

خوش بینی از منظر قرآن و حضرت علی (ع) در نهج البلاغه

حسن مجیدی *

استادیار گروه زبان و ادبیات عربی دانشگاه حکیم سبزواری

مدینه قشلاقی **

کارشناسی ارشد مترجمی عربی دانشگاه حکیم سبزواری

(تاریخ دریافت: ۱۳۹۱/۱۲/۱۲، تاریخ تصویب: ۱۳۹۲/۴/۲۴)

چکیده

یکی از ویژگی‌های مثبت انسان که هم در رُشد و تکامل خود او نقش مهمی دارد و همپایه و اساس روابط اجتماعی می‌باشد، «خوش بینی» است. خوش بینی «نیک‌انگاری درباره‌ی خداوند، فعل و انفعالات جهان و نیز پندار و گفتار و کردار انسان‌ها و خود» است. از آنجا که امید، نشاط، آرامش در زندگی و جامعه، و سلامتی دین در سایه‌ی خوش بینی حاصل می‌شود، به این موضوع از منظر قرآن به عنوان یک کتاب کامل و آسمانی، و از منظر حضرت علی (ع) به عنوان یک امام معصوم پرداخته می‌شود. این مقاله در نظر دارد با کمک علم روان‌شناسی به بررسی و تحلیل خوش بینی در قالب اقسام خوش بینی، فرق آن با ساده‌لوحی، آثار و نتایج خوش بینی و بدبینی، ویژگی افراد مثبت‌اندیش و روش‌های تقویت خوش بینی بپردازد.

واژگان کلیدی: قرآن کریم، امام علی (ع)، خوش بینی، بدبینی، شناخت، ساده‌لوحی.

* E-mail: Majidi.dr@gmail.com

** E-mail: m.gheshlaghi65@yahoo.com

مقدمه

خوش‌بینی را می‌توان استفاده کردن از تمام ظرفیت‌های ذهنی مثبت و نشاط‌انگیز و امیدوارکننده در زندگی برای تسلیم نشدن در برابر عوامل منفی ساخته ذهن و احساس‌های یأس‌آور ناشی از دشواری ارتباط با انسان‌ها و رویارویی با طبیعت دانست (ر.ک؛ همپتن، ۱۳۸۱: ۱۱).

یکی از مسائلی که در پالایش محیط از ناامنی و نابسامانی تأثیر بسزایی دارد و ریشه بسیاری از درگیری‌ها و تحقیرها را از بین می‌برد، خوش‌بینی بجا و مناسب است. در جامعه‌ای که خوش‌بینی حاکم باشد، همه با اعتماد به هم می‌نگرند و کارها زودتر به سامان می‌رسد. شاید اولین مفهوم متناقضی که در بحث خوش‌بینی به ذهن متبادر می‌شود، این باشد که آن را ساده‌لوحی و خوش‌خیالی به حساب آوریم. البته زندگی اجتماعی با همه دغدغه‌هایش جایی برای تردید باقی نمی‌گذارد و شناخت ظرافت‌ها کار واقعاً دشواری است، اما باید سعی کرد تا با آیات و روایات که دقیق‌ترین مقیاس در دست بشر است، به شناخت مفاهیم درست دست یافت؛ همچنان که حضرت علی(ع) در حکمت ۱۱۴ از نهج‌البلاغه مرز بین این دو شناخت را مقتضای زمانی و مکانی معرفی می‌فرماید و خوش‌بینی را در جامعه‌ای که بدی بر آن حاکم شده، فریفتن خود قلمداد می‌کنند.

با توجه به اهمیت موضوع از نظر فردی و اجتماعی و ضرورت خوش‌بینی برای نیفتادن در دام بدبینی به علت آثار و نتایج منفی آن، به این موضوع از نظر قرآن و حضرت علی(ع) پرداخته شده است؛ زیرا قرآن کتاب هدایت بشر است و خوش‌بینی حضرت (ع) در تمام عبارات نهج‌البلاغه و دیگر منابع که در بردارنده سخنان گهربار ایشان است، موج می‌زند. در این مقاله با روش بنیادی تلاش شده تا به این مسأله پاسخ داده شود که خوش‌بینی بر اساس نهج‌البلاغه، چگونه معرفی می‌گردد و چه آثار و نتایجی بر آن مترتب است؟ فرضیه بحث نیز به صورت زیر است: امید، آرامش، سلامتی، روابط مثبت اجتماعی و نیفتادن در دام گناه از نتایج خوش‌بینی است.

برای درک بهتر مفهوم خوش‌بینی ابتدا به بررسی تفاوت آن با بدبینی پرداخته می‌شود.

تفاوت خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی با ساده‌لوحی

بر خلاف تصور بعضی، خوش‌بینی به معنای خوش‌خیالی و خیال‌بافی و ساده‌نگری نیست، بلکه مثبت‌اندیشی به معنای نگاهی عمیق و زیبا به اتفاقات و رفتارهای خود و دیگران است (ولی‌زاده، ۱۳۸۱: ۱۷۵). به عبارتی دیگر، مثبت‌اندیشی به این معنا نیست که مانند کبک سرمان را زیر برف کنیم و سختی‌ها را نبینیم و موقعیت‌های نامطبوع زندگی را انکار کنیم، بلکه مثبت‌اندیشی به این معنا است که با موقعیت‌های نامطبوع، مثبت و سازنده‌تر روبه‌رو شویم؛ زیرا قرار گرفتن در موقعیت‌های تنش‌زا، اضطراب‌آور و سخت به عنوان یک عامل مخرب توانایی‌های واقعی ما را کاهش می‌دهد. بنابراین، این دو

موضوع با هم متفاوت هستند. ساده لوحی بر پایه بی‌مسئولیت بودن استوار است، بر خلاف خوش بینی که آگاهانه است. انسان آگاه در عین حال که به دیگران حُسنِ ظَن دارد، زیرک، باهوش و حسّاس نیز می باشد تا هیچ کس از او سوء استفاده نکند، لذا اسلام به هوشیاری در انتخاب شریک و سَنَد نوشتن و گواه گرفتن در بسیاری از معاملات تأکید کرده است. جالب اینکه طولانی‌ترین آیه قرآن به داشتن شاهد در هنگام تنظیم قرار داد توصیه می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا تَدَايْتُمْ بَدِينٍ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى فَاكْتُبُوهُ...» ای کسانی که ایمان آورده‌اید! هنگامی که بدهی مدت‌داری (به خاطر وام یا داد و ستد) به یکدیگر پیدا کنید، آن را بنویسید...» (البقره/۲۸۲). ولی در جایی که هیچ دلیل آشکاری بر بدگمان شدن به دیگران وجود ندارد، سفارش اسلام خوش بینی و خوش گمانی است تا بدین گونه، افراد از پیامدهای برآمده از بدگمانی مانند قضاوت شتابزده، بدگویی، درگیری و اختلاف در امان بمانند و جامعه دچار تنش نشود.

حضرت علی (ع) جایگاه بدبینی و خوش بینی را در حکمت ۱۱۴ چنین بیان می‌فرماید: «إِذْ اسْتَوَىٰ الصَّلَاةُ عَلَى الزَّمَانِ وَ أَهْلِهِ...» هنگامی که نیکی و نیکوکاری، روزگار و مردم را فراگرفته باشد، اگر کسی به شخصی که کار زشتی از وی سر نزده گمان بد برد، به راستی که ستم کرده است و هنگامی که بدی و بدکاری بر روزگار و مردم چیره است، اگر کسی به کسی خوش گمان باشد، به راستی که خود را فریفته است» (نهج البلاغه/ح ۱۱۴). با توجه به لزوم رعایت احتیاط در گزینش افراد برای پُست‌های کلیدی، ساده‌اندیشی در انتخاب کارگزاران را نمی‌پذیرند و می‌فرمایند: «ثُمَّ لَا يَكُنْ اخْتِيَارَكَ إِيَّاهُمْ عَلَىٰ فِرَاسَتِكَ وَ اسْتِنَامَتِكَ...» مبدا در گزینش نویسنده‌گان و مُنشیان بر تیزهوشی و اطمینان شخصی و خوش‌باوری تکیه نمایی؛ زیرا افراد زیرک با ظاهرسازی و خوش‌خدمتی، نظر زمامداران را به خود جلب می‌نمایند» (همان/ن ۵۳). ایشان همچنین خوش‌بینی را در امور امنیتی جامعه روا نمی‌دارند، به گونه‌ای که در نامه ۵۳ می‌فرمایند: «وَ لَكِنَّ الْحَدَرَ كُلُّ الْحَدَرِ مِنْ عَدُوِّكَ بَعْدَ صَلَاحِهِ، فَإِنَّ الْعَدُوَّ رَبَّمَا قَارَبَ لِيَتَغَفَّلَ...» زنهار از دشمن خود پس از آشتی کردن؛ زیرا گاهی دشمن نزدیک می‌شود تا غافلگیر کند. پس، دوراندیش باش و حُسنِ ظَنِّ خود را مَتَّهَم کن.»

بنابراین، نتیجه چنین می‌شود که خوش بینی با ساده‌لوحی متفاوت است و با این نتیجه می‌توان انواع خوش‌بینی پرداخت.

الف) اقسام خوش‌بینی

۱- خوش‌بینی به خدا

کسی که به خدا خوش بین است، واقعیت‌ها و مسائل زندگی را راحت‌تر می‌پذیرد، آرامش بیشتری دارد و ایمان دارد که داشته‌هایش در زندگی نعمت است و نداشته‌هایش حکمت، و هیچ‌گاه از لطف و رحمت خداوند ناامید نمی‌شود، همانگونه که در نگرش مثبت حضرت یعقوب (ع) و امیدش به خدا بعد از شنیدن حکایت پسرش بنیامین می‌بینیم: «... عَسَى اللَّهُ أَنْ يَأْتِيَنِي بِهِمْ جَمِيعًا...» ... امید است که خداوند آنان را به من برگرداند...» (یوسف/۸۳).

حضرت علی(ع) نیز معتقد است که بین امید به خدا و خوش‌گمانی رابطه مستقیمی وجود دارد: «حُسْنُ الظَّنِّ الْعَبْدُ بِاللَّهِ سُبْحَانَهُ عَلَى قَدَرِ رَجَائِهِ: خوش‌گمانی بنده به خدای سبحان به مقدار امیدی است که به خدا دارد» (آمدی، ۱۳۸۴، ج ۲: ۶۵) و در نامه ۵۳ از نهج‌البلاغه می‌فرماید: «فَإِنَّ الْبُخْلَ وَالْجُبْنَ وَالْحِرْصَ غَرَائِزُ شَتَّى يَجْمَعُهَا سُوءُ الظَّنِّ بِاللَّهِ: بخل، ترس و حرص غرایز و تمایلات متعددی هستند که منشأ آنها سوء ظن به خدای بزرگ است».

بنابراین نگرش مثبت به خالق هستی باعث می‌شود که انسان در دام صفت‌های زشت نیفتد و خیر دنیا و آخرت او تضمین شود.

۲- خوش‌بینی نسبت به جهان

خوش‌بینان نظام جهان را نظام احسن و همه هستی را در جای خود نیکو می‌بینند و عالم خلقت را عبث و بیهوده نمی‌دانند (ر.ک؛ بدرالدین: ۱۳۹۰). توجه به زیبایی‌ها و شگفتی‌های عالم خلقت روزنه ذهن انسان را بر روی یک خوش‌بینی واقعی باز می‌کند. به همین دلیل، آیات قرآن سرشار از دعوت به تفکر و تدبیر در نظام هستی است: «أَفَلَا يَنْظُرُونَ إِلَى الْإِبِلِ كَيْفَ خُلِقَتْ * وَإِلَى السَّمَاءِ كَيْفَ رُفِعَتْ...»: آیا آنان به شتر نمی‌نگرند که چگونه آفریده شده است؟! * و به آسمان نگاه نمی‌کنند که چگونه برافراشته شده؟!» (الغاشیه/۱۷).

دعوت حضرت به تدبیر در ظرافت‌ها و زیبایی‌های خلقت نیز بیانگر بینش مثبت ایشان به جهان هستی است: «أَلَا يَنْظُرُونَ إِلَى صَغِيرِ مَا خَلَقَ...»: آیا به مخلوقات کوچک خدا نمی‌نگرند که چگونه آفرینش آن را استحکام بخشید؟! و ترکیب اندام آن را برقرار، و گوش و چشم برای آن پدید آورد و به استخوان و پوست متناسب خلق کرد؟! به مورچه و کوچکی جثه آن بنگرید که چگونه لطافت خلق او با چشم و اندیشه انسان درک نمی‌شود! نگاه کنید چگونه روی زمین راه می‌رود و برای به دست آوردن روزی تلاش می‌کند. دانه‌ها را به لانه خود منتقل می‌سازد و در جایگاه مخصوص نگه می‌دارد...» (نهج‌البلاغه / خ ۱۵۸).

۳- خوش‌بینی به دیگران

اگر در جامعه اسلامی، بلکه در جامعه انسانی، برنامه ها و دستورهای اسلامی که از جمله آنان حُسن ظن است، اجرا شود، بسیاری از نابسامانی‌ها، شایعه‌سازی‌ها، قضاوت‌های عجولانه و بی‌مورد، اخبار مشکوک، دروغ و ... که همگی از گمان بد سرچشمه می‌گیرند، برچیده می‌شود. در غیر این صورت، جامعه در هرج و مرج به سر خواهد برد و هیچ کس از گمان بد دیگران در امان نخواهد ماند و افراد به یکدیگر اطمینان نخواهند داشت (ر.ک؛ سلطانی، ۱۳۷۸، ج ۲: ۳۶-۳۳). آیات و روایات بسیاری در این زمینه ثبت و ضبط گردیده است که از جمله آنها می‌توان به آیات زیر اشاره نمود: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا...» ای مؤمنان! از گمان‌های بد بپرهیزید؛ زیرا بعضی از گمان‌ها گناه است و در امور مردم تجسس نکنید... «(الحجرات/۱۲)؛ «وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ...» از آنچه به آن آگاهی نداری، پیروی مکن...» (الإسراء/ ۳۶).

حضرت علی (ع) در خطبه ۱۴۱ در تأکید خوش بینی می‌فرماید: «أَيُّهَا النَّاسُ مَنْ عَرَفَ مِنْ أَخِيهِ وَثِيقَةَ دِينٍ وَ سَدَادَ طَرِيقٍ فَلَا يَسْمَعَنَّ فِيهِ أَقَاوِيلَ الرِّجَالِ: شما مردم هرگاه به اعتماد و حُسن عمل برادر دینی خود عقیده دارید، حرف این و آن را درباره او نشنوید». همچنین در روایت آمده است: «سَوْءُ الظَّنِّ بِمَنْ لَا يَحُونُ مِنَ اللُّؤْمِ: بدبینی به کسی که خیانت نکرده، نشانه پستی است» (آمدی، ۱۳۸۴، ج ۲: ۶۷).

۴- خوش بینی به خود

حضرت علی (ع) انسان‌ها را ترغیب می‌کند تا ارزش و منزلت خود را بشناسند. زمانی فرد می‌تواند ارزش خود را بشناسد که به ویژگی‌های مثبت خود توجه نماید: «وَأَلَّا يَجْهَلَ مَبْلَغَ قَدْرِ نَفْسِهِ فِي الْأُمُورِ فَإِنَّ الْجَاهِلَ بِقَدْرِ نَفْسِهِ يَكُونُ قَدْرَ غَيْرِهِ أَجْهَلَ: اگر کسی ارزش و ویژگی‌های مثبت خود را نادیده گرفت، به دیگران نیز بدبین می‌شود و ارزش آنها را هم نادیده می‌گیرد» (نهج البلاغه/ ن ۵۳). به همین دلیل است که امام علی علیه‌السلام ریشه بدبینی را در احساس حقارت فرد می‌داند؛ زیرا برای خود ارزشی قایل نیست، از این‌رو، برای دیگران نیز ارزش قایل نیست و نسبت به آنان بدبین می‌شود. حضرت در موارد متعددی به ارزش و مقام انسان اشاره و این نکته را بیان می‌فرماید که هیچ چیزی آن اندازه ارزش ندارد که فرد به خاطر آن خود را آلوده سازد: «وَأَكْرَمُ نَفْسِكَ عَنْ كُلِّ دَيْئَةٍ...» عزت خود را حفظ کن و از پستی هر چند تو را به آرزوهایت برساند، بپرهیز؛ زیرا در عوض آنچه از انسانیت خود می‌دهی، چیزی به دست نمی‌آوری» (همان/ ن ۳۱).

از آنجایی که در جامعه عامل تفکیک افراد و قشرهای مختلف، ویژگی‌ها و صفات متفاوت است، در این بخش به بررسی ویژگی‌های افراد خوش‌بین پرداخته می‌شود.

ب) ویژگی افراد مثبت‌اندیش

۱- خوش‌گمانی به خدا، خود، دیگران و جهان هستی

این مورد در بخش انواع خوش‌بینی به قدر کافی توضیح داده شد.

۲- دیدن داشته‌ها و نعمت‌ها در زندگی بیش از نداشته‌ها

اشخاص مثبت‌اندیش همیشه خود را دارای نعمات فراوان می‌دانند و به خاطر داشته‌های خود شکرگزار پروردگار هستند. چنین افرادی به جای کفر و ناسپاسی به خاطر نداشتن بعضی چیزها، داشته‌های خود را در نظر می‌آورند و قدر آنها را می‌دانند، لذا همواره شاداب و از روانی آرام برخوردارند (ر.ک؛ ذوالفقاری: ۲۰۱۱ م.).

بیان این موضوع در آیات و روایات متعدد اهمیت آن را به وضوح نشان می‌دهد. خداوند در سوره بقره به مثبت‌اندیشی یکی از پیامبرانش در اعتراض به پادشاهی طالوت اشاره می‌فرماید: «وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ اللَّهَ قَدْ بَعَثَ لَكُمْ طَالُوتَ مَلِكًا...» و پیامبرشان به آنها گفت: خداوند طالوت را برای زمامداری شما مبعوث (و انتخاب) کرده است. گفتند: چگونه او بر ما حکومت کند، با اینکه ما از او شایسته‌تریم و او ثروت زیادی ندارد؟! گفت: خدا او را بر شما برگزیده است و او را در علم و (قدرت) جسم وسعت بخشیده است... «(البقره/۲۴۷).

توجه به نعمت‌ها علاوه بر اینکه موجب تقویت خوش‌بینی می‌شود، جنبه اصلاحی نیز دارد و فرد را در مسیر درست قرار می‌دهد: «وَلَوْ فَكَّرُوا فِي عَظِيمِ الْقُدْرَةِ وَ جَسِيمِ النِّعْمَةِ لَرَجَعُوا إِلَى الطَّرِيقِ: اگر مردم به قدرت بی‌نهایت خداوند و نعمت‌های سرشار او توجه می‌کردند، به راه درست بازمی‌گشتند» (نهج‌البلاغه/خ ۱۸۵).

۳- داشتن امید در زندگی و ایمان بر گشایش امور و فضل و رحمت خداوندی در هر

حال

امید از جمله مقوله‌های مهم در اسلام است؛ همچنان که خداوند همواره انسان را به امیدواری و خوش‌بین بودن به نظام زندگی دعوت فرموده است و آینده‌روشنی را برای او ترسیم می‌کند و بر عکس، یأس و ناامیدی را بسیار قبیح و زشت شمرده، آن را دومین گناه کبیره قلمداد می‌فرماید؛ زیرا سبب یأس از لطف و رحمت و اعتقاد نداشتن به قدرت و کرم الهی می‌شود (ر.ک؛ عبادی و فقیهی،

۱۳۸۹: ۶۴). در امید موهبتی نهفته است که سبب نیک‌اندیشی می‌شود. امیدواری به حلّ مسأله‌ای، اگر با امید به پیدا کردن راه حل باشد، احتمالاً راه حلّی پیدا می‌شود و اگر با ناامیدی به مسأله‌ای نگاه شود، نتیجه مطلوبی نصیب فرد نمی‌شود (ر.ک؛ ونسان پیل، ۱۳۷۲: ۸۵).

بنابراین، می‌توان گفت یکی از ویژگی‌های افراد مثبت‌اندیش این است که همواره در طول زندگی خود انسان‌هایی امیدوار هستند و ناامیدی در وجود آنان جای ندارد. در راه خود با هر سختی که می‌بینند، بلافاصله ناامید نمی‌شوند و دست از کار نمی‌کشند، بلکه بیشتر مصمّم می‌شوند و همچنان به پیروزی امید دارند. می‌دانند که اگر هم سختی برایشان به وجود بیاید، پس از آن، قطعاً راحتی خواهد بود. خداوند در قرآن با تأکید بر صحت این موضوع با قاطعیّت وعده می‌دهد که پس از هر سختی حتماً گشایش و راحتی است: «فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا * إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا: به یقین در پی دشواری آسانی خواهد بود» (الشرح / ۶ و ۵). «سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا: خداوند پس از هر سختی آسانی قرار می‌دهد» (الطلاق / ۷).

امام علی (ع) نیز در مورد حتمی بودن گشایش پس از سختی فرموده است: «عِنْدَ تَنَاهِي الشَّدَةِ تَكُونُ الْفُرْجَةُ وَ عِنْدَ تَضَائِقِ حَلَقِ الْبَلَاءِ يَكُونُ الرَّخَاءُ: چون سختی به نهایت رسد، گشایش پیش آید و چون حلقه‌های بلا تنگ گردد، آسودگی فرا رسد» (نهج‌البلاغه / ح ۳۵۱). بنابراین، اشخاص مثبت‌اندیش، همواره به رحمت و بخشایش خداوند امید دارند و مطمئن هستند که از پس سختی‌هایشان آسانی و فرج خواهد بود.

۴- آزمایش و درس دانستن سختی‌ها

افراد بدبین سختی‌ها و مشکلات را موانعی در راه موفقیت خود تلقی نموده، آنها را عامل شکست در زندگی خود می‌دانند، ولی افراد خوش‌بین و موفق مشکلات را نردبانی برای صعود و یا مانعی در نظر می‌گیرند که برای پیشرفت باید از روی آن پرید. امتحان دانستن سختی‌ها و مشکلات نیز به همین معناست که فرد برای قبول شدن، ترقی و رشد باید این امتحان و موانع را پشت سر بگذارد. در نهج‌البلاغه مکرّر به این تفسیر شناختی اشاره شده که مشکلات را به عنوان امتحان، آزمون و وسیله رشد خود بدانیم (ر.ک؛ نوری، ۱۳۸۷: ۶۴): «قَدْ اخْتَبَرَهُمُ اللَّهُ بِالْمَحْمَصَةِ...: خداوند آنها (انبیا و اولیا) را با گرسنگی آزمایش نمود و به مشقّت و ناراحتی مبتلا ساخت، با امور خوفناک امتحان کرد، و با سختی‌ها و مشکلات خالص گردانید و با صافی ناکامی‌ها و رنج‌ها وجود آنان را پالایش داد» (نهج‌البلاغه / خ ۲۳۴)؛ «وَ مَنْ ضَيَّقَ عَلَيْهِ فِي ذَاتِ يَدِهِ، فَلَمْ يَرِ ذَلِكَ إِحْتِبَارًا فَقَدْ ضَيَّعَ مَأْمُولًا: کسی که در تنگی و ناداری افتد و آن را امتحان خود به حساب نیاورد، پاداشی را که امیدش می‌رفت، تباہ کرده

است» (همان/ ح ۳۵۸)؛ «و لَكِنَّ اللَّهَ يَخْتَارُ عِبَادَهُ بِأَنْوَاعِ الشَّدَائِدِ: خداوند بندگان را با انواع سختی‌ها می‌آزماید» (همان/ خ ۱۹۲).

۵- موقت دانستن رویدادهای مثبت و منفی

تحقیقات نشان می‌دهد که افراد خوش‌بین رویدادهای منفی را موقت می‌دانند، اما افراد بدبین رویدادهای مثبت را گذرا و رویدادهای منفی را دائمی می‌دانند؛ زیرا آنها را به علل دائمی و همیشگی نسبت می‌دهند (ر.ک؛ نوری، ۱۳۷۸: ۶۴). از دیدگاه حضرت علی (ع) هر چیزی زمان و مدت خاصی دارد: «فَإِنَّ لِكُلِّ شَيْءٍ مُدَّةً وَ أَجَلًا: هر چیزی مدت و زمان خاص دارد» (نهج‌البلاغه/ خ ۱۹۰). رویدادهای منفی، شکست‌ها و مصیبت‌ها نیز مانند هر چیز دیگر موقت قلمداد می‌شوند. بنابراین، خوش‌بینی واقعی یا واقع‌بینی همراه با خوش‌بینی از دید اسلام آن است که همواره سختی‌ها را موقت بدانیم تا از بدبینی ناکام‌ساز جلوگیری شود: «لَا تَحْزَنُوا مِنْ ضَرَائِبِهَا وَ بُؤْسِهَا...: از رنج و سختی‌های آن جزع و زاری نکنید، رنج و سختی آن تمام می‌شود و هر خوب و بد در دنیا پایان می‌یابد و هر موجود زنده‌ای به سوی فنا پیش می‌رود» (همان/ خ ۹۹).

از نظر حضرت (ع) اگر بخواهیم دچار خوش‌خیالی و توهم نشویم و به کفران و سرکشی نرسیم، موظف هستیم رویدادهای مثبت، نعمت‌ها، توانایی‌ها و امکانات را نیز موقت بدانیم: «و لَا تَعْجَبُوا بِرَيْبِهَا وَ نَعِيمِهَا...: از زینت‌ها و نعمت‌های دنیا شگفت‌زده نشوید؛ زیرا عزت و افتخارات آن به زودی پایان می‌یابد و زیور و نعمت‌هایش زایل می‌شود» (همان).

از سوی دیگر، با توجه به آیه ۱۲ سوره فتح باید به وقایع و رویدادها خوش‌بین باشیم: «بَلْ ظَنَنْتُمْ أَنْ لَنْ يَنْقَلِبَ الرَّسُولُ وَالْمُؤْمِنُونَ إِلَىٰ أَهْلِيهِمْ أَبَدًا...: ولی شما گمان کردید پیامبر و مؤمنان هرگز به خانواده‌های خود بازخواهند گشت، و این (پندار غلط) در دل‌های شما زینت یافته بود و گمان بد کردید، و سرانجام (در دام شیطان افتادید و) هلاک شدید».

۶- رفتار و گفتار مثبت

برخورد و کلام مثبت در زندگی انسان بسیار مؤثر است. اگر در کنار اندیشه‌ها و باورهای مثبت، رفتار و برخورد مثبت نیز داشته باشیم، بیشترین نفوذ و تأثیر را در دیگران خواهیم داشت (ر.ک؛ ولی‌زاده، ۱۳۸۱: ۱۷۴). اهمیت و ارزش رفتار مثبت آنقدر زیاد است که قرآن آن را رحمت و موهبت از جانب خداوند می‌داند: «فِيمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ...: به (برکت) رحمت الهی در برابر آنان [= مردم] نرم (و مهربان) شدی و اگر خشن و سنگدل بودی، از اطراف تو پراکنده می‌شدند...» (آل عمران/ ۱۵۹). در آیات متعدد نیز به گفتار مثبت امر می‌فرماید:

«قُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا: با مردم با خوش‌زبانی سخن بگویید» (البقره/۸۳)؛ «فَقُلْ لَهُمْ قَوْلًا مَّيْسُورًا: با آنان به نرمی سخن گوی» (الإسراء/۲۸)؛ «فَقُولُوا لَهُ قَوْلًا لَّيِّنًا: با او به نرمی سخن بگویید» (طه/۴۴)؛ «فَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا: با آنان سخنی شایسته گوی» (الإسراء/۲۳).

حضرت علی(ع) نیز در نامه ۱۸ نهج‌البلاغه به فرماندار بصره سفارش به خوش رفتاری می‌فرماید؛ زیرا اگر چنین نباشد، نگرش مثبت حضرت به ایشان تغییر می‌کند: «... فَحَادِثْ أَهْلَهَا بِالْإِحْسَانِ إِلَيْهِمْ ... وَ كُنْ عِنْدَ صَالِحِ ظَنِّي بِكَ، وَ لَا يَفِيلُنْ رَأْيِي فِيكَ: با مردم آن به نیکی رفتار کن ... سعی کن تا خوش‌بینی من نسبت به شما استوار باشد و نظرم دگرگون نشود». بنابراین، رفتار و گفتار مثبت هم ریشه در خوش‌بینی دارد و هم باعث خوش‌بینی دیگران به فرد می‌شود.

۷- مصلحت دانستن سختی‌ها و صبر کردن بر آنها

انسان مثبت‌اندیش همواره در مصائب و سختی‌هایی که برایش پیش می‌آید، در پی مصلحت است؛ بدین معنی که تصوّر می‌کند که هر اتفاق دارای هدف است و سرانجام می‌تواند به سود او تمام شود (ر.ک؛ ذوالفقاری: ۲۰۱۱ م.). در آیه ۲۱۶ سوره بقره آمده است: «...عَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَ هُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَ عَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَ هُوَ شَرٌّ لَّكُمْ ... وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَ أَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ: چه بسیار شود که چیزی را شما ناگوار شمارید، ولی به حقیقت خیر و صلاح شما در آن است و چه بسیار شود که دوستدار چیزی هستید و در واقع، شرّ و فساد شما در آن است و خداوند به مصالح امور داناست و شما نمی‌دانید». ایمان به چنین آیاتی باعث صبر و آرامش در زندگی می‌شود.

افراد مثبت‌اندیش با خواندن این آیات اعتقادشان به حکمت و مصلحت در سختی‌ها قوی‌تر می‌گردد، اعتقادی که به وضوح در زندگی ائمه دیده می‌شود. امام علی(ع) در ابتدای خطبه ۱۵۹ نهج‌البلاغه می‌فرماید: «اللَّهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ عَلَىٰ مَا تَأْخُذُ وَ تُعْطِي وَ عَلَىٰ مَا تَعْفَىٰ وَ تَبْتَلِي: خداوندا! سپاس تو را، چه آنگاه که می‌ستانی و چه آنگاه که عطا می‌فرمایی، و زمانی که عافیت می‌بخشی یا به بلا مبتلا می‌سازی...». امام سجّاد (ع) نیز در دعای پانزدهم صحیفه سجّادیه خداوند را به خاطر بیماری خود سپاس می‌گزارند: «اللَّهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ عَلَىٰ مَا لَمْ أَرْزَلْ أَنْصَرَفْ فِيهِ مِنْ سَلَامَةِ بَدَنِي وَ لَكَ الْحَمْدُ عَلَىٰ مَا أَحَدْتَنِي بِي مِنْ عِلَّةٍ فِي جَسَدِي: خداوندا! تو را سپاس بر تندرستی من که پیش از این همه در آن به سر می‌بردم و تو را سپاس بر بیماری که (اینک) در بدنم پدید آوردی...».

۸- انتظار کمک از سوی خداوند

یک مسلمان با توکل به خداوند و اعتقاد به نقش خداوند در بروز رویدادها، قطعاً خوش‌بینی او در مورد آینده متکی به امید به خداوند است (ر.ک؛ نوری، ۱۳۸۷: ۶۶). خوش‌بینی یعنی امید به خداوند:

«حُسْنُ الظَّنِّ أَنْ تُخْلِصَ الْعَمَلَ وَ تَرْجُوَ مِنَ اللَّهِ أَنْ يَغْفُوَ عَنِ الزَّلَلِ: خوش‌بینی آن است که عمل را خالص و در مورد بخشش از لغزش‌ها به خداوند امیدوار باشیم» (آمدی، ۱۳۸۴، ج ۲: ۶۵).

۹- انتظار عملکرد درست از سوی دیگران

در منابع اسلامی از سوءِ ظنّ به دیگران منع شده است، چون در سوءِ ظنّ انتظار عملکرد منفی از دیگران وجود دارد. در صورتی که خداوند چنین انتظاری را شایستهٔ مسلمانان در حقّ یکدیگر نمی‌داند: «لَوْلَا إِذْ سَمِعْتُمُوهُ ظَنَّ الْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بِأَنفُسِهِمْ خَيْرًا وَقَالُوا هَذَا إِفْكٌ مُّبِينٌ: چرا هنگامی که این (تهمت) را شنیدید، مردان و زنان با ایمان نسبت به خود (و کسی که همچون خود آنها بود)، گمان خیر نبردند و نگفتند این دروغی بزرگ و آشکار است؟!» (النور/۱۲).

بدبینی نسبت به دیگران تنها ناظر به اعمال و رفتار گذشتهٔ مردم نیست، بلکه بخشی از بدبینی ناظر به این است که نسبت به رفتارهای دیگران در آینده انتظار منفی داشته باشیم (ر.ک؛ نوری، ۱۳۸۷: ۶۶). بنابراین، انسان خوش‌بین باید انتظار کارهای درست را از دیگران داشته باشد و در برخورد با مسائل، ابتدا نفس خویش را متهم کند: «فَهُمْ لِأَنفُسِهِمْ مُتَّهَمُونَ: ایشان (متّقیین) خود را متهم می‌کنند» (تهج/البلاغه / خ ۱۹۳).

آنچه باعث می‌شود انسان گاهی بعضی عملکردهایش را تقویت کند و بعضی را به فراموشی سپارد، درک آثار و نتایجی است که آن عمل در زندگیش به جا گذاشته است، اگر نتایج مثبت داشته باشد و در سلامتی و موفقیت او تأثیرگذار بوده، سزاوار توجه است و در غیر این صورت، عقل ایجاب می‌کند از آن روی برگرداند. به همین دلیل، در اینجا به آثار و نتایج خوش‌بینی و بدبینی پرداخته می‌شود.

ج) نتایج مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی

۱- داشتن هدف در زندگی

انسان‌های خوش‌بین در زندگی اهداف معین برای خود انتخاب می‌کنند و از هیچ کوششی برای رسیدن به هدف دریغ نمی‌کنند و سختی‌های راه آنان را از رسیدن به هدف باز نمی‌دارد. اشاره‌های متعدّد به هدف داشتن جهان در منابع دینی ما ریشه در نگرش مثبت دارد و جایی برای تردید و باطل دانستن نظام خلقت باقی نمی‌گذارد: «وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ: جنّ و انیس را نیافریدم مگر برای آنکه مرا پرستش کنند» (الذّارّات/ ۵۶)؛ «وَمَا خَلَقْنَا السَّمَاءَ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا بَاطِلًا: ما آسمان و زمین و آنچه را بین آنهاست، بازیچه و باطل نیافریدیم» (ص/ ۲۷). امام علی(ع) نیز در این باره می‌فرماید: «لَمْ يَخْلُقْكُمْ عَبَثًا وَ لَمْ يَتْرُكْكُمْ سُدىً: خدای سبحان شما را بیهوده نیافرید و به حال خود وانگذاشت» (تهج/البلاغه / خ ۶۴)؛ «أَيُّهَا النَّاسُ! اتَّقُوا اللَّهَ، فَمَا خَلِقَ امْرُؤًا عَبَثًا فَيَلْهُو، وَ لَا تُرِكَ سُدىً

فَيَلْعُو... ای مردم! از خدا بترسید که هیچ کس بیهوده آفریده نشده تا به بازی پردازد و او را به حال خود وا نگذاشته‌اند تا خود را سرگرم کارهای بی‌ارزش نماید» (همان/ح ۳۷۰).

۲- داشتن اراده و پشتکار و موفقیت

نور امیدی که در دل انسان‌های خوش بین برای رسیدن به موفقیت وجود دارد، آنها را به موفقیت رهنمون می‌سازد. حضرت علی(ع) در خطبه ۷۳ از نهج البلاغه رمز موفقیت پیامبر را اراده و پشتکار او می‌داند: «كَمَا حُمِّلَ فَاضْطَلَعَ قَائِمًا بِأَمْرِكَ، مُسْتَوْفِرًا فِي مَرْضَاتِكَ، غَيْرَ نَاكِيلٍ عَن قَدَمٍ، وَلَا وَاةٍ فِي عِزِّهِ... آن گونه که بار سنگین رسالت را بر دوش کشید و به فرمانت قیام کرد و به سرعت در راه خشنودی تو گام برداشت، حتی یک قدم به عقب برنگشت و اراده او سست نشد».

۳- حُسن نیت

نیت جان عمل است. از این روی، درستی و سلامتی عمل در گرو پاکی و خلوص آن است و اگر نیت ناخالص باشد، عمل نیز به همان اندازه عیبناک و آفت‌زده خواهد شد. به همین دلیل، خلوص و پاکی نیت پالایش و پاکی عمل را در پی خواهد داشت. حُسن نیت با چنین نتایج نیکو یکی از رهاوردهای حُسن ظن است (ر.ک؛ بدرالدین: ۱۳۹۰)، چنان که امام علی(ع) می‌فرماید: «مَنْ حَسَنَ ظَنَّهُ حَسَنَتْ نِيَّتُهُ: هر کس گمانش نیکو باشد، نیت او نیکوست» (آمدی، ۱۳۸۴، ج ۲: ۶۵).

۴- آسان‌گیری

انسان‌های خوش بین با سخت‌گیری بیجا زندگی را به کام خود و دیگران تلخ نمی‌کنند. امام علی(ع) در این زمینه می‌فرماید: «مَنْ حَسَنَ ظَنَّهُ أَهْمَلٌ: هر کس نیک‌پندار باشد، آسان می‌گیرد» (همان).

۵- رهایی از گناه

رهایی از گناه ساز و کارهایی دارد که هر یک به اندازه‌های معین انسان را از گناه می‌رهاند. حُسن ظن یکی از این راهکارهاست. حضرت علی(ع) می‌فرماید: «حُسْنُ الظَّنِّ يُخَفِّفُ الِهْمَّ وَ يُجِجِي مِنَ تَقَلُّدِ الْإِثْمِ: پندار نیک‌اندوه را می‌کاهد و انسان را از گردن‌گیر شدن گناه نجات می‌دهد» (همان).

۶- خُو گرفتن به دیگران (جامعه‌گرایی)

از آنجا که بدگمانی به دوری از دیگران به ویژه مظنونان می‌انجامد. برای تحکیم روابط اجتماعی و برقراری صلح و آرامش بین افراد از آن نهی شده است. حضرت علی(ع) می‌فرماید: «مَنْ غَلَبَ عَلَيْهِ سُوءُ

الظَّنُّ لَمْ يَتْرُكْ بَيْنَهُ وَ بَيْنَ خَلِيلٍ صُلْحًا: کسی که بدگمانی بر او غالب شود، صلح و سازشی میان او و دوستی از او به جای نخواهد ماند» (همان: ۶۸).

۷- آرامش دل و سلامتی دین

امیرالمؤمنین علی(ع)، گمان نیک را باعث آسایش و آرامش دل می‌داند: «حُسْنُ الظَّنِّ رَاحَةُ الْقَلْبِ وَ سَلَامَةُ الدِّينِ: نیک‌پنداری مایه آرامش دل و سلامتی دین است» (همان: ۶۵).

۸- گره‌گشایی

یکی از رهاوردهای حُسْنِ ظن برای همه گروه‌های اجتماعی، گره‌گشایی از زندگی آنان است. انسان اجتماعی همیشه نیازمند یاری و مساعدت هم‌نوعان خود می‌باشد و این مسأله‌ای است که عقل به آن حکم می‌کند. حضرت علی (ع) در این باره به کُمیل می‌فرماید: «يَا كُمَيْلُ! مُرْ أَهْلَكَ أَنْ يَسْعَوْا فِي الْمَكَارِمِ وَ يُدْلِبُوا فِي حَاجَةِ مَنْ هُوَ نَائِمٌ: ای کُمیل! به خانواده‌ات دستور ده تا در تحصیل مکارم اخلاق بکوشند و حتی در تاریکی‌های شب به برآوردن حاجات مردم و رفع گرفتاری‌های آنان بپردازند» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۴: ۳۱۴).

۹- کاهش اندوه

گرچه اندوه‌ها، دل‌گرفتگی‌ها، ناکامی‌ها، شکست‌ها و مانند اینها از ویژگی‌های زندگی دنیایی انسان‌هاست، راه‌هایی برای پیشگیری و کاهش آنها نیز هست که یکی از آنها حُسْنِ ظن و نیک‌گمانی است؛ مثلاً خوش‌بینی به خدا و دوستی با او ترس و اندوه را از دل انسان می‌زداید: «أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفَ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ: آگاه باشید (دوستان و) اولیای خدا نه ترسی دارند و نه غمگین می‌شوند» (یونس/۶۲).

۱۰- جلب محبت

«دنیا با انسان معامله متقابل می‌کند، اگر بخندید بر روی شما می‌خندد و اگر چین بر ابرو اندازید، او هم مقابل شما ابرو در هم می‌کشد. اگر مهربان و صمیمی باشید، در اطراف خود مردمی را می‌بینید که همه شما را دوست دارند و در گنجینه دلها را به رویتان باز می‌کنند» (ماردن، ۱۳۸۵: ۵۹). بنابراین، بر خلاف بدبینی که باعث گریز از اجتماع و مردم می‌شود، خوش‌بینی عاملی برای روی آوردن به مردم و بهره بردن از داشته‌های آنهاست. حضرت علی(ع) می‌فرماید: «مَنْ حَسَنَ ظَنَّهُ بِالنَّاسِ حَازَ مِنْهُمْ الْمَحَبَّةَ: هر کس به مردم نیک‌گمان باشد، محبت و مهر آنان را به دست خواهد آورد» (آمدی، ۱۳۸۴، ج ۲: ۶۶).

۱۱- به دست آوردن بهشت

علاوه بر همه موهبت‌هایی که در دنیا به خاطر خوش‌بینی نصیب انسان می‌شود، در آخرت نیز بهره این خصلت نیکو به نوبه خود باقی است. امیرالمؤمنین علی (ع) در این زمینه می‌فرماید: «مَنْ حَسَنَ ظَنَّهُ فَازَ بِالْحَيَّةِ: هر کس گمانش نیکو باشد، به بهشت دست می‌یابد» (همان).

د) آثار و نتایج بدبینی

۱- تنهایی و ترس و وحشت

فردی که به دیگران گمان بد می‌برد، در دل خویش از آنان می‌هراسد و از همنشینی با آنان نگران است. از این رو، گوشه‌نشینی و دوری از اجتماع را برمی‌گزیند. حضرت علی (ع) می‌فرماید: «مَنْ لَمْ يَحْسِنْ ظَنَّهُ اسْتَوْحَشَ مِنْ كُلِّ أَحَدٍ: کسی که بدبین است، از همه وحشت دارد» (همان).

همچنین ایشان در خطبه ۱۲۷ نهج‌البلاغه می‌فرمایند: «وَ إِيَّاكُمْ وَ الْفُرْقَةَ فَإِنَّ الشَّاذَّ مِنَ النَّاسِ لِلشَّيْطَانِ، كَمَا أَنَّ الشَّاذَّ مِنَ الْغَنَمِ لِلذَّبِّ: از پراکندگی بپرهیزید که انسان تنها بهره شیطان است، آن گونه که گوسفند تنها طعمه گرگ خواهد بود».

۲- کنجکاوی در امور دیگران

کسی که به دیگری بدبین می‌شود، آرام نمی‌نشیند، بلکه در مقام تجسس بر می‌آید تا شاهدی بر بدگمانی خود پیدا کند و بدین گونه از دیگران سلب آزادی می‌کند؛ زیرا هر انسانی یک سلسله کارهایی دارد که از نظر عقل و شرع مانعی ندارد، ولی او راضی نیست دیگران از آن آگاه شوند (ر.ک؛ دستغیب، ۱۳۵۱: ۵۹۴).

خداوند در قرآن مؤمنان را از تجسس در امور یکدیگر باز می‌دارد و می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا...: ای کسانی که ایمان آورده‌اید! از بسیاری از گمانها بپرهیزید، چرا که بعضی از گمانها گناه است؛ و هرگز (در کار دیگران) تجسس نکنید...» (الحجرات/۱۲).

۳- به هم خوردن روابط با دیگران

بدگمانی باعث کاهش صمیمیت و رابطهٔ دوستانه با دیگران می‌شود. مسلماً در چنین شرایطی از صفا، صداقت و آرامش خبری نیست. سوء ظن باعث می‌شود که نسبت به دیگران بی‌اعتماد شویم و با آنها رفاقت نکنیم و آنها را دوست خود نپنداریم و رفتار و گفتارشان را غیر واقع به حساب آوریم و همهٔ اینها بستر ناآرامی و ناراحتی را فراهم می‌کند (ر.ک؛ مؤسسهٔ فرهنگی قدر ولایت، ۱۳۸۶: ۵۷). به این خاطر در آموزه‌های دینی پایه و اساس روابط اجتماعی بر خوش‌گمانی و خوش‌فکری است. حضرت علی (ع) می‌فرماید: «شَرُّ النَّاسِ مَنْ لَا يَتَّقُ بِأَحَدٍ لِسُوءِ ظَنِّهِ وَ لَا يَتَّقُ بِهِ أَحَدًا لِسُوءِ فِعْلِهِ: بدترین مردم کسی است که به سبب بدگمان بودنش به دیگران اعتماد نمی‌کند و به علت بدی اعمال او احدی نیز به او اعتماد نمی‌کند» (آمدی، ۱۳۸۴، ج ۲: ۶۷).

۴- بدبینی؛ عامل برانگیزندهٔ بدی‌ها

وقتی انسان حرکات و گفتار دیگران را بر بدی حمل نماید، خودبخود تحریک به عکس‌العمل و انجام اعمال ناروا و گناهان بسیار دیگر می‌گردد. حضرت علی (ع) می‌فرماید: «سُوءُ الظَّنِّ يُفْسِدُ الْأُمُورَ وَ يَبْعَثُ عَلَى الشُّرُورِ: بدگمانی کارها را تباه کند و انسان را بر شرور و بدیها برانگیزد» (همان).

۵- سیاه شدن قلب

یکی دیگر از آثار بدبینی، آلوده شدن قلب است. امام علی (ع) می‌فرماید: «مَنْ سَاءَ ظَنُّهُ سَاءَتْ طَوِيئَتُهُ: هر کس گمانش بد شود، ضمیرش فاسد می‌شود و قلب او به تیرگی می‌گراید» (همان). به این دلیل، علمای اخلاق منشأ سوء ظن را ضعف نفس و خُبثِ باطن می‌دانند.

۶- فراموش کردن عیوب خود

کسی که بدبینی خُلُق و خُوی او می‌شود، هیچ‌گاه عیب‌ها و نقص‌های خود را نمی‌بیند تا در صد رفع آنها برآید و هر روز بر عیب او افزوده می‌شود تا هلاک گردد (ر.ک؛ دستغیب، ۱۳۵۱: ۵۹۶). امام علی (ع) در این باره می‌فرماید: «أَكْبَرُ الْعَيْبِ أَنْ تَعِيبَ مَا فِيكَ مِثْلَهُ: بزرگترین عیب آن است که چیزی را که در خود داری، بر دیگران عیب شماری» (نهج البلاغه / ج ۳۵۳). بنابراین، انسان باید آنقدر به خود و رفع عیوب خود فکر کند که فرصتی برای عیب‌جویی از دیگران برایش باقی نماند.

۷- غیبت و آبروریزی

افراد بدبین و کنجکاو در زندگی دیگران معمولاً نمی‌توانند از گفتن اسرار آنان که آن را دانسته‌اند، خودداری کنند، بلکه راز مردم را فاش و پشت سرشان غیبت و بدگویی می‌نمایند و آبرو و حیثیت یک فرد مؤمن که بسا جان و مال او در نزد خدا عزیز است، از بین رفته و پایمال می‌گردد. این در حالی است که لازمهٔ ایمان به خدا آن است که انسان موجبات سقوط شخصیت و از بین رفتن آبروی برادر

دینی خود را با کنجکاو‌های زینبار خود فراهم نسازد (ر.ک؛ دستغیب، ۱۳۵۱: ۵۹۵). به دلیل همین نتایج زینبار بدگمانی است که در آیات و روایات از آن نهی شده است. خداوند در سوره توبه پیامبر (ص) را بخاطر آبروداری مؤمنان ستوده است، هرچند منافقان وی را متهم به سادگی می کردند: «وَمِنْهُمْ الَّذِينَ يُؤْذُونَ النَّبِيَّ وَيَقُولُونَ هُوَ أُذُنٌ قُلْ أُذُنٌ خَيْرٌ لَّكُمْ...» از آنها کسانی هستند که پیامبر را آزار می دهند و می گویند: او آدم خوش باوری است! بگو: خوش باور بودن او به نفع شماست...» (التوبه/۶۱). همچنین خداوند زشتی غیبت را به خوردن گوشت برادر مُرده تشبیه فرموده است «... وَلَا يَغْتَبِ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ...» و هیچ یک از شما دیگری را غیبت نکند، آیا کسی از شما دوست دارد که گوشت برادر مُرده خود را بخورد؟! (به یقین) همه شما از این امر کراهت دارید...» (الحجرات/۱۲). حضرت علی (ع) هم در این باره می فرماید: «إِيَّاكَ وَالْغَيْبَةَ فَإِنَّهَا تَمَقَّتْكَ إِلَى اللَّهِ وَالنَّاسِ وَتَحِيطُ أَجْرَكَ: زنهار بپرهیز از غیبت که تو را نزد خدای تعالی و نزد مردم مبعوض می گرداند و پاداش تو را از بین می برد» (آمدی، ۱۳۸۴، ج ۲: ۲۶۳).

۸- خیانت

بدگمانی‌های بی مورد به نزدیکان از جمله همسر، فرزند و کارگر و ... آنها را به خیانت می کشاند؛ زیرا کنجکاو‌های زیاد شوهر یا بزرگ خانه یا صاحب کار، خیانت و کارهای زشت را به یاد آنان می آورد و فکر خیانت را در دل آنان می اندازد (ر.ک؛ دستغیب، ۱۳۵۱: ۶۰۰).

حضرت علی (ع) در این مورد می فرماید: «وَأَيُّكَ وَالتَّعَايُرِ فِي غَيْرِ مَوْضِعٍ غَيْرَةٍ، فَإِنَّ ذَلِكَ يَدْعُو الصَّحِيحَةَ إِلَى السَّقَمِ، وَ الْبُرِيَّةَ إِلَى الرِّيبِ: آنجا که جای غیرت نیست، از غیرت بپرهیز، چون این روش افراطی، سالم را به بیماری و پاکدامن را به آلودگی دچار می کند» (نهج البلاغه/ ن ۵۳). ناگفته نماند هر عاقلی وظیفه دارد کسی را که می خواهد در زندگی خود شریک کند و محلّ اسرار خود قرار دهد، نخست باید او را آزمایش کند، چون «الطَّمَأْنِينَةُ إِلَى كُلِّ أَحَدٍ قَبْلَ الْإِخْتِيَارِ مِنْ قُسُورِ الْعَقْلِ: اطمینان به هر کس پیش از آزمایش کردنش از کوتاهی عقل است» (آمدی، ۱۳۸۴، ج ۲: ۴۱۲). بنابراین، زمانی که به خوبی و شایستگی او آگاه شد، دیگر به او بدبین نشود؛ یعنی از شنیدن یا دیدن چیزی از او که احتمال خوبی و بدی در آن است، نباید بدگمان شود و در مقام کنجکاو و مؤاخذه از او برآید (ر.ک؛ دستغیب، ۱۳۵۱: ۶۰۰).

۹- آفت دین و ایمان

بر خلاف دین خدا که برای اجتماع قلوب و اتحاد افکار و تمرکز قوا و دلها آمده است، سوءِ ظن باعث تفرقه و تشتت می‌گردد، لذا آفت دین قلمداد شده است. امام علی (ع) در موارد مختلف به آن اشاره فرموده است: «آفَةُ الدِّينِ سُوءُ الظَّنِّ: سوءِ ظنِّ آفت دین است» (آمدی، ۱۳۸۴، ج ۲: ۶۵)؛ «لَا إِيمَانَ مَعَ سُوءِ الظَّنِّ: ایمان با سوء ظن جمع نمی‌شود» (همان: ۶۸)؛ «لَا دِينَ لِمُسِيءِ الظَّنِّ: کسی که عادت به سوء ظن دارد، ایمان ندارد» (همان).

بدگمانی همچنین انسان را به وادی ناامیدی و کفر می‌کشاند: «... وَلَا تَيَأَسُوا مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَبْئُتُ مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ: و از رحمت خدا مأیوس نشوید که تنها گروه کافران از رحمت خدا مأیوس می‌شوند» (یوسف/۸۷).

۱۰- مشکلات جسمی و روحی

افراد بدبین چون نمی‌توانند اعمال دیگران را خالی از غرض و آلودگی تصور نمایند، همواره در یک رنج روحی و روانی به سر می‌برند و سوز و گداز خیال و پندار همواره آنان را شکنجه و رنج می‌دهد و بدبینی نه تنها در روان انسان اثر می‌گذارد، بلکه روی ارتباطی که میان تن و جان است، تن نیز از گزند و زیان آن سالم نمی‌ماند. در نتیجه، روی دستگاه اعصاب و عُدَد داخلی اثر می‌گذارد و چه بسا سبب اختلالات عملی، بلکه عضوی می‌شود (ر.ک؛ دستغیب، ۱۳۵۱: ۵۹۸).

تحقیقات نشان داده است افراد مثبت‌نگر در مقایسه با افراد بدبین کمتر در رویدادهای تنش‌زای زندگی به ضعف سلامت جسمانی، افسردگی، ناامیدی و خودکشی دچار می‌شوند و چون بین خوش‌بینی و سلامتی همبستگی معناداری وجود دارد، افراد مثبت‌نگر سالم‌تر و شادترند و دستگاه‌های ایمنی آنان بهتر کار می‌کند. آنان با بهره‌گیری از راهبردهای کنار آمدن مؤثرتر مانند ارزیابی مجدد و مسأله‌گشا با تنیدگی روانی بهتر کنار می‌آیند و سبک‌های زیستی سالم‌تری دارند که آنان را از ابتلا به بیماری حفظ می‌کند. بنابراین، جا دارد طبق تحقیقات، به منافع متعدّد خوش‌بینی اشاره شود که عبارت هستند از: افزایش طول عمر، پایین آوردن میزان افسردگی، پایین آوردن درجات گوناگون اضطراب و پریشانی، بالا بردن مقاومت انسان در برابر هر چه موجب دل‌سردی می‌شود، بهبود حالت فیزیکی و روحی و روانی، کاهش خطر مرگ ناشی از بیماری‌های روحی، بهبود توانایی‌ها و مهارت‌ها در کوران دشواریها و زمان‌های استرس (ر.ک؛ ثباتی: ۲۰۱۱).

بدبینی همچنین یک بیماری روانی است که مجاور خود را هم بدبین می‌سازد، به طوری که همنشینان او بدبینی در آنها یک خُوی ثابت خواهد شد. امام علی (ع) در این باره می‌فرماید: «إِيَّاكَ وَ مُعَاشِرَةَ مُتَّبِعِي غُيُوبِ النَّاسِ فَإِنَّهُ لَمْ يَسْلَمْ مُصَاحِبِهِمْ مِنْهُمْ: دوری کن از آمیزش با گروهی که از پی عیب‌های مردم روند و جوینده آنها باشند؛ زیرا دوستانشان از شرّ آنان در امان نمی‌مانند» (آمدی،

۱۳۸۴، ج ۲: ۲۲۷). با شناخت آثار و فواید خوش بینی، ذهن ناخودآگاه به دنبال راهکارهایی برای مزین شدن به این خوبی زیبا می گردد، به همین دلیل، راه‌های تقویت خوش بینی نیز به این بحث افزوده می شود.

ه) راه‌های تقویت خوش بینی و ترک بدبینی

۱- پرستش نیکو

خداوند را به خوبی پرستیدن راهی برای بدست آوردن حُسن ظنّ است که انسان نیکوپرست را دارای گمان و پندار نیک می گرداند، شاید با تأثیر حُسن بندگی است که امام علی (ع) می فرماید: «هر کس عبادت او نیکو باشد، گمان و پندارش نیکو می شود» (متقی، ۱۴۰۵ق: ۱۳۵).

۲- توجه به آیات و روایات در باب مذمت بدگمانی، تشویق به خوش گمانی و تمرکز فکری و عملی بر ریشه‌های خوش بینی (خوف و خشیت از خدا، عبودیت خالص، احسان و تکریم مردم و...)

در متون دینی ما آیات و روایات زیادی وجود دارد که بدگمانی را مذمت و از خوش گمانی به نیکی یاد کرده است. خداوند در آیه ۱۲ از سوره حجرات می فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ...» ای کسانی که ایمان آورده‌اید! از بسیاری از گمانها بپرهیزید، چون بعضی از گمانها گناه است...».

امام علی (ع) نیز در این باره می فرماید: «سُوءُ الظَّنِّ بِالْمُحْسِنِ شَرُّ الإِثْمِ وَ أَفْبَحُ الظُّلْمِ: بدگمانی به شخص نیکوکار بدترین گناه و زشت‌ترین ظلم و ستم است» (آمدی، ۱۳۸۴، ج ۲: ۶۷). این در حالی است که «حُسْنُ الظَّنِّ مِنْ أَفْضَلِ السَّجَايَا وَ أَجْزَلِ الْعَطَايَا: حُسن ظنّ از بهترین صفات انسانی و پُربارترین مواهب الهی است» (همان: ۶۵).

۳- توجه به آثار و فواید خوش بینی

۴- توجه به نتایج بدبینی، از جمله گناهانی که در بستر بدبینی می روید

۵- استفاده از جملات مثبت

استفاده از جملاتی مانند «امیدوارم»، «إن شاء الله»، «می توانم» و ... که خداوند در قرآن کریم به استفاده از اینگونه کلمات مثبت دستور می دهد: «وَلَا تَقُولَنَّ لشيءٍ إِنِّي فَاعِلٌ ذَلِكَ غَدًا * إِلَّا أَن يَشَاءَ

اللَّهُ... و هرگز در مورد کاری نگو: «من فردا آن را انجام می‌دهم * مگر (آنکه بگویی) اگر خدا بخواهد...» (الکهف / ۲۴-۲۳).

۶- ترتیب اثر ندادن به سوء ظن

در حوزه اخلاق معاشرت اصل اول بر حُسن ظن است، مگر آنکه خلاف آن ثابت شود و راز این استثناء آن است که نهاد جامعه و نهادهای اجتماعی بدون پایبندی و کاربرد این اصل، استوار و پابرجا نمی‌توانند باشند. حضرت علی (ع) در حکمت ۳۶۰ از نهج البلاغه می‌فرماید: «لَا تَظُنُّ بِكَلِمَةٍ خَرَجَتْ مِنْ أَحَدٍ سُوءًا وَ أَنْتَ تَجِدُ لَهَا فِي الْخَيْرِ مُحْتِمَالًا: شایسته نیست به سخنی که از دهان کسی خارج شد، گمان بد ببری، در حالی که برای آن برداشت نیکویی می‌توان داشت».

۷- نیکوکاری

نیکوکاری، نتایج و ثمرات گوناگونی دارد که یکی از آنها پندار نیک است. بر این اساس، هر کس در جامعه تخم نیکوکاری و احسان بپاشد، ثمره‌ای به نام پندار نیک دیگران به خویش را برداشت خواهد کرد (ر.ک؛ بدرالدین: ۱۳۹۰). امام علی (ع) در عهدنامه مالک اشتر خطاب به وی چنین می‌فرماید: «وَاعْلَمْ أَنَّهُ لَيْسَ شَيْءٌ بِأَدْعَى إِلَى حُسْنِ ظَنِّ رَاعٍ بِرِعِيَّتِهِ مِنْ إِحْسَانِهِ إِلَيْهِمْ: بدان که هیچ چیزی بهتر از نیکوکاری فرمانروا به شهروندان، حُسن ظن آنان را بر نمی‌انگیزد».

۸- همنشینی با افراد خوب و خوشنام

شک نیست که همنشینی با هر فرد یا گروهی در اخلاق کردار و طرز فکر و بینش انسان تأثیرگذار است. بنابراین، همنشینی با بدان چیزی جز انحراف و فساد و بدنامی نخواهد داشت (هیأت تحریریه پیام انقلاب، ۱۳۶۲: ۷۷). همانگونه که پسر حضرت نوح (ع) با بدان بنشست، خاندان نبوتش گم شد. حضرت (ع) در نامه ۶۹ می‌فرماید: «وَإِذَا خَدَّرَ صَحَابَةٌ مَنْ يَفِيلُ رَأْيَهُ، يُنْكِرُ عَمَلَهُ، فَإِنَّ الصَّاحِبَ مُعْتَبَرٌ بِصَاحِبِهِ: از دوستی با بی‌خردان و خلاف‌کاران بپرهیز؛ زیرا هر کس را به دوستش می‌شناسند» (نهج البلاغه / ن ۶۹).

۹- واقع نشدن در محلّ تهمت

یکی از مهم‌ترین عوامل پیشگیری از بدبینی آن است که انسان خود را در مواضع تهمت و سوء ظن قرار ندهد و به گونه‌ای رفتار کند که زمینه بدبینی دیگران را فراهم نکند: «مَنْ ظَنَّ بِكَ خَيْرًا فَصَدَّقْ ظَنَّهُ: چون کسی به تو گمان نیک بُرد، خوش‌بینی او را تصدیق کن» (همان / ح ۲۴۸). همچنین آن حضرت (ع) می‌فرماید: «مَنْ عَرَضَ نَفْسَهُ لِلتُّهْمَةِ فَلَا يُلُومَنَّ مَنْ أَسَاءَ بِهِ الظَّنُّ: شخصی که خویشتن را در

معرض تهمت قرار می‌دهد، ملامت نکند کسی را که به وی گمان بد برده است» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۵: ۹۳).

۱- تقویت نفس و اراده

انسان ترسو و ضعیف‌النفس همیشه نسبت به یک موضوع که ممکن است اصلاً اتفاق نیفتد یا وقوع و عدم وقوع آن فرقی نداشته باشد، دارای ترس و اضطراب است، به طوری که گویی احتمال وقوع آن را زیاد نزدیک می‌بیند. چنین فردی خودبه‌خود در دام بدبینی می‌افتد و مثلاً از ترس اینکه اموال او را بدزدند و یا درباره او بدگویی کنند و ... ممکن است به برخی افراد گمان بد ببرد (ر.ک؛ هیأت تحریریه پیام انقلاب، ۱۳۶۲: ۶۷). طبق آیات قرآن کریم نفس انسان طبیعتاً انسان را به بدی امر می‌کند: «وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ: مَنْ هَرَّكَزْ خُودِم رَا تَبْرَثَه نَمِي كَنَم، كَه نَفْس (سركش) بَسِيَار بَه بَدِيهَا اَمَر مِي كَنَد، مَكْر اَنَكَه پَروردگارم رَحِم كَنَد. پَروردگارم اَمَرزَنَدَه وَ مَهْرَبَان اَسْت» (يوسف/۵۳). بنابراین، انسان باید با انجام دستورات الهی و ترک محرّمات، نفس و اراده خود را تقویت کند.

۱۲- نداشتن قضاوت شتابزده

بسیار می‌شود که انسان بدون در نظر گرفتن تمام جوانب و جهات یک مسأله و غفلت از موازین و قرائن، تنها با شنیده‌ها و تصوّرات و حدس‌ها شتابزده به داوری و قضاوت می‌پردازد و چون از همه ابعاد و اسرار مسأله آگاه نیست، طبعاً نتایجی بسیار ناقص و نادرست برای خود می‌گیرد و از این جهت ممکن است به دیگران سوء ظن ببرد (ر.ک؛ هیأت تحریریه پیام انقلاب، ۱۳۶۲: ۷۴). به عنوان مثال، برادران حضرت یوسف(ع) چون به همه ابعاد موضوع آگاه نبودند، با قضاوت عجولانه دچار سوء ظن شدند: «إِذْ قَالُوا لِيُوسُفُ وَأَخُوهُ أَحَبُّ إِلَيْنَا مِنَّا وَنَحْنُ عُصْبَةٌ إِنَّ أَبَانَا لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ: هَنَكَامِي كَه (برادران يوسف) كَفْتَنَد: يوسُف وَ بَرادَرش [= بنيامين] نَزَد پَدَر اَز ما مَحْبُوبَتَر هَسْتَنَد، دَر حَالِي كَه ما گَرُوه نِيرومَنَدِي هَسْتِيْم! مَسَلِّمًا پَدَر ما دَر گَمْرَاهِي اَشْكَارِي اَسْت» (يوسف/۸). حضرت علی(ع) در حکمت ۲۲۰ نهج‌البلاغه می‌فرماید: «لَيْسَ مِنَ الْعَدْلِ الْقَضَاءُ عَلَى النَّقَّةِ بِالظَّنِّ: دَاوَرِي بَا اَتْكَا بَه گَمَان اَز عَدَالَت بَه دُور اَسْت». بنابراین، نباید با حدس و گمان درباره چیزی یا کسی نظر داد و در صورت اطلاع ناقص اجازه داد گذر زمان حقایق را روشن سازد.

۱۳- توجه به حضور خدا در هستی

اگر انسان در همه حال خدا را شاهد و ناظر اعمال خود ببیند و به اطاعت دستورهای او پایبند باشد، هیچ‌گاه به خود اجازه نمی‌دهد در محضر او مرتکب گناه شود. گناهی که در آیات و روایات بر

ترک آن بسیار تأکید شده است: «وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ: هر کجا باشید، او با شماست» (الحدید/۴). حضرت علی (ع) نیز در خطبه ۱۹۹ نهج‌البلاغه می‌فرماید: «إِنَّ اللَّهَ لَا يَخْفَىٰ عَلَيْهِ مَا الْعِبَادُ مُمْتَرِفُونَ فِي لَيْلِهِمْ وَ نَهَارِهِمْ لَطْفَ بِهِ خُبْرًا وَ أَحَاطَ بِهِ عِلْمًا: همانا بر خداوند سبحان پنهان نیست آنچه در شب و روز انجام می‌دهند که دقیقاً بر اعمال آنان آگاه است و با علم خویش به آنها احاطه دارد».

نتیجه‌گیری

خوش‌بینی رهاورد نوع نگاه ما به هستی و پدیده‌های پیرامون آن است و در حقیقت آینه‌ای است که در آن شیوهٔ بینش و نگرش ما به آفرینش و آفریده‌های الهی دیده می‌شود؛ نگرشی که قادر است حتی زشتی‌ها را زیبا ببیند. خوش‌بینی، خوش‌خیالی و ساده‌لوحی نیست، بلکه ریشه در واقع‌بینی دارد؛ یعنی باید با آگاهی به شرایط جامعه، زمان و مکان متّصف به این صفت بود. بنابراین، انسان خوش‌بین در عین اینکه به دیگران حُسن ظن دارد، زیرک و باهوش است تا هیچ کس از او سوء استفاده نکند.

خوش‌بینی فقط داشتن نگرش مثبت به عالم خارج نیست، بلکه شامل خوش‌بینی به خود و باور و توانمندی‌ها و استعدادهای خود و به مرحلهٔ شکوفایی رساندن آنهاست. همچنین، خوش‌بینی باعث جامعه‌گرایی و مانع از بیماری‌های جسمی و روحی می‌شود و از افتادن در دام کفر و ناسپاسی و ناامیدی باز می‌دارد. انسان‌های خوش‌بین نیمهٔ پُر لیوان را می‌بینند و در واقع، به جای دیدن نداشته‌ها و غصه خوردن، به داشته‌های خود و نعمت‌هایی که خدا عطا فرموده، می‌اندیشند.

منابع و مأخذ

قرآن کریم.

آمدی، عبدالواحد بن محمد. (۱۳۸۴). *تحریرالحکم و دزر الکلم*. سید هاشم رسولی محلاتی. ج ۲. چاپ هفتم. تهران: نشر فرهنگ اسلامی.

بدرالدین، محسن. (۱۳۹۰/۸/۲۴). «حُسن ظن». www.pajoohe.com

ثباتی، محمدامین. (۱۳۹۰/۸/۲۰). «مثبت‌اندیشی موجب کاهش استرس می‌شود».

www.deltamosbat.com

دستغیب، عبدالحسین. (۱۳۵۱). *قلب سلیم*. تهران: دار الکتب الإسلامی.

ذوالفقاری، محمد. (۱۳۸۹). *مثبت‌اندیشی و رفع اضطراب در اسلام*.

www.Moshaver-g.blogfa.com

رضایی، علی. (۱۳۸۶). *حُسن ظن*. قم: پیام حجت.

- سلطانی، غلامرضا. (۱۳۷۸). *تکامل در پرتو اخلاق*. چاپ بیستم. ج ۲. قم: دفتر انتشارات اسلامی.
- شریف‌الرضی، محمد بن حسین. (۱۳۸۰). *نهج البلاغه*. ترجمه سید جعفر شهیدی. تهران: شرکت انتشارات علمی و فرهنگی.
- عبادی، ندا و علی نقی فقیهی. (۱۳۸۹). «بررسی اثربخشی آموزش مثبت‌نگری در افزایش امید به زندگی زنان بدون همسر شهر اهواز». *روان‌شناسی و دین*. سال سوم. شماره دوم. ۶۱-۷۴.
- ماردن، اوراژین اسوت. (۱۳۸۵). *پیروزی فکر*. ترجمه رضا سید حسینی. تهران: انتشارات نگاه.
- متقی، علی بن حُسام‌الدین. (۱۴۰۵ق.). *کنز العمال*. چاپ پنجم. ج ۳. بیروت: مؤسسه الرسالة.
- مجلسی، محمدباقر. (۱۴۰۳ق.). *بحار الأنوار*. ج ۷۵. چاپ دوم. بیروت: مؤسسه وفا.
- مؤسسه فرهنگی قدر ولایت. (۱۳۸۶). *روانشناسی آرامش و راحتی*. تهران: قدر ولایت.
- نوری، نجیب‌الله. (۱۳۸۷). «الگوی نوین از مؤلفه‌های خوش‌بینی از منظر نهج البلاغه». *معرفت*. سال هفدهم. شماره ۱۳۵. صص ۵۳-۷۱.
- ولی‌زاده، صمد. (۱۳۸۱). *زندگی شادمانه*. چاپ سوم. تهران: انتشارات نگرش روز.
- ونسان پیل، نورمن. (۱۳۷۲). *قدرت معجزه‌آفرین تفکر مثبت*. ترجمه توراندخت تمدن. تهران: نشر علم.
- همپتن، الود. (۱۳۸۱). *نگرش مثبت*. ترجمه فهیمه نظری. تهران: مؤسسه ایزایران.
- هیأت التحریریه پیام انقلاب. (۱۳۶۲). *سوء ظن؛ موانع و عوامل رشد در اخوت مؤمنین*. تهران: انتشارات سپاه پاسداران.