

بررسی تطبیقی خوش بینی و رابطه آن با توبه از دیدگاه قرآن و روایات با روان‌شناسی مثبت‌گرا

۱. فاطمه خداداد بناب: گروه علوم قرآن و حدیث، واحد یزد، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران

۲. ابوالقاسم عاصی مذهب: گروه علوم قرآن و حدیث، واحد یزد، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران

۳. محمد حسین فلاح: گروه روانشناسی، واحد یزد، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران

* ایمیل نویسنده مسئول: Mozneb1@iau.ac.ir

چکیده

خوش‌بینی از جمله مؤلفه‌های مهم روان‌شناختی و اخلاقی است که نقش مؤثری در نحوه مواجهه انسان با شکست، خطا، آینده و امکان تغییر دارد. در روان‌شناسی مثبت‌گرا، خوش‌بینی عمدتاً به صورت انتظار نتایج مطلوب، تفسیر سازگارانه رویدادهای منفی و حفظ انگیزه برای ادامه تلاش تبیین می‌شود. در مقابل، در آموزه‌های قرآن و روایات، خوش‌بینی در چارچوبی گسترده‌تر و در ارتباط با حسن ظن به خداوند، امید به رحمت الهی، نفی یأس، پذیرش مسئولیت اخلاقی و امکان بازگشت و اصلاح انسان مطرح می‌شود. پژوهش حاضر با روش توصیفی — تحلیلی و رویکرد تطبیقی، به بررسی مفهوم خوش‌بینی و رابطه آن با توبه از منظر قرآن و روایات و مقایسه آن با روان‌شناسی مثبت‌گرا می‌پردازد. یافته‌ها نشان می‌دهد که خوش‌بینی در نگرش اسلامی صرفاً به معنای انتظار رخدادهای مطلوب نیست، بلکه نوعی نگرش واقع‌بینانه و مسئولانه است که در آن انسان، ضمن پذیرش خطا و پیامدهای آن، امکان اصلاح و بازگشت را منتفی نمی‌داند. حسن ظن به خداوند و امید به رحمت الهی می‌تواند از شکل‌گیری یأس جلوگیری کرده و انگیزه توبه، ترک گناه، جبران گذشته و اصلاح رفتار را تقویت کنند. از سوی دیگر، توبه حقیقی نیز با ایجاد تجربه‌ای از تغییر و بازسازی اخلاقی، زمینه تقویت امید و نگرش مثبت به آینده را فراهم می‌آورد. مقایسه دو رویکرد نشان می‌دهد که هر دو بر قابلیت تغییر انسان، نقش نگرش مثبت در حفظ انگیزه و پیامدهای منفی درماندگی تأکید دارند؛ با این حال، خوش‌بینی اسلامی از نظر مبانی، اهداف و الزامات اخلاقی گسترده‌تر است و بر رحمت الهی، مسئولیت‌پذیری، اصلاح اخلاقی و رستگاری تأکید می‌کند. بر این اساس، رابطه خوش‌بینی و توبه را می‌توان رابطه‌ای دوسویه و تقویت‌شونده دانست که در آن خوش‌بینی زمینه بازگشت و توبه نیز عامل تحکیم امید و خوش‌بینی است.

کلیدواژه‌گان: خوش‌بینی، توبه، امید، حسن ظن، قرآن، روایات، روان‌شناسی مثبت‌گرا

شیوه استناددهی: خداداد بناب، فاطمه، عاصی مذهب، ابوالقاسم، و فلاح، محمد حسین. (۱۴۰۴). بررسی تطبیقی خوش‌بینی و رابطه آن با توبه از دیدگاه قرآن و روایات با روان‌شناسی مثبت‌گرا. شریعت، فلسفه و اخلاق، ۱۸(۱)، ۱-۱۸.

تاریخ ارسال: ۲۷ بهمن ۱۴۰۳

تاریخ بازنگری: ۱۷ فروردین ۱۴۰۴

تاریخ پذیرش: ۲۴ فروردین ۱۴۰۴

تاریخ چاپ: ۱ اردیبهشت ۱۴۰۴



© ۱۴۰۴ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.



Optimism and Its Relationship with Repentance: A Comparative Study of the Qur'an and Hadiths and Positive Psychology

1. Fatemeh Khodadad Benab: Department of Quran and Hadith Sciences, Ya.C., Islamic Azad University, Yazd, Iran
2. Abolghasem Asi Maznab*: Department of Quran and Hadith Sciences, Ya.C., Islamic Azad University, Yazd, Iran
3. Mohammad Hossein Fallah: Department of Psychology, Ya.C., Islamic Azad University, Yazd, Iran

*Corresponding Author's Email: Mozneb1@iau.ac.ir

Abstract

Optimism is an important psychological and ethical construct that influences how individuals respond to failure, wrongdoing, the future, and the possibility of personal change. In positive psychology, optimism is generally understood in terms of positive expectations regarding future outcomes, adaptive interpretations of negative events, and the maintenance of motivation and persistence in the pursuit of goals. In the Qur'an and Hadiths, however, optimism is situated within a broader theological and moral framework and is closely associated with good opinion of God, hope in divine mercy, avoidance of despair, moral responsibility, and the possibility of repentance and self-reformation. The present study employs a descriptive-analytical method with a comparative approach to examine the concept of optimism and its relationship with repentance from the perspectives of the Qur'an and Hadiths and to compare these perspectives with positive psychology. The findings indicate that Islamic optimism is not merely an expectation of favorable outcomes, but a realistic and responsible orientation in which individuals acknowledge their wrongdoing and its consequences while continuing to believe in the possibility of moral change and return. Good opinion of God and hope in divine mercy can prevent despair and strengthen the motivation to repent, abandon wrongdoing, compensate for past harm, and reform future behavior. Conversely, genuine repentance can reinforce optimism by providing an experience of personal transformation, moral reconstruction, and renewed hope for the future. The comparative analysis demonstrates that both Islamic teachings and positive psychology emphasize human changeability, the motivational function of positive expectations, and the detrimental consequences of helplessness and despair. Nevertheless, Islamic optimism is broader in its foundations, objectives, and ethical requirements, as it is grounded in divine mercy, accountability, moral reform, and spiritual salvation. Accordingly, the relationship between optimism and repentance may be understood as reciprocal and mutually reinforcing: optimism facilitates repentance, while successful repentance further strengthens hope and positive expectations about the future.

Keywords: *Optimism, Repentance, Hope, Good Opinion, Qur'an, Hadiths, Positive Psychology*

How to cite: Khodadad Benab, F., Asi Maznab, A., & Fallah, M. H. (2025). Optimism and Its Relationship with Repentance: A Comparative Study of the Qur'an and Hadiths and Positive Psychology. *Sharia, Philosophy and Ethics*, 3(1), 1-18.



Submit Date: 15 February 2025

Revise Date: 06 April 2025

Accept Date: 13 April 2025

Publish Date: 21 April 2025



© 2025 the authors. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

Extended Abstract

Optimism is one of the important psychological and ethical capacities that influences how individuals perceive themselves, others, the world, and the future, particularly when they encounter failure, guilt, uncertainty, and the possibility of personal change. In positive psychology, optimism is not merely understood as superficial positive thinking or the habitual expectation that everything will end favorably; rather, it is associated with cognitive styles, expectations concerning future outcomes, persistence in goal pursuit, and adaptive responses to adversity. Positive psychology, as an approach concerned with human strengths, virtues, positive emotions, and well-being, gives optimism a central role because the individual's interpretation of adverse events can shape motivation, psychological adjustment, and continued effort (1). Seligman conceptualizes optimism in terms of explanatory style, arguing that optimistic individuals tend to interpret negative events as relatively temporary, specific, and changeable rather than permanent and pervasive indicators of personal inadequacy (2). In the Islamic intellectual and ethical tradition, however, optimism operates within a broader theological and moral framework. The Qur'an and Hadiths portray human beings as morally responsible agents who may commit errors but are not permanently imprisoned by their past actions. Repentance, or tawbah, therefore presupposes the possibility of return, transformation, and moral reconstruction. Lexically, tawbah is rooted in the notion of returning or turning back (3), while in religious usage it refers to a deliberate return from wrongdoing toward God, accompanied by remorse, abandonment of sin, and a sincere determination not to persist in the wrongful act (4). The present study aims to comparatively examine optimism and its relationship with repentance from the perspectives of the Qur'an and Hadiths and positive psychology, with particular attention to the concepts of hope, good opinion of God, avoidance of despair, moral responsibility, and the possibility of change. The study adopts a descriptive-analytical and comparative method and draws upon Qur'anic interpretations, Hadith collections, Islamic ethical sources, and selected works in positive psychology in order to identify both functional similarities and fundamental conceptual differences between the two perspectives.

A conceptual examination of optimism, hope, good opinion, and repentance demonstrates that these notions overlap without being completely synonymous. In Islamic thought, hope refers to the expectation of a desirable future whose realization is considered possible, but genuine hope is distinguished from mere wishful thinking by its connection with effort, action, and moral preparedness. Hope that is detached from corrective action can become an illusion rather than an ethical virtue (5). Good opinion of God, or husn al-zann bi-Allah, is likewise not identical with generalized optimism. It concerns the believer's positive expectation of divine mercy, wisdom, generosity, and acceptance while preserving awareness of personal responsibility. In Hadith literature, good opinion of God is explicitly linked with hope in God and fear of one's own wrongdoing (12). This relationship is significant because it prevents optimism from degenerating into moral carelessness. The believer is encouraged to trust divine mercy, yet this trust does not eliminate the need for remorse, reparation, and behavioral change. In positive psychology, optimism is commonly approached either as a generalized expectation that good outcomes are more likely than bad ones or as an explanatory pattern through which individuals interpret success and failure. Optimistic people are more likely to perceive difficult goals as still attainable and therefore continue striving toward them (17). In explanatory-style theory, pessimism is characterized by interpreting negative events as stable, global, and closely tied to an enduring personal defect, whereas optimism tends to frame such events as more temporary, limited, and open to change (11). This distinction has important implications for repentance. A person who interprets a moral failure as proof that he or she is permanently corrupt may experience guilt without constructive change, whereas a person who accepts responsibility for a wrongful act while also believing in the possibility of moral reform is psychologically more

prepared to repent. Thus, repentance requires a form of realistic optimism that acknowledges the seriousness of wrongdoing without reducing the individual's entire identity to the wrongdoing itself.

The Qur'anic and Hadith-based perspective develops this realistic optimism primarily through the rejection of despair and the affirmation of divine mercy. Despair from God's mercy is not treated simply as a negative emotional state; rather, it is presented as a cognitive and spiritual condition that may distort the individual's understanding of God and weaken the motivation to return. Qur'anic teachings repeatedly emphasize that even those who have transgressed against themselves must not despair of divine mercy, and exegetical discussions emphasize that such verses are intended to prevent sinners from construing their past as an irreversible barrier to forgiveness (19). At the same time, the Qur'anic promise of forgiveness is accompanied by commands to return, reform, and perform righteous deeds, demonstrating that hope precedes and supports action rather than replacing it. The theological basis of this optimism is especially important. In Islamic thought, the possibility of repentance is grounded not merely in the individual's psychological need for reassurance but in divine attributes such as mercy, forgiveness, wisdom, and acceptance of repentance. Good opinion of God is therefore an epistemic and relational attitude, not merely a mood-enhancing strategy. Hadiths emphasize that a believer should expect goodness from God while remaining attentive to the consequences of sin (21). This balance establishes a middle position between despair and false security. Excessive despair can produce passivity, self-condemnation, and continued wrongdoing because the person sees no meaningful difference between persistence and reform. Conversely, false optimism can lead to negligence when the individual assumes that forgiveness is guaranteed regardless of behavior. Islamic ethical thought rejects both extremes, insisting that true hope must be accompanied by moral effort (14). Accordingly, repentance becomes possible when the individual sees change as both necessary and achievable.

The relationship between optimism and repentance is also reciprocal. In the first direction, optimism facilitates repentance. Good opinion of God weakens the belief that forgiveness is impossible, and this reduction of despair allows the individual to imagine a morally different future. Once change is perceived as possible, remorse can be transformed from a paralyzing emotion into a motivational force. The individual can then move toward abandoning sin, compensating for harm, restoring violated rights, and restructuring future behavior. Islamic exegetical and ethical literature consistently associates repentance with correction and righteous action rather than with verbal regret alone (20). Similarly, the concept of sincere repentance implies that the return should be serious enough to alter subsequent conduct (7). In the second direction, repentance itself can reinforce optimism. When a person experiences the possibility of genuine moral return, the past is no longer interpreted as a fixed determinant of future identity. Repentance can therefore reconstruct the person's relationship with the self by distinguishing between having committed a wrong and being permanently defined by that wrong. This distinction is closely related to the psychological benefits of optimistic explanatory patterns. Individuals who avoid global and permanent interpretations of failure are more likely to maintain effort and recover from adversity (10). Repentance may operate in a similar manner by transforming moral failure from an irreversible identity judgment into an event that requires acknowledgment, responsibility, and correction. Islamic optimism also extends beyond the individual's relationship with the self. It includes optimism toward God, toward the meaningful order of the world, and toward others (8). This multidimensional structure is especially important after repentance because lasting reform may depend not only on inner hope but also on social reintegration, restoration of trust, and the possibility of rebuilding relationships.

The comparative analysis reveals both substantial convergences and important differences between the Islamic perspective and positive psychology. One major convergence concerns the rejection of helplessness. Positive psychology emphasizes that explanatory patterns influence whether individuals persist or withdraw after setbacks, and learned optimism is intended to challenge cognitive interpretations that render failure permanent and universal (11). Qur'anic teachings similarly challenge the conclusion that moral failure permanently closes

the possibility of change. Both perspectives therefore affirm human changeability and recognize that interpretations of failure can either sustain or destroy motivation. A second convergence concerns the role of optimism in goal-directed behavior. When future success is perceived as possible, individuals are more likely to persist in effort, whereas pessimistic expectations encourage disengagement (16). Repentance is also goal-directed, since it involves moral reconstruction, restoration, and the pursuit of a different pattern of life. Nevertheless, the two frameworks differ significantly in their foundations and purposes. Positive psychology primarily explains optimism through psychological processes such as expectation, attribution, motivation, and well-being (1), whereas Islamic optimism is grounded in theological beliefs about divine mercy, wisdom, forgiveness, and the meaningfulness of existence (14). Their ultimate objectives also differ. Positive psychology generally emphasizes psychological flourishing, life satisfaction, resilience, and adaptive functioning, while the Islamic framework situates optimism within moral purification, nearness to God, salvation, and the fulfillment of ethical obligations. Moreover, Islamic optimism imposes a stronger normative condition on hope. The mere expectation of a positive outcome is not necessarily virtuous; the desired outcome and the means used to pursue it must themselves be morally legitimate (22). This point becomes especially clear in repentance, where optimism cannot be separated from accountability. A person may avoid pathological self-condemnation, but cannot evade responsibility by attributing moral wrongdoing entirely to external circumstances. The Islamic model can therefore be described as a form of responsible optimism: it preserves hope without denying guilt, emphasizes forgiveness without trivializing sin, and affirms change without removing the obligation to repair past harm.

In conclusion, the comparative analysis indicates that optimism and repentance are connected through a dynamic and mutually reinforcing process. Optimism creates the cognitive and emotional conditions necessary for repentance by preventing despair, maintaining belief in the possibility of moral change, and enabling the individual to imagine a future not fully determined by past wrongdoing. Repentance, in turn, can strengthen optimism because successful moral return demonstrates that identity is not permanently fixed by failure and that meaningful reconstruction remains possible. The resulting pattern is cyclical rather than linear: good opinion of God supports hope, hope encourages repentance, repentance produces behavioral and moral reform, and the experience of reform reinforces future-oriented optimism. At the same time, the Islamic understanding differs from a purely psychological model because optimism is grounded in theological beliefs, embedded in moral responsibility, and directed toward spiritual as well as psychological transformation. The most significant contribution of this comparison is therefore the identification of a model of responsible and realistic optimism in which neither wrongdoing nor divine mercy is denied. Such optimism avoids both despair and complacency: it does not minimize the seriousness of moral failure, but it also refuses to regard failure as the final definition of the person. Within this framework, repentance can be understood as a reconstructive process that integrates acknowledgment of the past, responsibility in the present, and hope for the future, while optimism functions simultaneously as one of the principal conditions for initiating repentance and one of the important outcomes of its successful realization.

خوش‌بینی از جمله ویژگی‌های روان‌شناختی و اخلاقی است که می‌تواند شیوه مواجهه انسان با خود، جهان، دیگران و آینده را تحت تأثیر قرار دهد. انسان در جریان زندگی همواره با موقعیت‌هایی روبه‌رو می‌شود که در آن‌ها نتیجه رفتار، سرنوشت آینده یا امکان جبران گذشته برای او به‌طور کامل روشن نیست. در چنین شرایطی، نوع ارزیابی فرد از آینده و میزان باور او به امکان تغییر، نقشی اساسی در تصمیم‌ها و رفتارهای بعدی او دارد. خوش‌بینی در معنای دقیق خود صرفاً نادیده گرفتن دشواری‌ها یا تصور غیرواقع‌بینانه نتایج مطلوب نیست، بلکه نوعی جهت‌گیری شناختی و عاطفی است که بر اساس آن فرد، در کنار آگاهی از محدودیت‌ها و موانع، امکان وقوع خیر، اصلاح شرایط و دستیابی به آینده‌ای بهتر را منتفی نمی‌داند. روان‌شناسی مثبت‌گرا نیز با فاصله گرفتن از تمرکز انحصاری بر اختلال، آسیب و نارسایی، توجه خود را به توانمندی‌ها، فضیلت‌ها، هیجان‌های مثبت و عواملی معطوف کرده است که می‌توانند به شکوفایی و بهزیستی انسان کمک کنند. در این رویکرد، خوش‌بینی یکی از سازه‌های محوری است؛ زیرا انتظار نتایج مطلوب و نوع تفسیر انسان از شکست‌ها و دشواری‌ها بر استمرار تلاش، سلامت روان و شیوه مقابله با فشارهای زندگی اثر می‌گذارد (1). سلیگمن نیز خوش‌بینی را تنها مجموعه‌ای از جملات مثبت یا تلقین‌های خوشایند نمی‌داند، بلکه آن را با سبک تبیینی فرد و شیوه نسبت دادن علل رویدادهای مثبت و منفی مرتبط می‌سازد (2).

در آموزه‌های اسلامی نیز نگاه انسان به آینده و تلقی او از امکان تغییر از اهمیت بنیادی برخوردار است، اما این مسئله در چارچوبی گسترده‌تر از سازوکارهای صرفاً روان‌شناختی مطرح می‌شود. قرآن کریم از یک سو انسان را نسبت به پیامدهای اعمال خود مسئول می‌شمارد و او را به محاسبه، اصلاح و بازگشت فرا می‌خواند و از سوی دیگر، راه بازگشت را حتی پس از ارتکاب خطا مسدود نمی‌کند. توبه در این منظومه به معنای بازگشت از مسیر نادرست و روی آوردن مجدد به خداوند است؛ از این‌رو در ذات توبه نوعی باور به امکان تغییر وجود دارد. کسی که هیچ امکانی برای اصلاح خویش نمی‌بیند و گذشته را سرنوشتی تغییرناپذیر تلقی می‌کند، از نظر روانی انگیزه کافی برای بازگشت ندارد. در مقابل، اعتقاد به رحمت، مغفرت و پذیرش الهی می‌تواند زمینه‌ای فراهم آورد که انسان، حتی پس از تجربه شکست اخلاقی، هویت خود را به‌طور کامل با خطای گذشته یکسان نگیرد و امکان بازسازی مسیر زندگی را بپذیرد. در منابع لغوی نیز توبه اساساً با مفهوم بازگشت و رجوع پیوند یافته است (3) و این معنای بازگشت در کاربرد دینی آن از صرف پشیمانی ذهنی فراتر رفته و به تغییر جهت عملی و اخلاقی می‌انجامد (4).

نکته مهم آن است که در نظام اسلامی، خوش‌بینی به‌صورت مستقل از مسئولیت اخلاقی تعریف نمی‌شود. خوش‌بینی به رحمت خداوند به این معنا نیست که انسان آثار رفتار خویش را نادیده بگیرد، انجام گناه را بی‌اهمیت بشمارد یا بدون تغییر واقعی در رفتار انتظار بخشش داشته باشد. این تمایز، یکی از محورهای اساسی بحث حاضر است. در متون اخلاقی اسلامی، رجاء و امید مطلوب با حرکت و عمل همراه است و امیدی که بدون تلاش، اصلاح و ترک رفتار نادرست باشد، می‌تواند به آرزواندیشی یا غرور تبدیل شود (5). از این منظر، نسبت میان خوش‌بینی و توبه رابطه‌ای ظریف و دوسویه است. خوش‌بینی می‌تواند امکان توبه را از نظر روانی تقویت کند؛ زیرا فردی که به رحمت و امکان بخشش امیدوار است، انگیزه بیشتری برای ترک گناه، جبران خسارت و تغییر رفتار دارد. از سوی دیگر، توبه موفق و تجربه اصلاح می‌تواند منشأ تقویت امید و نگاه مثبت به آینده شود. بدین ترتیب، خوش‌بینی تنها پیش‌شرط روان‌شناختی بازگشت نیست، بلکه می‌تواند یکی از پیامدهای تجربه موفق توبه نیز باشد.

در قرآن کریم، یأس از رحمت الهی به‌شدت نکوهش شده و امید به رحمت خداوند به عنوان یکی از عناصر اساسی در رابطه انسان با پروردگار مطرح شده است. تفسیر آیات مربوط به ناامیدی نشان می‌دهد که یأس صرفاً یک هیجان ناخوشایند تلقی نمی‌شود، بلکه حالتی است که می‌تواند ارتباط انسان با امکان اصلاح را قطع کند (6). زمانی که انسان باور کند خطای او از دایره مغفرت بیرون است، ممکن است احساس کند ادامه گناه

یا ترک تلاش برای اصلاح تفاوت چندانی ایجاد نمی‌کند. چنین برداشتی می‌تواند چرخه‌ای از احساس گناه، ناامیدی، بی‌عملی و تکرار رفتار نامطلوب ایجاد کند. در مقابل، تأکید قرآن بر گستردگی رحمت الهی، ساختار شناختی فرد را از تصور بن‌بست خارج می‌سازد. این نگاه البته با تأکید هم‌زمان بر انابه، اصلاح و عمل صالح همراه است؛ بنابراین از نظر قرآن، امید حقیقی در تقابل با مسئولیت‌پذیری نیست، بلکه بستری برای تحقق آن فراهم می‌آورد (7).

خوش‌بینی در سنت اسلامی افزون بر نسبت انسان با آینده، ابعاد مختلفی از نگرش او را در بر می‌گیرد. خوش‌بینی به خداوند، خوش‌بینی نسبت به نظام هستی، حسن‌ظن به دیگران و نگاه مثبت و اصلاح‌پذیر به خود از جمله ابعادی هستند که در منابع اسلامی قابل شناسایی‌اند (8). این گستردگی نشان می‌دهد که مفهوم خوش‌بینی در چارچوب اسلامی صرفاً با انتظار وقوع رویدادهای خوب در آینده برابر نیست. فرد ممکن است از نظر روان‌شناختی انتظار موفقیت داشته باشد، اما نسبت به خدا، دیگران یا معنای زندگی نگرشی منفی داشته باشد. در مقابل، خوش‌بینی اسلامی بر مجموعه‌ای از باورهای هستی‌شناختی، اخلاقی و روان‌شناختی استوار است. اعتقاد به حکمت الهی، باور به نظام معنادار جهان، امکان اصلاح انسان و پرهیز از بدگمانی بی‌دلیل، همگی ابعادی از این نگرش را تشکیل می‌دهند (9). از همین رو، رابطه خوش‌بینی با توبه را نمی‌توان تنها با یک مؤلفه مانند انتظار نتیجه مثبت توضیح داد؛ این رابطه از شبکه‌ای از باورها درباره خدا، خود، خطا، مسئولیت، آینده و امکان بازسازی اخلاقی شکل می‌گیرد. در روان‌شناسی مثبت‌گرا نیز خوش‌بینی از دو منظر عمده بررسی شده است. در یک رویکرد، خوش‌بینی به معنای انتظار کلی وقوع پیامدهای مطلوب در آینده مطرح می‌شود. در این صورت، فرد خوش‌بین در شرایط دشوار نیز احتمال دستیابی به هدف را به‌طور کامل منتفی نمی‌داند و به همین دلیل، از تلاش دست نمی‌کشد (10). در رویکرد دیگر، خوش‌بینی به شیوه تبیین موفقیت و شکست مربوط می‌شود. در سبک تبیینی خوش‌بینانه، فرد حوادث منفی را الزاماً دائمی، فراگیر و بیانگر نقص کلی خود نمی‌داند، در حالی که فرد بدبین ممکن است شکست محدود در یک حوزه را به عنوان نشانه‌ای از ناتوانی پایدار و فراگیر خویش تلقی کند (11). این تفاوت برای تحلیل مسئله توبه اهمیت ویژه دارد؛ زیرا یکی از موانع بازگشت می‌تواند همین تعمیم افراطی خطا باشد. فردی که ارتکاب یک گناه را به معنای «من ذاتاً اصلاح‌ناپذیرم» تفسیر می‌کند، در مقایسه با کسی که میان رفتار خطا و امکان تغییر هویت اخلاقی تمایز می‌گذارد، احتمال کمتری دارد که برای اصلاح اقدام کند.

با این حال، مقایسه میان خوش‌بینی در روان‌شناسی مثبت‌گرا و خوش‌بینی در قرآن و روایات نباید به یکسان‌انگاری این دو منتهی شود. روان‌شناسی مثبت‌گرا عمدتاً درباره فرایندهای روانی، ویژگی‌های فردی، انگیزش و بهزیستی سخن می‌گوید، در حالی که آموزه‌های اسلامی افزون بر این ابعاد، خوش‌بینی را در نسبت با توحید، رحمت الهی، مسئولیت اخلاقی و غایت معنوی زندگی تحلیل می‌کنند. این تفاوت در مبنا موجب می‌شود که مفاهیمی مانند امید، حسن‌ظن و توبه در اسلام دارای معنایی فراتر از تنظیم هیجان یا حفظ انگیزش باشند. برای نمونه، حسن‌ظن به خداوند صرفاً تکنیکی برای کاهش اضطراب نیست، بلکه بخشی از کیفیت رابطه انسان با خداست. در روایات، حسن‌ظن به خدا با امید و پرهیز از گناه پیوند داده شده است (12). همین پیوند نشان می‌دهد که خوش‌بینی دینی هم‌زمان دارای وجه شناختی، عاطفی، اخلاقی و عبادی است.

با توجه به این ملاحظات، هدف پژوهش حاضر بررسی تطبیقی مفهوم خوش‌بینی و تبیین رابطه آن با توبه از منظر قرآن و روایات و مقایسه آن با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گراست. مسئله اصلی آن است که آیا می‌توان میان خوش‌بینی در روان‌شناسی مثبت‌گرا و مفاهیمی مانند رجاء، حسن‌ظن و نفی یأس در منابع اسلامی نوعی همپوشانی مفهومی و کارکردی شناسایی کرد و در عین حال تفاوت‌های بنیادین آن‌ها را نیز حفظ نمود. همچنین این پژوهش در پی آن است که روشن سازد خوش‌بینی چگونه می‌تواند آغاز، استمرار و تثبیت توبه را تسهیل کند و در مقابل، توبه چگونه ممکن است به بازسازی امید و نگرش مثبت به آینده منجر شود. روش پژوهش توصیفی - تحلیلی با رویکرد تطبیقی است و داده‌ها با مراجعه به قرآن، روایات، تفاسیر، منابع اخلاق اسلامی و آثار منتخب حوزه روان‌شناسی مثبت‌گرا تحلیل می‌شوند.

مبانی مفهومی خوش‌بینی، امید و توبه

تبیین رابطه میان خوش‌بینی و توبه در وهله نخست نیازمند تفکیک مفهومی میان چند اصطلاح نزدیک به یکدیگر است. در زبان روزمره، خوش‌بینی، امید، مثبت‌اندیشی و حسن‌ظن گاه به جای یکدیگر به کار می‌روند، اما در تحلیل دقیق، هر یک دارای قلمرو و کارکرد خاصی است. خوش‌بینی در روان‌شناسی غالباً به انتظار وقوع پیامدهای مطلوب یا شیوه خاصی از تفسیر رویدادها اشاره دارد، در حالی که امید بیشتر متوجه مطلوبی است که تحقق آن در آینده ممکن دانسته می‌شود. در متون اسلامی، رجاء در صورتی معنا می‌یابد که امکان دستیابی به خیر وجود داشته باشد و فرد در انتظار آن باشد (4). از سوی دیگر، حسن‌ظن بیشتر ناظر به نوع ارزیابی و گمانی است که فرد درباره خدا، دیگران یا موقعیت‌ها دارد. این مفاهیم در مسئله توبه به نقطه‌ای مشترک می‌رسند؛ زیرا توبه مستلزم آن است که فرد هم امکان اصلاح آینده را بپذیرد، هم نسبت به پذیرش الهی حسن‌ظن داشته باشد و هم امید خود را به مغفرت و بازسازی رابطه با خدا حفظ کند.

از نظر لغوی، ریشه «توب» بر رجوع و بازگشت دلالت دارد (3). در کاربرد قرآنی و دینی، این بازگشت تنها حرکت از یک رفتار به رفتار دیگر نیست، بلکه تغییر جهت وجودی و اخلاقی انسان است. برخی منابع لغوی توبه را بازگشت از معصیت و رجوع به خداوند دانسته‌اند (13). در این معنا، توبه یک فعل صرفاً زبانی یا عاطفی نیست. ممکن است شخص از پیامد رفتار خود ناراحت باشد، اما این ناراحتی هنوز توبه محسوب نشود. توبه هنگامی شکل می‌گیرد که آگاهی نسبت به خطا، پشیمانی، ترک رفتار نادرست و عزم بر عدم بازگشت در کنار یکدیگر قرار گیرند. در منابع اخلاقی نیز بر این نکته تأکید شده است که توبه حقیقی متضمن تغییر اراده و جهت‌گیری عملی انسان است (5). بنابراین، توبه را می‌توان فرایندی دانست که از شناخت خطا آغاز می‌شود، از مرحله ندامت عبور می‌کند و در تصمیم و رفتار اصلاحی تبلور می‌یابد.

اهمیت این تعریف در بحث خوش‌بینی از آنجاست که توبه بدون باور به امکان تغییر معنای خود را از دست می‌دهد. اگر انسان رفتار گذشته را تعیین‌کننده قطعی آینده بداند، ندامت می‌تواند به احساس گناه مزمن تبدیل شود، اما الزاماً به توبه نمی‌انجامد. توبه زمانی امکان‌پذیر می‌شود که فرد میان «من مرتکب خطا شده‌ام» و «من ذاتاً و برای همیشه خطاکار و اصلاح‌ناپذیرم» تمایز قائل شود. این تمایز از منظر روان‌شناختی نیز اهمیت دارد، زیرا یکی از ویژگی‌های سبک تبیینی بدبینانه، تبدیل یک شکست خاص به حکمی کلی درباره خود و آینده است (11). بدین ترتیب، هرچند توبه مفهومی دینی است، یکی از پیش‌فرض‌های روانی آن با موضوعی هم‌پوشان می‌شود که روان‌شناسی مثبت‌گرا آن را در قالب نحوه تفسیر شکست مطالعه می‌کند.

امید در منابع اسلامی نیز تنها انتظار ذهنی نیست. در نگاه قرآنی، امید مطلوب با نوعی حرکت به سوی مطلوب همراه است. وقتی فرد به چیزی امیدوار است اما هیچ یک از مقدمات منطقی و عملی رسیدن به آن را فراهم نمی‌کند، وضعیت او بیش از آنکه رجاء باشد، آرزو یا تمنی است. در تحلیل اخلاقی، رجاء صحیح به رحمت خداوند باید با اصلاح رفتار و پرهیز از استمرار عمدی گناه همراه باشد (14). از این جهت، امید در سنت اسلامی ساختاری انگیزشی دارد. کارکرد آن این نیست که احساس مسئولیت را کاهش دهد، بلکه باید نیروی لازم برای انجام مسئولیت را فراهم سازد. همین نکته سبب می‌شود که امید در مسئله توبه به عاملی فعال تبدیل شود: انسان امیدوار نه به این دلیل که گناه را کوچک می‌شمارد، بلکه به این دلیل که رحمت خدا را بزرگ می‌داند، راه اصلاح را ادامه می‌دهد.

در برابر امید حقیقی، امید کاذب قرار دارد. امید کاذب زمانی شکل می‌گیرد که فرد بدون ترک رفتار نادرست یا اصلاح آثار آن، صرفاً به بخشایش تکیه کند. چنین وضعیتی در واقع می‌تواند مانعی برای توبه باشد. کسی که مطمئن است بدون تغییر رفتار بخشیده خواهد شد، ممکن است انگیزه‌ای برای بازنگری در اعمال خود نداشته باشد. آموزه‌های اخلاقی اسلامی میان اعتماد به رحمت و جرئت یافتن بر گناه تمایز می‌گذارند (15). این تمایز

برای مقایسه با روان‌شناسی مثبت‌گرا نیز مهم است؛ زیرا روان‌شناسی معاصر نیز میان خوش‌بینی سازگارانه و خوش‌بینی غیرواقع‌بینانه تفاوت قائل است. خوش‌بینی هنگامی می‌تواند مفید باشد که فرد را به کنش مؤثر سوق دهد، نه آنکه خطر واقعی یا مسئولیت شخصی را انکار کند (16).

خوش‌بینی در روان‌شناسی مثبت‌گرا را می‌توان از دو سنت اصلی توضیح داد. نخست، دیدگاهی است که خوش‌بینی را به عنوان یک گرایش کلی نسبت به آینده در نظر می‌گیرد. در این دیدگاه، فرد خوش‌بین انتظار دارد که در مجموع، نتایج مطلوب بیش از نتایج نامطلوب رخ دهند. چنین انتظاری بر میزان پایداری فرد در پیگیری هدف اثر می‌گذارد؛ زیرا تا زمانی که دستیابی به هدف ممکن تلقی می‌شود، تلاش ادامه می‌یابد (17). دوم، دیدگاه سبک تبیینی است که بیش از پیش با آثار سلینگمن شناخته می‌شود. در این رویکرد، تفاوت خوش‌بین و بدبین تنها در میزان امیدواری آن‌ها نیست، بلکه در نحوه پاسخ به پرسش «چرا این اتفاق افتاد؟» دیده می‌شود. فرد بدبین رویدادهای منفی را بیشتر به علت‌های پایدار، فراگیر و شخصی نسبت می‌دهد، در حالی که فرد خوش‌بین آن‌ها را محدودتر، موقتی‌تر و قابل تغییرتر تفسیر می‌کند (2).

در چارچوب سبک تبیینی، سه بعد پایداری، فراگیری و شخصی‌سازی اهمیت ویژه‌ای دارند. پایداری به این پرسش مربوط است که آیا علت یک رخداد منفی همیشگی است یا موقت. فراگیری نشان می‌دهد که آیا اثر یک مشکل به یک حوزه محدود می‌شود یا تمام زندگی را دربر می‌گیرد. شخصی‌سازی نیز ناظر به این است که فرد تا چه اندازه رویداد را ناشی از ویژگی‌های درونی خود می‌داند. در مسئله توبه، این سه بعد می‌توانند به شکل معناداری به کار روند. شخصی که گناهی مرتکب شده است، اگر آن را نشانه‌ای از «بد بودن همیشگی» خود بداند، تفسیر او پایدار است؛ اگر خطا را به تمام حوزه‌های زندگی تعمیم دهد، تفسیر او فراگیر است؛ و اگر میان پذیرش مسئولیت رفتار و محکوم کردن کلی هویت خویش تمایز قائل نشود، ممکن است شخصی‌سازی افراطی رخ دهد. روان‌شناسی مثبت‌گرا نشان می‌دهد که چنین الگوهای می‌توانند با درماندگی و کاهش انگیزش مرتبط شوند (10). آموزه توبه از منظر دیگری در برابر همین انسداد قرار می‌گیرد و بر امکان تحول تأکید می‌کند.

با وجود این هم‌پوشانی، مفهوم خوش‌بینی در قرآن و روایات دامنه‌ای گسترده‌تر دارد. خوش‌بینی اسلامی نه تنها شامل نگاه به آینده، بلکه شامل نگاه انسان به خدا، خود، جهان و دیگران است (8). خوش‌بینی به خداوند یعنی اعتماد به حکمت، رحمت و خیرخواهی الهی و پرهیز از این تصور که راه بازگشت بر انسان بسته شده است. خوش‌بینی نسبت به جهان به معنای باور به بی‌معنایی یا تصادفی بودن محض هستی نیست، بلکه جهان در این نگرش نظامی حکیمانه و غایت‌دار است. حسن‌ظن به دیگران مانع آن می‌شود که روابط اجتماعی بر اساس بدگمانی دائمی شکل گیرد. خوش‌بینی نسبت به خود نیز به معنای خودشیفتگی یا انکار ضعف نیست، بلکه پذیرش امکان رشد و اصلاح است (9). این چهار بعد در موضوع توبه به یکدیگر متصل می‌شوند: انسان باید به خدا امیدوار باشد، آینده را بسته نداند، خود را قابل اصلاح بداند و پس از توبه نیز بتواند رابطه سالم خود را با جامعه بازسازی کند.

حسن‌ظن به خداوند در این میان جایگاهی ویژه دارد. در روایات، حسن‌ظن به خدا با امید به او و ترس از گناه همراه شده است (12). این ترکیب از نظر مفهومی بسیار معنادار است؛ زیرا نشان می‌دهد خوش‌بینی دینی از احساس مسئولیت جدا نیست. فرد مؤمن از خدا امید دارد، اما از گناه خویش بیمناک است. بنابراین، موضوع ترس و امید متفاوت است: امید متوجه رحمت الهی و امکان بازگشت است و خوف متوجه پیامد خطا و استمرار در آن. اگر امید حذف شود، انسان ممکن است به یأس برسد و توبه را بی‌فایده بداند؛ اگر خوف و مسئولیت حذف شود، امید می‌تواند به بی‌مبالایی اخلاقی تبدیل گردد. سلامت روانی و اخلاقی در این الگو از تعادل میان این دو حاصل می‌شود.

در منابع روایی، حسن‌ظن افزون بر رابطه با خدا، به آرامش روانی نیز پیوند یافته است. در غررالحکم، حسن‌ظن از صفات پسندیده دانسته شده و برای آن آثاری مانند کاهش اندوه و آرامش قلب ذکر شده است (18). از این منظر، خوش‌بینی می‌تواند بخشی از تنظیم روانی انسان را نیز بر عهده گیرد. فردی که همه امور را تهدید تلقی می‌کند یا نسبت به نیت دیگران بدگمان است، در معرض فشار روانی بیشتری قرار می‌گیرد. اما اهمیت این

مسئله برای توبه زمانی آشکارتر می‌شود که توجه کنیم تائب باید پس از بازگشت بتواند زندگی خود را ادامه دهد. اگر توبه فقط با احساس گناه همراه باشد و هیچ بازسازی امیدوارانه رخ ندهد، ممکن است شخص در چرخه سرزنش خویش گرفتار بماند. حسن ظن و امید زمینه خروج از این چرخه را فراهم می‌کنند.

در نتیجه، سه مفهوم خوش‌بینی، امید و توبه را می‌توان در یک پیوستار تحلیلی قرار داد. خوش‌بینی نوعی زمینه‌شناختی برای تصور امکان آینده بهتر است؛ امید، این امکان را به مطلوبی مشخص و مورد انتظار تبدیل می‌کند؛ و توبه، صورت عملی و اخلاقی حرکت از وضعیت نامطلوب به سوی وضعیت مطلوب است. در نظام اسلامی، این سه نه یکسان‌اند و نه کاملاً مستقل از یکدیگر. خوش‌بینی بدون عمل ممکن است به خوش‌خیالی تبدیل شود، امید بدون مسئولیت ممکن است به غرور بینجامد و توبه بدون امید ممکن است اساساً آغاز نشود. از این رو، فهم دقیق رابطه توبه و خوش‌بینی نیازمند توجه هم‌زمان به مؤلفه شناختی، عاطفی، انگیزشی و اخلاقی این فرایند است.

خوش‌بینی و توبه در قرآن و روایات

در منظومه قرآن و روایات، رابطه انسان با خطا رابطه‌ای ایستا و بسته نیست. انسان موجودی مختار معرفی می‌شود که می‌تواند از مسیر صحیح فاصله بگیرد، اما در عین حال امکان بازگشت برای او وجود دارد. همین امکان بازگشت، یکی از بنیادی‌ترین زمینه‌های شکل‌گیری نگرش امیدوارانه در دین است. توبه اگرچه در وهله نخست به گناه و اصلاح آن مربوط می‌شود، در سطح عمیق‌تر حامل نوعی تلقی درباره انسان است: انسان با خطای خود به پایان نمی‌رسد. گذشته او مهم است، اما تمام هویت و آینده او را به‌طور جبری تعیین نمی‌کند. در تفسیر قرآن، توبه بنده در بستری از رحمت و عنایت الهی قرار دارد و بازگشت انسان با پذیرش و توجه الهی معنا می‌یابد (7). از این منظر، توبه نوعی فرایند بازسازی رابطه است؛ رابطه‌ای که در اثر گناه آسیب دیده، اما قابل ترمیم است.

این تلقی با مفهوم حسن ظن به خداوند پیوند مستقیم دارد. کسی که خدا را تنها در قالب مجازات و طرد می‌بیند، پس از گناه ممکن است راه بازگشت را بسته تصور کند. اما روایات بر این نکته تأکید دارند که مؤمن باید به خداوند حسن ظن داشته باشد. در روایتی از امام صادق (ع)، حسن ظن به خدا با این معنا تبیین می‌شود که انسان امید خود را به خداوند معطوف سازد و در عین حال از گناه خویش بیم داشته باشد (12). در این تعبیر، حسن ظن نه نفی مسئولیت است و نه تضمین بی‌قید و شرط نتیجه بدون عمل. آنچه مورد اعتماد قرار می‌گیرد رحمت خداست و آنچه باید مورد نگرانی قرار گیرد رفتار نادرست خود انسان. همین ساختار دوگانه از افراط در دو جهت جلوگیری می‌کند: از یک سو مانع یأس و از سوی دیگر مانع غرور می‌شود.

قرآن کریم نیز در مواجهه با گناهکاران، از زبانی استفاده می‌کند که در آن هشدار و امید هم‌زمان حضور دارند. آیه «قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ» از روشن‌ترین نمونه‌هاست. تعبیر «لا تقنطوا» نشان می‌دهد که حتی اسراف بر نفس و کثرت گناه نباید به نتیجه‌گیری درباره ناممکن بودن مغفرت منتهی شود. مفسران بر گستردگی رحمت الهی در این آیه تأکید کرده‌اند (19). در عین حال، آیات بعدی فرمان به انابه و بازگشت می‌دهند؛ بنابراین امید به رحمت مقدمه حرکت است، نه جایگزین آن. این ترتیب از نظر روان‌شناختی نیز قابل توجه است: ابتدا بن‌بست ذهنی شکسته می‌شود و سپس از انسان خواسته می‌شود که رفتار خود را تغییر دهد.

نفی یأس در قرآن تنها توصیه‌ای برای ایجاد احساس بهتر نیست، بلکه با مسئله ایمان و شناخت خدا پیوند دارد. در آیه «لَا تَيَاسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَاسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ»، ناامیدی کامل از رحمت الهی با نوعی اختلال در شناخت قدرت و عنایت خداوند مرتبط می‌شود. در تفسیر این آیه گفته شده است که یأس می‌تواند از محدود دانستن قدرت، رحمت یا فضل الهی ناشی شود (6). فرد مأیوس در واقع نه فقط درباره خود،

بلکه درباره امکان فعل الهی داوری کرده است. از این منظر، یأس افراطی نیز مانند خوش‌بینی غیرواقع‌بینانه نوعی خطای شناختی است: اولی رحمت و امکان تغییر را کمتر از واقع می‌بیند و دومی مسئولیت و لزوم عمل را کمتر از واقع.

یکی از مهم‌ترین آثار روانی یأس آن است که انگیزه توبه را تضعیف می‌کند. اگر انسان خود را بیرون از قلمرو بخشش بداند، انگیزه‌ای برای بازگشت باقی نمی‌ماند. چنین حالتی می‌تواند به نوعی چرخه خودتقویت‌شونده تبدیل شود: گناه موجب شرمساری می‌شود، شرمساری در صورت تفسیر بدبینانه به یأس می‌انجامد، یأس انگیزه اصلاح را کاهش می‌دهد و کاهش انگیزه می‌تواند استمرار رفتار نادرست را در پی داشته باشد. منابع اخلاقی اسلامی نیز هشدار داده‌اند که ناامیدی ممکن است فرد را نسبت به ادامه گناه بی‌پروا تر سازد (5). در مقابل، امید به رحمت می‌تواند این چرخه را بشکند، زیرا به فرد می‌گوید هنوز تفاوت معناداری میان ادامه مسیر خطا و بازگشت وجود دارد.

با این حال، امید قرآنی هرگز مستقل از شرایط توبه مطرح نمی‌شود. توبه حقیقی مستلزم ندامت، ترک گناه و تصمیم جدی بر عدم تکرار آن است. اگر حق دیگری ضایع شده باشد، جبران آن نیز در ماهیت بازگشت اخلاقی نقش دارد. برخی از تفاسیر در ذیل آیات توبه بر پیوند میان توبه، اصلاح و عمل صالح تأکید کرده‌اند (20). از این جهت، امید در اسلام با مفهوم مسئولیت فعال همراه است. انسان امیدوار کسی نیست که به دلیل رحمت خدا از تغییر بی‌نیاز شود، بلکه کسی است که به دلیل همین رحمت، تغییر را ممکن و ارزشمند می‌بیند.

مفهوم «توبه نصوح» نیز همین واقع‌گرایی را نشان می‌دهد. در تفسیر آیه «توبوا الی الله توبه نصوحاً»، توبه نصوح توبه‌ای دانسته شده که با خلوص و جدیت همراه باشد و فرد را از بازگشت به رفتار پیشین بازدارد (7). این معنا نشان می‌دهد که در فرهنگ قرآنی، ارزش توبه تنها به اظهار پشیمانی وابسته نیست، بلکه پایداری در تغییر اهمیت دارد. چنین نگاهی به خوش‌بینی نیز جهت می‌دهد. خوش‌بینی مفید باید در رفتار آثار قابل مشاهده داشته باشد؛ اگر فرد مدعی امید به رحمت است اما هیچ تغییری در تصمیم، عادت یا جبران گذشته ایجاد نمی‌کند، این امید از کارکرد توبه‌آفرین خود فاصله گرفته است.

رابطه توبه با عمل صالح در آیات مختلف نیز قابل مشاهده است. در بسیاری از موارد، توبه در کنار ایمان و عمل صالح قرار می‌گیرد و این هم‌نشینی نشان می‌دهد که بازگشت کامل به تغییر جهت رفتاری منتهی می‌شود. مفسران این پیوند را نشانه آن دانسته‌اند که توبه صرفاً پاک کردن گذشته نیست، بلکه آغاز ساختن آینده‌ای متفاوت است (15). از این منظر، توبه دارای دو جهت زمانی است: به گذشته توجه دارد چون خطا را به رسمیت می‌شناسد و در صورت امکان جبران می‌کند، و به آینده توجه دارد چون فرد تصمیم می‌گیرد الگوی جدیدی از رفتار را دنبال کند. همین جهت دوم، نقطه اتصال آن با خوش‌بینی است.

پذیرش توبه نیز در منابع دینی خود عاملی برای تقویت امید تلقی می‌شود. وقتی انسان باور دارد که بازگشت حقیقی می‌تواند گذشته اخلاقی او را دگرگون کند، احساس گناه از حالت فلج‌کننده خارج شده و به انگیزه اصلاح تبدیل می‌شود. قرآن حتی در برخی آیات از تبدیل سیئات به حسنات سخن می‌گوید و این مضمون در تفاسیر با تحول وجودی و اخلاقی تائب مرتبط دانسته شده است (7). اهمیت روان‌شناختی این آموزه بسیار زیاد است؛ زیرا پیام آن فقط «گذشته تو بخشوده می‌شود» نیست، بلکه این است که گذشته می‌تواند در زمینه یک تحول واقعی معنای دیگری پیدا کند. شخص تائب دیگر مجبور نیست هویت خود را بر اساس بدترین رفتارهای گذشته تعریف کند.

روایات نیز این امید را تقویت می‌کنند. در الکافی گزارش‌هایی وجود دارد که بر پذیرش مکرر توبه در صورت بازگشت صادقانه تأکید می‌کنند (12). چنین روایاتی از یک سو مانع ناامیدی فردی می‌شوند که پس از توبه دوباره دچار لغزش شده است و از سوی دیگر، به معنای عادی‌سازی گناه نیستند. تفاوت اصلی در صدق بازگشت است. شخصی که از ابتدا با قصد سوءاستفاده از مفهوم توبه مرتکب گناه می‌شود، وضعیت متفاوتی از

فردی دارد که پس از تلاش برای اصلاح دوباره دچار ضعف شده و بار دیگر حقیقتاً پشیمان می‌شود. این تمایز از نظر اخلاقی ضروری است و مانع تبدیل رحمت به ابزار توجیه رفتار می‌شود.

خوش‌بینی اسلامی همچنین نسبت به خود فرد نیز اهمیت دارد. انسانی که خود را پس از گناه به‌طور کامل بی‌ارزش می‌داند ممکن است توانایی بازسازی زندگی را از دست بدهد. آموزه توبه به فرد اجازه می‌دهد میان کرامت انسانی و رفتار خطا تمایز برقرار کند. این تمایز به معنای انکار گناه نیست، بلکه شرط لازم اصلاح آن است. اگر هویت انسان با خطا یکی شود، تغییر رفتار نیز بی‌معنا خواهد شد. پژوهش‌های مرتبط با خوش‌بینی اسلامی نشان داده‌اند که نگاه مثبت به خود، جهان و خدا می‌تواند با احساس امنیت روانی ارتباط داشته باشد (9). در زمینه توبه نیز این نگاه می‌تواند به فرد کمک کند تا مسئولیت خود را بپذیرد بدون آنکه در خود تحقیری دائمی گرفتار شود.

خوش‌بینی نسبت به جهان نیز از این بحث جدا نیست. وقتی جهان نظامی بی‌معنا و فاقد غایت فرض شود، رنج ناشی از خطا یا فرایند جبران ممکن است بیهوده به نظر برسد. اما در نگرش توحیدی، جهان بستری برای رشد، آزمون و حرکت اخلاقی انسان است. خوش‌بینی نسبت به نظام هستی به این معنا نیست که همه رخدادها در سطح تجربه فردی خوشایندند، بلکه به معنای باور به وجود حکمت و امکان خیر در ساختار کلی زندگی است (14). همین باور می‌تواند تحمل دشواری‌های اصلاح را افزایش دهد. توبه گاه مستلزم پذیرش پیامدهای رفتار، بازگرداندن حق، عذرخواهی، جبران خسارت یا تغییر عادت‌های تثبیت‌شده است؛ این فرایند بدون معنا بخشیدن به رنج و تلاش دشوارتر می‌شود.

حسن‌ظن به دیگران نیز پس از توبه اهمیت اجتماعی پیدا می‌کند. اگر جامعه فرد تائب را برای همیشه با خطای گذشته تعریف کند، یکی از زمینه‌های بازگشت او به زندگی سالم تضعیف می‌شود. در روایات، حسن‌ظن نسبت به مردم از صفات پسندیده دانسته شده و حتی با جلب محبت اجتماعی پیوند یافته است (18). البته حسن‌ظن اجتماعی به معنای ساده‌لوحی یا تعطیل قضاوت عقلانی نیست، بلکه به معنای اجتناب از بدگمانی بی‌دلیل است. در زمینه توبه، این اصل می‌تواند مانع برچسب‌زنی دائمی شود. فردی که واقعاً اصلاح شده است باید امکان بازسازی هویت اجتماعی نیز داشته باشد. رابطه خوش‌بینی و توبه در نهایت دوسویه است. در مسیر نخست، خوش‌بینی به خداوند و امید به رحمت او، فرد را از یأس خارج می‌کند؛ خروج از یأس امکان تغییر را قابل‌تصور می‌سازد؛ تصور امکان تغییر انگیزه ندامت و اقدام را افزایش می‌دهد؛ و این فرایند می‌تواند به توبه واقعی منتهی شود. در مسیر دوم، تحقق توبه و تجربه بازگشت، باور فرد به امکان اصلاح را تقویت می‌کند؛ کاهش احساس بن‌بست به افزایش امید می‌انجامد؛ و این امید می‌تواند پایداری در رفتار جدید را تقویت کند. بدین ترتیب، خوش‌بینی و توبه را می‌توان در قالب چرخه‌ای مثبت فهمید که هر یک می‌تواند دیگری را تقویت کند، مشروط بر آنکه امید با عمل و توبه با صدق و جبران همراه باشد.

تحلیل تطبیقی دیدگاه قرآن و روایات با روان‌شناسی مثبت‌گرا

مقایسه خوش‌بینی در قرآن و روایات با روان‌شناسی مثبت‌گرا نشان می‌دهد که میان این دو حوزه هم‌وجه اشتراک مهمی وجود دارد و هم تفاوت‌هایی بنیادین در مبانی، غایات و دامنه مفهومی مشاهده می‌شود. نخستین نقطه اشتراک، نقش آینده‌نگری مثبت در حفظ انگیزش است. در روان‌شناسی مثبت‌گرا، فردی که آینده را کاملاً بسته و شکست را قطعی می‌بیند، انگیزه کمتری برای پیگیری اهداف خواهد داشت. خوش‌بینی موجب می‌شود فرد حتی در حضور دشواری‌ها احتمال دستیابی به نتیجه مطلوب را حفظ کند و در نتیجه تلاش را ادامه دهد (16). در آموزه‌های اسلامی نیز امید به رحمت و امکان مغفرت، فرد را از تسلیم شدن در برابر گذشته بازمی‌دارد. در هر دو رویکرد، تصور امکان آینده بهتر شرط مهمی برای حرکت است، هرچند موضوع و مبانی این آینده‌نگری یکسان نیست.

نقطه اشتراک دوم به مقابله با درماندگی مربوط می‌شود. نظریه خوش‌بینی آموخته‌شده سلیگمن در بستر پژوهش درباره درماندگی شکل گرفت و نشان داد که شیوه تبیین رویدادهای منفی می‌تواند بر میزان احساس کنترل و استمرار تلاش اثر بگذارد (11). فردی که شکست را دائمی، فراگیر و ناشی از نقص تغییرناپذیر خود می‌داند، احتمال بیشتری دارد که از تلاش دست بکشد. در آموزه‌های توبه نیز با شکلی از همین انسداد شناختی مواجهیم. شخص ممکن است پس از گناه به این نتیجه برسد که «دیگر راه بازگشتی وجود ندارد» یا «من برای همیشه از رحمت دور شده‌ام». قرآن با نفی یأس و تأکید بر امکان بازگشت، همین نتیجه‌گیری کلی و تغییرناپذیر را به چالش می‌کشد. بنابراین می‌توان گفت هر دو رویکرد، هرچند با زبان و مبانی متفاوت، در برابر نوعی تفسیر قطعی و غیرقابل تغییر از شکست قرار می‌گیرند.

با این حال، تفاوت مهمی در موضوع مسئولیت دیده می‌شود. در سبک تبیینی خوش‌بینانه، نسبت دادن برخی رویدادهای منفی به عوامل بیرونی یا موقتی می‌تواند از خودسرزنش‌گری افراطی جلوگیری کند (2). اما در مسئله توبه، فرد نمی‌تواند خطای اخلاقی خود را صرفاً به عوامل بیرونی نسبت دهد و مسئولیت را نادیده بگیرد. توبه حقیقی مستلزم پذیرش نقش شخص در رفتار نادرست است. در نتیجه، اگر آموزه روان‌شناختی درباره بیرونی‌سازی علت به شکل ساده و مکانیکی به حوزه اخلاق منتقل شود، می‌تواند با ماهیت توبه تعارض پیدا کند. نقطه مناسب برای تطبیق این دو آن است که میان «پذیرش مسئولیت رفتار» و «محکوم کردن کلی و تغییرناپذیر خود» تفاوت گذاشته شود. فرد می‌تواند بگوید «من مسئول این خطا هستم، اما این خطا تمام هویت من را تعریف نمی‌کند و قابل جبران است». این صورت‌بندی هم با مسئولیت اخلاقی توبه سازگار است و هم از پیامدهای بدبینانه خودمحکومی مطلق جلوگیری می‌کند.

وجه اشتراک دیگر، نقش خوش‌بینی در رفتار هدفمند است. در نظریه‌های روان‌شناختی، انتظار دستیابی به هدف موجب استمرار تلاش می‌شود و هنگامی که فرد هدف را دست‌نیافتنی بداند، احتمال کنار کشیدن بیشتر است (17). توبه نیز یک رفتار هدفمند است. هدف آن صرفاً کاهش احساس گناه نیست، بلکه تغییر رابطه انسان با خدا، اصلاح رفتار و بازسازی زندگی اخلاقی است. اگر فرد دستیابی به این هدف را ناممکن بداند، عمل توبه کاهش می‌یابد. از این رو، امید به پذیرش و امکان مغفرت را می‌توان یک سازوکار انگیزشی دانست که احتمال آغاز رفتار اصلاحی را افزایش می‌دهد.

روان‌شناسی مثبت‌گرا همچنین خوش‌بینی را با مجموعه‌ای از پیامدهای مثبت مانند رضایت از زندگی، سازگاری بهتر با فشارها، سلامت روان و استفاده مؤثرتر از راهبردهای مقابله‌ای مرتبط می‌داند (10). در برخی پژوهش‌های انجام‌شده در زمینه خوش‌بینی اسلامی نیز رابطه این سازه با امنیت روانی مورد توجه قرار گرفته است (9). این همپوشانی نشان می‌دهد که خوش‌بینی دینی نیز می‌تواند پیامدهای روان‌شناختی داشته باشد. فردی که نسبت به آینده، خدا و امکان اصلاح نگرش مثبت دارد، احتمالاً در مواجهه با شکست اخلاقی کمتر در درماندگی مطلق باقی می‌ماند. با این وجود، تقلیل خوش‌بینی دینی به این پیامدها نادرست است؛ زیرا در اسلام سلامت روان هدف نهایی همه آموزه‌ها نیست، بلکه یکی از آثار احتمالی زندگی دینی و اخلاقی به شمار می‌آید.

تفاوت بنیادین نخست میان دو رویکرد در مبنای خوش‌بینی است. در روان‌شناسی مثبت‌گرا، خوش‌بینی عمدتاً با انتظارات فرد، فرایندهای شناختی، سبک اسناد و تجربه‌های یادگیری توضیح داده می‌شود (1). مبنای اینجاست که انسان و فرایندهای روانی اوست. اما در قرآن و روایات، خوش‌بینی نسبت به آینده به شبکه‌ای از باورهای الهیاتی متکی است. انسان به مغفرت امیدوار است زیرا خدا را غفور و رحیم می‌داند؛ به امکان بازگشت امیدوار است زیرا باب توبه را گشوده می‌بیند؛ و نسبت به جهان نگرش مثبت دارد زیرا آن را تحت تدبیر و حکمت الهی می‌داند (14). بنابراین، خوش‌بینی اسلامی صرفاً بر تغییر شیوه فکر کردن استوار نیست، بلکه بر تصویری خاص از واقعیت استوار است.

این تفاوت موجب می‌شود که خوش‌بینی در اسلام جنبه معرفتی و اعتقادی پررنگی داشته باشد. اگر شخصی به رحمت خداوند ایمان ندارد، صرفاً با تکرار گزاره‌های مثبت نمی‌تواند به معنای دینی حسن‌ظن دست یابد. در روایات، حسن‌ظن به خدا بر شناخت کرم و خیر الهی استوار است (21). بدین ترتیب، مثبت‌اندیشی در اسلام از جنس خودتلقینی نیست. فرد مؤمن قرار نیست واقعیت منفی را انکار کند یا خود را متقاعد سازد که هیچ پیامد ناخوشایندی رخ نخواهد داد؛ بلکه حتی در حضور خطا، رنج و مسئولیت، به این واقعیت نیز توجه می‌کند که رحمت و امکان اصلاح وجود دارد. این نگرش از نظر معرفتی واقع‌گرایانه‌تر از خوش‌بینی ساده‌لوحانه است.

تفاوت دوم به غایت خوش‌بینی مربوط می‌شود. روان‌شناسی مثبت‌گرا بر بهزیستی، شکوفایی، رضایت، عملکرد مطلوب و رشد توانمندی‌ها تمرکز دارد (1). این اهداف در سطح روان‌شناختی ارزشمندند، اما در نظام اسلامی، غایت نهایی گسترده‌تر است. امید و خوش‌بینی مطلوب باید با رشد معنوی، قرب الهی، اصلاح اخلاقی و رستگاری هماهنگ باشند. ممکن است فردی نسبت به موفقیت دنیوی بسیار خوش‌بین باشد، اما این خوش‌بینی در جهت رفتار غیراخلاقی به کار گرفته شود. از منظر اسلامی، صرف مثبت بودن انتظار، ارزش اخلاقی ایجاد نمی‌کند. موضوع امید و مسیر دستیابی به آن نیز اهمیت دارد (22). بنابراین، خوش‌بینی اسلامی علاوه بر ساختار روانی، دارای معیار هنجاری است.

تفاوت سوم در رابطه خوش‌بینی با اخلاق دیده می‌شود. روان‌شناسی مثبت‌گرا البته فضیلت‌ها و نقاط قوت منش را بررسی می‌کند، اما خوش‌بینی به عنوان یک سازه روان‌شناختی لزوماً همیشه حامل حکم اخلاقی نیست. فرد می‌تواند در یک فعالیت غیراخلاقی نیز نسبت به موفقیت خود خوش‌بین باشد. در مقابل، در قرآن و روایات خوش‌بینی مطلوب در چارچوب خیر و صلاح تعریف می‌شود. رجاء صحیح باید جهت الهی و اخلاقی داشته باشد (23). از همین رو، امید به موفقیت در استمرار گناه یا امید به بخشش بدون اصلاح، مصداق امید مطلوب تلقی نمی‌شود.

تفاوت چهارم، دامنه خوش‌بینی است. در روان‌شناسی مثبت‌گرا، بحث غالباً بر خود فرد و آینده او تمرکز دارد، در حالی که منابع اسلامی خوش‌بینی را در رابطه با خدا، جهان و دیگران نیز توسعه می‌دهند (8). این تفاوت به ویژه در بحث توبه اهمیت دارد. توبه فقط مسئله فرد و ذهن او نیست؛ گاه حقوق دیگران در آن دخالت دارد و بازسازی رابطه اجتماعی نیز لازم است. همچنین بدون درک رابطه با خدا، اساساً مفهوم توبه دینی شکل نمی‌گیرد. به همین دلیل، مدل اسلامی خوش‌بینی در مسئله توبه از نظر روابط درگیر، چندبعدی‌تر است.

یکی از نقاط مهم تطبیق، تمایز میان خوش‌بینی سازنده و خوش‌بینی کاذب است. روان‌شناسی مثبت‌گرا از خوش‌بینی‌ای حمایت می‌کند که فرد را در رویارویی مؤثر با واقعیت یاری دهد و توان مقابله را افزایش دهد (16). اسلام نیز آمیدی را ارزشمند می‌داند که به عمل منتهی شود. اگر فرد به دلیل امید به بخشایش، گناه را تکرار کند، این حالت دیگر کارکرد اصلاحی ندارد. در منابع تفسیری تأکید شده است که وعده مغفرت نباید به ترک توبه و استمرار گناه منجر شود (20). بنابراین، هر دو دیدگاه به نوعی واقع‌گرایی نیاز دارند. خوش‌بینی سازنده نه واقعیت تهدید را حذف می‌کند و نه امکان اصلاح را.

از منظر روان‌شناختی، توبه را می‌توان فرایندی دانست که چند سازوکار مثبت در آن فعال می‌شوند. نخست، بازتعریف گذشته رخ می‌دهد؛ فرد رفتار خود را می‌پذیرد اما گذشته را پایان قطعی آینده نمی‌داند. دوم، احساس کنترل اخلاقی تا حدی بازسازی می‌شود؛ فرد می‌پذیرد که اگرچه گذشته تغییرناپذیر است، رفتار کنونی و آینده هنوز در حوزه انتخاب او قرار دارد. سوم، هدف جدیدی شکل می‌گیرد: ترک رفتار، اصلاح و جبران. چهارم، امید به نتیجه این تلاش، انگیزه پایداری را افزایش می‌دهد. این سازوکارها با برخی مفاهیم روان‌شناسی مثبت‌گرا همپوشانی دارند، اما محتوای دینی آن‌ها از منابع اسلامی اخذ می‌شود.

در همین چارچوب می‌توان مفهوم «خوش‌بینی آموخته‌شده» را با تربیت دینی مرتبط کرد. سلیگمن معتقد است سبک تبیینی می‌تواند تا حدی تغییر کند و افراد می‌توانند شیوه‌های بدبینانه تفسیر رویداد را اصلاح کنند (11). در منابع اسلامی نیز تأکید مستمر بر یادآوری رحمت، اسماء الهی، وعده

مغفرت و سرگذشت تائبان را می‌توان نوعی تربیت شناختی و عاطفی دانست. تکرار این آموزه‌ها ذهن مؤمن را به گونه‌ای شکل می‌دهد که پس از خطا فوراً به نتیجه «همه چیز تمام شده است» نرسد. البته این فرایند صرفاً آموزش یک مهارت شناختی نیست، بلکه با ایمان و عبادت همراه است. از سوی دیگر، آموزه‌های دینی می‌توانند محدودیتی اصلاحی برای خوش‌بینی روان‌شناختی ایجاد کنند. یکی از خطرهای احتمالی کاربرد نادرست خوش‌بینی آن است که فرد برای حفظ احساس مثبت، مسئولیت یا پیامد واقعی رفتار را نادیده بگیرد. مفهوم توبه چنین رویکردی را نمی‌پذیرد. فرد باید با گذشته روبه‌رو شود، خطا را نام‌گذاری کند، مسئولیت آن را بپذیرد و در صورت امکان جبران کند. در این معنا، اسلام الگویی از «خوش‌بینی مسئولانه» ارائه می‌دهد: آینده را باز می‌بیند، اما گذشته را حذف نمی‌کند؛ رحمت را می‌پذیرد، اما عدالت را کنار نمی‌گذارد؛ امید را حفظ می‌کند، اما عمل را ضروری می‌شمارد.

می‌توان این رابطه را در قالب مدلی مفهومی توضیح داد. در مسیر منفی، گناه با ارزیابی بدبینانه همراه می‌شود؛ فرد خطا را نشانه فساد دائمی خود می‌بیند، رحمت را دور از دسترس تصور می‌کند و آینده را بسته می‌داند. این تفسیر به یأس، کاهش انگیزه و احتمال استمرار رفتار منفی می‌انجامد. در مسیر مثبت، فرد خطا را جدی می‌گیرد اما آن را قابل اصلاح می‌داند؛ نسبت به خدا حسن‌ظن دارد، رحمت را ممکن می‌بیند و مسئولیت رفتار خود را می‌پذیرد. این ارزیابی امید ایجاد می‌کند، امید به ندامت و تصمیم برای بازگشت جهت می‌دهد، و توبه از طریق ترک گناه، جبران و عمل صالح تحقق می‌یابد. پس از تحقق توبه، تجربه بازسازی خود نیز خوش‌بینی را تقویت می‌کند. در نتیجه، الگویی چرخه‌ای شکل می‌گیرد که در آن خوش‌بینی زمینه توبه و توبه عامل تحکیم خوش‌بینی است.

این مدل همچنین نشان می‌دهد که نقطه اصلی اشتراک قرآن و روان‌شناسی مثبت‌گرا نه در یکسان بودن مفاهیم، بلکه در تأکید مشترک بر «قابلیت تغییر» است. روان‌شناسی مثبت‌گرا انسان را موجودی دارای نقاط قوت و ظرفیت رشد می‌بیند (1). آموزه توبه نیز انسان را اسیر قطعی گذشته نمی‌داند. اما تفاوت در این است که ظرفیت تغییر در اسلام در نسبت با خدا، مسئولیت اخلاقی و غایت معنوی تعریف می‌شود. بنابراین، بهترین صورت تطبیق آن است که به جای فروکاستن مفاهیم دینی به اصطلاحات روان‌شناختی یا بالعکس، همپوشانی‌های کارکردی شناسایی و تفاوت‌های معرفتی و ارزشی حفظ شوند.

نتیجه‌گیری

تحلیل مفهوم خوش‌بینی و رابطه آن با توبه نشان می‌دهد که این دو در منظومه اسلامی دارای پیوندی عمیق، دوسویه و چندبعدی‌اند. خوش‌بینی در قرآن و روایات صرفاً به معنای انتظار رخدادهای خوشایند یا تلاش برای دیدن جنبه مثبت رویدادها نیست، بلکه نوعی نگرش نسبت به خداوند، خود، جهان و دیگران است که در آن امکان خیر، اصلاح و بازگشت نفی نمی‌شود. مهم‌ترین بعد این نگرش در مسئله توبه، حسن‌ظن به خداوند و اعتماد به گستردگی رحمت و مغفرت اوست. انسانی که پس از گناه، خود را برای همیشه خارج از دایره بخشش تلقی کند، از نظر روانی در موقعیتی قرار می‌گیرد که انگیزه بازگشت و جبران در او کاهش می‌یابد. در مقابل، باور به امکان پذیرش، فضای ذهنی و عاطفی لازم برای آغاز تغییر را فراهم می‌سازد.

توبه در این چارچوب را نمی‌توان صرفاً واکنشی عاطفی در برابر احساس گناه دانست. توبه فرایندی است که شناخت خطا، ندامت، ترک رفتار نادرست، تصمیم بر عدم تکرار، اصلاح آثار گذشته و جهت‌گیری تازه به سوی رفتار مطلوب را دربر می‌گیرد. به همین دلیل، امید و خوش‌بینی‌ای که با توبه ارتباط دارند نیز باید فعال و مسئولانه باشند. امید واقعی انسان را از اقدام بی‌نیاز نمی‌کند؛ بلکه درست به این دلیل که تغییر را ممکن

می‌داند، او را به اقدام وامی‌دارد. اگر فرد صرفاً به رحمت امیدوار باشد اما هیچ تغییری در رفتار خود ایجاد نکند، چنین حالتی دیگر کارکرد توبه‌آفرین ندارد و می‌تواند به آرزواندیشی یا توجیه رفتار تبدیل شود.

یافته‌های تحلیلی نشان می‌دهد که یأس یکی از مهم‌ترین موانع روانی توبه است. فرد مأیوس نه تنها نسبت به نتیجه بازگشت تردید دارد، بلکه ممکن است اساساً تلاش برای اصلاح را بی‌معنا بداند. یأس می‌تواند خطای گذشته را از یک رفتار خاص به هویت کلی فرد تعمیم دهد و این تصور را ایجاد کند که گناه نشانه فساد همیشگی و تغییرناپذیر شخص است. چنین تفسیری احتمال بی‌عملی و استمرار رفتار منفی را افزایش می‌دهد. در مقابل، نگرش امیدوارانه میان رفتار خطا و هویت انسانی تمایز برقرار می‌کند. فرد می‌تواند مسئولیت رفتار نادرست خود را بپذیرد بدون آنکه نتیجه بگیرد که ذات او برای همیشه اصلاح‌ناپذیر است.

از این منظر، یکی از مهم‌ترین نقاط اتصال آموزه توبه با روان‌شناسی مثبت‌گرا در مسئله قابلیت تغییر انسان قرار دارد. روان‌شناسی مثبت‌گرا نشان می‌دهد که شیوه تفسیر شکست‌ها، انتظار نسبت به آینده و تصور فرد از امکان دستیابی به اهداف می‌تواند بر میزان تلاش، پایداری و سازگاری او اثر بگذارد. آموزه‌های اسلامی نیز در زمینه توبه، انسان را به بازنگری در برداشت خود از شکست اخلاقی دعوت می‌کنند. خطا جدی است و باید پذیرفته شود، اما پایان مسیر نیست. گذشته تغییرناپذیر است، ولی نسبت انسان با گذشته و انتخاب‌های آینده او همچنان قابل تغییر است. همین فاصله میان «وقوع خطا» و «تعیین قطعی آینده» فضایی است که توبه در آن امکان تحقق پیدا می‌کند.

در عین حال، تطبیق دو رویکرد نشان می‌دهد که خوش‌بینی اسلامی را نمی‌توان به خوش‌بینی روان‌شناختی فروکاست. در روان‌شناسی مثبت‌گرا، خوش‌بینی غالباً بر انتظار نتایج مطلوب، سبک تبیینی، انگیزش و بهزیستی تمرکز دارد. اما در اسلام، خوش‌بینی بر مبانی الهیاتی و اخلاقی نیز استوار است. امید به آینده از شناخت صفات الهی، اعتقاد به رحمت و حکمت خداوند، باور به معناداری جهان و پذیرش امکان بازگشت سرچشمه می‌گیرد. از این رو، خوش‌بینی دینی صرفاً روشی برای ایجاد احساس مثبت نیست، بلکه بخشی از نگرش کلی انسان به هستی و رابطه او با خداست.

تفاوت مهم دیگر در غایت دو رویکرد دیده می‌شود. روان‌شناسی مثبت‌گرا عمدتاً به شکوفایی، رضایت از زندگی، سلامت روان، تاب‌آوری و عملکرد مطلوب توجه دارد، در حالی که آموزه اسلامی علاوه بر این آثار، اصلاح اخلاقی، قرب الهی و رستگاری را در مرکز قرار می‌دهد. بنابراین ممکن است یک انتظار مثبت از نظر روان‌شناختی خوش‌بینانه باشد، اما از منظر اسلامی مطلوب محسوب نشود؛ زیرا ارزش امید به موضوع و جهت آن نیز وابسته است. امیدی که انسان را به استمرار رفتار نادرست سوق دهد یا بدون مسئولیت‌پذیری باقی بماند، از نظر اخلاقی مثبت نیست.

یکی از نتایج اساسی پژوهش حاضر آن است که خوش‌بینی اسلامی را می‌توان نوعی «خوش‌بینی مسئولانه» دانست. در این الگو، انسان نه مشکلات را انکار می‌کند و نه رحمت را. نه گناه را بی‌اهمیت می‌داند و نه خود را با گناه یکی می‌کند. نه آینده را تضمین شده و بی‌نیاز از تلاش می‌بیند و نه آن را بسته و تغییرناپذیر تلقی می‌کند. این حالت میانه، فرد را قادر می‌سازد که هم با واقعیت خطای خود روبه‌رو شود و هم توان روانی لازم برای اصلاح آن را حفظ کند.

همچنین می‌توان رابطه خوش‌بینی و توبه را رابطه‌ای چرخه‌ای و تقویت‌شونده دانست. در مرحله نخست، حسن‌ظن به خداوند و امید به رحمت، مانع شکل‌گیری یأس می‌شود. با کاهش یأس، امکان اصلاح برای فرد قابل‌تصور می‌گردد. این تصور، زمینه ندامت‌سازنده، تصمیم به تغییر و اقدام برای جبران را فراهم می‌کند. توبه حقیقی نیز پس از تحقق می‌تواند احساس امکان تغییر را در فرد تقویت کند. انسانی که تجربه می‌کند می‌تواند از مسیر خطا بازگردد، گذشته را جبران کند و رفتار خود را اصلاح نماید، در مواجهه با آینده امید بیشتری خواهد داشت. این امید تازه می‌تواند به استمرار رفتار سالم و جلوگیری از بازگشت به الگوی پیشین کمک کند.

از سوی دیگر، توبه دارای کارکردی در بازسازی هویت نیز هست. فرد گناهکار ممکن است خود را بر اساس خطای گذشته تعریف کند و هویت خویش را به صورت منفی و بسته بازسازی نماید. توبه این امکان را فراهم می‌کند که شخص بدون انکار گذشته، هویت خود را دوباره سازمان دهد. او همچنان می‌پذیرد که مرتکب خطا شده است، اما هویت کنونی خود را تنها با آن خطا تعریف نمی‌کند. این بازسازی هویت یکی از مهم‌ترین نقاطی است که می‌تواند میان آموزه‌های دینی و تحلیل‌های روان‌شناختی درباره امید، خودکارآمدی و تداوم تلاش پیوند برقرار کند. تحلیل انجام‌شده همچنین نشان می‌دهد که نقش جامعه در فرایند توبه نباید نادیده گرفته شود. اگرچه توبه در اصل رابطه‌ای میان انسان و خداست، بسیاری از گناهان پیامدهای اجتماعی دارند و اصلاح آن‌ها مستلزم جبران حقوق دیگران است. افزون بر این، جامعه نیز می‌تواند از طریق پذیرش یا برجسب‌زنی بر موفقیت بازگشت فرد اثر بگذارد. اگر شخصی که واقعاً اصلاح شده است برای همیشه با خطای گذشته شناخته شود، امکان شکل‌گیری هویت جدید او کاهش می‌یابد. در نتیجه، خوش‌بینی نسبت به دیگران و پذیرش امکان تغییر انسان‌ها، می‌تواند مکمل اجتماعی فرایند توبه باشد.

بر این اساس می‌توان گفت که رابطه خوش‌بینی و توبه در آموزه‌های اسلامی نه تصادفی و نه صرفاً عاطفی است، بلکه ساختاری منسجم دارد. خوش‌بینی واقع‌بینانه، باور به امکان تغییر را ایجاد می‌کند؛ امید، نیروی حرکت به سوی تغییر را فراهم می‌سازد؛ توبه، این حرکت را به رفتار اخلاقی تبدیل می‌کند؛ و تجربه بازگشت موفق، دوباره خوش‌بینی و امید را تقویت می‌نماید. در مقابل، بدبینی افراطی به خود یا خدا، یأس ایجاد می‌کند و یأس می‌تواند مسیر توبه را مسدود سازد. به همین دلیل، مدیریت نگرش انسان نسبت به گذشته و آینده بخشی اساسی از فرایند بازگشت اخلاقی است.

در مجموع، مقایسه قرآن و روایات با روان‌شناسی مثبت‌گرا نشان می‌دهد که هر دو رویکرد در تأکید بر قابلیت تغییر، نقش نگرش مثبت در استمرار تلاش و آثار مخرب درماندگی با یکدیگر همپوشانی دارند، اما چارچوب اسلامی از نظر مبانی، اهداف و الزامات اخلاقی گسترده‌تر است. روان‌شناسی مثبت‌گرا می‌تواند سازوکارهای شناختی و انگیزشی خوش‌بینی را توضیح دهد و نشان دهد که چگونه شیوه تفسیر شکست بر رفتار آینده اثر می‌گذارد؛ آموزه‌های اسلامی نیز می‌توانند این فرایند را در بستری از مسئولیت، معنا، رحمت و غایت اخلاقی قرار دهند. حاصل این مقایسه، الگویی از خوش‌بینی است که نه به انکار خطا می‌انجامد و نه به ناامیدی؛ بلکه انسان را به پذیرش مسئولیت، اصلاح گذشته و ساختن آینده‌ای متفاوت سوق می‌دهد.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

موازین اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

References

1. Peterson C. A Primer in Positive Psychology. New York: Oxford University Press; 2006.
2. Seligman MEP, Steen TA, Park N, Peterson C. Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. American Psychologist. 2005.
3. Ibn Faris A. Maqayis al-Lughah. Qom: Maktab al-I'lam al-Islami; 1994.
4. Raghieb al-Isfahani HiM. Al-Mufradat fi Gharib al-Quran. Qom: Islamic Publishing Office of the Society of Seminary Teachers; 1992.
5. Naraqi A. Mi'raj al-Sa'ada. Qom: Alavi Publications; 2011.
6. Tayyib SAa-H. Atyab al-Bayan fi Tafsir al-Quran. Tehran: Islam Publications; 1999.
7. Tabatabaei MH. Al-Mizan fi Tafsir al-Quran. Qom: Islamic Publishing Office; 1997.
8. Majidi H, Ghashghaei M. Optimism from the Perspective of the Quran and Imam Ali in Nahj al-Balagha. Seraj-e Monir Quarterly. 2012(9).
9. Hasani R. Examining the Relationship between Islamic Optimism, Seligman's Learned Optimism, and Psychological Security. Psychology and Religion. 2011;4(4).
10. Carr A. Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths. Tehran: Sokhan; 2004.
11. Seligman M. The Optimistic Child. Tehran: Roshd; 2004.
12. Al-Kulayni MiY. Al-Kafi. Tehran: Dar al-Kutub al-Islamiyya; 2008.
13. Ibn Manzur MiM. Lisan al-Arab. Qom: Nashr-e Adab; 1985.
14. Javadi Amoli A. Thematic Exegesis of the Holy Quran. Qom: Esra Publishing Center; 1998.
15. Sobhani J. Manshur-e Javid. Qom: Dar al-Quran al-Karim; 1990.
16. Carr A. Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths. Tehran: Sokhan; 2006.
17. Santrock JW. Santrock's Psychology: An Introduction. Tehran: Rasa; 2004.
18. Tamimi Amadi Aa-W. Ghurar al-Hikam. Tehran: University of Tehran; 1994.
19. Makarem Shirazi N. Tafsir-e Nemuneh. Tehran: Dar al-Kutub al-Islamiyya; 1995.
20. Qaraati M. Tafsir-e Noor. Tehran: Cultural Center for Lessons from the Quran; 2004.
21. Majlisi MB. Bihar al-Anwar al-Jami'a li-Durar Akhbar al-A'imma al-Athar. Tehran: Al-Maktaba al-Islamiyya; 2009.
22. Mohagheghian Z. Hope and Its Evolutionary Role from a Quranic Perspective. Bayynat. 2012(73).
23. Mohagheghian Z. The Concept of Hope in the Quran and Its Comparison with Psychology: University of Isfahan; 2010.