



مرکز تحقیقات اسلامی

اصفهان

گامی



عمران
علیه السلام

www. **Ghaemiyeh** .com
www. **Ghaemiyeh** .org
www. **Ghaemiyeh** .net
www. **Ghaemiyeh** .ir

مرغ سیاه هم تخم سفید می‌کند!

راهکارهایی برای خوش بینی
از دیدگاه دین و روان‌شناسی



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مرغ سیاه هم تخم سفید می کند : راه کارهایی برای خوش بینی

نویسنده:

رحمت پوریزدی

ناشر چاپی:

قدس

ناشر دیجیتالی:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

فهرست

۵	فهرست
۹	مرغ سیاه هم تخم سفید می کند : راه کارهایی برای خوش بینی
۹	مشخصات کتاب
۹	اشاره
۱۳	فهرست مطالب
۱۷	دیبچه
۱۹	آثار خوش بینی
۱۹	آسایش جسم و روح
۲۰	صفای دل
۲۱	رهایی از رنج و غصه
۲۲	جلب محبت
۲۲	سروسامان گرفتن کارها
۲۳	بهبشت و لوازم آن
۲۳	امنیت روانی
۲۵	رسیدن به آرزوها
۲۶	برترین صفت
۲۶	آسان گیری
۲۹	راه های افزایش خوش بینی
۲۹	قواعد خوش بینی به خدا
۳۱	گمان من این طوری نبود!
۳۳	قاعده شمردن نعمت های خداوند
۳۶	از عجایب
۳۸	نیمه ی اول عمر
۳۹	قاعده تفکر در زیبایی ها و خلقت جهان

- ۴۲ قاعده خدا نزد خوش بین هاست
- ۴۳ چه کسی خداست!
- ۴۴ خروس، الاغ، سگ
- ۴۶ کدام نیکوتر است؟
- ۴۷ خوش گمانی به خدا
- ۴۸ امید دروغین
- ۴۹ حکایت نابینایی که قرآن می خواند
- ۵۵ قواعد خوش بینی به دیگران
- ۵۵ قاعده نگاه مثبت به دیگران
- ۵۶ اوج خوش بینی
- ۵۸ چه دندان های سفیدی!
- ۵۹ قاعده صحت
- ۶۱ فاصله بین حق و باطل
- ۶۲ پالایش سه گانه
- ۶۳ قاعده براءت
- ۶۶ قاعده تغافل (شتر دیدی، ندیدی)
- ۶۷ برایش دعا کن!
- ۶۹ روح و روانش را اصلاح کردم!
- ۷۱ قاعده فراموشی گذشته
- ۷۴ قاعده منطقی بودن
- ۷۹ قاعده انتظار مثبت
- ۸۲ مثل اینکه زنده است!
- ۸۳ قاعده شاید
- ۸۶ شیطان مانند خون جاری است
- ۸۷ ورود به خرابه
- ۸۸ دو کیبوتر

- ۹۱ سرمایه دار بخیل یا بخشنده؟
- ۹۲ قاعده توجه به قدرت خود
- ۹۴ قاعده فال نیک
- ۹۷ قاعده ورود به خارج ممنوع
- ۹۸ اگر پنجاه نفر!
- ۱۰۰ بچه ببر
- ۱۰۱ قاعده خوش پسند (قاعده زرین)
- ۱۰۳ آنچه را که دوست داری!
- ۱۰۴ راضی نیستم!
- ۱۰۵ قاعده ظاهر بر باطن
- ۱۰۷ اگر توبه کردی!
- ۱۰۸ سنگ وفادار
- ۱۰۹ قاعده هم نشین
- ۱۱۰ عاقبت به شری
- ۱۱۱ دیوانه چشک زد
- ۱۱۱ موش و قورباغه
- ۱۱۲ دوستی گرگ با میش
- ۱۱۳ قاعده تلقین
- ۱۱۴ مَلا، خدا بد نده.
- ۱۱۵ مسموم شدم!
- ۱۱۶ غیرممکن، ممکن است!
- ۱۱۶ زندانی یخچال
- ۱۱۷ شاه‌رگ زندگی
- ۱۱۸ قاعده تائید
- ۱۲۰ قاعده باور معقول
- ۱۲۱ قاعده معکوس

- ۱۲۱ ----- قاعده توقع بی جا ممنوع
- ۱۲۳ ----- قاعده خواندن آثار خوش بینی و آسیب های بدبینی
- ۱۲۶ ----- خط قرمز خوش بینی
- ۱۳۰ ----- تفاوت خوش بینی و بلاهت (کم عقل، نادان)
- ۱۳۰ ----- سه کلمه ی سه حرفی
- ۱۳۲ ----- بدبینی در روایات
- ۱۳۷ ----- کتاب نامه
- ۱۴۰ ----- درباره مرکز

مرغ سیاه هم تخم سفید می کند: راه کارهایی برای خوش بینی

مشخصات کتاب

سرشناسه: پوریزدی، رحمت، ۱۳۶۵-

عنوان و نام پدیدآور: مرغ سیاه هم تخم سفید می کند: راه کارهایی برای خوش بینی / رحمت پوریزدی.

مشخصات نشر: قم: انتشارات قدس، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۱۲۸ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴-۳۷۹۰۳-۳

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۲۶-۱۲۸.

موضوع: خوش بینی جنبه های مذهبی اسلام

موضوع: Optimism Religious aspects Islam

موضوع: خوش بینی

موضوع: Optimism

رده بندی کنگره: BP۲۵۰/۶

رده بندی دیویی: ۲۹۷/۶۳۲

شماره کتابشناسی ملی: ۷۴۴۰۶۲۲

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا

ص: ۱

اشاره

بسم الله الرحمن الرحيم

ص: ٢

امام علی (علیه السلام) هر کس که با کتاب‌ها آرامش یابد، راحتی و آسایش از او سلب نمی‌گردد. (۱)

در زمان حضرت موسی بن عمران (علیه السلام) دو مرد زندانی بودند و آزاد شدند، که یکی از آن‌ها چاق و درشت‌هیکل و دیگری لاغر بود و مانند حشره‌ای کوچک گردیده بود.

موسی بن عمران به شخص چاق گفت: این سرحال بودن بدنت را از چه می‌بینم؟ گفت: از خوش‌گمانی به خدا و به دیگری گفت: این بدحالی را در بدنت از چه می‌بینم؟ گفت: از ترس خدا.

موسی بن عمران دستش را به سوی خدا بلند کرد و گفت: پروردگارا! شنیدی قول این دو را اینک آگاهم کن کدام یک افضل است؟

خداوند به او وحی کرد: آنکه به من خوش‌گمان است برتر است. (۲)

ص: ۳

- ۱- «مَنْ تَسَلَّى بِالْكِتَابِ لَمْ تَفْتَهُ سَلْوَهُ». تصنیف غُرُرِ الْحِكْمِ وَ دُرَرِ الْكَلِمِ، ح ۲۹۳.
- ۲- «كَانَ فِي زَمَنِ مُوسَى بْنِ عِمْرَانَ (عليه السلام) رَجُلَانِ فِي النَّجَسِ فَأَخْرَجَا فَأَمَّا أَحَدُهُمَا فَسَمِنَ وَ غُلِظَ وَ أَمَّا الْآخَرُ فَفَجَلَ فَصَارَ مِثْلَ الْهَدْبَةِ فَقَالَ مُوسَى بْنُ عِمْرَانَ (عليه السلام) لِلسَّمِينِ مَا الَّذِي أَرَى بِكَ مِنْ حُسْنِ الْحَالِ فِي بَدَنِكَ قَالَ حُسْنُ ظَنِّي بِاللَّهِ وَ قَالَ لِلْآخَرِ مَا الَّذِي أَرَى بِكَ مِنْ سُوءِ الْحَالِ فِي بَدَنِكَ قَالَ الْخَوْفُ مِنَ اللَّهِ قَالَ فَرَفَعَ مُوسَى (عليه السلام) يَدَهُ إِلَى اللَّهِ فَقَالَ يَا رَبِّ قَدْ سَمِعْتَ مَقَالَتَهُمَا فَأَعْلِمْنِي أَيُّهُمَا أَفْضَلُ فَأَوْحَى اللَّهُ إِلَيْهِ صَاحِبُ حُسْنِ الظَّنِّ بِي. جامع الاخبار (شعیری)، ص ۹۹.

مرغ سیاه هم تخم سفید می کند!

راه کارهایی برای خوش بینی

رحمت پوریزدی

ص: ۴

فهرست مطالب

۹دیباچه
۱۱آثار خوش‌بینی
۱۱آسایش جسم و روح
۱۲صفای دل
۱۳رهایی از رنج و غصه
۱۴جلب محبت
۱۴سروسامان گرفتن کارها
۱۵بهشت و لوازم آن
۱۵امنیت روانی
۱۷رسیدن به آرزوها
۱۸برترین صفت
۱۸آسان‌گیری
۲۱راه‌های افزایش خوش‌بینی
۲۱قواعد خوش‌بینی به خدا
۲۳گمان من این‌طوری نبود!
۲۵قاعده شمردن نعمت‌های خداوند

- از عجایب..... ۲۸
- نیمه‌ی اول عمر..... ۳۰
- قاعده تفکر در زیبایی‌ها و خلقت جهان..... ۳۱
- قاعده خدا نزد خوش‌بین‌هاست..... ۳۴
- چه کسی خداست!..... ۳۵
- خروس، الاغ، سگ..... ۳۶
- کدام نیکوتر است؟..... ۳۸
- خوش‌گمانی به خدا..... ۳۹
- امید دروغین..... ۴۰
- حکایت نابینایی که قرآن می‌خواند..... ۴۱
- قواعد خوش‌بینی به دیگران..... ۴۴
- قاعده نگاه مثبت به دیگران..... ۴۴
- اوج خوش‌بینی..... ۴۵
- چه دندان‌های سفیدی!..... ۴۷
- قاعده صحت..... ۴۸
- فاصله بین حق و باطل..... ۵۰
- پالایش سه‌گانه..... ۵۱
- قاعده برائت..... ۵۲
- قاعده تغافل (شتر دیدی، ندیدی)..... ۵۵
- برایش دعا کن!..... ۵۶
- روح و روانش را اصلاح کردم!..... ۵۸
- قاعده فراموشی گذشته..... ۶۰
- قاعده منطقی بودن..... ۶۳
- قاعده انتظار مثبت..... ۶۸
- مثل اینکه زنده است!..... ۷۱

۷۲	قاعده شاید.....
۷۵	شیطان مانند خون جاری است.....
۷۶	ورود به خرابه.....
۷۷	دو کبوتر.....
۸۰	سرمایه‌دار بخیل یا بخشنده؟.....
۸۱	قاعده توجه به قدرت خود.....
۸۳	قاعده فال نیک.....
۸۶	قاعده ورود به خارج ممنوع.....
۸۷	اگر پنجاه نفر!.....
۸۹	بچه ببر.....
۹۰	قاعده خوش پسند (قاعده زرین).....
۹۲	آنچه را که دوست داری!.....
۹۳	راضی نیستم!.....
۹۴	قاعده ظاهر بر باطن.....
۹۶	اگر توبه کردی!.....
۹۷	سگ وفادار.....
۹۸	قاعده هم‌نشین.....
۹۹	عاقبت به شری.....
۱۰۰	دیوانه چشک زد.....
۱۰۰	موش و قورباغه.....
۱۰۱	دوستی گرگ با میش.....
۱۰۲	قاعده تلقین.....
۱۰۳	مُلا، خدا بد نده.....
۱۰۴	مسموم شدم!.....
۱۰۵	غیرممکن، ممکن است!.....

- ۱۰۵..... زندانی یخچال
- ۱۰۶..... شاه‌رگ زندگی
- ۱۰۷..... قاعده تائید
- ۱۰۹..... قاعده باور معقول
- ۱۱۰..... قاعده معکوس
- ۱۱۰..... قاعده توقع بی‌جا ممنوع
- ۱۱۲..... قاعده خواندن آثار خوش‌بینی و آسیب‌های بدبینی
- ۱۱۵..... خط قرمز خوش‌بینی
- ۱۱۹..... تفاوت خوش‌بینی و بلاهت (کم‌عقل، نادان)
- ۱۱۹..... سه کلمه‌ی سه‌حرفی
- ۱۲۱..... بدبینی در روایات
- ۱۲۶..... کتاب‌نامه

امام کاظم (علیه السلام) خدایا از تو می خواهم که در هر حال گمانم به تو نیکو باشد و صادقانه بر تو توکل کنم. (۱)

خوش بینی، خوش گمانی، حُسن ظن، نیک اندیشی، واژگانی هستند که در فرهنگ لغت افراد خوش بین، خوش می درخشند. چراکه این دسته از افراد آرامش و موفقیت را در سایه خوش خوش بینی یافته اند؛ و به آن باور دارند.

در این نوشتار کوچک به برخی از قواعد و راه کارهایی که می توانند در خوش بین شدن بیشتر به خداوند، اطرافیان و مسائل زندگی به ما کمک کنند پرداخته ایم؛ و در حد توان بحث را بر محوریت دین و روان شناسی پیش بردیم. به امید آنکه لحظه به لحظه نگاه خوش بینانه ما به خداوند مهربان، دیگران و جهان هستی بیشتر و زیباتر شود.

ص: ۹

۱- «اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ حُسْنَ الظَّنِّ بِكَ فِي كُلِّ حَالٍ وَ صِدْقَ التَّيِّبَةِ فِي التَّوَكُّلِ عَلَيْكَ». کافی، ج ۴، ص ۴۳۳.

و از تمام کسانی که صمیمانه ما را یاری و یآوری کردند قدردانی می کنیم و از خوانندگان تیزبین و خوش بین خواستاریم کاستی ها را بر ما ببخشایند و نقد و پیشنهادهای خود را به ما هدیه دهند.

خوش بین و خوش فکر و خوش رفتار باشید.

ولادت باسعادت حضرت زینب (علیها السلام)

ryazdi۱۳۹۵@gmail.com

ص: ۱۰

امام علی (علیه السلام) خوش بینی، مایه راحتی جان و سلامتی تن آدمی است. (۱)

افراد خوش بین، سالم تر و شادتر هستند و سیستم ایمنی آن‌ها بهتر کار می‌کند و شبکه‌های اجتماعی قوی‌تری و بهتری را در اطراف خود نشان می‌دهند. خوش بینی کمک می‌کند تا در مقایسه با آنچه دیگران از او انتظار دارند، موفقیت بیشتری در زندگی و محیط کاری و... به دست آورد. خوش بینی باعث فعال تر شدن دستگاه ایمنی فرد می‌گردد و این امر موجب می‌شود تا فرد کمتر دچار بیماری‌های عفونی گردد و به پزشک مراجعه کند.

در صورتی که بدبینی با افسردگی، اضطراب بیشتر، کاهش انتظار پیشرفت و وضعیت جسمانی نامناسب مرتبط است. خوش بینی با پیشرفت تحصیلی و رضایت شغلی همبسته است. خوش بینی خُلق افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد و

ص: ۱۱

۱- «حُسْنُ الظَّنِّ رَاحَةُ الْقَلْبِ وَ سَلَامَةُ الْبَدَنِ». عیون الحکم و المواعظ، ح ۴۴۰۸.

باعث ایجاد خلق خوب می گردد که داشتن خلق خوب منجر به ایجاد رضایت شده و تأثیر مثبتی بر کیفیت زندگی دارد. (۱)

صفای دل

امام صادق (علیه السلام) در حق برادران خود حُسن ظَن داشته باشید که برای شما صفای دل و پاکیزه طبعی به دنبال خواهد داشت. (۲)

از ویژگی های بسیار مهم خوش بینی کسب نورانیت و صیقلی شدن روح و روان است.

نشست و برخاست با آدم های خوش بین لذت و شادکامی خاصی دارد؛ و آدمی دوست دارد همواره با آنان گفتگو و بگوبخند داشته باشد. چراکه آنان از صفای باطن و قلب پاک خویش با ما صحبت می کنند و از هرگونه خُرده شیشه خالی هستند. آدمی با آنان راحت درد دل می کند چراکه آنان هیچ سوء برداشتی نسبت به حرف های ما ندارند.

ص: ۱۲

۱- . خوشبینی، معنای زندگی و راهبرد مقابله‌های سازگارانه، طاهره حمزه پور حقیقی و سامره اسدی مجره. همبسته های

شادکامی دانشجویان، فصلنامه مددکاری اجتماعی، ۱۳۹۸؛ ۸ (۲) ۱۲-۰۵ {دوره ۸، شماره ۲، پیاپی ۲۸}

۲- . «أَحْسِنُوا ظُنُونَكُمْ بِأَخْوَانِكُمْ تَعْتَنِمُوا بِهَا صَفَاءَ الْقَلْبِ وَ نَقَاءَ الطَّبَعِ». مصباح الشریعه، باب ۸۲، ص ۱۸۲.

امام علی (علیه السلام) خوش گمانی رنجی طولانی را از تو برمی دارد. (۱)

آدم بدبین نشخوار ذهنی دارد و همیشه با خود درگیر است که چرا فلانی، فلان کار را کرد، چرا فلان حرف را زد و چرا... و همانند بازجویان دنبال سرنخ ماجرا هستند تا علت رفتار یا گفتار دیگران را بیابند و غافل اند از این که تنها چیزی که نصیبشان می شود رنج و غصه است که همواره با خود حمل می کند. به تعبیری آدم های بدبین بارکش افکار منفی هستند؛ و از آنجایی که بر اساس ظاهر دیگران قضاوت می کنند گرفتار دام تهمت می شوند و پرونده خود را نزد خداوند خط خطی می کنند.

فوت کوزه گری آدم های بدبین بارکش افکار منفی هستند.

ولی افراد خوش بین نیازی به بررسی رفتار و گفتار دیگران ندارند و همیشه روی خوب و نیک ماجرا را نگاه می کنند از این رو همواره از سلامتی جسمی و روحی خوبی برخوردار هستند چراکه بارکش وسوسه های شیطانی نیستند.

امام علی (علیه السلام) خوش بینی، اندوه را سبک می کند و از آلوده شدن به گناه رهایی می بخشد. (۲)

ص: ۱۳

۱- «إِنَّ حُسْنَ الظَّنِّ يَقْطَعُ عَنْكَ نَصَبًا طَوِيلًا». نهج البلاغه، نامه ۵۲.

۲- «حُسْنُ الظَّنِّ يُخَفِّفُ الْهَمَّ وَيُنْجِي مِنَ تَقَلُّدِ الْإِثْمِ». تصنیف غُررُ الْحِکْمِ وَ دُررُ الْکَلِمِ، ح ۵۳۲۳.

امام علی (علیه السلام) کسی که به مردم خوش گمان باشد محبت آن ها را به سوی خود جلب خواهد کرد. (۱)

خوش گمانی همانند آهن ربایی است که قدرت جذب و جلب بالایی دارد؛ و اصولاً آدم های خوش بین مورد علاقه و اطمینان مردم هستند؛ و مردم با این گونه آدم ها رابطه صمیمی و دوستانه ای برقرار می کنند و از گفتگو و بودن با آن ها لذت می برند؛ و یکی از بهترین راه های دوست یابی خوش بینی معقولانه و منطقی است.

سروسامان گرفتن کارها

امام صادق (علیه السلام) از خوش بین بودن بهره ای برگیر تا با آن دلت را آرام کنی و کازت پیش رود. (۲)

گاهی بر سر دو راهی می مانیم که آیا بروم پیش فلانی؟ آیا این کار را بکنم؟ چی می شود اگر؟!...

راه نجات از دو راهی و شک، خوش گمانی است. به کاری که می خواهید انجام دهید خوش بین و امیدوار باشید روح و روان خود را از شک و دودلی نجات دهید؛ و کار را با مشورت و تدبیر شروع کنید. نه اینکه در ذهن خود با افکار منفی و وسوسه های شیطانی مار و پله بازی کنید.

ص: ۱۴

۱- «مَنْ حَسَنَ ظَنَّهُ بِالنَّاسِ حَازَ مِنْهُمْ الْمَحَبَّةَ». همان، ح ۵۳۳۱.

۲- «خُذْ مِنْ حُسْنِ الظَّنِّ بَطَّرْفِ تَرَوْحٍ بِه قَلْبِكَ وَ يَرَوْحٍ بِه أَمْرُكَ». بحار الانوار، ج ۷۵، ص ۲۰۹.

بهشت و لوازم آن

رسول خدا (صلی الله علیه واله) از دنیا نروید مگر اینکه به خدا خوش گمان باشید؛ زیرا خوش گمانی نسبت به خدا، بهای بهشت است. (۱)

پاداش خوش گمانی به خداوند، بهشت است. البته همراه با لوازم آن (حورالعین، راحتی، شادابی...).

ما مأمور به انجام وظیفه هستیم و نه مأمور به نتیجه. وظایفی که خداوند از ما خواسته را به دیده چشم می گذاریم و امیدوار و خوش بین هستیم که خداوند به لطف و کرم خویش از ما بپذیرد.

فوت کوزه گری ما مأمور به انجام وظیفه هستیم و نه مأمور به نتیجه

امنیت روانی

خوش بینی رابطه مستقیم و مثبتی با سلامت روانی دارد، زیرا خوش بینی امنیت روانی را در پی دارد و امنیت روانی به نوبه خود بستر سلامت روانی را فراهم می کند. از این رو، افرادی که امنیت روانی دارند از سلامت روانی نیز بهره مندند. بیشتر بیماری های روانی از ناامنی روانی سرچشمه می گیرد.

ص: ۱۵

۱- «لَا يَمُوتَنَّ أَحَدُكُمْ إِلَّا وَهُوَ يُحْسِنُ الظَّنَّ بِاللَّهِ فَإِنَّ حُسْنَ الظَّنِّ بِاللَّهِ ثَمَنُ الْجَنَّةِ». روضه الواعظین، ج ۲، ص ۵۰۳.

فردی که به طور مداوم از محرک های درونی و بیرونی احساس ناامنی، ترس و خطر می کند، سلامت جسمی و روانی او در معرض خطر واقع می شود، در بسیاری از موقعیت ها با پرخاشگری یا اضطراب واکنش نشان می دهد و در دنیای ذهنی او مداوم کشمکش و حالت تدافعی وجود دارد.

احساس ناامنی دائمی متابولیسم بدن را به هم می ریزد، زیرا دستگاه ایمنی بدن توان محدود دارد و از تحمل تنش دائمی ناتوان است در نتیجه ادامه این وضعیت فرد را به سمت وسوی بیماری جسمی و روانی سوق خواهد داد. امنیت روانی باعث می شود که انسان احساس آرامش کند؛ به بیان دیگر، فرد می تواند احساس آسودگی و اطمینان کند که احساس تهدید نکرد و امنیت روانی داشته باشد. (۱)

خوش بینی و حسن ظن به دیگران، باعث پدید آمدن امنیت روانی در فرد می شود. فردی که به دیگران خوش بین است، همیشه به ویژگی ها، اندیشه ها، گفتار و رفتار مثبت آن ها توجه می کند؛ از ناحیه ی دیگران، احساس تهدید و خطر نمی کند؛ قلبش آرام است و دینش سالم می ماند.

اما فرد بدبین، به پیروی از اندیشه ها و نگرش بدبینانه اش به دیگران، درباره آن ها تجسس می کند، به اسرار دیگران پی می برد و جاهایی دیگر، این اسرار را برای دیگران بازگو می کند؛ یعنی غیبت می کند. گاه این فرد رفتار و گفتاری خلاف

ص: ۱۶

۱- . بررسی رابطه بین خوش بینی اسلامی، خوش بینی آموخته شده سلیگمن و امنیت روانی، رمضانعلی حسنی، محمد رضا احمد، رحیم میردریکوندی، روان شناسی و دین، سال چهارم، شماره چهارم، زمستان ۹۰، ص ۷۵-۱۰۲.

واقع را به دیگران نسبت می دهد؛ یعنی به آن ها تهمت می زند. این گونه رفتارها سلامت دین این افراد را به خطر می اندازد. (۱)

فوت کوزه گری فردی که به دیگران خوش بین است، همیشه به ویژگی ها، اندیشه ها، گفتار و رفتار مثبت آن ها توجه می کند

رسیدن به آرزوها

امام صادق (علیه السلام) سه چیز است که هر که به آن ها دست آویزد به آرزوهای دنیوی و اخروی خود دست یابد:

پناه بردن به خدا، خُرسند بودن به قضای خدا و خُوش بین بودن به خدا. (۲)

برای رسیدن به خواسته ها و آرزوهای دنیا و آخرتی نیازی به دویدن و رنج و غصه نیست. کافی است به هر آنچه خداوند دانا و حکیم برایمان مقدر کرده راضی باشیم و نسبت به آن خوش بین باشیم. شاید الآن در گرداب مشکلات دست و پنجه نرم می کنیم ولی از آثار و سرانجام آن خبری نداریم؛ و امید داریم همه این ها مایه خیروبرکت باشد. چراکه به قول شاعر:

ص: ۱۷

۱- . سید مهدی حسینی زاده، جوان و آرامش روان، به کوشش علی نقی فقیهی، ص ۱۲۷-۱۲۹.

۲- . «ثَلَاثَةٌ مَنْ تَمَسَّكَ بِهِنَّ نَالَ مِنَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ بُعَيْتُهُ مَنْ اعْتَصَمَ بِاللَّهِ وَرَضِيَ بِقَضَاءِ اللَّهِ وَأَحْسَنَ الظَّنَّ بِاللَّهِ». تُحْفُ الْعُقُولِ،

خدای ار(۱) به حکمت ببندد دری *** گشاید به فضل و کرم دیگری(۲)

برترین صفت

امام علی (علیه السلام) خوش گمانی از برترین خوبیها و بزرگ ترین عطیه هاست.(۳)

از بزرگ ترین هدیه ی که خداوند روزی انسان کرده و نیز انسان ها می توانند آن را به دست آورند خوش گمانی است؛ و نیز از برترین صفات نیک است.

آسان گیری

امام علی (علیه السلام) مَنْ حَسَنَ ظَنَّهُ أَهْمَلُ؛

کسی که خوش گمان باشد، آسان می گیرد.(۴)

ص: ۱۸

۱- اگر.

۲- سعدی، بوستان، باب دوم.

۳- «حُسْنُ الظَّنِّ مِنْ أَفْضَلِ السَّجَايَا وَ أَجْزَلِ الْعَطَايَا». تصنیف غُرُرِ الْحِكْمِ وَ دُرَرِ الْكَلِمِ، ح ۵۳۲۵. این حدیث می تواند اشاره به این باشد که خوش گمانی اکتسابی است و نیز می تواند وراثتی باشد.

۴- تصنیف غُرُرِ الْحِكْمِ وَ دُرَرِ الْكَلِمِ، ح ۵۳۲۸...

فردی که به دیگری حُسن ظن دارد، از بسیاری از حساسیت‌ها و پرسش‌ها و سخت‌گیری‌ها خودداری می‌کند؛ مانند اعتماد به جوانی که جویای کار است و یا برای خواستگاری آمده است و از بستگان نزدیک شخص است. (۱)

ص: ۱۹

۱- . خوش بینی و بدبینی، اکبری، محمود، ص ۱۰۰.

حُسن ظن به خدا، به این معنی که از رحمت خدا مأیوس نباشی و گمان نکنی خدا تو را نمی بخشد و گمان نکنی مصائب دنیا به زیان توست و خداوند متعال برای مجازات بدی هایت تو را به آن ها دچار کرده است؛ بلکه بر این باور باشی که خداوند از پدر و مادر بر تو مهربان تر است و تو را آفریده است تا از رحمتش برخوردار شوی پس هرچه گناهکار باشی تو را می بخشد و از عذاب ابدی جهنم می رهاند و باور کنی که مصیبت های دنیا هم برای پیشرفت و ترقی و تکامل انسان مقدر شده اند و همه به خیر و صلاح اوست و برای روز قیامت و زندگی اخروی به کارش می آیند. [\(۱\)](#)

گمان نیک به خدا داشتن یعنی:

بنده، هنگام طلب آمرزش خوش بین باشد که {خداوند} او را می آمرزد.

ص: ۲۱

وقتی توبه و بازگشت به سوی خدا کند، بداند که خداوند توبه او را پذیرا می شود.

وقتی از روی حقیقت [و اخلاص] به درگاه خدا دعا کند، بداند که خدا اجابت می کند. هنگامی که از خدا نسبت به کاری کفایت و کمک خواست، بداند که خدا او را کفایت می کند؛ زیرا این صفات پدیدار نشود جز به وسیله حُسنِ ظن به خدا.

وقتی کاری برای خدا کرد، بداند که خدا آن را قبول می کند. (۱)

امام صادق (علیه السلام) خوش گمانی به خدا این است که جز به خدا امید نداشته باشی و جز از گناهت نترسی. (۲)

این روایت اشاره در آن است که معنا و مقتضای خوش گمانی به خداوند، ترک کردن عمل و جرأت یافتن بر معاصی و گناهان با توکل بر رحمت الهی نیست؛ بلکه معنایش این است که { بنده مؤمن } در عین انجام عمل، بر عمل خویش تکیه نمی کند و امید به آن دارد که خداوند از روی فضل و کرمش آن را بپذیرد و در عین حال، ترس و بیمش از گناهان و کوتاهی هایش در انجام عبادت است، نه آنکه از خدایش بترسد پس خوش گمانی به خداوند منافات با ترس ندارد بلکه باید با ترس آمیخته شود. (۳)

ص: ۲۲

۱- . مرآة العقول، ج ۸، ص ۴۴. به نقل از علامه مجلسی.

۲- . «حُسْنُ الظَّنِّ بِاللَّهِ أَنْ لَا تَرْجُوَ إِلَّا اللَّهَ وَ لَا تَخَافُ إِلَّا ذَنْبَكَ». کافی، ج ۲، ص ۷۲.

۳- ؛ و فيه إشارة إلى أن حسن الظن بالله ليس معناه و مقتضاه ترك العمل و الاجترار على المعاصي اتكالا على رحمة الله، بل معناه أنه مع العمل لا يتكل على عمله و إنما يرجو قبوله من فضله و كرمه و يكون خوفه من ذنبه و قصور عمله لا من ربه فحسن الظن لا ينافي الخوف، بل لا بد من الخوف و ضمه مع الرجاء و حسن الظن. علامه مجلسی، مرآة العقول، ج ۸، ص ۴۵.

به عبارت دیگر (۱):

قسمت دوم روایت بدین معناست که اگر خداوند کسی را عذاب کند، صرفاً نتیجه عمل نادرست خود اوست و خداوند هرگز کسی را از روی ظلم و ستم مواخذه و مجازات نمی کند پس اگر در برخی از آیات و روایات از ترس از خدا سخنی به میان آمده است، مقصود ترس از عدالت خداست که اگر خداوند بخواهد عادلانه با انسان رفتار کند انسان به هلاکت می رسد.

بنابراین بندگان مؤمن باید از این که خداوند به عدالت و به اقتضای اعمالشان با آنان رفتار نموده بیمناک و درعین حال به لطف و فضل و کرم او امیدوار باشند.

گمان من این طوری نبود!

امام صادق (علیه السلام) بنده ای بدکار را در قیامت به محضر الهی می آورند. خداوند به او خطاب می نماید: آیا تو را امر نمودم که از من اطاعت کنی؟ آیا تو را از گناه نهی نکردم؟ آن بنده پاسخ می دهد:

پروردگارا! آری! هم امر کردی و هم نهی فرمودی، اما خواست های نفسانی من بر من غالب شد، از این رو اگر هم اکنون مرا عذاب فرمایی ظلمی بر من روا نداشته ای. در این حال حضرت حق فرمان می دهد که او را به سوی آتش برند. آن بنده چون

ص: ۲۳

۱- تأثیر خوش گمانی به خداوند در سعادت دنیا و آخرت، مظفری، حسین، معرفت اخلاقی، سال دهم، شماره دوم، پیاپی ۲۶ پاییز و زمستان ۱۳۹۸.

این فرمان شنود گوید: پروردگارا! گمان من به تو این گونه نبود! خداوند فرماید: چه گمانی در حق من داشتی؟ گوید: گمان من در حق تو نیکوترین شایسته ترین گمان ها بود! حضرت حق نیز امر می فرماید تا او را به بهشت برند. آنگاه می فرماید: گمان نیکی که در حق من داشتی، اکنون تو را فائده داد و از جهنم خلاصی بخشیده و بهشت را نصیب نمود. (۱)

خدایی که می خواهیم به او خوش بین باشیم و به او اتکا و تکیه کنیم و به او امیدوار باشیم چهار ویژگی دارد:

از ویژگی های تکیه گاه مطمئن، «توانایی» است. نقطه ای که انسان می خواهد به آن اتکا کند باید توانا باشد و قدرت کافی داشته باشد تا بتواند از فرد حمایت کند و نیازهای وی را برآورد.

ویژگی دیگر، «دارایی» است. اگر نقطه اتکا از ذخایری غنی برای تأمین نیاز برخوردار نباشد، حتی با وجود توانایی، صلاحیت اتکال را ندارد؛ بنابراین، تکیه گاه باید دارا و برخوردار باشد.

ص: ۲۴

۱- «يُؤْتِي بِعَبْدٍ يَوْمَ الْقِيَامَةِ ظَالِمًا لِنَفْسِهِ يَقُولُ اللَّهُ تَعَالَى لَهُ أَلَمْ آمُرَكَ بِطَاعَتِي - أَلَمْ أَنهَكَ عَنْ مَعْصِيَتِي يَقُولُ بَلَى يَا رَبِّ وَ لَكِنْ غَلَبْتُ عَلَيَّ شَهْوَتِي فَإِنْ تُعَذِّبْنِي فَبِعَذِّبِي لَمْ تَظْلِمْنِي فَيَأْمُرُ اللَّهُ بِهِ إِلَى النَّارِ يَقُولُ مَا كَانَ هَذَا ظَنِّي بِكَ يَقُولُ مَا كَانَ ظَنُّكَ بِي قَالِ كَمَا كَانَ ظَنِّي بِكَ أَحْسِنَ الظَّنِّ فَيَأْمُرُ اللَّهُ بِهِ إِلَى الْجَنَّةِ يَقُولُ اللَّهُ تَبَارَكَ وَ تَعَالَى لَقَدْ نَفَعَكَ حُسْنُ ظَنِّكَ بِي السَّاعَةَ».

محاسن، ج ۱، ص ۲۵.

ویژگی سوم، «دانایی» است نقطه اتکا باید آگاه باشد تا در مقام تشخیص و عمل، خردمندانه رفتار کند. اگر توانایی و دارای وجود داشته باشد؛ اما دانای نباشد، چه بسا دارای و توانایی به گونه ای اعمال شود که نتیجه ای جز زیان نداشته باشد. ویژگی چهارم، «پایایی» است. نقطه اتکا باید به لحاظ زمانی، پایدار و همیشگی باشد. منبع ناپایدار به جهت احتمال فقدان، در همه ی زمان ها نمی تواند پاسخگو باشد.

خلاصه این که برای تکیه گاه، دست کم، چهار ویژگی باید وجود داشته باشد تا بتوان به آن اطمینان نمود و هر چه این ویژگی ها بیشتر وجود داشته باشد، اطمینان بیشتری به وجود می آورد. نقطه ناتوان نادر، نادان و ناپایدار، اطمینان بخش نخواهد بود.

از این رو، تنها مصداقی که معیارهای یادشده را در خود دارد، خداوند متعال است. در آفرینش قدرت، دانایی، دارای و پایداری مطلق از آن خداوند متعال است. از این رو، روشن می گردد که تنها نقطه قابل اطمینان برای اتکا، خداوند متعال است. (۱)

و ما به چنین خدایی خوش بین و امیدوار هستیم.

قاعده شمردن نعمت های خداوند

امام صادق (علیه السلام) به نعمت های من {خدا} توجه نموده و آن ها را به خاطر داشته باشید، در این صورت این ذهنیت در شما به وجود می آید که در آینده نیز مثل

ص: ۲۵

گذشته از نعمت‌ها برخوردار شوید. در نتیجه، خوش بینی در شما به وجود می‌آید و خوش بینی شما را به رفتار مثبت یعنی عبادت وامی دارد. (۱)

وضع خود انسان نیز شگفت‌انگیز است. ما اکنون نگران روزی خود هستیم و حال آنکه سه مرحله پیش از آن وجود داشته که بدون اطلاع ما خداوند روزی ما را رسانده است. لذا شایسته نیست اکنون نسبت به او سوءظن داشته باشیم.

مرحله نخست هنگامی است که انسان را در رحم مادر قرار دارد در جایگاه آرام که هیچ سرما و گرمایی او را نمی‌آزارد و خدا روزی اش را می‌رساند.

مرحله دوم دوران نوزادی است که هر چند ناتوان است ولی غذای او از شیر مادر تأمین می‌شود و کسی هست که او را تر و خشک کند. و مرحله سوم دوران پس از شیرخوارگی است که روزی او بدون تلاش از دسترنج والدین تأمین می‌گردد و مشمول مهربانی و دلسوزی آن‌ها قرار می‌گیرد حتی او را بر خودشان مقدم می‌دانند؛

اما همین انسان وقتی بزرگ و غرق می‌شود و برای خودش کار می‌کند اوضاع بر او سخت می‌شود و به خدا سوءظن پیدا می‌کند و حقوق مالی اش را که بر عهده اش است انکار می‌کند و بر خود و عیالش سخت می‌گیرد این‌ها به خاطر ترس از تنگ شدن روزی و بدگمانی به خداوند متعال است. (۲)

ص: ۲۶

۱- «ذَكَرُ عِبَادِي مِنْ آلَمَائِي وَ نِعْمَائِي فَإِنَّهُمْ لَمْ يَرَوْا مِنِّي إِلَّا الْحَسَنَ الْجَمِيلَ لِنَلَّا يَطُنُّوا فِي الْبَاقِي إِلَّا مِثْلَ الَّذِي سَلَفَ مِنِّي إِلَيْهِمْ وَ حُسْنُ الظَّنِّ يَدْعُو إِلَى حُسْنِ الْعِبَادَةِ». مصباح الشريعة، باب ۸۲.

۲- خصال، ج ۱، ص ۱۲۲، ح ۱۱۴؛ بحار الانوار، ج ۱۳، ص ۴۱۴. امام علی (علیه السلام) «كَانَ فِيمَا وَعَظَ بِهِ لُقْمَانُ ابْنَهُ أَنْ قَالَ لَهُ يَا بُنَيَّ لِيُعْتَبِرَ مَنْ قَصِيرَ يَقِينُهُ وَ ضَعُفَ نَيْتُهُ فِي طَلَبِ الرِّزْقِ إِنَّ اللَّهَ تَبَارَكَ وَ تَعَالَى خَلَقَهُ فِي ثَلَاثَةِ أَحْوَالٍ مِنْ أَمْرِهِ وَ آتَاهُ رِزْقَهُ وَ لَمْ يَكُنْ لَهُ فِي وَاحِدَةٍ مِنْهَا كَسْبٌ وَ لَا حِيلَةٌ...». ترجمه از کتاب رضایت زندگی، ص ۶۲.

گاهی اوقات یادمان می رود که روزی دهند خداست و اوست که بر بندگان فضل و بخشش دارد. آن چنان دنبال رزق و روزی می دویم که گویا ما مسئول خزانه داری و روزی رسان بندگان هستیم. زندگی فراز و نشیب دارد گاهی به نفع و سود ماست و گاهی نیز به ضرر و زیان ماست. در هر دو حالت باید خوش بین و امیدوار بود چراکه این اقتضای زمانه این است که «گاهی زین به پشت و گاهی پشت به زین است».

و معمولاً در حالت های ناخوشی فراموش می کنیم که يك عمر خداوند به ما روزی رسانده است و از بهترین نعمت هایش (مادی، معنوی، سلامتی، امنیت، آرامش...) ما را بهره مند ساخته است.

بهرتر است در هنگام حمله و رفتن افکار منفی و بدبینی به خداوند این فرمایش رسول خدا (صلی الله علیه واله) را به یاد آوریم و نیز نعمت هایی که خداوند مهربان به ما داده و ما آن ها را نمی بینیم را بشماریم. تا حالا دقت کرده اید به نعمت هوا و اکسیژن چیزی که دائماً مشغول استفاده از آن هستیم! و جالب است که بینی انسان (محل تنفس) همیشه در مقابل چشم هایمان قرار گرفته! تا شاهدهی باشد که ای انسان نترس! من خدا تو را آفریده ام و روزی ات را مقدر کرده ام.

رسول خدا (صلی الله علیه واله) به دو تن از فرزندان خالد می فرماید:

تا وقتی سر شما حرکت می کند از روزی نا امید نباشید چه اینکه انسان را مادرش سرخ و بدون پوست می آفریند سپس خداوند او را روزی می دهد. (۱) گاهی اوقات فردی که ۳۰ سال از خدا عمر گرفته و تا حالا به سلامتی زندگی کرده با یک دندان درد زمین و زمان را به هم می دوزد؛ و همه چیز را به دست فراموشی می سپارد؛ و گویا اینکه خداوند مهربان به او ظلم و ستم کرده است. غافل از اینکه همین شخص ۳۰ سال بدون هیچ دردی لذیذترین غذاها را نوش جان می کرد و نگفت خدایا ممنونتم که به من نعمت سلامتی دندان دادی.

راه چاره در این است که هنگام بدبینی نگاهی به گذشته و حال و آینده داشته باشیم. در گذشته چه نعمت های که داشتیم و خبر نداشتیم از زمان حال اینکه الآن دندانم درد می کند ولی اعضای دیگرم سالم است و چه بسا افرادی بدتر از من نیز هستند و آینده اینکه این درد دندان سبب مراقبت بیشتر است و تلنگری است که ای بنده من! به کجا چنین شتابان! اندکی تأمل کن و به نعمت های که به تو داده ام بنگر و چه بسا آزمونی است برای خوش بین ها و بدبین ها؛ و خدایا! تو چقدر بلاها و آسیب هایی را از من دور کردی و من خودم خبر ندار نشدم.

از عجایب

پیامبر اکرم (صلی الله علیه واله) به جبرئیل فرمود: از عجایبی که دیده ای برایم بازگو کن.

ص: ۲۸

۱- «لَا تَأْيِسَا مِنَ الرَّزْقِ مَا تَهْزُهَزَتْ رِءُوسُكُمْ فَإِنَّ الْإِنْسَانَ تَلِدُهُ أُمُّهُ أَعْجَمَ لَيْسَ عَلَيْهِ قِسْرٌ ثُمَّ يَرْزُقُهُ اللَّهُ تَعَالَى» مجموعه ورام، ج ۱، ص ۱۶۸.

جبرئیل (امین وحی) گفت: در زمان های گذشته درحالی که قرار بود بر یکی از پیامبران الهی نازل شوم، عابدی را در جزیره ای دیدم که باکمال شوق به عبادت حق مشغول بود و از خدا می خواست مرگش در حال سجده فرارسد.

عبادتش را نیکو یافتم، زمان بندگی اش را چهارصد سال دیدم، دعایش را مستجاب مشاهده کردم، علاقه مند شدم وضع قیامتش را ببینم، برایم اعجاب آور بود. روز قیامتش نشان می داد که اعمالش مورد قبول حق واقع شده، به او خطاب می رسد: «أدخل جنتی برحمتی؛ [بنده ی من!] با دلگرمی به رحمت من، وارد بهشت شو»

اما او عرضه می دارد: «أدخل جنتک بعملی؛ [پروردگارا!] با دلگرمی به اعمال و عباداتم، وارد بهشت می شوم». از سوی خداوند متعال خطاب می رسد: ای قاضیان دادگاه من! اکنون که پای معامله به میان آمد، تمام نعمت های مادی و معنوی ام را که به این عابد عنایت کردم با عبادتش بسنجید، چنانچه عبادت او گران تر آمد، به بهشت برود و اگر نعمت های من گران تر شد، به جهنم برود.

از نعمت بینایی شروع می کنند، این نعمت از نظر ارزش خدایی بر تمام عبادات عابد سنگین تر آمد، چون او را به سوی دوزخ بردند، عرضه داشت: خداوندا! برنامه های دیگری هم داشتم که محاسبه نشد. خطاب می رسد: چیست؟ عابد می گوید: امید به کرم تو، حُسن ظن به عنایت تو و از همه بالاتر نیاز و فقر و ناچیزی خودم.

خطاب می رسد: او را از مسیر عذاب برگردانید و به خاطر امید و حُسن ظنش به من، او را به سوی بهشت ببرید. چون عابد در مسیر بهشت قرار می گیرد، عرض

می کند: أدخل جنتك برحمتك؛ [پروردگارا!!] با دلگرمی به رحمتت، وارد بهشت می شوم(۱)

نیمه ی اول عمر

در بنی اسرائیل، مرد نیکی بود که همسری نیک داشت. در خواب دید که به او می گویند: «خداوند برایت فلان مقدار عمر قرار داده است و نیمی از عمر تو در گشایش و نیم دیگر را در تنگی گذارده است. برای خودت نیمه ی اول یا نیمه ی دیگر را انتخاب کن.»

آن مرد گفت: من همسر نیکوکاری دارم که شریک زندگی من است. با او مشورت می کنم و وقتی برمی گردی، خیرت می دهم. صبح که شد، آن مرد به همسرش گفت: در خواب، چنین دیدم. زنش گفت: فلانی! نیمه ی اول را برگزین و در انتخاب عافیت بشتاب؛ باشد که خداوند بر ما ترحم کند و نعمت را بر ما کامل سازد. شب دوم که شد، آن که به خواب مرد آمده بود، آمد و گفت: «چه برگزیدی؟»

گفت: نیمه ی اول را برگزیدم. گفت: باشد؛ خواسته ات پذیرفته است.

ص: ۳۰

۱- . به نقل از عرفان اسلامی (حسین انصاریان)، ج ۱، ص ۲۱۸.

چون نیمی از عمر {مرد} گذشت و از اندازه آن وقت، بیشتر سپری شد، او همان مردی را که در خواب دیده بود، دید و آن مرد به او گفت: «خدای متعال، کار تو را سپاس گفت و همه ی عمرت را مثل گذشته در گشایش قرارداد».^(۱)

قاعده تفکر در زیبایی ها و خلقت جهان

یکی از انواع بدبینی، بدبینی نسبت به جهان است. در روان شناسی، این بدبینی را بدبینی فلسفی می نامند. توجه به زیبایی ها و شگفتی های عالم خلقت روزنه ذهن انسان را بر روی یک خوش بینی واقعی باز می کند.

شایسته است انسان نظام جهان را نظام احسن و همه هستی را در جای خویش زیبا و نیکو ببیند و نظام عالم خلقت را بیهوده و بی برنامه نداند و به آن خوش بین باشد؛ گمان نیک به خالق هستی به این است که:

اولاً: قبول کنیم که نظام خلقت، بهترین نظام و متقن ترین شیوه خلقت بوده، نقصی در آن نیست و عدالت در آن برقرار می باشد.

ثانیاً: گرفتاری های خود را ناشی از سوء تدبیر، کج روی ها و کوتاهی های خودمان بدانیم، نه اینکه ناسپاسانه مشکلات را ناشی از چیدمان و نحوه مدیریت عالم هستی بدانیم و موفقیت هایمان را معلول پدیده های پوچ و خیالی همچون شانس، اقبال و اتفاق بدانیم.

ص: ۳۱

۱- بحار الانوار، ج ۹۶، ص ۱۶۲، ح ۶.

تفکر و نگرش صحیح از آن گروهی است که طرفدار خوش بینی هستند و به زندگی از نظرگاه خوشی هایش می نگرند. اینان در حقیقت هم زیبایی ها و هم بدی های زندگی را می بینند، ولی معتقدند که خوشی های زندگی بر غم های آن بیشتر و زودگذر است. (۱)

مهم ترین عامل ایجاد ناامنی روانی، از خود بیگانگی و در نتیجه، از خدا بیگانگی انسان است، زیرا ناامنی زاییده تضاد درونی انسان است. انسان به صورت فطری خدا جوست، بنابراین، فردی که در مقام عمل برخلاف گرایش های فطری خویش رفتار می کند، دچار تضاد درونی شده و امنیت روانی وی با چالش روبه رو می شود. اما افراد خوش بین از آنجا که به نعمت های مادی و معنوی خداوند و زیبایی های عالم خلقت توجه داشته و در نتیجه به منشأ این نعمت ها و سرچشمه این زیبایی ها شناخت و ایمان دارند و طبق خواست ها و گرایش های فطری خویش عمل می کنند، هرگز دچار نگرانی و ناامنی روانی نمی شوند. (۲)

روگردانی از یاد خدا باعث دشواری و سختی زندگی می شود. همچنان که در مقابل، یاد خداوند متعال باعث امنیت و آرامش روانی انسان می شود. یاد خداوند متعال موجب می شود که انسان به امیال و تکانش های که نرسیدن به آن ها تنیدگی، سختی و نگرانی ایجاد می کند، پشت پا بزند.

ص: ۳۲

۱- <http://sadeghain.net>. با اندکی تصرف.

۲- بررسی رابطه بین خوش بینی اسلامی، خوش بینی آموخته شده سلیگمن و امنیت روانی، رضوانعلی حسنی، محمد رضا احمد، رحیم میردریکوندی، روان شناسی ودین، سال چهارم، شماره چهارم، زمستان ۹۰، ص ۷۵-۱۰۲.

از آنجا که خوش بینان همواره به یاد خدا هستند، به ویژگی، نعمت‌ها و الطاف خداوند توجه داشته و خداوند را قادر مطلق، حاضر و ناظر و پاسخ‌گوی نیازهای خویش دانسته، احتمال وقوع رویدادهای خوشایند را برای خود بیشتر دانسته و رویدادهای منفی را با توکل به خداوند به راحتی پشت سر می‌گذارند. (۱)

امام علی (علیه السلام) آیا به مخلوق کوچک خدا {مورچه} نمی‌اندیشند که چگونه خلقت آن از روی حکمت انجام گرفته است و ترکیب وی از روی دقت؟ گوش و چشم برای آن‌ها در نظر گرفته و استخوان و پوست به آن‌ها داده است. در مورچه و کوچکی جثه و لطیف بودن ساختمانش دقت کنید؛ نه با چشم قابل درک است و نه با فکر. چگونه روی زمین راه می‌رود، به روزی خود دست می‌یابد، دانه را به لانه خود حمل می‌کند و آن را در پایگاه خود برای آینده ذخیره می‌سازد. (۲)

ص: ۳۳

۱- همان.

۲- «أَلَمْ يَنْظُرُوا إِلَىٰ صَيْغِيرٍ مِّمَّا خَلَقَ كَيْفَ أَحْكَمَ خَلْقَهُ وَ اتَّقَنَ تَرْكِيْبَهُ وَ فَلَقَ لَهُ السَّمْعَ وَ الْبَصِيْرَ وَ سَوَّىٰ لَهُ الْعُظْمَ وَ الْبَشَرَ انظُرُوا إِلَى النَّمْلَةِ فِي صِغَرِ جُثَّتِهَا وَ لَطَافِهِ هَيْئَتِهَا...». نهج البلاغه، خطبه ۱۸۵.

امام رضا (علیه السلام) به خداوند گمان نیک بیر؛ زیرا خدای عزّ و جلّ می فرماید: من نزد گمان بنده مؤمن خویشم؛ اگر گمان او به من نیک باشد، مطابق آن گمان با او رفتار کنم و اگر بد باشد نیز مطابق همان گمان بد با او عمل کنم. (۱)

رسول خدا (صلی الله علیه واله) حُسْنُ الظَّنِّ بِاللَّهِ مِنْ عِبَادَةِ اللَّهِ؛

گمان نیک داشتن به خداوند، گونه ای عبادت خداوند عزّ و جلّ است. (۲)

خوش بین به خدا بودن نیز عبادت است. وظیفه بندگان انجام واجبات و ترک محرمات است و نتیجه و پاداش کار را به کاردان هستی سپردن است؛ و چشم امید داشتن به پذیرش اعمال و نیز رسیدن به سعادت و کمال است؛ و البته خوش بینی بدون عمل نیز پوچ و توخالی است.

معنای حُسن ظن به خدا این نیست که هرچه را بخواهیم خداوند به واسطه حسن ظن ما، به او عملی سازد و آنچه را که نمی خواهیم از ما دور سازد، بلکه مقصود آن است که خدا را آن چنان به حکمت و قدرت و علم و تفضل و عنایت به بندگان بشناسیم که باور کنیم هرچه او انجام می دهد بهترین تقدیر ماست و هرگز برای

ص: ۳۴

۱- «أَحْسِنِ الظَّنَّ بِاللَّهِ فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ يَقُولُ أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي الْمُؤْمِنِ بِي إِذَا خَيْرًا فَخَيْرًا وَإِنْ شَرًّا فَشَرًّا». کافی، ج ۲، ص ۷۲. علامه مجلسی در تفسیر حدیث چنین می نویسد: معنای جمله فوق این است که من به هنگام خوش بینی بنده ام در حُسن عملش و سوء عملش هستم. چون کسی که حسن عمل دارد، حسن ظن دارد و کسی که عمل بدی دارد، گمان بدی هم دارد. مرآت العقول، ج ۸، ص ۴۵.

۲- بحار الانوار، ج ۷۴، ص ۱۶۶.

بندگان صالح خود که به وی حسن ظن دارند، شرّ و بدی را نمی پسندد و در همه پیشامدها بهترین نتیجه را برای آنان مقرر می دارد. (۱)

در هر صورت در انتخاب سعادت و شقاوت خویش خودمان نقش داریم. می توانیم آینده و زندگی را روشن و زیبا ببینیم و می توانیم آن را تیره و تار سازیم؛ و آنچه مهم است این است که خدا همیشه هوادار خوش بین های عملی است. نه خوش بین های توخالی. هر چند لطف و فضل خدا نیز شما آنان نیز می شود و هر کس به اندازه خودش نتیجه اش را می بیند. (۲)

چه کسی خداست!

روزی مردی غیر عرب نزد پیامبر اکرم (صلی الله علیه واله) آمد و عرض کرد: شما دعاهای بسیاری دارید که من نمی توانم آن ها را بخوانم، دعایی مختصر به من بیاموزید که در ثواب همه ی دعاهای شما شریک باشم.

فرمودند بگو: «اللهم أنت ربی و أنا عبدك»؛ خدایا! تو پروردگار من هستی و من بنده ی توام. آن مرد عجمی {غیر عرب} رفت و چون آن را خوب یاد نگرفته بود، همیشه به عکس دعا می کرد: «خدایا! تو بنده ی من هستی و من پروردگار تو هستم.»

ص: ۳۵

۱- <https://hawzah.net>

۲- به امید خدا، پوریزدی، رحمت، قدس، قم، ۱۳۹۹.

روزی جبرئیل (علیه السلام) نزد پیامبر (صلی الله علیه واله) آمد و عرض کرد: دعایی به آن مرد عجمی یاد دادی که به عکس می خواند و کفر از آن بر می خیزد!

پیامبر (صلی الله علیه واله) آن مرد را طلبید و از حالش پرسید، عرض کرد: به قدری شادم و به ثواب آن دعا دل نهاده ام که حد و حصر ندارد، همیشه هم می گویم: «اللهم أنت عبدی و أنا ربک»؛ خدایا! تو بنده ی من هستی و من پروردگار تو هستم.

پیامبر (صلی الله علیه واله) فرمودند: دیگر چنین نگویی که کافر می شوی. آن مرد محزون شد و غم های گذشته بر دلش مستولی شد و عرض کرد: مدتی که گفته ام به گمانم عین ایمان بود. حالا چه کار کنم؟

جبرئیل نازل شد و عرض کرد: یا رسول الله (صلی الله علیه واله) خدا می فرماید: اگر بنده ی من به زبان غلط گفته است، من بر دلش [و گمان نیک او] نظر دارم، ما گذشته ی او را به صواب نوشتیم و به آرزویش می رسانیم. (۱)

خروس، الاغ، سگ

در میان بنی اسرائیل، خانواده ای در بیابان زندگی می کردند. آن ها (علاوه بر چند گوسفند) یک خروس و یک الاغ و یک سگ داشتند. خروس، آن ها را برای نماز بیدار می کرد، الاغ، وسایل زندگی شان را حمل می کرد و سگ نیز در آن بیابان، به خصوص در شب، آن ها را از درندگان حفظ می کرد.

ص: ۳۶

۱- . به نقل از خزینه الجواهر، ص ۳۰۵.

اتفاقاً روباهی آمد و خروس آن ها را خورد. افراد آن خانواده، محزون و ناراحت شدند، ولی مرد آن ها که شخص صالحی بود گفت: خیر است إن شاء الله. پس از چند روزی سگ آن ها مُرد، باز آن ها ناراحت شدند، ولی مرد خانواده گفت: خیر است ان شاء الله.

طولی نکشید که گرگی به الاغ آن ها حمله کرد و آن را درید و از بین برد. باز آن مرد گفت: خیر است إن شاء الله.

در همین ایام، روزی صبح از خواب بیدار شدند، دیدند همه ی چادرنشین های اطراف مورد دست برد و غارت دشمن واقع شده و خود آن ها نیز به صورت برده به اسارت دشمن درآمده اند.

مرد صالح گفت: راز این که ما باقی مانده ایم این بوده که چادرنشین های دیگر دارای سگ و خروس و الاغ بوده اند و به خاطر سروصدای آن ها شناخته شده اند و به اسارت دشمن درآمده اند.

ولی ما چون سگ و خروس و الاغ نداشتیم، شناخته نشده ایم، پس خیر ما در هلاکت سگ و خروس و الاغمان بوده است که سالم مانده ایم. (۱)

رسول خدا (صلی الله علیه واله): سوگند به آن که جز او خدایی نیست، هیچ بنده مؤمنی به خدا گمان نیک نبرد، مگر این که خداوند مطابق همان گمان با او عمل کند؛ زیرا خداوند کریم است و همه خوبی ها به دست اوست و شرم دارد از این که بنده

ص: ۳۷

مؤمنش به او گمان نیک برد و او خلاف گمان و امید بنده رفتار نماید. پس به خدا گمان نیک برید و به سوی او رغبت کنید. (۱)

کدام نیکوتر است؟

«حضرت یحیی» از اول تا آخر عمرش همیشه محزون و گریان بود و هیچ کس او را خندان ندید. پدرش «حضرت زکریا» روزی عرض کرد: «خداوندا من از تو پسری خواسته بودم که باعث شادی من شود؛ اما فرزندی به من عطا کردی که همیشه محزون و گریان است.» روزی نیز حضرت زکریا به پسرش گفت: «من از خداوند پسری می خواستم که باعث سرور من شود.» حضرت یحیی جواب داد: «خودت فرمودی که بین بهشت و جهنم عقبه و گردنه ای است که از آن نمی گذرد مگر کسی که از خوف خدا گریسته باشد.»

به هر جهت، وی آن قدر گریسته بود که صورتش زخمی شده بود و روی زخم نمد انداخته بود. روزی حضرت عیسی به پسرخاله اش حضرت یحیی رسید و لبخندی زد. حضرت یحیی گفت: «چه شده است که من تو را خندان می بینم؟»

ص: ۳۸

۱- «وَالَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ لَا يَحْسُنُ ظَنُّ عَبْدٍ مِّنْ اللَّهِ إِلَّا كَانَ اللَّهُ عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِهِ الْمُؤْمِنِ لِأَنَّ اللَّهَ كَرِيمٌ بِيَدِهِ الْخَيْرَاتُ يَسْتَحْيِي أَنْ يَكُونَ عَبْدُهُ الْمُؤْمِنُ قَدْ أَحْسَنَ بِهِ الظَّنَّ ثُمَّ يُخْلِفُ ظَنَّهُ وَرَجَاءَهُ فَأَحْسِنُوا بِاللَّهِ الظَّنَّ وَارْغَبُوا إِلَيْهِ». کافی، ج ۲، ص ۷۲.

مثل اینکه تو خودت را در امان می بینی.» حضرت عیسی پاسخ داد: «چه شده است که ترا عبوس می بینم؟ مگر تو از رحمت خداوند مأیوسی؟»

سپس هر دو گفتند: «ما از اینجا حرکت نمی کنیم تا خداوند درباره ی ما حکم کند که حق با کیست.» در آن موقع، وحی رسید: «هر کدام از شما که امید و حسن ظنّتان به ما بیشتر است، همان بهتر است.» (۱)

ناگفته پیداست، گمانی منظور است که همراه با عمل باشد؛ یعنی فرد وظیفه اش را انجام می دهد و امید دارد که خداوند آن را بپذیرد و الا با حلوا حلوا کردن دهن شیرین نمی شود.

خوش گمانی به خدا

رسول خدا (صلی الله علیه واله) فرمودند: آخرین کسی را که دستور داده می شود به سوی دوزخ ببرند، ناگهان به پشت سر خود نگاه می کند. خداوند دستور می دهد او را برگردانند، پس او را برمی گردانند. خدا می فرماید: چرا به پشت سر خود نگاه کردی و در انتظار چه هستی؟ می گویند: «پروردگارا! من درباره ی تو این چنین گمان نمی کردم».

خدا می فرماید: «چه گمان می کردی؟» می گوید «گمانم این بود که گناهان مرا می بخشی و مرا در بهشت خود جای می دهی!»

ص: ۳۹

خداوند می فرماید: ای فرشتگان من! به عزت و جلال و نعمت ها و مقام والايم سوگند، بنده ام هرگز گمان خیر درباره ی من نبرده است، اگر ساعتی گمان خیر برده بود، او را به جهنم نمی فرستادم، گرچه دروغ می گوید؛ ولی با این حال اظهار حُسن ظن او را بپذیرید و او را به بهشت ببرید. (۱)

خدا عاشق خُوش گمان ها و خُوش فکرهاست.

امید دروغین

به امام صادق (علیه السلام) گفتند: عده ای معصیت می کنند و می گویند «که ما { به لطف خدا } امیدواریم و روش اینان تا زمان مرگ چنین است» امام فرمود «اینان کسانی اند که در وادی آرزوها، به این سو و آن سو می روند. دروغ می گویند هر کس به چیزی امید داشته باشد آن را می طلبد و هر کس از چیزی بترسد از آن می گریزد». (۲)

امید و خوش بینی بدون عمل دروغ است. کسی که امید دارد همت و تلاش نیز دارد.

ص: ۴۰

-
- ۱- . به نقل از دایره المعارف سبک زندگی اهل بیت (علیهم السلام)، غلامرضا حیدری ابهری، قدیانی، تهران، ۱۳۹۷.
 - ۲- . بحار الانوار، ج ۷۸، ص ۲۴۵. به نقل از دایره المعارف سبک زندگی اهل بیت (علیهم السلام)، غلامرضا حیدری ابهری، قدیانی، تهران، ۱۳۹۷.

حکایت نابینایی که قرآن می خواند

دید در ایام آن شیخ فقیر

مُصحفی در خانه ی پیری ضریر (۱)

پیش او مهمان شد او وقت تَمُوز (۲)

هر دو زاهد جمع گشته چند روز

گفت اینجا ای عجب مُصحف (۳) چراست

چونکه نابیناست این درویشِ راست (۴)

اندرین اندیشه تشویشش (۵) فزود

که جز او را نیست اینجا باش و بود

اوست تنها مصحفی آویخته

من نیم گُستاخ یا آمیخته (۶)

تا بیرسم نی خُمش (۷) صبری کنم

تا به صبری بر مرادی بر زنم (۸)

صبر کرد و بود چندی در حَرَج (۹)

کشف شد کالصبر مفتاح الفرج (۱۰)

مرد مهمان صبر کرد و ناگهان

کشف گشتش حالِ مشکل در زمان

ص: ۴۱

۱- نابینا. فردی فقیر، در خانه ی شخص نابینا قرآنی دید.

۲- ماه دهم از ماه رومی، منظور فصل گرما و تابستان است.

۳- قرآن کریم.

- ۴- . تعجب کرد که در خانه ی نابینا که قادر به خواندن نیست قرآن چه معنا دارد.
- ۵- . ناآرامی، نگران.
- ۶- . قرآنی به دیوار آویخته است. روی طاقچه است. من هم نه آدمی گستاخ هستم و نه دوست صمیمی که از او بپرسم.
- ۷- . خاموش، سکوت.
- ۸- . مردد شد که بپرسد یا نپرسند که در نهایت تصمیم گرفت صبر کند.
- ۹- . سختی.
- ۱۰- . صبر کلید پیروزی است.

نیم شب آواز قرآن را شنید

جست از خواب آن عجایب را بدید

که ز مُصَحَف کور می خواندی درست

گشت بی صبر، ازو آن حال جُست (۱)

گفت آیا ای عجب با چشم کور

چون همی خوانی همی بینی سطور؟ (۲)

آنچه می خوانی بر آن افتاده ای

دست را بر حرفِ آن بنهاده ای (۳)

إصْبَعَت (۴) در سیر پیدا می کند

که نظر بر حرف داری مُستند

گفت ای گشته ز جهلِ تن جُدا

این عجب می داری از صُنْعِ خدا (۵)

من ز حق در خواستم کای مُستعان

بر قرائت من حریصم همچو جان

نیستم حافظ مرا نوری بده

در دو دیده وقتِ خواندن بی گره

باز ده دو دیده ام را آن زمان

که بگیرم مصحف و خوانم عیان

آمد از حضرت ندا کای مردِ کار

ای بهر رنجی به ما امیدوار

حُسن ظن است (۶) و امیدی خوش ترا

که ترا گوید بهر دم برتر آ (۷)

هر زمان که قصد خواندن باشدت

یا ز مصحف ها قرائت بایدت

ص: ۴۲

۱- پرس و جو کرد.

۲- سطر، خط.

۳- قرآن را از حفظ نمی خوانی.

۴- انگشت، با انگشت آیه های قرآن را دنبال می کنی.

۵- کار خدا.

۶- خوش گمانی و امید تو.

۷- هر لحظه به مقام بالاتری می روی.

من در آن دم وا دهم (۱) چشم ترا

تا فرو خوانی معظم جوهر (۲)

همچنان کرد و هر آنگاهی که من

وا گشایم مصحف اندر خواندن

آن خبیری که نشد غافل ز کار

آن گرامی پادشاه و کردگار

باز بخشد بینشم آن شاه فرد (۳)

در زمان همچون چراغ شب نورد

زین سبب نبود، ولی را اعتراض

هر چه بستاند، فرستد اعتراض (۴)

گر بسوزد باغت انگورت دهد

در میان ماتمی سورت دهد

آن شل بی دست را دستی دهد

کان (۵) غم ها را دل مستی دهد

لا تُسَلِّم و اعتراض از ما برفت

چون عوض می آید از مفقود زفت (۶)

چونکه بی آتش مرا گرمی رسد

راضیم گر آتشش ما را کشد

بی چراغی چون دهد او روشنی

گر چراغ شد، (۷) چه افغان می کنی؟ (۸)

- ۱- . پس دهم.
- ۲- . جوهر را. قرآن کریم را.
- ۳- . خداوند بینایی من را برگرداند.
- ۴- . خدا هر چه را بگیرد در عوض جایگزین می کند.
- ۵- . معدن.
- ۶- . تسلیم نشدن و اعتراض کردن از ما می رود زیرا چیز بزرگ تری بدست آوردیم.
- ۷- . رفت، خاموش شد.
- ۸- مثنوی معنوی، دفتر سوم، بخش ۸۰، قصه خواندن شیخ ضریر...

قواعد خوش بینی به دیگران

حُسن ظن به مردم به این معنی که کردار و گفتار مسلمان را در حد امکان به صورتی تفسیر کنی که بر صحت و سلامت اعتقادی و عملی ایشان دلالت کند و تا زمانی که می توان قول یا فعلی را به صورت صحیحی حمل کرد از حمل آن بر صورت فاسد و نادرست، خودداری کنی. برای نمونه اگر مرد مسلمانی را در حال اختلاط با زنی دیدی با خود بگویی که آن زن محرم اوست و اگر کسی را دیدی که به نزد ظالمی می رود با خود بگویی برای حل مشکل مسلمانی به نزد او رفته است. (۱)

قاعده نگاه مثبت به دیگران

انسان، موجودی اجتماعی است و بنابراین، برای تأمین نیازهای مادی و معنوی خویش، ناگزیر است با دیگران ارتباط برقرار کند. اگر افراد در روابط اجتماعی و تعامل های میان فردی، به هم خوش بین باشند، از ایجاد تنش در روابط بین فردی جلوگیری می شود؛ زیرا روحیه خوش بینانه باعث می شود آن ها گفتار و رفتار یکدیگر را مثبت و خوب تفسیر کنند. بدین ترتیب، از بروز سوء تفاهم ها و بدبینی ها جلوگیری می شود و زمینه ای برای بروز درگیری و تنش به وجود نمی آید. (۲)

ص: ۴۴

۱- به نقل از اخلاق الاهی، ج ۱۴، ص ۲۲۴.

۲- اکبر عباسی، دین و سلامت روان، مجله حدیث زندگی، ش ۹، ص ۵۲.

خوش بینی و بدبینی، بر چگونگی تبیین و برداشت فرد از گفتار و رفتار دیگران اثر می گذارد. در صورت بدبینی، رفتارها و گفتارهای دیگران، به صورتی منفی تفسیر می شود؛ بدین صورت که احترام و محبت به دیگران بر چاپلوسی؛ تملق بر بی عرضگی و نیازمندی؛ سکوت بر مخفی کاری و محافظه کاری؛ ملایم حرف زدن بر بی اعتنائی؛ قاطعیت بر استبداد؛ صراحت بر پررویی؛ صداقت بر ساده لوحی؛ و صمیمیت بر خودشیرینی حمل می شود؛ ولی در صورت خوش بینی، همه چیز، مثبت تفسیر می شود. (۱)

اوج خوش بینی

روزی شاه عباس اول برای گردش از شهر خارج شد، سید بزرگوار میرداماد و شیخ بهایی نیز همراه او بودند. میرداماد مردی سنگین وزن و شیخ بهایی لاغر اندام و سبک وزن بود؛ از این رو اسب میرداماد همیشه در عقب حرکت می کرد؛ اما مرکب شیخ بهایی پیشاپیش اسب ها بود. شاه عباس خواست آن دو عالم را بیازماید، پس خود را به میرداماد نزدیک کرد و گفت: بین اسب شیخ چطور به رقص آمده و شیخ میان جمعیت باوقار حرکت می کند.

میرداماد گفت: اسب شیخ، از خوشحالی که دارد نمی تواند آرام باشد، هیچ فکر می کنید چه کسی سوار آن اسب است. شاه بعد از ساعتی خود را به شیخ بهایی

ص: ۴۵

نزدیک کرد و گفت: شیخ! بین چگونه سنگینی میرداماد اسب را ناراحت کرده است، دانشمند واقعی باید مانند شما سبک وزن باشد، نه چنان سنگین.

شیخ در جواب گفت: این از سنگینی آن جناب نیست؛ بلکه توانایی برداشتن مقام علمی ایشان را ندارد که کوه های محکم از حمل چنین مقامی عاجزند.

چون شاه عباس این صدق و صفا را میان دو عالم عصر خود ملاحظه کرد، از اسب پایین آمد و روی خاک سر به سجده گذاشت. (۱)

باید یادآور شد که چیزی که نحوه زندگی انسان ها را مشخص می کند، تفسیر و نوع دیدشان نسبت به وقایع بیرونی است نه خود آن وقایع. سرمنشأ مثبت اندیشی از باورهای ما می آید. باورها و اعتقادات هر فرد و نوع برداشت وی از زندگی و وقایع آن است که او را به سمت وسوی خوشبختی و یا بدبختی هدایت می کند. هر اتفاقی که در زندگی ما پیش می آید از نظر ما یا خوشایند است یا ناخوشایند. پس هر امری می تواند باعث خوشحالی و خوشبختی ما و یا باعث ناکامی و ناراحتی ما شود. مثبت اندیشی به ما کمک می کند که بتوانیم تغییرات مفیدی در رفتار، گفتار، کار و زندگی خود ایجاد کنیم (۲).

ص: ۴۶

۱- . پند تاریخ ۵ / ۶۸ □ ۶۹؛ به نقل از: روضات الجنات / ۱۱۵.

۲- . بررسی آموزش تفکر مثبت و خوش بینی بر سلامت روان والدین کودکان سرطانی ۷-۳ بستری در بیمارستان محک شهر تهران در سال ۱۳۹۲. مریم زینیوند، فرنگیس کاظمی، حسین سلیمی، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی، سال پنجم، شماره ۹۱، پاییز ۱۹.

چه دندان های سفیدی!

حضرت عیسی (علیه السلام) همراه یارانش از محلی می گذشتند، سگ مرده ای را دیدند که در گوشه ای افتاده و بوی گند و زننده اش همه جا را پر کرده بود.

یاران حضرت گفتند: چه قدر این سگ بد بو است! حضرت عیسی (علیه السلام) برای آن که به آن ها یاد بدهد که در کنار عیب ها خوبی ها را نیز ببینند فرمود: چه قدر دندان های این سگ سفید است. (۱)

افراد بدبین بدون هیچ دلیل و شاهدی، افکار و احساسات و خواسته های دیگران را به صورت منفی حدس می زند؛ مانند امروز همسایه به من سلام نکرد؛ حتماً از من دلخور است، شاید با من قهر کرده.

چرا همسرم غذایش آماده نیست، حتماً قصد انتقام دارد، شاید از صبح تا حالا مشغول تلفن زدن و صحبت با همسایه بوده. دیروز دوستم ناراحت بود، شاید مریض شده، شاید در امتحان قبول نشده، شاید از دست من ناراحت شده.

این دسته افراد، ادعای ذهن خوانی دارند و به هر کس اعتماد نمی کنند و همواره به دیگران تهمت و سوءظن دارند. علی به من سلام کرد، حتماً نقشه ای دارد، شاید مقدمه چینی می کند تا پولم را بگیرد... ولی غافل از اینکه علی از روی عادتش که به دیگران سلام می کند سلام کرده؛ و هیچ قصدی و نیتی ندارد. انسان های موفق همیشه، با خوش بینی به مسائل اطراف خود برخورد می کنند. آن ها هر چیز را به فال نیک می گیرند و البته در مسائلی که حساس است

ص: ۴۷

دست به عصا راه می روند و احتیاط می کنند نه اینکه ذهن طرف را بخوانند و باب تهمت و سوء را بر خود بکشایند؛ و ذهن و به دنبال آن رفتار و گفتار خویش را گرفتار بافته های منفی و خیالی کنند. (۱)

قرآن کریم در مورد سوءظن چنین می فرماید:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ؛

ای کسانی که ایمان آورده اید! از بسیاری از گمان ها پرهیزید. چرا که بعضی از گمان ها گناه است. (۲)

بگذر ظنِ خطا، ای بدگمان

إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ (۳)

را بخوان (۴)

قاعده صحت

قاعده صحت (۵):

می توان به حمل رفتار و گفتار مسلمان (۶)

بر جهت مثبت و درست آن را قاعده صحت نامید؛ یعنی گفتار و کردار مسلمان را با نگاه خوش بینانه نگاه و قضاوت کرد.

ص: ۴۸

۱- . اشتباهات اکبر آقا و کبری خانم، پوریزدی، رحمت، ص ۳۶-۳۷.

۲- . حجرات/ ۱۲.

۳- . گناه.

۴- . مولوی.

۵- . در حقیقت یک قاعده فقهی و اخلاقی است که در کتاب های اصول فقه بحث می شود.

۶- . مسلمان گفته شد به دلیل این که آدمی نباید به دشمن خوش بین باشد.

از آنجا که بدگمانی حس اعتماد عمومی را از بین می برد و دل ها را مکدر می کند، شریعت مقدسه برای خنثی کردن آن پادزهری بنام اصله الصحه مقرر داشته که در کلیه مراحل زندگی باید به کار گرفته شود. یعنی انسان باید اعمال مؤمنان را حمل بر صحت کرده و تا می تواند کار آنان را به خوبی توجیه و تحلیل کند مگر آن که تمام راه ها برای توجیه بسته باشد. (۱) این قاعده مؤمنان را مکلف می کند رفتار برادران دینی شان را تا جایی که امکان دارد، بر وجه درست و مثبت آن حمل کنند، چنین تفکری موجب ایجاد آرامش روانی و امنیت اخلاقی در جامعه می شود و زمینه ی نگاه های تردید آمیز و بدبینانه را درباره رفتار و گفتار دیگران از بین می برد.

در مقابل، در جامعه ی منفی گرا که منفی نگری و سبک تبیین بدبینانه، عادت، منش و ویژگی افراد است، نه تنها خوبی ها، زیبایی ها و جنبه های مثبت به چشم نمی آید، بلکه همواره نگاه ها به کاستی ها، لغزش ها و جنبه های منفی رفتار دیگران معطوف می شود و امنیت روانی و اخلاقی جامعه در معرض خطر قرار می گیرد. (۲)

مثلاً: شخصی در حال قدم زدن با خانمی است، باید بنا بر این بگذرایم که همسر یا مادر یا خواهرش است. فردی دیر پاسخ نامه یا سؤال ما را داده است باید بنا بگذاریم که می خواهد با بهترین شکل پاسخ دهد.

ص: ۴۹

۱- . <http://wiki.ahlolbait.com>

۲- . رمضان علی حسنی، خوش بینی و امنیت روانی، موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، قم، ۱۳۹۳.

امام علی (علیه السلام) اگر بندگان وقتی چیزی را نمی دانستند، {از اظهار نظر یا انجام آن چیز} باز می ایستادند کافر و گمراه نمی شدند. (۱)

فوت کوزه گری: امام علی (علیه السلام) اگر بندگان وقتی چیزی را نمی دانستند، {از اظهار نظر یا انجام آن چیز} باز می ایستادند کافر و گمراه نمی شدند. غررالحکم، ح ۱۲۰۰

چه نیکوست تا به چیزی یقین پیدا نکردیم درباره آن قضاوت و اظهار نظر نکنیم.

فاصله بین حق و باطل

روزی امیر مؤمنان (علیه السلام) با مردم سخن می گفت و درباره رشد اخلاقی آنان صحبت می کرد تا اینکه فرمود: مراقب باشید آنچه را مردم پشت سر افراد می گویند، نپذیرید (از شنیدن غیبت، بر حذر باشید) سخنان باطل فراوان است، ولی سخنان باطل از بین رفتنی است و آنچه می ماند کردار انسان است. چراکه خدا شنوا و شاهد است، بدانید که بین حق و باطل، بیش از چهار انگشت، فاصله نیست.

یکی از حاضران پرسید: چگونه بین حق و باطل، بیش از چهار انگشت فاصله نیست؟

ص: ۵۰

۱- «لَوْ أَنَّ الْعِبَادَ حِينَ جَهَلُوا وَقَفُوا لَمْ يَكْفُرُوا وَلَمْ يَضَلُّوا». تصنیف غُرُّ الْحَكَمِّ وَ دُرَرُ الْكَلِمِ، ح ۱۲۰۰. ممکن است که «یضَلُّوا» از باب افعال خوانده شود و ترجمه این باشد که «کافر نمی شدند و گمراه نمی گردانیدند دیگران را». شرح آقا جمال خوانساری، ج ۵، ۱۱۳.

امام (علیه السلام) انگشتان را کنار هم گذارد و بین گوش و چشم خود قرارداد، سپس فرمود: **الْبَاطِلُ أَنْ تَقُولَ سَمِعْتُ وَ الْحَقُّ أَنْ تَقُولَ رَأَيْتُ**؛

باطل آن است که بگوئی شنیدم و حق آن است که بگوئی دیدم. (۱)

پالایش سه گانه

فردی آشنا به سقراط گفت: می خواهی بدانی درباره دوستت چه شنیده ام؟ سقراط گفت: لحظه ای صبر کن! قبل از اینکه درباره او چیزی به من بگویی مایلم که از یک آزمون کوچک بگذری. این آزمون پالایش سه گانه نام دارد. آشنای سقراط از شنیدن نام این آزمون تعجب کرد. سقراط تعجب او را با گفتن این کلام به پایان رسانید که:

آیا تو کاملاً مطمئن هستی که آنچه درباره دوستم می خواهی به من بگویی، حقیقت دارد؟ فرد مورد نظر پاسخ منفی داد و ادامه داد: من فقط آن را شنیده ام... سقراط گفت: بسیار خوب پس تو واقعاً نمی دانی که حقیقت دارد یا نه!

ص: ۵۱

۱- . أَيُّهَا النَّاسُ مَنْ عَرَفَ مِنْ أَحِبِّهِ وَثِقَهُ دِينَ وَ سَدَّادَ طَرِيقِ فَلَا يَسْمَعَنَّ فِيهِ أَقَاوِيلَ الرِّجَالِ أَمَا إِنَّهُ قَدْ يَرْمِي الرَّمِي وَ تُخْطِئُ السَّهَامُ وَ يُحِيلُ الْكَلَامُ وَ بَاطِلُ ذَلِكَ يَبُورُ وَ اللَّهُ سَمِيعٌ وَ شَهِيدٌ أَمَا إِنَّهُ لَيْسَ بَيْنَ الْحَقِّ وَ الْبَاطِلِ إِلَّا أَرْبَعُ أَصَابِعَ فَسئَلُ (علیه السلام) عن معنى قوله هذا فجمع أصابعه و وضعها بين أذنه و عينه ثم قال-الْبَاطِلُ أَنْ تَقُولَ سَمِعْتُ وَ الْحَقُّ أَنْ تَقُولَ رَأَيْتُ. نهج البلاغه، خطبه ۱۴۱.

حالا بیا از مرحله دوم بگذر؛ مرحله پالایش خوبی! آیا آنچه درباره دوستم می خواهی بگویی چیز خوبی است؟ آشنای سقراط پاسخ داد: خیر کاملاً برعکس!

سقراط گفت: بسیار خوب پس تو می خواهی چیز بدی درباره او بگویی، اما مطمئن هم نیستی که حقیقت داشته باشد یا نه؟! خوب، هنوز یک سؤال دیگر باقی مانده است که مرحله پالایش سودمندی است. آیا آنچه درباره دوستم می خواهی بگویی برای من سودمند است؟ آشنای سقراط گفت: حقیقتاً خیر. سقراط نتیجه گیری کرد و گفت: بسیار خوب اگر آنچه می خواهی بگویی، نه حقیقت است، نه خوب است و نه سودمند! پس چرا اصلاً می خواهی به من بگویی؟! (۱)

قاعده برائت

برائت (۲) در لغت به معنای پاک شدن از عیب و تهمت، تبرئه شدن و خلاص شدن است. این قاعده یعنی دیگران خالی از هرگونه عیب یا صفتی ناپسند هستند و بدون دلیل یقینی نمی توان به دیگران برچسب منفی زد؛ و شخصیت و اعتبار آنان را زیر سؤال برد. درست است که در ظاهر رفتاری را انجام داده که باعث

ص: ۵۲

۱- . <http://shams۴۷.blogfa.com>

۲- . این قاعده فقهی و حقوقی است و به معنی این است که فرد از لحاظ قانون، بی گناه است و مجرم نیست مگر اینکه در دادگاه خلاف آن ثابت شود.

بدگمانی شده است و لکن نمی توان بدون دلیل به مسند قضاوت نشست و حکم صادر کرد.

چراکه هر کس در موقعیت خاص خودش است و ما نیز تا در آن موقعیت قرار نگیریم نمی توانیم شرایط را درک کنیم. شخصی که یکی از بهترین عزیزانش را از دست داده و یا قرض و وام های سنگینی دارد و یا از شغل و کارش اخراج شده و یا دچار بیماری خاصی شده است چنین موقعیت های تا برای خود انسان پیش نیاید قابل درک و فهم نیست.

شاید به کسی که بدگمان شده ایم آن شخص نیز دچار یکی از این مسائل یا بدتر از آن شده است؛ و لذا نیکوست که خوش بین بوده و رفتار یا گفتارش را توجیه کرد. تا در گرداب سوءظن و تهمت گرفتار نشویم.

رسول خدا (صلی الله علیه و اله) أَطْلُبُ لِأَخِيكَ عُذْرًا فَإِنْ لَمْ تَجِدْ لَهُ عُذْرًا فَالْتِمِسْ لَهُ عُذْرًا؛

برای گفتار و کرداری که از برادرت سر می زند، عذری بجوی و اگر نیافتی، عذری بتراش. (۱)

ص: ۵۳

فوت کوزه گری رسول خدا (صلی الله علیه واله) برای گفتار و کرداری که از برادرت سر می زند، عذری بجوی و اگر نیافتی، عذری بتراش. خصال، ج ۲، ص ۶۶

از نشانه های افرادی که از سلامت روحی و روانی بالایی برخوردار هستند این است که گفتار و رفتار دیگران را به خوبی توجیه می کنند. آن ها پشت هر رفتار یا گفتاری از دیگران و یا مشکلاتی که به وجود می آید هزار دلیل و علت می بینند آن ها واقع بین هستند و می دانند هر کس که کاری انجام می دهد حتماً بر اساس دلیل و علتی هست هرچند آن علت نادانی باشد.

امام علی (علیه السلام) رفتار برادرت را به بهترین وجه آن تفسیر کن تا زمانی که کاری از او سر زند که راه توجیه را بر تو ببندد و هیچ گاه به سخنی که از دهان برادرت بیرون آید تا وقتی برای آن توجیه خوبی می یابی، گمان بد مبر. (۱)

در حالات یکی از بزرگان نوشته اند که روزی از کوچه ای می گذشت. در آن حال فردی از پشت بام منزلش بر سر او خاکستر ریخت.

مرد مؤمن بدون اینکه به او ناسزا بگوید و فحاشی کند، گفت: «الحمد لله». حق من با آن گناھانی که مرتکب شده ام، این است که سنگ بر سرم ریزد؛ اما شکر خداوند را که خاکستر بر سرم ریخته شد. (۲)

یکی از لوازم اینکه انسان بتواند توجیه گر خوبی باشد تواضع و کوچکی است. کسی که خود را برتر از همه می داند و رای و نظر خود را صحیح می داند چنین کسی زیر بار توجیه رفتار دیگران نمی رود و تنها خود را در مسیر صحیح و درست می بیند.

ص: ۵۴

۱- «ضَعُ أَمْرَ أَخِيكَ عَلَى أَحْسَنِه حَتَّى يَأْتِيكَ مِنْهُ مَا يَغْلِبُكَ وَ لَا تُظَنَّ بِكَلِمَةٍ خَرَجَتْ مِنْ أَخِيكَ سُوءاً وَ أَنْتَ تَجِدُ لَهَا فِي الْخَيْرِ مَحْمِلاً». الامالی (صدوق)، ص ۳۰۴، مجلس ۵۰.

۲- اخلاق و احکام در داستان های شهید دستغیب، ص ۳۰۹.

امام علی (علیه السلام) هرگاه سخنی از شخصی سر زد و تو می توانی برای آن توجیه خوبی بیابی، به آن گمان بد مبر. (۱)

قاعده تغافل (شتر دیدی، ندیدی)

چشم پوشی کردن و خود را به غفلت زدن یکی از بهترین راهکارها برای افزایش خوش بینی است. چه لزومی دارد که آدمی همانند میکروسکوپ تمام رفتار و گفتار دوستش را با دقت بررسی کند تا خدای نکرده مخالف با اصول دوستی نباشد! مگر خود ما معصوم و پاک و امام زاده به دنیا آمده ایم. خود ما نیز در طول زندگی دچار کم کاری ها یا خطاهایی شده ایم. تنها فرقت این است که خدا به ما لطف کرده و آن خطا را پوشانده و کسی نتوانسته مچ گیری کند.

امام سجاد (علیه السلام) همانا سامان یافتن همه امور دنیا دو جمله است: درست شدن دنیا و وضع زندگی پیمانه پری است که دوسوم آن توجه و هوشیاری است و یک سوم آن نادیده گرفتن (چشم پوشی) است. (۲)

انسان یک موجود اجتماعی است و در سایه تعاملات اجتماعی و دوام روابط میان فردی است که نیازهای مادی و معنوی انسان برآورده می شود. استحکام و دوام

ص: ۵۵

-
- ۱- «لَا تَطُنَّنَ بِكَلِمَةٍ خَرَجَتْ مِنْ أَحَدٍ سُوءًا وَأَنْتَ تَجِدُ لَهَا فِي الْخَيْرِ مُحْتَمَلًا». نهج البلاغه، حکمت، ۳۶۰.
 - ۲- «صِيْلَمَاحِ حَالِ الدُّنْيَا بِحَذَائِرِهَا فِي كَلِمَتَيْنِ - صَلَاحِ شَأْنِ جَمِيعِ الْمَعَايِشِ وَ التَّعَاشُرِ مِلْءِ مِكْيَالٍ ثَلَاثَاهُ فِطْنَةٌ وَ ثُلُثُ تَغَافُلٍ». مناقب آل ابی طالب، ج ۴، ص ۲۰۴.

روابط اجتماعی به اعتماد متقابل نیاز دارد. هرگونه حرکت یا عاملی که فضای اعتماد اجتماعی را خدشه دار کند، عامل به هم زنده‌ی امنیت روانی و اجتماعی شمرده می‌شود.

افراد خوش بین از آنجا که بیشتر به جنبه‌های مثبت ویژگی‌ها، افکار، احساس‌ها، گفتارها و رفتارهای دیگران توجه دارند، از لغزش‌های دیگران چشم‌پوشی کرده و رفتار دیگران را حمل بر درستی نموده، جذب دیگران می‌شود، در نتیجه، فضای بی‌اعتمادی از بین رفته و جو اعتماد حاکم می‌شود و از ناحیه دیگران احساس خطر و تهدید نکرده و امنیت روانی برای او پدید می‌آید. (۱)

برایش دعا کن!

یکی از بستگان امام صادق (علیه السلام) در غیاب ایشان به ناسزاگویی آن حضرت پرداخت و نزد مردم از وی بدگویی می‌کرد.

شخصی به محضر امام صادق (علیه السلام) آمد و جریان را به اطلاع امام رسانید.

امام صادق (علیه السلام) همان دم به کنیز خود دستور داد آب وضو بیاورد. امام (علیه السلام) وضو ساخت و مشغول نماز شد.

ص: ۵۶

۱- بررسی رابطه بین خوش‌بینی اسلامی، خوش‌بینی آموخته شده سلیمان و امنیت روانی، رضوانعلی حسینی، محمد رضا احمد، رحیم میردریکوندی، روان‌شناسی و دین، سال چهارم، شماره چهارم، زمستان ۹۰، ص ۷۵-۱۰۲.

شخصی می گوید: در آن جا بودم، با خود گفتم اکنون امام او را نفرین خواهد کرد، ولی برخلاف تصور دیدم آن حضرت دو رکعت نماز خواند و بعد از نماز عرض کرد: خدایا من حقم را به او بخشیدم، تو از من بزرگوارتر و سخی تر هستی، او را به من ببخش و مؤاخذه اش مفرما!

سپس رقت قلب و ترحم خاصی به آن حضرت دست داد و هم چنان در حق آن شخص دعا می کرد که من تعجب کردم.^(۱)

مرور کردن خطای دیگران، فضای درون انسان را دچار تشویش و نگرانی می سازد و می تواند زمینه ساز ایجاد تصمیم هایی غیر معقول گردد. از سوی دیگر، موجب می شود شخصیت فرد خرده گیر و تحقیر شود.

اگر انسان در زندگی اجتماعی خویش، بخواهد با ریزینی به همه مسائل نگاه کند و به کار دیگران خرده بگیرد، همه عمر را باید صرف چنین کاری کند. در نتیجه، هرگز به اهداف زندگی خویش نخواهد رسید، درحالی که با تغافل بجا که مایه آرامش خاطر است، می توان از زندگی ناگوار رها شد.

اصولاً بی توجهی و تغافل نسبت به امور کوچک و بی ارزش، از بزرگی قدر افراد حکایت دارد و بخشی از آرامش در زندگی و معاشرت خوب مردم، در سایه تغافل محقق می یابد.^(۲)

ص: ۵۷

۱- انوار البهیه، ص ۱۲۶.

۲- فقیهی، علی نقی و همکاران، راهکارهای تربیت اخلاقی زمینه ساز ظهور در آموزش و پرورش، پژوهش های مهدوی، شماره ۹، ص ۱۴۱-۱۶۸. سال ۱۳۹۳.

امام علی (علیه السلام) هر کس نسبت به بسیاری چیزها بی توجهی و چشم پوشی نکند زندگی اش ناگوار شود. (۱)

فوت کوزه گری امام علی (علیه السلام) هر کس نسبت به بسیاری چیزها بی توجهی و چشم پوشی نکند زندگی اش ناگوار شود. غررالحکم، ح ۱۰۳۷۵

انسان های خوش بین، لبخندها را تشویق و تعظیم ها را احترام و دست تکان دادن ها را ابراز محبت می بینند. آنان با خوش بینی، افکار منفی، خیال بافقی و تفسیری های بدبینانه از واقعیت ها و رفتارهای دیگران را، از ذهن و اندیشه ی خود می رانند و بدین شیوه، یکی از مهم ترین عوامل اضطراب و نا آرامی را از خود دور می کنند. آنان، نه از سر غفلت که از روی تغافل، اندکی خوش بینی همراه چشم خود می سازند تا قلب و دل خود را راحت نمایند. (۲)

روح و روانش را اصلاح کردم!

شخصی به امام کاظم (علیه السلام) و پدران گرامی او گستاختی و ناسزا می گفت. چند نفر از یاران امام کاظم (به آن حضرت گفتند: اجازه بدهید تا او را نابود کنیم.

ص: ۵۸

۱- «مَنْ لَمْ يَتَغَافَلْ وَ لَمْ يَغُضَّ [لَا يَتَقَاضِ] عَنْ كَثِيرٍ مِنَ الْأُمُورِ تَغَصَّتْ عَيْشَتُهُ». تصنیف غُرُّرِ الْحَكَمِ وَ دُرُّرِ الْكَلِمِ، ح ۱۰۳۷۵.

۲- نسیم حدیث، ص ۴۱.

(علیه السلام) به شدت از این کار بر حذر داشت و فرمود: «کجاست؟» گفتند: در فلان مزرعه مشغول کشاورزی است. امام (علیه السلام) به سراغش رفتند وقتی به مزرعه اش رسید، او با ناراحتی فریاد زد: آهای! کشت و کار ما را پایمال نکن.

امام (علیه السلام) همچنان به طرف او رفت، وقتی به او رسید، از گذشته ها چشم پوشید و به او «خدا قوت و خسته نباشید» گفت. سپس با چهره ای خندان، احوال او را پرسید و فرمود «تاکنون چقدر در این مزرعه خرج کرده ای؟» او گفت صد دینار.

امام کاظم (علیه السلام) پرسید: «امید داری چقدر محصول برداری؟»

او پاسخ داد: علم غیب ندارم.

امام کاظم (علیه السلام) پرسید: «من می گویم امید داری چقدر برداشت کنی؟»

او گفت: امیدوارم دویست دینار برداشت نمایم.

امام کاظم (علیه السلام) کیسه ای که محتوی سیصد دینار بود، به او داد و فرمود: «این را بگیر و خداوند آنچه را که امید برداشت از این مزرعه داری، به تو بدهد».

آن شخص گستاخ، در برابر چشم پوشی و اخلاق نیک امام آن چنان تحت تأثیر قرار گرفت که همان لحظه به عذرخواهی پرداخت و ملتسمانه از آن حضرت خواست که او را ببخشد. امام درحالی که با لبخند خود نشان می داد که او را بخشیده است. از آنجا گذشت. چند روزی نگذشت که آن مرد در مسجد با کمال خوش رویی نزد امام آمد؛ و او بار دیگر از امام تعریف و تمجید کرد و سؤالاتی را پرسید و رفت.

امام کاظم (علیه السلام) به یاران خود گفت: این همان شخصی بود که شما از من اجازه می خواستید تا او را بکشید. اینک می پرسم کدام یک از این دو راه بهتر بود؟ آنچه

شما می‌خواستید یا آنچه من انجام دادم؟ من با اندکی پول کارش را سامان دادم و (باگذشت و تغافل و چشم پوشی) روح و روانش را اصلاح نمودم. (۱)

قاعده فراموشی گذشته

حالا- یک نفر یک کاری انجام داده و تمام شده و رفته. چرا ما ول کن قضیه نباشیم. افراد بدبین دائماً با افکار منفی و بیات خود، کاموا بافی می‌کنند؛ و تار و پود قضیه‌ای که تمام شده را به هم می‌دوزند؛ و برعکس افراد خوش بین دنبال این هستند که چطوری حال و آینده خود را به بهترین و زیباترین شکل بسازند. آن‌ها برگزیده صلوات می‌فرستند و با انرژی و نگاه مثبت روبه جلو حرکت می‌کنند.

داستان حضرت یوسف (علیه السلام) در قرآن کریم، نمونه‌ای بسیار زیبا از توجه مثبت به خدا، خود و دیگران و تبیین مثبت از روی داد زندگی و انتظار مثبت است و حضرت یوسف (علیه السلام) بر اثر حسادت و جفای برادرانش، سال‌ها از خانواده دور شد، به عنوان یک برده فروخته شد، به خیانت متهم شد، رنج زندان کشید و غم غربت چشید؛

اما بعد از ۲۵ سال، وقتی نخستین بار با پدرش ملاقات کرد، ذره‌ای از اندوه و جفاهایی که بر وی رفته بود و سختی‌هایی که تحمل کرده بود سخن نگفت؛ (۲)

ص: ۶۰

۱- . ارشاد (شیخ مفید)، ج ۲، ص ۲۲۳؛ أعلام الوری، ص ۳۰۶.

۲- . خوش بینی و امنیت روانی، ص ۸۱.

بلکه چنین بیان کرد: {خداوند} درباره من احسان فراوان فرمود که مرا از تاریکی زندان نجات داد و شما را از بیابان دور به اینجا آورد پس از آنکه شیطان میان من و برادرانم فساد کرد که خدای من لطف و کرمش به آنچه مشیتش تعلق گیرد شامل شود و هم او دانا و محکم کار است. (۱)

شخصی نزد امام سجاد (علیه السلام) آمد و به آن حضرت جسارت کرده و ناسزا گفت. امام سجاد (علیه السلام) سکوت کرد و سخنی به او نگفت. او رفت.

امام (علیه السلام) به همراهان فرمود: شنیدید که این مرد، با من چگونه برخورد کرد! اینک دوست دارم، با من نزد او برویم تا بنگرید جواب او را چگونه خواهیم داد! اصحاب با امام (علیه السلام) حرکت کردند، آن حضرت در مسیر راه، مکرر این آیه را می خواند: «وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ (۲)؛ از ویژگی های پرهیزکاران این است که خشم خود را فرو می برند».

همراهان دریافتند که امام (علیه السلام) با او برخورد شدید نخواهد کرد. به در خانه ی او رسیدند. امام او را صدا زد و او درحالی که تصور می کرد با برخورد شدید امام روبه رو خواهد شد از منزل بیرون آمد. امام (علیه السلام) به او فرمود:

ص: ۶۱

-
- ۱- «... وَقَدْ أَحْسَنَ بِي إِذْ أَخْرَجَنِي مِنَ السِّجْنِ وَجَاءَ بِكُمْ مِنَ الْبَدْوِ مِنْ بَعْدِ أَنْ نَزَغَ الشَّيْطَانُ بَيْنِي وَبَيْنَ إِخْوَتِي إِنَّ رَبِّي لَطِيفٌ لِمَا يَشَاءُ إِنَّهُ هُوَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ». یوسف/۱۰۰.
 - ۲- «الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ؛ همانها که در توانگری و تنگدستی، انفاق می کنند؛ و خشم خود را فرو می برند؛ و از خطای مردم درمی گذرند؛ و خدا نیکوکاران را دوست دارد.» آل عمران، ۱۳۴.

برادرم! اگر آنچه به من گفתי در من وجود دارد، از درگاه خدا طلب آموزش می کنم و اگر در من وجود ندارد، از خدا می خواهم که تو را بیامزد. آن مرد عرض کرد: آنچه گفتم در وجود تو نیست، بلکه من به آن سزاوارترم (۱).

وقتی ذهن شما روی صدمات و رنج های گذشته گیر کند و اسیر آن ها شود، این صدمات و رنج ها تداوم می یابد و ته نشین می شود. اگر همچنان در گذشته زندگی کنید و اجازه ندهید که این صدمات التیام و درمان یابد، مشکلاتان هر روز بیشتر و بیشتر می شود. به این ترتیب، با مرور مکرر و مداوم وقایع، بارها این رنج و ناراحتی را تجربه می کنید و دچار حس شرمساری یا گناه و تقصیر می شوید.

زندگی در گذشته باعث می شود که ذهن و فکر شما در یک زندان روان شناختی اسیر شود و خود را قربانی بیندارد.

پس لازم است که از زندگی کردن در گذشته دست بردارید و دیگر تصویری ذهنی از خودتان را به عنوان قربانی کنار بگذارید. تصویری از خود به عنوان فردی مختار و نیرومند را در آغوش بگیرید؛ که قادر است حال و آینده ی خودش را با اندیشه ای صحیح و اصولی رقم بزند. وقتی اجازه دهید که گذشته از محدوده ی ذهنتان بیرون برود؛ و تلاش نکنید که آن را تحت تسلط خود در آورید، در خواهید یافت که گذشته دیگر تسلطی بر شما و ذهنتان نخواهد داشت.

اشتباه نکنید. آنچه گفتیم به این معنا نیست که شما هیچ گاه گذشته را مرور نکنید یا به تجزیه و تحلیل با رفتارهای خود پردازید. گذشته آموزگار بسیار خوبی

ص: ۶۲

است و باید از آن درس گرفت. ما بیش از آنچه از موفقیت های خود یاد بگیریم، از اشتباهاتمان درس می گیریم.

بازنگری گذشته زمانی مشکل ساز می شود که شما به جای اینکه نیم نگاهی مختصر و گذرا به گذشته بیندازید، ذهن خود را در بست درگیر و اسیر آن کنید و در گذشته غرق شوید، به طوری که از زمان حال و آینده غافل بمانید. نیم نگاهی به گذشته انداختن ایرادی ندارد، فقط به آن خیره نشوید. (۱)

قاعده منطقی بودن

امام علی (علیه السلام) لِكُلِّ إِنْسَانٍ أَرْبُ فَاَبْعُدُوا عَنِ الرَّيْبِ؛

هر انسانی عقلی دارد؛ پس از شک دوری کنید. (۲)

افکار ما خیلی سریع در ذهنمان حاضر می شوند به طوری که فکر می کنیم آن ها اتوماتیک و خودکار هستند آن ها همان چیزهایی نیستند که روانشناسان آن ها را استدلال منطقی می دانند این نوع افکار محصول بررسی های محتاطانه و آزمایش های بررسی های دقیق نیستند در عوض آن ها ریشه در حدس و گمان احساس ها دارند و همین جهت است که هزاران فکر هر روز به سراغ ما می آیند بعضی از آن ها سریع می آیند و سریع هم از بین می رود و بدون اینکه کوچک ترین

ص: ۶۳

۱- . خوشبختی در ذهن شماست، ص ۲۰۹-۲۱۰.

۲- . تصنیف غُرُرُ الْحَكَمِّ وَ دُرَرُ الْكَلِمِ، ح ۵۶۷۶.

تأثیری روی ما بگذارند بنابراین تعجب آور نخواهد بود که اگر بگوییم آن‌ها بیش از آنچه منطقی باشد اتفاقی و تصادفی هستند. این امر به این معنی است که نباید آن‌ها را به عنوان واقعیت بپذیریم. بسیاری از افکار ما نتیجه‌آنی واکنش‌های آنچه می‌بینیم یا آنچه احساس می‌کنیم است. این امر در مورد احساس‌های ما نیز صدق می‌کند ما نباید از احساس‌های خود انتظار داشته باشیم که تصویر درست و واقعی از دنیای خارج به ما بدهند به عبارت دیگر وقتی احساس می‌کنیم مورد تهدید قرار گرفته‌ایم دقیقاً به این معنی نیست که واقعاً تحت تهدید قرار داریم.

قضاوت و تصمیم‌گیری بر پایه احساسات بسیار مخاطره‌آمیز است. وقتی واقعه‌ای برای شما رخ می‌دهد و احساس یا فکری در شما به وجود می‌آید و نباید فکر کنید که آن‌ها واقعی و درست هستند. البته آن‌ها ممکن است درست یا غلط باشند یا اینکه ممکن است پنجاه و پنجاه باشند؛ یعنی نیمی از آن درست و نیمی دیگر غلط باشد. برای اینکه بدانیم آیا واقعه‌ای که رخ داده و احساس فکری که پیدا کرده‌ایم درست است یا خیر باید به بعضی از استدلال‌های منطقی پردازیم. (۱)

هرگاه رویدادی رخ می‌دهد، می‌توان سه نوع تفسیر در مورد آن‌ها ارائه داد:

۱. آزمایش و درس دانستن سختی‌ها:

ص: ۶۴

۱- . غلبه بر افکار بدبینانه و سوء ظن، ص ۱۶۴.

رویدادهای معمول و مطابق انتظار، معمولاً ما را بر نمی انگیزد تا علل و عوامل آن را ارزیابی کنیم، اما اگر رویدادی برخلاف انتظار رخ دهد، یا رویداد فوق العاده منفی و یا خیلی مهم باشد، ما در جست و جوی علل آن برمی آییم؛ بنابراین، تفسیر و انتساب در مورد رویدادهای منفی و سختی ها بیشتر معنا پیدا می کند.

افراد بدبین سختی ها و مشکلات را موانعی در راه موفقیت خود تلقی نموده و دلیل وقوع آن ها را شکست خوردن خودارزیابی می کنند. ولی افراد خوش بین و موفق مشکلات را نردبانی برای صعود و یا مانعی در نظر می گیرند که برای پیشرفت باید از روی آن پرید. امتحان دانستن سختی ها و مشکلات نیز به همین معناست که فرد برای قبول شدن، ترقی و رشد باید این امتحان و موانع را پشت سر بگذارد.

مشکلات را به عنوان امتحان و آزمون و وسیله رشد خود بدانیم: امام علی (علیه السلام) خداوند آن ها (انبیا و اولیا) را با گرسنگی آزمایش نمود و به مشقت و ناراحتی مبتلا ساخت، با امور خوفناک امتحان کرد و با سختی ها و مشکلات خالص گردانید و از بوته آزمایش بیرون آمدند. (۱)

۲. موقت بودن رویدادهای مثبت و منفی:

ص: ۶۵

۱- «قَدْ اخْتَبَرَهُمُ اللَّهُ بِالْمُخْمَصَةِ وَ ابْتَلَاهُمُ بِالْمَجْهَدَةِ وَ امْتَحَنَهُمْ بِالْمَخَاوِفِ وَ مَخَضَهُمْ بِالْمَكَارِهِ فَلَا تَعْتَبِرُوا الرِّضَى وَ الشُّحْتَ بِالْمَالِ وَ الْوَلَدِ» نهج البلاغه، خطبه، ۱۹۲.

تحقیقات نشان می دهد که افراد خوش بین رویدادهای منفی را موقتی می دانند؛ اما افراد بدبین رویدادهای مثبت را گذرا و رویدادهای منفی را دائمی می دانند، زیرا آن ها را به علل دائمی و همیشگی نسبت می دهند.

امام علی (علیه السلام) می فرماید: هر چیزی زمان و مدت خاصی دارد. (۱)

رویدادهای منفی، شکست ها و مصیبت ها نیز مانند هر چیز دیگر موقتی قلمداد می شوند؛ بنابراین، خوش بینی واقعی یا واقع بینی همراه با خوش بینی از دید اسلام آن است که همواره سختی ها را موقتی بدانیم تا از بدبینی ناکام ساز جلوگیری شود.

امام علی (علیه السلام) از رنج و سختی های آن {دنیای} جزع و زاری نکنید، رنج و سختی آن تمام می شود و هر خوب و بد در دنیا پایان می یابد و هر موجود زنده ای به سوی فنا پیش می رود. (۲) اگر بخواهیم دچار خوش خیالی و توهم نشویم و به کفران و سرکشی نرسیم موظفیم رویدادهای مثبت، نعمت ها، توانایی ها و امکانات را نیز موقتی بدانیم.

امام علی (علیه السلام) از زینت ها و نعمت های دنیا شگفت زده نشوید؛ زیرا عزت و افتخارات آن به زودی پایان می گیرد و زیور و نعمت هایش زایل می گردد. (۳)

ص: ۶۶

۱- «فَإِنَّ لِكُلِّ شَيْءٍ مُدَّةً وَأَجَلًا». نهج البلاغه، خطبه، ۱۹۰.

۲- «لَا تَجْزَعُوا مِنْ ضَرَائِهَا وَبُؤْسِهَا فَإِنَّ... ضَرَاءَهَا وَبُؤْسَهَا إِلَى نَفَادٍ (فناء) وَكُلُّ مُدَّةٍ فِيهَا إِلَى انْتِهَاءٍ وَكُلُّ حَيٍّ فِيهَا إِلَى فَنَاءٍ». نهج البلاغه، خطبه ۹۹.

۳- «وَلَا تَعْجَبُوا بِزِينَتِهَا وَنَعِيمِهَا... فَإِنَّ عِزَّهَا وَفَخْرَهَا إِلَى انْقِطَاعٍ وَإِنَّ زِينَتَهَا وَنَعِيمَهَا إِلَى زَوَالٍ». نهج البلاغه، خطبه ۹۹.

از این رو خوش بینی واقعی آن نیست که رویدادهای مثبت را دائمی و رویدادهای منفی را موقتی بدانیم، بلکه هر دو نوع رویداد را باید موقتی بدانیم تا از بدبینی و خوش خیالی - هر دو - رهایی یابیم.

۳. انتساب کارها به خدا، خود و دیگران:

برخی افراد، بیشتر رویدادها را به خود و بعضی دیگر بیشتر رویدادها را به دیگران نسبت می دهند. افراد بدبین معمولاً رویدادهای منفی را به خود و رویدادهای مثبت را به دیگران و موقعیت ها نسبت می دهند. افراد خوش بین درست به عکس عمل می کنند؛ رویدادهای منفی را به دیگران نسبت داده و هنگام شکست ها دیگران را مقصر می دانند، ولی رویدادهای مثبت و موفقیت ها را به خود نسبت داده و توانایی و تلاش خود را عامل آن می دانند.

از نظر آموزه های اسلامی، هیچ یک از این دو انتساب تأیید نمی شود. اینکه به طور همیشگی شکست ها را به خود و موفقیت ها را به دیگران نسبت دهیم غیرواقع بینانه بوده و بدبینی کاذب ایجاد می کند. همچنین اگر همواره موفقیت ها را به خود و شکست ها را به دیگران نسبت دهیم، باز هم از بار مسئولیت شانه خالی کرده ایم.

ص: ۶۷

بلکه دیدگاه واقع بینانه و درعین حال، مثبت آن است که هنگام موفقیت‌ها نقش تلاش خود، همکاری دیگران و کمک خداوند را در نظر بگیریم و هنگام شکست‌ها نیز عدم تلاش و ناتوانی و عدم همکاری دیگران را مدنظر داشته باشیم. (۱)

امام علی (علیه السلام) ظَنُّ الرَّجُلِ عَلَى قَدْرِ عَقْلِهِ؛

گمان مرد، به اندازه خرد اوست. (۲)

قاعده انتظار مثبت

خوش بینی، یا داشتن نوعی انتظار کلی مبنی بر اینکه در آینده، رویدادهای خوب بیشتر از رویدادهای بد اتفاق خواهند افتاد می‌تواند بر رفتار و نحوه کنار آمدن آن‌ها با مشکلات و رویدادهای فشارزای زندگی تأثیر بگذارد زیرا افراد خوش بین انتظار دارند که در آینده پیامدهای مثبت برای آن‌ها اتفاق بیفتد و همین اطمینان به آینده، باعث ایجاد احساس مثبت در فرد می‌شود و در نتیجه سازگاری روان‌شناختی بالایی را در او به وجود می‌آورد؛ و سلامت عمومی وی را تضمین می‌نماید.

چنین افرادی حتی اگر با مشکلات و رخداد‌های فشارزای زندگی هم مواجه شوند، از آنجا که نسبت به آینده خوش بین هستند، بر این باورند که با تلاش خود

ص: ۶۸

۱- .الگوی نوین از مولفه‌های خوش بینی از منظر نهج البلاغه، نجیب الله نوری، معرفت، سال ۱۳۸۷، شماره ۱۳۵.

۲- .تصنیف غُرُّ الْحِکْمِ وَ دُرَّرُ الْکَلِمِ، ح ۱۰۷۸.

می توانند مشکلات را حل کنند و از راهبردهای مثبت کنار آمدن برای مواجهه با این موقعیت ها استفاده کنند. این مسئله می تواند به سلامتی روانی و جسمانی آن ها منجر شود. علاوه بر این خوش بینی و مثبت اندیشی باعث افزایش مقاومت سیستم ایمنی بدن می شود و در نتیجه سلامتی بیشتر را به دنبال دارد(۱).

انتظار مثبت نسبت به آینده، شامل سه حیطه می شود:

۱. انتظار کمک از سوی خداوند:

یک مسلمان با توکلی که به خداوند دارد و اعتقادی که به نقش خداوند در بروز رویدادها دارد، قطعاً در مورد آینده خوش بینی اش متکی به امید به خداوند است. خوش بینی یعنی امید به خداوند، خوش بینی آن است که عمل را خالص نموده و در مورد بخشش از لغزش ها به خداوند امیدوار باشی(۲). در نهج البلاغه نیز انتظار مثبت نسبت به آینده در مورد افراد درستکار مطرح شده است. فرد مسلمانی که از خیانت به دور است نسبت به آینده دو انتظار مثبت دارد: یا به ندای حق لبیک می گوید که آنچه نزد خداست بهترین است، یا روزی

ص: ۶۹

۱- . بررسی آموزش تفکر مثبت و خوش بینی بر سلامت روان والدین کودکان سرطانی ۷-۳ بستری در بیمارستان محک شهر تهران در سال ۱۳۹۲. مریم زینیوند، فرنگیس کاظمی، حسین سلیمی، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی، سال پنجم، شماره ۹۱، پاییز ۱۹.

۲- . امام علی (علیه السلام) «حُسْنُ الظَّنِّ أَنْ تُخْلِصَ الْعَمَلَ وَ تَرْجُوَ مِنَ اللَّهِ أَنْ يَغْفُوَ عَنِ الزَّلَلِ». تصنیف غُرُرِ الْحِکْمِ وَ دُرَرِ الْکَلِمِ، ح ۱۳۲۷.

خود در این دنیا را از خداوند دریافت می نماید. (۱)

بنابراین، فرد مسلمان خوش بین نسبت به آینده انتظار مثبت دارد.

۲. انتظار عملکرد درست از سوی دیگران:

در منابع اسلامی از سوءظن به دیگران منع شده است. معنای سوءظن آن است که فرد مسلمان نسبت به برادران دینی خود انتظار عملکرد بد و منفی داشته باشد. بدبینی نسبت به دیگران تنها ناظر به اعمال و رفتار گذشته مردم نیست، بلکه بخشی از بدبینی ناظر به این است که نسبت به رفتارهای دیگران در آینده انتظار منفی داشته باشیم. در نتیجه، امیدوار بودن به دیگران و انتظار خوب داشتن از دیگران یکی از مؤلفه های خوش بینی است:

امام علی (علیه السلام) افراد بدبین انتظار عملکرد نادرست از سوی دیگران دارند؛ زیرا خودشان نیز به خاطر بدبینی عملکرد درست ندارند. (۲)

امام علی (علیه السلام) بدترین افراد کسی است که به دیگران به خاطر بدبینی اعتماد ندارد و دیگران نیز به خاطر بد رفتاری به او اعتماد ندارند. (۳)

ص: ۷۰

۱- «كَذَلِكَ الْمَرْءُ الْمُسْلِمُ الْبَرِيُّ مِنَ الْخِيَانَةِ يَنْتَظِرُ مِنَ اللَّهِ إِحْدَى الْحُسَيْنَيْنِ إِمَّا دَاعِيَ اللَّهِ فَمَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ لَهُ وَإِمَّا رِزْقَ اللَّهِ». نهج البلاغه، خطبه، ۲۳.

۲- «الرَّجُلُ السُّوءُ لَا يَظُنُّ بِأَحَدٍ خَيْرًا لِأَنَّهُ لَا يَرَاهُ إِلَّا بِوَصْفِ نَفْسِهِ» تصنیف غُرُرِ الْحِكْمِ و دُرَرِ الْكَلِمِ، ح ۵۶۶۷.

۳- «شَرُّ النَّاسِ مَنْ لَا يَتَّقُ بِأَحَدٍ لِسُوءِ ظَنِّهِ وَ لَا يَتَّقُ بِهِ أَحَدٌ لِسُوءِ فِعْلِهِ». همان، ح ۵۶۷۵.

این روایت، هم رابطه بدبینی را با رفتار بد و هم تأثیر بدبینی را در روابط اجتماعی نشان می دهد. وقتی کسی به دیگری اعتماد نمی کند «انتظار منفی» از عملکرد او در آینده دارد. نکته ای که در مورد خوش بینی نسبت به افراد دیگر مطرح می شود این است که تنها خوش بینی نسبت به نیات و رفتار افراد تابع موقعیت است، اما سایر زمینه های خوش بینی موقعیتی نیستند، بلکه دائمی اند.

۳. انتظار وقوع رویدادهای خوشایند:

وقتی که فرد مسلمان انتظار کمک از سوی خداوند داشته باشد و انتظار دارد که دیگران نیز به صورت درست عمل کنند، نتیجه منطقی اش این می شود که انتظار داشته باشد در آینده رویدادهای خوشایند رخ خواهد داد و کارها بر وفق مراد پیش خواهد رفت. پس انتظار مثبت نسبت به وقوع رویدادهای مثبت نتیجه منطقی کمک از سوی خداوند و عملکرد دیگران و تلاش خود فرد است. (۱)

مثل اینکه زنده است!

سه دوست در یک اتومبیل به مسافرت رفته بودند و متأسفانه در یک تصادف مرگبار باعث شد که هر سه در جا کشته شوند. لحظه ای بعد روح هر سه در

ص: ۷۱

۱- . الگویی نوین از مولفه های خوش بینی از منظر نهج البلاغه، نجیب الله نوری، معرفت، سال ۱۳۸۷، شماره، ۱۳۵.

دروازه بهشت بود و فرشته نگهبان بهشت داشت آماده می شد که آن ها را به بهشت راه دهد. یک سؤال؟

الآن که هر سه نفر شما دارید وارد بهشت می شوید آنجا روی زمین بدن هایتان در حال تشییع به سوی قبرستان است و خانواده ها و دوستان در غم از دست دادن شما عزادار هستند. دوست دارید وقتی کنار جنازه شما راه می روند در مورد شما چه بگویند.

اولی گفت: دوست دارم پشت سرم بگویند که «من جزو بهترین پزشکان زمان خود بودم و مرد بسیار خوب و عزیزی برای خانواده ام»

دومی گفت: دوست دارم پشت سرم بگویند که «من جز بهترین معلم های زمان خود بوده ام و توانستم اثر بسیار بزرگی روی آدم های نسل بعد از خود بگذارم»

سومی گفت: دوست دارم بگویند «نگاه کن داره تکون میخوره مثل اینکه زنده است».(۱)

قاعده شاید

موضوعی را که به آن بدبین شده ایم را زیر سؤال ببریم. اگر به شخصی بدبین شدیم سریع آن موضوع را توجیه کنیم. به عبارتی دیگر با طرح کردن علت ها و دلیل آوردن به جنگ افکار منفی و وسوسه های شیطانی برویم.

ص: ۷۲

۱- . به دنیا آمده ایم تا خوشبخت شویم! ص ۲۴.

از جاهایی که عذر تراشی نیکوست هنگامی است که فکرهای مزاحم بدبینی جلوی ما ظاهر می شوند. اصولاً افراد خوش بین، دلیل تراش خوبی هستند آن‌ها برای گفتار و رفتار دیگران هزار و یک دلیل و شاید می آورند تا خود را از معرکه ی بدبینی نجات دهند.

فوت کوزه گری افراد خوش بین، دلیل تراش خوبی هستند آن‌ها برای گفتار و رفتار دیگران هزار و یک دلیل و شاید می آورند

امام علی (علیه السلام) برای گفتار و کرداری که از برادرت سر می زند، عذری بجوی و اگر نیافتی، عذری بتراش. (۱)

اگر روزهای ماه مبارک رمضان در خیابان دیدید کسی چیزی می خورد خدای نکرده فکر بد نکنید و مثبت اندیش باشد و خوش بین باشید و پیش خود چنین بگویید:

شاید از اقلیت های مذهبی، یا یهودی یا مسیحی است. شاید باردار است و روزه برایش ضرر دارد.

شاید زخم معده یا اثنی عشر دارد. شاید پر یود است. شاید مسافر است. شاید بچه شیر می دهد.

ص: ۷۳

۱- . «أُطْلِبُ لِأَخِيكَ عُذْرًا فَإِنْ لَمْ تَجِدْ لَهُ عُذْرًا فَالْتَمِسْ لَهُ عُذْرًا». خصال، ج ۲، ص ۶۲۲. علم أمير المؤمنين (عليه السلام) أصحابه في مجلس واحد أربعمائه باب...

شاید دارو مصرف می کند و تجویز پزشک است. (۱) شاید و شاید... خلاصه اینکه ما حق نداریم به دیگران بدبین باشیم. چراکه هزاران شاید و احتمال وجود دارد و ما نیز مأمور یافتن علت کارهای دیگران نیستیم.

این افراد بیشتر رویدادهایی که برای آینده پیش بینی می کنند. منفی و قضاوت یک طرفه است. فرد بر اساس اطلاعات ناکافی، نتیجه گیری می کند و گویا آینده را دیده و پیش گویی می کنند. به موقعیت جدید و فرد تازه سوءظن دارد و بر اساس تفکرات منفی خودش قضاوت می کند. مانند اینکه اگر امتحان بدهم قبول نمی شوم. چه فایده من حرف بزnm کسی که حرف من را گوش نمی دهد. چرا به آنجا بروم کسی به من احترام نمی گذارد. اینکه فلانی به من سلام نکرد حتماً دیگه من را دوست ندارد. اینکه فلانی به من چند ماه تلفن نزده حتماً قهر است و از من دلگیر است. اینکه به مهمانی نیامد حتماً به خاطر لجبازی اش است.

همین طور فرد نسبت به دیگران قضاوت منفی و یک طرفه می کند و به دیگران تهمت می زند. غافل از اینکه هر کاری علت ها و سبب های متفاوتی دارد. اگر پاسخ تلفن را نداده شاید، متوجه زنگ خوردن نشده، شاید آن لحظه نمی توانسته جواب دهد، شاید موبایل در حالت سکوت بوده و هزاران شاید دیگر. برای کارهای دیگران باید هزار «اما و اگر و شاید» آورد. چراکه ما در موقعیت و شرایط طرف

ص: ۷۴

۱- . به نقل از شوخ طبعی های طلبگی، قدیری، محمد حسین. با اندکی تصرف.

مقابل نیستیم لذا نمی توانیم پیش داوری کنیم. به قول مثل معروف «مرغ سیاه هم تخم سفید می کنه؛ یعنی به ظاهر زندگی دیگران نباید نگاه کرد»^(۱)

و البته افکار منفی و شیطانی دائم در ذهن انسان جولان می دهند تا ما را نسبت به خدا و دیگران بدبین کنند و باعث تفرقه و کینه و جدایی شوند و لذا انسان باید مراقب اعمال خود باشد و کاری انجام ندهد که دیگران به او بدبین شوند. از این رو، در داستانی چنین می خوانیم:

شیطان مانند خون جاری است

صفیه^(۲) می گوید: پیامبر (صلی الله علیه واله) در مسجد معتکف بودند. من نزد ایشان رفتم و با ایشان سخن گفتم. چون شب شد، برگشتم. پیامبر (صلی الله علیه واله) برخاستند و همراهم آمدند. دو مرد از انصار به پیامبر (صلی الله علیه واله) برخورد کردند، سپس سلام کردند و گذشتند. پیامبر (صلی الله علیه واله) آن ها را صدا زدند و فرمودند: این زن صفیه دختر حبی [همسر من] است. {مبادا گمان بد به خود راه دهید} عرض کردند: ای رسول خدا (صلی الله علیه واله)! آیا ما به تو جز خوبی، گمان دیگری می بریم؟

ص: ۷۵

۱- . اشتباهات اکبر آقا و کبری خانم، پوریزدی، رحمت، ص ۲۳.

۲- . یکی از همسران پیامبر اکرم (صلی الله علیه واله).

پیامبر (صلی الله علیه واله) فرمودند: شیطان مانند خون در بدن آدمی جاری است. ترسیدم که گمان بدی به دلتان راه یابد. (۱)

ورود به خرابه

مردی به حضور امام علی (علیه السلام) جلب شد. او در خرابه ای بود و کارد خودن آلودی در دست داشت و در کنارش کشته ای غرق به خود بود. حضرت از او پرسید: تو او را کشتی؟ عرض کرد: بلی من او را کشتم. دستور داد او را ببرند و نگاه دارند تا قصاص شود. درحالی که او را می بردند مردی با شتاب وارد از راه رسید و گفت عجله نکنید. او را به خدمت حضرت علی (علیه السلام) برگرداندند. این مرد گفت: و الله او را من کشتم و مرد دستگیر شده قاتل نیست.

امام علی (علیه السلام) به اولی گفت: چه چیز تو را واداشت که به قتل اقرار کنی؟ عرض کرد: این مردان مرا دستگیر نمودند، درحالی که کارد خونین در دست داشتم و در کنار مقتول غرق خون ایستاده بودم می ترسیدم که اگر انکار کنم مرا بزنند. بدین جهت اقرار نمودم. {در واقع} من بیرون خرابه گوسفندی را کشته بودم، دچار مزیقه ی ادرار شدم، با کارد خویش به خرابه آمدم؛ که اینان وارد خرابه شدند و مرا دستگیر کردند.

حضرت علی (علیه السلام) دستور داد هر دو را نزد امام حسن مجتبی (علیه السلام) ببرند. قصه ی آن دو را به عرض برسانند و امام مجتبی (علیه السلام) فرمود: به حضرت علی (علیه السلام)

ص: ۷۶

بگویید اگر این مرد دومی مقتول را کشته و دستگیر شده، اولی را که قاتل نبوده از مرگ نجات داده و در واقع او را احیاء نموده است. سپس دستور فرمود هر دو آزاد شوند و دیه مقتول از بیت المال پرداخت گردد. (۱)

دو کبوتر

دو کبوتر بودند در گوشه مزرعه ای با خوشحالی زندگی می کردند. در فصل بهار، وقتی که باران زیاد می بارید، کبوتر ماده به همسرش گفت: «این لانه خیلی مرطوب است. اینجا دیگر جای خوبی برای زندگی کردن نیست.» کبوتر جواب داد: «به زودی تابستان از راه می رسد و هوا گرم تر خواهد شد. علاوه بر این، ساختن این چنین لانه ای که هم بزرگ باشد و هم انبار داشته باشد، خیلی مشکل است.»

بنابراین دو کبوتر در همان لانه قبلی ماندند تا این که تابستان فرارسید و لانه آن ها خشک تر شد و زندگی خوشی را در مزرعه سپری کردند. آن ها هرچقدر برنج و گندم می خواستند می خوردند و مقداری از آن را نیز برای زمستان در انبار ذخیره می کردند. یک روز، متوجه شدند که انبارشان از گندم و برنج پر شده

ص: ۷۷

۱- امام صادق (علیه السلام) «أَتَى أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ (عليه السلام) بِرَجُلٍ وَجَدَ فِي خَرَبِهِ وَبَيْدِهِ سَكِينٌ مُلَطَّخٌ بِاللِّدْمِ...». کافی، ج ۷، ص ۲۸۹، باب نادر. بحار الانوار، ج ۴۰، ص ۳۱۵، ح ۷۳.

است. با خوشحالی به یکدیگر گفتند: «حالا یک انبار پر از غذا داریم؛ بنابراین، این زمستان هم زنده خواهیم ماند».

آن‌ها در انبار را بستند و دیگر سری به آن نزدند تا این که تابستان به پایان رسید و دیگر در مزرعه دانه به ندرت پیدا می‌شد. پرنده ماده که نمی‌توانست تا دور دست پرواز کند، در خانه استراحت می‌کرد و کبوتر نر برای او غذا تهیه می‌کرد. در فصل پائیز وقتی که بارندگی آغاز شد و کبوترها نمی‌توانستند برای خوردن غذا به مزرعه بروند، یاد انبار آذوقه‌شان افتادند. دانه‌های انبار بر اثر گرمای زیاد تابستان، حجمشان کمتر از حجم اولیه‌شان شده بود و کمتر به نظر می‌رسید.

کبوتر نر با عصبانیت به پیش جفت خود بازگشت و فریاد زد: «عجب بی‌فکر و شکمو هستی! ما این دانه‌ها را برای زمستان ذخیره کرده بودیم، ولی تو نصف انبار را ظرف همان چند روز که در خانه ماندی، خورده‌ای؟ مگر زمستان و سرما و یخبندان را فراموش کردی؟» کبوتر ماده با عصبانیت پاسخ داد: «من دانه‌ها را نخوردم و نمی‌دانم که چرا نصف انبار خالی شده؟»

کبوتر ماده که از دیدن مقدار کم دانه‌های انبار، متعجب شده بود، با اصرار گفت: «قسم می‌خورم که از همان روزی که این دانه‌ها را ذخیره کردیم، به آن‌ها نگاه نکردم. آخر چطور می‌توانستم آن‌ها را بخورم؟ من در حیرتم چرا این قدر دانه‌های انبار کم شده است. این قدر عصبانی نباش و مرا سرزنش نکن.»

بهتر است که صبور باشی و دانه‌های باقی مانده را بخوریم. شاید کف انبار فرورفته باشد یا شاید موش‌ها انبار را پیدا کرده‌اند و مقداری از آن‌ها را خورده‌اند. شاید هم شخص دیگری دانه‌های ما را دزدیده است. در هر صورت تو نباید عجولانه قضاوت کنی. اگر آرام باشی و صبر کنی، حقیقت روشن می‌شود.»

کبوتر نر با عصبانیت گفت: «کافی است! من به حرف های تو گوش نمی دهم و لازم نیست مرا نصیحت کنی. من مطمئن هستم که هیچ کس غیر از تو به اینجا نیامده است. اگر هم کسی آمده، تو خوب می دانی که آنچه کسی بوده است.

اگر تو دانه ها را نخوردی باید راستش را بگویی. من نمی توانم منتظر بمانم و این اجازه را به تو نمی دهم که هر کاری دلت می خواهد بکنی. خلاصه، اگر چیزی می دانی و قصد داری که بعد بگویی بهتر است همین الآن بگویی.»

کبوتر ماده که چیزی درباره کم شدن دانه ها نمی دانست، شروع به گریه و زاری کرد و گفت: «من به دانه ها دست نزدم و نمی دانم که چه بلایی بر سر آن ها آمده است» و به کبوتر نر گفت که صبر کن تا علت کم شدن دانه ها معلوم شود؛ اما کبوتر نر متقاعد نشد، بلکه ناراحت تر شد و جفت خود را از خانه بیرون انداخت.

کبوتر ماده گفت: «تو نباید به این سرعت درباره من قضاوت کنی و به من تهمت ناروا بزنی. به زودی از کرده خود پشیمان خواهی شد. ولی باید بگویم که آن وقت خیلی دیر است و بلافاصله به طرف بیابان پرواز کرد و پس از مدتی گرفتار دام صیاد شد.»

کبوتر نر، تنها در لانه به زندگی خود ادامه داد. او از این که اجازه نداد جفتش او را فریب دهد، خیلی خوشحال بود. چند روز بعد هوا دوباره بارانی و مرطوب شد. دانه های انبار، دوباره چاق تر و پرحجم تر شدند و انبار دوباره به اندازه اولش پر شد. کبوتر عجول با دیدن این موضوع، فهمید که قضاوتش درباره جفتش اشتباه

بوده و از کرده خود خیلی پشیمان شد، ولی دیگر برای توبه کردن خیلی دیر شده بود و او به خاطر قضاوت نادرستش تا آخر عمر با ناراحتی زندگی کرد(۱).

سرمایه دار بخیل یا بخشنده؟

انسان سرمایه داری در شهری زندگی می کرد اما به هیچ کسی ریالی کمک نمی کرد. فرزندى هم نداشت و تنها با همسرش زندگی می کرد. در عوض قصابی در آن شهر به نیازمندان گوشت رایگان می داد. روزبه روز نفرت مردم از این شخص سرمایه دار بیشتر می شد. مردم هر چه او را نصیحت می کردند که این سرمایه را برای چه کسی می خواهی در جواب می گفت: نیاز شما ربطی به من نداره بروید از قصاب بگیرید. تا اینکه او مریض شد، احدی به عیادت او نرفت. این شخص در نهایت تنهایی جان داد؛ هیچ کس حاضر نشد به تشییع جنازه ی او برود، همسرش به تنهایی او را دفن کرد اما از فردای آن روز اتفاق عجیبی در شهر افتاد. دیگر قصاب به کسی گوشت رایگان نداد! او گفت کسی که پول گوشت را می داد دیروز از دنیا رفت...!(۲)

ص: ۸۰

۱- . کلیله ودمنه، بخش ۱۲، حکایت دو کبوتر. بازنویسی شده از <https://www.kanoon.ir>

۲- . <https://g.hedayatmizan.ir>

افراد خوش بین قدر و ارزش خویش را می دانند و به شک و گمان نه تنها اعتنایی نمی کنند بلکه به آن نیز پشت پا می زنند و شأن و منزلت خویش را به حدس و گمان پایین نمی آورند. آنان روی قدرت و عزت خویش تمرکز می کنند و خود را گرفتار بدبینی نمی کنند.

آموزه های اسلامی انسان ها را ترغیب می کند تا ارزش و منزلت خود را بشناسند. زمانی فرد می تواند ارزش خود را بشناسد که به ویژگی های مثبت خود توجه نماید.

امام علی (علیه السلام) می فرماید: آن که از شناخت قدر خویش عاجز باشد، در شناخت قدر دیگران جاهل تر است. (۱)

فوت کوزه گری امام علی (علیه السلام) می فرماید: آن که از شناخت قدر خویش عاجز باشد، در شناخت قدر دیگران جاهل تر است. نهج البلاغه، نامه ۵۳

اگر کسی ارزش و ویژگی های مثبت خود را نادیده گرفت، به دیگران نیز بدبین شده و ارزش آن ها را هم نادیده می گیرد. به همین دلیل است که امام علی (علیه السلام) ریشه بدبینی را در پستی و دنائت فرد می داند؛ زیرا برای خود ارزشی قائل نیست، از این رو، برای دیگران نیز ارزش قائل نیست

ص: ۸۱

۱- «فَإِنَّ الْجَاهِلَ بِقَدْرِ نَفْسِهِ يَكُونُ بِقَدْرِ غَيْرِهِ أَجْهَلًا». نهج البلاغه، نامه ۵۳.

و نسبت به آنان بدبین می شود: «بدبینی به کسی که خیانت نکرده، نشانه پستی است»^(۱). خود ارزشمندی نقش مهمی در خوش بینی دارد. نهج البلاغه در موارد متعددی افراد را به ارزشمندی خود ترغیب نموده و این نکته را خاطر نشان می سازد که هیچ چیزی آن اندازه ارزش ندارد که فرد به خاطر آن خود را آلوده سازد.

امام علی (علیه السلام) خطاب به امام حسن مجتبی (علیه السلام) می فرماید: «عزت خود را حفظ کن و از پستی هر چند تو را به آرزوهایت برساند پرهیز؛ زیرا در عوض آنچه از انسانیت خود می دهی، چیزی به دست نمی آوری»^(۲).

کسی که خود را خوار و حقیر می شمارد - در واقع - به ویژگی های مثبت خود و جایگاه مثبت خود توجه ندارد^(۳).

انسان برای رسیدن به کمال و تعالی ناگزیر است ابتدا ویژگی ها و توانایی ها و استعداد های خدادادی خویش را بشناسد، چه این که فساد اخلاق و جهالت و دیگر گرفتاری های بشر امروز ناشی از این است که توجه ندارد مُرکب از جسم و روح است و برای رسیدن به کمال و سعادت، شناخت خویشتن و پرورش تن و روان هر دو لازم است؛ در غیر این صورت از آرزوها و مقاصد انسانی دور می شویم

ص: ۸۲

۱- «سُوءُ الظَّنِّ بِمَنْ لَا يَخُونُ مِنَ اللُّؤْمِ». تصنیف غُرُرِ الحِکْمِ و دُرُرِ الکَلِمِ، ح ۵۶۷۳.

۲- «وَ اَکْرَمَ نَفْسِكَ عَنْ كُلِّ دَيْئِهِ وَ اِنْ سَافَتَكَ اِلَى الرَّغَائِبِ فَاِنَّكَ لَنْ تَعْتَاضَ بِمَا تَبْدُلُ مِنْ نَفْسِكَ عَوْضًا». نهج البلاغه، نامه ۳۱.

۳- الگویی نوین از مولفه های خوش بینی از منظر نهج البلاغه، نجیب الله نوری، معرفت، سال ۱۳۸۷، شماره، ۱۳۵.

و به هدف زندگی و خلقت نمی رسیم. فقط با خودشناسی، نیروهای شگرف و استعدادهای انسان کشف می گردد و با به کار بردن آن ها هر انسانی که بالقوه کامل است به کمال و تعالی دست می یابد.

برای شناسایی انسان لازم است که کالبد مادی و نفس و روح به موازات هم شناسایی شوند و نیز به موازات هم پرورش یابند. تربیت جداگانه هر کدام گر چه در حد خود مهم است، ولی اگر هماهنگی با رشد دیگر ابعاد انسان نداشته باشد، به کمال انسان نمی انجامد. (۱)

قاعده فال نیک

امام علی (علیه السلام) تَقَالَ بِالْخَيْرِ تَنْجَحْ؛

فال خوب بزنی تا کامیاب شوی. (۲)

بد آید فال چو باشی، بداندیش

چو گفتم نیک، نیک آید فرا پیش (۳)

مسائل و مشکلات اقتضای دنیا هستند و سراغ همه می روند؛ و برای هیچ کس استثنا قائل نیستند؛ و گریبان گیر همه کس می شوند. پس راه فراری از آن ها نیست. از این رو نیکوست هر آنچه (حادثه، مشکلات...) که برای انسان پیش

ص: ۸۳

۱- . خود شناسی و خود سازی، ص ۲۳.

۲- . تصنیف عُرُرُ الْحِکْمِ وَ دُرُرُ الْکَلِمِ، ح ۱۸۵۷.

۳- . نظامی.

می آید به فال نیک بگیرد؛ و اجازه ندهید مشکلات ذهن را درگیر کند بلکه با نگاه خوش بینانه و عاقلانه با آن ها روبه رو شود.

اصولاً آدم های خوش بین همواره در پی هر مسئله ای این عبارت زیبا و پرمغز را تکرار می کند و به آن باور دارند: «إن شاء الله خیر است»؛ و این افراد هر کاری را به فال نیک می گیرند و آن را تحت سلطه پروردگار عالم می دانند.

فوت کوزه گری «ان شاء الله خیر است»

در جریان صلح حدیبیه (۱)

هنگامی که (شِهیل بن عمرو) به عنوان نماینده کفار مکه به سراغ پیامبر (صلی الله علیه واله) آمد و حضرت (صلی الله علیه واله) از نام او آگاه گردید، فرمود: قد سهل علیکم و امرکم: (یعنی از نام (سهیل) من تفأل می زنم که کار بر شما سهل و آسان می گردد. (۲))

رسول خدا (صلی الله علیه واله) به عیادت مردی از انصار مدینه رفت. او از تب خود نزد پیامبر (صلی الله علیه واله) شکوه کرد. حضرت برای بیان اثر تب در آموزش گناهان فرمود: «تب پاک کننده ای از سوی پروردگار آمرزنده است.» مرد انصاری گفت: «بلکه، تب پیرمرد سالمندی چون مرا به جوش می آورد تا او را به قبر بفرستد.»

ص: ۸۴

۱- . پیمان صلحی که در سال ششم هجری بین پیامبر (صلی الله علیه واله) و مشرکان مکه در منطقه حُدَیبیه امضا شد و در سوره فتح به آن اشاره شده است.

۲- . المیزان، ترجمه محمد باقر موسوی همدانی، ج ۱۹، ص ۱۲۶.

رسول خدا (صلی الله علیه واله) از این سخن، بدبینانه مرد به خشم آمد و فرمود: «پس درباره تو همین طور باشد که گفتی.» و مرد انصاری در نهایت بر اثر همان بیماری مُرد. (۱)

انسان خوش بین، هر صدایی را علیه خود نمی داند و هر حرکتی را مخالف خود نمی پندارد و از این رو، نه می ترسد و نه ناآرامی می کند. او به دیگران اعتماد می ورزد و در حل مشکلات خود از دیگران نیز یاری می جوید و خود را در چنگال ترس و اضطراب و دوری از همگان گرفتار نمی سازد. او از شخصی سازی مشکلات خود و دوری از گروه و اجتماع، خودداری می کند. به انجام نرساندن کار و مسئولیت را زشت می شمرد، نه کمک خواستن از دیگران را. (۲)

در داستان نامه نوشتن پیامبر (صلی الله علیه واله) به خسرو پرویز (۳) آمده که وی را دعوت به اسلام کرد و او نامه آن جناب را پاره کرد و در جواب نامه، مشتی خاک برای آن حضرت فرستاد، حضرت همین عمل را به فال نیک گرفت و فرمود: به زودی مسلمانان خاک او را مالک می شوند و چنان شد که ایشان فرمود. (۴)

نقل شده است زمانی که پیامبر اکرم (صلی الله علیه واله) به امر خداوند مأمور شد چهل روز از همسرش خدیجه فاصله بگیرد، برای بدگمان نشدن همسر و آرامش خانواده اش،

ص: ۸۵

-
- ۱- . بحارالانوار، ج ۸۱، ص ۱۷۶.
 - ۲- . نسیم حدیث، ص ۴۲.
 - ۳- . خسرو دوم، پادشاه ساسانی از ۵۹۰ تا سال ۶۲۸ میلادی. «خسرو به معنی پادشاه است».
 - ۴- . فقال: (صلی الله علیه واله) مَزَّقَ اللَّهُ مُلْكَهُ كَمَا مَزَّقَ كِتَابِي أَمَا إِنَّهُ سَتُمَزَّقُونَ مُلْكَهُ وَ بَعَثَ إِلَيَّ بِتُرَابٍ أَمَا إِنَّكُمْ سَتَمَلِكُونَ أَرْضَهُ فَكَانَ كَمَا قَالَ. مناقب آل ابی طالب، (ابن شهر آشوب)، ج ۱، ص ۷۹. (فصل فی استجابہ دعواته)

عمار یاسر را به سوی خدیجه فرستاد و فرمود: به خدیجه بگو که گمان نکنی من از تو بریده‌ام. من با تو از روی کراهت و عداوت برخورد نمی‌کنم، بلکه پروردگارم مرا به چنین کاری امر فرموده است. پس ای خدیجه، جز گمان خیر مبر. (۱)

قاعده ورود به خارج ممنوع

رسول خدا (صلی الله علیه واله) إِذَا ظَنَنْتَ فَلَا تَقْضُ؛

چون گمان بد بردی به آن ترتیب اثر نده. (۲)

رسول خدا (صلی الله علیه واله) مؤمن، برای رهایی از بدگمانی، باید که سوءظن خود را (هیچ گاه در خارج) به فعلیت نرساند. (۳)

هر فکر و اندیشه ای در میدان عمل بروز پیدا نکند در صفحه خاطر محو می‌شود؛ بنابراین یکی از راه های درمانی بدگمانی و تحصیل حُسن ظن عمل نکردن به مقتضای بدگمانی است.

هرگاه به کسی گمان بدی بردی رفتارت را با او عوض نکن اگر پیش از آن با او مهر و محبتی داشتی یا احترامش می‌کردی به همان شیوه رفتار کن و بلکه بهتر است که بر احترام او بیفزایی و بیشتر به او محبت کنی و در غیابش به او دعا

ص: ۸۶

۱- «... يَا خَدِيجَةُ لَا تَظُنِّي أَنَّ انْقِطَاعِي عَنْكَ [هَجْرَةٌ] وَ لَا قَلْبِي وَ لَكِنْ رَبِّي عَزَّ وَ جَلَّ أَمَرَنِي بِذَلِكَ لِتَنْفِذِ [لِيُنْفِذَ] أَمْرُهُ فَلَا تَظُنِّي يَا خَدِيجَةُ إِلَّا خَيْرًا...». بحارالانوار، ج ۱۶، ص ۷۸.

۲- تَحَفُّ الْعُقُولِ، ص ۵۰.

۳- «ثَلَاثٌ فِي الْمُؤْمِنِ لَا يُسْتَحْسَنُ وَ لَهُ مِنْهُنَّ مَخْرَجٌ فَمَخْرَجُهُ مِنْ سُوءِ الظَّنِّ أَنْ لَا يُحَقِّقَهُ». بحارالانوار، ج ۷۲، ص ۲۰۱.

کنی تا شیطان خشمگین شود و از ترس صمیمی تر شدن رابطه شما از وسوسه دست بردارد و گمان های بد به خاطرت نیفکند. (۱)

افکار منفی و شیطانی همواره به ذهن انسان حمله ور هستند؛ و آدمی را قلقلک می دهند از این رو از بهترین راهکارهای بی اعتنایی به آن ها این است که آن ها را عملی نکنیم؛ و اجازه ندهیم در رفتار و گفتار ما نمایان نشوند.

اگر پنجاه نفر!

شخصی به نام محمد می گوید به امام کاظم (علیه السلام) گفتم: قربانت کردم! مطالبی درباره یکی از برادران ایمانیم (از دیگران) می شنوم که از آن ناراحت می شوم و هنگامی که حقیقت امر را از خود او می پرسم، انکار می کند درحالی که من به افرادی که آن اخبار را نقل کرده اند (کاملاً) اطمینان و اعتماد دارم.

امام (علیه السلام) در جواب وی فرمود: ای محمد! (حتی) به گوش و چشم خود در مورد (بد گوئی) برادر (ایمانیت) اعتماد نداشته باش و اگر پنجاه نفر در پیش تو (در مورد مطلبی) شهادت بدهند و سوگند یاد کنند، ولی برادر ایمانی تو، به گونه ای دیگر سخن بگوید (و گفته آنان را تکذیب کند) از او بپذیر و از آنان قبول مکن و چیزی را که اسباب ناراحتی و سرشکستگی او می شود ابراز مکن و انتشار مده، زیرا در آن صورت، از کسانی خواهی بود که خداوند درباره آنان فرموده است: «کسانی که دوست دارند مطلب ناخوشایند و ناشایسته ای را- درباره کسانی که

ص: ۸۷

ایمان آورده اند- انتشار دهند، در دنیا و آخرت عذاب دردناکی به آنان مقرر شده است» (۱).

بدگمانی، خود نوعی ادراک نفسانی است و در دل باز است، ناگهان ظنی در آن وارد می شود و آدمی نمی تواند برای نفس و دل خود دری بسازد تا از ورود ظن بد جلوگیری کند. (۲)

به عبارتی دیگر: بدبینی و افکار منفی اختیاری نیستند و اما مقدمات آن ها اختیاری است؛ مانند تفکر بیشتر پیرامون آن، تلقین منفی... در بسیاری از موارد ابتدا یک احتمال ذهنی برای فرد پیش می آید و ذهن او را مشغول می سازند او آن احتمال را در ذهن خود می پروراند و به خود تلقین می کند و کم کم به صورت ظن و گمان درمی آید. پس اگر گفته شد بدبینی نداشته باشید مقصود این است که از اول اجازه ندهید برای شما زمینه ی چنین ظن و گمانی پیدا شود. (۳)

فوت کوزه گری بدبینی و افکار منفی اختیاری نیستند و اما مقدمات آن ها اختیاری است.

ص: ۸۸

۱- امام کاظم (علیه السلام) كَذَّبَ سَمْعَكَ وَ بَصِيرَكَ عَنْ أَحْيِكَ فَإِنْ شَهِدَ عِنْدَكَ خَمْسُونَ قَسَامَةً وَقَالَ لَكَ قَوْلًا فَصَدَّقْهُ وَ كَذَّبْهُمْ لَا تُدِيعَنَّ عَلَيْهِ شَيْئًا تَشِينُهُ بِهِ وَ تَهْدِمُ بِهِ مُرُوءَتَهُ فَيَكُونُ [فَتَكُونُ] مِنَ الَّذِينَ قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ «إِنَّ الَّذِينَ يُحِبُّونَ أَنْ تَشِيعَ الْفَاحِشَةُ فِي الَّذِينَ آمَنُوا لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ فِي الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةِ» سورة مبارکه نور/۱۸. کافی، ج ۸، ص ۱۴۷.

۲- المیزان، ج ۱۸، ص ۴۸۳.

۳- خوش بینی و بدبینی، اکبری، محمود، ص ۱۷-۱۸.

به وضع اسف بار مردی توجه کنید که یک بچه ببر دارد. بچه ببر برخلاف این که کوچک است، ولی به طور وحشتناکی غرش می کند و غذا می خواهد. مرد از غرش های وحشیانه ببر می ترسد و فوراً یک تکه بزرگ گوشت به او می دهد تا ساکت شود. آن وعده غذا برای مدت کوتاهی ببر را آرام می کند و درعین حال باعث می شود که ببر بزرگ تر شود و هر روز، وقتی ببر با غرش های خود مرد را می ترساند، او با عجله به بچه ببر گوشت می داد. بدین ترتیب هر چه بچه ببر بیشتر غرش می کرد، مرد بیشتر به او غذا می داد و این کار باعث می شد که بچه ببر، بزرگ تر و ترسناک تر و خطرناک تر شود.

یک روز که ببر حسابی بزرگ شده بود و غذای مرد تمام شد و دیگر چیزی نداشت تا به ببر بدهد. برخلاف اینکه مرد به او غذا داده بود، غرش های ببر مدام گوش خراش و تهدیدکننده تر می شد. ببر این چیزها را متوجه نمی شد و غذا می خواست و مرد غذا خوشمزه ای بود.

افکار ترس آور و پیشگویانه شما درست مثل ببر هستند. هر چه بیشتر شما را می ترسانند، با تسلیم شدن به آن ها و اجرای اوامرشان، بیشتر به آن ها غذا می دهید و هر چه بیشتر به آن ها غذا می دهید، آن ها قوی تر و ترسناک تر می شوند. (۱)

ص: ۸۹

یکی از راهکارها این است که با افکار منفی نجنبید، نه با آن مقاومت کنید و نه به آن بچسبید با آن درگیر نشوید بی اعتنا باشد و اجازه دهید خودش برود. وقتی شما روی یک فکر منفی که وارد ذهنتان شده است تمرکز می کنید آن فکر بیشتر می ماند و بیشتر شما را زمین گیر می کند.

پس بهتر است به کارهای روزانه خود ادامه دهید و هیچ توجهی به آن نکنید چراکه این افکار منفی همانند سگ وحشی می مانند اگر بیشتر در مقابل آن مقاومت کنید سگ نیز بیشتر حمله ور می شود؛ و چه بسا روزانه افکار منفی و وسوسه های شیطانی زیادی به ذهن انسان خطور می کند و تنها افراد خوش بین هستند که یک گوش را در و گوش دیگر را دروازه می کنند و به آن افکار جامعه عمل نمی پوشانند.

قاعده خوش پسند (قاعده زرین)

قاعده خوش پسند (قاعده زرین) (۱)

رسول خدا (صلی الله علیه واله) چیزی که برای خودت خوش نداری برای دیگران هم خوش مدار و آنچه برای خودت دوست می داری برای برادر دینی ات هم دوست مدار. (۲)

یاد دارم ز پیر دانشمند

تو هم از من {به} یاد دار این پند

هر چه بر نفس خویش نپسندی

نیز بر نفس دیگری مپسند (۳)

ص: ۹۰

۱- . برای اطلاع بیشتر از قاعده زرین رجوع شود به «قاعده زرین در حدیث و اخلاق» دکتر سید حسن اسلامی، علوم حدیث،

پاییز و زمستان ۱۳۸۶ شماره ۴۵ و ۴۶

۲- . «مَا كَرِهَتْهُ لِنَفْسِكَ فَاکْرَهُ لِغَيْرِكَ وَ مَا أَحْبَبْتَهُ لِنَفْسِكَ فَأَحِبَّهُ لِأَخِيكَ». بحار الانوار، ج ۷۴، ص ۶۷.

۳- . سعدی، مواعظ، قطعات، ۷۹.

روشن است که هیچ کس دوست ندارد دیگران نسبت به او بدبین باشند و فکرها و خیالات باطلی بکنند. همان طور که دوست نداریم دیگران به ما تهمت بزنند و به ما برچسب هایی بزنند که واقعیت ندارد. ما نیز همین گونه باشیم همان چیزی را که برای خودمان می پسندیم برای دیگران نیز بیسندیم؛ و اگر چیزی یا گفته یا رفتاری را در شأن و مقام خود نمی پسندیم همان را در شأن و مقام دیگران نیز بیسندیم.

هنگامی که افکار منفی و شیطانی روانه ذهن ما می شوند و ما را نسبت به کسی بدبین می کنند. نیکوست قوه تخیل خود را فعال کنیم و خود را در جایگاه آن شخص قرار دهیم؛ و فرض کنیم دیگر همین گمان های باطل را به ما نسبت دهد. در آن لحظه چه حالی پیدا می کنیم؟ و چطور حالمان دگرگون می شود؟

فوت کوزه گری هنگامی که افکار منفی و شیطانی روانه ذهن ما می شوند، نیکوست قوه تخیل خود را فعال کنیم و خود را در جایگاه آن شخص قرار دهیم.

بهترین و کامل ترین معیار برای تشخیص درستی یا نادرستی رفتارهای اجتماعی ما، همین معیار است. این معیار را می توان در همه برخوردهای اجتماعی به کار گرفت؛ اعم از برخورد با همسر، فرزند، پدر و مادر، اقوام، همسایگان، شهروندان و به طور کلی سایر انسان ها.

چرا باید در مقابل دیگران این معیار را به کار بگیریم؟ چرا باید خود را جای آنان بگذاریم و آنچه برای خود نمی پسندیم برای آنان نیز نپسندیم و آنچه برای خود، خوش می داریم برای آنان نیز خوش داریم؟ این در حقیقت مبتنی بر یک بینش انسان شناسانه خاص است. می دانیم بر اساس تعالیم پیامبران الهی و تصریح کتاب های آسمانی، همه آدمیان فرزندان یک پدر و مادر به نام آدم و حوا هستند، بنابراین، همه ی انسان ها در انسانیت و شرافت و کرامت انسانی مشترک اند. این نکته جای تردید ندارد که همه انسان ها دارای توقعات متقابل انسانی از یکدیگر هستند؛ یعنی جایی نمی توان از دیگران انتظار داشت که با ما به احترام رفتار کنند، حریم ما را محفوظ دارند، از ما بدگویی نکنند و در زندگی خصوصی ما، دخالت نکنند؛ اما ما خود را در برابر آنان ملتمز به رعایت این رفتارها ندانیم. بهترین راه فهم توقع دیگران از ما این است که ما خود را جای آنان بگذاریم و تصور کنیم که اگر ما به جای آنان بودیم چه توقعی از طرف مقابل خود داشتیم. از این راه می توان دریافت که توقع دیگران از ما چیست. (۱)

آنچه را که دوست داری!

نقل شده است عرب بادیه نشینی نزد پیامبر آمد، رکاب شتر پیامبر را گرفت و گفت: ای رسول خدا، چیزی به من یاد بده که به وسیله آن وارد بهشت شوم! پیامبر فرمود: «آنچه را که دوست داری دیگر مردمان نسبت به تو روا دارند، تو

ص: ۹۲

نیز همان را نسبت به آنان روا دار؛ و آنچه را که ناپسند می داری دیگران نسبت به تو انجام دهند، تو نیز آن را در حق آنان انجام مده. حال، رکاب شتر را رها کن!»(۱)

راضی نیستم!

جوانی از قریش نزد رسول خدا (صلی الله علیه واله) آمد و گفت: اجازه می دهی من مرتکب زنا شوم؟ اصحاب بر او فریاد زدند: چه حرف زشتی می زنی! پیامبر (صلی الله علیه واله) فرمود: آرام باشید و به جوان اشاره کرد که نزدیک بیاید، بعد به او فرمود: آیا دوست داری کسی با مادر تو و یا با خواهر و دخترت زنا کند؟

گفت: هرگز راضی نیستم و هیچ کس به این امر راضی نیست. فرمود: آنچه را گفتم نیز همین گونه است و همه بندگان خدا نسبت به حفظ ناموس خود سخت پایبندند. آنگاه دست مبارک را بر سینه او گذاشت و در حق او دعا کرد و فرمود: خدایا قلب او را پاک گردان و گناه او را ببخش و دامان او را از آلودگی به بی عفتی نگاه دار(۲)

ص: ۹۳

۱- «جَاءَ أَعْرَابِيٌّ إِلَى النَّبِيِّ (صلى الله عليه واله) وَ هُوَ يُرِيدُ بَعْضَ عَزَوَاتِهِ فَأَخَذَ بِعَزْوَرِ رَاحِلَتِهِ فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ عَلَّمَنِي عَمَلًا أَدْخُلُ بِهِ الْجَنَّةَ فَقَالَ مَا أَحْبَبْتُ أَنْ يَأْتِيَهُ النَّاسُ إِلَيْكَ فَأَتَاهُ إِلَيْهِمْ وَمَا كَرِهْتُ أَنْ يَأْتِيَهُ النَّاسُ إِلَيْكَ فَلَمَّا تَأْتَاهُ إِلَيْهِمْ خَلَّ سَبِيلَ الرَّاحِلَةِ.»
کافی، ج ۲، ص ۱۴۶.

۲- . تفسیر نمونه، ج ۳، ص ۴۴، به نقل از تفسیر المنار.

یکی از بزرگان گفت پارسایی را: چه گویی در حق فلان عابد که دیگران در حق وی به طعنه سخن ها گفته اند؟

گفت: بر ظاهرش عیب نمی بینم و در باطنش غیب نمی دانم.

هر که را جامه پارسا بینی

پارسا بین و نیک مرد انگار

ور ندانی که در نهانش چیست

مُحتَسَب (۱)

را درون خانه چه کار (۲)

وجود انسان دارای سه لایه یا سه بُعد است:

۱. لایه عقلی یا ساحت آگاهی و اندیشه که شامل همه شناخت ها و بینش ها و دارایی های علمی انسان و صورت های ذهنی او می شود؛

۲. لایه قلبی یا ساحت انگیزه و گرایش که شامل همه کشش ها، احساس ها و علاقه های او می شود؛ ۳. لایه طبیعت یا ساحت عمل و رفتار ارادی و غیرارادی اعضاء و جوارح.

این سه لایه در وجود انسان کاملاً با یکدیگر مرتبط و بر هم دیگر اثر گذارند؛ یعنی آگاهی ها و گرایش های ما در عمل ما، عمل و آگاهی ما در گرایش های ما و گرایش ها و آگاهی های ما در عمل ما تأثیر می گذارند.

ص: ۹۴

۱- . مامور رسیدگی به اجرای احکام شرعی؛ داروغه. فرهنگ فارسی عمید.

۲- . سعدی، گلستان، باب دوم، حکایت ۱.

عمل ظاهری ما دانسته های ما را تحت تأثیر قرار می دهد و امیال و علاقه های ما را مستقیم یا غیرمستقیم دست کاری می کند. بسیاری از تزلزل های اعتقادی و یا گرایش های انحرافی ما منشأ عملی دارد. از شگفتی ها روح انسان، تأثیر گذاری و تأثیر پذیری درون و برون بر یکدیگر و از یکدیگر است. هر یک از ما وقتی می ترسد، رنگ چهره اش می پرد. وقتی خجالت می کشد، عرق می کند. وقتی غمگین و ناراحت است، اشتها ندارد و چهره اش گرفته است. این مثال ها نشان می دهد که حالاتی مانند، ترس، یقین، عشق، شجاعت...؛ که همه درونی اند، در چهره و گفتار و رفتار انسان تأثیر می گذارند. همین جا این نتیجه را می توان گرفت که برای تغییر در ظاهر و دگرگون سازی رفتار بیرونی، باید به تغییر باطنی پرداخت. چراکه «حالات ظاهر»، انعکاس «ویژگی درونی است».

تأثیر دیگر، تأثیر ظاهر در باطن است. هر یک از ما وقتی لباس نو و تمیز می پوشد، احساس دیگری دارد. وقتی حمام می رود و خود را شستشو می دهد احساس شادابی می کند. حالت ما، آنگاه که لباس راحتی خانه را پوشیده ایم، با زمانی که لباس رسمی در بر کرده ایم، یکسان نیست. یک فرد نظامی اگر با دمپایی و لباس شخصی و بی کلاه باشد، حالتی دارد و اگر لباس نظامی و پوتین و سلاح داشته باشد، حالتی دیگر.

معطر و آراسته بودن روح را هم تلطیف می کند و چرکی و آلودگی و شلختگی ظاهری، در روح و روان هم اثر منفی می گذارد؛ بنابراین چون ظاهر در باطن مؤثر است. گاهی می توان از راه ایجاد تغییرات برونی به تحولات درونی دست یافت، همان گونه که بعضی با تغییر دکور و آرایش وسایل منزل به دنبال تنوع و شادابی

و مقابله با افسردگی هستند یا به وسیله ورزش که نوعی حرکت جسمی است، می‌کوشند در خود طراوت و نشاط روانی پدید آورند.

ظاهر و باطن انسان، دو جهان مستقل و جدا از هم نیستند؛ بلکه میان آن دو، ارتباطی محکم و تأثیر دوجانبه وجود دارد. در این بین باطن، اساس وجود انسان را تشکیل می‌دهد.

ظاهر بر باطن اثر می‌گذارد، اگرچه این نقش، با سختی و ساختگی همراه باشد. (۱) مثال آن خود را به خوش بینی زدن است. آدمی زاده باید ادا و شکل آدم‌های خوش بین را به خود بگیرد و گفتار و رفتار آنان را تقلید کند. به مرور زمان این نمایش بازی تبدیل به حقیقت می‌شود؛ و فرد اخلاق و رفتار خوش بینی را به خود می‌گیرد.

اگر توبه کردی!

روزی شخصی ظاهریین، فردی را دید و در دل گفت این مرد هیچ فایده‌ای در زندگی اش ندارد و همیشه سربار اجتماع است. شب در عالم رؤیا دید که لاشه‌ی مرداری را در پیش او گذاشته و گفتند این جسد را باید بخورد.

او گفت: «من مدتی است که از خوردن گوشت اجتناب می‌کنم، حال چگونه این گوشت حرام را بخورم؟»

ص: ۹۶

گفتند: «اگر به خاطر داشته باشی این همان گوشتی است که امروز خوردی. آیا به خاطر نداری؟ وقتی غیبت فلان شخص را کردی، چنین گوشتی را خوردی.»

راوی ماجرا، روز بعد به دیدن آن فرد رفت تا از او حلالیت بطلبد، اما او را ندید. تا اینکه یک سال بعد او را دید و او بلافاصله گفت: اگر از آن گمان بد که درباره ی من کرده ای، توبه نموده ای، خدا تو را بیامرزد. (۱)

سگ وفادار

شخصی کودک شیرخوار خود را در بسترش خوابانید و بیرون رفت. سگی داشت که از خانه حفاظت می کرد. آن شخص پس از ساعتی به خانه بازگشت. وقتی به خانه رسید، دید صورت سگش خون آلود است. گمان کرد که به کودکش حمله کرده و او را دریده است. عصبانی شد و سگ را کُشت.

بعد به خانه بازگشت، ولی دید کودکش سالم است. پس از تحقیق دریافت که حیوان درنده ای به سراغ کودک او آمده، ولی سگ برای حفظ جان کودک به آن درنده حمله کرده و او را از خانه بیرون رانده است. به همین جهت، پوزه اش خون آلود شده بسیار متأثر شد. (۲)

ص: ۹۷

۱- به نقل از اخلاق و احکام در داستان های شهید دستغیب، ص ۶۱۳.

۲- داستان دوستان، ص ۱۱۵.

با ماه نشینی ماه شوی، با دیگ نشینی سیاه شوی. (۱)

هر که با بدان نشیند، نیکی نبیند. گر نشیند فرشته ای با دیو

وحشت آموزد و خیانت و ریو

از بدان نیکویی نیاموزی

نکند گرگ پوستین دوزی (۲)

نیاز انسان به اُنس و صمیمیت، با هیچ عامل دیگری تأمین نمی شود. هر نیازی تأمین کننده خاص خود را دارد نیاز به اُنس و صمیمیت چیزی غیر از نیاز به مال و رفاه است. لذا این بخش از نیاز انسان حتی با وجود امکانات فراوان نیز ارضا نمی شود.

ثروتمندان و مرفهان تنها، از زندگی خود لذت نمی برند. یکی از لذت های زندگی معاشرت با دوستان است. کسانی که ارتباط سالم و سازنده با دوستان خود دارند رضامندی بیشتری از زندگی دارند. البته اصل مهم در روابط با دیگران همسانی افراد است لذت دوستی هنگامی به وجود می آید که انسان بتواند همانند خود را بیابد و با او رابطه برقرار کند. در غیر این صورت رابطه با هر کسی نمی تواند رضایت بخش باشد ولی به هر حال اُنس با دیگران یکی از نیازهای انسان است.

و شرط اساسی لذت بخش بودن یک ارتباط، هماهنگی روحی طرفین است اگر هماهنگی وجود نداشته باشد رابطه میان افراد لذت بخش نبوده بلکه مایه رنج و

ص: ۹۸

۱- . دوازده هزار ضرب المثل فارسی، ص ۱۰۶.

۲- . سعدی، گلستان، باب هشتم. ۳۷.

عذاب نخواهد شد و بر مشکلات روحی و روانی انسان می افزاید از این رو نه تنها توسعه رابطه با چنین افرادی ثمربخش نخواهد بود بلکه باید با آن ها قطع رابطه کرد و یا ارتباط را به حداقل رساند.^(۱)

از این رو، گزینش دوست و انتخاب افراد شایسته برای ارتباط، نقش مهمی در خوش بینی انسان از زندگی خواهد داشت.

امام علی (علیه السلام) هم نشینی با خوبان، بدان را خوب می گرداند. هم نشینی با بدان، سبب بدگمانی نسبت به نیکان می شود.^(۲)

عاقبت به شری

در زمان پیامبر اسلام (صلی الله علیه واله) در میان مشرکان، دو نفر با هم دوست بودند، نام این دو نفر، عقبه و ابی بود. بعد از جریاناتی عقبه، به یکتائی خدا و رسالت پیامبر (صلی الله علیه واله) گواهی داد و به این ترتیب قبول اسلام کرد. این خبر به گوش دوست عقبه یعنی «ابی» رسید، او نزد عقبه آمد و به وی اعتراض شدید کرد و حتی گفت: «تو از جاده حق منحرف شده ای» و نیز گفت: «من از تو خوشنود نمی شوم مگر اینکه در برابر محمد (صلی الله علیه واله) بایستی و او را توهین کنی و...» عقبه فریب دوست ناباب خود را خورد و از اسلام خارج شد و مرتد

ص: ۹۹

۱- رضایت از زندگی، ص ۱۸۸-۱۹۰.

۲- «مَجَالَسُهُ الْأَشْرَارِ تُورِثُ سُوءَ الظَّنِّ بِالْأَخْيَارِ وَ مَجَالَسُهُ الْأَخْيَارِ تُلْحِقُ الْأَشْرَارَ بِالْأَخْيَارِ». بحار الانوار، ج ۷۱، ص ۱۹۷.

گردید و در جنگ بدر در صف کافران شرکت نمود و در همان جنگ به هلاکت رسید. دوست ناباب او «ابی» نیز در سال بعد در جنگ احد در صف کافران بود و به دست رزم آوران اسلام کشته شد.^(۱)

دیوانه چشک زد

روزی جالینوس حکیم به دوستان خود گفت: «مرا نزد فلان پزشک ببرید تا فلان دوا را به من بده که آن موجب درمان من خواهد شد». دوستان گفتند: «تو خود استاد و حکیم هستی و بهتر از ما می دانی که فلان دوا برای درمان دیوانگی است تو که دیوانه نیستی».

جالینوس گفت: «امروز دیوانه ای به من نگاه کرد و مدتی چشمک به من زد و آستین مرا به نشانه دوستی آن چنان کشید که پاره شد. این ها علامت آن است که بین من و او اشتراکی پیدا شده و از این رو دریافتم که باید درمان شوم».^(۲)

موش و قورباغه

موشی و قورباغه ای در کنار جوی آبی باهم زندگی می کردند. روزی موش به قورباغه گفت: ای دوست عزیز، دلم می خواهد که بیشتر از این با تو همدم باشم

ص: ۱۰۰

۱- داستان دوستان، به نقل از سایت <http://www.manbarak.ir>.

۲- به نقل از کتاب همیشه بهار، ص ۲۰۹؛ برخی از منابع شخصیت اصلی داستان را محمد بن زکریای رازی دانسته اند. مآخذ قصص و تمثیلات مثنوی، بدیع الزمان فروزان فر، ص ۶۶.

و بیشتر با هم صحبت کنیم، ولی حیف که تو بیشتر زندگی ات را توی آب می گذرانی و من نمی توانم با تو به داخل آب بیایم.

قورباغه وقتی اصرار دوست خود را دید قبول کرد که نخ پيدا کند و يك سر نخ را به پای موش ببندد و سر دیگر را به پای قورباغه تا وقتی که بخواهند همدیگر را ببینند نخ را بکشند و همدیگر را با خبر کنند. روزی موش به کنار جوی آمد تا نخ را بکشد و قورباغه را برای دیدار دعوت کند، ناگهان کلاغی از بالا در یک چشم به هم زدن او را از زمین بلند کرد و به آسمان برد.

قورباغه هم با نخى که به پایش بسته شده بود از آب بیرون کشیده شد و میان زمین و آسمان آویزان بود. وقتی مردم این صحنه عجیب را دیدند با تعجب می پرسیدند عجب کلاغ حيله گری! چگونه در آب رفته و قورباغه را شکار کرده و با نخ پای موش را به پای قورباغه بسته؟!

قورباغه که میان آسمان و زمین آویزان بود فریاد می زد این است سزای دوستی با مردم نا اهل. (۱)

دوستی گرگ با میش

میشی با گرگ رفاقت کرد، هرچند به او می گفتند رفاقت خود را از گرگ ببر و از او جدا شو؛ زیرا قطعاً این دوستی بر ضرر تو تمام خواهد شد. میش گوش نمی داد و می گفت: ما از کوچکی با هم بزرگ شده ایم و هرگز از رفیق قدیمی به

ص: ۱۰۱

من زیانی نخواهد رسید. تا اینکه فصل زمستان فرا رسید و کوه و صحرا را برف گرفت و چند روز گرگ گرسنه ماند و نتوانست چیزی به دست آورد، درصدد برآمد که رفیق قدیمی خود را شکم پاره کند و خود را به گوشت او از گرسنگی نجات دهد.

تا روزی که میش در جلوی او به روی برف راه می رفت. به او گفت: در جلوی من راه می روی و گرد هم می کنی و میش جواب داد: به روی برف راه رفتن گرد ندارد. اگر منظوری داری بگو؟ گرگ پرید و شکم او را پاره کرد و گفت: منظورم من همین بیش نیست که تو را از زبان درازی بیندازم و شکم گرسنه خویش را هم سیر کنم. (۱)

قاعده تلقین

امام علی (علیه السلام) اگر حلیم و بردبار نیستی خود را به بردباری و اداری کن (و همانند حلیمان عمل کن) زیرا کمتر شده است کسی خود را شبیه قومی {گروهی} کند و سرانجام از آنان نشود. (۲) اگر توانایی و استعداد افراد خوش بین را نداریم. دست کم می توانیم ادای آن ها را دریاوریم؛ و خود را شبیه آن ها کنیم. طبق این قاعده به مرور زمان، ذهن انسان

ص: ۱۰۲

۱- راه و رسم دوستی و معاشرت، گوهری، سید اسماعیل، ج ۲، ص ۲۰.

۲- «إِنْ لَمْ تَكُنْ حَلِيمًا فَتَحَلَّمْ، فَإِنَّهُ قَلَّ مَنْ تَشَبَهَ بِقَوْمٍ إِلَّا أَوْشَكَ أَنْ يَكُونَ مِنْهُمْ». نهج البلاغه، ح ۲۰۷.

آرام آرام افکار و رفتار انسان های خوش بین را می پذیرد؛ و رنگ و بوی خوش بینی به خود می گیرد.

مثلاً- حادثه خشم آوری واقع می شود و انسان عصبانی می گردد و از درون می جوشد و می خروشد؛ ولی خودش را کنترل کند و قیافه ای همچون حلیمان و بردباران به خود بگیرد. این کار در نخستین بار ممکن است بسیار مشکل باشد ولی هرچه تکرار شود آسان تر می گردد تا زمانی که انسان به آن عادت می کند و تبدیل به حالت و سپس تبدیل به ملکه می شود. (۱)

همین طور شخصی که بدگمان است. می تواند خود را خوش گمان نشان دهد. نمایش آدم های خوش بینی را اجرا کند و نیز جملات و داستان هایی که مربوط به خوش بینی است را مرور کند؛ و جلوی چشم خود قرار دهد.

مَلا، خدا بد نده.

شاگردان مکتب خانه ای با هم تصمیم گرفتند که درس و مشق را تعطیل کنند. صبح زود که آخوند مکتب دار به مکتب خانه رسید یکی از بچه ها پیش رفت و گفت: «ملا (۲)،

خدا بد ندهد چرا رنگت پریده؟» دیگری از گود افتادن چشمش

ص: ۱۰۳

۱- . مثال از کتاب پیام امام امیرالمومنین (علیه السلام)، ذیل حکمت ۲۰۷.

۲- . باسواد، معلم.

حرف زد و سومی از... خلاصه معلم بیچاره حرف بیچه ها را پذیرفت و فکر کرد بیمار است. مکتب خانه را تعطیل کرد و خودش نزد طیب رفت. (۱)

این مثل کنایه از قدرت تلقین است. تلقین های مثبت یا منفی دیگران، خواه و ناخواه به سرعت در آدمی تأثیر می گذارد.

مسموم شدم!

روزی در جریان یک بازی فوتبال، پزشکی که در اتاق کمک های اولیه ی ورزشگاه بود. بیماری چند نفر از مراجعان آن ورزشگاه را مسمومیت غذایی تشخیص داد. پزشک متوجه شد که آن ها بر اثر خوردن نوشابه های که در دکه ی ورزشگاه می فروشند مسموم شده اند؛ بنابراین دستور داد از بلند گوی ورزشگاه اعلام کنند که احتمال دارد نوشابه های آن دکه مسموم باشد؛ و بهتر است تماشاچیان احتیاط کنند و نوشابه نخرند.

پس از این خبر، بیش از دویست نفر مدعی شدند که نشان های مسمومیت را در خود حس می کنند. پس نیمی از این جمعیت آن چنان حالشان بد شد که به ناچار به بیمارستان اعزام شدند. پس از بررسی ها معلوم شد که آن چند نفر از یک مغازه از بیرون ورزشگاه غذا تهیه کرده اند و از آنجا مسموم شده اند، نه به خاطر

ص: ۱۰۴

نوشابه های دکه ی ورزشگاه. این خبر به آن دویست نفر رسید و به طور معجزه آسایی حال آن ها بهبود یافت.(۱)

غیرممکن، ممکن است!

می گویند شخصی سر کلاس ریاضی خوابش برد. وقتی که زنگ را زدند بیدار شد و باعجله دو مسئله را که روی تخته سیاه نوشته بود یادداشت کرد و به خیال اینکه استاد آن ها را به عنوان تکلیف منزل داده است به منزل برد و تمام آن روز و آن شب برای حل آن ها فکر کرد. هیچ یک را نتوانست حل کند، اما تمام آن هفته دست از کوشش بر نداشت. سرانجام یکی را حل کرد و به کلاس آورد. استاد به کلی مبهوت شد، زیرا آن ها را به عنوان دو نمونه از مسائل غیرقابل حل ریاضی داده بود. اگر این دانشجو این موضوع را می دانست احتمالاً آن را حل نمی کرد، ولی چون به خود تلقین نکرده بود که مسئله غیرقابل حل است، بلکه برعکس فکر می کرد باید حتماً آن مسئله را حل کند سرانجام راهی برای حل مسئله یافت.(۲)

زندانی یخچال

ص: ۱۰۵

۱- . به دنیا آمده ایم تا خوشبخت شویم! ص ۵۸.

۲- . به نقل از سایت میگنا. <https://www.migna.ir/news>

یک زندانی که قصد فرار داشت به طور مخفیانه خود را در یکی از اتاقک های قطار جا داده بود و بعد از حرکت فهمیده بود که در یخچال قطار قرار دارد. زندانی مطمئن بود که در طی چندین ساعتی که در یخچال قرار دارد منجمد خواهد شد و دقیقاً این طور هم شد.

اما بعد از رسیدن به مقصد مشاهده کردند که زندانی یخ زده درحالی که یخچال قطار خاموش بوده است و این نشان می دهد که شخص زندانی به خود تلقین کرده که منجمد خواهد شد و این تلقین برای او حکم یک تصویر ذهنی مطابق با افکار او داشته و همین باعث شده که سلول های بدن وی واقعاً سرما را حس کرده و کم کم منجمد شود. (۱)

شاهرگ زندگی

نمونه دیگر آزمایشی بود که به پیشنهاد یکی از روانشناسان بر روی دو تن از مجرمین محکوم به اعدام انجام شد.

آزمایش به این صورت بود که مجرم اول را با چشمانی بسته در حضور مجرم دوم با بردن شاهرگ دستش او را به مجازات رساندند. در این هنگام نفر دوم با

ص: ۱۰۶

چشمان خود شاهد مرگ او بر اثر خونریزی شدید بود. سپس چشمان نفر دوم را نیز بستند و این بار شاهرگ دست وی را فقط با تیغه ای خط کشیدند.

و در این حین کیسه آب گرم نیز بالای دست وی شروع به ریختن می کرد. این در حالی بود که دست او به هیچ وجه زخمی نشده بود؛ اما شاهدان یعنی پزشکان و روانشناسان با کمال ناباوری دیدند که مجرم دوم نیز پس از چند دقیقه جان خود را از دست داد.

چراکه او مطمئن بود که شاهرگ دستش به مانند نفر اول بریده شده و خونریزی می کند. ریخته شدن خون را نیز بر روی دست خود حس می کرده است. در واقع تصویر ذهنی او چنین بوده که تا چند لحظه دیگر به مانند نفر اول هلاک می شود و همین طور هم شد.

این نشان می دهد که دستگاه عصبی شما با توجه به آنچه فکر می کنید یا خیال می کنید که حقیقت دارد واکنش نشان می دهد. دستگاه عصبی شما تجربه خیالی را از تجربه واقعی تمیز نمی دهد. در هر دو مورد با توجه به اطلاعاتی که از ناحیه مغز در اختیار او قرار می گیرد واکنش نشان می دهد. (۱)

قاعده تأیید

امام علی (علیه السلام) مَنْ ظَنَّ بِكَ خَيْرًا فَصَدِّقْ ظَنَّهُ؛

ص: ۱۰۷

۱- . همان.

هر که به تو گمان نیک بُرد، چنان کن که گمانش به تو واقعیت پیدا کند. (۱)

گمانش را با عمل تصدیق کن. اشاره به این که، بسیار می شود افراد به سبب خاطره خوبی که از کسی دارند و او را با سخاوت و خیر و مثبت می دانند گمان می برند حل مشکل آن ها - خواه مشکل مالی باشد یا جز آن - به دست اوست و به سراغ وی می روند.

امام (علیه السلام) می فرماید: در این گونه موارد باید به حل مشکل آن ها پرداخت و حُسن ظن آن ها را عملاً تصدیق کرد. این کار از یک سو سبب حل مشکلات مردم می گردد و از سویی دیگر بر شخصیت انسان می افزاید و گمانی را که مردم در حق او دارند تثبیت می کند و اصولاً این گونه حسن ظن ها نوعی توفیق اجباری است که برای نیکوکاران حاصل می شود. بعضی از دانشمندان گفته اند: «هرگاه نقطه مقابل آن برای انسان رخ دهد؛ یعنی کسی به او سوءظن پیدا کند که مثلاً آدمی بخیل و تندخو و بداخلاق است در اینجا با اعمال نیک باید سوءظن آن ها را تکذیب کرد، همان گونه که با اعمال نیک، حُسن ظن را عملاً تصدیق می کند».

اگر کسی مثلاً تو را اهل خیر و بذل و بخشش و سخاوت می داند و از تو چیزی می خواهد به او کمک کن تا گمان او را تصدیق کرده باشی و بزرگواری تو تثبیت شود. این گونه رفتار دو مزیت دارد؛ هم خوش بینی و حسن ظن مردم را تثبیت می کند و هم با این خوش بینی ها انسان به راه خیر کشیده می شود. بسیار اتفاق

ص: ۱۰۸

می افتد که افرادی نزد انسان می آیند و می گویند مشکلی داریم که گمان می کنیم تنها به دست تو حل می شود. انسان باید در حل مشکل چنین افرادی بکوشد و حُسن ظن آن ها را به سوءظن تبدیل نکند. (۱)

قاعده باور معقول

برای پرهیز از بدگمانی لازم است باورهای معقول را از باورهای نامعقول بازشناسیم تا بر اساس باوری نامعقول سوءظن پیدا نکنیم. نمونه هایی از باورهای معقول و نامعقول:

۱. باور معقول: تنها راه اشتباه نکردن این است که هیچ کاری انجام ندهیم. من فعال هستم و هر فرد فعالی اشتباه می کند؛

۲. باور نامعقول: من هرگز نباید اشتباه کنم؛

۱. باور معقول: هیچ کس کامل نیست. من می توانم بپذیرم که دیگران نیز اشتباه می کنند؛

۲. باور نامعقول: دیگران نباید اشتباه کنند؛

۱. باور معقول: لزومی ندارد که دیگران مطابق انتظارات من عمل کنند؛

۲. باور نامعقول: دیگران باید مطابق انتظارات من عمل کنند؛

۱. باور معقول: هر کس باید به دارایی ها، توانایی ها و امکانات خود نگاه کند و مطابق آن ها به زندگی خود شکل دهد؛

ص: ۱۰۹

۱- . پیام امام امیرالمومنین (علیه السلام)، (مکارم شیرازی)، ذیل حکمت ۲۴۸.

۲. باور نامعقول: سطح زندگی همه باید یکسان باشد. چرا دیگران دارند و ما نداریم؟

۱. باور معقول: انسان زمانی خوشحال و زمانی ناراحت است؛

۲. من همیشه باید خوشحال باشم. چرا دیگران خوشحال هستند و من خوشحال نیستم؟ (۱)

قاعده معکوس

هنگامی که فکرهای منفی و شیطانی بدینی وارد ذهن شما می شود. برای شکست دادن آن و اینکه بتوانید پوزه شیطان را به خاک بمالید می توانید برعکس و خلاف آن فکر منفی عمل کنید. مثلاً: برای کسی که مورد بدینی ماست دعا کنیم و برایش آروزی سلامتی و ثروت و موفقیت کنیم. نیز می توانیم او را مورد احترام و تکریم قرار دهیم. از وی تعریف و تمجید کنیم و با لبخند و مهربانی با او رفتار کنیم.

قاعده توقع بی جا ممنوع

یکی از ریشه های سوءظن برآورده نشدن توقعاتی است که انسان از دیگران دارد؛ مثلاً: از کسی توقع احسانی دارد ولی او آن را برآورده نمی سازد. بدین ترتیب به او بدبین می شود و این مسئله را حمل بر بخل او می کند و یا ممکن است از کسی

ص: ۱۱۰

۱- . همسران شایسته، ص ۸۷.

توقع احترام داشته باشد ولی به علتی احترام را نبیند، به او سلام نکند یا جلوی پایش بلند نشود، این بی احترامی را حمل بر تکبر می کند. (۱)

فرد خوش بین نگاهش به دست کسی نیست و عزت و شخصیت خودش را نگه می دارد و انتظارهای نابجا و بی موردی از کسی ندارد؛ و همچنین به عواقب بد توقع بی جا و بی مورد آگاه است و می داند اگر به انتظار بی مورد خود پایان ندهد دچار مسائلی مانند افسردگی، ناامیدی، گوشه گیری، زودرنجی می شود.

برای اینکه انتظار بی جایی نداشته باشیم دانستن چند نکته به ما کمک می کند:

۱. این را بدانیم وقتی کسی با ما مخالفت کرد و نظری خلاف رای و عقیده ما داشت. این نظر حق انتخاب اوست و هر کس به نظر خود پای بند است و به آن باور دارد و برای آن دلیل و علت دارد؛ و ما نیز نباید خود را دانای کل و عالم همه چیزدان بدانیم؛ و انتظار داشته باشیم همگان نظر و علایق ما را بپذیرند.

۲. انسان از نظر روحی و روانی نیاز دارد در هنگام سختی ها و مشکلات کسی کنارش باشد تا به او کمک و دل داری دهد؛ اما این را بدانیم هر انسانی گرفتاری های خودش را دارد و هر کس با مشکلی دست و پنجه نرم می کند ما نباید انتظار داشته باشیم. در هنگام سختی ها دیگران کارهایشان را رها کنند و برنامه ریزی های خودشان را به هم بریزند تا به درد دل ما برسند. هرچند کسانی که این کار را می کنند لیاقت و شایستگی ایثار و گذشت را دارند. ولی ما نیز نباید انتظار فوری و همیشگی این کار را داشته باشیم.

ص: ۱۱۱

۳. محیط، شغل، وراثت، اقتصاد، خانواده... همگی در گفتار و رفتار شخص تأثیرگذار است؛ و هیچ گاه شرایط برای همگان یکسان نیست؛ و هر کس انتظاراتی جداگانه و مستقل دارد. چراکه زندگی هر کس بر اساس شرایط (محیط، خانواده،...) در مسیر ویژه خودش قرار دارد. از این رو ما نیز نباید انتظار داشته باشیم که دیگران شرایط ما را قبول کنند و به آن عمل کنند. در این گونه موارد باید واقع بین باشیم نه ظاهریین و احساسی عمل کردن.

۴. دنیا گرد است و در حال چرخش است؛ و زمانه نیز در حال گذر و تغییر است. از این رو اگر تا دیروز از افرادی انتظار داشته که فلان کار را برای ما انجام دهند ولی الآن دیگه انجام نمی دهند باید به آن حق بدهیم. چراکه شرایط زمانی و مکانی، سنی... دیروز با امروز فرق کرده است. تا دیروز مجرد بود الآن متأهل تا دیروز بیکار بود الآن شاغل تا دیروز جوان بود الآن پیر تا دیروز سالم بود الآن گرفتار...

قاعده خواندن آثار خوش بینی و آسیب های بدبینی

می توان برای خوش بینی بیشتر، آثار و نتایج خوش بینی را مطالعه کرد و با آن مانوس بود. خواندن و مطالعه در این زمینه به مرور زمان در روح و روان آدمی تأثیر بسزایی می گذارد؛ و نیز تفکر و تأمل در آثار و آفت های بدبینی و اینکه چه عواقب بد و ناپسندی برای این دسته افراد است. می تواند در خوش بینی بیشتر کمک کند. قواعد و راهکارهای بیشتری از دیدگاه دین و روان شناسی وجود دارد

که ما به اندازه وسع و توانمان تنها به برخی از آن‌ها اشاره کردیم. امید است دیگران این کار را به سرانجام برسانند. تا در سایه آن دلی خوش و خرم گردد.

ص: ۱۱۳

خط قرمز خوش بینی

در چند مورد خوش بینی روی خوشی به آدمی نشان نمی دهد و نتیجه معکوس می دهد؛ و باید در این موارد دست به عصا راه رفت و با عینک دقت و تأمل نگریست. از جمله این موارد:

۱. در زمانی که جامعه گرفتار حاکمان ستمکار و ظالم است و فساد و بی بند باری بر جامعه حاکم باشد.

۲. در مسائل امنیتی نیز خوش بینی منجر به آسیب های جبران ناپذیر به خود و جامعه می شود.

۳. دشمن، انسان عاقل هیچ گاه به دشمن خود خوش بین نیست.

۴. در انتخاب مسئولین و مدیران، چراکه بسا افرادی برای به دست آوردن پست و مقام ظاهری خوب و نیکو از خود نشان دهند و لذا باید دقت کرد.

۵. بدبینی به خود.

از این رو نباید در این گونه موارد خوش بین بود و به افراد به سادگی اطمینان و اعتماد کرد؛ و البته نباید از این طرف بام افتاد یعنی در چنین شرایطی حق محکوم

ص: ۱۱۵

کردن و قضاوت بی دلیل را نداریم بلکه باید از هر دو طرف (خوش بین یا بدبین) محتاط بود.

در این رابطه از معصومین (علیهم السلام) چنین روایت شده است:

امام هادی (علیه السلام) زمانی که عدل و داد در جامعه بیش از ظلم و ستم باشد، در آن موقع حرام است که به کسی گمان بد ببرند، مگر وقتی که آن بدی از وی معلوم شود و زمانی که ظلم و تعدی در جامعه بر حق و عدالت غلبه داشت دیگر کسی نباید درباره کسی دیگر خوش بین و خوش گمان باشد مگر خلاف آن ثابت گردد. (۱)

امام علی (علیه السلام) إِذَا اسْتَوَلَى الصَّلَاحُ عَلَى الزَّمَانِ وَ أَهْلِهِ؛ هرگاه درستی و پاکی بر روزگار و مردمش حکم فرما شد، اگر کسی به دیگری بی آنکه گناهی از او آشکار شود گمان بد برد ستم کرده است وَ إِذَا اسْتَوَلَى الْفَسَادُ عَلَى الزَّمَانِ وَ أَهْلِهِ؛ و هرگاه فساد و ناراستی بر روزگار و مردم آن چیره شد، اگر کسی به دیگری گمان نیک برد و خوش بین باشد، فریب خورده است. (۲)

ص: ۱۱۶

۱- «إِذَا كَانَ زَمَانُ الْعَدْلِ فِيهِ أَغْلَبَ [مِنَ الْجَوْرِ] فَحَرَامٌ أَنْ تَظُنَّ بِأَحَدٍ سُوءًا حَتَّى تَعْلَمَ ذَلِكَ مِنْهُ، وَإِذَا كَانَ زَمَانُ الْجَوْرِ فِيهِ أَغْلَبَ مِنَ الْعَدْلِ، فَلَيْسَ لِأَحَدٍ أَنْ يَظُنَّ بِأَحَدٍ خَيْرًا حَتَّى يَبْدُوَ ذَلِكَ مِنْهُ». نُزْهَةُ النَّاظِرِ وَ تَنْبِيهِ الْخَاطِرِ، ص ۱۴۲.

۲- «إِذَا اسْتَوَلَى الصَّلَاحُ عَلَى الزَّمَانِ وَ أَهْلِهِ ثُمَّ أَسَاءَ رَجُلٌ الظَّنَّ بِرَجُلٍ لَمْ تَظْهَرْ مِنْهُ حُوبَةٌ فَقَدْ ظَلَمَ وَ إِذَا اسْتَوَلَى الْفَسَادُ عَلَى الزَّمَانِ وَ أَهْلِهِ فَأَحْسَنَ رَجُلٌ الظَّنَّ بِرَجُلٍ فَقَدْ غَرَّرَ». نَهْجُ الْبَلَاغَةِ، حَكَمَت ۱۱۴.

امام صادق (علیه السلام) به برادرت اعتماد کامل و تمام مکن؛ زیرا زمین خوردن ناشی از اطمینان کردن، بخشودنی نیست. (۱)

امام علی (علیه السلام) در نامه خود به مالک اشتر می فرماید:

سپس در انتخاب این منشیان هرگز به فراست و هوشیاری خود و اعتماد شخصی و حسن ظن خویش قناعت مکن؛ زیرا افراد [فرصت طلب] برای جلب توجه زمامداران به ظاهرسازی و خوش خدمتی می پردازند درحالی که در ماورای این ظاهر جالب، هیچ گونه خیرخواهی و امانت داری وجود ندارد. (۲)

امام علی (علیه السلام) مَنْ حَسَنَ ظَنَّهُ بِالْدُنْيَا تَمَكَّنَتْ مِنْهُ الْمِحْنَةُ؛

و هر که به دنیا گمان نیک بُرد، به رنج و محنت گرفتار آمد. (۳)

امام علی (علیه السلام) مؤمن شب را به صبح و صبح را به شب نمی رساند مگر آن که به نفس خود بدگمان است؛ و دائماً بر آن خُرده می گیرد و می خواهد هر چه بیشتر عمل کند. (۴)

ص: ۱۱۷

۱- «لَا تَثْقَنَ بِأَخِيكَ كُلَّ الثَّقَةِ فَإِنَّ صَرَعَةَ الْإِسْتِزْسَالِ لَا تُسْتَقَالُ». تُحَفُّ الْعُقُولُ، ص ۳۵۷.

۲- «ثُمَّ لَا يَكُنْ اخْتِيَارُكَ إِيَّاهُمْ عَلَى فِرَاسَتِكَ وَ اسْتِيْنَامَتِكَ وَ حُسْنِ الظَّنِّ مِنْكَ فَإِنَّ الرِّجَالَ يَتَعَرَّضُونَ [يَتَعَرَّفُونَ] لِفِرَاسَاتِ الْوُلَاهِ بِتَصْنُوعِهِمْ وَ حُسْنِ [حَدِيثِهِمْ] خِدْمَتِهِمْ وَ لَيْسَ وَرَاءَ ذَلِكَ مِنَ النَّصِيحَةِ وَ الْأَمَانَةِ شَيْءٌ». نهج البلاغه، نامه ۵۳.

۳- تصنیف غرر الحکم و دُرر الکلم، ح ۲۲۰۷.

۴- «وَ اعْلَمُوا عِبَادَ اللَّهِ أَنَّ الْمُؤْمِنَ لَا يُصْبِحُ وَ لَا يُمَسِي إِلَّا وَ نَفْسُهُ ظَنُونٌ عِنْدَهُ فَلَا يَزَالُ زَارِيًا عَلَيْهَا وَ مُسْتَرِيدًا لَهَا». بحار الانوار، ج ۶۷، باب ۶۷، ص ۲۳۱، ح ۱۲، ترك العجب و الاعتراف بالتقصير.

خوش گمانی به خود، باعث می شود که انسان کارهای خود را حمل بر صحت کند و این کار با تهذیب روح سازگار نیست. انسان وقتی نسبت به خود بدگمان باشد اصل را بر این قرار نمی دهد که انسان خوبی است؛ و کارهای خوب می کند بلکه اصل را بر این قرار می دهد که ممکن است گناه و خلاف کند. از این رو کارهای خود را فوراً حمل بر صحت نمی کند بلکه می کوشد با ترازوی الهی آن را ارزیابی کند. این حالت سوءظن زمینه ای خواهد شد تا انسان یافته های خود را بررسی کند. (۱)

این بدبینی برای مبارزه با خوش بینی غیرواقع بینانه ای که ناشی از حب ذات است، می باشد. هر کس از کاسه چشم خود، مجنون وار لیلی نفس خود را می بیند. هر «جانی» خود را مهربان و هر «بخیل» خود را بخشنده و هر «جاهل» خود را عالم و هر «زشتی» خود را زیبا و هر «مجرمی» خود را مبرا (پاک) می بیند.

این عینک بدبینی برای خنثی کردن اثر آن عینک خوش بینی است. اگر انسان نسبت به خود بدبین باشد می تواند صفات نفسانی خود را منصفانه مورد بررسی قرار دهد و به عیوب و بیماری های نفسانی خویش پی ببرد و با فریب کارهای و حيله گره های نفس مبارزه نماید. (۲)

ص: ۱۱۸

۱- . تفسیر موضوعی، آیت الله جوادی آملی، ج ۱۱، ص ۴۶.

۲- . خوش بینی و بدبینی، اکبری، محمود، ص ۸۳.

تفاوت خوش بینی و بلاهت (کم عقل، نادان)

شخص ساده لوح، بد ذات نیست ولی قدرت تحلیل مسائل را ندارد. اگر فاسقی خبر آورد، به سادگی می پذیرد. انسان های ساده لوح به همه چیز بدون مدرک حُسن ظن دارند و آنان ابزار مناسبی برای پخش شایعات و تبلیغات بیگانگان هستند. (۱)

حُسن ظن یک خوش بینی آگاهانه است ولی بلاهت و ساده نگری یک خوش بینی احمقانه است.

حُسن ظن در جامعه اسلامی سالم اعمال می شود درحالی که بلاهت در هر جامعه ی اعمال می شود.

حُسن ظن برخاسته از قلب سلیم است، درحالی که بلاهت برخاسته از سادگی و بی خردی است. حُسن ظن سازنده و اعتماد آفرین است درحالی که بلاهت ویران کننده و اسارت آفرین است. (۲)

سه کلمه ی سه حرفی

امام (علیه السلام) اعْلَمَ أَنَّ الْجُبْنَ وَ الْبُخْلَ وَ الْحِرْصَ غَرِيزَةٌ يَجْمَعُهَا سُوءُ الظَّنِّ؛

ص: ۱۱۹

۱- . خوش بینی و بدبینی، اکبری، محمود، ص ۱۱۱.

۲- . مرز فضائل و رذایل، طیبیان، احمد، نشر مطبوعات دینی، ص ۱۶۶.

این را بدان که (این سه صفت) ترس و بخل و طمع، غریزه‌هایی هستند که منشأ همه‌ی آن‌ها سوءظن و بدبینی است. (۱)

آدم‌های ترسو و بخیل و حریص همواره بدبین به خداوند هستند. شاید نفس کم بیارم، شاید زمین میخ دارد، اگر گرسنه بمانم، شاید آسیب بینم، اگر آسمان سوراخ شود، اگر تمام شود و به من نرسد اگر و اگر...

و برعکس آدم خوش‌بین، اهل «اگر و شاید» نیستند بلکه اهل عمل، امید و یقین هستند؛ و جایی برای این صفت‌های منفی و ناپسند باقی نمی‌گذارند. برای خوش‌بین بودن باید این کلمه را با خوش‌بینی از دایره لغات افکار و اعمال‌تان پاک کنید.

هرگاه افکار منفی و شیطانی در ذهن شما شروع به جولان و تازیدن کردن به آن‌ها اعتنایی نکنید و به خلاف آن عمل کنید اگر شما را از امتحان یا پیروزی ترساند خود را در آن مسئله غوطه‌ور کنید و به آغوش آن بروید. اگر از کم شدن رزق و روزی ترساند سریع دست به خیر شوید و انفاق کنید و دلی را شاد کنید. اگر شما را به حرص و طمع کشاند، دست رد به آن بزنید و آن موضوع را رها کنید تا ذهن و روح‌تان نفس راحتی بکشد. ناگفته پیداست که این افکار شیطانی و منفی تنها با عمل و پشتکار شما، صحنه را خالی می‌کنند و الا همچنان مانند چنگال به ذهن آویزان می‌مانند.

ص: ۱۲۰

کنترل افکار منفی و خیالات واهی از برترین کارهایی است که منجر به سعادت و خوشبختی بنی بشر است.

امام علی (علیه السلام) می فرماید: روزه دل از تفکر در گناهان، بهتر از امساک شکم از غذا است. (۱)

فوت کوزه گری امام علی (علیه السلام) روزه دل از تفکر در گناهان، بهتر از امساک شکم از غذا است. غررالحکم، ح ۳۳۶۵.

گاهی انسان بر اثر زینت های شیاطین آن قدر فریب می خورد که از گمان خود راضی می شود. در این هنگام او خود را زرننگ تر و باهوش تر از دیگران می پندارد و برای گمان بد خود، توجیهاتی می کند و به دلیل های نادرست و نپذیرفتنی استدلال می کند. (۲)

نکته مهم: همیشه به یاد داشته باشیم که فرد بدبین را تا حد ممکن نباید تنها گذاشت و او را به حال خود وا گذاشت. چه بسا فردی که دچار بدبینی شده است از بستگان و نزدیکان ما باشد؛ و گاهی اوقات نادانی و شرایط محیط باعث شده است تا فرد دچار بدبینی شود. از این رو، فرد خوش بین، وظیفه دارد دست یاری

ص: ۱۲۱

۱- «صِيَامُ الْقَلْبِ عَنِ الْفِكْرِ فِي الْأَتَامِ أَفْضَلُ مِنْ صِيَامِ الْبُطْنِ عَنِ الطَّعَامِ». همان، ح ۳۳۶۵.

۲- همسران شایسته، ص ۷۴.

به فردی که گرفتار بدبینی شده است بدهد و او را با آثار و فوائد خوش بینی و نیز از آسیب های بدبینی آگاه و آشنا کند.

فوت کوزه گری فرد خوش بین، وظیفه دارد دست یاری به فردی که گرفتار بدبینی شده است بدهد.

در احادیث به آفت ها و آسیب های بدبینی اشاره شده است از جمله: از دست دادن دوست، تنهایی، فاسد شدن عبادت، آغاز بدی ها، بدی سیرت و باطن... می توان اشاره کرد.

بدبینی سبب می شود تا از دوستان ناب و صمیمی محروم شویم؛ و تنها بمانیم و یا دوستانی که خُرده شیشه دارند رفیقمان شوند.

امام علی (علیه السلام) - در سفارش به فرزند خود حسن (علیه السلام) فرمود: بدگمانی، تو را از دوست دلسوز محروم نکند. (۱)

فرد بدبین به دلیل افکار منفی و شیطانی که دارد به کارهای شیطانی و ناپسند رو می کند و در نتیجه کارها را به شکل صحیح و درست آن انجام نمی دهد.

امام علی (علیه السلام) سُوءُ الظَّنِّ يُفْسِدُ الْأُمُورَ وَيَبْعَثُ عَلَى الشُّرُورِ؛

بدگمانی، کارها را تباه می کند و باعث روی آوردن به انواع بدی ها می شود. (۲)

ص: ۱۲۲

۱- «لَا يُعْدِمُكَ مِنْ شَفِيقِ سُوءِ الظَّنِّ». بحار الانوار، ج ۷۴، ص ۲۱۱.

۲- تصنیف غُرُرُ الحِکْمِ وَ دُرَرُ الكَلِمِ، ح ۵۶۷۱.

ممکن است فردی مدت ها اهل عبادت باشد اما با سوء ظن و بدبینی که دارد باعث تباهی و باطل شدن عبادتش گردد. چراکه بدبینی اثرات مخربی همچون تهمت، بخل، حرص، ... در پی دارد.

امام علی (علیه السلام) از بدگمانی پرهیز؛ زیرا بدگمانی عبادت را تباه و گناه را بزرگ می کند. (۱) فردی که با عینک بدبینی به دیگران نگاه می کند حتماً خودش جزء بدبین ها است چراکه همه را مانند خودش می بیند؛ و شگفتی کار اینجاست که اولاً: عیب و نقص های خودش را نمی بیند و ثانیاً: خودش را بهترین و خوش فکرتین فرد می داند.

امام علی (علیه السلام) الرَّجُلُ السُّوءُ لَا يَظُنُّ بِأَحَدٍ خَيْرًا لِأَنَّهُ لَا يَرَاهُ إِلَّا بِوَصْفِ نَفْسِهِ؛

آدم بد، به هیچ کس خوش گمان نیست؛ زیرا همه را مانند خود می داند. (۲)

نباید به مکان هایی که در شأن و مقام ما نیست وارد شویم. چراکه خود را در معرض تهمت و بدبینی قرار می دهیم. می تواند اشاره به این باشد که از مقدماتی که منجر به بدبینی می شود باید پرهیز کرد.

ص: ۱۲۳

۱- «إِيَّاكَ أَنْ تُسِيءَ الظَّنَّ فَإِنَّ سُوءَ الظَّنِّ يُفْسِدُ الْعِبَادَةَ وَيُعْظِمُ الْوِزْرَ». تصنيف غُرر الحکم و دُرر الکلم، ح ۵۶۶۸.

۲- . تصنيف غُرر الحکم و دُرر الکلم، ح ۵۶۶۷.

امام علی (علیه السلام) هر که به جاهای بد رفت و آمد کند، متهم می شود (۱).

و هر که خود را در معرض تهمت قرار دهد، نباید کسی را که به او گمان بد برده است، سرزنش کند. (۲).

بدبینی باعث می شود ذهن و باطن انسان به منجلاب بد بو و بد منظر تبدیل شود. به مرور زمان افکار شیطانی و منفی، باطن انسان را سیاه و تیره می کنند و نیز ذهن و فکر را تبدیل به دریایی از سیاهی و تاریکی می کند که تنها موج منفی دهد.

امام علی (علیه السلام) مَنْ سَاءَ ظُنُّهُ سَاءَ وَهْمُهُ، (۳) مَنْ سَاءَ ظُنُّهُ سَاءَتْ طَوَائِفُهُ؛ (۴)

هر که بدگمان باشد، بد پندار شود، هر که بدگمان باشد، بدباطن شود.

بدبینی سبب قطع رابطه با دوستان می گردد و هیچ کس میل و رغبتی به دوستی و آشتی به این دسته از افراد ندارد.

امام علی (علیه السلام) هر که بدگمانی بر او چیره شود، جای آشتی با هیچ دوستی باقی نگذارد. (۵).

ص: ۱۲۴

۱- «مَنْ دَخَلَ مَدَاخِلَ الشُّوْءِ أَتَهُمْ». نهج البلاغه، حکمت ۳۴۹.

۲- «مَنْ عَرَّضَ نَفْسَهُ لِلتُّهْمَةِ فَلَا يَلُومَنَّ مَنْ أَسَاءَ بِهِ الظَّنَّ». تَحْفُ الْعُقُول، ص ۲۲۰.

۳- تصنیف غُرُرِ الْحِكْمِ وَ دُرُرِ الْكَلِمِ همان، ح ۵۶۷۸.

۴- عیون الحکم و الموعظ، ح ۸۰۸۸.

۵- «مَنْ غَلَبَ عَلَيْهِ سُوءُ الظَّنِّ لَمْ يَتْرُكْ بَيْنَهُ وَ بَيْنَ خَلِيلٍ صُلْحًا». تصنیف غُرُرِ الْحِكْمِ وَ دُرُرِ الْكَلِمِ، ح ۵۶۸۲.

فرد بدبین از همه کس فراری است؛ چرا که همگان را دشمن خود می داند و احساس ناامنی می کند. ناامنی که به دست و فکر خودش ایجاد شده و هیچ کس در آن دخیل نیست.

امام علی (علیه السلام) کسی که بدبینی دارد از همه کس وحشت دارد!^(۱)

شُکر که این نامه به عنوان رسید

پیشتر از عمر به پایان رسید^(۲)

هزاران درود و هزاران سلام

ز ما بر محمد علیه السلام^(۳)

ص: ۱۲۵

۱- «مَنْ لَمْ يُحْسِنْ ظَنَّهُ اسْتَوْحَشَ مِنْ كُلِّ أَحَدٍ». تصنیف غُرُرِ الْحِکْمِ وَ دُرَرِ الْکَلِمِ، ح ۵۳۳۳.

۲- نظامی.

۳- اسدی طوسی.

۱. اخلاق الاهی، ج ۱۴، تهرانی، مجتبی، انتشارت پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی، تهران، ۱۳۹۲.۲. اخلاق در قرآن، ج ۳، مکارم شیرازی، ناصر، مدرسه الامام علی بن ابی طالب (علیه السلام)، قم، ۱۳۸۵.
۳. اشتباهات اکبر آقا و کبری خانم، پوریزدی، رحمت، قدس، ۱۳۹۹.
۴. به امید خدا، پوریزدی، رحمت، قدس، ۱۳۹۹.
۵. بررسی آموزش تفکر مثبت و خوش بینی بر سلامت روان والدین کودکان سرطانی ۳-۷ بستری در بیمارستان محک شهر تهران در سال ۱۳۹۲. مریم زینیوند، فرنگیس کاظمی، حسین سلیمی، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی، سال پنجم، شماره ۹۱، پاییز ۱۹.
۶. بررسی رابطه بین خوش بینی اسلامی، خوش بینی آموخته شده سلیگمن و امنیت روانی، رمضان علی حسنی، محمدرضا احمد، رحیم میردریکوندی، روان شناسی و دین، سال چهارم، شماره چهارم، زمستان ۹۰، ص ۷۵-۱۰۲.
۷. تأثیر خوش گمانی به خداوند در سعادت دنیا و آخرت، مظفری، حسین، معرفت اخلاقی، سال دهم، شماره دوم، پیاپی ۲۶ پاییز و زمستان ۱۳۹۸.
۸. به دنیا آمده ایم تا خوشبخت شویم! گل محمدی، سعید، نسل نواندیش، تهران، ۱۳۹۲.
۹. خوش بینی و بدبینی، اکبری، محمود، فتیان، قم، ۱۳۹۰.

۱۰. خوش بینی آموخته شده، سلیگمن، مارتین ای. پی. ترجمه: فروزنده داور پناه، میترا محمدی، انتشارات رشد، تهران، ۱۳۹۱.
۱۱. خوش بینی و امنیت روانی، رمضان علی حسنی، موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، قم، ۱۳۹۳.
- همبسته های شادکامی دانشجویان، فصلنامه مددکاری اجتماعی، ۱۳۹۸؛ ۸ (۲): ۱۲-۰۵ {دوره ۸، شماره ۲، پیاپی ۲۸}
۱۲. خوشبختی در ذهن شماست، استیون پالن، مارک لوین، ترجمه: مجید شرابی، نسل نواندیش، تهران، ۱۳۹۱.
۱۳. خودشناسی و خودسازی، مصباح یزدی، محمدتقی، موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، قم، ۱۳۸۰.
۱۴. رضایت از زندگی، پسندیده، عباس، دارالحدیث، قم، ۱۳۸۴.
۱۵. رهایی از زندان ذهن، ماتیو مک کی، کاترین سوتکر، ترجمه: دکتر زهرا اندوز، دکتر حسن حمید پور، ارجمند، تهران، ۱۳۹۱.
۱۶. غلبه بر افکار بدبینانه و سوءظن، دانیال فری من، جیسون فری من، فلیپا گرتی، ترجمه: سیاوش جمالفر، ارسباران، تهران، ۱۳۹۰.
۱۷. کودک خوش بین، سلیگمن، مارتین ای. پی. ترجمه: فروزنده داور پناه، انتشارات رشد، ۱۳۸۳.
۱۸. الگوی اسلامی شادکامی، پسندیده، عباس، دارالحدیث، قم، ۱۳۹۲. ۱۹. الگویی نوین از مؤلفه های خوش بینی از منظر نهج البلاغه، نجیب الله نوری، معرفت، سال ۱۳۸۷، شماره ۱۳۵.
۲۰. نسیم حدیث، مسعودی، عبدالهادی، دارالحدیث، قم، ۱۳۸۹.

۲۱. همسران شایسته، حسین زاده، علی، موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، قم، ۱۳۸۶.

۲۲. همیشه بهار، اخلاق و سبک زندگی اسلامی، شریفی، احمد حسین، دفتر نشر معارف، قم، ۱۳۹۱.

ص: ۱۲۸

بسمه تعالی

هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ

آیا کسانی که می‌دانند و کسانی که نمی‌دانند یکسانند؟

سوره زمر / ۹

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان - خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آواده ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی - پلاک ۱۲۹/۳۴ - طبقه

اول

وب سایت: www.ghbook.ir

ایمیل: Info@ghbook.ir

تلفن دفتر مرکزی: ۰۳۱۳۴۴۹۰۱۲۵

دفتر تهران: ۰۲۱ - ۸۸۳۱۸۷۲۲

بازرگانی و فروش: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹

امور کاربران: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹



مرکز تحقیقات رایانگی

اصفهان

گامی

WWW



برای داشتن کتابخانه های تخصصی
دیگر به سایت این مرکز به نشانی

www.Ghaemiyeh.com

www.Ghaemiyeh.net

www.Ghaemiyeh.org

www.Ghaemiyeh.ir

مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.

۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹

