

## تأثیر حسن ظن بر سلامت انسان از دیدگاه قرآن

گل صومه حسینی فخر\*: دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه الهیات، دانشگاه حکیم سبزواری  
احمد فغانی: استادیار، گروه الهیات، دانشگاه حکیم سبزواری

## چکیده

به جهت اهمیت و ارزش بالای تفکر و اندیشه مثبت بر روی سلامتی و آسایش روح و روان و جامعه، مبحث حسن ظن و خوش بینی از اهمیت و جایگاه والایی برخوردار است. حسن ظن از خصوصیات برجسته انسان است که در آن پیامدهای مثبت مورد انتظار به عنوان عوامل کلی، درونی و ثابت در نظر گرفته می‌شوند. اعتقاد به باور مثبت، مانند خوش بینی، بر بیماری و سلامت روانی و جسمانی فرد تأثیر زیادی دارد. امروزه بعد تازه‌ای از سلامت تحت عنوان سلامت معنوی مورد توجه محققان قرار گرفته است. حسن ظن و خوش گمانی با فطرت آدمی و هدف آفرینش، هماهنگی و همبستگی داشته، و آرامش درون و سعادت را به دنبال دارد. در این پژوهش که به روش اسنادی کتابخانه‌ای می‌باشد با توشه‌گیری از آیات و روایات ابتدا جایگاه حسن ظن در آیات و روایات، مورد بررسی قرار گرفته، سپس آثار و نتایج حسن ظن بر سلامت انسان از جمله: حسن نیت، دستیابی به آرامش، موفقیت، جلب محبت، کاهش اندوه و اضطراب و در ادامه راه‌های دستیابی به حسن ظن و موانع حسن ظن و یافته‌های جدید بیان گردیده و در انتها حسن ظن ممدوح و مذموم، مورد بررسی قرار گرفته است.

واژگان کلیدی: قرآن، حسن ظن، سوء ظن، سلامت انسان، سعادت، آرامش روان

## Abstract

Due to the importance and high value of thought and positive thinking on healthiness and tranquility of mentality and society, discussions related to trust and optimism have an exalted place among other discussions. Trust is one of the most important characteristics of human beings that the expected positive consequences are considered as general, intrinsic and stable elements. Believing in positive beliefs such as, optimism has a deep impression on physical and mental healthiness of the individuals. Today, researchers are more interested in studying a new dimension of healthiness named spiritual healthiness. Trust and optimism are correlated with human nature and goal of creation that followed by inner peace and prosperity. In this study that is done on the base of documentary and librarily ways, with resort to manifestations and traditions, the importance of trust and optimism are studied and then effects and results of trust on human healthiness such as, good intention, being in peace, success, drawing kindness, relieving sadness and anxiety are studied. After that the ways of reaching to trust and new findings are explained. At the end, laudable and forbidden trust are investigated.

Keywords: Quran, optimism, suspicion, human, health, bliss, mental peace

## مقدمه

از جمله مهمترین فضائلی که در رشد و تکامل انسان و نیز در وحدت و تکامل مادی و معنوی جامعه نقش بسزایی دارد، حسن ظن می‌باشد. ارزش این فضیلت وقتی معلوم می‌شود که بدانیم امید و نشاط در زندگی و جامعه در سایه آن حاصل می‌شود. پیشوایان دین این موضوع را در روایات خود تأکید کرده‌اند و بزرگان و فقها نیز باین مستقل برای آن گشوده‌اند. در مقابل اسلام به طور صریح با مسئله بدبینی و بدگمانی مبارزه می‌کند و مسلمانان را از این بیماری خطرناک بر حذر داشته و به حسن ظن رهنمون می‌سازد. قرآن کریم و احادیث معصومین (ع) کاملاً بیانگر این مطلب می‌باشند که بدبینی و سوء ظن در میان مسلمانان امری مذموم و حسن ظن که نقطه مقابل آن است امری نیکو و مورد تأیید و تأکید است.

در قرآن کریم از حسن ظن به خداوند کریم، با این لفظ و به تصریح یاد نشده، اما با تامل در آیات الهی می‌توان دریافت که حجم گسترده‌ای از آیات به این معنا اشاره دارد؛ زیرا حسن ظن به خدا در حقیقت ایمان صادق به وعد و وعید پروردگار است که در پرتو این معنا، مفاهیم خوف و رجا به روشنی نمود می‌یابند.

## بحث

## وجه معنایی ظن در قرآن:

حسن ظن در لغت به معنای «گمان نیک و خوش بینی»؛ در مقابل سوء ظن به معنای «بد گمانی و بد بینی» می‌باشد. در تعریف اصطلاحی «نیک انگاری درباره خداوند، فعل و انفعالات جهان و نیز پندار، گفتار و کردار انسانها، خوش بینی، مثبت نگری یا به تعبیر روایات اسلامی حسن ظن نام دارد». هنگامی که این دو واژه در مورد مردم به کار می‌رود مفهوم روشنی دارد؛ مفهوم سوء ظن آن است که هرگاه کاری از کسی سرزند که قابل تفسیر صحیح و نادرست باشد آن را به صورت نادرستی تفسیر کنیم، مثلاً هنگامی که مردی را با زن ناشناسی ببیند فکر کند آن زن نامحرم است و نیت آنها ارتکاب اعمال خلاف می‌باشد، در حالی که حسن ظن می‌گوید بگو حتماً محرم یا همسر او است. یا هنگامی که شخصی اقدام به ساختن مسجد یا بنای خیر دیگری می‌کند مقتضای سوء ظن آن است هدفش ریاکاری یا اغفال مردم است، در حالی که حسن ظن می‌گوید این عمل را با انگیزه الهی و نیت خیرخواهانه انجام داده است.

## جایگاه حسن ظن در آیات و روایات:

در قرآن کریم هر جا از تصدیق وعده‌های خداوند (مانند وعده نصرت پروردگار، انتقام از ظالمین، بخشش و غفران الهی، برپایی قیامت و روز جزا و...) سخن به میان آمده، در حقیقت سخن از حسن ظن به پروردگار است. بنابر تصریح قرآن کریم، مؤمنان باید به یکدیگر حسن ظن داشته باشند. به نوشته مفسران، مؤمنان نباید به گفتار کسی که با تهمت زدن به دیگران باعث بدگمانی مؤمنان به یکدیگر می‌شود، واقعی بنهند، زیرا اصل بر این است که همگان به دور از زشتیها و بر طریق عدالت‌اند، مگر این که خلاف آن به صورت یقینی ثابت شود. حسن ظن به خداوند و اطمینان به تحقق وعده ی او موجب شد مادر بزرگوار حضرت موسی علیه السلام به الهامات الهی که بر قلبش جاری شد، اعتماد نماید و فرزند دردانه‌اش را به امواج خروشان سپارد.

حسن ظن به خداوند در طی مسیر عبودیت و سیر الی الله و دست یابی به قلّه‌های کمال، تا آنجا اهمیت دارد که پیشوایان

دین آن را پایه و اساس عبادت پروردگار دانسته‌اند؛ چنان که پیامبر صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «رأس العبادة حسن الظن بالله؛ سرآغاز عبادت، خوش گمانی به پروردگار است».

## آثار و نتایج حسن ظن

۱. حسن نیت ۲. خو گرفتن به دیگران (جامعه گرایی) ۳. سلامتی دین ۴. دستیابی به آرامش ۵. کاهش اندوه ۶. جلب محبت ۷. پیشگیری از ترس و اضطراب ۸. کاهش حزن و اندوه و..

یافته‌های جدید خوش بینی مزایای متعددی دارد؛ این صفت کمک می‌کند تا فرد در برابر افسردگی که منجر به شکست و وقایع ناگوار زندگی استادگی کند. این موهبت به فرد کمک می‌کند تا در مقایسه با آنچه که دیگران از او انتظار دارند، موفقیت بیشتری در زندگی و محیط کاری و... به دست بیاورد. خوش بینی در فرد باعث فعال‌تر شدن دستگاه ایمنی می‌گردد که این امر موجب می‌شود تا فرد کمتر دچار بیماریهای عفونی شده و به پزشک مراجعه کند، در صورتی که بدبینی با افسردگی، اضطراب بیشتر، کاهش پیشرفت و وضعیت جسمانی نامناسب مرتبط است.

هم‌چنین طبق یافته‌های پژوهشی، افراد خوش بین نسبت به افراد بد بین اجتماعی و معاشرتی‌ترند، بیشتر ورزش می‌کنند، از مهارت‌های بین فردی مطلوبتری برخوردارند، به راحتی می‌توانند یک شبکه اجتماعی حمایتگر در اطراف خود ایجاد نمایند. با افزایش خوش بینی، افسردگی کاهش پیدا می‌کند و سلامت روان افراد بالاتر می‌رود. خوش بین‌ها در همه جنبه‌های زندگی بهتر از بدبین‌ها عمل می‌کنند و کمتر مستعد پذیرش افسردگی و بیماری‌های جسمی هستند و حتی سیستم دفاعی بدنشان قوی‌تر است.

فرد خوش بین حالت سازگاری و تعادلی در خویش حس می‌کند که همان موجب رضایت و اطمینان وی می‌شود. در سایه مثبت اندیشی و حسن ظن است که می‌توان زندگی شاد و شیرین داشت. این فکر مخرب و منفی ما است که حوادث تلخ و غم انگیز برامان می‌آفریند. در واقع هرچه بکاریم همان را برداشت می‌کنیم. انسان با برداشت های غلطی که از خدا، زندگی، طبیعت و وقایع اطراف خویش پیدا می‌کند خود را به دست عقوبت می‌سپارد. بنابراین افکار آدمی آفریننده هستند و می‌توانند هم بدبختی صاحب خود و هم خوشبختی را موجب شوند.

**حسن ظن مذموم و سوء ظن ممدوح** (الف) هرگاه فساد در محیطی به صورت یک خوی غالب در آید، و آلودگان غلبه پیدا کنند، حسن ظن در چنین شرائطی نه تنها از فضایل اخلاقی نیست، بلکه ممکن است انسان را گرفتار عواقب ناگواری کند. (ب) در مسایل امنیتی و اطلاعاتی که به سرنوشت جامعه مربوط است، نمی‌توان با خوشبینی به هر حرکتی در جامعه نگاه کرد، بلکه باید در آنجا حسن ظن را کنار گذاشت. (ج) از موارد دیگری که سوء ظن نه تنها جایز است بلکه ممکن است واجب باشد در برابر دشمنان است.

## نتیجه گیری

اگر انسان بتواند یقین کند که تمام امور محقق در عالم، محصول تدبیر حکیمانه الهی است، دیگر به راحتی می‌تواند با مشکلات و حوادث ناگوار مقابله کند و محکوم آنها نشود در این صورت نه تنها غم و اندوه و نگرانی بر او مسلط نمی‌شود بلکه به نردبانی برای تکامل او تبدیل می‌گردد و ما را در خدمت به دیگران و انجام وظیفه ترغیب می‌کند. افرادی که حسن ظن دارند نسبت به افرادی که سوء ظن دارند سالم‌تر و شادترند و دستگاه های ایمنی آنان بهتر کار می‌کند. نگاهشان را تغییر می‌دهند و به مسائل با دید بهتری می‌نگرند.

اگر در جامعه اسلامی برنامه‌ها و دستورات اسلامی که از جمله آنها سوء ظن است اجرا شود بسیاری از نابسامانی‌ها، شایعه سازی‌ها، فضاوت‌های عجولانه و بی‌مورد، اخبار مشکوک و دروغ و.. که همگی از گمان بد سرچشمه می‌گیرند برچیده می‌شود و در غیر این صورت جامعه دچار هرج و مرج می‌گردد و هیچ کس به دیگری اطمینان نخواهد کرد. اگر جامعه‌ای بر اساس حسن ظن بیمه شود نه کسی می‌تواند به عنوان خودبرتربینی دیگران را وسیله تفریح و سخره قرار دهد و نه می‌تواند زبان به عیب‌جویی این و آن بگشاید و با القاب زشت، حرمت و شخصیت افراد را در هم بشکند و نیز حق ندارد گمان بد ببرد و یا در زندگی خصوصی افراد به جستجو پردازد و عیب پنهانی آنان را برای دیگران فاش سازد. به تعبیر دیگر در جامعه اسلامی انسان چهار سرمایه دارد که همه آنها باید در دژهای این قانون قرار گیرد و محفوظ باشد و آن عبارت است از: جان، مال، ناموس و آبرو. بدین نحو که نه تنها مردم در عمل و با دست به یکدیگر نباید هجوم برند، بلکه از نظر زبان و از آن بالاتر از نظر اندیشه و فکر باید در امان باشند و هر کس باید احساس کند که دیگری حتی در منطقه افکار خود تیرهای تهمت را به سوی او نشانه گیری نمی‌کند، و این امنیتی است در بالاترین سطح که جز در یک جامعه مذهبی و مومن امکان پذیر نیست.

## منابع

- آقایی، اصغر؛ رئیسی دهکردی، راضیه و آتش پور، سید حمید (۱۳۸۶). مقاله رابطه خوش بینی با سلامت روان در افراد بزرگسال-دانش و پژوهش در روانشناسی-دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان (اصفهان) شماره ۳۳.
- توانایی، محمدحسین و بهاء‌الدینی، فرخنده، (۱۳۸۸). ظن و گمان در قرآن کریم، فصلنامه علمی-پژوهشی علوم اسلام-سال چهارم-شماره ۵.
- حسینی، اعظم السادات (۱۳۸۷) حسن ظن و سوء ظن به خدا و خلق. قم: انتشاران پاسداراسلام.
- صادقی نیری، رقیه و الهیاری نژاد، مریم (۱۳۹۲). مقاله مثبت اندیشی و خوش بینی در نهج البلاغه. فصلنامه پژوهشنامه نهج البلاغه سال اول شماره ۱.
- طیب حسینی، سید محمود (۱۳۹۰). مقاله معناشناسی «ظن» در قرآن کریم. فصلنامه علمی پژوهشی کتاب قیم، سال اول شماره اول.
- عزیزی، عباس (۱۳۷۴) حسن ظن و سوء ظن. چاپ دوم، تهران: سازمان تبلیغات اسلامی.
- نرم افزار جامع تفاسیر نور، مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی، نسخه ۳
- نک: گروه پژوهشی علوم قرآن و حدیث؛ فرهنگ روابط اجتماعی در آموزه های اسلامی، مشهد، دانشگاه علوم اسلامی رضوی، شهریور ۸۷، ۱.

gh.h6000@chmail.ir

