

Explaining How Trust Affects Women's Health: A Qualitative Study, Adaptation to Quranic Verses and Traditions

ARTICLE INFO

Article Type
Analytical Review

Aurhors

Mahdi Bakouei¹,
Fatemeh Bakouei^{2*},
Eesa Mohammadi³,
Azam Baheiraei⁴

How to cite this article

Mahdi Bakouei, Fatemeh Bakouei, Eesa Mohammadi, Azam Baheiraei, Explaining How Trust Affects Women's Health: A Qualitative Study, Adaptation to Quranic Verses and Traditions, *Journal of Quran and Medicine*. 2021;5(3):1-7.

1. Assistant Professor, Department of Education and Holy Quran, University of Holy Quran Sciences and Education, Qom, Iran.
2. Assistant Professor, School of Nursing and Midwifery, Babol University of Medical Sciences, Babol, Iran (Corresponding Author).
3. Professor, Department of Nursing, Faculty of Medical Sciences, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran.
4. Associate Professor, Department of Maternal and Child Health, School of Nursing and Midwifery, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

* Correspondence:

Address:
Phone: 09113158440
Email: bakouei2011@yahoo.com

Article History

Received: 2020/09/19
Accepted: 2020/12/09
ePublished: 2021/01/04

ABSTRACT

Purpose: The aim of this study was to explain how the relationship between trust and health from the perspective of women and to compare the results with Quranic verses and hadiths.

Method: This qualitative study was conducted with a content analysis approach using purposive sampling with semi-structured interviews based on the interview guide using open-ended questions. As the main patterns and meanings within the interviews became clear, classes and themes were formed. Quranic verses and hadiths were used to enrich the results of the study.

Findings: The experiences of women with high self-esteem in this study show that trust directly by creating emotions such as: positive energy, emotional charge, happiness, calmness, depression away and not being isolated in emotional health and Their psyche is influential. Participants also experienced a greater sense of physical health in relation to trust, and expressed this perception through a variety of means, including creating more mental freshness from trust.

Conclusion: These findings are in line with the effects and results of trust and positive thinking in the Qur'an and hadiths, including achieving peace, preventing fear and anxiety, reducing sadness, achieving success, producing love, Mental health and friendship. The women's quotes in the interviews also indicated that they had experienced the benefits of trust in the Qur'anic verses and hadiths.

Keywords: Trust, Women's Health, Qualitative Study, Quran, Ahadis.

تبیین چگونگی تأثیر اعتماد بر سلامت زنان: یک

مطالعه کیفی، تطبیق با آیات قرآن و روایات

مهدی باکوئی^۱

استادیار، گروه معارف و قرآن کریم، دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم، قم، ایران.

فاطمه باکوئی*^۲

استادیار، دانشکده پرستاری مامایی، دانشگاه علوم پزشکی بابل، بابل، ایران. (نویسنده مسئول)

عیسی محمدی^۳

استاد، گروه پرستاری، دانشکده علوم پزشکی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران.

اعظم بحیرایی^۴

دانشیار، گروه بهداشت مادر و کودک، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران.

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف تبیین چگونگی ارتباط اعتماد و سلامت از دیدگاه زنان و تطبیق نتایج با آیات قرآن و روایات صورت گرفته است.

مواد و روش ها: این مطالعه کیفی با رویکرد تحلیل محتوی به شیوه نمونه‌گیری هدفمند با مصاحبه‌های نیمه ساختار یافته بر اساس راهنمای مصاحبه با استفاده از سؤالات باز انجام شد. با مشخص شدن الگو و معانی اصلی درون مصاحبه‌ها، طبقات و درون‌مایه‌ها شکل گرفتند. برای غنی‌سازی نتایج مطالعه از آیات قرآن و روایات کمک گرفته شد.

یافته‌ها: تجربیات زنان با اعتماد بالا در این مطالعه نشان می‌دهد که اعتماد به‌طور مستقیم با ایجاد احساساتی مانند: انرژی مثبت، شارژ روحی شدن، شاد شدن، آرامش، دور شدن افسردگی و منزوی نبودن در سلامت عاطفی و روانی آنها تأثیرگذار است. مشارکت کنندگان همچنین از احساس سلامت جسمانی بیشتری در ارتباط با اعتماد تجربه کرده بودند و دریافت این احساس را به واسطه‌های مختلف شامل ایجاد شادابی روان بیشتر ناشی از اعتماد بیان کردند.

نتیجه‌گیری: این یافته‌ها در راستای آثار و نتایج اعتماد و مثبت‌اندیشی در قرآن و روایات از جمله دستیابی به آرامش، پیش‌گیری از ترس و اضطراب، کاهش حزن و اندوه، دستیابی به موفقیت، تولید محبت، سلامت روان و برقراری رابطه‌ی دوستی است. همچنین نقل و قول‌های زنان در مصاحبه‌ها نشان از آن داشت که آنها فواید منتج از اعتماد مطرح‌شده در آیات قرآنی و روایات را تجربه کرده بودند.

کلیدواژه‌ها: اعتماد، سلامت زنان، مطالعه کیفی، قرآن، روایات

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۰۷/۲۸

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۰۹/۱۹

* نویسنده مسئول: bakouei2011@yahoo.com

مقدمه

یکی از حقوق طبیعی انسان‌ها، داشتن حق حیات و سلامتی است که خداوند به بشر ارزانی داشته و موافق کرامت انسانی است (۱). در اسلام، روایات و رهنمودهای فراوانی از بزرگان دین، برای حفظ سلامت و تقویت بدن و پرداختن به آن وارد شده است؛ از جمله "الصَّحَّةُ أَفْضَلُ النَّعْمِ؛ صحت و سلامتی از هر نعمت دیگری بهتر و ارزشمندتر است" (۲).

خداوند حکیم می‌فرماید: "وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْنَهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ" (- بقره/ ۲۲۸)؛ و برای زنان همانند وظایفی که بر دوش آنهاست حقوق شایسته‌ای قرار داده شده است (۳). زن به عنوان حافظ اولیه سلامت خانواده، نیازهای سلامت خانواده را اولویت‌بندی می‌کند و منابع را به سلامت اختصاص می‌دهد (۴)؛ او مسوؤل انتقال بین نسلی عقاید و عملکردهای سلامت است (۵).

شناخت عوامل مربوط به سلامت زنان برای ایجاد استراتژی‌هایی برای کاهش شیوع برخی از بیماری‌ها و مرگ و میر و همچنین افزایش کیفیت زندگی ضروری است (۶). در مطالعات اخیر به ارتباط سرمایه اجتماعی با سلامت به عنوان یک فاکتور از ساختار اجتماعی اشاره شده است (۷).

سرمایه اجتماعی به‌طور معمول به ابعاد ساختاری و شناختی طبقه‌بندی می‌شود. کولمن (Coleman) بر دو بعد ساختاری (کمیت روابط اجتماعی) که عضویت فرد در گروه‌ها، میزان همکاری، تنوع فعالیت‌های جمعی، انواع ارتباطات را در بر می‌گیرد و بعد شناختی (کیفیت روابط اجتماعی) که میزان اعتماد و تعهد اجتماعی را شامل می‌شود، تأکید می‌کند (۸). در این مطالعه به بعد اعتماد (بعد شناختی) و تأثیر آن بر سلامت زنان پرداخته شده است.

بعد شناختی بر درک ذهنی افراد از کیفیت ارتباطات نظیر اعتماد، حمایت و هنجارها دلالت دارد. سرمایه اجتماعی ساختاری و شناختی نیز با هم تعامل دارند؛ یعنی اعتماد اجتماعی (اعتماد کلی به افراد دیگر) ممکن است تشکیل‌سازمان‌ها و شبکه‌های ارتباطی را تسهیل کند و شبکه‌های ارتباطی ممکن است به ایجاد اعتماد دو طرفه در اجتماع کمک کند (۹).

بانک جهانی ابعادی را برای سرمایه اجتماعی معرفی کرده است که اعتماد احساس‌شده به افراد مختلف در جامعه، به عنوان بعد دوم سرمایه اجتماعی معرفی شده است. این بعد توسط بانک جهانی با سؤالات: "میزان اعتماد به افراد، میزان کمک افراد در مورد نیاز، میزان اعتماد به افراد در قرض‌دادن و قرض‌گرفتن، تلاش دیگران در فریب دادن افراد، میزان همکاری و کمک پیشنهاد شده، میزان مشارکت زمانی و پولی فرد در پروژه‌ای که خود فرد به‌طور مستقیم بهره نمی‌برد، اما برای محله او مؤثر است" مورد مطالعه قرار گرفته است (۱۰).

آیات و روایاتی درباره سوءظن و اهمیت اعتماد آمده است از جمله: "يا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ" (حجرات/ ۱۲)، "ای کسانی که ایمان آورده‌اید! از بسیاری از گمان‌ها بپرهیزید، چرا که پاره‌ای از گمان‌ها گناه است". این آیه نیز به عواملی چون سوءظن، تجسس و غیبت، که صلح و صفا و اخوت میان مؤمنان را به هم می‌زند اشاره می‌کند. در قرآن، به حسن ظن سفارش شده و از گمان بد نسبت به دیگران نهی گردیده است (۳). در سوره نور می‌خوانیم: "لَوْ لَا إِذْ سَمِعْتُمُوهُ ظَنَّ الْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَأَنفُسِهِمْ خَيْرًا" (نور/ ۱۲)، "چرا درباره‌ی شنیده‌های خود نسبت به مردان و زنان با ایمان، حسن ظن نداشتید؟" این آیه نیز برای حفظ آبروی مردم؛ سوءظن، تجسس و غیبت را حرام کرده است (۳).

رسول خدا صلی الله علیه و آله می‌فرماید: "إِيَّاكُمْ وَ الظَّنَّ؛ فَإِنَّ الظَّنَّ أَكْذَبُ الْحَدِيثِ، وَ لَا تَحَسَّسُوا، وَ لَا تَجَسَّسُوا"؛ از گمان بپرهیزید؛ زیرا گمان دروغ‌ترین سخن است و تجسس و کنجکاوی نکنید. امیرالمؤمنین علیه‌السلام می‌فرماید: "خوش‌بینی اندوه را می‌کاهد و از افتادن در بند گناه، می‌رهاند" و همچنین از امام صادق آمده

مدت زمان مصاحبه از ۳۰ تا ۴۵ دقیقه متغیر بود و تمام مصاحبه‌ها در یک جلسه انجام شد.

جمع‌آوری داده‌ها در عرصه واقعی و طبیعی با مصاحبه از مشارکت‌کنندگان شروع شد و هم‌زمان با جمع‌آوری داده‌ها، تحلیل داده‌ها ادامه یافت. بر این اساس محقق ابتدا مصاحبه‌های ضبط شده را پیاده‌سازی و وارد نرم‌افزار MAXQDA نسخه ۱۰ کرد و هم‌زمان کدگذاری اولیه انجام شد. در کدگذاری اولیه، خط به خط داده‌های نسخه‌نویسی یا تایپ شده، به‌عنوان واحدهای تحلیلی بررسی شدند و واحدهای معنایی مرتبط تعیین و سپس به آنها کد داده شد. مطالعه مجدد دست‌نوشته‌ها و یادداشت‌های تفسیری هم‌زمان، به تشخیص ارتباطات اولیه میان مفاهیم استخراج شده از بیانات زنان کمک کرد. در مصاحبه‌های بعدی، کدهای هر مصاحبه با یکدیگر و سایر کدهای مصاحبه قبلی مقایسه می‌شدند تا تشابهات و تفاوت‌های آنها مشخص شود. یادداشت‌ها و کدها، به شکل‌گیری درون‌مایه‌ها کمک می‌کرد و درون‌مایه‌ها و طبقات بر اساس تشابهات کدها شکل گرفتند و با پیشرفت مصاحبه‌ها و مشخص شدن ارتباط میان درون‌مایه‌ها، تشخیص الگوها و معانی اصلی درون مصاحبه‌ها امکان‌پذیر شد. در نهایت تیم تحقیق به توافق درباره معنی داده‌ها، درون‌مایه‌ها و طبقات، محتوی و نام آنها رسیدند.

اعتبار و مقبولیت داده‌ها، با استفاده از بازنگری و مرور دست‌نوشته‌ها توسط مشارکت‌کنندگان، توسط تیم تحقیق و بازنگری ناظرین انجام شد. همچنین از اقدامات دیگری شامل درگیری طولانی با پدیده و بررسی مداوم برای افزایش اعتبار و همچنین اطمینان یا ثبات یافته‌ها، تحلیل مستمر و مقایسه‌ای داده‌ها برای اطمینان یا ثبات یافته‌ها و از نمونه‌گیری حداکثر واریانس (پوشش دادن طیف وسیعی از مشارکت‌کنندگان از نظر سن، شغل، تحصیلات) برای اعتبار و همچنین قابلیت انتقال داده‌های مطالعه حاضر انجام شد. برای افزایش غنای داده‌ها از برخی آیات قرآنی و روایات استفاده شده است.

است: "از خوشبینی بهره‌ای بگیر، تا با آن دلت آرام گیرد و کارت پیش رود" (۱۱).

برای تبیین تجربیات زنان از چگونگی تأثیر اعتماد و خوشبینی بر سلامت، این مطالعه کیفی انجام شده است. مطالعات کیفی در تبیین مفاهیم عمیق و فردی مانند سلامت کارایی مناسب دارند. این تحقیقات به درک پدیده‌های انسانی با تأکید بر بافت اجتماعی آن کمک می‌کنند. مطالعه کیفی با این هدف اولین مطالعه در ایران است و نتایج آن می‌تواند امکان توسعه خدمات و مداخلات سلامت مورد نیاز زنان را امکان‌پذیر سازد.

مواد و روش‌ها

مطالعه کیفی (رویکرد تحلیل محتوی قراردادی) با هدف تبیین تجربیات زنان از چگونگی ارتباط اعتماد با سلامت در تهران انجام شد. این مطالعه مرحله دوم یک مطالعه ترکیبی متوالی توضیحی است که پروتکل آن چاپ شده است (۱۲). مشارکت‌کنندگان در این مطالعه زنانی هستند که در مرحله اول یعنی مطالعه کمی مطالعه ترکیبی شرکت کرده بودند و نمره بالاتر از ۷۵٪ کل نمره در بعد اعتماد داشتند، تا بتوانند تجربه و درک خود را از ارتباط اعتماد با سلامت در زندگی خود تبیین کنند.

در این مطالعه نمونه‌گیری با حداکثر تنوع در مشخصات دموگرافیک زنان (جدول ۱) تا اشباع اطلاعات ادامه یافت و در مجموع با ۱۰ زن مصاحبه نیمه ساختار یافته انجام شد. محقق قبل از شروع مصاحبه از نمونه‌های هدفمند با توضیح در مورد هدف مطالعه، رضایت آگاهانه می‌گرفت و با کسب اجازه از آنها مصاحبه‌ها ضبط می‌شد. طبق راهنمای مصاحبه از زنان خواسته می‌شد که درک و تجارب خود در مورد اعتماد را بیان کنند. از سؤالات اصلی "اعتمادتون نسبت به دیگران چگونه است؟ و این اعتماد به دیگران چه تأثیری برای شما داشت و دارد؟" و همچنین سؤالات کاوشی، مانند "منظور شما چیست" یا "اگر می‌توانید لطفاً بیشتر توضیح دهید"، نیز در جریان مصاحبه‌ها برای چک کردن درک محقق از بیانات مشارکت‌کننده‌ها استفاده می‌شد.

جدول ۱. مشخصات فردی مشارکت‌کنندگان مرحله کیفی

مشارکت‌کننده	سن (سال)	وضعیت تحصیلی	وضعیت تاهل	تعداد فرزند	شغل	منطقه سکونت
۱	۲۷	دانشجوی فوق‌لیسانس اقتصاد	مجرد	-	خانه‌دار	۱۸
۲	۴۰	دانشجوی فوق‌لیسانس مدیریت ورزشی	متاهل	۲	شاغل (حق‌التدریس)	۸
۳	۳۷	دیپلمه (بهداشت کودکیاری)	متاهل	۲	خانه‌دار	۱
۴	۴۴	سیکل	متاهل	۲	خانه‌دار	۱۵
۵	۳۸	دیپلم اقتصاد	متاهل	۲	خانه‌دار	۹
۶	۴۵	مقطع راهنمایی	متاهل	۳	خانه‌دار	۹
۷	۴۸	لیسانس زبان ادبیات عرب	مجرد	-	شاغل (مدیریت اجرایی آموزشگاه)	۸
۸	۳۴	دانشجوی فوق‌لیسانس علوم سیاسی	متاهل	۲	شاغل (کارمند هسته‌گزینش اداره)	۱۲
۹	۴۲	سیکل	متاهل	۳	خادم حرم حضرت عبدالعظیم	۲۰
۱۰	۳۷	دانشجوی لیسانس علوم قرآنی	متاهل	۲	خانه‌دار	۴

یافته‌ها

این مطالعه کیفی تجارب زنان را در مورد تبیین چگونگی ارتباط اعتماد با سلامت زنان ارائه داده است. بر حسب تحلیل داده‌ها درون‌مایه "احساس شادابی روان و جسم" استخراج شد. این درون‌مایه و طبقات آن "دریافت انرژی و شارژ روحی شدن، تخلیه احساسات بد، سلامت و شادابی جسمی به دنبال شادابی روانی" بر راه‌های چگونگی تأثیر اعتماد بر سلامت تأکید دارند. درون‌مایه، طبقات و کدها در جدول ۲ نشان داده شده است.

درون‌مایه احساس شادابی روان و جسم این درون‌مایه با طبقات زیر بیانگر آن است که اعتماد بطور مستقیم بر سلامت روان و بطور غیرمستقیم بر سلامت جسم تأثیر می‌گذارد.

دریافت انرژی و شارژ روحی شدن تحلیل داده‌های حاصل از تجارب مشارکت‌کنندگان نشان می‌دهد که اعتماد و خوشبین بودن بر سلامت روان تأثیر دارد.

مشارکت کنندگان آن را با تأکید بر آرامش داشتن و آزاد بودن فکر و خیال اشاره کردند.

مشارکت کننده ۱ خانم مجرد ۲۷ ساله بر دریافت انرژی مثبت به عنوان نتیجه ارسال انرژی مثبت از اعتماد داشتن اشاره می‌کند:

"اگه همه چیز رو بر بی اعتمادی باشه، خود آدم آرامش نداره نه اینکه اعتماد کامل بکنم صد درصد. احتمال این رو می‌ذارم که یک درصد آنچه که تو داری فکر می‌کنی اشتباهه. ولی اعتماد می‌کنم چون آرامش پیدا می‌کنم. انرژی مثبت می‌فرستم و انتظار هم دارم که انرژی مثبت دریافت کنم. همچنین چیزی هم شده."

مشارکت کننده ۳ خانم مجرد ۲۷ ساله تجربه خود را از خوشبین بودن با احساس اعتماد به نفس بالاتر، فکر و روح آزاد و به تبع آن انجام بهتر کارهایش بیان می‌کند:

"آدم خوشبین باشه خودش هم راحته، وقتی بدبین باشی همیشه به چیزی تو وجودته، نکته می‌خواد بهت بد کنه همیشه در عذاب و عقبه، اما من که خوشبینم اعتماد به نفسم هم زیاد میشه. اینکه دوستایی که من دارم همشون خوبن، دوستای خوب دور من هستند."

"حالا این اعتماد به نفس خیلی رو روح آدم تأثیر داره. انگار روحم آزاده، فکرم آزاده. به نظرم وقتی معده آدم، دست و دل آدم درد می‌کنه می‌تونم تحمل کنم، اما وقتی فکرم خرابه تحملش خیلی سخته، مثلاً برام مشکلی پیش اومده بود که نمی‌تونستم دخترم را کلاسش ببرم، اما مادر یکی از دوستان دخترم بهم گفت می‌خوای دخترت را ببرم، من هم بهش اعتماد کردم. وقتی دوستم پگاه رو به کلاس زبان برد، من اون کاری که برام پیش اومده بود را با فکر راحت انجام دادم به آرامشی گرفتم. ولی قبلش به دلشوره‌ای گرفته بودم به ناراحتی، اصلاً به کارام نمی‌رسیدم، اینقدر فکرم خراب بود که نمی‌تونستم کارام رو انجام بدم، وقتی به این دوستم اطمینان کردم، اعتماد کردم و پگاه رو برد، من با فکر باز کارم رو حتی زودتر از موعدی که فکر نمی‌کردم انجام دادم، که این اعتمادی بود کردم و خیلی هم خوب بود."

نقل و قول‌های زیر نیز اهمیت اعتماد و خوشبین بودن را بر ایجاد آرامش، فکر راحت، شارژ روحی شدن و حتی تصمیم‌گیری بهتر در زندگی نشان می‌دهد:

"من اعتماد دارم حس خوبی دارم، برای جسم و روان و روح آدم تأثیر زیادی داره، آرامش داره، من امتحان کردم اونو." (مشارکت کننده ۶)

"اگر خوشبین باشیم اون اذیتو دیگه نداریم. فکر راحت داریم. فکرتون سلامته، فکرهای منفی رو نمی‌کنید در موردش که بخواهید اذیت بشید. در واقع به کمک خیلی خوبی برای آدم." (مشارکت کننده ۷)

"اعتماد کردن برای شارژ روحی آدم خیلی مؤثره، سعی می‌کنم مثبت نگاه کنم این مثبت نگاه کردن به انرژی مضاعف به آدم میده، رو سلامتی جسمی روحی خیلی، تأثیرش خیلی زیاده." (مشارکت کننده ۸)

"آدم خوشبین خیلی راحت می‌تونه زندگیشو بکنه، فرد بدبین آرامش نداره، نمی‌تونه خوب فکر کنه، فکر نکرده تصمیم می‌گیره، من اینو تو ارتباطات با دیگران دیدم." (مشارکت کننده ۹)

همچنین چهار تا از مشارکت کنندگان (۲، ۴، ۶، ۱۰) در مورد حس اعتماد خود به دیگران بیان کردند که قرار گذاشتن ما با شما (محقق) اعتماد ما را نشان می‌دهد با اینکه محقق را نمی‌شناختند، فقط برای اینکه کار محقق انجام شود و از احساس خوشایندی خود در کمک به یک محقق اشاره می‌کردند.

تخلیه احساسات بد

یکی دیگر از اجزای احساس شادابی روان و جسم، تخلیه احساسات بد به دنبال اعتماد است که در این راستا مشارکت کنندگان ۲ و ۶ دور کردن انرژی منفی و نفرت را از خوشبین بودن بیان کردند:

"بله من سعی می‌کنم با اعتماد به دیگران انرژی منفی را از خودم دور کنم." (مشارکت کننده ۲)

"بدبینی خوب نیست انگار نفرت داری از دیگران به همه جا به همه کس، هی می‌گی این بده اون بده سخته خودت را پیدا کردن خیلی سخته. خوشبینی یعنی دور کردن نفرت‌ها." (مشارکت کننده ۶)

سلامت و شادابی جسمی به دنبال شادابی روانی

این طبقه بیانگر آن است که مشارکت کنندگان از احساس سلامت جسمی بیشتری در ارتباط با اعتماد بیان کردند که بر حسب تجربیات بیان شده توسط آنها، مکانیسم این تأثیر با واسطه ایجاد شادابی روان بیشتر استخراج شد. سلامت روان بر سلامت جسم تأثیرگذار است و با ایجاد سلامت روان به تبع آن سلامت جسم هم ایجاد می‌شود، در واقع سلامت روان را مقدم بر سلامت جسم بیان می‌کنند. نمونه‌هایی از نقل و قول‌های آنها در این راستا در ذیل آمده است:

مشارکت کننده ۴ خانم ۴۴ ساله متأهل بیان می‌کند که اعتماد پایین منجر به ایجاد تنش و فشارهای فکری می‌شود که با سلامت کمتر همراه است: "با خوشبین بودنم فکرم آزاده، بیشتر این مریضیهایی که به نظر من زیاد شده الان، همه مال این تنش‌ها مال عصبی بودن، مال فکرهای خرابه، بالاخره وقتی که الان بیشتر دوستانم که ناراحتی دارن مال اینه که اعصاب ناراحتی دارن، مثلاً قند عصبی دارن، مثلاً می‌بینی الان تو سن فشارخون و قند خون نیستش ولی می‌بینی اینا رو گرفت بیشتر مال این فکرهای ناراحت مال عصبی بودن، بالاخره وقتی آدم آرامش داشته باشه به نظر من ۸۰٪ مریضی را نمی‌گیره."

نقل و قول‌های مشارکت کننده ۸ نیز بر تأثیر اعتماد و خوشبینی بر آرامش و کاهش تنش و به دنبال آن سلامت جسم تأکید دارد:

"صد در صد، اعتماد برای شارژ روحی آدم خیلی مؤثره، سعی می‌کنم مثبت نگاه کنم این مثبت نگاه کردن به انرژی مضاعف به من میده، رو سلامتی جسمی روحی خیلی، تأثیرش خیلی زیاده."

"همه اینا فکر می‌کنم زنجیروار به هم ربط دارن، بدبین باشی به همه شک داری سوءظن داری، ناخودآگاه هی با خودت حرف می‌زنی چرا این اینجوریه چرا اون اونجوریه، ولی همین که خوشبین باشی اصلاً به آرامش داری، در حالیکه هر وقت مثلاً خودم استرس دارم این استرسه رو سلامت جسمیم هم تأثیر گذاشته، اون فشاری که رو من میاد بدنم تحت تأثیر قرار می‌گیره. فکر می‌کنم خوشبین بودن خیلی مؤثره."

درون‌مایه	طبقات	جداول ۲. مفاهیم استخراج‌شده از داده‌ها / کدها/ طبقات/ درون‌مایه
احساس شادابی روان و جسم	دریافت انرژی و شارژ روحی شدن	ایجاد آرامش فکری آزاد بودن روح و فکر آدم خوش‌بین راحت بودن آدم خوش‌بین شارژ روحی شدن از خوش‌بین بودن حل شدن مشکل با اعتماد کمک به افراد دیگر با خوش‌بین بودن انجام‌دادن بهتر کارها
	تخلیه احساسات بد	عدم آرامش از بی‌اعتمادی در عذاب بودن آدم بدبین وجود حس بد در آدم بدبین اعتماد به نفس پایین در فرد بدبین عدم تصمیم‌گیری درست توسط آدم بدبین دور کردن انرژی منفی و نفرت
	سلامت و شادابی جسمی به دنبال شادابی روانی	تأثیر روح و فکر آزاد آدم بر سلامت جسم تأثیر آرامش فکری و کاهش تنش بر سلامت جسمی تأثیر انرژی گرفتن بر سلامت جسم

نتیجه‌گیری

می‌تواند منجر به استراتژی‌های ضعیف تطابق و حتی رفتارهای خطر سلامت نظیر افزایش سیگار کشیدن، مصرف غذاهای چرب و کاهش ورزش شود (۱۸) که بطور منفی بر سلامت تأثیر می‌گذارد. تنش همچنین می‌تواند بر سلامت فردی از طریق فعال‌سازی سیستم عصبی هیپوتالاموس و محور کورتیکال آدرنال هیپوفیز-هیپوتالاموس تأثیر بگذارد (۱۹).

اعتماد و خوش‌بینی در قرآن و روایات اعتماد و مثبت‌اندیشی سه نوع مطرح شده است: نسبت به خدا، نسبت به خود و نسبت به مردم (۳) که در این مقاله اعتماد و خوش‌بینی به مردم و پیامدهای آن بر سلامت مورد مطالعه قرار گرفته است:

آثار و نتایج اعتماد و مثبت‌اندیشی
دستیابی به آرامش

امام علی علیه‌السلام گمان نیک را مایه‌ی آسایش و آرامش دل‌ها می‌داند و می‌فرماید: "حَسَنُ الظَّنِّ رَاحَةُ الْقَلْبِ وَ سَلَامَةُ الْبَدَنِ"; نیک‌پنداری، مایه‌ی آسایش و آرامش دل و سلامت بدن است (۴۰). آرامش در اثر پیشرفت امور؛ فردی که به مردم با نگاهی مثبت می‌نگرد، با نشاط و آرامش، اهداف خود را دنبال می‌کند؛ به خاطر نوع برخورد اجتماعی و رفتاری که با دیگران دارد، سایر افراد نیز در رسیدن به اهداف با او همکاری و همکاری خواهند کرد. اما انسان‌های منفی‌نگر چون به هیچ‌کس اعتماد ندارند و به همه بدبین هستند، ترجیح می‌دهند که به تنهایی مشکلات را رفع نمایند. به همین دلیل انسان بدبین، فشار مضاعفی را متحمل خواهد شد، اما در مقابل چنین فشاری پیشرفت‌چندانی هم در کارهای خویش حس نخواهد کرد؛ زیرا کاری که با بهره‌گیری از قوت چند نفر پیش برود، به طور مسلم، نتیجه‌ی بهتری خواهد داشت. امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید: "خَذَّ مِنْ حَسَنِ الظَّنِّ بَطْرَفٍ تَرُوحُ بِهِ قَلْبُكَ وَ يَرُوحُ بِهِ أَمْرُكَ"; از خوش‌بینی بهره‌ای بَرگیر، تا با آن دلت آرام گیرد و کارت پیش رود (۱۱).

پیش‌گیری از ترس و اضطراب
طبق فرمایش امام علی علیه‌السلام: "مَنْ لَمْ يُحْسِنْ ظَنَّهُ اسْتَوْحَشَ مِنْ كُلِّ أَحَدٍ"; کسی که خوش‌بین نیست از هر کسی وحشت دارد (۲۰). افرادی که خوش‌بین نیستند، آرامش روانی ندارند. زیرا پیوسته در هراسند که دیگران برای آنها مشکل درست نکنند. ترس و اضطراب بر سلامت جسم و روان اثرات مخرب زیادی می‌گذارد.

در اسلام اعتقاد به مقدرات الهی و تکیه بر آن را عامل رهایی از فشار روانی ترس و اضطراب می‌داند: در سوره توبه آمده است:

در راستای هدف مطالعه، تبیین چگونگی ارتباط اعتماد و سلامت زنان بر اساس تجربه در یک مطالعه‌ی کیفی، درون‌مایه استخراج شده از این مطالعه با عنوان "احساس شادابی روان و جسم" با زیر طبقات "دریافت انرژی و شارژ روحی شدن، تخلیه احساسات بد، سلامت و شادابی جسمی به دنبال شادابی روانی" نشان می‌دهد که اعتماد بر سلامت روان و جسم تأثیر می‌گذارد. زنان در مطالعه ما بیان کردند که اعتماد داشتن در آنها ایجاد احساساتی مانند انرژی مثبت، شارژ روحی شدن، شاد شدن، آرامش، انجام‌دادن بهتر کارها، انجام کارها در مدت زمان کوتاه‌تر و همچنین منجر به دور شدن انرژی منفی، دور شدن افسردگی و منزوی‌نبودن شده است. با مروری بر گویه‌های پرسشنامه استاندارد جهانی SF-36 که برای بررسی سلامت افراد استفاده شد، این کدهای استخراج شده از بیانات مشارکت‌کنندگان مطالعه‌ی حاضر در راستای همین گویه-های پرسش‌نامه است که در قالب ابعاد نشاط، محدودیت در ایفای نقش به علت مشکلات عاطفی و سلامت روان قرار گرفته است. در واقع می‌توان گفت که تجربیات زنان با اعتماد بالا در این مطالعه نشان می‌دهد که اعتماد به‌طور مستقیم با ایجاد این احساسات در سلامت عاطفی و روانی آنها تأثیرگذار است.

مشارکت‌کنندگان در مطالعه آریا و همکاران نیز بیان کردند که یک محیط خوشایند و ایمن از اعتماد می‌تواند با افزایش حس شاد بودن و رضایت به افزایش سلامت روان کمک کند (۱۳). کاهش اعتماد احتمالاً ایجاد فشار اجتماعی، اضطراب و تنش اجتماعی می‌کند. متعاقب آن، سطح بالاتر تنش با سطح پایین‌تر سلامت افراد همراه خواهد بود. این مطالعه همچنین ارتباط بین کمبود انرژی و خستگی با سلامت جسمی و روانی نشان داد (۱۴).

در این مطالعه، مشارکت‌کنندگان از احساس سلامت جسمانی بیشتری در ارتباط با اعتماد تجربه کرده بودند و دریافت این احساس را به واسطه‌های مختلف شامل ایجاد شادابی روان بیشتر ناشی از اعتماد بیان کردند. اعتماد به دیگران ممکن است از طریق مکانیسم‌هایی شامل افزایش جریان اطلاعات، حفظ رفتارهای سالم و ایجاد حمایت اجتماعی و حمایت دو طرفه بر سلامت خودگزارشی مؤثر باشد (۱۵، ۱۶).

یافته‌ی مطالعه حاضر در مورد احساس سلامت جسمی به دنبال ایجاد شادابی روان بیشتر، در راستای احتمال مسیر مستقیم روانی جسمی بین سرمایه اجتماعی و سلامت است، که به موجب آن، سرمایه اجتماعی اثرات تنش مزمن را معتدل می‌کند و از شروع بیماری‌های جسمی متاثر از آن پیش‌گیری می‌کند (۱۷). تنش

تجسس و غیبت، که صلح و صفا و اخوت میان مؤمنان را به هم می‌زند اشاره می‌کند. (۳).

رسول خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ فرمود: "إِنَّ اللَّهَ حَرَّمَ مِنْ الْمُسْلِمِ دَمَهُ وَمَالَهُ وَعَرْضَهُ وَأَنْ يَظُنَّ بِهِ ظَنُّ السُّوءِ؛ خداوند خون و مال و آبروی مسلمان را محترم شمرده و سوء ظن به مسلمان را تحریم فرموده است. در مذمت سوء ظن به مردم همین بس که حضرت آن را در کنار کشتن و تجاوز به آبروی مؤمن بیان نموده است (۲۲).

به‌طور کلی اعتماد یکی از مؤلفه‌های بنیادین اخلاقی و از جمله اصول محوری اخلاق به شمار می‌آید. قرآن به عنوان کامل‌ترین برنامه‌ی زندگی و روایات معصومین علیه‌السلام به‌عنوان چراغ راه انسان در مسیر کمال، توجه‌ی خاصی به این عنصر اساسی و قوام بخش زندگی اجتماعی بشر داشته است. مطالعه حاضر تجربه‌ی مشارکت‌کنندگان از حس اعتماد و خوش‌بینی به دیگران را تبیین نموده است. یافته‌های مطالعه کیفی در توضیح چگونگی ارتباط اعتماد با سلامت زنان نشان داد که اعتماد هم بطور مستقیم و هم بطور غیرمستقیم می‌تواند منجر به ارتقای سلامت شود. طبقات "دریافت انرژی و شارژ روحی شدن و همچنین تخلیه احساسات بد" در مسیر مستقیم با سلامت روان و طبقه "سلامت و شادابی جسمی به دنبال شادابی روانی" در واقع مسیر غیرمستقیم با ایجاد مسیرهای واسطه‌ای ایجاد شادابی روان بیشتر ناشی از اعتماد بر ابعاد سلامت تأثیرگذار است. این پیامدها در راستای آیات و روایات مرور شده در ارتباط با هدف مطالعه می‌باشد. طبق آیات قرآنی و روایات، آراستگی به این خصیلت نتایج مثبتی را شامل می‌شود که در ابعاد زندگی فرد نمود خواهد داشت.

تعارض منافع: نویسندگان اعلام می‌دارند که هیچ‌گونه تعارض منافی وجود ندارد.

سهم نویسندگان: مهدی باکوئی (نویسنده اول)، نگارنده مباحث قرآنی مقدمه و بحث (۳۰٪)؛ فاطمه باکوئی (نویسنده مسوول)، پژوهشگر اصلی (۳۰٪)؛ عیسی محمدی (نویسنده سوم)، روش‌شناس و مشاور تحلیل داده‌های کیفی (۲۵٪)؛ اعظم بحیرایی (نویسنده چهارم)، روش‌شناس و ناظر (۱۵٪).

References

- Alaee HA, Rezaee HR. Basics of health in the Quran. The Qur'an and Science. 2013; 12: 125-143.
- Tamimi Amadi A. Gharr al-Hakam and Dar al-Kalam. Rasoli, Tehran, Islamic Culture Publishing Office, 1378.
- Gharaati M. Tafsir Noor. Tehran, Cultural Center Lessom from the Quran; 1383.
- Montiel-Carbajal MM. A mixed methods approach to the definition of family health promotion practices for mexican sonoran mothers, Fort Worth, Tx: University of North Texas Health Science Center. Thesis of Doctor of Public Health. Available online at: <http://digitalcommons.hsc.unt.edu/theses/210.2006>.
- Roden J. Capturing parents' understanding about the health behaviors they practice with their preschool-aged

"قُلْ لَنْ يُبَيِّنَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَ عَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ" (توبه/۵۱)؛ هرگز جز آنچه خدا برای ما خواسته به ما نخواهد رسید، اوست مولای ما، و البته اهل ایمان در هر حال باید بر خدا توکل کنند (۳).

کاهش حزن و اندوه یکی از راه‌های پیش‌گیری و کاهش حزن و اندوه از منظر نهج-البلاغه، حسن ظن و نیک‌گمانی است چنان‌که در سخن امام علی علیه‌السلام این‌گونه بیان شده است: "حَسَنُ الظَّنِّ يُخَفِّفُ الِهَمَّ وَ يُنْجِي مِنَ تَقَلُّدِ الأَثْمِ؛ حسن ظن حزن و اندوه را کاهش می‌دهد و همچنین "حَسَنُ الظَّنِّ رَاحَةُ القَلْبِ؛ حسن ظن اندوه را سبک می‌کند (۲۰). امام علی علیه‌السلام در نامه‌ای به مالک اشتر این‌گونه می‌نویسد: "فَإِنَّ حَسَنَ الظَّنِّ يَقَطَعُ عَنكَ نَصَبًا طَوِيلًا؛ خوش‌بینی و حسن ظن به مردم بار رنج فراوانی را از دوشت بر می‌دارد (۲۱).

دستیابی به موفقیت از منظر امام علی علیه‌السلام خوش‌بینی هم منجر به موفقیت دنیوی و هم موفقیت اخروی می‌شود: امام علی علیه‌السلام می‌فرماید: "بِحَسَنِ النِّيَّاتِ تَنْجَحُ المَطْلَبُ؛ به خوبی نیتها مطلبها یعنی مطلب‌های اخروی، برآورده می‌شود و ممکن است که سبب برآمدن مطلب‌های دنیوی نیز گردد (۲).

دستیابی و بهره‌مندی از بهشت جاودان از فرخنده‌ترین پیامدهای گمان نیک است. هرکس گمانش نیکو باشد به بهشت دست می‌یابد. چنان‌که در سخن امام علی علیه‌السلام این‌گونه بیان شده است: "مَنْ حَسَّنَ ظَنَّهُ بِاللَّهِ مَرَحِلَةً بِالْجَنَّةِ، مَنْ حَسَّنَ ظَنَّهُ بِالْأَنْبِيَاءِ تَمَكَّنَتْ مِنْهُ المِحَنَةُ؛ هر که به خدا گمان نیک برد، به بهشت دست یافت و هر که به دنیا گمان نیک برد، به رنج و محنت گرفتار آمد (۱۱).

تولید محبت در سایه حسن ظن، محبت افراد به یکدیگر زیاد شده و از مصاحبت با یکدیگر خوشحال و خرسند می‌شوند و در آرامش و سلامت پروان تأثیر گذار است. امام علی علیه‌السلام می‌فرماید: "مَنْ حَسَّنَ ظَنَّهُ بِالنَّاسِ حَازَ مِنْهُمْ المَحَبَّةَ؛ هر که به مردم گمان نیک برد، محبت آنان را به‌دست آورد (۱۱).

سلامت روان مثبت‌اندیشی نسبت به مردم در سلامت روان آدمی، مؤثر است. امام علی علیه‌السلام فرمودند: "المُرِيبُ اَبْدًا عَلِيلٌ؛ آدم بدبین همواره بیمار است و همچنین فرمودند: "لَا يَلْقَى المُرِيبُ صَاحِبًا؛ بدبین را سالم و صحیح نمی‌توان یافت (۱۱).

برقراری رابطه‌ی دوستی امام علی علیه‌السلام در سفارش به فرزند بزرگوار خود امام حسن علیه‌السلام می‌فرماید: "لَا يَعْدَمُكَ مِنْ شَفِيقِ سَوْءِ الظَّنِّ؛ بدگمانی، تو را از دوست دلسوز محروم نکند": (مجلسی، ۱۳۶۳، ص ۲۱۱). در روایت دیگر از ایشان که می‌فرماید: "مَنْ لَمْ يَحَسُنْ ظَنَّهُ اسْتَوْحَشَ مِنْ كُلِّ أَحَدٍ؛ هر که خوش بین نباشد، از همگان گریزان باشد (با هیچ کس خو نگیرد) (۱۱).

رهایی از گناه مثبت‌اندیشی نسبت به مردم، روان انسان را از آلوده‌شدن به بسیاری از گناهان، برحذر می‌دارد. در قرآن کریم آمده است: "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَ لَا تَجَسَّسُوا وَ لَا يَغْتَبِ بَعْضُكُم بَعْضًا يُجِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَ اتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ" (حجرات/۱۲)؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید! از بسیاری گناهان دوری کنید، زیرا بعضی گناهان گناه است. و (در کار دیگران) تجسس نکنید و بعضی از شما دیگری را غیبت نکنند، آیا هیچ یک از شما دوست دارد که گوشت برادر مرده خود را بخورد؟ (هرگز) بلکه آن را ناپسند می‌دانید و از خدا پروا کنید، همانا خداوند بسیار توبه‌پذیر مهربان است. این آیه به عواملی چون سوء ظن،

20. Khansari JM. Explanation of Gharr al-Hakam and Dar al-Kalam. Tehran, Tehran University, Institute of Printing and Publishing. 1346.
21. Razi AM. Nahjo al-Balagheh. Dashti, Qom, Al Ali. 1379.
22. Faez Kashani M. Rah Roshan. Aref, Mashhad, AStan Ghods Razavi. Islamic Research Foundation. 1372.
- children. *Issues Compr Pediatr Nurs*, 2003; 26(1), pp. 23-44.
6. Cabeza E. Social disparities in breast and cervical cancer preventive practices. *Eur J Cancer Prev* .2007; 16(4):372–9.
7. Denton M, Prus S, Walters V. Gender differences in health: A Canadian study of the psychosocial, structural and behavioral determinants of health. *Soc Sci Med*. 2004; 58(12): 2585-600.
8. Coleman JS. Social capital in the creation of human capital. *American Journal of Sociology*, 1988; 94, 95-120.
9. Islam MK. Social capital and health: Does egalitarianism matter? A literature review. *Int J Equity Health*, 2006; 5, p.3.
10. Grootaert C. Measuring social capital: An integrated questionnaire. Washington, DC: World Bank. 2004.
11. Mohammadi Ray Shahri M. Mizanol Hekmat. Sheikhi, Qom, Dar al-Hadith Scientific and Cultural Institute; 1386.
12. Baheiraei A. Social capital in association with health status of women in reproductive age: study protocol for a sequential explanatory mixed methods study. *Report Health*, 2014; 11:35.
13. Araya R. Perceptions of social capital and the built environment and mental health. *Soc Sci Med*, 2006; 62(12), pp. 3072–83.
14. Yamaguchi A. Influences of Social Capital on Health and Well-Being from Qualitative Approach". *Global Journal of Health Science*, 2013; 5(5), pp. 153-61.
15. Beaudoin CE. Bonding and bridging neighborliness: an individual-level study in the context of health. *Soc Sci Med*, 2009; 68(12), pp. 2129–36.
16. Kawachi I, Berkman LF. Social cohesion, social capital, and health. In: Berkman LF, Kawachi I, editors. *Social epidemiology*. New York: Oxford University Press. 2000.
17. Riumallo-Herl CJ, Kawachi I, Avendano M. Social capital, mental health and biomarkers in Chile: assessing the effects of social capital in a middle-income country. *Soc Sci Med*, 2014; 105:47-58.
18. De Silva, MJ. Social capital and mental illness: A systematic review. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 2005; 59(8), pp. 619–27.
19. Durkheim E. *Suicide*. New York: Free Press.1951.