برداشت فرد از گفتار و رفتار دیگران دانسته که بر ذهن و روان و در نتیجه بر داوری و جهت‌گیری رفتاری انسان، تأثیر می‌گذارد. برداشتی که با معنای فراگیری که در قرآن و روایات از این واژه مستفاد است، همسو می‌باشد (۳۲).

واکاوی گزاره‌های دینی حاکی از آن است که - با وجود تبیین حسن ظن به خدا (۳۳) - هیچ تعریف صریحی از حسن ظن به همگنان انسانی صورت نپذیرفته است. با این حال با جمع‌بندی مفهومی گزاره‌های اسلامی در دسترس، حسن ظن را می‌توان این‌گونه تعریف کرد: نیک‌انگاری درباره‌ی خداوند، فعل و انفعالات جهان و پندار و گفتار و کردار دیگران، تا زمانی که خلاف آن انگاره ثابت نشود (۳۴ و ۳۵).

مفهوم مقابل حسن ظن در ادبیات دینی - از منظر تعریف - جایگاه آشکارتری را به خود اختصاص داده است. به گونه‌ای که قرآن کریم (حجرات، ۱۲) از آن با تعبیری عام نهی کرده و در روایات اسلامی

آرامش و دیگری آفتی خانمان سوز و از میان برنده طمأنینه و امنیت روانی است، هدف‌گذاری شده است.

باری تنها پس از تعریفی روشن از یک مفهوم یا پدیده است که می‌توان درباره‌ی آن آغاز به سخن نمود. چراکه علم به حقیقت اشیاء و آگاهی از معانی آن، مدخلی اساسی برای تصور و تحلیل صحیح مفاهیم و آراء مبتنی بر آن است (۱۷). به گونه‌ای که قرآن کریم (فصلت، ۳۰؛ شعراء، ۱۹۵، یوسف، ۲) و پیرو آن علمای اسلامی همواره توجهی شایان به دستیابی به الفاظ شرعی و واکاوی مقصود شارح از آن و نقش ویژه‌ی زبان عربی در طی این مسیر داشته‌اند. بخش عمده‌ای از ضلالت اهل بدعت را نیز می‌توان در نیافتن حقیقی دلالت الفاظ بر معانی و حمل ناصحیح این دلالت ناتمام بر کلام خدا و حضرت رسول (ص) دانست (۱۸). بنابراین پس از ارائه‌ی تصویری از پیشینه‌ی تحقیق، درک صحیح از مفهوم «ظن» و شناخت مفهوم این واژه به گاه هم‌نشینی با واژگان «سو» و «ظن» در ادبیات متون اسلامی نخستین امری است که در این تحقیق پرداخته می‌شود. و در انجام به شناسایی مهم‌ترین عوامل از میان برنده بدبینی در خانواده و اصلی‌ترین اسباب آفریننده خوش‌بینی که ره به سوی بهبود سلامت بنیاد خانواده دارد، می‌پردازیم.

#### پیشینه تحقیق

سخن از پیشینه‌ی تلاش اهل نظر در تأمین و بهبود سلامت افراد و خانواده‌ها سخنی به درازنای تاریخ است. امری که از یک سو همواره از سوی فرستادگان الهی مورد تأکید بوده و در سوی دیگر به شیوه‌های گوناگون از طرف متفکران، فیلسوفان و روان‌شناسان بدان پرداخته شده است. مسئله‌ای که در ادبیات کنونی روان‌شناسان، نخستین بار از سوی مارتین سلیگمن در قالب نظریه درآمد و روان‌شناسان مثبت‌گرا، پهلو به پهلو واژگانی همچون بهاشی، شادکامی، خودشکوفایی، رضامندی و بهزیستی از آن یاد کرده و در ادبیات دین خاتم در مفهوم فراگیر سعادت جای می‌گیرد (۱۹). آن سوی دیگر این تحقیق، حسن ظن و نیک‌بینی است. مسئله‌ای که در نگاه اسلامی، گستره‌ی آن تنها محدود به روابط اجتماعی افراد و چگونگی تعامل آن‌ها در خانواده نشده بلکه چگونگی مواجهه‌ی فرد با مسائل پیش رو در زندگی و موضوع تقدیر الهی را نیز به چالش می‌کشد (۲۰). با این وجود بررسی و تحلیل همبستگی میان حسن ظن و تأثیر آن بر سلامت خانواده از منظر اسلام و گزاره‌های قرآن و روایی مورد پژوهشی مستقل قرار نگرفته است و مهم‌ترین پژوهش‌های انجام شده با رویکرد اسلامی گاه به هنگام سخن از فضایل اخلاق اجتماعی همچون «قرآن، کتاب اخلاق» (۲۱) و «فرهنگ روابط اجتماعی در آموزه‌های اسلامی» (۲۲)، «بررسی مقایسه‌ای حسن ظن در متون دینی با خوش‌بینی در روانشناسی با تأکید بر صحیفه سجادیه» (۲۳) به مفهوم شناخت تطبیقی حسن ظن و حدود آن پرداخته و گاه مانند «تأثیر خوش‌بینی بر زندگی فردی با رویکردی بر آیات، روایات و علم روان‌شناسی» (۲۴) و «رابطه تاب‌آوری و خوش‌بینی با بهزیستی روان‌شناختی» (۲۵) در نگاهی عام‌تر از بنیان خانواده، تأثیر حسن ظن بر سلامت روان را کاویده‌اند.

پس تبیین حوزه تحقق این مفهوم، به نکاتی پیرامونی پرداخته شده و حاصل این گستره و پیامدهای منفی آن، فقیهان را به فتوای حرمت این عمل واداشته است (۳۵، ۳۶، ۳۷).

#### حسن ظن و سلامت خانواده

پدیده ظن را می‌توان از چشم‌اندازهای؛ خاستگاه، گستره، شیوه‌های تثبیت و نهادینه‌سازی و رهاوردها مورد بررسی و ارزیابی قرار داد. اما آن‌چه در این پژوهش دنبال می‌شود، گستره ظن، آن هم با تمرکز بر تأثیر حسن ظن بر بهبود سلامت خانواده از منظر اسلام است. بدین معنا که حسن ظن در عرصه‌ی اندیشه‌ورزی و زندگی اجتماعی آدمیان در خانواده به عنوان نخستین و کانونی‌ترین نقطه‌ی برآمد و رشد افراد انسانی از چه جایگاهی برخوردار است و چگونه نقش-آفرینی می‌کند (۳۸). موضوعی که به سبب همبستگی معنادار و مثبت بهداشت روان و سلامت تن در اندیشه اسلامی (۳۹)، نخست بر ابعاد روانی و معنوی اعضای خانواده تأثیر گذارده، و به دنبال آن سلامت جسمی و اجتماعی ایشان را نیز متأثر می‌سازد.

#### خاستگاه و راه‌های دستیابی

بهداشت روان و سلامت تن به عنوان دو مفهوم به هم پیوسته در تحقق عنوان فراگیر سلامت (۳۹)، بسته به نحوه و نوع نگرش انسان به قضایا، مسائل و حوادث پیرامونی‌اش دستخوش تغییر و تحول است (۴۰). در بینش اسلامی، خوش‌بینی، حاصل توجه شناختی و عاطفی مثبت نسبت به آفریدگار، جهان، افراد، خود، افکار، رفتارها و رویدادهاست (۴۱) و اهل ایمان از مصادیق خوش‌بینان به خدا و رحمت الهی هستند (رعد، ۲۸). جهان‌بینی توحیدی اسلام، همواره مؤمنان به خود را صلا‌ی خوش‌بینی می‌دهد و ایمان به توحید، نخستین خاستگاه خوش‌بینی و پرهیز از افتادن در دام ناامیدی و بدبینی است (۱۳، ۲۷). از این رو امام علی (ع)، حسن ظن را نشانه‌ای بر حسن بندگی دانسته‌اند: «مِنْ حُسْنِ عِبَادَةِ الْمَرْءِ حُسْنُ ظَنِّهِ» (۴۲) از دیگر آبخورهای حسن ظن که خود ریشه در مفهوم فراگیر ایمان دارد می‌توان به «عمل نیک» (۳) و «سلامت دل» (۱۳) اشاره نمود.

راه دستیابی به این فضیلت برآمده از خاستگاه ایمان را می‌توان در آموزه‌های قرآنی؛ ترتیب اثر ندادن و بی‌اعتنایی به گمان هنگام مواجهه با اهل ایمان، (یونس، ۳۶؛ اسراء، ۳۶)، پرهیز از پیش‌داوری و گمانه‌زنی‌های رهنز (کهف، ۵۹-۸۲)، حاضر و ناظر دیدن خداوند (بقره، ۷۴؛ حدید، ۴)، نیک‌انگاری (ممتحنه، ۱۰) دنبال نمود.

#### شیوه‌های تثبیت و نهادینه‌سازی

پاسدداشت رفتار نیک و اندیشه سلیم پس از زینت یافتن بدان، موضوعی بس مهم و ضروری است. مسئله‌ای که در حوزه‌ی باورهای اسلامی نیز وجود داشته و اصل ایمان را نیز تضمین می‌کند. چه از نگاه قرآن کریم، مؤمنان راستین کسانی هستند که به خدا و رسول او ایمان آورده و گرفتار تردید نشده‌اند و با ثروت و جان خویش در راه خدا جهاد می‌کنند. (حجرات، ۱۵) همانان که با پایداری و

استقامت بر راه حق، مشمول امداد الهی قرار گرفته، هیچ ترس و ناراحتی بر ایشان وارد نگشته و شایستگی بشارت یافتن به بهشت جاودان شده‌اند. (احقاف، ۱۳؛ فصلت، ۳۰) باری حسن ظن نیز به عنوان فضیلتی ارجمند و کاربردی در ایجاد تعادل روانی، از این قاعده مستثنی نیست و استمرار آن نیازمند نگاهبانی و مراقبت است. تشویق (۱۵)، نهادینه‌سازی خیرخواهی (۱)، اخلاص و انتظار پاداش نداشتن (شعراء، ۱۰۹)، گشاده‌رویی (آل عمران، ۱۵۹)، تغافل و چشم‌پوشی (۱۳)، عذرپذیری و عذرتراشی (۱۳) و انعطاف‌پذیری (۴۳) در زمره‌ی مهم‌ترین شیوه‌های نگاه‌داری و ریشه‌دار نمودن این نعمت به شمار می‌آید.

#### رهاوردها

مهم‌ترین ثمره و رهاورد حسن ظن را می‌توان، زمینه‌سازی برقراری ارتباط سالم با دیگران دانست. دستاوردی که از یک‌سو با ایجاد نشاط و تزریق امید در متن زندگی، منجر به اعتماد به داشته‌های خود شده و امکان بهره‌برداری از تمامی ظرفیت‌های ذهنی و سرمایه‌های مادی را فراهم می‌آورد. و از سوی دیگر با پیوند به وعده‌های الهی و از میان برداشتن عوامل منفی ساخته ذهن، احساس-های یأس‌آور ناشی از دشواری ارتباط با دیگران را خنثی ساخته و زمینه‌ساز رشد جمعی و پیشرفت جامعه‌ی انسانی می‌شود. (۲۵) با این وجود فایده‌ی نیک‌گمانی تنها محدود به این امر نمی‌شود و می‌توان از این موارد به عنوان دیگر رهاوردهای آن یاد کرد: آسان‌گیری (۴۴)، رهایی از گناه (۴۵)، آرامش خاطر (۴۵)، جامعه‌گرایی و خو گرفتن به دیگران (۳۳)، گره‌گشایی و پایین آوردن هزینه‌ها تعاملات (۱۵)، کاهش اندوه (۲۰)، جلب محبت و افزایش سرمایه اجتماعی (۴۴).

#### بهبود سلامت خانواده

سلیگمن که در ادبیات امروزین روان‌شناسی به پرچمداری روان-شناسی مثبت‌اندیش شهره است، بر آن است که خوش‌بینی از ویژگی‌های بارز مثبت شخصیتی است که نخستین قلمرو و محل بروز و آموزش آن خانواده است. کودکان نه تنها انجام دادن کارها، بلکه روش تبیین و چگونگی علت‌یابی امور و رویدادها را از والدین خود می‌آموزند (۴۶). مسئله‌ای که در منظر اسلام درباره‌ی نهادینه شدن کلیه فضائل اخلاقی و عینیت یافتن تمامی دلالت‌های تربیتی صادق است (۴۷). از این رو رسول مکرم اسلام (ص) می‌فرماید: هر کودک انسان با فطرت توحیدی متولد می‌شود، این پدر و مادر او هستند که وی را یهودی، نصرانی و یا مجوسی بار می‌آورند (۱۳). بر مبنای باورهای خوش‌بینی، رویدادهایی که پیش می‌آیند، به طور کلی خوشایندند و باورهای خوش‌بینی، می‌توانند، سلامت روانی و جسمانی بیشتری را پیش‌بینی نماید و روابط سالم خانوادگی را به دنبال داشته باشد (۴۸). افراد خوش‌بین نه تنها علائم کمتری از بیماری‌های جسمی گزارش می‌کنند، بلکه در روابط ارزیابی شناختی - رفتاری، پاسخ‌هایی می‌دهند که حاکی از سلامت روانی و روابط بیشتر آنان می‌باشد (۴۹). در این میان به گواهی انبوهی از حکایات بالینی و تاریخی، دین به عنوان یک باور امید بخش و موهبت الهی

مثبت در نظر می‌گیرند. احساسی که می‌تواند به بهبود سلامت خانواده کمک کرده و کارکردهای بسیاری مانند تربیت فرزند، روابط میان والدین و فرزندان و حتی کارآمدی اجتماعی و اقتصادی همسران را نیز تحت تأثیر قرار دهد. خوش‌بینی در ازدواج، به میزان بالایی با تعامل‌های مثبت رابطه دارد و رضامندی بلند مدت را پیش‌بینی می‌کند (۵۲). روش اسلام برای ایجاد خوش‌بینی، مبتنی بر ارائه واقعیت‌های خوشایندی است که به آن مثبت‌نگری واقع‌گرا گفته می‌شود. بدین معنا که رضایت‌مندی، معلول واکنش مناسب در برابر موقعیت‌های مختلفی است که زندگی را می‌سازند. همسرانی می‌توانند به رضامندی پایدار از زندگی خانوادگی برسند که از توانمندی لازم برای واکنش مثبت به موقعیت‌ها، به دور از هرگونه قصه‌بافی انتزاعی و تهی از حقیقت، برخوردار باشند (۵۱). این همان حقیقت دینی است که قرآن کریم می‌فرماید: *عَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ*: بسا که چیزی را ناخوش می‌دارید و آن برای شما بهترین است، و بسا که چیزی را دوست می‌دارید و آن برای شما بدترین است (بقره، ۲۱۶). البته برای پایداری حسن ظن و استمرار آن در نظام خانواده، بهتر است که زن و مرد به هنگام تشکیل و پانهادن در این نظام مقدس، یکدیگر را بهتر بشناسند. با آگاهی از خاستگاه‌ها و رهاوردهای حسن ظن در بهبود سلامت خانواده، در نهادینه‌سازی خوش‌بینی بکوشند و با در نظر داشتن نقاط قوت و ضعف، همدیگر را در پرورش نسل توحیدی مثبت‌نگر یاری کنند.

#### نتیجه‌گیری

این نوشتار که جهت تبیین تأثیر حسن ظن بر بهبود سلامت روانی خانواده از منظر اسلام نگاشته شده است، با بررسی و تحلیل محتوای آیات و روایات این حوزه به نتایج ذیل دست یافته است:

۱. دین مبین اسلام آیینی عملی است و اصول اعتقادی آن هم‌زیربنای تفکری صحیح است که بازده آن می‌بایست در عرصه‌ی زندگی دین-باوران هویدا و آشکار باشد. در این میان شناخت دقیق و عمیق سفارش‌های خاتم ادیان توحیدی درباره تشکیل، تحکیم و پاسداشت نهاد اجتماعی خانواده امری ضروری و بس دامن‌گستر است و اهل خرد را در شناخت راهکارهای سلامت بخش وحی بنیان، یاری می‌رساند.

۲. بخش قابل توجهی از آیات قرآن کریم و روایات در اطراف آن، در موضوع سلامت در دو حوزه بهداشت روان و سلامت متن قابل دسته‌بندی و ارزیابی است. همبستگی سلام جسم و روان از مهم‌ترین راهبردهای گزاره‌های اسلامی است که پس از تصحیح باورهای بنیادین باورندان به خود، در قالب توصیه‌های پیشگیرانه و درمانی طرح ریزی شده است.

۳. خانواده نخستین و مهم‌ترین بستر تأمین نیازهای مادی، روانی و معنوی بشر است. تحکیم و تعالی خانواده، زمینه‌ی رشد جوامع انسانی را فراهم می‌آورد و این مهم در سایه‌سار اعتمادآفرینی و خوش‌بینی اعضای خانواده شکل می‌گیرد.

۴. قرآن کریم و روایات شریف از طریق تثبیت باور به توحید و فرجام‌امور، ضامن اجرا و انگیزه‌ی اصلی تمام کوشش‌ها و تکاپوهای

فرد را در برابر بسیاری از ناملایمات‌ها تجهیز کرده و سلامت فردی و خانوادگی را تضمین می‌نماید (۵۰). بررسی و تحلیل گزاره‌های قرآنی و روایی اسلام، حکایت‌گر تأثیر حسن ظن بر سلامت جسمی و روانی خانواده و در پی آن تغییر هدفمند سبک زندگی و افزایش رضامندی است. در فرجام پژوهش با تقسیم دوگانه‌ی اثربخشی جسمی و روانی حسن ظن بر بهبود سلامت خانواده، چگونگی تأثیرگذاری این فضیلت بر سلامت خانواده و رضایت از زندگی را نمایان می‌سازیم.

#### بهبود سلامت روانی و جسمانی

واژه سلامت، مصدر و به معنی سالم بودن، بی‌عیب و گزند شدن، آرامش و امنیت است. به ادراک، رفتار، و پدیده‌ای، سالم می‌گویند که کار خود را متناسب با آنچه برای او ایجاد شده است، به خوبی انجام دهد. شخص سالم کسی است که بیماری جسمی نداشته باشد، از سلامت روح برخوردار و از نظر اجتماعی در آسایش بوده و از توان لازم برای دنبال کردن سبک زندگی سالم و متعادل را برخوردار باشد. این تعریف که مورد تأیید سازمان بهداشت جهانی (WHO) نیز قرار گرفته، نشان از ناممکن بودن تمایز و فصل‌بندی میان سلامت روان و سلامت جسم دارد (۳۹). امری که در موضوع حسن ظن و تأثیر آن بر سلامت خانواده نیز مشهود است. برای دستیابی به سلامت روانی و به دنبال آن تن‌آرامی، ضروری است که فرد به طور پیوسته از حضور حمایت‌گری که در مواقع لزوم و با اطمینان خاطر او را از درافتادن در مهلکه نجات می‌بخشد، با خبر باشد. مسئله‌ای که گرچه در نظام خانواده نخست در تعامل صحیح زن و مرد، و سپس نظارت حمایتی والدین بر فرزندان جلوه دارد. اما در اصل بازگشت به ارتباط بویا و همیشگی با خداوند متعال است. چه در نگاه قرآن، بیش از تنش‌های روزمره و پیرامونی زندگی، نادیده انگاشتن فطرت خداجویی و عدم ارتباط با مدبر هستی، زمینه‌ساز برهم خوردن تعادل روانی و آرامش در انسان است. (طه، ۱۲۴) از این رو آنان که به حسن ظن، تجهیز شده‌اند، با اتصال به منبع عالم، از سلامت روانی بیشتری برخوردارند و این توانمندی آنان را در حل مشکلات خانوادگی و ارتقای سطح سلامت دیگر افراد خانواده یاری می‌رساند (۲۷).

#### رضایت از زندگی

چگونگی تفکر انسان، نقش تعیین‌کننده‌ای در احساس رضایت از زندگی دارد. چراکه نگرش و برداشت انسان‌ها از رویدادها بسی مهم‌تر و تعیین‌کننده‌تر از خود رویدادها هستند. از این رو هماهنگی انتظارات با واقعیت‌ها، کلان شرط شاد زیستن و رضایت از زندگی است. ناکامی، پیامد ناهماهنگی میان انتظارات و واقعیت‌هاست که به افسردگی و نارضایتی تبدیل می‌شود. آموزه‌های زندگی‌ساز دین، انسان را به گونه‌ای تربیت می‌کند که با تغییر نگرش و خوش‌بینی، در اوج سختی‌ها و در عمق گرفتاری‌ها نیز ناامید و افسرده نخواهد شد و کانون خانواده را گرم نگه خواهد داشت (۵۱). رضایت‌مندی از زندگی، به معنای احساس خشنودی و لذت تجربه شده توسط افراد است، هنگامی که همه‌ی جنبه‌های زندگی خود را با نگاهی

8. Tabarani, Suleiman bin Ahmed, *Al-Mu'jam Al-Awsat*, Cairo: Dar Al-Haramain, 1415 AH.
9. Hurr Amili, Muhammad bin Hassan, *Wasa'il Al-Shi'a*, Qom: Aal al-Bayt Foundation, 1409 AH.
10. Shayari, Muhammad bin Muhammad, *Jami' al-Akhbar*, Najaf: Haidari Press, undated.
11. Ibn Babawayh (Sheikh Al-Saduq), Muhammad bin Ali, *Al-Khisal*, Qom: University of Teachers, 1362
12. Tirmidhi, Muhammad bin Issa, *Sunan Al-Tirmidhi*, Beirut: House of Revival of Arab Heritage, 1415 AH.
13. Dilmi Hamdani, Abu Shaja', *Al-Firdaws in Mathur Al-Khattab*, Beirut: Dar Al-Kutub Al-Ilmiyya, 1406 AH.
14. Majlesi, Muhammad Baqir, *Bihar al-Anwar*, Beirut: House of Revival of Arab Heritage, 1403 AH.
15. Hakim Nishapuri, Muhammad bin Abdullah, *Al-Mustadrak on the Two Sahihs*, Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyya, 1411 AH.
16. Sharif Al-Radi, Muhammad Bin Hussein, *Nahj Al-Balaghah*, Qom: Hegira, 1414 AH.
17. Ibn Babawayh (Sheikh Al-Saduq), Muhammad bin Ali, *Al-Khisal*, Qom: Dar Al-Sharif Al-Radi for Publishing, 1406 AH.
18. Al-Luhaiq, Abd al-Rahman bin Mualla, *Exaggeration in Religion in the Contemporary Lives of Muslims*, Beirut: Al-Resala Foundation, 1412 A.H.
19. Al-Jarad, Safir Ahmed, *The Phenomenon of Religious Extremism, A Scientific Study on the Phenomenon of Religious Extremism, Takfir, and Concepts of Exaggeration in General*, Damascus: Dar Muhammad Al-Amin, 1429 AH.
20. Pasandideh, Abbas, *Islamic model of happiness with a positive psychology approach*, Qom: Dar al-Hadith, 2013.
21. Mohammadi Ri Shahri, Muhammad, *Model of happiness from the perspective of*

انسان در برابر حوادث زندگی گشته و با برقراری پیوند میان امید و خوشبینی، این ارزش را ثبات بخشیده و از سطح به عمق کشانده است.

۵. از منظر اسلام، خوشبینی فرایندی آگاهانه و انتخابی است و ریشه در ایمان و تفسیر منطقی و واقع‌گرای رویدادها دارد. امری که همچون دیگر فضائل انسانی در معرض آسیب و آفات قرار داشته و نیازمند حراست، تثبیت و نهادینه‌سازی است.
۶. توجه به رهاوردهای حس ظن با تمرکز بر زمینه‌سازی برقراری ارتباط سالم با دیگران و رشد فردی و جمعی، آسان‌گیری، رهایی از گناه، آرامش خاطر، جامعه‌گرایی و خو گرفتن به دیگران، گره‌گشایی و پایین آوردن هزینه‌ها تعاملات، کاهش اندوه، و جلب محبت و افزایش سرمایه اجتماعی مهمترین، راه را بر پایبندی بر خوشبینی و استمرار آن هموار می‌سازد.
۷. در نگاه اسلام، خوشبینی از ویژگی‌های بارز مثبت شخصیتی است که همچون دیگر فضائل انسانی، نخستین قلمرو و محل عینیت یافتن آن، خانواده است.

۸. بررسی و تحلیل گزاره‌های قرآنی و روایی، حکایت‌گر تأثیر حسن ظن بر سلامت جسمی و روانی خانواده و در پی آن تغییر هدفمند سبک زندگی و افزایش رضامندی است.
۹. به نظر می‌رسد بهره‌برداری کاربردی و دقیق‌تر از آیات و روایات در زمینه بهبود سلامت خانواده، نیازمند انجام مطالعات میان‌رشته‌ای و پژوهش‌های تطبیقی است که در یکسوی آن محققان و عالمان دینی جای گرفته و سویه دیگر آن برنامه‌ریزان نظام سلامت هستند.

## References

### The Holy Quran

1. Ibn Babawayh (Sheikh Al-Saduq), Muhammad bin Ali, *The Book of Who Does Not Attend a Jurist*,
2. Qom: Islamic Publishing Corporation, 1413 AH.
3. Mohammadi Ray Shahri, Muhammad, *Strengthening the family from the perspective of the Qur'an and Hadith*, Qom: Dar al-Hadith, 1389.
4. Kulini, Muhammad ibn Yaqub, al-Kafi, Tehran: Dar al-Kitb al-Islamiyah, 1407 AH.
5. Tabarsi, Hassan bin Fadl, Makarim Al-Akhlaq, Qom: Al-Sharif Al-Radi, 1412 AH.
6. Abu Dawood, Suleiman bin Ashath, *Sunan Abi Dawood*, Beirut: Dar Al-Fikr, first edition, 1410 AH.
7. Al-Musannaf, San'ani, Abd al-Razzaq, Beirut: The Scientific Council Publishing, 1392 AH.

32. Ragheb Esfahani, Hossein bin Muhammad, *al-Mufardat fi Gharib al-Qur'an*, Beirut: Al-Kitab Publishing House, 1404 AH.
33. Naraghi, Mohammad Mahdi, *Al-Saadat Mosque*, Najaf: Al-Najaf Al-Diniya University, 1383 AH.
34. Mohammadi Ri-Shahri, Mohammad, *Mizan al-Hikma*, Qom: Dar al-Hadith, 2009.
35. Qurashi, Seyyed Ali Akbar, *Quran Dictionary*, Tehran: Dar al-Kitab al-Islamiya, 1371.
36. Najafi, Mohammad Hassan, *Jawaharlal Kalam in the Explanation of Islamic Laws*, Tehran: Dar al-Kitab al-Islamiya, 1363.
37. Thaalabi, Abd al-Rahman, *Al-Jawahir al-Hassan fi Tafsir al-Qur'an*, Beirut: Dar Ihya al-Trath al-Arabi, 1418 AH.
38. Ibn Juzi, Abul Faraj, *Zad al-Masir fi ilm al-tafsir*, Beirut: Al-Muktab al-Islami, 1987.
39. Jafari, Mohammad Taqi, *Takapoi Andisheh-ha*, Tehran: Islamic Culture Publishing House, 1373.
40. Haji Akbari, Fatemeh, Rahmati, Seyyed Mehdi, 1400, Representation of the correlation between mental health and physical health in the teachings of Quran and Hadith, *Scientific Research Quarterly of Quran and Medicine*, Volume 6, pp. 1-9.
41. Aghaei, Asghar et al., 2016, the relationship between optimism and pessimism with mental health in adults in Isfahan city, *Knowledge and Research in Psychology*, Vol. 33, pp. 117-130.
42. Nouri, Najibullah, 1387, a new model of the components of optimism from the perspective of Nahj al-Balagheh, *Marafet*, Vol. 135, pp. 53-70
43. Suyuti, Jalal al-Din, *Al-Jami al-Sagher*, Beirut: Dar al-Fikr, 1401 AH.
44. Khwarizmi, Muwaffaq bin Ahmed, *Al-Manaqib*, Qom: Institution of Islamic Publishing, 1411 AH
- Quran and Hadith, Qom: Dar al-Hadith, 2013.
22. Sobhani-nia, Mohammad Taqi, *Qur'an, Book of Ethics*, Qom: Dar al-Hadith, 2013.
23. Research Department of Quranic and Hadith Sciences of Razavi University of Islamic Sciences, *Culture of Social Relations in Islamic Teachings*, Mashhad: Razavi University of Islamic Sciences, 2015.
24. Imanieh, Mohammad Hassan; Raisian, Gholamreza; Pirozfar, Soheila; Abdakhodaei, Mohammad Saeed, a comparative study of good faith in religious texts with optimism in psychology with an emphasis on Sajjadiyeh's book, *Research Journal on Religion and Health*, Winter 1400 - Number 29, pp. 153-162.
25. Suri, Hossein; Hijazi, the goddess; Ajei, Javad, The relationship between resilience and optimism with psychological well-being, *Journal of Behavioral Sciences*, Gayez 2012, 7th period, number 3, pp. 271-278.
26. Wahi's son, Jamal; Joshan, Amina, The effect of optimism in an individual's life with an approach to verses, traditions and psychological science, *Hasna magazine*: Winter 2013, Year 5 - Number 19, pp. 161-176.
27. Makarim Shirazi, Nasser, *Interpretation of Namouna*, Tehran: Dar al-Kutub al-Islamiyya, 1371.
28. Tabatabai, Seyyed Muhammad Hussein, *The Balance in the Interpretation of the Qur'an*, Beirut: Al-Alamy Foundation for Publications, 1390 A.H.
29. Farahidi, Khalil bin Ahmad, *Al-Ain*, Beirut: Al-Alami Publishing House, 1408 AH.
30. Ibn Faris, Ahmad, *A Dictionary of Language Measures*, Beirut: Dar Al-Jeel, 1389 AH.
31. Ibn Manzoor, Muhammad Ibn Makram, *Lasan al-Arab*, Beirut: Dar Sadir, 1414 AH.

45. Laithi Wasti, Ali bin Muhammad, *Ayun al-Hikam wa al-Muwaaz*, Qom: Dar al-Hadith, 1376.
46. Amadi Tamimi, Abd al-Wahed, Gharral al-Hakm and Derer al-Kalam, Tehran: University of Tehran, 1360.
47. Seligman, Martin et al., *The Optimistic Child*, translated by Faruzandeh Davrpanah, Tehran: Rushd, 1996.
48. Alavi, Fayaz Hossein et al., 2019, emotional characteristics of a healthy family in the Qur'an and its educational implications, *Qur'an and Science*, Vol. 27, pp. 113-130.
49. Snyder, C.R., Stephen, I., Jen, C., Scott, T., Michael, L. Y., & Susie, S. (2000). The Role of hope in cognitive – behavior therapies. *Journal of Cognitive Therapy and Research*, 747-762.
50. Regghi, Maryam, 1372, short reports of clinical researches, psychological researches, volume 2, pp. 45-59.
51. Yousefi, Nasser, Beshlideh, Kiyomarth, 1390, Optimism-pessimism and religious beliefs as predictors of divorce, *Practical Counseling*, Volume 2, pp. 73-96
52. Pasandideh, Abbas, *Satisfaction with Life*, Qom: Dar al-Hadith Publications, 2013.
53. Kar, Alan, *Positive Psychology*, translated by Hasan Pasha Sharifi and Jafar Najafi Zand, Tehran: Sokhn, 2015.