

## تحلیل عناصر سرمایه‌ی روانشناختی از نگاه امام رضا علیه السلام بر اساس نظریه‌ی فرد لوتانز

احسان پوراسماعیل<sup>۱</sup>

سمانه پوراسماعیل<sup>۲</sup>

### چکیده

هدف این مقاله، تحلیل چهار عنصر سرمایه‌ی روان‌شناختی، امیدواری، خودکارآمدی، خوش‌بینی و تاب‌آوری از نگاه امام رضا علیه السلام است که در روان‌شناسی امروز، توسط فرد لوتانز و همکارانش، در مباحث مرتبط با سازمان و مدیریت مطرح شد و از آنجایی که ریشه در مطالعات مثبت‌گرایی سیلیگمن داشت، به طور گستره‌تر در روان‌شناسی مورد پژوهش قرار گرفت.

این نوشتار با بهره‌گیری از منابع کتابخانه‌ای و روش تحلیل و بررسی برخی روایات شیعه به نقل از امام رضا علیه السلام گردآوری شده است. نتایج این نوشتار نشان می‌دهد امام رضا علیه السلام، سال‌ها پیش از مطالعات این پژوهشگران، عناصر سرمایه‌ی روان‌شناختی را در کلام خود و در قالب روایات متعدد به شیعیان برای گذشته، حال و آینده‌ی بشریت بیان فرموده و از آنجایی که ایشان همچون سایر امامان، دارای علم الهی هستند، بدون بهره‌گیری از روش آزمون و خطای بشری، امیدواری را در سایه‌ی توکل به پروردگار، خوش‌بینی را خوش‌گمانی به خداوند و دوری از ظن بد نسبت به دیگران، خودکارآمدی را باور به توانایی‌های فردی به اتکای آفریدگار و توسل به فرستادگانش، و تاب‌آوری را شکیبایی هدفمند و سازشی عزتمندانه و از نشانه‌های فرد با ایمان، در برابر سختی‌ها و مشکلات زندگی مطرح کردند، تا هر فردی، در هر زمانه‌ی، به واسطه‌ی آموزه‌های معلمان حقیقی بشر، امامان معصوم علیهم السلام زندگی کاملی داشته باشد **کلیدواژه‌ها:** امام رضا علیه السلام، سرمایه‌ی روان‌شناختی، فرد لوتانز، امیدواری، خودکارآمدی، خوش‌بینی، تاب‌آوری.

۱. استادیار علوم قرآن و حدیث، دانشگاه آرمان رضوی، مشهد، ایران. (نویسنده مسئول)

۲. دانشجوی دکتری مدیریت و برنامه‌ریزی آموزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، مشهد، ایران.  
تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۱۲/۰۶ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۲/۱۴ تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۰۴/۰۱

## ۱. بیان مسئله

ممکن نیست حقیقتی در علوم معاصر کشف شود که در بیان معصومان علیهم السلام یافت نشود و اگر کسی چنین مدعایی داشته باشد از محدودیت بشر در دستیابی به ژرفای علم غافل مانده است که همچنان و پس از سال ها و قرن های متمادی جز به روش آزمون و خطا نمی تواند علم خود را اثبات کند.

علم در معنای حقیقی و کامل خود، از ویژگی های همه ائمه علیهم السلام است اما از میان آنان این حضرت امام علی بن موسی الرضا علیه السلام است که مشهور به عالم آل محمد علیهم السلام بوده و بررسی سیره و احادیث رسیده از ایشان نشان می دهد که موضوعات علم النفسی و روان شناختی در کلامشان، از جایگاه ویژه ای برخوردار است. از سوی دیگر و در روان شناسی معاصر نیز، روان انسان قرن هاست که در پژوهش های مختلف مورد بررسی و ارزیابی قرار می گیرد و پیچیدگی های او سبب شده، هر روز که از عمر بشر سپری می شود، بتوان با واکاوی در ویژگی های روان شناختی او، به نقاط تازه ای دست یافت. روان شناسان، روان شگفت انگیز انسان را با خصوصیات منحصر به فردی توصیف کرده و در پژوهش های اخیر خود همه ی انسان ها را موجوداتی سرمایه دار معرفی می کنند.

نظریه های متعددی درباره ی سرمایه های موجود در روان انسان ها وجود دارد و در میان آن ها، سرمایه ی روان شناختی<sup>۱</sup>، نظریه ای است که ابتدا در ادبیات سازمان و مدیریت مطرح شد و سپس توسط لوتانز<sup>۲</sup> و همکارانش، بر اساس مطالعات سازمانی، روان شناسی مثبت نگر و رفتار سازمانی مطرح گردیده است (ریبیرو<sup>۳</sup> و دیگران).

این مفهوم، یکی از شاخص های روان شناسی مثبت گراست که با ویژگی هایی از قبیل، باور فرد به توانایی هایش برای دستیابی به موفقیت، داشتن پشتکار در دنبال کردن اهداف، ایجاد اسناد های مثبت درباره خود و تحمل کردن مشکلات تعریف شده

۱. Psychological capital

۲. Luthans

۳. Ribeiro

(لوتانز، ۲۰۱۴) و بر این اساس، چهار عنصر امیدواری<sup>۱</sup>، خودکارآمدی<sup>۲</sup>، خوش بینی<sup>۳</sup> و تاب آوری<sup>۴</sup> را به خود اختصاص می دهد.

سرمایه شاید در نگاه نخست، فقط ثروت های مادی را به خاطر بیاورد، اما در دیدگاه های روان شناسی جدید، انسان دارای سرمایه های فکری، انسانی، معنوی و البته روان شناختی است که می توان عناصر هر یک را در ذهن و روان و سپس در عملکرد های وی چه در زندگی فردی، چه سازمانی و البته اجتماعی، جستجو کرده و آن را به عنوان وضعیت مثبت روانی و ترکیبی از منابع روان شناختی دانست که هر انسانی می تواند برای کمک و دستیابی به چیزهایی که می خواهد، به کار ببرد.

## ۲. پیشینه پژوهش

پژوهش های متعددی در این مسیر انجام شده که نتایج آن نشان می دهند، در شرایط زندگی پرتلاطم معاصر، افرادی که سرمایه های روان شناختی بالایی دارند، راحت تر می توانند با فشارهای مختلف کنار بیایند و زندگی خود را در سطح مطلوب روانی نگاه دارند و این توانایی ها را به صورت رفتار سازش یافته و عمل مثبت و مؤثر متبلور سازند (لوتانز، ۲۰۰۷).

در اهمیت و ضرورت سرمایه ی روان شناختی همین بس که چهار عنصر این مفهوم علاوه بر نظریه لوتانز، هر کدام ریشه در مثبت گرایی داشته و این مفهوم، جنبشی است که توسط مارتین سیلیگمن<sup>۵</sup> در روان شناسی جدید مطرح شد و نگاه او این است که به جای درمان و درماندگی، باید به سراغ مثبت گرایی و افزایش سازه های مثبت در زندگی بود. به عبارت کامل تر، روان شناسی مثبت نگر مطالعه ی علمی کارکرد بهینه ی توانایی های انسان به شمار می آید و هدف آن، فهم بهتر و بهره گیری از این عوامل، در شادکامی، بالندگی افراد و جوامع انسانی است (کلوس<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۱۹).

۱. Hopefulness
۲. Self - Efficacy
۳. Optimism
۴. Resilience
۵. Martin Seligman
۶. kloos

روان درمانی مثبت گرا نیز در علم روان شناسی، بر اساس همین رویکرد به وجود آمده و عبارت است از رویکرد درمانی جلسه به جلسه، که بر اساس اصول روان شناسی مثبت گرا ارائه می شود و حوزه ی مطالعاتی رو به رشدی که شرایط و فرایندهایی را بررسی می کند که افراد، جوامع و مؤسسات را قادر به شکوفایی می سازد.

متخصصان سلامت روان در همه ی گرایش ها در روان درمانی مثبت، جایگزینی تازه برای رویکردهای مبتنی بر علائم می یابند که به مراجع، حس هدف و معنایی می بخشد که بسیاری از آن ها دریافته اند که در موارد بیشتری، فاقد آن هستند. عناصر سرمایه ی روان شناختی نیز از متغیرهای روان شناختی مثبت گرایی تشکیل شده است که قابل اندازه گیری، توسعه و پرورش هستند و امکان اعمال مدیریت بر آنها وجود دارد. سلیگمن معتقد است که سرمایه ی روان شناختی، جنبه های مثبت زندگی آدمی را در برمی گیرد و شامل درک شخص از خودش، داشتن هدف برای رسیدن به موفقیت و پایداری در برابر مشکلات تعریف می شود.

پیشینه ی پژوهش های انجام شده نشان می دهد تحقیقات بسیاری در حوزه ی سرمایه ی روان شناختی، در کنار متغیرهای مرتبط با انسان و همچنین مفاهیم مرتبط با سازمان و مدیریت انجام گرفته است اما آن دسته از پژوهش هایی که به موضوع این مقاله نزدیک است، با رویکردهای متعددی به واکاوی این موضوع پرداخته اند.

برخی سرمایه ی روان شناختی را در کنار رویکردهای معنوی و معنویت قرار داده اند (کههوازی، ۱۴۰۱، شوقی و رباط میلی، ۱۴۰۱ و جعفری و هرنیدی، ۱۳۹۶)؛ و برخی سرمایه ی روان شناختی را در کنار دیدگاه های اسلامی، تربیت دینی و مفاهیم مرتبط با سبک زندگی اسلامی، مورد تحقیق و تحلیل قرار داده اند (خیراندیش، شریعت مدار طهرانی و تقیپوریان، ۱۴۰۱، ابراهیمی نیا، ۱۴۰۱، شریعتی، افخمی، حبیبی تبار، ۱۳۹۸، قاسمی زاد و بهنامی فر، ۱۳۹۸، افخمی اردکانی و توکلی، ۱۳۹۵).

بنابراین تا جایی که نویسندگان این مقاله بررسی کرده اند، تا کنون نوشتاری پژوهشی که به طور مستقل عناصر سرمایه ی روان شناختی را در تحلیل با احادیث رضوی گردآوری کنند، نگاشته نشده و بر اساس مطالعات، سرمایه ی روان شناختی که نسل سوم سرمایه های انسانی و اجتماعی است، مفهومی است که حتی به تازگی مورد پژوهش و تحقیق در عرصه ی مدیریت و روان شناسی قرار گرفته و از این نظر می توان تعداد



بنا بر یافته های او، امیدواری، فرایندی است که طی آن، افراد ابتدا اهداف خود را تعیین می کنند، سپس راهکارهایی برای رسیدن به آن اهداف خلق می کنند و بعد از آن، انگیزه ی الزام را برای برای به اجرا درآوردن این راهکارها ایجاد کرده و در طول مسیر حفظ می نمایند (شاو<sup>۱</sup>، ۲۰۲۰).

امیدواری با عوامل متعدد روان شناختی ارتباط مثبت و مستقیم دارد، افراد امیدوار معنای بیشتری در زندگی خود دارند و داشتن معنا در زندگی، در تعامل با امید می تواند سبب افزایش شادی، رضایت از زندگی، عواطف مثبت و کاهش افسردگی شود (اسنایدر، ۲۰۰۵). بر اساس مطالعات بسیار و تخصصی که اسنایدر در حوزه ی امیدواری مطرح کرده است رفتارهای بشر، هدف گرا هستند، و همین رفتار سبب می شود افراد با امیدواری بالا، توانایی بسیار خوبی در رسیدن به اهدافشان داشته باشند، زیرا این منبع روان شناختی، به طور مداوم، این امید را ایجاد می کند که اهداف محقق خواهند شد. بنابراین افراد امیدوار، تکالیف خود را به گونه ای تنظیم می کنند که به موفقیت دست یابند. از سوی دیگر، امید به عنوان سازه ای در نظر گرفته می شود که بسیار نزدیک به مفهوم خوش بینی است.

مسئله ی خوش بینی در تراث شیعه در قبال خداوند متعال مورد استفاده قرار گرفته است که از آن به «حسن ظن» یاد می شود؛ نکته ی مهم در روایات متأثر این است که به میزانی که معرفت بنده به خداوند بیشتر شود، امیدش فزونی می یابد. امام رضا علیه السلام در همین زمینه می فرماید:

«أَحْسِنِ الظَّنَّ بِاللَّهِ فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يَقُولُ أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي الْمُؤْمِنِ بِي إِنْ خَيْرًا فَخَيْرًا وَإِنْ شَرًّا فَشَرًّا» (شیخ کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۷۲). یعنی: به خداوند گمان نیکو ببر که خدای عزوجل فرموده: «من مطابق گمان بنده ی مؤمن خود هستم؛ اگر به من گمان نیک داشت آن گونه هستم و اگر گمان بد داشت همان گونه خواهم بود.»

پایه و اساس امیدواری به خدا در این کلام، خوش بینی به خداوند متعال بیان شده است که در صورت وجدان آن، انسان همواره مبادرت به کار نیک می کند. در دعایی که امام رضا علیه السلام آموزش داده اند که به دعای اعتقاد مشهور است، کلید واژه های حسن ظن، امیدواری و مخالفت با یأس ملاحظه می شود:

۱. Shaw

«بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ اللَّهُمَّ إِنَّ ذُنُوبِي وَكَثْرَتَهَا قَدْ أَخْلَقْتَ وَجْهِي عِنْدَكَ وَحَجَبْتَنِي عَنْ اسْتِيْهَالِ رَحْمَتِكَ وَبَاعَدْتَنِي عَنْ [اسْتِيْجَارِ] [اسْتِيْجَابِ] مَغْفِرَتِكَ وَ لَوْ لَا تَعَلَّقِي بَالِيَّكَ وَ تَمَسَّكِي بِالرَّجَاءِ لَمَا وَعَدْتَ أَمْثَالِي مِنَ الْمُسْرِفِينَ وَ أَشْبَاهِي مِنَ الْخَاطِئِينَ بِقَوْلِكَ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ وَ حَذَرْتَ الْقَانِطِينَ مِنْ رَحْمَتِكَ فَقُلْتَ وَ مَنْ يَقْنَطُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ ثُمَّ نَدَبْتَنَا بِرَحْمَتِكَ إِلَى دُعَاكَ فَقُلْتَ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ لَكَانَ ذَلِّ الْإِبَاسِ عَلَيَّ مُشْتَمَلًا وَ الْقَنُوطُ مِنْ رَحْمَتِكَ بِي مُلْتَحِقًا إِلَهِي وَ قَدْ [إِلَهِي لَقَدْ كَانَ] وَعَدْتَ الْمُحْسِنَ ظَنَّهُ بِكَ ثَوَابًا وَ أَوْعَدْتَ الْمُسِيءَ ظَنَّهُ بِكَ عِقَابًا اللَّهُمَّ وَ قَدْ أَمْسَكَ رِمْقِي حُسْنُ الظَّنِّ بِكَ فِي عَتَقِ رَقَبَتِي مِنَ النَّارِ وَ تَعَمُّدُ زَلْلِي وَ إِقَالَةُ عَثْرَتِي وَ قُلْتَ وَ قَوْلُكَ الْحَقُّ الَّذِي لَا خُلْفَ لَهُ وَ لَا تَبْدِيلَ يَوْمَ نَدْعُوا كُلَّ أَنْاسٍ بِإِمَامِهِمْ ذَلِكَ يَوْمَ الشُّشُورِ فَإِذَا نَفَخَ فِي الصُّورِ وَ بُعْثِرَتِ الْقُبُورُ...» (كفعمی، ۱۴۰۵، ص ۲۷۸).

یعنی: به نام خداوند رحمان و رحیم؛ ای خدای من، به یقین گناهانم و بسیاری آن‌ها روی مرا در نزد تو غبار آلوده کرده است و مانع رسیدن رحمت تو شده است و آمرزش تو را دور نموده است و اگر وابستگی من به نعمت‌های تو نمی بود و چنگ زدن به امیدواری آنچه وعده داده ای نمی بود، امثال مرا از بسیار ستم‌کنندگان بر خود و مانند مرا از گناهکاران به گفته ی خود می یافتی که فرمودی:

ای بندگان من! آن چنانی که ستم نموده اید بر نفس‌های خود از رحمت خدا ناامید نشوید، بدرستی که خدا همه ی گناهان را می آمرزد، بدرستی که خدای بسیار آمرزنده و رحیم است؛ و تو ناامیدان از رحمت خود را ترسانیده ای پس گفته ای: کیست به جز گمراهان که از رحمت پروردگار خود ناامید گردند؟ پس خواننده ای ما را به سبب مهربانی خود به سوی خواندن تو و فرموده ای: بخوانید مرا که شما را اجابت می کنم؛ بدرستی که آن جماعتی که تکبر و سرپیچی می کنند از بندگی من زود باشد که به خواری داخل جهنم شوند؛

ای خدای من! به یقین خواری ناامیدی بر من مشتمل و مایوس شدن از رحمت تو به من نزدیک بود، ای خدای من! به تحقیق که کسی را که گمان خود را نیکو گردانیده است به ثواب از تو وعده نموده ای، و وعید و تهدید به عذاب نموده ای کسی را که به تو گمان بد کرده است و به تحقیق اشک چشم مرا نیکویی گمان من به تو روان کرده است

در آزاد شدن من از آتش و در پوشانیدن لغزش و گناهانم و در گذشتن از خطاهایم و گفته و گفتار تو حق است و خلافی و تغییری در آن نیست روزی که هر طایفه ای از مردمان را به پیشوای ایشان می خوانی آن روز، روز حشر و قیامت است وقتی که در صورت دیده شود و آنچه در قبرهاست زنده می شود.

در مضمون دعا آمده است که حتی با وجود گناهان از درگاه الهی ناامید نشویم که خداوند متعال همه ی گناهان را می بخشد که همانا بخشش گناهان، سرآغاز زیستی دوباره برای انسان است که بتواند بی توجه به گذشته خویش، حیات از سر آغاز کند.

در این دعا امام رضا علیه السلام، هم نوا با قرآن به ما می آموزند که خداوند متعال را بخوانیم تا پاسخ بگیریم که این همان جدایی انسان از تنهایی و پناه بردن به سوی معبود خویش در اوج سختی هاست. وقتی انسان در نهایت تنهایی و بی توجهی دیگران قرار می گیرد، فقط امید به خداست که آستانه ی تحمل او را بالا می برد و امکان بازگشت به زندگی آرام را برای او فراهم می سازد.

از دیدگاه سیلیگمن، مفهوم امیدواری، شامل مؤلفه هایی است که عبارت اند از هدف ارزشمندی که فرد به سمت آن برانگیخته می شود، ادراک توانایی طراحی گذرگاه هایی به سوی هدف های مطلوب به رغم موانع موجود (تفکر گذرگاه) و انگیزش برای استفاده از این گذرگاه ها و اعتقاد به توانایی خود برای پیگیری اهداف (تفکر عامل) که هر سه این عوامل، در مسیر حرکت به سمت هدف ها از تجارب گذشته فرد تأثیر می پذیرند و تحت تأثیر تجارب گذشته فرد، به موقعیت فعلی آورده می شود.

جمع بندی در تعاریف، مطالعات و پژوهش ها درباره ی امیدواری نشان می دهند، بیشترین حجم از پژوهش ها در چند دهه ی اخیر، به سیلیگمن و اسنایدر اختصاص دارد و در این میان، لوتانز نیز در سال های اخیر با مدل مداخله ای سرمایه ی روان شناختی و آموزش و به کارگیری آن در سازمان های مختلف، گام مؤثری در مسائل مرتبط با روان شناسی مثبت گرا و مفهوم امیدواری به ویژه در رفتار سازمانی برداشته است.

بسیاری از باورهای او در تشریح و تحلیل امیدواری به اسنایدر نزدیک است و او نیز این مفهوم را، پافشاری در رسیدن به اهداف و تغییر دادن مسیرهای رسیدن به اهداف در مواقع لزوم، تعریف می کند (لوتانز، ۲۰۰۷). آنچه بیشتر در مطالعات لوتانز درباره ی

امیدواری خودنمایی می کند، این است که فرد امیدوار از دیدگاه او فردی هدفمند است و از آنجایی که وی عناصر سرمایه ی روان شناختی را رفتار سازمانی مطرح کرده است، بر این باور است که افراد هدفمند همواره در سازمان از امیدواری برخوردارند و افراد امیدوار همیشه برای رسیدن به اهداف خود پافشاری به خرج می دهند تا به آنچه می خواهند، دست پیدا کنند.

در آموزه های رضوی، امید، یکی از بزرگ ترین نعمت هایی است که خداوند متعال به انسان داده است که سبب می شود انسان همواره با پشتوانه ی قدرت الهی در زندگی حرکت کند؛ بنابراین دنیا محل اراده هاست و خداوند خدای ناممکن هاست؛ البته باید توجه داشت خداوند خلاف قوانین خود تغییری ایجاد نمی کند.

در بحث مهم دعا و خواستن از خداوند نیز در معارف رضوی به ما آموخته شده است که احساس یأس برای به حاجت نرسیدن در ما نباید شکل بگیرد و در صورت این احساس باید متوجه باشیم که از وسوسه های شیطان است. احمد بن محمد بن ابی نصر می گوید:

به امام ابی الحسن الرضا علیه السلام گفتم:

«جُعِلَتْ فِدَاكَ إِنِّي قَدْ سَأَلْتُ اللَّهَ حَاجَةً مُنْذُ كَذَا وَ كَذَا سَنَةً وَقَدْ دَخَلَ قَلْبِي مِنْ إِطَائِهَا شَيْءٌ فَقَالَ يَا أَحْمَدُ إِيَّاكَ وَ الشَّيْطَانَ أَنْ يَكُونَ لَهُ عَلَيْكَ سَبِيلٌ حَتَّى يَقْنَطَكَ إِنَّ أَبَا جَعْفَرٍ عَلَيْهِ السَّلَامُ كَانَ يَقُولُ إِنَّ الْمُؤْمِنَ يَسْأَلُ اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ حَاجَةً...

قربانت، چند سالی است که حاجتی از خدا خواستم و از تأخیر اجابتش در دلم نگرانی افتاده است، فرمود: ای احمد! مبدا شیطان را بر خود راه دهی تا تو را به نومیدی کشاند، به درستی امام باقر علیه السلام بارها می فرمود: مؤمن از خدا حاجتی خواهد و شتاب در اجابتش نشود، برای محبوبیت صدای او (به درگاه خدا) سپس فرمود:

به خدا سوگند خدا هر چه از این دنیا را که مؤمنان بخواهند به تأخیر اندازد، برای آنها بهتر است از آنچه زود بدانها عطا کند و این دنیا چه چیز است؟ به راستی امام باقر علیه السلام بارها می فرمود: برای مؤمن شایسته است که دعایش در حال فراوانی نعمت و آسایش به همان نحو باشد که در حال تنگی و سختی است و چون به او عطا شود سست نگردد، تو از دعا خسته مشو که دعا مقامی دارد نزد خدا (بس بزرگ) بر تو باد که شکیبایی و روزی حلال بجوئی و صله ی رحم کنی و مبدا با مردم یک رویی و اظهار دشمنی کنی؛ زیرا ما خاندانی هستیم که صله دهیم به هر که از ما ببرد و ترک ما را کند و نیکی

کنیم به هر که به ما بدی کند و به خدا در این کار سرانجام خوشی بینیم، راستی نعمت خواره در این دنیا هر گاه هر چه درخواست کند، به او بدهند، به همان قناعت نکند و دنبال جز آن چه خواسته برود و آن را هم بخواهد و نعمت خدا در چشم او خوار و کوچک نماید و از هیچ چیز سیر نشود و چون نعمت فراوان شود مسلمان از آن راه به خطر افتد برای حقوقی که باید بپردازد و برای آنچه که بیم فتنه در آن می رود...

به من بگو اگر من به تو چیزی گفتم، بدان اعتماد داری؟ من گفتم: قربانت! اگر به گفتار شما اعتماد و اطمینان نکنم، به قول چه کسی اعتماد کنم با اینکه شما حجت خدا هستید بر خلق او؟ فرمود:

پس تو باید به گفته خدا و وعده های او اعتماد بیشتری داشته باشی، تو را خدا وعده ای اجابت داده است، آیا خدا نیست که می فرماید: «و هر گاه بپرسد تو را بندگانه از من پس به راستی که من نزدیکم پاسخ دهم دعوت خواننده را هر گاه مرا بخواند» (بقره/۱۸۶) و فرموده است: «و نومید مباشید از رحمت خدا» (زمر/۵۳) و باز فرموده است: «و خداست که به شما وعده ای آمرزش و فضل می دهد» (بقره/۲۶۸) تو به خدا بیشتر وثوق داشته باش از دیگران و در دل خود جز خوبی راه نده، راستش این است که شماها آمرزیده اید.» (شیخ کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۴۸۸)

بیان این سطح از امید در تعالیم رضوی زمینه ساز حرکت و پویایی انسان در زندگی است و رمز رهایی یافتن او از افسردگی است؛ یأس، انسان و جامعه را دچار رکود می کند و تحمل ناگواری ها را برای انسان دشوار می کند. نکته ی دیگر در تعالیم رضوی که به آن تأکید شده است، بر حذر داشتن جامعه از یأس است؛ شیوه ی سخن یا عملکرد برخی به گونه ای است که درخت خشکیده ی یأس را در وجود سایر افراد غرس می کنند؛

امام رضا علیه السلام این رویکرد را نکوهش کرده و می فرمایند: «زنهار مردمان را از رحمت خدای، که خود امید آن را داری، نومید مکن» (حکیمی، ۱۳۹۰، ج ۳، ص ۶۷).

## ۲-۳. خودکار آمدی

خودکار آمدی، یکی از مفاهیم کلیدی نظریه ی شناختی اجتماعی بندورا است که اشاره به باورهای افراد درباره ی قابلیت ها و توانایی هایشان برای سازماندهی و انجام عملی

خاص گفته می شود (الگامدیا، کارپینسکی، لپ و بارکلی<sup>۱</sup>، ۲۰۲۰). این مفهوم، احساسی پایدار و روشن از لیاقت و قابلیت فرد برای کنار آمدن مؤثر با بسیاری از موقعیت های تنش زاست.

بر اساس آخرین یافته ها درباره ی خودکارآمدی، این مفهوم را قضاوت فرد از توانایی هایش در زمینه ی انجام یک عمل مشخص، برای دستیابی به نتیجه ی مطلوب تعریف کرده اند (بندورا، ۱۹۹۷) و نتایج پژوهش های مختلف نشان می دهند، افرادی که خودکارآمدی بالاتری دارند، باور دارند که می توانند رویدادهای محیطی را تغییر دهند و در این حالت، احتمال موفقیت آنها نیز بیشتر است.

با بررسی روایات ملاحظه می شود که درک شخص از خویشتن همواره مورد توجه حضرت رضا علیه السلام بوده است؛ آن چنان که حضرت برترین خرد را خودشناسی معرفی می کند:

«مَنْ حَاسَبَ نَفْسَهُ رِيحَ وَمَنْ غَفَلَ عَنْهَا خَسِرَ وَمَنْ خَافَ أَمْنًا وَمَنْ اغْتَبَرَ أَبْصَرَ وَمَنْ أَبْصَرَ فَهَمَّ وَمَنْ فَهَمَّ عِلْمٌ وَصَدِيقُ الْجَاهِلِ فِي تَعَبٍ وَأَفْضَلُ الْمَالِ مَا وَقِيَ بِهِ الْعُرْضُ وَأَفْضَلُ الْعَقْلِ مَعْرِفَةُ الْإِنْسَانِ نَفْسَهُ وَالْمُؤْمِنُ إِذَا غَضِبَ لَمْ يُخْرِجْهُ غَضَبُهُ عَنْ حَقٍّ وَإِذَا رَضِيَ لَمْ يَدْخُلْهُ رِضَاهُ فِي بَاطِلٍ وَإِذَا قَدَّرَ لَمْ يَأْخُذْ أَكْثَرَ مِنْ حَقِّهِ»

هر که حساب خود را برسد، سود می برد و هر که غافل از نفس خود باشد زیان می کند. هر کس بترسد در امان است و هر که پند بگیرد بصیر می شود و هر که بصیر شود می فهمد، و هر که بفهمد می داند. دوست نادان، در رنج است، و بهترین مال، ثروتی است که موجب نگهداری آبروی انسان شود. بهترین عقل، شناختن نفس خویش است. مؤمن وقتی خشمگین شود، خشم او را از حق خارج نمی کند و وقتی خشنود باشد خشنودی او را به باطل نمی کشاند و وقتی قدرت پیدا کرد بیشتر از حق خود نمی گیرد» (علامه حلی، ۱۴۰۸، ص ۲۹۲) البته در ادامه و در بخش خوش بینی بیشتر در این زمینه سخن خواهیم گفت.

شاه کلید مهم این روایت بر مبنای فقره ی نخستین آن بنا شده است که آن محاسبه ی نفس است؛ همان مسئله ی مهم در زندگی که سلیگمن نیز بر این باور است که سرمایه ی روان شناختی، شامل درک افراد از خویشتن خویش است؛ و بدون محاسبه ی نفس، این

۱. Alghamdia, Karpinski, Lepp & Barkley

مهم رخ نمی دهد، نتیجه ی این بررسی رسیدن به خودکارآمدی است. هم چنین باید توجه داشت صرف هدف گذاری، مورد تأکید امام هشتم شیعیان نیست و افقی بالاتر از دیدگاه سلیگمن را بیان می کنند و آن دنبال کردن هدف از راه صحیح است. حضرت علیه السلام می فرماید:

«مَنْ طَلَبَ الْأَمْرَ مِنْ وَجْهِهِ لَمْ يَزَلْ، فَإِنْ زَلَّ لَمْ تَخْذُلْهُ الْحَيْلَةُ» (حلوانی، ۱۴۰۸، ص ۱۲۷) یعنی: هر کس اهدافش را از راه درست دنبال کند، نخواهد لغزید، اگر هم بلغزد راه چاره بر او بسته نمی شود.

تقریباً تمام افراد دنیا می توانند با هدفمندی و تلاش و برنامه ریزی، کارهایی که می خواهند انجام دهند شرایطی را که می خواهند، تغییر دهند و مواردی که می خواهند به آن برسند را شناسایی کنند. امام علی بن موسی الرضا علیه السلام می فرماید:

«إِعْمَلْ لِدُنْيَاكَ كَأَنَّكَ تَعِيشُ أَبَدًا وَ إِعْمَلْ لِآخِرَتِكَ كَأَنَّكَ تَمُوتُ غَدًا» (شیخ صدوق، ۱۴۱۳، ج ۳، ص ۱۵۶) یعنی: برای دنیای خود به گونه ای عمل کن گویا همیشه می خواهی بمانی و برای آخرت آن چنان عمل کن گویا فردا خواهی مرد.

این کلام شریف، اشاره به اصل هدفمندی در زندگی دارد؛ انسان باید بداند که خالق حکیم، جهان هستی را بیهوده نیافریده است، حقیقتی که در آیات بسیاری به آن تأکید شده است، نظیر:

«الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَ قُعُودًا وَ عَلَى جُنُوبِهِمْ وَ يَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ» (آل عمران/۱۹۱) یعنی: همانان که خدا را در همه ی احوال ایستاده و نشسته، و به پهلو آرمیده یاد می کنند، و در آفرینش آسمانها و زمین می اندیشند که پروردگارا، اینها را بیهوده نیافریده ای؛ منزهی تو! پس ما را از عذاب آتش دوزخ در امان بدار.

«وَ مَا خَلَقْنَا السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِ وَ مَا بَيْنَهُمَا لِأَعْيُنٍ؛ مَا خَلَقْنَاهُمَا إِلَّا بِالْحَقِّ وَ لَكِنَّ أَكْثَرَهُمْ لَا يَعْلَمُونَ» (دخان/۳۸ و ۳۹) یعنی: و آسمان ها و زمین و آنچه را که میان آن دو است به بازی نیافریده ایم؛ آنها را جز به حق نیافریده ایم، لیکن بیشترشان نمی دانند.

«وَ مَا خَلَقْنَا السَّمَاءَ وَ الْأَرْضَ وَ مَا بَيْنَهُمَا بَاطِلًا ذَلِكَ ظَنُّ الَّذِينَ كَفَرُوا فَوَيْلٌ لِلَّذِينَ كَفَرُوا مِنَ النَّارِ» (ص/۲۷) یعنی: و آسمان و زمین و آنچه را که میان این دو است به باطل نیافریدیم، این گمان کسانی است که کافر شده و حق پوشی کرده اند، پس وای از آتش

بر کسانی که کافر شده اند.

اما از سوی دیگر، گاه ممکن است، انسان‌ها خلاف مسیر آفرینش در پی برنامه ریزی برای خود نباشد و یا عملی کردن این برنامه‌ها آنقدرها هم برایش آسان نباشد. بر این اساس پژوهشگران و روان‌شناسان در تلاشند، نیروهایی را در روان آدمی کشف کنند که وی بتواند به کمک آن‌ها، توانایی‌ها و قابلیت‌های خود را در دستیابی به اهداف به کار ببندد.

بندورا<sup>۱</sup> این قابلیت را خودکارآمدی نامید و پژوهشگران و روان‌شناسان با پژوهش‌های متعدد دریافتند که خودکارآمدی در نحوه‌ی اجرای وظایف و چالش‌ها و دستیابی به اهداف افراد نقش اساسی دارد. بندورا، خودکارآمدی را به عنوان باور شخص به موفقیت در یک موقعیت خاص یا انجام یک وظیفه تعریف کرد و بر این باور بود، حس خودکارآمدی می‌تواند، نقش مهمی در رسیدن به اهداف، انجام وظایف و فائق آمدن بر چالش‌ها داشته باشد.

نظریه‌ی خودکارآمدی بر مدار نظریه‌ی اجتماعی - شناختی بندورا، تکیه دارد، نظریه‌ای که بر نقش یادگیری مشاهده‌ای و تجربیات اجتماعی در رشد شخصیت تأکید می‌کند. افراد با خودکارآمدی بالا، یعنی افرادی که باور دارند می‌توانند به درستی عمل کنند و بیشتر وظایف سخت را به عنوان عاملی می‌شناسند که باید به آن مسلط شوند، نه اینکه از آن دوری کنند. افرادی که حس خودکارآمدی بالایی دارند، علاقه‌ی عمیق‌تری به فعالیت‌هایی که در آن شرکت می‌کنند نشان می‌دهند، به فعالیت‌ها و علایق خود متعهدتر هستند، بعد از شکست و ناامیدی، زمان کمتری برای بهبود و بازگشت به حالت عادی خود نیاز دارند و به مشکلات چالش برانگیز، به عنوان تمرینی برای مهارت بیشتر نگاه می‌کنند، در مقابل افرادی که حس خودکارآمدی پایینی دارند، از کارهای چالش برانگیز دوری می‌کنند، باور دارند که کارها و موقعیت‌های دشوار فراتر از توانایی آن‌ها هستند، بر روی شکست‌ها و نتایج منفی خود تمرکز دارند و به راحتی، اعتماد و باور خود نسبت به توانایی‌هایشان را از دست می‌دهند (بندورا، ۱۹۹۷). روان‌شناسان، خودکارآمدی را از زوایای مختلف مورد بررسی قرار داده‌اند. برخی خودکارآمدی را با



---

۱. Bandura

عزت نفس مترادف دانسته اند و آن را احساس عزت نفس<sup>۱</sup> و ارزش خود، احساس کفایت و کارایی در برخورد با زندگی تعریف کردند.

امام رضا علیه السلام نمونه‌ی کاملی برای کمک به دیگران با حفظ عزت نفس هستند. روایت شده که روزی مردی وارد مجلس آن حضرت علیه السلام شد و عرض کرد: «سلام بر تو ای پسر رسول خدا؛ من مردی از دوست‌داران تو و پدرانتم هستیم؛ از مکه می‌آیم؛ مال خود را گم کردم؛ اگر صلاح بدانید آن قدر که مرا به وطنم برساند به من کمک فرمائید تا به شهر خود برسم؛ در آنجا من اموالی دارم و خدا مرا از نعمت خویش بهره‌مند کرده است؛ وقتی به شهر خود رسیدم آن چه به من عنایت کرده‌اید را از طرف شما صدقه می‌دهم؛ من خود مستحق صدقه نیستم و نمی‌توانم از صدقه استفاده کنم.

حضرت به آن شخص فرمودند: خدا رحمت کند بنشین؛ سپس شروع به صحبت کردن با مردم کرد تا این که به غیر چند نفر از جمله آن مرد و من که نزد حضرت باقی ماندیم همه‌ی جمعیت متفرق شدند.

حضرت اجازه خواستند و وارد اندرون شدند و لختی در آن جا بود؛ سپس در را باز کرد و همان پشت درب ایستاد و دست خود را از بالای در خارج کرده و فرمود: خراسانی کجاست؟ آن مرد عرض کرد: من اینجا هستم. حضرت فرمود: این دو بیست دینار را بگیر و از آن برای مخارج خویش استفاده کن و به آن تبرک بجو؛ نمی‌خواهد از طرف من صدقه بدهی...

آن مرد خارج شد و رفت. سلیمان به حضرت عرض کرد: خیلی به او لطف کردید و مورد شفقت خویش قرار دادید؛ پس چرا صورت خود را از او پوشانیدید؟! حضرت فرمود: «مَخَافَةً أَنْ أَرَى ذُلَّ السُّؤَالِ فِي وَجْهِهِ لِقَضَائِي حَاجَتَهُ...» (شیخ کلینی، ۱۴۰۷، ج ۴، ص ۲۴) یعنی: ترسیدم ذلت درخواست کمک را در چهره‌اش مشاهده کنم؛ چرا که با کمک کردن من او احساس می‌کند که عزت نفسش را از دست داده است.

امام رضا علیه السلام برای حفظ عزت نفس افراد به ورای اعتقادات افراد توجه می‌فرمایند؛ زکریا بن آدم می‌گوید از امام رضا علیه السلام پرسیدم که مردی از اهل ذمه که به فقر و تنگدستی مبتلا شده بود فرزندش را آورد و گفت: فرزندم مال تو، او را خوراک بده و او برده تو باشد. امام علیه السلام فرمود: «لَا يَبْتَاعُ حُرًّا فَإِنَّهُ لَا يَصْلِحُ لَكَ وَلَا مِنْ أَهْلِ

الذَّمَّةَ» (شیخ طوسی، ۱۴۰۷، ج ۷، ص ۷۷) یعنی: انسان آزاد خرید و فروخته نمی‌شود این کار شایسته تو نیست، از ذمیان نیز روا نمی‌باشد.

توجه به حقیقت وجودی انسان همان چیزی است که می‌تواند سبک زندگی این روزهای ما را که پر است از تنش‌ها و ضعف‌های خودساخته اصلاح نماید (برای پی بردن بیش‌تر به اهمیت این موضوع نک: پوراسماعیل و خوش، ۱۳۹۸).

پژوهش‌ها نشان می‌دهند، خودکارآمدی، بر همه‌ی زمینه‌های تلاش انسان، اثر می‌گذارد و از طریق تعیین باورهایی که یک فرد در مورد قدرت خود بر تأثیرگذاری بر موقعیت‌ها دارد، بر قدرت واقعی فرد در هنگام مواجهه با چالش‌ها و انتخاب‌هایی که فرد انجام می‌دهد، تأثیر دارد.

امام رضا علیه السلام همچنین در مورد تلاش انسان در زندگی می‌فرماید: «لَيْسَ لِلنَّاسِ بُدٌّ مِنْ طَلَبِ مَعَاشِهِمْ فَلَا تَدْعِ الطَّلَبَ» (حرانی، ۱۴۰۴، ص ۱۴۰) یعنی: انسان برای معیشت چاره‌های جز تلاش ندارد، پس سعی و تلاش را رها مکن.

### ۳-۳. خوش بینی

خوش بینی یکی دیگر از مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌گراست که با داشتن استناد مثبت در مورد تفسیر رویدادها و پیشامدها در زمان آینده و حال تعریف می‌گردد (جنسن<sup>۱</sup> و لوتانز، ۲۰۰۶). منظور از خوش بینی داشتن، امیدواری برای کسب نتایج مطلوب در آینده است (ران، یانگ، وی، کیو و ژانگ<sup>۲</sup>، ۲۰۱۷). به عبارت کامل‌تر، خوش بینی از نگاه روان‌شناختی، یک نوع جهان بینی امیدوارانه در مورد خود، افراد، اشیاء و رویدادهاست که همراه با تبیین‌های مثبت و سازنده از توانایی‌های خود، بستری برای مقابله‌ی سازنده با سختی‌ها و ناملازمات ایجاد می‌کند و برای داشتن تفسیرهای مثبت‌اندیشانه در مورد رویدادها، امید به فائق آمدن بر مشکلات و رسیدن به موفقیت، مورد استفاده قرار می‌گیرد (مک‌لین، تیلور و جیمنز<sup>۳</sup>، ۲۰۱۹).

اگرچه لازمه‌ی خوش بینی، تکرار جمله‌ها و عبارت‌های مثبت، نیرودهنده و

۱. Jensen

۲. Ran, Yang, Yang, Wei, Qiu & Zhang

۳. McLean, Taylor & Jimenez

انگیزه بخش، نظیر «من هر روز گام های پیشرفت و ترقی را بر میدارم»، «هر روز در مسیر خوشبختی، سعادت و پیروزی سیر می کنم» می باشد، اما از دیدگاه روان شناسی، خوش بینی، مفهومی بیش از این مسائل و عمیق تر از این ها بوده و تلاش های پژوهشگران، از مفهومی و رای این گزاره های امیدوارکننده حکایت دارد.

نتایج به دست آمده به ویژه از پژوهش های سیلیگمن نشان می دهد که خوش بینی با بسیاری از عناصر مرتبط با بهداشت روانی، نظیر سلامت جسمانی، سلامت روانی، رضایت از زندگی، انگیزه پیشرفت، امید به زندگی، سازگاری با بیماری های مزمن جسمی و همچنین راهبردهای مقابله با استرس ارتباط مستقیم دارد.

دو دیدگاه عمده در مورد خوش بینی وجود دارد که از آن به خوش بینی سرشتی کارور<sup>۱</sup> و خوشبینی آموخته شده سیلیگمن تعبیر می شود. از دیدگاه سیلیگمن، درماندگی و خوش بینی آموختنی است و به همین سبب او کتابی به نام «خوش بینی آموخته شده» نگاشته و این مفهوم را کیفیتی اکتسابی و قابل آموزش می داند که می توان با تمرین و تکرار آن را آموخت. خوش بینی نقش مهمی در سازگاری با رویدادهای استرس زای زندگی دارد و افراد خوش بین بر این باورند که ناملایمات می توانند به شیوه ی موفقیت آمیزی اداره شوند، در حالی که افراد بدبین به همان نسبت انتظار بدبختی دارند (ایمبس و مجین<sup>۲</sup>، ۲۰۱۵). در واقع خوش بینی به معنای نگاه کردن به جنبه ی روشن امور حتی در شرایط مصیبت بار است (خداوند در بلا یا هم خیری قرار داده) و افراد خوش بین، درگیر عادات مطلوب سلامت شده (دعا و معنویت) و به این نحو در مقابل استرس سازگاری بیشتری دارند (بوچارد<sup>۳</sup> و کارور، ۲۰۱۷).

توجه به دعا در فرهنگ رضوی در قسمت های قبل ارائه شد. امام رضا علیه السلام می فرمایند:

«لَا يَكُونُ الْمُؤْمِنُ مُؤْمِنًا حَتَّى يَكُونَ فِيهِ ثَلَاثٌ خِصَالٌ سُنَّةٌ مِنْ رَبِّهِ وَ سُنَّةٌ مِنْ نَبِيِّهِ وَ سُنَّةٌ مِنْ وَلِيِّهِ فَأَمَّا السُّنَّةُ مِنْ رَبِّهِ فَكِنَّمَانٍ سَرَّهُ قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ (عَالَمُ الْغَيْبِ فَلَا يُظْهَرُ عَلَى غَيْبِهِ أَحَدًا إِلَّا مَنْ ارْتَضَى مِنْ رَسُولٍ) وَ أَمَّا السُّنَّةُ مِنْ نَبِيِّهِ فَمُدَارَاةُ النَّاسِ فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ أَمَرَ نَبِيَّهُ

۱. Carver
۲. Imbs, & Majin
۳. Bouchard

ص بِمُدَارَاةِ النَّاسِ فَقَالَ: (خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ) وَأَمَّا السُّنَّةُ مِنْ وَلِيِّهِ فَالصَّبْرُ (فِي الْبَأْسَاءِ وَ  
الضَّرَّاءِ)» (شیخ کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۲۴۱)

یعنی: مؤمن، مؤمن واقعی نیست، مگر آن که سه خصلت در او باشد: سنتی از پروردگارش و سنتی از پیامبرش و سنتی از امامش. اما سنت پروردگارش، پوشاندن راز خود است، خدای عزوجل می‌فرماید: «خداوند، عالم به غیب است و کسی را برغیب خود آگاه نکند جز رسولی را که بپسندد» (جن/۲۶)؛ اما سنت پیغمبرش، مدارا و نرم رفتاری با مردم است، فرموده است «گذشت را پیش گیر و به نیکی دستور ده» (اعراف/۱۹۹)؛ اما سنت امامش، صبر کردن «در زمان تنگدستی و پریشان حالی است» (بقره/۱۷۷).

این روایت که به دلیل بهره‌گیری تمام فقرات آن از قرآن مجید یکی از شاهکارهای معارف رضوی است به ما در مشکلات و پیچیدگی‌های زندگی الگویی بی‌بدیل معرفی می‌کند. بسیار دیده شده که برخی در رنج‌های زندگی زبان به گلایه از خدای خود باز می‌کنند که چرا این همه سختی نصیب من شده است؟... در حالی که مقدمه‌ی این گزاره درست نیست؛ مگر مشکلات زندگی فقط به سبب میزان بندگی افراد تقسیم شده است؟ اگر این چنین باشد چرا اهل بیت علیهم السلام که هیچ همتایی در بندگی خداوند متعال ندارند بیش از همه به مصائب و سختی‌های فراوانی در طول زندگی و بعد از حیات خود دچار شده‌اند؟ بلکه فزون‌تر از این فرموده‌اند: «البلاء للولاء...» (گیلانی، ۱۳۷۷، ص ۳۵۶). بنابراین ایمان دارای درجاتی است که یکی از مراتب آن به کارگیری صبر در زندگی است؛ در جایی دیگر امام رضا علیه السلام می‌فرماید:

«لَا يَسْتَكْمَلُ عَبْدٌ حَقِيقَةَ الْإِيْمَانِ حَتَّى تَكُونَ فِيهِ خِصَالٌ ثَلَاثٌ التَّقْوَةُ فِي الدِّينِ وَحُسْنُ التَّقْدِيرِ فِي الْمَعِيشَةِ وَالصَّبْرُ عَلَى الرَّزَايَا» (حرانی، ۱۴۰۴، ص ۴۴۶) یعنی: تا سه خصلت در آدمی نباشد، حقیقت ایمان او کمال نیابد: ژرف شناختن دین، اندازه داشتن در زندگی و شکیبایی در مصیبت‌ها.

خوش بینی سبب می‌شود فرد نتایج مثبت را به جای نتایج منفی در رویارویی با مشکلات در نظر بگیرد (اوریج، میراندا، بتازن و بناونت<sup>۱</sup>، ۲۰۲۰) و به عبارت کامل‌تر از نگاه تک بعدی به مشکلات بپرهیزد و باور کند که هر مشکلی، دارای نکات مثبتی نیز

۱. Oriol, Miranda, Bazán, & Benavente

هست. افراد خوش بین دیدگاه مثبت تری نسبت به زندگی دارند و بر جنبه های مثبت موقعیت ها و حوادث متمرکز می شوند. آن ها انتظارات مثبتی دارند و برای دستیابی به تحولات در آینده خوشبین ترند. خوش بینی نتیجه ی انتظارات منطقی، خودپردازی و معنای زندگی است.

خوش بینی را می توان به عنوان رویکرد مثبت نسبت به همه ی رویدادها و پدیده ها، یک نگرش مثبت یا انتظار برای مثبت ترین گزینه ها، بدون انتخاب وقایع و پدیده های خاص بیان کرد، که فرد در زندگی خود با آن رو به رو می شود (کلی، بنداوید و کاکس<sup>۱</sup>، ۲۰۲۰). خوش بینی، انتظار تعمیم یافته ای است که بر مبنای آن، پیامدهای خوب در سراسر حیطه های مهم زندگی رخ می دهد و نه تنها انگیزه ای برای عمل کردن فراهم می کند که به رفتارهایی که عملکرد انطباقی دارند پاداش می دهد. سلیگمن معتقد است که افراد خوش بین، موانع، شکست ها و رویدادهای ناگوار را موقتی، مختص به موقعیت خاص و ناشی از علل بیرونی در نظر می گیرند و سبک تفکر خوش بینانه، نوجوانان را در برابر خطرات سلامتی محافظت کرده و در برابر علائم افسردگی نیز مؤثر است (سلیگمن، ۲۰۰۰).

امام رضا علیه السلام با نگرش توحیدی خود، مسئله ی خوش بینی را پیرامون خداوند متعال مطرح و چنین می فرمایند:

«أَحْسِنَ الظَّنَّ بِاللَّهِ، فَإِنَّ مِنْ حَسَنِ ظَنِّهِ بِاللَّهِ كَانَتْ عِنْدَ ظَنِّهِ وَ مَنْ رَضِيَ بِالْقَلِيلِ مِنَ الرِّزْقِ قُبِلَ مِنْهُ الْيَسِيرُ مِنَ الْعَمَلِ وَ مَنْ رَضِيَ بِالْيَسِيرِ مِنَ الْحَلَالِ خَفَّتْ مَوْزَنَتُهُ وَ نَعِمَ أَهْلُهُ وَ بَصَّرَهُ اللَّهُ دَارَ الدُّنْيَا وَ دَوَاءَهَا وَ أَخْرَجَهُ مِنْهَا سَالِمًا إِلَى دَارِ السَّلَامِ» (حرانی، ۱۴۰۴، ص ۴۴۹) یعنی: به خداوند متعال خوش بین باش، زیرا هر که به خدا خوش بین باشد، خدا با گمان خوش او همراه است؛ و هر که به رزق و روزی اندک خشنود باشد، خداوند به کردار اندک او خشنود باشد؛ و هر که به رزق اندک اما حلال خشنود باشد، بارش سبک و خانواده اش در نعمت باشد؛ و خداوند او را به درد دنیا و دوایش بینا سازد؛ و او را از دنیا به سلامت به دارالسلام بهشت رساند.

در روابط میان انسان ها، وقتی تعاملی بر اساس حسن ظن شکل بگیرد، طرفین به هم اعتماد دارند؛ مثلاً وقتی بیماری به پزشک خود اطمینان داشته باشد با خوش بینی

۱. Kealy, Ben-David & Cox

دستورات او را اجرا می‌کند و به اذن خدا، روند بهبودی برایش فراهم می‌شود؛ حال اگر انسان به خداوند حسن ظن داشته باشد و وعده و وعید او را باور کند، شرایط زندگی او متحول می‌شود؛ بنابراین فرهنگ خوش گمانی باعث آسایش قلب و سلامتی در دین انسان می‌شود. خوش گمانی حقیقی به خداوند، انسان را از ناامیدی از رحمت خدا باز می‌دارد و در افزایش کارهای شایسته و ترک کارهای ناپسند اثر بسزایی دارد. در نگاه امام رضا علیه السلام منشأ همه‌ی بدبینی‌ها سه صفت، ترس و بخل و طمع است. حضرت علیه السلام می‌فرماید:

«اعلم أن الجبنَ والبخلَ والحِرصَ غريزةٌ يجمعها سؤالُ الظنِّ» (شیخ حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۲، ص ۴۷) یعنی: این را بدان که ترس و بخل و طمع، غریزه‌هایی هستند که منشأ همه‌ی آن‌ها سؤال‌ظن است.

#### ۴-۳. تاب آوری

مفهوم تاب آوری به فرایند جاری و سازگاری مثبت با تجربه‌های تلخ و ناگوار زندگی اشاره دارد (دینر، لوکاس، شمیک و هلیول<sup>۱</sup>، ۲۰۰۹). تاب آوری، ایستادگی منفعل در مقابل آسیب‌ها یا شرایط تهدیدکننده نیست، بلکه فرد تاب آور، با محیط خود مشارکت فعال و سازنده دارد (توماس و آسلین<sup>۲</sup>، ۲۰۱۸)؛ به طوری که تاب آوری یک فرایند پویای روان شناختی به شمار می‌آید. همچنین در موقعیت‌های مختلف زندگی، به ویژه مواقع بحرانی، عکس‌العمل‌های افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد و با کنترل احساسات، عواطف و هیجان‌ها، زمینه‌ی عملکرد بهینه‌ی آن‌ها را در موقعیت‌ها فراهم می‌کند.

این فرایند، سازگاری موفق با شرایط نامطلوب را در افراد ارتقا داده و موجب گذر از شرایط تنش‌زا و تجربه‌ی پیامدهای سالم روان شناختی و محیطی می‌شود (تالپک<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۷). بر اساس پژوهش‌های مختلف، مهم‌ترین ویژگی‌های تاب آوری را داشتن آرامش در شرایط تنش‌زا، انعطاف‌پذیری هنگام رویارویی با موانع، دوری کردن از راهبردهای فرسایشی، خوش‌بینی و برخورداری از احساسات مثبت هنگام دشواری‌ها

- 
۱. Diener, Lucas, Schimmack & Helliwell
  ۲. Thomas & Asselin
  ۳. Tlapek

بیان کرده اند (مالدینگ، پیترز، رابرتز، ائونارد و اسپارکمن<sup>۱</sup>، ۲۰۱۲). بسیاری از دانشوران علم روان شناسی از میان بسیاری از شاخصه های روان شناسی، خودشکوفایی<sup>۲</sup> را مشخصه ی ذاتی و درونی تاب آوری به شمار می آورند؛ به نحوی که افراد تاب آور، جهت گیری مشخصی در زندگی داشته و در ارتباط با خویشتن و دیگران نقش حمایتگرانه دارند و قدرت درونیشان موجب می شود، در مقابل آسیب های روان شناختی، مقاوم تر از دیگران باشند (بکمن، ویس، اسپچپرس و هوگل<sup>۳</sup>، ۲۰۱۹).

تاب آوری فرایند سازگاری مناسب در مواجهه با سختی، تروما، فاجعه، تهدیدات یا منابع قابل توجه استرس، مانند مشکلات خانوادگی و روابط، مشکلات جدی برای سلامتی، یا محیط کاری و محیط استرس زا است که تحمل افراد در مقابل پریشانی را تقویت می کند (نیلا<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۶)؛ همچنین یک مفهوم پویاست که بیشتر تعریف های تاب آوری شامل غلبه بر استرس یا ناملایمات یا مقاومت نسبی در برابر مشکلات زندگی است.

بعضی از افراد علیرغم تحمل تجربه های خطرآمیز که انتظار می رود منجر به عواقب جدی شود، نتیجه ی روانی نسبتاً خوبی دارند. تاب آوری، در اصل، یک مفهوم تعاملی برای توصیف ترکیبی از تجربه های جدی خطر و یک نتیجه ی روان شناختی نسبتاً مثبت با وجود آن تجربه هاست و میزان تحمل افراد در مواجهه با شرایط تنش زا، تحت تأثیر عوامل ایجادکننده و تقویت کننده تاب آوری است و از جمله عواملی است که از بروز مشکلات روانی در میان افراد جلوگیری به عمل می آورد و آنها را از بروز اثرات روانی و رویدادهای مشکل زا در امان نگاه می دارد.

نتایج پژوهش های متعدد درباره ی تاب آوری نشان می دهد این مفهوم به عنوان منبعی برای تسهیل غلبه بر مصائب و مشکلات، مقاومت در برابر تنش و از بین بردن اثرات روانی آنها تعریف شده است و به بیان دیگر، سازگاری مثبت در واکنش به شرایط ناگوار است. نکته ی قابل توجه در اغلب پژوهش های روان شناسی درباره ی تاب آوری، بیانگر این

۱. Maulding, Peters, Roberts, Leonard, & Sparkman

۲. self-actualization

۳. Backmann, Weiss, Schippers & Hoegl

۴. nila

مطلب است که این مفهوم، تنها پایداری در برابر آسیب‌ها یا شرایط تهدیدکننده نیست و فقط حالتی انفعالی در رویارویی با شرایط خطرناک نیست، بلکه شرکت فعال و سازنده در محیط پیرامونی خود است و توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی و روانی در شرایط خطرناک نام دارد که سبب اطمینان فرد به توانایی‌هایش برای غلبه بر تنش‌ها و ایجاد ثبات عاطفی در شرایط استرس‌زاست.

امام رضا علیه السلام در این زمینه چنین می‌فرماید:

«مِنْ عَلَامَاتِ الْفِقْهِ الْحِلْمُ وَالْعِلْمُ وَالصَّمْتُ» (حمیری، ۱۴۱۳، ص ۳۶۹) یعنی: همانا از نشانه‌های دین‌شناسی، تاب‌آوری، دانش و سکوت است. ابن فارس می‌نویسد: «(فَقَّهٌ) الْفَاءُ وَالْقَافُ وَالْهَاءُ أَصْلُ وَاحِدٌ صَحِيحٌ، يَدُلُّ عَلَى إِدْرَاكِ الشَّيْءِ وَالْعِلْمُ بِهِ. تَقُولُ: فَفَقَّهْتُ الْحَدِيثَ أَفْقَهُهُ. وَكُلُّ عِلْمٍ بِشَيْءٍ فَهُوَ فِقْهُهُ. يَقُولُونَ: لَا يَقْفَهُ وَلَا يَتْفَهُ. ثُمَّ اخْتَصَّ بِذَلِكَ عِلْمُ الشَّرِيعَةِ، فَقِيلَ لِكُلِّ عَالِمٍ بِالْحَلَالِ وَالْحَرَامِ: فِقِيهِهُ. وَأَفْقَهْتَكَ الشَّيْءَ، إِذَا بَيَّنَّتَهُ لَكَ» (همو، ۱۳۹۹ق، ج ۴، ص ۴۴۲).

به این ترتیب فقه در لغت به معنای فهم، فطانت و درک عمیق و دقیق آمده است و اساس و ریشه‌ی آن به گشودن و شکافتن باز می‌گردد، اما در اصطلاح علوم اسلامی، فقیه به کسی می‌گویند که دارای فهم عمیق و دقیق است، احکام را می‌کاود و گره‌ها و معضلات آن را می‌گشاید. به نظر میرسد تعبیر فقیه را در این حدیث باید کسی بدانیم که به جایگاه دین‌شناسی رسیده است و توانسته درکی صحیح از خوانش دین داشته باشد و به تعبیر طریحی صاحب بصیرت شده است (نک: همو، ج ۳، ص ۴۲۱) چنین کسی در برابر ناملایمات نه تنها صبر نمی‌کند بلکه حلم را در دستور کار زندگی خود قرار می‌دهد. توضیح اینکه صبر، حالت نفسانی و رفتاری است که انسان در هنگام شداید و مشکلات و مصیبت‌ها و سختی‌ها در پیش می‌گیرد و براساس روایات باید در سه جا خودش را نشان می‌دهد:

«الصَّبْرُ ثَلَاثَةٌ: صَبْرٌ عِنْدَ الْمُصِيبَةِ، وَصَبْرٌ عَلَى الطَّاعَةِ وَصَبْرٌ عَنِ الْمَعْصِيَةِ؛» (نک: شیخ کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۹۱) اما حلم زمانی اتفاق می‌افتد که برای انسان حادثه‌ای پیش آید و او با همه‌ی فشارها، خود را مهار و مدیریت کند و بر اساس خشم و عصبانیت خویش تصمیم نگیرد.

به نظر می‌رسد حضرت رضا علیه السلام در این حدیث شریف به سه نشان از ویژگی‌های

فقیه اشاره می کنند که با یکدیگر ارتباط دارند؛ چرا که برای حلیم بودن و تجربه ی تاب آوری باید هم علم و مهارت مقابله با مشکلات را کسب کرد و هم در بسیاری از مواقع سکوت کرد. «مهارت سکوت» اگر در جای خود به کار گرفته شود باعث پیشرفت انسان در عرصه ی اخلاق می شود تا جایی که انسان به حکمت دست می یابد لذا امام رضا علیه السلام در همین زمینه می فرمایند:

«إِنَّ الصَّمْتَ بَابٌ مِنْ أَبْوَابِ الْحِكْمَةِ» (حمیری، ۱۴۱۳، ص ۳۶۹) یعنی: سکوت دری از درهای حکمت است. (برای معنا شناسی حکمت که معرفت الله است، نک: پوراسماعیل، ۱۳۹۱). مهارت سکوت، تسلط کلامی انسان را افزایش می دهد و در صورت به کارگیری صحیح، دستاوردهای تأثیرگذاری در تعاملات بشری خواهد داشت.

#### ۴. نتیجه گیری

در شرایط زندگی پرتلاطم معاصر، افرادی که سرمایه های روان شناختی بالایی دارند، راحت تر میتوانند با فشارهای مختلف کنار بیایند و زندگی خود را در سطح مطلوب روانی نگاه دارند.

عناصر سرمایه ی روان شناختی لوتانز یعنی: امیدواری، خوش بینی، خودکارآمدی و تاب آوری، معادلات و مترادفات زیادی در احادیث امام رضا علیه السلام و سبک زندگی ایشان دارد و برخی از مؤلفه های آن مانند تاب آوری به فرموده ی آن حضرت با میزان ایمان انسان ارتباط مستقیم دارد.

همه ی عناصر چهارگانه ی سرمایه ی روان شناختی لوتانز، که هر یک ریشه در مثبت گرایی دارد و توسط مارتین سیلیگمن در روان شناسی جدید مطرح شد به شکل کامل تر و دقیق تر در تعالیم رضوی ملاحظه شد؛ به عنوان نمونه هدف گذاری در سخنان سیلیگمن در حالی مطرح شده است که امام رضا علیه السلام دنبال کردن هدف از راه صحیح را بیان داشته اند.

امید در تعالیم رضوی زمینه ساز پویایی انسان در زندگی است و رمز رهایی یافتن او از افسردگی است؛ یأس، انسان و جامعه را دچار رکود می کند و تحمل ناگواری ها را برای انسان دشوار می سازد. از این رو بر اساس دیدگاه امام رضا علیه السلام نه باید مأیوس بود چون در ملک خداوند قادر قرار گرفته ایم و نه باید دیگران را مأیوس کرد چون خداوند

قادر است بر مبنای قوانین خود همه چیز را تغییر دهد.

انسان باید به توانایی های خود باور داشته باشد اما بداند که این توانایی، آن به آن از جانب خداوند به او اعطا می شود، بنابراین با هدف و برنامه ریزی زندگی کند، با توجه به اینکه خود کارآمدی در معنای مترادف با عزت نفس نیز به کار رفته، امام هشتم علیه السلام برای حفظ عزت نفس افراد، در بیانات خویش، به ما می آموزند که با ضعف های خود مقابله کنیم.

خوش بینی زمانی شکل می گیرد که انسان برای کسب نتایج مطلوب در آینده امیدوار باشد؛ از منظر امام رضا علیه السلام برای نیل به این هدف باید ابتدا به خداوند خوش بین بود تا با این باور بر افسردگی پیروز شد.

در مکتب امام رضا علیه السلام با دو مفهوم صبر و حلم در ترادف با واژه‌ی تاب‌آوری به عنوان سرمایه‌ی روان شناختی مواجهیم که نشان از عمق‌نگری رفتار انسان در معارف رضوی است؛ هم‌چنین علی‌رغم توجه روان‌شناسان به موضوع نقش دعا در زندگی انسان، اما کیفیت چگونه خواستن از خداوند در دعا‌های ماثور از امام رضا علیه السلام به ما آموزش داده شده است.



## منابع و مأخذ

### قرآن کریم

۱. ابن بابویه، محمد بن علی، (شیخ صدوق)، **التوحید**، قم، جامعه مدرسین، ۱۳۹۸ ش.
۲. همو، **من لا یحضره الفقیه**، قم، دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، چاپ دوم، ۱۴۱۳ ق.
۳. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، **تحف العقول**، جامعه مدرسین قم، ۱۴۰۴ ق.
۴. أحمد بن فارس بن زکریاء القزوینی الرازی، أبو الحسین، **معجم مقاییس اللغه**، محقق: عبد السلام محمد هارون، بی جا، دار الفکر، ۱۳۹۹ ش.
۵. پوراسماعیل، احسان؛ خوش، حانیه، «**مفهوم عزت نفس در مقایسه میان دیدگاه اسلام و دیدگاه روانشناسان بالینی**»، مجله‌ی دانشنامه‌ی علوم قرآن و حدیث، سال ششم، شماره‌ی یازدهم، ۱۳۹۸ ش.
۶. پوراسماعیل، احسان، «**جستاری در پیوند میان علم و حکمت در آیات و روایات**»، مجله‌ی «لسان صدق»، شماره‌ی سوم، زمستان ۱۳۹۱ ش.
۷. حر عاملی، محمد بن حسن، **وسائل الشیعه**، قم، محقق و ناشر: مؤسسه آل‌البیت علیهم السلام، ۱۴۰۹ ق.
۸. حکیمی، محمد، **فرازهایی از سخنان امام رضا علیه السلام**، چاپ سوم، مشهد، بنیاد پژوهش‌های اسلامی، ۱۳۹۰ ش.
۹. حمیری، عبد الله بن جعفر، **قرب الإسناد**، قم، مؤسسه آل‌البیت علیهم السلام، ۱۴۱۳ ق.
۱۰. حلوانی، حسین بن محمد بن حسن بن نصر، **نزه الناظر و تنبیه الخاطر**، قم، مدرسه الإمام المهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف، ۱۴۰۸ ق.
۱۱. حلی، رضی‌الدین علی بن یوسف بن المطهر، **العدد القویه لدفع المخاوف الیومیه**، مصحح: مهدی رجائی، و محمود مرعشی، قم، کتابخانه آیه الله مرعشی نجفی، ۱۴۰۸ ق.
۱۲. سیلیگمن، مارتین، **خوش بینی آموخته شده**، ترجمه: رامین کریمی و الهام افراز، چاپ پنجم، انتشارات بهار سبز، بی تا.
۱۳. سیلیگمن، مارتین و رشید، طیب، **روان‌درمانی مثبت‌گرا**، ترجمه: جواد خلعتبری، شهره قربان شیروودی و ترگل مراد حاصلی، انتشارات ثالث، ۱۴۰۱ ش.
۱۴. شاملو، سعید، **بهداشت روانی**، تهران، انتشارات رشد، چاپ بیست و نهم، ۱۴۰۰ ش.

۱۵. طریحی، فخر الدین، *مجمع البحرين*، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، بیتا.
۱۶. کفعمی، ابراهیم بن علی عاملی، *المصباح*، قم، دار الرضی، ۱۴۰۵ ق.
۱۷. شیخ کلینی، محمد بن یعقوب، *الکافی*، تهران، دار الکتب الإسلامیه، ۱۴۰۷ ق.
۱۸. گیلانی، عبد الرزاق بن محمد هاشم، *مصباح الشریعه*، مصحح: محمد بن حسین آقا جمال خوانساری، تهران، پیام حق، ۱۳۷۷ ش.
۱۹. لوتانز، فرد، آوولی، بروس جی، یوسف، کارولین ام، *سرمایه‌ی روان شناختی سازمان*، ترجمه: محمد فروهر و عبدالرسول جمشیدیان، نشر آبیژ، ۱۳۹۲ ش.
۲۰. Alghamdia, A., Karpinski, A. C., Lepp, A. & Barkley, J. Online and face-toface classroom multitasking and academic performance: Moderated mediation with self-efficacy for self-regulated learning and gender. *Computers in Human Behavior*, ۲۰۲۰, ۲۲۲-۲۱۴, ۱۰۲.
۲۱. Bandura, A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: W. H. Freeman and Company, ۱۹۹۷.
۲۲. Backmann, J., Weiss, M., Schippers, M. C., & Hoegl, M. Personality factors, student resiliency, and the moderating role of achievement values in study progress. *Learning and Individual Differences*, ۲۰۱۹, ۴۸-۳۹, (۱۴)۷۲.
۲۳. Bouchard, LC., Carver, CS., Mens, MG., & Scheier, MF. Optimism, health, and well-being. *Positive psychology: established and emerging issues*, ۲۰۱۷, ۱۳۰-۱۱۲, (۱)۳۱.
۲۴. Diener, E., Lucas, R., Schimmack, U., & Helliwell, J. Well-being for Public Policy. New York: Oxford University Press, ۲۰۰۹.
۲۵. Imbs, J., Mejean, I. Elasticity optimism. *American economic journal: macroeconomics*. ۲۰۱۵, ۸۳-۴۳, (۳)۷.
۲۶. Jensen, S. M., & Luthans, F. Entrepreneurs as authentic leaders: Impact on employees' attitudes. *Leadership & Organization Development Journal*, ۲۰۰۶, ۶۶۶-۶۴۶, (۸) ۲۷.
۲۷. Kloos, N., Drossaert, C. H. C., Bohlmeijer, E. T., & Westerhof, G.

- J. Online positive psychology intervention for nursing home staff: A cluster-randomized controlled feasibility trial of effectiveness and acceptability. *International Journal of Nursing Studies*, (۸) ۹۸ ۲۰۱۹, ۵۶-۴۸.
۲۸. Kealy, D., Ben-David, S., & Cox, D. W. Early parental support and meaning in life among young adults: the mediating roles of optimism and identity. *Current Psychology*, ۲۰۲۰, ۱-۸, (۲) ۴.
۲۹. Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. Positive Psychological capital: measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology*, ۶۰ ۲۰۰۷, ۵۷۲-۵۴۱.
۳۰. Maulding, W., Peters, G. B., Roberts, J., Leonard, E., & Sparkman, L. Emotional intelligence resilience in children and adolescents: Processes, mechanisms and interventions. Cambridge: Cambridge University Press, ۲۰۱۲, ۳۸۶-۳۵۴.
۳۱. McLean, L., Taylor, M., & Jimenez, M. Career choice motivations in teacher training as predictors of burnout and career optimism in the first year of teaching. *Teaching and Teacher Education*, ۲۰۱۹, ۲۱۴-۲۰۴, (۱) ۸۵.
۳۲. Nila, K., Holt, D. V., Ditzen, B., & Aguilar-Raab, C. Mindfulness-based stress reduction (MBSR) enhances distress tolerance and resilience through changes in mindfulness. *Mental Health and Prevention*, ۲۰۱۶, ۴۱-۳۶, (۱) ۴.
۳۳. Oriol, X., Miranda, R., Bazán, C., & Benavente, E. Distinct routes to understand the relationship between dispositional optimism and life satisfaction: self-control and grit, positive affect, gratitude, and meaning in life. *Frontiers in Psychology*, ۲۰۲۰, ۱۳-۱, (۲) ۱۱.

۳۴. Seligman, M E P. Handbook of positive psychology. University of Pennsylvania. Slaski, M., & Cartwright, S. (۲۰۰۳). Emotional intelligence training and its implications for stress, health and performance. *Stress and health*, ۲۰۰۰, ۲۳۹-۲۳۳, (۴)۱۹.
۳۵. Snyder CR, Berg C, Woodward JT, Gum A, Rand KL, Wroblewski KK, et al. Hope against cold: individual differences in trait hope and acute pain tolerance on the cold pressor task. *Journal of Personality*; ۲۰۰۵. ۳۱۲-۲۸۷:(۲)۷۳.
۳۶. Shaw, S. C. Hopelessness, helplessness and resilience: the importance of safeguarding our trainees' mental wellbeing during the COVID<sup>۱۹</sup>- pandemic. *Nurse education in practice*, ۲۰۲۰. ۱۰۲۷۸۰. doi: ۱۰/۱۰۱۶/j.nepr.۲۰۲۰.۲۰۲۰/۱۰۲۷۸۰.
۳۷. Ribeiro, N., Gupta, M., Gomes, D., & Alexandre, N. Impact of psychological capital (PsyCap) on affective commitment: mediating role of affective well-being. *International Journal of Organizational Analysis*, ۲۰۲۰. ۱۰۲۹-۱۰۱۵, (۴)۲۹.
۳۸. Ran, Q., Yang, J., Yang, W., Wei, D., Qiu, J., & Zhang, D. The association between resting functional connectivity and dispositional optimism. *PLoS One*, ۷(۱۲), e۲۰۱۷, ۰۱۸۰۳۳۴.
۳۹. Thomas, L.J., & Asselin, M. Promoting resilience among nursing students in clinical education. *Nurse Education in Practice*, (۵)۲۸ ۲۰۱۸, ۲۳۴-۲۳۱.
۴۰. Tlapek, S. M., Auslander, W., Edmond, T., Gerke, D., Schrag, R. V., & Threlfall, J. The moderating role of resiliency on the negative effects of childhood abuse for adolescent girls involved in child welfare. *Children and Youth Services Review*, (۸)۷۳ ۲۰۱۷, ۴۴۴-۴۳۷.

## Analyzing the elements of psychological capital from the perspective of Imam Reza, peace be upon her, based on the theory of Fred Luthans

### Abstract

The purpose of this article is to analyze the four elements of psychological capital, hope, self-efficacy, optimism and perseverance from the perspective of Imam Reza (peace be upon him), which in today's psychology, by Fred Luthans and his colleagues, in the discussions It was related to organization and management, and since it was rooted in the studies of Siligman's positivism, it was widely researched in psychology.

This article has been compiled using library sources and the method of analyzing and examining some Shia narrations quoted by Imam Reza (peace be upon him). The results of this article show that Imam Reza (peace be upon him), years before the studies of these researchers, expressed the elements of psychological capital in his words and in the form of numerous narrations to the Shiites for the past, present and future of humanity. And since they, like other imams, have divine knowledge, without using the human trial and error method, hope in the shadow of trust in God, optimism in God's hope, and avoiding suspicion. Bad towards others, self-efficacy is the belief in one's abilities, relying on the Creator and appealing to his messengers, and resilience is purposeful patience and dignified compromise, and one of the signs of a person with faith, in the face of difficulties and problems in life. they did, so that every person, at any time, could have a perfect life through the teachings of the true teachers of mankind, the infallible imams, peace be upon them.

**Key words:** Imam Reza, peace be upon him, psychological capital, Fred Luthans, hope, self-efficacy, optimism, resilience.