

بررسی خوش‌بینی و تبیین جایگاه آن در استحکام خانواده

sharif9021@yahoo.com

a.parcham88@yahoo.com

fatchizadeh@gmail.com

کلیه منیره شریفی / کارشناس ارشد علوم قرآن و حدیث دانشگاه اصفهان

اعظم پرچم / دانشیار گروه علوم قرآن و حدیث دانشگاه اصفهان

مریم‌السادات فاتحی‌زاده / دانشیار گروه مشاوره دانشگاه اصفهان

دریافت: ۱۳۹۳/۰۹/۲۳ - پذیرش: ۱۳۹۴/۰۳/۱۰

چکیده

امروزه علی‌رغم پیشرفت‌های سریع علم و فناوری و امکانات رفاهی، خانواده‌ها دچار تزلزل شده‌اند. آنها نگرش صحیحی نسبت به حوادث و رفتارهای اطرافیان خود ندارند و با نگرش بدبینانه، به ارزیابی مسائل و مشکلات می‌پردازند. یکی از عواملی که می‌تواند در استحکام‌بخشی خانواده مؤثر باشد، خوش‌بینی است. این پژوهش ضمن مرور برخی پژوهش‌های روان‌شناسی و مراجعه به منابع اسلامی، به بررسی خوش‌بینی و ابعاد و مؤلفه‌های آن پرداخته، نقش آن را در استحکام خانواده تبیین نموده، و متغیرهای مرتبط با خوش‌بینی در استحکام خانواده را بررسی کرده است. نتایج پژوهش حاکی از این است که خوش‌بینی بر مبنای توجه به جنبه‌های مثبت زندگی، ارائه تفسیرهای صحیح از رفتار دیگران و انتظار نتایج خوشایند، بر پایه توجه و تفسیرهای مثبت مبتنی است. این طرز تفکر در دیدگاه اسلامی، حول محور توحید می‌گردد.

کلیدواژه‌ها: خوش‌بینی، استحکام خانواده، روان‌شناسی، اسلام.

مقدمه

انسان موجودی متفکر است که نه به دلیل حوادثی که برای وی اتفاق می‌افتد، بلکه به دلیل نحوه و نوع نگرش نسبت به قضایا، مسائل، مشکلات و حوادثی که با آنها روبه‌رو می‌شود، سلامت جسمانی و روانی خود را تحت تأثیر قرار می‌دهد (آقایی و همکاران، ۱۳۸۶). سالیان متمادی روان‌شناختان بر ابعاد منفی عملکرد و رفتار بشر متمرکز بودند و کمتر ویژگی‌های مثبت رفتار را مدنظر قرار می‌دادند، اما اخیراً جنبشی در این زمینه ایجاد شده که با تمرکز بر جنبه‌های مثبت رفتاری، در جست‌وجوی رشد و توسعه فرد، سازمان و جامعه است. این جنبش، نویدبخش بهبود کیفیت زندگی و پیشگیری از آسیب‌هایی است که ناشی از پوچی و بی‌معنایی در زندگی هستند. بدین ترتیب، امید، فرزاندگی و پشتکار، که برای مدت‌ها مورد غفلت قرار گرفته بودند، در سال‌های اخیر مورد توجه زیادی واقع شده‌اند (سیمار اصل و همکاران، ۱۳۸۹).

در میان اندیشمندان مسلمان، شهید صدر معتقد است: رسالت جهانی اسلام، پاسخ‌گویی به نیازهای روز و رفع شبهات است. از این رو، موضوعات مورد بررسی در دین، باید در عالم خارج بررسی شده، تا از تجارب و راه‌حل‌های اندیشه بشری استفاده گردد. در این شیوه، مفسر یا تحلیل‌گر، در پرتو نتایجی که به دست آورد، روبروی قرآن و منابع روایی می‌نشیند، اما نه نشستن خاموش تا فقط شنونده‌ای جامد و گزار شگری بی‌تلاش باشد، بلکه نشستی پر سش‌گرایانه و پاسخ‌یابی فعال و پویا، با این هدف که دیدگاه اسلام را از میان مقایسه نصوص آن با برآیند افکار و روش‌های تجربه شده بشری دریافت کند (صدر، ۱۳۶۹، ص ۴۹-۵۰). شهید صدر معتقد است: نظریه اسلام درباره موضوعات گوناگون اعتقادی-اجتماعی و جهانی با پیشرفت زمان پدید می‌آید و از طریق مجموعه تجاربی که از علوم روز به دست آمده، در محاوره و گفت‌وگوی با قرآن و روایات، نتایجی حاصل می‌گردد که پاسخ‌گوی نیازها و سؤالات بشری است و می‌تواند حقایق بلند قرآنی و دینی را در صحنه اجتماع به طور ملموس آشکار سازد (همان، ص ۵۱).

در حقیقت این اندیشمند، قصد دارد در تفسیر موضوعات اسلامی، از نتایج حاصله علوم انسانی بهره‌مند شده تا بتوان پس از عرضه آنها بر قرآن و حدیث و گرفتن دیدگاه اسلام، به پاسخ‌گویی سؤالات و شبهات روز پرداخت. نکته مهم اینکه، پس از استفاده از علوم بشری و مراجعه به قرآن و روایات، رهیافت‌های بشری استفاده بهینه‌ای دارد؛ چرا که اندیشه‌های حاصله، قابلیت آن را دارد که بشر را در بُعد معرفتی به سمت تکامل معنوی خویش سوق داده، از موانع و عوامل بازدارنده جلوگیری کند.

یکی از مسائل مهم مطرح شده در علم روان‌شناسی، «خوش‌بینی» است. خوش‌بینی و عموماً مثبت‌نگری، از منظر روان‌شناسی و علوم انسانی، بخصوص در این اواخر، از اهمیت زیادی برخوردار بوده است. افرادی همانند مارتین سلینگمن از دانشگاه پنسیلوانیا، با برافراشتن پرچمی به نام «روان‌شناسی مثبت‌اندیشی»، به این دیدگاه بیشتر دامن زده‌اند.

خوش‌بینی، یکی از ویژگی‌های بارز مثبت‌شخصیتی است. اهمیت این ویژگی، منجر به پیدایش نظریه‌ای به نام «خوش‌بینی» توسط سلینگمن (۱۹۹۰) شده است. او در این نظریه، با بیان ابعاد خوش‌بینی، خاطر نشان می‌سازد که خوش‌بینی باید در خانواده آموزش داده شود (سلینگمن و همکاران، ۱۹۹۶، ص ۷۳).

مسئله خوش‌بینی، در اسلام، به ویژه در قرآن نیز به دفعات متعدد و به شیوه‌های گوناگون بیان گردیده و بارها انسان را به خوش‌بینی ترغیب و تشویق نموده است.

لازم به یادآوری است که در قرآن کریم، لفظی برابر و معادل با واژه «خوش‌بینی» وجود ندارد. هر چند از خوش‌بینی در روایات با حسن ظن یاد شده است، اما با تأمل در آیات الهی می‌توان دریافت که حجم گسترده‌ای از آیات به این معنا اشاره دارد.

بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهد که حقیقت خوش‌بینی در قرآن، در ارتباط با «الله» است؛ زیرا هیچ مفهوم عمده‌ای جدای از خدا در قرآن وجود ندارد. از این رو، امید به استجاب دعا و آینده نیکو و سعادت، نشانگر خوش‌بینی قرآن است (بقره: ۱۸۶؛ غافر: ۶۰).

دین اسلام همواره با جهان‌بینی توحیدی خود، پیوسته در ارائه بینش خوش‌بینانه به افراد است. از این رهگذر، با بررسی آیات و روایات مختلف درمی‌یابیم که جای‌جای قرآن و روایات ائمه علیهم‌السلام، سرشار از خوش‌بینی و مثبت‌نگری بوده، همواره به پرهیز از بدبینی تأکید کرده‌اند. در روایتی از امام معصوم علیه‌السلام می‌خوانیم که «یأس و ناامیدی و بدبینی، زمانی وجود انسان را فرا می‌گیرد که نسبت به خداوند و عملکردهای او بدبین باشد» (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۵، ص ۴۸). در واقع، انسان خوش‌بین از این جهت به کارها، نتایج آن و آینده امیدوار است که ایمان و اعتماد به خداوند دارد؛ زیرا خداوند در تدبیر همه چیز نقش دارد. فرد مسلمان نیز به خداوند خوش‌بین است و باور دارد که او کارها را به نفع بندگان خود مدیریت می‌کند. بنابراین، می‌تواند امیدوار باشد که او موفق خواهد شد و به کمک خداوند، از کارهای خود نتایج خوب خواهد گرفت. خداوند نیز به او کمک می‌کند تا از آفت‌ها در امان بماند و بر مشکلات غلبه کند.

به‌طورکلی، یکی از بسترهای مهم رشد انسان در طول زندگی، خانواده است. خانواده نهاد مقدس اجتماعی و دینی و مناسب‌ترین نظام برای تأمین نیازهای مادی، روانی و معنوی بشر است. بنابراین، ضرورت دارد که این نهاد مقدس تقویت گردد و در جهت استحکام آن تلاش شود. یکی از مؤلفه‌های مهم در تحکیم بنیان خانواده، خوش‌بینی اعضای آن است. زناشویی، همدلی، یکرنگی، صداقت و صمیمیت را در پی دارد و زن و مرد پس از ازدواج، با هم یکی می‌شوند، و هر یک، دیگری را خود می‌انگارد و به هنگام خطر، حاضرند جان‌شان را فدای یکدیگر کنند. آنها، همچنین این خصلت‌ها را در فرزندان خود بارور می‌کنند. رمز پیدایش و پویای چنین فضای ارزشمندی، اعتماد و خوش‌بینی هم‌سران است که باید همواره پاس‌نگه داشته شود و از آسیب‌ها مصون بماند. بنابراین، خوش‌بینی هم‌سران نسبت به یکدیگر، زمینه آرامش و سازگاری بیشتری را بین آنان فراهم ساخته و بستر رشد و تعالی اعضای خانواده را ایجاد می‌کند.

این مقاله، به بررسی خوش‌بینی در روان‌شناسی و اسلام می‌پردازد. در این راستا، نظرات دانشمندان غربی و مسلمان را بررسی، ابعاد مختلف آن بیان و سپس، جایگاه خوش‌بینی و نقش آن در استحکام خانواده و در رابطه با متغیرهایی همچون رضایت از زندگی، سلامت روانی و سلامت جسمانی تبیین شده است.

خوش‌بینی در روان‌شناسی و اسلام

الف. خوش‌بینی در روان‌شناسی

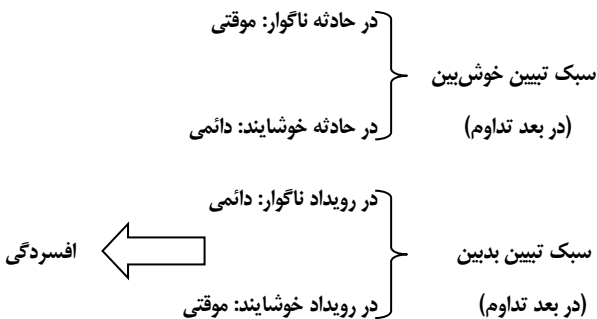
از دیدگاه روان‌شناسی، عموم مردم خوش‌بینی را در نظر گرفتن نیمه پر لیوان، یا عادت به انتظار پایدانی خوش برای هر دردسر واقعی، در نظر می‌گیرند. زاویه «تفکر مثبت» از مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی، بیانگر این است که خوش‌بینی مستلزم تکرار عبارتهایی تقویت‌کننده با خود است. مانند اینکه «من هر روز به طرق مختلف دارم پیشرفت می‌کنم»، یا تجسم اینکه همه کارها با موفقیت انجام می‌پذیرد. در همه این موارد، تجلیاتی از خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی وجود دارد. با این حال، خوش‌بینی عمیق‌تر از اینهاست (سلیگمن و همکاران، ۱۹۹۶، ص ۷۲). خوش‌بینی، باور عمیق به این عقیده است که علی‌رغم مشکلات و سختی‌های موجود در زندگی، اوضاع سر و سامان می‌گیرد. در نتیجه، فرد را از فروغلتیدن در نومیدی، یأس و افسردگی برحذر می‌دارد. بنابراین در روان‌شناسی، مبنای خوش‌بینی در نحوه تفکر افراد درباره علت‌ها ریشه دارد. این نحوه تفکر است که منجر به عمل می‌شود. پیترسون (Peterson) و همکاران خاطر نشان می‌سازند که خوش‌بینی، مثبت بودن سطحی نیست، بلکه افراد خوش‌بین مشکل‌گشایند و نقشه‌هایی برای

فعالیت طراحی کرده، سپس طبق آن عمل می‌کنند (حیدری و همکاران، ۱۳۸۸). در نتیجه، با مشکلات مبارزه کرده و به اهداف خود دست می‌یابند.

سلیگمن و همکاران (۱۹۹۶)، خوش‌بینی را به‌عنوان یک سبک تبیینی مفهومی کرده‌اند. بر اساس این رویکرد، هر یک از افراد، در نسبت دادن امور به علل مختلف، عادت‌های خاصی دارند. این خصلت‌های شخصیتی، «سبک تبیین» نام دارد. بر اساس این نظر، سطح تبیین در هر فرد، در دوره کودکی شکل می‌گیرد. در صورتی که از خارج، دخالتی در آن اعمال نشود، سراسر عمر پابرجا می‌ماند. بر طبق این دیدگاه، افراد در تبیین اینکه چرا هر رویداد خوب یا بد، برای آنها اتفاق می‌افتد، از سه بعد استفاده می‌کنند: تداوم، فراگیر بودن، و شخصی‌سازی.

۱. تداوم: «گاهی» در برابر «همیشه»

این بعد از سبک تبیین به این معناست که افراد در برابر رویدادهای ناگوار یا خوشایند، به چه عللی معتقد هستند. اینکه آیا این علل را موقتی می‌دانند یا دائمی. برخی از افراد، علل رویدادهای ناخوشایند را همیشگی دانسته، استدلالشان این است که این‌گونه رویدادها دوباره تکرار شده و راه‌گزینی وجود ندارد. از این‌رو، مقاومت و تحمل خود را در برابر مشکلات و سختی‌ها از دست داده، در معرض افسردگی قرار می‌گیرند. اما خوش‌بینان وقتی با مشکلی روبرو می‌شوند، روش منطقی را در پیش گرفته و آن را موقتی و قابل حل توصیف می‌کنند. لذا دچار حیرت و سردرگمی نشده، به حل مشکل می‌پردازند (سلیگمن و همکاران، ۱۹۹۶، ص ۷۳-۷۵).



شکل ۱. سبک تبیین خوش‌بین و بدبین در بعد تداوم (اقتباس از سلیگمن و همکاران، ۱۹۹۶)

۲. فراگیر بودن؛ خاص در برابر کلی

یعنی افراد معتقد باشند که علتی گسترده و فراگیر بوده و در نتیجه انتظار دارند که تأثیرات آن را در موقعیت‌های گوناگون، در سراسر عمر خود مشاهده کنند. در اینجا نیز فرد بدبین، مسئله را فاجعه‌آمیز

تلقی کرده، علت شکست خود را فراگیر و همیشگی می‌داند. این طرز تلقی فرد، سرانجام به این امر منجر می‌شود که هر گاه تنها در یک حیطه با شکست مواجه شود، در تمامی حوزه‌ها از تلاش دست بر می‌دارد. اما شخص خوش‌بین، در مواجهه با شکست، به علت‌هایی محدود و موقعیتی اعتقاد دارد، به نحوی که قادر است آنها را به تفصیل برای خود شرح دهد و سپس، مشکل خود را به کناری بگذارد. حتی در صورتی که بخش مهمی از زندگی او را در هم ریخته باشد، همچنان به زندگی خود ادامه داده، احتمالاً تنها در همان حوزه خاص به ناامیدی گرفتار شود. این فرد، برای رویدادهای خوشایند نیز به علت‌های محتمل و کلی‌تر اعتقاد دارد. بدین ترتیب، در بیشتر جنبه‌های زندگی موفقیت بیشتری به دست می‌آورد (همان، ص ۷۵-۷۷).

در رویداد ناگوار: اختصاصی }
 سبک تبیین خوش‌بین
 (در بعد فراگیر بودن)
 در رویداد خوشایند: کلی

در رویداد ناگوار: کلی }
 سبک تبیین بدبین
 (در بعد فراگیر بودن)
 در رویداد خوشایند: اختصاصی

شکل ۲. سبک تبیین خوش‌بین و بدبین در بعد فراگیر بودن (اقتباس از سلیگمن و همکاران، ۱۹۹۶)

۳. شخصی؛ درونی در برابر بیرونی

بعد سوم سبک تبیین، شخصی سازی است؛ به این معنا که هر گاه رویداد ناگواری به وقوع می‌پیوندد، فرد می‌تواند خود (عامل درونی) یا افراد یا موقعیت‌های دیگر (عوامل بیرونی) را مقصر بشمارد (همان). افراد بدبین، عامل وقوع رویدادهای نامطلوب را خود، یعنی عامل درونی، در نظر گرفته، در قبال آن احساس گناه و شرمساری می‌کنند. اما در مقابل، خوش‌بینان هنگامی که با پدیده‌های آسیب‌زای زندگی روبرو می‌شوند، تنها خود را مقصر قلمداد نکرده، در پی یافتن تأثیر احتمالی سایر عوامل و شرایط در این مشکل بر می‌آیند. این شیوه موجب می‌شود که هم عزت نفسشان آسیب نبیند و هم با امنیت خاطر، به فعالیت ادامه دهند (حسنی و همکاران، ۱۳۹۰).

خود کلی: بدبینانه - دائمی، فراگیر، درونی }
 انواع سبک نكوهش
 خود رفتاری: خوشبینانه - موقت، اختصاصی

شکل ۳. سبک تبیین خوش‌بین و بدبین در بعد شخصی (اقتباس از سلیگمن و همکاران، ۱۹۹۶)

ب. خوش‌بینی در اسلام

در آموزه‌های اسلامی، بر مفهوم «خوش‌بینی» بسیار تأکید و توجه شده است. از خوش‌بینی در قرآن و روایات، تعبیر به حسن ظن شده که به معنای نیک‌انگاری درباره‌ی خداوند، فعل و انفعالات جهان و نیز پندار، گفتار و کردار انسان‌ها است (قرشی، ۱۳۷۱، ج ۲، ص ۱۳۴). مهم‌ترین اصل اعتقادی اسلام، ایمان و عقیده به توحید می‌باشد (مصطفوی، ۱۳۶۰، ص ۳۸۳)؛ زیرا این اصل، پایه و اساس دریافت اسلام را شکل می‌دهد. سایر آموزه‌های اسلام، معنابخشی خود را از این اصل دریافت می‌کنند؛ توحید، عناصر نفس و روان آدمی را همبستگی بخشیده، روند قوای فکری او را برای دریافت و شناخت به طرف یک منبع، متحد و هماهنگ می‌سازد. از این رهگذر، یک اثر ترکیبی سازنده در شخصیت انسان بارور می‌گرداند (شرقاوی، ۱۳۶۳، ص ۲۰). با توجه به این نکته، نیاز به این آموزه، جهت ایجاد خوش‌بینی در آدمی، از این جهت است که چون انسان سالم و کامل، دارای شخصیتی می‌باشد که به طور طبیعی در زندگی فردی و اجتماعی خود را نشان می‌دهد. به همین دلیل، اگر از نظر شخصیتی نسبت به آینده خوش‌بین نباشد، به طور طبیعی، رفتاری بیرون از عرف طبیعت انسانی از خود بروز می‌دهد که در جهت دادن جامعه به سمت بدبینی و افسردگی بی‌تأثیر نخواهد بود. در حقیقت، اعتقاد به توحید و ایمان به خدا، نقش اساسی و تعیین‌کننده در جهت دادن به رفتار انسان در کلیه زمینه‌های زندگی ایفا می‌کند. توحید و ایمان، از خصوصیات حاکم بر شخصیت انسان می‌شوند و در کلیه خصوصیات دیگر شخصیتی، مؤثر هستند و آنها را راهنمایی می‌کنند.

یک موحد و مسلمان واقعی و خوش‌بین، لبریز از ایمان و اعتماد به پروردگار است. در لحظاتی که احساس ناتوانی می‌کند، به قدرت بالاتر و عالی‌تر از قدرت خویش اتکا می‌کند. در دشواری‌ها از خداوندی که منبع بزرگترین نیروهاست، یاری می‌طلبد. همین موضوع، در تهذیب روح و اخلاق وی اثر عمیقی می‌بخشد (موسوی لاری، ۱۳۶۱، ص ۳۸).

بنابراین، می‌توان گفت: در بینش اسلامی، مؤمنان از مصادیق خوش‌بینان به خدا و رحمت الهی ذکر شده‌اند و بدبینان به او نیز به دلیل نداشتن بینش صحیح نسبت به پروردگار خویش، از مصادیق گمراهان هستند. چنانچه قرآن کریم می‌فرماید: «الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد: ۲۸)؛ «إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا سَوَاءٌ عَلَيْهِمْ أُنذِرْتَهُمْ أَمْ لَمْ تُنذِرْهُمْ لَا يُؤْمِنُونَ خَتَمَ اللَّهُ عَلَىٰ قُلُوبِهِمْ وَ عَلَىٰ سَمْعِهِمْ وَ عَلَىٰ أَبْصَارِهِمْ غِشَاوَةً وَ لَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ» (بقره: ۶ و ۷).

از نظر قرآن، یاد خداوند تأثیر بسزایی در روان آدمی دارد و دل‌ها در پرتو آن آرام می‌گیرد. طبق آیه ۲۸ سوره رعد، هر قلبی با ذکر خدا اطمینان می‌یابد و اضطرابش تسکین پیدا می‌کند. بنابر آنچه در تفاسیر آمده، این معنا حکمی است عمومی که هیچ قلبی از آن مستثنا نیست، مگر اینکه کار قلب به جایی برسد که در اثر از دست دادن بصیرت و رشد خود، دیگر نتوان آن را قلب نامید. چنین قلبی از ذکر خدا گریزان و از نعمت طمأنینه و سکون محروم خواهد بود و بر آن مهر زده خواهد شد (امین، ۱۳۶۱، ج ۷، ص ۳۷؛ طباطبائی، ۱۴۱۷، ج ۱۱، ص ۴۸۳؛ طب، ۱۳۷۸، ج ۷، ص ۳۳۴؛ مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۷۴، ج ۱۰، ص ۲۰۹).

بررسی قرآن کریم و متون دینی و آراء و تعابیر دانشمندان مسلمان، نشان می‌دهد که خوش‌بینی به خداوند تلفیقی از شناخت ویژگی‌های خداوند، عمل خالصانه و امید بستن انحصاری به خداوند است. عمل خالصانه جنبه رفتاری، و امید حالت عاطفی دارد که هر دو، مستلزم نوعی شناخت نسبت به خداوند است. بنابر این، خوش‌بینی در دیدگاه اسلامی شامل شناخت، عاطفه و رفتار است. از این رو، می‌توان خوش‌بینی را چنین تعریف کرد: خوش‌بینی، توجه شناختی و عاطفی مثبت نسبت به خدا، جهان، افراد، خود، افکار، رفتارها و رویدادهاست که فرد بر اساس آن، رویدادها را تفسیر مثبت نموده، و انتظار دارد که با تلاش خودش اوضاع بر وفق مراد پیش رفته و نتایج دلخواه به دست آید (نوری، ۱۳۸۷).

با توجه به منابع اسلامی و در عین حال، نظریات روان‌شناختی می‌توان گفت: خوش‌بینی و بدبینی دو نوع نگاه متفاوت به جهان هستی، زندگی و رویدادهای مربوط به آن است و قلمروهای مختلف زندگی فرد را دربر می‌گیرد و اختصاص به کوشش‌هایی ندارد که فرد در آنها شکست خورده، یا موفق شده است. این دو نوع نگاه، در دو بعد کلی از یکدیگر متمایز می‌شوند: بعد اول، به توجه و انتخاب فرد برمی‌گردد و اینکه فرد از میان محرک‌های گوناگون در جهان به کدام یک از آنها توجه نموده و متمرکز شود. بعد دوم، به تفسیر فرد از زندگی، فعالیت‌ها و مشکلات آن برمی‌گردد.

مؤلفه اول: توجه انتخابی

توجه انتخابی فرایندی است که در آن فرد، به صورت آگاهانه به برخی از جنبه‌های زندگی توجه می‌کند. افراد بدبین به جنبه‌های منفی، شکست‌ها، بی‌عدالتی‌ها، فقدان‌ها، کمبودها و کجی‌ها توجه دارند. افراد خوش‌بین به امکانات، فرصت‌ها، توانمندی‌ها، عشق، محبت و به خدا به‌عنوان عالی‌ترین منبع زیبایی‌ها و خوبی‌ها توجه دارند. آموزه‌های دین اسلام، مکرر انسان‌ها را دعوت کرده‌اند که به چه جنبه‌هایی از زندگی توجه کنند؟ چه چیزهایی را به خاطر داشته باشند و چه مواردی را به فراموشی

ب‌سپارند. توجه داشتن به چیزی، یعنی استفاده از ابزارهای حسی و ادراکی برای دیدن، شنیدن، درک کردن و به خاطر داشتن آنها (همان).

یکی از شیوه‌های شایع توجه دادن در قرآن، یادآوری و توجه به نعمت‌ها و زیبایی‌های خلقت است. «أَفَلَا يَنْظُرُونَ إِلَىٰ الْأَبْلَٰبِ كَيْفَ خَلَقْتُمْ وَّ إِلَىٰ السَّمَاءِ كَيْفَ رَفَعْتُمْ وَّ إِلَىٰ الْجِبَالِ كَيْفَ أَنْصَبْتُمْ وَّ إِلَىٰ الْأَرْضِ كَيْفَ سُطِحْتُمْ» (غاشیه: ۱۷-۲۰)؛ آیا آنان به شتر نمی‌نگرند که چگونه آفریده شده است و به آسمان نگاه نمی‌کنند که چگونه برافراشته شده و به کوه‌ها که چگونه در جای خود نصب گردیده و به زمین که چگونه گسترده و هموار گشته است. منظور از «نظر» در جمله «أفلا ينظرون»، نگاه کردن عادی نیست، بلکه نگاهی است توأم با تفکر و اندیشه و دقت. خدای متعال با بیان این نعمت‌ها و زیبایی‌های جهان خلقت، نشان می‌دهد که این عالم بی‌حساب و کتاب نیست و آفرینش از انسان نیز هدفی داشته است. همین امر، توجه بشر را برانگیخته تا معرفت او را به خالق زیبایی‌ها بیشتر نماید.

معصومین^ع نیز در آموزه‌های خود، نه تنها خود به این موارد توجه داشتند، بلکه دیگران را نیز هدایت می‌کردند تا این ابعاد را به طور اختیاری و آگاهانه، مورد توجه قرار دهند. برای نمونه، دعای امام حسین^ع در روز عرفه، نمونه بسیار زیبا و بارز این‌گونه توجه‌هاست. ایشان با بیان صفات و نعمت‌های خداوند متعال، عمق نگرش و بیش‌زیبای خود را به همگان نشان دادند. از سوی دیگر، توجه همگان را به این نعمت‌های بسیار مهم جلب کردند. ایشان می‌فرمایند:

خدایا ... آغاز کردی وجود مرا به رحمت خود پیش از آنکه چیز قابل‌ذکری باشم و مرا از خاک آفریدی، آنگاه در میان صلب‌ها جایم دادی و از حوادث زمانه و تغییرات روزگار و سال‌ها ایمن ساختی و همچنان همواره در ایام قدیم و گذشته و قرن‌های پیشین از صلبی به رحمی کوچ کردم ... مرا در دوران حکومت پیشوایان کفر به جهان نیاوردی. آنان که پیمان تو را شکستند و فرستادگانت را تکذیب کردند، ولی در زمانی مرا به دنیا آوردی که پیش از آن در علمت گذشته بود. از هدایتی که اسبابش را برایم مهیا فرمودی و در آن مرا نشو و نما دادی... به من مهرورزیدی... و در حال طفولیت و خردسالی در گهواره محافظتم کردی و از غذاها شیری گوارا روزیم دادی و دل پرستاران را بر من مهربان کردی (محدث قمی، ۱۳۸۰، ص ۴۵۵).

فردی که به امور مثبت و واقعیت‌ها توجه دارد، تنها با چشم دیده نمی‌بیند، بلکه واقعیت‌ها را با چشم دل می‌بیند. تنها در این صورت، ابزارهای ادراکی فرد به درستی کار می‌کند و از آنها بهره می‌برد.

مؤلفه دوم: تفسیر منطقی

هر موقعیت ناخوشایند، توسط انسان، ارزیابی می‌گردد. این ارزیابی‌ها، تأثیر مستقیمی بر فشار روانی حاصل از موقعیت دارد. اگر فرد، موقعیت ناخوشایند را دارای بار مثبت بداند، قابل تحمل خواهد بود و

اگر منفی ارزیابی کند، از کنترل او خارج و غیرقابل تحمل می‌شود. در حقیقت، آن‌گونه که فرد، حوادث را تفسیر می‌کند، به آنها واکنش نشان می‌دهد. بنابراین، انسان به وسیله تفسیرهای خود، می‌تواند موقعیت‌های ناخوشایند را کنترل و مدیریت کند. کنترل موقعیت‌ها، در دست کسی است که کنترل تفسیرها و ارزیابی‌های خود را در دست داشته باشد. به همین دلیل، در متون دینی، تأکید بسیاری بر تفسیر و ارزیابی صحیح از موقعیت‌ها شده است.

نکته دیگر در دیدگاه دین، هماهنگی تفسیرها با واقعیت‌هاست. دین، تفسیر خیالی و غیرواقعی را نمی‌پسندد، هر چند به ظاهر، کاهنده فشارهای روانی باشد. واقعیت‌گرایی در این بُعد نیز در آموزه‌های دین مشاهده می‌شود. متون دینی، با بیان واقعیت‌ها، سعی دارند ارزیابی‌ها و تفسیرهای فرد را واقعی سازند، تا تأثیری پایدار داشته باشند (پسندیده، ۱۳۸۴، ص ۲۶۰). به‌عنوان نمونه، می‌توان از روز عاشورا یاد کرد. در آن روز، امام حسین علیه السلام و یاران ایشان، از سخت شدن کار و شدت یافتن نبرد، نه تنها هیچ هراسی به دل راه نمی‌دادند، بلکه چهره‌هایشان گشاده‌تر و با نشاط‌تر می‌شد. اما گروه دیگر، با شدت یافتن جنگ و نزدیک شدن زمان کشته شدن، هراسان‌تر می‌شدند و به یکدیگر می‌گفتند: «ببینید امام حسین علیه السلام باکی از مرگ ندارد!». این جمله، نشان می‌دهد که آنچه آنان را تحت فشار قرار داده بود، مرگ و کشته شدن بود و آنچه مرگ را برای آنان به یک عامل فشار روانی تبدیل کرده بود، تفسیر نادرست از مرگ بود. اما امام علیه السلام با ارائه تفسیر واقعی از مرگ، آنان را نیز مقاوم و بردبار ساخت و از فشارهای روانی آنان را آزاد کرد. آن حضرت به آنان فرمود:

بردار باشید ای بزرگ زادگان که مرگ، چیزی نیست جز پلی که شما را از ناراحتی و سختی، به باغ‌های پهناور و نعمت‌های همیشگی منتقل می‌سازد. پس کدام‌یک از شما دوست ندارد که از زندان به قصر منتقل شود؟! و مرگ برای دشمنان شما چیزی نیست، مگر همانند کسی که از قصر، به زندان و شکنجه، منتقل می‌شود (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۴۴، ص ۲۹۷؛ صدوق، ۱۳۶۱، ص ۲۸۸).

از لایه‌لای این کلام نیز ناخرسندی و نابرداری آنان که ریشه در تفسیر نادرست از مرگ دارد، به دست می‌آید. امام حسین علیه السلام با درک این مطلب، نگرش آنان به مرگ و ارزیابی آنان از کشته شدن را تصحیح کردند. بدین وسیله، آنان نیز دلیرانه جنگیدند و به شهادت رسیدند.

خوش‌بینی در خانواده

خانواده به‌عنوان اصلی‌ترین نهاد اجتماعی، زیربنای جوامع و خاستگاه فرهنگ و تاریخ بشر است. پرداختن به این بنای مقدس و بنیادین و هدایت آن به جایگاه واقعی خود، همواره موجب اصلاح خانواده بزرگ انسانی و غفلت از آن، موجب دور شدن بشر از حیات حقیقی و سقوط و نابودی او بوده است. اسلام

به‌عنوان مکتبی انسان‌ساز، بیشترین توجه را به والایی خانواده دارد. از این‌رو، این نهاد مقدس را کانون تربیت می‌شمرد؛ نیک‌بختی و بدبختی جامعه انسانی را نیز به صلاح و فساد این بنا وابسته می‌داند. هدف از تشکیل خانواده را تأمین نیازهای عاطفی و معنوی انسان، از جمله دستیابی به آرامش برمی‌شمارد.

یکی از عوامل مهمی که در خوشبختی و سعادت خانواده نقش اساسی دارد، خوش‌بینی افراد خانواده نسبت به یکدیگر است. اما نکته مهم این است که خوش‌بینی یا بدبینی در خانواده آموزش داده می‌شود. همین امر، اهمیت جایگاه خوش‌بینی را روشن می‌کند. سلیگمن زمینه‌های خانوادگی را از ریشه‌های قوی خوش‌بینی دانسته، می‌گوید: کودکان نه تنها انجام دادن کارها، بلکه روش تبیین و چگونگی علت‌یابی امور و رویدادها را از والدین خود می‌آموزند (سلیگمن و همکاران، ۱۹۹۶، ص ۷۳).

در تشکیل خانواده و زندگی مشترک، مهم این است که زن و شوهر نسبت به هم چه دیدی دارند. رسول خدا در شب عروسی دخترش فاطمه ع با علی ع دست فاطمه ع را در دست حضرت علی ع نهاد و فرمود: فاطمه امانت خداست مراقب او باش. و دست حضرت علی ع را در دست دیگر فاطمه ع گذاشت و فرمود: علی امانت خداست، تو هم مراقب او باش. بدین‌سان، زن و شوهر امانت‌دار خدا هستند و در رابطه‌شان با هم رابطه امانت‌داری است. از این‌رو، باید عیوب هم را بپوشانند، از خطاهای هم درگذرند، نسبت به یکدیگر از لطف و مهربانی دریغ نورزند. به‌طورکلی، مایه آسایش و راحتی همدیگر را در سایه توکل بر خدا فراهم نمایند.

مطالعه در نظام باورها و الگوهای تعاملی زوج‌های خوش‌بخت نشان می‌دهد که آنها ویژگی‌های مشخص دارند. احترام، پذیرش، خصایص مستعد برای رفتار مثبت، مثل خوش‌بینی، بیشتر بودن تعاملات مثبت در مقایسه با تعامل‌های منفی و متمرکز کردن تعارض‌ها بر موضوعات دقیق و مشخص از آن جمله است. این زوجین، رفتار مثبت همسر خود را معلول خصلت آنها و نه عوامل موقعیتی می‌بینند. وقتی اختلاف نظر دارند، اختلاف خود را در مورد مشخص و نه انتقادات کلی یا اهانت به همسرشان متمرکز می‌کنند.

بنابراین، از مسائل مهم در روابط بین‌همسری، ارزیابی همسر است. این اصلی است که معمولاً افراد همدیگر را ارزیابی می‌کنند و تصویری از آنان در ذهن خود می‌سازند. نوع این تصور، نقش مهمی در کیفیت ارتباط دارد. ارزیابی مثبت از هم‌سر، موجب خوش‌بینی می‌شود و حالتی از اطمینان و اعتماد را به وجود می‌آورد و موجب جذب و استحکام پیوند می‌شود. بدین‌سان، انسان احساس آرامش می‌کند و از رابطه خود لذت می‌برد. امام علی ع درباره این موضوع تأکید می‌کند که از یک‌سو، «خوش‌گمانی موجب آرامش روانی می‌شود» (خوانساری، ۱۳۶۰، ج ۷، ص ۲۲۶) و «اندوه انسان را کاهش می‌دهد»

(همان) و از سوی دیگر، «موجب جلب محبت دیگران می‌شود» (همان). امام صادق علیه السلام نیز تأکید می‌کند که «از خوش‌بین بودن بهره‌ای برگیر، که با آن دلت را آرام می‌کنی و کارت را پیش می‌بری» (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۷۸، ص ۲۰۹).

گاهی هم این تصور، بد و منفی است. ارزیابی منفی، موجب تردید و بدبینی، سپس موجب احساس ناامنی می‌شود. ذهن را از تصورات بد پر می‌کند. بدین‌سان، انسان را اندیشناک و فضای روابط را تیره و تار می‌کند و موجب دوری افراد از یکدیگر می‌شود. معمولاً چنین ارزیابی‌هایی غیرواقعی است و صحت ندارند. خداوند متعال از این‌گونه گمان‌ها به‌عنوان گناه (حجرات: ۱۲) و رسول خدا صلی الله علیه و آله، به‌عنوان دروغ‌ترین دروغ یاد کرده است و مردم را از آن بر حذر داشته‌اند: «إِيَّاكُمْ وَالظَّنَّ فَإِنَّ الظَّنَّ أَكْذَبُ الكَذِبِ» (حرعاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۲۷، ص ۵۹). در چنین فضایی، حزن و اندوه حاکم خواهد بود؛ ذهنی که پر از تردید و بددلی نسبت به یکدیگر باشد، حس بدی را تجربه خواهد کرد.

دقت در زندگی حضرت فاطمه علیها السلام نیز نشان می‌دهد که اوج اعتماد و خوش‌بینی بین آن حضرت و اعضای خانواده، بسیار برجسته است.

به‌طورکلی، اعضای خانواده خوش‌بین، افرادی حمایت‌گر هستند. روابط مسالمت‌آمیزی با یکدیگر برقرار می‌کنند، ویژگی‌های مثبت همدیگر را می‌بینند و خطاهای آنها را می‌بخشند و به دنبال برطرف کردن مشکلات سایر اعضا و تلاش در جهت شکوفاشدن استعدادهای آنها می‌باشند. داشتن نگاه مثبت نسبت به مسائل زندگی و تبیین‌های خوش‌بینانه از حوادث ناخوشایند، بر توانایی رویارویی با مشکلات تأثیر می‌گذارد. فرد با تلاش و چاره‌جویی، انتظار دارد امور غالباً مطابق نظر او پیش روند. همین امر کوشش او را مضعف می‌کند. بنابراین، می‌توان گفت: نگاه مثبت نسبت به مشکلات و ناگواری‌هایی که در زندگی پیش می‌آید، بر حالات عاطفی و بهبود روابط اعضای خانواده تأثیر می‌گذارد و موجب استحکام خانواده می‌گردد (صفورایی‌پاریزی، ۱۳۸۸). بنابراین، خانواده مهم‌ترین نهادی است که می‌تواند این مهارت را آموزش دهد و ضمن برخوردار بودن از خوش‌بینی همراه با انعطاف، واقعیت را نیز به فرزندان بیاموزد. بررسی در آیات و سوره قرآنی نشان می‌دهد که در قرآن کریم، از دو نوع خانواده سخن به میان آمده است: نوع اول، خانواده متعالی (متکامل)، و نوع دوم خانواده غیرمتعالی می‌باشند.

خانواده متعالی

«خانواده متعالی» خانواده‌ای است که روابط بین اعضای آن، بر اساس اندیشه توحیدی بنا نهاده شده باشد (داوری، ۱۳۸۹، ص ۲). زنان و مردان موحد، آزاده و خداجو، شاکرانه و مخلصانه، به خاطر خدا و

در طریق نیل به فلاح، همواره پرمعناترین محبت‌ها را در طول زندگی و در شرایط و موقعیت‌های گوناگون، در جوانی و پیری، خوشی و ناخوشی، سختی و عافیت، تنگدستی و راحتی، خلوت و جلوت و ... تقدیم یکدیگر می‌کنند. انسان‌های خوش‌بین، از مرز تعادل و سلامت روان، فراتر رفته و به تعالی دست روان می‌یابند و در مناسبات با دیگران، تمایل دارند که به افکار، عملکردها و رفتارهای آنان از دریچه مثبت و الهی بنگرند. تحقق این معنا در روابط خانوادگی، به ویژه روابط همسران از اهمیت بسیاری برخوردار است (پناهی، ۱۳۸۸، ص ۸). از این رو، خانواده متعالی، خانواده‌ای است که زن و شوهر و در پی آنان فرزندان، دارای نگاه مثبت باشند، احساس آرامش کنند؛ و در آن نیازهایشان برآورده شود. از این رو، اگر زن و شوهر بتوانند با نگاه مثبت نیازهای مختلف روحی، عاطفی، جسمی و جنسی خود را به کمک یکدیگر برآورده سازند، آرامش تحصیل می‌شود. چنین خانواده‌ای مطلوب اسلام است. قرآن کریم می‌فرماید: «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ» (روم: ۲۱). خداوند متعال سکون و آرامش را هدف ازدواج معرفی می‌کند. اعضای خانواده اعم از زن و شوهر یا فرزندان، باید برای رسیدن همدیگر به حقیقت صحیح توحیدی و کمال‌نهایی یاور همدیگر باشند.

بهترین مصداق برای بررسی ویژگی‌های اخلاقی خانواده متعالی را باید در چگونگی برخورد پیامبر ﷺ با همسرانش عنوان کرد که حتی شامل جنبه‌های رفتاری نیز بود که در دو سوره قرآن به این مسئله پرداخته، نهایت سعه صدر پیامبر را مورد اشاره قرار داده، به نکوهش زانی پرداخته که پیامبر را مورد آزار قرار داده‌اند. به طوری که حتی پیشنهاد داده است که آنها را طلاق بدهد: «يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ قُلْ لَأَزْوَاجَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تُرَدُّنَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا وَزَيَّتْهَا فَتَعَالَيْنَ أَمَتَعْنَ وَأَسْرَحْنَ سَرَاحًا جَمِيلًا وَإِنْ كُنْتُمْ تُرَدُّنَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَالِدَارَ الْآخِرَةَ فَإِنَّ اللَّهَ أَعَدَّ لِلْمُحْسِنَاتِ مِنْكُنَّ أَجْرًا عَظِيمًا» (احزاب: ۲۸ و ۲۹)؛ ای پیامبر به همسرانت بگو اگر خواهان زندگی دنیا و زینت آنید، بیاید تا مهرتان را بدهم و [خوش و] خرم شما را رها کنم و اگر خواستار خدا و فرستاده وی و سرای آخرتید، پس به راستی خدا برای نیکوکاران شما پاداش بزرگی آماده گردانیده است.

با توجه به این آیات، روشن می‌شود که یکی از مهم‌ترین بایسته‌های اخلاقی خانواده متعالی، سکوت علی‌رغم توان انتقام و برخورد کریمانه در برابر اقدامات غیراخلاقی اعضای خانواده است.

خانواده‌های غیرمتعالی

در مقابل خانواده‌های متعالی، که بر اساس اندیشه توحیدی بنا شده‌اند و نگرش خوش‌بینانه نسبت به وقایع، دیگران و خدا دارند، برخی از خانواده‌ها، یگانگی پروردگار و ملزومات آن را در اعتقاد،

اخلاق و یا رفتار خانواده اصل قرار نداده (داوری، ۱۳۸۹، ص ۱۲) و با دیدی منفی نسبت به وقایع، دیگران و خدا می‌نگرند.

نگاهی به خانواده‌های غیرمتعالی بیان شده در قرآن، بیانگر این است که همان‌طوری که همراهی در امور معنوی و یکتاشناختی در رسیدن به معنویت تأثیر دارد، همراهی خانواده‌ها در گناه نیز موجب خذلان و عذاب الهی می‌گردد. این‌گونه خانواده‌ها در قرآن، مورد سرزنش قرار گرفته‌اند. البته نکوهش این خانواده‌ها در قرآن، در دو بخش کلی و مصداقی انجام گرفته است: بدین صورت که گاهی به صورت کلی خانواده‌هایی را به دلیل مشخصی مورد نکوهش قرار داده است، در برخی موارد به بیان مصداق پرداخته است.

نکوهش کلی خانواده‌ها در قرآن، گاهی زمانی است که فردی بدون دلیل و کورکورانه از آباء و اجدادش تقلید کند که چون به آنان گفته شود از آنچه خدا نازل کرده است پیروی کنید، می‌گویند فقط از چیزی که پدران خود را بر آن یافته‌ایم، پیروی می‌کنیم. این افراد، به دلیل اینکه نسبت به خدا و پیامبرانش بدبین هستند، به پیروی کورکورانه از پدران خود بر می‌خیزند. از این رو، نه تنها در مسیر تکامل گام بر نمی‌دارند، بلکه هر لحظه از مسیر هدایت دورتر می‌شوند. قرآن به نکوهش این رفتار آنها پرداخته، می‌فرماید: آیا هر چند پدرانشان چیزی را درک نمی‌کرده و به راه صواب نمی‌رفته‌اند؛ باز هم در خور پیروی هستند؟ «وَإِذَا قِيلَ لَهُمْ اتَّبِعُوا مَا أَنْزَلَ اللَّهُ قَالُوا بَلْ نَتَّبِعُ مَا أَلْفَيْنَا عَلَيْهِ آبَاءَنَا أَوَلَوْ كَانَ آبَاؤُهُمْ لَا يَعْقِلُونَ شَيْئًا وَلَا يَهْتَدُونَ» (بقره: ۱۷۰).

گاهی در قرآن علاوه بر نکوهش کلی، مصداقی از خانواده‌های غیرمتعالی نیز بیان شده است. از جمله خانواده‌هایی که به علت همراهی همدیگر در آتش دوزخ خواهند سوخت، *ابولهب* و همسرش است که به آزار و اذیت رسول خدا پرداختند. تا جایی این آزار پیش رفت که سوره مسد در مورد آنها نازل شد (قمی، ۱۴۰۴ق، ج ۲، ص ۴۴۸؛ واحدی نیشابوری، ۱۴۱۱ق، ص ۴۴۸ و ۴۴۹؛ طوسی، بی‌تا، ج ۱۰، ص ۲۷) و به این زن و شوهر وعده آتش داد: «تَبَّتْ يَدَا أَبِي لَهَبٍ وَتَبَّ مَا أَغْنَىٰ عَنْهُ مَالُهُ وَمَا كَسَبَ سَيِّئَىٰ نَارًا ذَاتَ لَهَبٍ وَآمْرَأَتُهُ حَمَّالَةَ الْحَطَبِ فِي جِيدِهَا حَبْلٌ مِّن مَّسَدٍ» (مسد: ۱-۵).

اصلاح خانواده به قدری مهم است که حضرت رسول ﷺ می‌فرماید: «هر انسانی با فطرت توحیدی متولد می‌شود این پدر و مادر او هستند که او را یهودی، نصرانی و یا مجوسی بار می‌آورند. سپس فرمودند: همان فطرت خدایی که خداوند مردم را به آن خلق نموده است» (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۳، ص ۲۸۱).

متغیرهای مرتبط با خوش‌بینی

از مطالعه پژوهش‌های متعدد روان‌شناختی، به دست می‌آید که خوش‌بینی با متغیرهای فراوانی رابطه مثبت

و معناداری دارد، به گونه‌ای که این متغیرها به‌عنوان میانجی در استحکام خانواده نیز تأثیرگذار است. در اینجا به بررسی برخی از آنها، که شواهد میدانی و آموزه‌های دینی بیانگر آنهاست، اشاره می‌شود:

الف. خوش‌بینی و رضایت از زندگی

امروزه در سایه پیشرفت علم و تکنولوژی و فراهم شدن وسایل رفاهی و راحتی، بسیاری از افرادی که از امکانات زیادی در زندگی برخوردارند، ولی از زندگی خود احساس رضایت ندارند. به همین دلیل، مطالعات زیادی در زمینه رضایت از زندگی و عوامل مؤثر بر آن انجام شده‌اند. رضایتمندی از زندگی، به معنای احساس خشنودی و لذت تجربه شده توسط افراد است، هنگامی که همه جنبه‌های زندگی خود را در نظر می‌گیرند (نجاریان‌پور، ۱۳۸۶، ص ۱۲).

یکی از عوامل مهم در درون خانواده، رضایت از زندگی است که می‌تواند به استحکام خانواده کمک زیادی نموده (نوری، ۱۳۸۸، ص ۷۹)، و کارکردهای بسیاری مانند تربیت فرزند، روابط میان والدین و فرزندان و حتی کارآمدی اجتماعی و اقتصادی همسران را نیز تحت تأثیر دهد (همان).

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که خوش‌بینی در ازدواج، به میزان بالایی با تعامل‌های مثبت رابطه دارد و رضامندی بلندمدت را پیش‌بینی می‌کند (کار، ۱۳۸۵، ص ۱۷۵). در توجیه این یافته‌ها باید گفت: هنگامی که افراد با ناملایمات و مشکلات روبرو می‌شوند، هیجانات متنوعی را تجربه می‌کنند که دامنه‌ای از برانگیختگی و اشتیاق تا عصبانیت، اضطراب و افسردگی دارند (موسوی‌نسب و تقوی، ۱۳۸۵). خوش‌بینی افراد، می‌تواند رضایت زناشویی را در آنان تقویت کند؛ زیرا این امر، موجب فراموش کردن و نادیده گرفتن کاستی‌ها و ناراحتی‌ها است. در نتیجه، سبب رضایت بیشتر زوجین می‌گردد. اما در مقابل، افراد بدبین رویدادهای ناراحت‌کننده کوچک را مرتباً در ذهن خود مرور می‌کنند و در عین اینکه از فراموش شدن آنها جلوگیری می‌کنند، به بزرگ شدن آنها نیز کمک می‌کند. این امر، سبب رنجش خاطر آنان و عدم رضایت از همسر خود می‌گردد. بخصوص اینکه آنها نسبت به زوجین خوش‌بین، بیشتر رفتارهای منفی همسرشان را نسبت به رفتارهای مثبت او مطرح می‌کنند. آنها تمایل دارند که بر اساس «مقابله به مثل»، به رفتارهای منفی همسرشان پاسخ دهند. به عبارت دیگر، در یک رابطه آشفته، اگر یکی از زوجین به طور منفی رفتار کند، دیگری نیز به طور منفی پاسخ خواهد داد. در مقابل، رفتارهای زوجین خوش‌بین، کمتر تحت تأثیر رفتارهای همسرشان است (میراحمدی، ۱۳۸۶، ص ۲۲). آنها رفتارهای منفی طرف مقابل را نادیده می‌گیرند و دیدگاه‌های مثبت از همسر و رابطه خود دارند. بنابراین، زوجین بدبین عملاً رویدادهای منفی

رابطه را به یاد می‌آورند. در حالی که زوجین خوش‌بین، مایلند که داوطلبانه رویدادهای مثبت رابطه را به یاد بیاورند.

در دیدگاه اسلامی، رضا، به معنای ترک اعتراض و ناخشنودی نسبت به مقدرات و قضای الهی در قلب و زبان است. صاحب چنین مقامی، پیوسته در لذت، سرور و راحتی به سر می‌برد (نراقی، ۱۳۸۵، ص ۶۰۴). علت این سرور و افزایش تحمل در برابر سختی‌ها، این است که فرد دارای مقام رضا، مقدرات الهی را حتمی می‌داند. در این زمینه امام علی علیه السلام می‌فرماید: به رضای خدا خشنود باش تا شاد و راحت زندگی کنی (آمدی، ۱۳۶۶، ج ۱، ص ۱۰۴).

آنچه مسلم است اینکه در هر موقعیت، جهان‌بینی و باور افراد است که موجب می‌گردد رفتار و احساسات خاصی را بروز دهند. زمانی که فرد به این نگرش و باور دست یابد که تمام امور جهان با همه علل و معلولات، به اراده خداوند انجام می‌پذیرد؛ یعنی ایمان به تقدیر الهی داشته باشد و هر آنچه که خداوند مقدر می‌فرماید، «خیر» است، به نگرشی به نام «خیرباوری» دست می‌یابد که پیش نیاز آن، ایمان به تقدیر الهی است (حسین‌پور، ۱۳۹۲، ص ۳۹) و موجب می‌شود فرد به خداوند متکی گردد و از او یاری بجوید و در نتیجه، به حالتی از خوش‌بینی، آرامش قلبی و رضایت از زندگی برسد.

خداوند متعال در حدیثی قدسی می‌فرماید: «من در پیش حسن‌ظن و خوش‌بینی بنده‌ام هستم او به من جز گمان خوب ندارد» (دیلمی، ۱۴۱۲ق، ج ۱، ص ۱۱۰). البته باید به این نکته توجه داشت که روش اسلام برای ایجاد خوش‌بینی، مبتنی بر ارائه واقعیت‌های خوشایندی است که به آن «مثبت‌نگری واقع‌گرا» گفته می‌شود (پسندیده، ۱۳۸۴، ص ۳۰۳). دین نمی‌خواهد افراد را به قصه‌ها، زندگی‌ها و شادای‌های خیالی سوق دهد و آنها را با وعده‌های تو خالی فریب دهد، بلکه بر آن است تا به افراد کمک کند زیبایی‌های موجود در زندگی خویش را کشف کرده، در کنار همه مشکلات، آنها را نیز به حساب آورند. از این‌رو، باید این نکته را در نظر داشت که زندگی از مجموعه‌ای از موقعیت‌های مختلف تشکیل شده که رضایتمندی، معلول واکنش مناسب به آنهاست. یکی از مهم‌ترین ساحت‌های آن، زندگی خانوادگی است. همسرانی می‌توانند به رضایتمندی از زندگی خانوادگی برسند که از توانمندی لازم برای واکنش مثبت به موقعیت‌ها برخوردار باشند و به این حقیقت دینی ایمان داشته باشند که «عَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَ هُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَ عَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَ هُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَ اللَّهُ يَعْلَمُ وَ أَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ» (بقره: ۲۱۶).

البته برای ایجاد حالت خوش‌بینی، زن و شوهر باید در ابتدای زندگی بکوشند یکدیگر را به خوبی کشف کنند و بشناسند و با سیره رفتاری و گفتاری یکدیگر کاملاً آشنا شوند تا زمینه بروز سوءظن و بدبینی از بین برود. در عین حال، لازم است همه موازین اخلاقی و اسلامی را در همه رفتارها و گفتارها رعایت کنند تا شناخت و رفتار با یکدیگر همراه شده و خوش‌بینی را پدید آورد. این خوش‌بینی، اعتماد متقابل را در خانواده تقویت می‌کند. برداشت‌های منفی از رفتارهای یکدیگر کاهش می‌یابد. زمینه درک مناسب و روابط صمیمانه فراهم می‌شود و اعضای خانواده با احساس آرامش و ایمنی و رضایت زندگی خواهند کرد. این امور در کنار یکدیگر، استحکام خانواده را تضمین می‌کنند.

ب. خوش‌بینی و سلامت روانی

کارشناسان سازمان بهداشت جهانی، سلامت روان را قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل تضادها و تمایلات شخصی به طور منطقی، عادلانه و مناسب تعریف کرده و بر این باورند که سلامت روان، صرفاً نداشتن بیماری‌های روانی نیست، بلکه توان واکنش در برابر انواع گوناگون تجربیات زندگی، به صورت انعطاف‌پذیر و معنی‌دار است. بعد روانی سلامتی، در بسیاری از کشورهای جهان، به ویژه کشورهای جهان سوم، به توجه اصلی به سایر اولویت‌های بهداشتی، از جمله بیماری‌های واگیردار عفونی در گذشته و یا بیماری‌های مزمن در عصر حاضر، کمتر مورد توجه قرار گرفته است. با این حال، نگاهی به آمار منتشره در زمینه شیوع اختلالات روانی در کشورهای مختلف جهان، حاکی از بحرانی بودن وضعیت سلامت روان است (ریاحی و همکاران، ۱۳۸۷).

برای دستیابی به آرامش و سلامت روانی، ضروری است که فرد احساس کند همواره کسی را دارد که بتواند در مواقع لزوم و با اطمینان خاطر، بدون ترس از طرد شدن از او کمک بگیرد و مورد حمایتش قرار گیرد. کسانی که فاقد چنین منبع حمایتی هستند، احساس ناامنی می‌کنند و اعتماد درونی ندارند. در نتیجه به تحقیرها، مورد بی‌اعتنایی قرار گرفتن، انتقادها و مایوس شدن از دیگران حساسند. این افراد، وقایع را بد تعبیر می‌کنند. همین امر بیماری‌های جسمی به همراه دارد.

تحقیقات مختلف نشان داد که خوش‌بینی با سلامت روانی افراد در ارتباط است. در یک مطالعه طولی، خوش‌بینی سلامت روانی افراد را پس از ده سال پیش‌بینی کرد. در بیماران پارکینسون نیز افراد خوش‌بین، در مقایسه با افراد بدبین، از سلامت روانی بیشتری برخوردار بودند. خوش‌بینی از تأثیر مخرب مشاجرات روزانه بر سلامت روان جلوگیری می‌کند. همچنین، پیش‌بینی‌کننده سلامت

روانی، یعنی نشانگان و سواس بی‌اختیاری، افسردگی و خصومت و سلامت جسمانی، یعنی اختلال‌های خواب و پرتنش، است و از تأثیر مخرب بیکاری بر سلامت روان نیز جلوگیری می‌کند (نوری و سقایی‌بی‌ریا، ۱۳۸۸).

یکی از اهداف اسلام، یاری رساندن به انسان برای برخوردارگی از روح و روان سالم است تا بتواند با تو سل به بهترین راه‌های ممکن، به آرامش برسد. از دیدگاه اسلامی، کسی که خودآگاهانه با تمامی هستی ارتباطی زنده و پویا دارد و می‌تواند تعارضات خویش را با جهت‌گیری مثبت حل کند، از نظر روانی سالم است (احمدی، ۱۳۷۴، ص ۲۰۳).

از نظر قرآن، یکی از مهم‌ترین عواملی که زمینه‌های ایجاد تنش‌های روانی را در انسان ایجاد کرده، موجب برهم خوردن تعادل روانی و آرامش در انسان می‌شود، عدم ارتباط با خداوند است: «وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَمَةِ أَعْمَى» (طه: ۱۲۴)؛ و هر کس از یاد من رویگردان شود، زندگی (سخت و) تنگی خواهد داشت و روز قیامت، او را نابینا محسوس می‌کنیم.

علامه طباطبائی در تفسیر این آیه می‌نویسد:

اگر فرمود کسی که از ذکر من اعراض کند «معیشتی ضنک»، یعنی تنگ دارد، برای این است که کسی که خدا را فراموش کند، و با او قطع رابطه نماید، دیگر چیزی غیر دنیا نمی‌ماند که وی به آن دل ببندد، و آن را مطلوب یگانه خود قرار دهد، در نتیجه، همه کوشش‌های خود را منحصر در آن کند، و فقط به اصلاح زندگی دنیایش بپردازد، و روز به روز آن را توسعه بیشتری داده، به تمتع از آن سرگرم شود، و این معیشت، او را آرام نمی‌کند، چه کم با شد و چه زیاد، برای اینکه هر چه از آن به دست آورد، به آن حد قانع نگشته و به آن راضی نمی‌شود، و دائماً چشم به اضافه‌تر از آن می‌دوزد، بدون اینکه این حرص و تشنگیش به جایی منتهی شود. پس چنین کسی دائماً در فقر و تنگی به سر می‌برد، و همیشه دلش علاقه‌مند به چیزی است که ندارد، صرف‌نظر از غم و اندوه و اضطراب و ترسی که از نزول آفات و روی آوردن نامایمات و فرار رسیدن مرگ و بیماری دارد، و صرف‌نظر از اضطرابی که از شر حسودان و کید دشمنان دارد. پس او دائماً در میان آرزوهای برآورده نشده، و ترس از فراق آنچه برآورده شده به سر می‌برد. درحالی که اگر مقام پروردگار خود را می‌شناخت و به یاد او بود و او را فراموش نمی‌کرد، یقین می‌کرد که نزد پروردگار خود حیاتی دارد که آمیخته با مرگ نیست، و ملکی دارد که زوال‌پذیر نیست، و عزتی دارد که مشوب با ذلت نیست، و فرح و سرور و رفعت و کرامتی دارد که هیچ مقیاسی نتواند اندازه‌اش را تعیین کند و یا سرآمدی آن را به آخر برساند، و نیز یقین می‌کند که دنیا دار مجاز است و حیات و زندگی دنیا در مقابل آخرت پیشیزی بیش نیست. اگر او این را بشناسد، دلش به آنچه خدا تقدیرش کرده قانع می‌شود، و معیشتش هر چه باشد برایش فراخ گشته، دیگر روی تنگی و ضنک را نمی‌بیند (طباطبائی، ۱۳۷۴، ج ۱۴، ص ۳۱۴).

بنابراین، می‌توان گفت: انسان در مسیر حرکت خود در زندگی، اگر بر مبنای جهان‌بینی اسلامی و ایمان به خدا و یاد او حرکت کند، از معیار سلامت روان و فکر برخوردار است و به میزانی که از این مسیر فاصله

داشته باشد؛ از سلامت روانی دور می‌باشد. زیرا انسان به صورت فطری خداجوست و فردی که بر خلاف گرایش‌های فطری عمل کند، از لحاظ روانی دچار چالش می‌شود. اما افراد خوش‌بین از آنجاکه به نعمت‌های خداوند و زیبایی‌های عالم خلقت توجه داشته، در نتیجه به منشأ این نعمت‌ها و سرچشمه این زیبایی‌ها، شناخت و ایمان دارند و طبق خواسته‌ها و گرایش‌های فطری خود عمل می‌کنند.

در روایات اسلامی نیز شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد، افراد خوش‌بین، اندوه، نگرانی و ترس کمتری دارند. امیرالمؤمنین علیه السلام می‌فرماید: «یعنی خوش‌بینی اندوه را کاهش می‌دهد و از گرفتار آمدن به دام گنهکاری نجات می‌دهد» (آمدی، ۱۳۶۶، ص ۱۰۴). همچنین می‌فرماید: «خوش‌بینی سبب راحتی قلب و سلامتی دین می‌گردد» (همان)؛ راحتی قلب نشانگر آرامش و آسایش درون است.

از آنجاکه افراد خوش‌بین، دارای سلامت روانی بیشتری هستند، زندگی خانوادگی آنها نیز می‌تواند از استحکام بیشتری برخوردار باشد. البته روشن است که هر کس سلامت روانی داشته باشد، لزوماً روابط خانوادگی قوی ندارند. اما افرادی که از مشکلات روانی رنج می‌برند، به احتمال بسیار زیاد نمی‌توانند خانواده بهنجار داشته باشند (نوری، ۱۳۸۸)، زیرا نداشتن سلامت روانی، به رفتارها و برخوردهای درون خانواده منجر می‌شود که استحکام خانواده را متزلزل می‌سازد.

ج. خوش‌بینی و سلامت جسمانی

خوش‌بینی و به‌طور کلی، باورهای مثبت بر بیماری‌ها و سلامت جسمانی و روانی انسان تأثیر زیادی می‌گذارد. تایلر (Taylor) و همکاران در این زمینه، بیان می‌کنند که اگر ادراکات عادی انسان با یک مفهوم مثبت از خود و کنترل شخصی و یک دیدگاه خوش‌بینانه، حتی کاذب در مورد آینده همراه شود، نه تنها در اداره جزر و مد زندگی روزانه، بلکه در کنار آمدن با حوادث بسیار استرس‌زا و تهدیدزای زندگی، به افراد کمک می‌کند (نصیر، ۱۳۸۹).

برای نمونه، در بیمارانی که به علت بیماری لوله فرعی قلب عمل جراحی شده‌اند، افراد خوش‌بین وضعیت سلامتی بهتری نشان دادند. خوش‌بینی، نجات بیماران را پس از یک حمله قلبی در طول هشت سال پیش‌بینی کرد. بیماری عروقی افراد خوش‌بین در طول سه سال در مقایسه با همتایان بدبین آنها پیشرفت کمتری نشان داد. داشتن سبک تبیین خوش‌بینانه در آغاز بزرگسالی، سلامت کلی را در میانسالی پیش‌بینی می‌کند. بررسی طولی نشان می‌دهد که خوش‌بینی، طول عمر را در افراد خوش‌بین پیش‌بینی می‌کند (نوری و سقایی‌بی‌ریا، ۱۳۸۸).

از سوی دیگر، تحقیقات مختلف نشان داده است که سبک زندگی، به ویژه تغذیه تأثیر مهمی در

خوش‌بینی دارد. پژوهشگران هاروارد، غلظت خون ۹ آنتی‌اکسیدان مختلف، از جمله کاروتنوئیدها را در حدود هزار مرد و زن آمریکایی، ۲۵ تا ۷۴ ساله مورد بررسی قرار دادند. محققان از این افراد در مورد نگرششان به زندگی، پرسیده و نمونه‌های خونی از آنها گرفتند. آنها همچنین، میزان خوش‌بینی این افراد را نیز سنجیدند و دریافتند افرادی که خوش‌بین‌تر هستند، در مقایسه با افرادی که کمتر خوش‌بین هستند، تا ۱۳ درصد غلظت کاروتنوئید بیشتری در نمونه‌های خونی خود دارند. محققان معتقدند: مصرف میزان زیادی میوه و سبزیجات در بین افراد خوش‌بین، می‌تواند دست‌کم تا حدودی این نتایج را توضیح دهد (سایت تحلیلی خبری عصر ایران).

انسان در پیوندهای گوناگون خود، خدامحور است و در این زندگی و بندگی، به بدن سالم نیاز دارد. بهره‌مندی همه جانبه او از سلامتی، اساس فعالیت‌های وی در زندگی مادی و معنوی است. پیامبر اکرم ﷺ از آن به «نعمت پنهان و ناشناخته» یاد کرده است: «نعمتان مجهولتان الامن و العافیه» (فتال نیشابوری، بی‌تا، ص ۴۷۲)؛ زیرا یکی از عوامل آرامش زندگی و بندگی خدا، برخورداری از جسم و جان سالم است. از این رو، عقل و نقل، حفظ تندرستی و حفظ نفس را لازم و واجب شمرده‌اند و روانی دارند که انسان حتی هنگام سخت‌ترین مصیبت و اندوه، به عمد به جسم و جان خود آسیب برساند و اضرار به آن را حرام می‌شمارند، به گونه‌ای که در برخی روایات، بدن و اعضای آن از امانت‌های الهی به شمار آمده‌اند و خداوند متعال رعایت امانت‌ها را از ویژگی‌های برجسته مؤمنان و نمازگزاران واقعی یاد کرده است: «وَالَّذِينَ هُمْ لِأَمَانَاتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رَاعُونَ» (معارج: ۳۲). رسول خدا ﷺ می‌فرماید: «گوش، چشم، زبان و قلب امانت هستند و هر کس امانت را رعایت نکند ایمان ندارد» (نجفی، ۱۴۲۳ق، ج ۸، ص ۳۷۰). بنابراین، با بررسی متون دینی اسلامی درمی‌یابیم که سلامت جسمانی و حفظ آن در اسلام بسیار مورد تأکید قرار گرفته است.

امام صادق ﷺ پنج چیز را نام می‌برند که هر کس یکی از آنها را نداشته باشد، زندگی‌اش بی‌بسته تیره و عقلش آشفته و دلش گرفته باشد. یکی از آن موارد «تندرستی» است (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۱، ص ۸۳). از آنجایی که خوردن و آشامیدن، یکی از رایج‌ترین منابع لذت و مبتنی بر نیازهای زیست‌شناختی است، در اسلام به طور ویژه بدان توجه شده است. مطالعات نشان می‌دهد که مصرف بیش از حد خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها، منجر به بروز مشکلات جسمی و روانی می‌گردد (قدیری، ۱۳۸۱، ص ۳۹ به نقل از حسین‌زاده، ۱۳۹۱، ص ۸۵). بنابراین، در اسلام سفارش شده است: «از صرف غذا دست بکشید، درحالی که هنوز میل به غذا دارید» (حرعاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۲۴، ص ۲۳۹).

همچنین خدای متعال، قرآن و عسل را شفا دهنده معرفی می‌کند: «وَنَزَّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا» (اسراء: ۸۲)؛ «شَرَابٌ مُّخْتَلَفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ» (نحل: ۶۹). همچنین روایات مختلفی وجود دارد که از جمله علل شادی و داشتن روحیه خوش‌بینی را بیان می‌کنند. از جمله تلاوت قرآن، مناجات با خدا، ورزش، خوردن میوه‌های مختلف مانند خرما، انگور، انجیر، بازی، تفریح و سیاحت و... (ر.ک: مجلسی، ۱۴۰۴ق، باب ۶۲).

خانواده پایه‌گذار بخش مهمی از سرنوشت انسان است و در تعیین سبک و خط‌مشی زندگی آینده، اخلاق، سلامت و عملکرد فرد در آینده نقش بزرگی بر عهده دارد. بنابراین، لازم است همسران در حفظ سلامت جسمانی خود و فرزندان‌شان کوشش نمایند. لذا در این راستا، باید به سبک زندگی سالم، تغذیه مناسب و فعالیت‌های ورزشی توجه نموده و با دوری از حرام‌خواری و پرخوری، نقش خود را در سلامت و تکوین شخصیت افراد خانواده ایفا نمایند؛ زیرا عدم سلامت جسمانی هر یک از اعضا، می‌تواند منجر به عدم کارکرد مطلوب آنها در نقش خود و گاهی تشنج در خانواده شود و زمینه‌های تزلزل خانواده را فراهم آورد.

نتیجه‌گیری

خوش‌بینی به‌عنوان یکی از ویژگی‌های بارز مثبت شخصیتی، نقشی اساسی در زندگی انسان دارد. این ویژگی در روان‌شناسی، توسط سلینگمن تحت عنوان «نظریه خوش‌بینی» مطرح شد. از دیدگاه او، مبنای خوش‌بینی در نحوه تفکر افراد درباره علت‌ها ریشه دارد؛ بدین معنا که افراد مختلف در نسبت دادن امور به علل مختلف، عادت‌های خاصی دارند. این خصلت‌های شخصیتی، «سبک تبیین» نام دارد. بر اساس این نظر، در تبیین علت هر رویداد خوب یا بد، از سه بعد استفاده می‌کنند:

الف. تداوم: بدین معنا که آیا افراد علل رویدادها را موقتی می‌دانند یا دائمی؟
 ب. فراگیر بودن: یعنی اینکه آیا علل وقایع زندگی از علتی گسترده و فراگیر برخوردار است، یا موقتی و محدود؛
 ج. شخصی‌سازی: در این بعد، در نظر گرفتن عامل درونی و بیرونی، نقش مهمی در وقایع زندگی دارد. توضیح اینکه، افراد خوش‌بین در برابر معضلات و شکست‌ها به علل موقتی و محدود معتقدند و نه تنها خود را مقصر قلمداد نکرده، بلکه در پی یافتن تأثیر احتمالی سایر عوامل و شرایط هستند. در نتیجه، این سبک تبیین، افراد خوش‌بین، روش منطقی را در حل مسئله در نظر می‌گیرند و دست از تلاش برنمی‌دارند و با حفظ عزت نفس و امنیت خاطر، به فعالیت خود ادامه می‌دهند. اما افراد بدبین، علل

رویدادهای ناخوشایند را همیشگی می‌دانند. آنها همچنین، مسئله را فاجعه‌آمیز تلقی کرده و عامل وقوع رویدادهای نامطلوب را خود، یعنی عامل درونی، در نظر گرفته و احساس گناه و شرمساری می‌کنند لذا مقاومت خود را در برابر مشکلات از دست می‌دهند و در معرض افسردگی قرار می‌گیرند.

از دیدگاه اسلامی، خوش‌بینی و بدبینی، دو نوع نگاه متفاوت به جهان هستی، زندگی و رویدادهای مربوط به آن است و در دو بعد کلی از هم متمایز می‌شوند: بعد توجه انتخابی به این معنا که فرد از میان محرک‌های گوناگون در جهان، به کدام‌یک از آنها توجه دارد؛ فرد بدبین به بدی‌ها، شکست‌ها و کمبودها توجه دارد و فرد خوش‌بین به امکانات و توانمندی‌ها و خوبی‌ها و به خدا به‌عنوان عالی‌ترین منبع زیبایی‌ها و خوبی‌ها توجه دارد. بعد دیگر به تفسیرهای فرد و ارزیابی‌های او از حوادث برمی‌گردد. اینکه آیا حوادث دارای بار مثبت هستند، یا آنها را غیرقابل تحمل می‌داند. نکته مهم اینجا است که دین در تفسیرها بر واقع‌گرایی تأکید دارد، تا تأثیری پایدار داشته باشند.

از آنجایی که اسلام برای سعادت خانواده اهمیت زیادی قائل است، تفکر موحدانه و خوش‌بینانه را در روابط بین زوجین و والدین و فرزندان به نحو ویژه در نظر گرفته است و به آن سفارش می‌کند. زنان و مردان موحد، با تفکر و بررسی آیات خداوند متعال به مرحله‌ای می‌رسند که خدا را در رأس همه واقعیات و اتفاقات می‌دانند. آنها همواره همه چیز را به زیباترین شکل می‌بینند و در مورد کاستی‌ها نیز به طور واقع‌بینانه عمل می‌کنند و همواره در جهت رفع آنها تلاش می‌کنند. در چنین خانواده‌ای، فرزندان بر اساس الگوپذیری از والدین خود به تقویت پایه‌های ایمان و توحید باوری خود در جهت خوش‌بینی صحیح گام بر می‌دارند. این نوع خانواده‌ها در قرآن، از نوع خانواده‌های متعالی هستند که در برابر آنها خانواده‌های غیرمتعالی قرار دارند. در خانواده غیرمتعالی، توحید از اصول زندگی نبوده و افراد نیز با دید منفی به وقایع، دیگران و خدا می‌نگرند. اگر اعضای خانواده خوش‌بین باشند، خانواده مستحکم و پایداری خواهند داشت؛ زیرا خوش‌بینی رابطه بین افراد درون خانواده را محکم می‌سازد. زوج‌های خوش‌بین، بیشتر همسران خود را حمایتگر می‌دانند، رضایت زناشویی بیشتری را احساس می‌کنند، ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری یکدیگر را بیشتر مثبت می‌دانند و امکانات موجود را به خوبی درک می‌کنند. همچنین، خوش‌بینی سبب ایجاد محبت بین افراد خانواده می‌گردد. از سوی دیگر، از آن جهت که سلامت روانی و جسمانی افراد خوش‌بین بیشتر است، از استحکام خانوادگی بیشتری برخوردارند.

منابع

- احمدی، علی اصغر، ۱۳۷۴، *روان‌شناسی شخصیت از دیدگاه اسلامی*، تهران، سپهر.
- امین، سیده‌نصرت، ۱۳۶۱، *مخزن العرفان در تفسیر قرآن*، تهران، نهضت زنان مسلمان.
- آقایی، اصغر و همکاران، ۱۳۸۶، «رابطه خوش‌بینی و بدبینی با سلامت روان در افراد بزرگسال شهر اصفهان»، *دانش و پژوهش در روان‌شناسی*، ش ۳۳، ص ۱۱۷-۱۳۰.
- آمدی، عبدالواحد بن حمد، ۱۳۶۶، *غررالحکم و دررالکلم*، قم، دفتر تبلیغات اسلامی.
- پسندیده، عباس، ۱۳۸۴، *رضایت از زندگی*، قم، دارالحديث.
- پناهی، علی احمد، ۱۳۸۸، «عوامل نشاط و شادکامی در همسران از منظر دین و روان‌شناسی»، *معرفت*، ش ۱۴۷، ص ۱۵-۳۸.
- حر عاملی، محمد بن حسن، ۱۴۰۹ق، *وسائل الشیعه*، قم، مؤسسه آل‌البیت لإحياء التراث.
- حسینی، رمضانعلی و همکاران، ۱۳۹۰، «بررسی رابطه بین خوش‌بینی اسلامی، خوش‌بینی آموخته شده سلیگمن و امنیت روانی»، *روان‌شناسی و دین*، سال چهارم، ش ۴، ص ۷۵-۱۰۲.
- حسین‌پور، فرزانه، ۱۳۹۱، *بررسی تأثیر آموزش شادمانی بر اساس مفاهیم اسلامی بر شادی کلی و شادی زناشویی زنان شهر اصفهان*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، اصفهان، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمینی‌شهر.
- حیدری، علیرضا و همکاران، ۱۳۸۸، «رابطه تنظیم هیجانی، فراشناخت و خوش‌بینی با اضطراب امتحان دانشجویان»، *یافته‌های نو در روان‌شناسی*، ش ۱۱، ص ۷-۱۹.
- خوانساری، آقا جمال‌الدین، ۱۳۶۶، *شرح غررالحکم و دررالکلم*، تهران، دانشگاه تهران.
- داوری، احد، ۱۳۸۹، «*بایسته‌های خانواده متعالی در سبک زندگی اسلامی از منظر قرآن*»، در: هفتمین همایش بین‌المللی پژوهش‌های قرآنی مسابقات قرآن کریم.
- دبلمی، شیخ حسن، ۱۴۱۲ق، *إرشاد القلوب إلی الصواب*، قم، شریف رضی.
- ریاحی، محمدا سماعیل و همکاران، ۱۳۸۷، «بررسی اثرات دینداری و جهت‌گیری دینی بر سلامت روان دانشجویان دانشگاه مازندران»، *مجله علوم اجتماعی دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه فردوسی مشهد*، سال پنجم، ش ۲، ص ۵۱-۹۰.
- سلیگمن، مارتین و همکاران، ۱۹۹۶، *کودک خوش‌بین*، ترجمه فروزنده داورپناه، تهران، رشد.
- سیمار اصل، نسرین و همکاران، ۱۳۸۹، «تبیین پیامدهای عوامل روان‌شناختی مثبت در سازمان»، *علوم مدیریت ایران*، سال پنجم، ش ۱۷، ص ۲۵-۴۳.
- شرفاوی، سیدحسین محمد، ۱۳۳۳، *گامی فراسوی روان‌شناسی اسلامی*، ترجمه محمدباقر حجتی، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- صدر، محمدباقر، ۱۳۶۹، *سنت‌های اجتماعی و فلسفه تاریخ در مکتب قرآن*، ترجمه سیدجمال موسوی همدانی، بی‌جا، مرکز نشر فرهنگی رجاء.
- صدوق، محمد بن علی، ۱۳۶۱، *معانی الأخبار*، قم، جامعه مدرسین.
- صفورایی‌پاریزی، محمدمهدی، ۱۳۸۸، «اثر بخشی رعایت آموزه‌های اخلاق اسلامی در کارآمدی خانواده»، *معرفت اخلاقی*، سال اول، ش ۱، ص ۹۱-۱۱۸.

- طباطبائی، سیدمحمدحسین، ۱۷۴۱ق، **المیزان**، قم، جامعه مدرسین.
- ، ۱۳۷۴، **المیزان فی علوم القرآن**، ترجمه محمدباقر موسوی همدانی، قم، جامعه مدرسین.
- طوسی، محمدبن حسن، بی تا، **التیان فی تفسیر القرآن**، بیروت، داراحیاء التراث العربی
- طیب، سیدعبدالحسین، ۱۳۷۸، **اطیب البیان فی تفسیر القرآن**، چ دوم، تهران، اسلام.
- قتال نیشابوری، محمدبن حسن، بی تا، **روضه الواعظین و بصیره المتعظین**، تحقیق سید محمد مهدی خراسان، قم، شریف رضی.
- قرشی، سیدعلی اکبر، ۱۳۷۱، **قاموس قرآن**، تهران، دارالکتب الاسلامیه.
- قمی، علی بن ابراهیم، ۱۴۰۴ق، **تفسیر علی بن ابراهیم القمی**، چ سوم قم، دارالکتاب.
- کار، آلان، ۱۳۸۵، **روان‌شناسی مثبت**، ترجمه حسن پاشا شریفی و جعفر نجفی زند، تهران، سخن.
- مجلسی، محمدباقر، ۱۴۰۴ق، **بحار الانوار**، بیروت، مؤسسه الوفا.
- محدث قمی، شیخ عباس، ۱۳۸۰، **مفاتیح الجنان**، تهران، باقرالعلوم.
- مصطفوی، حسن، ۱۳۶۰، **التحقیق فی کلمات القرآن الکریم**، تهران، بنگاه ترجمه و نشر کتاب.
- مکارم شیرازی، ناصر و همکاران، ۱۳۷۴، **تفسیر نمونه**، تهران، دارالکتب الاسلامیه.
- موسوی لاری، سیدمجتبی، ۱۳۶۱، **بررسی مشکلات اخلاقی و روانی**، قم، دفتر انتشارات اسلامی.
- موسوی نسب، سیدمحمدحسین و سیدمحمد رضا تقوی، ۱۳۸۵، «خوش‌بینی - بدبینی و راهبردهای کنار آمدن: پیش‌بینی سازگاری روان‌شناختی در نوجوانان»، **روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران**، سال دوازدهم، ش ۴، ص ۳۸۰-۳۸۹.
- واحدی نیشابوری، علی بن احمد، ۱۴۱۱ق، **اسباب نزول القرآن**، تحقیق کمال بسپونی زغلول، بیروت، دار الکتب العلمیه.
- میراحمدی، لیلا، ۱۳۸۶، **تأثیر زوج‌درمانی کوتاه‌مدت به شیوه خودتنظیمی بر خوش‌بینی و شادای زوجین شهر اصفهان**، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، اصفهان، دانشگاه اصفهان.
- نجاریان‌پور، سمانه، ۱۳۸۶، **تأثیر مشاوره گروهی به شیوه شناختی - معنای بر توافق‌پذیری همسران افراد پارائوئید شهر اصفهان**، پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره گرایش خانواده، اصفهان، دانشگاه اصفهان.
- نجفی، شیخ هادی، ۱۴۲۳ق، **موسوعه احادیث اهل بیت**، بیروت، دار احیاء التراث العربی.
- نراقی، ملامهدی، ۱۳۸۵، **معراج السعادت**، چ دوازدهم، قم، هجرت.
- نصیر، مر ضیه، ۱۳۸۹، «رابطه راهبردهای مقابله با استرس و تاب‌آوری با خوش‌بینی دختر مقطع متوسطه شهر ستان دزفول»، **یافته‌های نو در روان‌شناسی**، دوره پنجم، ش ۱۶، ص ۵۷-۷۰.
- نوری، نجیب‌الله و محمدنا صر سقای بی‌ریا، ۱۳۸۸، «رابطه بین خوش‌بینی سرشتی و خوش‌بینی از دیدگاه اسلامی با رضایتمندی از زندگی»، **روان‌شناسی و دین**، سال دوم، ش ۳، ص ۲۹-۶۸.
- نوری، نجیب‌الله، ۱۳۸۷، «الگوی نوین از مؤلفه‌های خوش‌بینی از منظر نهج‌البلاغه»، **معرفت**، سال هفدهم، ش ۱۳۵، ص ۵۳-۷۰.
- ، ۱۳۸۸، «نقش مثبت اندیشی در استحکام خانواده»، **راه تربیت**، ش ۹، ص ۷۳-۸۷.
- سایت تبیان، خدری، مسلم، ۱۳۹۰، **سلامت از دیدگاه قرآن با توجه به سوره کهف**، ۱۳۹۰/۴/۴
- سایت تحلیلی خبری عصر ایران، <http://www.asriran.com>، **خوش‌بینی خود را با مصرف میوه و سبزیجات افزایش دهید**، ۱۳۹۱/۱۰/۳۰