



سال هفتم • پاییز و زمستان ۱۴۰۰ • شماره ۱۵

Biannual Journal of Islamic Psychology

Vol. 7, No. 15, Autumn & Winter 2022

## نقش خوش بینی در بهزیستی روان شناختی بر اساس آموزه های اسلامی و مطالعات روان شناختی

فاطمه زیان\*

مرضیه ملکی ها\*\*

### چکیده

در پژوهش های روانشناسی مثبت گرا، خوش بینی به مثابه یکی از مؤلفه های سلامت روانی، همواره مورد توجه بوده است. پژوهش حاضر به روش توصیفی - تحلیلی، با هدف بررسی نقش خوش بینی در بهزیستی روان شناختی بر اساس آموزه های اسلامی و مطالعات روان شناختی صورت گرفته است. یافته های پژوهش نشان داد متون اسلامی با ارائه راهکارهای ایجاد و تقویت خوش بینی و تأکید بر اثرات مثبت آن و برحذر داشتن از پیامدهای منفی بدبینی، انسان را به بهزیستی روان شناختی رهنمون می سازد. نتایج مطالعات و پژوهش های روان شناختی معاصر نیز نقش خوش بینی را بر ابعاد و مؤلفه های بهزیستی روان شناختی تأیید می کند اما تفاوت هایی در تعریف، گستره و پاره ای از جزئیات این دودسته مطالعات، مشاهده می شود.

واژگان کلیدی: خوش بینی، بهزیستی روانی، آموزه های اسلامی

\* استادیار گروه علوم قرآن و حدیث، دانشگاه حضرت معصومه (ع) | fa\_zhian@yahoo.com

\*\* استادیار گروه مشاوره، دانشگاه حضرت معصومه (ع)

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۱۲/۲۴؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۳/۱۳

## مقدمه

انسان همواره درصدد است تا بر توانمندی‌های خویش و یا به تعبیر روان‌شناختی آن بر بهزیستی خود بیفزاید و یکی از مهم‌ترین انگیزه‌های او برای ادامه حیات و تلاش، دستیابی به زیستن بهینه است. از یک طرف روان‌شناسان مثبت‌گرا بر بهزیستی روان‌شناختی<sup>۱</sup> تأکید دارند و آن را به مفهوم سلامتی، شادی، موفقیت (بیسون<sup>۲</sup>، ۲۰۰۸)، توانایی مشارکت فعال، گسترش حس استقلال و احساس هدفمندی در زندگی (گورل<sup>۳</sup>، ۲۰۰۹)، تعامل سازنده با چالش‌ها (کیز<sup>۴</sup> و شموتکین<sup>۵</sup> و ریف<sup>۶</sup>، ۲۰۰۲) می‌دانند که دارای مؤلفه‌هایی از جمله ارزیابی‌های مثبت نسبت به خود، احساس رشد و توانمندی، اعتقاد به هدفمندی زندگی، روابط خوب با دیگران و تسلط بر زندگی و احساس استقلال است (ریف و کیز، ۱۹۹۵). لذا اهمیت ویژه بررسی عوامل دخیل در ابعاد و مؤلفه‌های گوناگون بهزیستی خودنمایی می‌کند. از سوی دیگر مهم‌ترین هدف ادیان و مذاهب با تمام اختلافاتشان، رهنمون ساختن انسان به بهزیستی است که در فرهنگ اسلامی از آن به رستگاری، رشد و کمال تعبیر می‌شود. آموزه‌های اسلامی نگاهی همه‌جانبه به شخصیت انسان و تعالی او دارد تا جایی که در سازمان بهداشت جهانی و با نظر مثبت اعضای کشورهای اسلامی، استفاده از آموزه‌های اسلامی برای بهبود و ارتقای بهداشت روانی مردم تصویب شد (بوالهری، اصغرنژاد، طاهری و محمدپور، ۱۳۸۶). نگاه جامع به انسان و نقش خاص تفکر و اندیشه بر سلامت جسم و روان انسان موجب شده است تا در آموزه‌های اسلامی به نگرش انسان‌ها نسبت به خالق، جهان هستی، خود، دیگران و محیط‌بهای بسیار داده شود و خوش‌بینی به‌عنوان یکی از عوامل نیل به بهزیستی معرفی شود.

در علم روان‌شناسی و رفتارشناسی تا قبل از ظهور موج روان‌شناسی مثبت‌گرا، نگاه مثبتی نسبت به انسان و ماهیت وی وجود نداشت و مطالعات متمرکز بر هیجانات منفی نظیر اضطراب و افسردگی بود اما روان‌شناسان مثبت‌گرا معتقدند که توانمندی‌های افراد موقتی، ناچیز و فریبنده نیست (کوزنس<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۱۳) و بر فهم، تبیین و تقویت توانمندی‌ها، نقاط قوت و

1. Psychological Wellbeing  
3. Gurel, N  
5. Shmotkin, D  
7. Kosnes, L

2. Basson, N  
4. Keyes, C. L  
6. Ryff, C. D

قابلیت‌های انسان تأکید دارند. لذا در روانشناسی مثبت‌گرا توجه فزاینده‌ای به ویژگی‌ها و توانمندی‌های مثبت انسان از جمله خوش‌بینی<sup>۱</sup> شده است و تحقیقات گسترده‌ای در خصوص پیشایندها، پیامدها و تعریف این سازه انجام گرفته است (پترسون<sup>۲</sup> و بوسیو<sup>۳</sup>، ۱۹۹۱؛ کنالتون<sup>۴</sup>، ۲۰۲۱؛ جنس<sup>۵</sup> و ارسلان<sup>۶</sup>، ۲۰۲۱ و وُس<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۲۱).

مفهوم خوش‌بینی در روانشناسی با تحولاتی همراه بوده است؛ هم‌راستایی خواسته‌های فرد با خواسته‌ها و انتظارات جامعه، انتظار و امید به وقایع مطلوب، انگیزه‌بخشی به خود و تکرار جملات امیدوارکننده، موقتی و غیر فراگیر دانستن علل ناگواری‌ها و نسبت دادن آن‌ها به غیر خود از جمله تعاریف خوش‌بینی به شمار می‌رود. این تعاریف گاه به جنبه‌های شناختی افراد و گاه به عملکرد آنان اشاره دارد. تیگر (۱۹۷۹ به نقل از بهاری، ۱۳۹۳) خوش‌بینی را حاصل هم‌راستایی خواسته‌های فرد و اجتماع می‌داند به گونه‌ای که آنچه برای اجتماع سودمند است، مطلوب فرد باشد. اما مطابق با الگوی شی‌یر<sup>۸</sup> و کارور<sup>۹</sup> (۱۹۸۵) خوش‌بینی، انتظار کشیدن نتایج فراگیر مثبت است که بر نحوه تعامل افراد با رویدادهای مهم زندگی در ارتباط است و در تعریف گاربر<sup>۱۰</sup> (۲۰۰۰) خوش‌بینی، تکرار جملات مثبت، انگیزه‌دهنده و نیروبخش است. گرچه باید توجه کرد که به‌رغم نقش انکارناپذیر مکالمات درونی در تفکرات و نگرش افراد (مک‌گراو، ۱۳۸۶، ص ۲۴۵) و این‌که خوش‌بینی مستلزم تکرار عبارت‌های تقویت‌کننده در ذهن است اما این امر جلوه‌ای از تجلیات خوش‌بینی است نه تمام آن و از همین رو به نظر می‌رسد خوش‌بینی عمیق‌تر از تجسم مثبت یا تکرار جملات تأکیدی مثبت باشد.

مارتین سلیمان<sup>۱۱</sup> (۲۰۰۵) با تمرکز بر مفهوم خوش‌بینی که کاملاً برخلاف مفهوم درماندگی آموخته‌شده<sup>۱۲</sup> است تعریف متفاوتی از خوش‌بینی ارائه داد. وی خوش‌بینی را به‌جای صفت گسترده شخصیتی، نوعی سبک تبیین پدیده‌ها در نظر گرفت (کاظمی‌نژاد، کرمی، معاضدیان و صداقت،

1. Optimisem

2. Peterson, C

3. Bossio, L. M

4. Knowlton, N

5. Genç, E

6. Arslan, G

7. Vos, L. M

8. Scheier, M. F

9. Carver, C. S

10. Garber, J

11. Seligman, M

12. Learned Helplessness

۱۳۹۸). مطابق با نظری، خوش‌بینی به معنای مثبت اندیشی صرف یا تکرار عبارت‌های امیدوارکننده و یا تجسم موفقیت و انجام نیک وقایع نیست بلکه در نحوه تفکر افراد درباره علت‌ها ریشه دارد؛ اکثر مردم در نسبت دادن امور به علل مختلف عادات خاصی دارند که به «سبک تبیین»<sup>۱</sup> از آن یاد می‌شود. در تبیین اینکه چرا هر رویداد خوب یا بد برای فرد اتفاق می‌افتد از سه بعد استفاده می‌شود: تداوم<sup>۲</sup>، فراگیری<sup>۳</sup> و شخصی‌سازی<sup>۴</sup>. تداوم، به معنای آن است که آیا علت رویداد ناگواری که هم‌اکنون اتفاق افتاد موقتی است یا دائم؟ افراد بدبین معتقدند که علت رویدادهای ناگوار، دائمی است اما افراد خوش‌بین علت وقایع ناگوار را موقتی و ناپایدار دانسته و وقایع خوشایند را دارای علت‌های همیشگی می‌دانند. فراگیری، به این معناست که علتی خاص در ابعاد گوناگون گسترده است و اثرات آن با گذشت زمان بیشتر آشکار می‌شود. فرد بدبین معتقد است که علل حوادث ناگوار گسترده و فراگیر است و انتظار دارد که تأثیرات آن را در موقعیت‌های مختلف در گستره زندگی خود مشاهده کند اما فرد خوش‌بین گستره علل پیامدهای ناگوار را محدود می‌داند. شخصی‌سازی، به معنای یافتن مقصر است؛ در موقعیتی که نتیجه‌ای خوشایند کسب شود، فرد خوش‌بین نتیجه کسب‌شده را به عامل درونی (خود) و فرد بدبین به عامل بیرونی (عوامل محیطی) نسبت می‌دهد و در موقعیتی که نتیجه‌ای ناخوشایند کسب شود فرد خوش‌بین نتیجه حاصله را به عامل بیرونی و فرد بدبین به عامل درونی انتساب می‌دهد (سلیگمن، ۲۰۰۵). مطابق با تحقیقات انجام‌شده افراد در حالت عادی نسبت به آینده خود خوش‌بین‌اند؛ اکثر مردم معتقدند که نسبت به دیگران احتمال بیشتری می‌رود که صاحب شغل مناسب، ازدواج موفق و عمر طولانی باشند و کمتر احتمال می‌رود دچار بیماری‌های لاعلاج و سخت، اخراج از کار یا طلاق شوند. افراد معمولاً آینده‌طلایی برای خود متصورند و هنگامی که آمادگی در برابر زیان را در خود ایجاد می‌کنند و به بدبینی متمایل می‌شوند و پیامدهای منفی را انتظار می‌کشند، حالتی استثنایی است (بارون، بیرن و برنسکامب، ۱۳۹۹، ص ۸۵ - ۸۹)؛ بنابراین آنچه مهم است حفظ خوش‌بینی‌ای است که عادتاً در افراد وجود دارد.

بررسی خوش‌بینی در متون دینی از پیشینه‌ای عمومی برخوردار است و پژوهش‌های مختلفی به

1. Explanatory Style

2. Permanence

3. Pervasiveness

4. Personalization

بررسی ابعاد گوناگون خوش‌بینی در متون دینی پرداخته‌اند. برای نمونه پژوهش صادقی‌نیری و الهیاری‌نژاد (۱۳۹۲) به بررسی «مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی در نهج‌البلاغه» پرداخته است اما از آنجا که مطالعه موردی دانشجویان دانشگاه سمنان است نگاهی جامع به مسئله خوش‌بینی ندارد. همچنین پژوهش مجیدی و قشلاقی (۱۳۹۱) با بررسی «خوش‌بینی از منظر قرآن و حضرت علی (ع) در نهج‌البلاغه» به بیان اقسام خوش‌بینی و تفاوت آن با ساده‌لوحی و ویژگی‌های افراد خوش‌بین پرداخته است. پژوهش صفورایی (۱۳۹۰) با بررسی «راهکارهای رفتاری ایجاد روحیه مثبت‌اندیشی» به ارائه راهکارهایی برای ایجاد خوش‌بینی در افراد از منظر روایات اسلامی پرداخته است که دو پژوهش اخیر به آثار و نتایج خوش‌بینی نپرداخته‌اند. همچنین پژوهش رضایی (۱۳۹۳) به بررسی «خوش‌بینی در متون و فرهنگ اسلامی» پرداخته و صرفاً موضوع خوش‌بینی را در متون دینی بررسی کرده است.

با وجود آنکه از یک سو هدف خلقت انسان در آموزه‌های اسلامی رساندن او به کمال (بهزیستی) است و از سوی دیگر خوش‌بینی نقش بسزایی در رسیدن به این مقصد دارد تاکنون تحقیقی جامع به بررسی نقش خوش‌بینی اسلامی در بهزیستی روان‌شناختی، نپرداخته است و از همین روست که پژوهش حاضر با روش تحلیلی - توصیفی پرسش‌هایی را به بحث نشانده است؛ خوش‌بینی چه ابعدی از زندگی انسان را مطابق با آموزه‌های اسلامی تحت تأثیر قرار می‌دهد؟ مطابق با پژوهش‌های روان‌شناختی، آثار خوش‌بینی در کدام بعد از ابعاد زندگی انسان، نمایان است؟ و در نهایت آیا هماهنگی‌ها یا افتراقاتی میان یافته‌های روان‌شناختی و آموزه‌های اسلامی در حوزه خوش‌بینی و بهزیستی می‌توان یافت؟

### روش تحقیق

پژوهش پیش‌رو با روش توصیفی - تحلیلی و با بهره‌گیری از منابع کتابخانه‌ای و الکترونیکی تلاش کرده است تا ابتدا با بررسی متون دینی موجود، اثرات مثبت خوش‌بینی را بر بهزیستی روان‌شناختی مورد مطالعه قرار دهد و نتایج مثبت خوش‌بینی را در عرصه‌های گوناگون حیات انسان استخراج کند و سپس پژوهش‌های روان‌شناختی انجام‌شده را گردآوری کند تا با مطالعه تطبیقی این دو حیطه، به تحلیل و تبیین بهتر و قابل‌فهم‌تری از آثار خوش‌بینی در ابعاد گوناگون زندگی انسان دست یابد.

### یافته‌ها

همان‌گونه که یادآوری شد بهزیستی دارای مؤلفه‌های متعددی است که می‌توان آن‌ها را در سه حیطه

شناختی (هدفمندی زندگی و ارزیابی مثبت نسبت به خود)، روانی - عاطفی (احساسات مثبت نسبت به خود و دیگران) و رفتاری (تسلط بر زندگی، روابط خوب با دیگران) قرار داد. بر اساس آموزه‌های دینی، سبک تفکر و نگرش خوش‌بینانه می‌تواند بر تمامی این حیطه‌ها اثرگذار باشد.

## نقش خوش‌بینی در حیطه‌های بهزیستی روان‌شناختی

### ۱. حیطه شناختی

اگر شناخت را علاوه بر فهمیدن، به تفسیر کردن و استنباط کردن نیز تفسیر کنیم، می‌توان ادعا کرد که هر آن چه مرتبط با تفسیر انسان نسبت به خود، جهان پیرامون، عالم هستی و خداوند است در حیطه شناختی انسان قرار می‌گیرد. مطابق با آموزه‌های روایی، شناخت صحیح انسان و معرفت او به منشأ خلقت که از آن به ایمان تعبیر می‌شود در سایه بدبینی انسان از میان می‌رود و لذا لازمه ایمان، خوش‌بینی به معنای عام آن است<sup>۱</sup> (آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۶۴) و می‌توان ادعا کرد که خوش‌بینی رابطه مستقیمی با افزایش شناخت و معرفت فرد به باورهای دینی دارد. خداوند متعال در حدیثی قدسی می‌فرماید: در اثر داشتن سوءظن به من، از رحمت مایوس شدی<sup>۲</sup> (صدوق، ۱۳۹۸، ص ۳۴۴)؛ بنابراین سوءظن به مثابه حجابی در برابر دیدگان فرد بدبین قرار می‌گیرد و مانع شناخت و معرفت صحیح فرد نسبت به خداوند، آغاز و انجام جهان هستی خواهد شد که منشأ تمامی اعتقادات دینی است. ایمان و حسن ظن افراد رابطه دوسویه‌ای با هم دارند؛ هر چه حسن ظن فرد افزایش یابد، ایمانش پایدارتر خواهد شد و هر چه ایمان فرد محکم‌تر باشد، خوش‌بینی‌اش افزون‌تر خواهد شد.

در پژوهش‌های روان‌شناسی نیز در خصوص نقش خوش‌بینی در میزان شناخت افراد نسبت به جهان هستی و آینده آن مطالعاتی به انجام رسیده است؛ پژوهش اسپچیر و همکاران (۲۰۲۱) نشان داد افراد خوش‌بین، معنای زندگی خود را حفظ می‌کنند. پژوهش مرادی و قلمکاری (۱۳۹۳) که در آن رابطه انتظار منجی (آینده نیک جهان) با خوش‌بینی افراد سنجیده شد، نشان داد که میانگین سطح انتظار فرج در افراد خوش‌بین بالاتر از سایر افراد است. پژوهش نادری، بختیاری و شکوهی (۱۳۸۹) که به بررسی اثرگذاری خوش‌بینی بر اضطراب افراطی افراد نسبت به پدیده مرگ پرداخت،

۱. لَا إِيمَانَ مَعَ سُوءِ ظَنٍّ

۲. بِسُوءِ ظَنِّكَ بِي قَتَلْتُ مِنْ رَحْمَتِي

شان داد نگرش مثبت و خوش‌بینی دارای ارتباط منفی با اضطراب مرگ است. در توجیه این اثرگذاری باید توجه داشت که شناخت و باورمندی به جهان هستی، حیات پس از مرگ و حتی وجود خالق با کاهش اضطراب از مرگ، رابطه مستقیم دارد به‌گونه‌ای که بر اساس یافته‌های پژوهش جهانگیرپور و کاوند (۲۰۱۳)، با تقویت نگرش مذهبی دانشجویان می‌توان اضطراب مرگ را در آن‌ها کاهش داد. تحقیقات دهکردی و اورکی (۱۳۹۰) نیز این نتایج را ثابت می‌کند. علت این رابطه را باید در تصحیح دیدگاه انسان نسبت به مرگ، فلسفه خلقت جهان و انسان توسط دین دانست و این شناخت صحیح نیز به‌نوبه خود در افراد احساس پیش‌بینی‌پذیری و کنترل ایجاد کرده و از اضطراب فراخوانده‌شده ناشی از نگرش و مواجهه با مرگ، پیشگیری می‌کند (بهرامی، ۱۳۸۴، ص ۴۲ - ۴۷). در واقع خوش‌بینی موجبات افزایش اعتقادات دینی شده و آموزه‌های اسلامی موجبات تصحیح شناخت فرد از جهان هستی را فراهم می‌آورد و این شناخت موجب کاهش اضطراب از مرگ خواهد شد.

## ۲. حیطه روانی - عاطفی

یکی از شاخص‌ترین نمودهای سلامت روان و حرکت به‌سوی بهزیستی، وجود آرامش و آسودگی روان است<sup>۱</sup> (آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۵۳). امام صادق علیه السلام در روایتی خوش‌بینی را عامل ایجاد آرامش روحی فرد دانسته و می‌فرماید: «از حسن ظن و خوش‌گمانی همین استفاده را ببر که دلت در آسایش است و کارت به‌سادگی برگزار می‌شود»<sup>۲</sup> (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۵، ص ۲۰۹) در روایات متعدد دیگری نیز مهم‌ترین پیامد خوش‌بینی، صفا، آرامش و آسایش روح و روان انسان دانسته شده است تا جایی که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله به مردم گوشزد می‌کردند که خوش‌بینی و آثار مثبت آن بر روح و روان خود را قدر بدانند<sup>۳</sup> (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۲، ص ۱۹۶). همچنین در روایتی از امام علی علیه السلام به اثربخشی خوش‌بینی در کاهش درون‌اندوه اشاره شده است. آن حضرت می‌فرماید: «خوش‌بینی غم را کاهش می‌دهد و انسان را از بر گردن گرفتن گناهان نجات می‌دهد»<sup>۴</sup> (آمدی، ۱۳۶۶،

۱. حُسْنُ الظَّنِّ رَاحَةُ القَلْبِ وَ سَلَامَةُ الدِّينِ؛ خُذْ مِنْ حُسْنِ الظَّنِّ يَطْرُقُ بِرُوحٍ بِه قَلْبِكَ وَ يَرْوُحُ بِه أَمْرُكَ؛ حُسْنُ الظَّنِّ رَاحَةُ القَلْبِ وَ سَلَامَةُ البَدَنِ

۲. خُذْ مِنْ حُسْنِ الظَّنِّ يَطْرُقُ بِرُوحٍ بِه قَلْبِكَ وَ يَرْوُحُ بِه أَمْرُكَ

۳. أَحْسِنُوا ظُنُونَكُمْ يَا خَوَانِكُمْ تَعْتَمِدُوا بِهَا صَفَاءَ القَلْبِ وَ نَقَاءَ الطَّبَعِ

۴. حُسْنُ الظَّنِّ يَخَفِّفُ الهَمَّ وَ يَجِيءُ مِنْ تَقَلُّدِ الإِثْمِ

ص ۲۵۳). در مقابل، بدبینی، احساسات منفی و روان‌آشفته‌گی را به همراه دارد. در روایتی ترس، بخل و حرص از آثار بدبینی دانسته شده است<sup>۱</sup> (صدوق، ۱۳۶۲، ص ۱۰۲)

نتایج مطالعات روان‌شناختی نیز گویای آن است که افراد خوش‌بین، کمتر افسردگی را تجربه می‌کنند. همچنین خوش‌بینی با خودتسلط‌یابی ارتباط مستقیم و با افسردگی ارتباط معکوس دارد (کجباف و همکاران، ۱۳۸۵). پژوهش ارسلان و یلدریم<sup>۲</sup> (۲۰۲۱) نیز نشان داد در دوران همه‌گیری بیماری کووید - ۱۹ بین میزان خوش‌بینی و بدبینی افراد با استرس‌های مربوط به بیماری و تجربه نشانه‌های افسردگی ارتباط معناداری وجود دارد؛ به عبارت دیگر افراد خوش‌بین در دوران شیوع همه‌گیری بیماری، کمتر تحت تأثیر استرس و شرایط استرس‌زای محیطی قرار گرفته و کمتر نشانه‌های افسردگی را تجربه کرده‌اند. نتیجه این مطالعه همچنین گویای آن بود که خوش‌بینی مکانیسم مهمی است که در تبیین اثرات بیماری کرونا و سلامت روان‌شناختی افراد مؤثر است (اسچیر و همکاران، ۲۰۲۱). همچنین تحقیقات روان‌شناختی نشان از آن دارد که خوش‌بینی یکی از پیش‌شرط‌های ضروری برای رسیدن به سازگاری روان‌شناختی است. خوش‌بینی افراد را از احساس درماندگی دور می‌سازد و زمینه‌ساز دوری از تجربه احساسات منفی است (بیرامی و همکاران، ۱۳۹۲).

### ۳. حیطه رفتاری

خوش‌بینی با مؤلفه‌های حیطه رفتاری بهزیستی روان‌شناختی شامل عملکرد تحصیلی، اقتصادی و مدیریتی، مقابله با ناگواری‌ها و رفتارها و روابط اجتماعی رابطه مستقیم و مثبت دارد.

#### الف) عملکرد تحصیلی، اقتصادی و مدیریتی

در آموزه‌های اسلامی، خوش‌بینی یکی از عواملی است که موجب موفقیت فرد و نیل به اهدافش می‌شود<sup>۳</sup> (آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۵۳). از یک‌سو در آموزه‌های اسلامی یکی از عوامل موفقیت، فراهم آمدن اسباب، زمینه‌ها و بسترهای مناسب آن توسط خداوند است که از آن تعبیر به توفیق می‌شود و

۱. أَنَّ الْجُبْنَ وَالْبُخْلَ وَالْحِرْصَ عَرِيْزَةٌ وَاجِدَةٌ يَجْمَعُهَا سُوءُ الظَّنِّ

2. Yıldırım, M

۳. مِنْ مُؤْمِنٍ فَازَ بِهِ الصَّبْرُ وَحُسْنُ الظَّنِّ؛ بِحُسْنِ التِّيْبَاتِ تَنْجِيحُ الْمَطَالِبِ



از سوی دیگر خوش بینی عامل جذب خوبی‌ها، نعمت‌ها و خیرات و یا به تعبیری دیگر توفیقات الهی است. در روایتی در کتاب کافی از امام صادق علیه السلام نقل شده است: «خداوند خیر دنیا و آخرت را به مؤمنان نمی‌بخشد مگر به واسطه حسن ظن آن‌ها»<sup>۱</sup> (کلینی، ۱۳۶۲، ج ۲، ص ۷۲).

افراد خوش بین در راستای رسیدن به اهداف خود ثابت قدم‌ترند و کمتر تحت تأثیر موانع محیطی از تلاش برای رسیدن به اهداف خود دست برمی‌دارند (گارسیا<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۵). نتایج مطالعات گویای آن است که دانش‌آموزان دارای خودناتوان‌سازی تحصیلی<sup>۳</sup> بیشتر، از خوش بینی تحصیلی کمتری برخوردارند (دهقانی و حکمتیان فرد، ۱۳۹۹). دانشجویان خوش بین دارای خودکارآمدی بالاتر، در انجام تکالیف و وظایف تحصیلی، درگیرتر (آزفنداک و عبدالله پور، ۱۳۹۷) و از پیشرفت تحصیلی بیشتری برخوردارند (عباسیان و حیدرزاده، ۱۳۹۳). همچنین یادگیری خوش بینی باعث ایجاد انگیزه پیشرفت در دانش‌آموزان شده و تاب‌آوری تحصیلی آن‌ها را افزایش می‌دهد (خادمی و کدخدایی، ۱۳۹۴). تحقیقات موردی انجام گرفته روی برخی دانش‌آموزان نشان داد دانش‌آموزان خوش بین نسبت به آینده خود امیدوارترند (غلام‌پور، پورشافعی، قرآنی و سیرجانی، ۱۳۹۸). از طرفی خوش بینی تحصیلی که از تعامل میان کارآمدی، تأکید تحصیلی و اعتماد (برد<sup>۴</sup>، ۲۰۱۰) به وجود می‌آید، ارتباط مثبت و معناداری با ایجاد محیط مثبت در مدرسه، کارآمدی معلم (آزفنداک و عبدالله پور، ۱۳۹۷) و در نهایت پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دارد (عباسیان و حیدرزاده، ۱۳۹۳ و قنبرلو، غلامعلی لواسانی و اژه‌ای، ۱۳۹۴).

افراد خوش بین، در فرآیند انتخاب شغل گزینه‌های متعددی را واری می‌کنند، به تجربه کردن گزینه‌های مختلف می‌پردازند و در طی مسیر شغلی خود از انطباق‌پذیری بیشتری برخوردارند (گارسیا و همکاران، ۲۰۱۵). خوش بینی بهره‌برداری بیشتر از سرمایه‌های روان‌شناختی مسیر شغلی (انگیزه درونی جهت تداوم و پیشبرد مسیر شغلی در مسیر ارزش‌های مسیر شغلی و مدیریت مسیر

۱. وَ اللَّهُ مَا أُعْطِيَ مُؤْمِنٌ خَيْرَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ إِلَّا بِحُسْنِ الظَّنِّ بِاللَّهِ؛ روایات دیگری نیز به رابطه خوش بینی و توفیقات الهی اشاره دارد: أَحْسِنِ الظَّنَّ بِاللَّهِ فَإِنَّ اللَّهَ يَفْعَلُ بِكَ مَا تَرْضَى قَالَ اللَّهُ تَعَالَى يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّا جَاءْنَاكُمْ بِالْبَيِّنَاتِ لِقَدْ جَاءْنَاكُمْ بِالْحَقِّ وَالْحَقُّ لَا يَخْفَى عَلَى اللَّهِ وَهُوَ عَزِيزٌ عَلِيمٌ (سوره احزاب، آیه ۴۷). وَ اللَّهُ لَا يَخْسِبُ عَبْدٌ مُؤْمِنٌ ظَنًّا بِاللَّهِ إِلَّا كَانَ اللَّهُ عِنْدَ ظَنِّهِ بِهِ (همان، ص ۳۸۹)

2. Garcia, P. R. J. M

3. Academic Self Handicapping

4. Beard, K. S

شغلی) (تولنتینو<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۴)، مقابله مؤثر با استرس‌های شغلی (مکلنن<sup>۲</sup>، مک‌ایلون<sup>۳</sup> و پررا<sup>۴</sup>، ۲۰۱۶)، خودکارآمدی بالا در تصمیم‌گیری‌های مرتبط با مسیر شغلی (گارسیا و همکاران، ۲۰۱۵) و ادراک حمایت اجتماعی در راستای مسیر شغلی انتخاب‌شده (فریدمن<sup>۵</sup> و همکاران، ۱۹۹۸) را فراهم می‌آورد و درنهایت منجر به موفقیت شغلی افراد می‌شود (اوا<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). همچنین نتایج مطالعات و تحقیقات نشان می‌دهد که مدیران خوش‌بین تمایل به مدیریت سود از طریق اقلام درآمدی و اقلام تعهدی دارند. خوش‌بینی در عرصه مدیریت، منجر به پیش‌بینی‌های خوش‌بینانه‌تری می‌شود. لذا مدیران خوش‌بین انگیزه‌های بیشتری برای مدیریت سود دارند. مدیران خوش‌بین همواره سعی دارند اطلاعات و اخبار منفی پیش‌بینی‌های سود را از دید سرمایه‌گذاران پنهان کنند و آن‌ها را به جبران عملکردهای ضعیف فعلی با عملکردهای بهتر در آینده امیدوار سازند (رضازاده و همکاران، ۱۳۹۹).

#### ب) مقابله با ناگواری‌ها

امام علی علیه السلام، خوش‌بینی را عامل کاهش و کوتاه شدن مشکلات و ناملایمات زندگی معرفی کرده و می‌فرماید: «حسن ظن، رنج دراز را از تو می‌زداید»<sup>۷</sup> (سیدرضی، ۱۴۱۴).

در بحث سازوکارهای مقابله با چالش‌ها و دشواری‌های زندگی، خوش‌بینی دارای جایگاهی ویژه و یکی از اجزاء چهارگانه سرمایه‌های روان‌شناختی است که لوتانز (۲۰۰۶) آن را در کنار امید، تاب‌آوری و خودکارآمدی مطرح کرده است. تحقیقات نشان می‌دهد که میزان خوش‌بینی افراد نه تنها تفاوت‌های فردی در سازگاری را توجیه می‌کند بلکه بر نحوه مقابله فرد با رویدادها و وقایع زندگی نیز مؤثر است. یکی از ویژگی‌های افراد خوش‌بین مواجهه مسئله‌مدار با موقعیت‌هاست که موجب می‌شود حتی در مواردی که فرد با آینده‌ای مبهم مواجه است همچنان به تلاش خود ادامه دهد. نه تنها سبک رویارویی افراد خوش‌بین در رویارویی با رویدادها متفاوت و فعالانه است بلکه نوعی ثبات در گرایش‌های رویارویی خود با موقعیت‌ها دارند و حتی در مواقعی که قادر به کاربرد

1. Tolentino, L. R

2. McLennan, B

3. McIlveen, P

4. Perera, H. N

5. Friedman, R

6. Eva, N

۷. فَإِنَّ حُسْنَ الظَّنِّ يَقْطَعُ عَنْكَ نَصَبًا طَوِيلًا

راهبردهای رویارویانه با موقعیت‌های زندگی نیستند از راهبردهایی نظیر شوخی، پذیرش و بازسازی مثبت استفاده می‌کنند حال آنکه دیگران ممکن است دست از تلاش بکشند و با ناامیدی به موقعیت پاسخ دهند (موسوی‌نسب، تقوی و محمدی، ۱۳۸۵). در مجموع می‌توان نتیجه گرفت افراد خوش‌بین، موقعیت‌های دشوار را مثبت‌تر ارزیابی کرده و در حل مشکلات توانمندترند (سگرسون<sup>۱</sup> و سفتون<sup>۲</sup>، ۲۰۰۵).

### ج) رفتارها و روابط اجتماعی

خوش‌بینی در بُعد زندگی اجتماعی، زمینه‌ساز کفایت اجتماعی و حمایت اجتماعی ادراک‌شده است (جعفری باغ‌خیراتی و همکاران، ۱۳۹۳) و در نقطه مقابل، در صورتی که بدبینی نهادینه شود، فرد قادر نخواهد بود به افرادی که با آنان در ارتباط است اعتماد کند و روابط اجتماعی وی به شدت آسیب خواهد دید. امام علی علیه السلام در یکی از سفارش‌های خود به محمد حنیفه گوشزد می‌کند که غلبه بدبینی بر خوش‌بینی موجب قطع رابطه دوستی و بسته شدن راه‌های ارتباط با مردم می‌شود. آن حضرت می‌فرماید: «سوء‌ظن و بدگمانی بر تو غلبه نکند و اگر چنانچه سوء‌ظن بر تو غلبه کرد، با هیچ دوستی نمی‌توانی زندگی کنی و باب ارتباط با خلق خدا را به روی خود خواهی بست»<sup>۳</sup> (صدوق، ۱۴۲۹، ص ۷۴). بدگمانی و بدبینی موجب از بین رفتن حس‌ترحم و دلسوزی نسبت به دیگران<sup>۴</sup> (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۴، ص ۲۱۳ و آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۶۴)، سختگیری و عدم گذشت از خطاهای آن‌ها<sup>۵</sup> (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۴، ص ۲۰۹)، گسترش غیبت و بدگویی<sup>۶</sup> (امام صادق علیه السلام، ۱۴۰۰، ص ۲۰۵ و آمدی، ۱۳۶۶، ص ۳۲۶)، دوری‌گزینی و اجتناب از ارتباط با دیگران<sup>۷</sup> (آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۵۴) خواهد شد. در نهایت با از میان رفتن اعتماد متقابل<sup>۸</sup> (همان، ص ۲۶۳)، رفتارهای

1. Segreshtome, G

2. Seftom, H

۳. لا یغلبن سوء الظن بالله ﷻ فانه لن یدع بینک و بین خلیک صلحاً

۴. لا یغدرمک من شیقی سوء الظن (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۴، ص ۲۱۳)؛ مَنْ عَلَبَ عَلَيْهِ سُوءُ الظَّنِّ لَمْ يَثْرِكْ بَيْنَهُ وَ بَيْنَ خَلِيلِ صَلِحاً (آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۶۴)

۵. لا یغلبن علیک سوء الظنّ - فَإِنَّهُ لَا يَدْعُ بَيْنَكَ وَ بَيْنَ صَدِيقِ صَفْحَا

۶. أَضَلُّ الْغَيْبَةِ تَتَنَوَّعُ بِعَشْرَةِ أَنْوَاعٍ... وَ سُوءُ ظَنِّ (امام صادق علیه السلام، ۱۴۰۰، ص ۲۰۵)؛ مَنْ كَثُرَتْ رَيْبُهُ كَثُرَتْ غَيْبَتُهُ (آمدی، ۱۳۶۶، ص ۳۲۶)

۷. لَمْ يُجَسِّنْ ظَنَّهُ اسْتَوْحَشَ مِنْ كُلِّ أَحَدٍ

۸. سَرُّ النَّاسِ مَنْ لَا يَثِقُ بِأَحَدٍ لِسُوءِ ظَنِّهِ وَ لَا يَثِقُ بِهِ أَحَدٌ لِسُوءِ فِعْلِهِ

اجتماعی در ابعاد گسترده‌ای دچار اختلال خواهد شد. از طرف دیگر، خوش‌بینی موجب ایجاد دوستی، گذشت، بخشش می‌شود و به عبارت دیگر روابط و ارتباط فرد را با دیگران تسهیل کرده و از بسیاری مشاجرات جلوگیری می‌کند<sup>۱</sup> (همان، ص ۲۵۳). همچنین باید توجه داشت که خوش‌بینی همچون بدبینی قابل سرایت به دیگران است<sup>۲</sup> (صدوق، ۱۴۰۰، ص ۴۴۶). نتایج مطالعات انجام گرفته روی والدین خوش‌بین نشان می‌دهد خوش‌بینی والدین با خوش‌بینی فرزندان و مهارت‌های ارتباطی آن‌ها ارتباط مستقیم دارد (قربانی و گلزاری، ۱۳۸۷).

### نتیجه‌گیری

یافته‌های مربوط به پیامدهای خوش‌بینی در آموزه‌های اسلامی و مطالعات روان‌شناسی در اکثر موارد هم‌راستا است؛ خوش‌بینی رابطه مستقیم مثبت و معناداری با افزایش ایمان، باورمندی به خداوند، انجام دستورات دینی و عدم تخلف از مقررات دین دارد. خوش‌بینی زمینه‌ساز بهزیستی روان‌شناختی، دوری از احساسات منفی، تسلط، پذیرش خود و آرامش روانی است و سازگاری، کفایت و حمایت اجتماعی، ترحم، بخشش و دلسوزی نسبت به دیگران و کاهش جمع‌گریزی را تضمین می‌نماید. موفقیت‌های کسب‌شده، ثبات قدم و پایداری افراد خوش‌بین در ابعاد گوناگون زندگی، به مراتب بیشتر از افراد بدبین است. همچنین خوش‌بینی قابل سرایت به دیگران است. مهم‌ترین اثر خوش‌بینی در سلامت معنوی - روانی افراد است که خود تضمین‌کننده روابط اجتماعی مناسب، سلامت جسمی و کسب موفقیت‌هاست.

اما با وجود مشابهت‌های فراوان در آموزه‌های اسلامی و مطالعات روان‌شناسی درباره خوش‌بینی، تفاوت‌هایی نیز به چشم می‌خورد؛

الف) پس از گسترش روان‌شناسی مثبت‌گرا و مطالعه و مشاهده پیامدهای مثبت خوش‌بینی، این واژه توانست از بار معنایی منفی به مفهوم ساده‌اندیشی، گذر کند و در میان روان‌شناسان جایگاه خود را تثبیت نماید تا جایی که ادامه حیات طبیعی را نیازمند وجود خوش‌بینی دانست اما در آموزه‌های اسلامی و به خصوص در روایات، به اهمیت، جایگاه و آثار خوش‌بینی و در مقابل آثار زیان‌بار بدبینی توجه و هشدار داده شده است.

ب) در آموزه‌های اسلامی بر خوش‌بینی نسبت به خدا، تقدیرات، تدبیرها و حمایت‌های او تأکید

۱. مَنْ حَسَنَ ظَنَّهُ بِالنَّاسِ حَازَ مِنْهُمْ الْمَحَبَّةَ

۲. مُجَالَسَةُ الْأَشْرَارِ تُورِثُ سُوءَ الظَّنِّ بِالْأَخْيَارِ

فراوان شده است اما در مطالعات روانشناسی صرفاً خوش‌بینی نسبت به خود و جهان پیرامون مورد توجه قرار گرفته است. همچنین در مطالعات روانشناسی نتایج و آثار خوش‌بینی محدود به حیطه‌های مادی است اما در آموزه‌های اسلامی به آثار متقابل ایمان و خوش‌بینی توجهی ویژه شده است و در آموزه‌های اسلامی خوش‌بینی، عامل جذب خوبی‌ها، نعمت‌ها و خیرات دانسته شده است.

ج) در آموزه‌های اسلامی از خوش‌بینی نسبت به افراد و جوامعی که دشمنی‌شان محرز شده، منع شده است اما در مطالعات روان‌شناسی به مخاطرات خوش‌بینی بدون مرز و محدودیت‌های آن توجه نشده است.

### فهرست منابع

- اظهري، صديقه؛ ساراني، آزاده؛ مظلوم، سيدرضا و آقامحمدیان شعرباف، حمیدرضا (۱۳۹۲). رابطه خوش‌بینی با راهبردهای مقابله با استرس بارداری. روان‌پرستاری، ۳(۱)، ۷۰ - ۸۳.
- امام صادق علیه السلام (۱۴۰۰). مصباح الشریعة. بیروت: موسسه الاعلمی.
- آزفنداک، کژال و عبدالله پور، محمد آزاد (۱۳۹۷). رابطه خوش‌بینی تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی با مشغولیت تحصیلی در دانشجویان. انجمن جامعه‌شناسی آموزش و پرورش ایران، ۷(۷)، ۷۰ - ۸۳.
- آمدی، عبدالواحد (۱۳۶۶). تصنیف غررالحکم و درر الکلم. قم: دفتر تبلیغات.
- بوالهري، جعفر؛ اصغرنژاد فرید، علی اصغر؛ طاهری، ابوالقاسم و محمدپور، احمدرضا (۱۳۸۹). نهج البلاغه و بهداشت روان. تهران: دانژه.
- بهارى، فرشاد (۱۳۹۳). مبانی امید و امید درمانی (راهنمای امیدآفرینی). تهران: دانژه.
- بهرامی، فاضل و رمضانی فارانی، عباس (۱۳۸۴). نقش باورهای مذهبی درونی و بیرونی در سلامت روان و میزان افسردگی سالمندان. توان‌بخشی، ۶، ۴۲ - ۴۷.
- بهرامی، منصور؛ هاشمی نصرت‌آباد، تورج؛ دانشفر، شیرین و بهادری خسروشاهی، جعفر (۱۳۹۲). نقش هیجانات مثبت و منفی، خوش‌بینی و بدبینی و سبک‌های پردازش اطلاعات در سازگاری روان‌شناختی دانشجویان. روان‌شناسی شناختی، ۱(۱)، ۱ - ۱۸.
- جعفری باغ‌خیراتی، علیرضا؛ قهرمانی، لیلا؛ کشاورزی، ساره و کاوه، محمدحسین (۱۳۹۳). تأثیر آموزش خوش‌بینی از طریق نمایش فیلم بر کفایت اجتماعی دانش‌آموزان. آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت، ۲(۱)، ۵۷ - ۶۴.

جهانگیرپور، مهسا؛ کاوند، مرتضی (۲۰۱۳). بررسی رابطه نگرش‌های مذهبی و اضطراب مرگ در نوجوانان. ششمین کنگره بین‌المللی روان‌پزشکی کودک و نوجوان.

خادمی، ملوک و کدخدایی، محبوبه السادات (۱۳۹۴). تأثیر خوش‌بینی آموخته‌شده بر پیشرفت و تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان، پژوهشنامه روانشناسی مثبت، ۱(۲)، ۶۵ - ۸۰.

خوانساری، آقا جمال‌الدین (۱۳۶۶). شرح آقا جمال‌الدین خوانساری بر غررالحکم، تهران: دانشگاه تهران.

دهقانی، یوسف و حکمتیان فرد، صادق (۱۳۹۹). بررسی نقش خوش‌بینی تحصیلی، باورهای فراشناختی و تنظیم شناختی هیجانات در پیش‌بینی خود ناتوان‌سازی تحصیلی در دانش‌آموزان با اختلال یادگیری ویژه، روان‌شناسی افراد استثنایی، ۱۰(۳۷)، ۱۳۵ - ۱۵۹.

دیلمی، حسن بن محمد (۱۳۷۱). ارشاد القلوب، قم: الشریف الرضی.

بارون، رابرت؛ بیرن، دان و برنسکامب، نایلا (۱۳۹۹). روانشناسی اجتماعی. ترجمه یوسف کریمی، تهران: نشر روان.

رضازاده، حامد؛ پاک مرام، عسگر؛ بحری ثالث، جمال و عبدی، رسول (۱۳۹۹). تأثیر خوش‌بینی و بدبینی مدیران بر مدیریت سود. دانش حسابداری مالی، ۱۷(۱)، ۱۵۷ - ۱۸۰.

رضایی، علی (۱۳۹۳). خوش‌بینی در متون و فرهنگ اسلامی. تهران: فکر بکر

سعادت، سجاد، کرد، نوشین و جلالی، مرضیه (۱۳۹۸). نقش سرمایه‌های روان‌شناختی (خودکارآمدی، امیدواری، تاب‌آوری و خوش‌بینی) در انگیزه پیشرفت دانشجویان، رویش روان‌شناسی، ۴۱، ۱۶۷ - ۱۷۴

سیدرضی، محمد بن‌الحسین (۱۴۱۴). نهج‌البلاغه. قم: هجرت.

شاهنده، آمنه و عبیات، ندا (۱۳۹۸). بررسی اثربخشی امیددرمانی بر شادی اسلامی و شادکامی در سالمندان، روانشناسی پیری، ۵(۲)، ۱۱۷ - ۱۳۰.

شریفی، کیبر و سعیدی، حمیدرضا (۱۳۹۴). پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی بر اساس جهت‌گیری زندگی و خوش‌بینی. رویش روان‌شناسی، ۴(۱)، ۴۲ - ۵۹.

شریفی، منیره؛ پرچم، اعظم و فاتحی زاده، مریم السادات (۱۳۹۶). بررسی خوش‌بینی و تبیین جایگاه آن در استحکام خانواده. روان‌شناسی و دین، ۳۸، ۶۱ - ۸۴.

- صادقی نیری، رقیه و الهیاری نژاد، مریم (۱۳۹۲). مثبت اندیشی و خوش بینی در نهج البلاغه. پژوهشنامه نهج البلاغه. ۱(۱)، ۶۳ - ۷۳.
- صدوق، علی بن بابویه (۱۳۶۲) الخصال. قم: جامعه مدرسین.
- صدوق، علی بن بابویه (۱۳۹۸). التوحید. قم: جامعه مدرسین.
- صدوق، علی بن بابویه (۱۴۰۰). امالی. بیروت: انتشارات اعلمی.
- صدوق، علی بن بابویه (۱۴۲۹). المواعظ. بیروت: دارالامین.
- صفورایی پاریزی، محمدمهدی و کلیا، روح‌الله (۱۳۹۰). راهکارهای رفتاری ایجاد روحیه مثبت اندیشی در زندگی. پژوهش‌نامه اسلامی زنان و خانواده. ۸، ۱۷۷ - ۱۹۴.
- طباطبایی، محمدحسین (۱۴۰۳). المیزان فی تفسیر القرآن. قم: موسسه الاعلمی.
- عباسیان، حسین و حیدرزاده، سارا (۱۳۹۳). تبیین نقش خوش بینی تحصیلی و ساختار توانمندساز در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان، ۱(۱)۲، ۱۴۷ - ۱۶۶.
- علی اکبری دهکردی، مهناز؛ اورکی، محمد و برقی ایرانی، زیبا (۱۳۹۰). بررسی رابطه جهت‌گیری مذهبی با ازخودبیگانگی، افسردگی اضطراب مرگ در دانشجویان دانشگاه پیام نور استان تهران. مطالعات معرفتی در دانشگاه اسلامی، ۴، ۱۶۴ - ۱۸۰.
- غلام پور، میثم؛ پورشافعی، هادی و قرآنی سیرجانی، سیما (۱۳۹۸). رابطه خوش بینی و درگیری تحصیلی با نقش میانجی‌گری امید به آینده دانش آموزان پیش‌دانشگاهی. راهبردهای آموزش در علوم پزشکی، ۱۲(۵)، ۷۹ - ۸۸.
- قربانی، زهره و گلزاری، محمود (۱۳۸۷). بررسی رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی والدینی و سطح خوش بینی والدین با خوش بینی فرزندان نوجوان آن‌ها. روانشناسی تربیتی، ۴(۱۱)، ۱۱۳ - ۱۲۹.
- قنبرلو، سلمان؛ غلامعلی لواسانی، مسعود و اژه‌ای، جواد (۱۳۹۴). رابطه خوش بینی تحصیلی دو هوش هیجانی معلمان با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان، روانشناسی، ۱۹(۳)، ۲۱۸ - ۲۳۴.
- کاظمی نژاد، مجید؛ کرمی، ابوالفضل؛ معاضدیان، آمنه و صداقت، مستوره (۱۳۹۸). ارائه و پیش‌بینی مدل ساختاری بهزیستی روان‌شناختی بر اساس خوش بینی و تاب‌آوری، مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، ۶۲(۱)، ۴۶۸ - ۴۷۵.
- کجباف، محمدباقر؛ عریضی، حمیدرضا و خدابخشی، مهدی (۱۳۸۵). هنجاریابی، پایایی و روایی مقیاس خوش بینی و بررسی رابطه خوش بینی، خود تسلط یابی و افسردگی در شهر

- اصفهان. مطالعات روان‌شناختی، ۲(۲۰۱)، ۵۱ - ۶۸.
- کریم نژاد بدوستانی، کلارا (۱۳۹۶). پیش‌بینی کیفیت زندگی بر اساس خوش‌بینی در بیماران هموفیلی. مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری ۲(۹)، ۶۴ - ۷۴.
- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۶۲). الکافی. تهران: اسلامیه.
- کیهانی، مهناز؛ تقوایی، داود؛ رجبی، ابوالفضل و امیرپور، برزو (۱۳۹۳). همسانی درونی و تحلیل عاملی تأییدی مقیاس تاب‌آوری کانر - دیویدسون در دانشجویان دختر پرستاری، مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی، ۱۴(۱۰)، ۸۵۷ - ۸۶۵.
- مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳). بحارالانوار الجامعة لدرر الاخبار الائمة الاطهار. بیروت: داراحیاء التراث العربی.
- مجیدی، حسن و قشلاقی، مدینه (۱۳۹۱). خوش‌بینی از منظر قرآن و حضرت علی (علیه السلام) در نهج‌البلاغه. سراج منیر. ۹، ۷۸ - ۹۸.
- مرادی، اعظم و قلمکاریان، سیدمحمد (۱۳۹۳). بررسی وضعیت حیطه‌های مختلف انتظار فرج در دانشجویان و رابطه آن با ویژگی‌های جمعیت‌شناختی. مشرق موعود. ۳۲(۸)، ۱۰۷ - ۱۲۵.
- مک‌گراو، فیلیپ (۱۳۸۶). خویشتن‌شناسی و عزت‌نفس. ترجمه اقدس رضایی، تهران: نسل نواندیش.
- موسوی نسب، سید محمد؛ تقوی، سید محمدرضا و محمدی، نورالله (۱۳۸۵). خوش‌بینی و ارزیابی استرس: بررسی دو مدل نظری در پیش‌بینی سازگاری روان‌شناختی. مجله دانشگاه علوم پزشکی کرمان، ۱۳(۲)، ۱۱۱ - ۱۲۰.
- نادری، فرح؛ بختیارپور، سعید و شکوهی، مینا (۱۳۸۹). مقایسه اضطراب مرگ، خوش‌بینی و شوخ‌طبعی در پرستاران. زن و فرهنگ، ۱(۳)، ۴۱ - ۵۰.
- نراقی، ملامهدی (۱۳۸۷). جامع السعادات. نجف: انتشارات مطبوعه.
- نوری، نجیب‌الله (۱۳۸۷). نقش خوش‌بینی در پیش‌گیری از اضطراب. مطالعات فقه تربیتی، ۸۷(۸۷)، ۷۱ - ۹۴.

Arslan, G., & Yildirim, M. (2021). Coronavirus stress, meaningful living, optimism, and depressive symptoms: A study of moderated mediation model. Australian Journal of



Psychology, 73(2), 113-124.

Arslan, G., Yıldırım, M., Tanhan, A., Buluş, M., & Allen, K. A. (2021). Coronavirus stress, optimism-pessimism, psychological inflexibility, and psychological health: Psychometric properties of the Coronavirus Stress Measure. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(6), 2423-2439.

Basson, N (2008). The influence of psychological Factors on the subjective well-being of adolescents. Doctoral dissertation, University of the Free State.

Beard, K. S., Hoy, W. K., & Hoy, A. W. (2010). Academic optimism of individual teachers: Confirming a new construct. *Teaching and Teacher Education*, 26(5), 1136-1144.

Berlant, L (2011). *Cruel optimism*. Duke University Press.

Boehm, J. K; Kubzansky, Li D (2012). The heart's content: The association between positive psychological well-being and cardiovascular health. *Psychological Bulletin*, 138, 655-691.

Eva, N; Newman, A; Jiang, Z; Brouwer (2020). Career optimism: A systematic review and agenda for future research. *Journal of Vocational Behavior*, 116, 103287.

Friedman, R., Kane, M; Cornfield, D. B (1998). Social support and career optimism: Examining the effectiveness of network groups among black managers. *Human Relations*, 51(9), 1155-117.

Gallagher, M. W; Long, L. J; Phillips, C. A (2020). Hope, optimism, self- efficacy, and posttraumatic stress disorder: A meta- analytic review of the protective effects of positive expectancies. *Journal of clinical psychology*, 76(3), 329-355.

Garber, J (2000). Optimism: Definitions and origins. In J. E. Gillham (Ed.), *The science of optimism and hope: Research essays in honor of Martin E. P. Seligman* (pp. 299–314). Templeton Foundation Press.

Garcia, P. R. J. M; Restubog, S. L. D; Bordia, P; Bordia, S; Roxas, R. E. O (2015). Career optimism: The roles of contextual support and career decision-making self-efficacy. *Journal of Vocational Behavior*, 88, 10-18.

Genç, E; Arslan, G (2021). Optimism and dispositional hope to promote college students' subjective well-being in the context of the COVID-19 pandemic. *Journal of Positive*



- School Psychology, (FirstView articles).
- Gurel, N (2009). Effects of thinking styles and gender on psychological well-being[dissertation]. Diunduh pada, 12, 1-70.
- Jovančević, A; Milićević, N (2020). Optimism-pessimism, conspiracy theories and general trust as factors contributing to COVID-19 related behavior–A cross-cultural study. *Personality and individual differences*, 167, 110216.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 1007.
- Kim, E. S; Park, N; Peterson, C (2011). Dispositional optimism protects older adults from stroke: The Health and Retirement Study. *Stroke*, 42(10), 2855-2859.
- Knowlton, N (2021). Ocean Optimism: Moving Beyond the Obituaries in Marine Conservation. *Annual Review of Marine Science*, 13, 479-499.
- Kosnes, L., Whelan, R., O'Donovan, A., & McHugh, L. A. (2013). Implicit measurement of positive and negative future thinking as a predictor of depressive symptoms and hopelessness. *Consciousness and cognition*, 22(3), 898-912.
- McLennan, B., McIlveen, P., & Perera, H. N. (2017). Pre-service teachers' self-efficacy mediates the relationship between career adaptability and career optimism. *Teaching and Teacher Education*, 63, 176-185.
- More, M. (1998). Dynamic optimism. An Extropian Cognitive-Emotional Virtue. *Prieiga internetu*: <http://www.maxmore.com/optimism.htm>.
- Peterson, C; Bossio, L. M (1991). *Health and optimism*. Free Press.
- Rice, j (2009). The relationship between humor and death anxiety. Department of Psychology, copy-right 2009 Missouri Western State University
- Ryff, C. D; Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Scheier, M.F; Carver, C.S (1985). Optimism, coping & health: Assessment & implications of generalized outcomes expectation, 4(3), 219-247.

- Segerstrom, S. C; Carver, C. S; Scheier, M. F (2017). Optimism. In The happy mind: Cognitive contributions to well-being (pp. 195-212)
- Segreshtome, G; Seftom, H (2005). Optimistic's effects during a brief stressor. Pers Soc Psychol Bull, 31(1): 111-20.
- Seligman, M. E. (1976). Learned helplessness and depression in animals and men. General Learning Press.
- Seligman, M. P (1975). Helplessness: On depression, development, and death. Sanfransisco: Freeman.
- Sharot, T (2011). The optimism bias. Current biology, 21(23), R941-R945.
- Tolentino, L. R; Garcia, P. R. J. M; Lu, V. N; Restubog, S. L. D; Bordia, P; & Plewa, C (2014). Career adaptation: The relation of adaptability to goal orientation, proactive personality, and career optimism. Journal of Vocational Behavior, 84(1), 39-48.
- Tolentino, L. R; Garcia, P. R. J. M; Lu, V. N; Restubog, S. L. D; Bordia, P; & Plewa, C (2014). Career adaptation: The relation of adaptability to goal orientation, proactive personality, and career optimism. Journal of Vocational Behavior, 84(1), 39-48.
- Vos, L. M; Habibović, M; Nyklíček, I; Smeets, T; Mertens, G (2021). Optimism, mindfulness, and resilience as potential protective factors for the mental health consequences of fear of the coronavirus. Psychiatry Research, 300, 113927.

