الگويي نوين از مؤلفه‏هاي خوش‏بيني از منظر نهج‏البلاغه

نجيب‏اللّه نوري1

چكيده

هدف پژوهش حاضر بررسي مؤلفه‏هاي خوش‏بيني در نهج‏البلاغه است. نويسنده با استفاده از روش تحليل متون ديني، درصدد پاسخ به اين سؤال است كه آيا مفهوم خوش‏بيني در منابع اسلامي داراي همان مؤلفه‏هايي است كه در روان‏شناسي مطرح شده است؟ جست‏وجو و تحليل آموزه‏هاي نهج‏البلاغه نشان مي‏دهد كه خوش‏بيني از سه مؤلفه تشكيل شده است: «توجه انتخابي»، شامل توجه مثبت به ويژگي‏هاي خداوند، زيبايي‏هاي جهان، ويژگي‏ها و رفتار مثبت افراد، افكار و گفتار مثبت، امكانات و نعمت‏هاي خداوند، نقاط مثبت خود، و توجه بيشتر به نتايج كارها تا مشكلات آن است. «تفسير منطقي»، به: امتحان دانستن سختي‏ها و مشكلات، موقتي دانستن رويدادهاي مثبت و منفي، نقش خدا، خود و ديگران در وقوع رويدادها اشاره دارد. «انتظار مثبت» نيز نشان مي‏دهد فرد خوش‏بين، به انتظار كمك از خداوند، انتظار وقوع رويدادهاي خوشايند، و انتظار عملكرد درست از سوي ديگران باور دارد.

كليدواژه‏ها: مؤلفه‏هاي خوش‏بيني، تداوم، فراگيري، شخصي‏سازي، توجه انتخابي، تفسير منطقي، انتظار مثبت.

مقدّمه

مطالعه بر روي بيش از نيم ميليون كودك و بزرگ‏سال در مدت 20 سال نشان مي‏دهد كه افراد خوش‏بين در سه حوزه با افراد بدبين تفاوت چشمگير دارند:2

1. افراد خوش‏بين كمتر به بيماري‏هاي رواني مانند افسردگي و اضطراب مبتلا مي‏شوند و در واقع، مهم‏ترين عارضه بدبيني افسردگي است. بنابراين، مي‏توان با ايجاد خوش‏بيني در افراد بزرگ‏سال، افسردگي را در آنان كاهش داد و با آموزش آن به كودكان، آنان را در برابر افسردگي ايمن‏سازي كرد.3 در منابع اسلامي نيز شواهدي وجود دارد كه نشان مي‏دهند خوش‏بيني اندوه را كاهش مي‏دهد: «حسن الظن يخفف الهم»؛4 خوش‏بيني رنج و ناراحتي را از بين مي‏برد. «فان حسن الظن يقطع عنك نصبا طويلاً»؛5 خوش‏بيني بار رنج فراواني را از دوشت برمي‏دارد.6 افرادي كه خوش‏بين نيستند آرامش رواني ندارند؛ زيرا مدام در هراسند كه ديگران مشكل برايشان خلق كنند: «من لم‏يحسن‏ظنه‏استوحش‏من‏كل‏أحد»؛7 فردي كه خوش‏بين نيست از هر كسي وحشت دارد.

2. افراد خوش‏بين در مدرسه، كار و زمين ورزش موفق‏تر از افراد بدبين هستند.8 افراد بدبين با تمركز بر موانع و محدوديت‏ها، فرصت‏ها، توانمندي‏ها و امكانات را نمي‏بينند. در نتيجه، به موفقيت دست نمي‏يابند.9 درروايات اسلامي نيز به اين واقعيات اشاره شده است كه خوش‏بيني موفقيت را در پي دارد: «بحسن النيات تنجح المطالب»؛10 با نيت‏هاي درست به خواسته‏هايت خواهي رسيد. در اين روايت، «حسن نيت» تعبير ديگري از «حسن ظن» است كه به معناي خوش‏بيني است و نشان مي‏دهد خوش‏بيني موفقيت را به طور مطلق در پي دارد. نيز موفقيت در مسائل اخروي از پيامدهاي خوش‏بيني به شمار رفته است: «من حسن ظنه فاز بالجنه»؛11 فرد

خوش‏بين به موفقيت بهشت نايل مي‏شود.

3. افراد خوش‏بين سلامت جسماني بيشتري نسبت به افراد بدبين دارند. كاتري (Katri) و همكاران تأثير خوش‏بيني، بدبيني و اضطراب صفتي را بر سطوح فشار خون و سطح خلق مورد پژوهش قرار دادند. نتايج نشان داد كه افراد بدبين سطوح بالاتري از بيماري فشار خون را دارند و احساس منفي‏تري نسبت به افراد خوش‏بين نشان مي‏دهند.12 در مطالعه‏اي ديگر، كاسيدي (Cassidy)نشان مي‏دهد كه خوش‏بيني نقش ميانجي را در اثرگذاري متغيرهاي خانوادگي بر سلامت جسماني و بهزيستي رواني، ايفا مي‏كند.13

مفهوم خوش‏بيني

آيا خوش‏بيني يك امر عاطفي است يا يك حالت شناختي يا تلفيقي از هر دو؟ برخي از نظريه‏پردازان از جمله ليونيل تايگر (Lionel Tiger) خوش‏بيني را يك عاطفه و احساس دانسته‏اند.14 سليگمن خوش‏بيني را يك حالتشناختي مي‏داند كه به نحوه تفكر افراد درباره علت‏ها برمي‏گردد. وي اين صفت را «سبك تبيين»15 مي‏نامد كهفرد بر اساس آن امور و رويدادها را به علل خاصي نسبت مي‏دهد.16 مكس مور (Max More) نيز خوش‏بيني را يك حالت شناختي به شمار آورده و آن را نوعي فكر سازنده و مؤثر مي‏داند.17 اما شيير (Scheier) وكارور (Carver) خوش‏بيني را سبكي شخصيتي مي‏دانند و عنوان «خوش‏بيني سرشتي»18 را مطرح مي‏كنند.19مي‏توان گفت: آنان خوش‏بيني را تلفيقي از شناخت و عاطفه مي‏دانند.

در منابع اسلامي، خوش‏بيني را مي‏توان از سه مفهوم در آموزه‏هاي اسلامي استخراج كرد: «حسن ظن» در برابر سوءظن، «حمل فعل مسلم بر صحت»، و «ديدگاه كلي مسلمان در مورد جهان و زندگي». مفهوم حسن ظن به طور كلي در سه مورد به كار رفته است: «حسن ظن نسبت به خداوند»، «حسن ظن نسبت به مردم»، و «حسن ظن نسبت به برادر مسلمان». در مورد حسن ظن به مردم و برادر مسلمان بيشتر از مفهوم مخالف آن، يعني سوءظن، بحث كرده‏اند و آن را داراي دو مرتبه «پيدايش» و «استقرار» دانسته‏اند.20 تعابير دانشمندان مسلمان نشان مي‏دهد كه خوش‏بيني و بدبيني در مرتبه اول نوعي ادراك و شناخت است. براي مثال، علّامه طباطبائي مي‏نويسد: «هو نوع من الادراك النفساني فهو امر يفاجي‏ء النفس لا عن اختيار»؛21 سوءظن نوعي ادراك ناگهاني براي نفس است كه بدون اختيار به وجود مي‏آيد. همين غيراختياري بودن سبب مي‏شود كه سوءظن فقط در مرتبه دوم عمل غيراخلاقي به شمار رود. اما تعابير در مورد مرتبه دوم نشان مي‏دهد كه خوش‏بيني تلفيقي از احساس و شناخت است. علّامه مجلسي در مورد مرتبه دوم مي‏نويسد: بدبيني يعني اينكه به يك انديشه بد در مورد ديگران معتقد شوي.22 اعتقادْ تلفيقي از گرايش و نگرش است. همچنين ملّامهدي نراقي مي‏نويسد: منظور از بدبيني، معتقد شدن و متمايل شدن به فكر بد است.23 خوش‏بيني به خداوند در روايات به گونه‏اي مطرح شده است كه نشان مي‏دهد تلفيقي از احساس، شناخت و رفتار است. «حُسْنُ الظَّنِّ أَنْ تُخْلِصَ الْعَمَلَ وَ تَرْجُو مِنَ اللَّهِ أَنْ يَعْفُوَ عَنِ الزَّلَل»؛24 خوش‏بيني آن است كه اعمالت را خالص گرداني و اميدوار باشي كه خداوند از لغزش‏هايت درگذرد. خوش‏بيني به خداوند تلفيقي از شناخت ويژگي‏هاي خداوند، عمل خالصانه و اميد بستن انحصاري به خداوند است. عمل خالصانه جنبه رفتاري، و اميد حالت عاطفي دارد كه هر دو مستلزم نوعي شناخت نسبت به خداوند است.

مفهوم «حمل فعل مسلم بر صحت» يك قاعده فقهي است كه هرچند عنوان، گستره دلالت و دلايل آن، عرصه تضارب آراء فقهاست، اما در مجموع قاعده‏اي است كه اجماع فتوايي و سيره عملي مسلمانان آن را پشتيباني مي‏كند.25 دستور شارع مبني بر اينكه رفتار ديگران را به ديده صحت و درستي ببينيم، به اين معناست كه نسبت به آنان و رفتارشان نظر بدبينانه نداشته و خوش‏بين باشيم. براي اين قاعده سه معنا بيان شده است كه يكي از آنها حالت شناختي و عاطفي دارد و دو معناي ديگر جنبه رفتاري. معناي اول، اعتقاد قلبي و واقعي به درست بودن رفتار و گفتار ديگران است: «يعتقد انه لم يفعل سوءا عن علم و عمد.»26 در اين معنا، سخن از اعتقاد است كه تلفيقي از نگرش و گرايش است. معناي دوم، ترتيب آثار نيك در مورد انجام‏دهنده رفتار است؛ به اين معنا كه با آن فرد برخورد صحيح داشته باشيم به نحوي كه گويا كار درست انجام داده است. معناي سوم، ترتيب آثار بر كاري است كه آن فرد انجام داده است؛ يعني با آن رفتار و گفتار به گونه‏اي برخورد مي‏شود كه صحيح و درست انجام شده است.27 بنابراين، از مجموع مفاهيمي كه در منابع اسلامي مي‏توان‏خوش‏بيني را اقتباس كرد، به دست مي‏آيد كه خوش‏بيني تلفيقي از شناخت، احساس و رفتار است.

به نظر مي‏رسد اگر بخواهيم از «مفهوم خوش‏بيني از ديدگاه اسلامي» سخن بگوييم، نبايد به دو عنوان «حسن ظن» و «حمل فعل مسلم بر صحت» اكتفا كنيم؛ زيرا اين دو مفهوم بيشتر ناظر به اعمال و رفتار ديگران است و نگاه فرد در مورد جهان، خدا، خود و افكار را منعكس نمي‏سازد. از اين‏رو، در اين پژوهش ديدگاه كلي يك مسلمان در مورد خدا، جهان، ديگران، خود، افكار و انديشه‏ها مورد توجه قرار گرفته و «حسن ظن» و «حمل بر صحت» از مصاديق خوش‏بيني به شمار آمده است نه معادل آن. همين امر موجب شد كه كليدواژه‏هاي جست‏وجو در نهج‏البلاغه را منحصر به دو مورد بالا ندانيم و از تمامي واژه‏هايي كه به ادراك فرد مسلمان از جهان مربوط مي‏شود، مانند «رَأي»، «سمَعَ»، «بصَرَ»، «اَدرَك»، «تعقَّلَ»، «تفكَّرَ» و...، استفاده كنيم. همچنين از واژه‏هايي كه تفسير فرد از رويدادها را نشان مي‏دهند مثل «اختبار»، «ابتلاء»، «انقطاع»، «اجل»، بهره گرفتيم. نيز واژه‏هاي مربوط به خالقيت تام خداوند و تدبير او، مانند «رب العالمين»، «خلق»، «عدل» و «قسط» را جست‏وجو كرديم و واژه‏هايي‏راكه‏نشان‏دهنده‏انتظارواميدفردمي‏باشند، مثل «انتظر»، «ترقب» و «رجاء» مدنظر قرار داديم.

به دليل اجتناب از طولاني شدن بحث، از بيان تعاريف متعدد خوش‏بيني28 صرف‏نظر مي‏نماييم و تنها به يك تعريف بسنده مي‏كنيم: «خوش‏بيني توجه شناختي و عاطفي مثبت نسبت به خدا، جهان، افراد، خود، افكار، رفتارها و رويدادهاست كه فرد بر اساس آن، رويدادها را تفسير مثبت‏نموده‏وانتظار دارد كه با تلاش خودش اوضاع بر وفق مراد پيش رفته و نتايج دلخواه به دست آيد.»

از آن‏رو كه هدف مقاله بررسي مؤلفه‏هاي خوش‏بيني است، نخست به بيان اين مؤلفه‏ها از ديدگاه دو روان‏شناس معاصر مي‏پردازيم و سپس مؤلفه‏هاي موردنظر را با نگاه به نهج‏البلاغه مطرح مي‏نماييم.

مؤلفه‏هاي خوش‏بيني از ديدگاه مكس مور

مكس مور با طرح مفهوم «خوش‏بيني پويا»29 مي‏گويد:اگر كسي صرفا معتقد باشد كه همه چيز به خوبي پيش خواهد رفت و هيچ اقدام مؤثري انجام ندهد، خود را در يك «خوش‏بيني احمقانه»،30 قرار داده است. براي اينكهخوش‏بيني قدرت غلبه بر محدوديت‏هاي زندگي را در اختيار ما قرار دهد، بايد به طور درست واقعيت‏ها را بشناسيم نه اينكه از آنها مخفي شويم. وي خوش‏بيني پويا را اين‏گونه تعريف مي‏كند: «نگرش اختياري، فعال و سازنده كه با تمركز بر روي امكانات و فرصت‏ها، شرايط موفقيت را فراهم مي‏سازد.»31ازنظروي،خوش‏بيني‏پويا،دوازده ويژگي كليدي‏داردكه دردومؤلفه‏كلي قرار مي‏گيرند:

الف. تفسير رويدادها به صورت مثبت

برخي از ويژگي‏هاي افراد خوش‏بين به گونه‏اي است كه فرد در قالب آنها تجربيات و رويدادها را به صورت مثبت تفسير مي‏كند:

1. توجه انتخابي: تأكيد و تمركز فرد بر جنبه‏هاي باز، سازنده و ثمربخش زندگي.

2. اجتناب از شكايت: اجتناب از نق زدن و شكايت‏هاي بي‏فايده درباره مشكلات خود، در نظر گرفتن دنيا به صورتي كه هست، نه‏شكايت‏ازاينكه‏جهان‏منصفانه نيست.

3. به چالش كشيدن محدوديت‏ها: يك رويكرد سازنده كه باورهاي محدودكننده موجود در خود ما، افراد مرتبط با ما و جامعه ما، توسط آن به چالش كشيده شود؛ يك برخورد باز و خلاق نسبت به امكانات.

4. احساس سرشار بودن: فرد احساس كند كه توسط اوضاع و شرايط يا افراد ديگر كنترل نمي‏شود و آزاد است كه هر كاري بخواهد انجام مي‏دهد؛ دريابد كه جهان سرشار از فرصت‏هاست، و بودن براي اشيا نه بر ضد آنها.

5. شوخ طبعي: ديدن نقاط ضعف خود با يك احساس شوخ‏طبعي، بروز شوخ طبعي صميمانه و سلامت‏بخش در جهت نشان دادن ديدگاه‏هاي تازه و مقابله با انديشه‏هاي جزم‏گرايانه.32

ب. تحت تأثير قرار دادن پيامدها به صورت مثبت

از آن‏رو كه خوش‏بيني پويا بدون اقدام مؤثر، خوش‏بيني واقعي نخواهد بود، مؤلفه دوم ويژگي‏هايي را دربر مي‏گيرد كه فرد در چارچوب آنها پيامدها را به صورت مثبت تحت تأثير قرار مي‏دهد:

1. عقلانيت: عقلاني و منطقي بودن، نه هدايت شدن توسط ترس‏ها و تمايلات، ارزيابي موقعيت‏ها به صورت عيني، اقدام و عمل پس از شناخت واقعيت‏ها، آن‏گونه كه هستند به دور از گرايش‏هاي خود.

2. خود بهبودبخشي: افراد خوش‏بين خود را به صورت يك فرايند مي‏بينند و در جست‏وجوي بهبودبخشي مداوم هستند. خودبهبودي آنان توسط ترس‏ها هدايت نمي‏شود، بلكه يك خودانگاره رغبت‏برانگيز آن را سوق مي‏دهد.

3. تجربه‏گرايي: غالبا رويكردهاي تازه را مي‏آزمايند، كارايي خود را از دست‏نمي‏دهند،فعالانه در جست‏وجوي راه‏هاي مؤثري براي رسيدن به هدف هستند.

4. اعتماد به نفس: معتقدند كه ما مي‏توانيم به چيزهاي بهتر دست يابيم، اعتقادي بنيادي در مورد شايستگي خود در زندگي دارند.

5. خودارزشمندي: باور به اينكه فرد ارزش موفقيت و شادكامي را دارد. بدون اين ويژگي، فرد انگيزه لازم را براي تلاش در جهت بهبود بخشيدن به زندگي خود نخواهد داشت.

6. احساس مسئوليت: پذيرفتن مسئوليت و ايجاد شرايط موفقيت، آگاه بودن از اينكه چگونه ما خود امكان موفقيت را فراهم مي‏سازيم. اين امر به طور جدي، مستلزم يكپارچگي است: زندگي بر اساس ارزش‏هاي خود.

7. انتخاب محيط: جذب شدن به افراد و شرايط مثبت، در جست‏وجوي افرادي كه حمايت‏كننده و رغبت‏برانگيزاند، نه افراد دلسرد، آشفته و بي‏حال.33

ارزيابي ديدگاه مكس مور:

الف. مكس مور دو مؤلفه كلي براي خوش‏بيني مطرح كرده است: يكي تفسير و ديگري دخالت در نتايج. تفسير را نمي‏توان به عنوان اولين مؤلفه خوش‏بيني دانست. افراد خوش‏بين پيش از آنكه به تفسير بپردازند، به صورت انتخابي برخي چيزها را مورد توجه قرار مي‏دهند و از برخي غفلت مي‏ورزند. و در مرحله بعد، چيزهايي را كه مورد توجه قرار داده‏اند تفسير مي‏نمايند. از اين‏رو، پيش از آنكه ما از مؤلفه تفسير سخن به ميان آوريم بايد مؤلفه ديگري تحت عنوان «توجه» را مطرح كنيم.

ب. تحت تأثير قرار دادن نتايج نمي‏تواند داخل در مؤلفه‏هاي خوش‏بيني باشد، بلكه از پيامدهاي آن است؛ زيرا دخالت در نتايج جنبه رفتاري دارد كه به دنبال نگرش خوش‏بينانه به وجود مي‏آيد، نه اينكه خودش جزء نگرش خوش‏بينانه باشد.

ج. ويژگي‏هاي شخصيتي كه براي هر مؤلفه بيان شده است، مؤلفه موردنظر نمي‏تواند آنها را پوشش دهد. براي مثال، اعتماد به نفس، خودارزشمندي و عقلانيت از ويژگي‏هاي دخالت در نتايج معرفي شده است. دخالت در نتايج جنبه رفتاري دارد، اما اين سه ويژگي بيشتر حالت شناختي دارند تا حالت رفتاري. يا مثلاً، توجه انتخابي در مؤلفه اول، چيزي خارج از تفسير است. اينكه فرد به چه رويدادي توجه كند يا نكند هرچند ميانجي‏هاي ذهني و شناختي در آن دخالت دارد، اما تفسير مرحله بعد از توجه است. ابتدا فرد به چيزي توجه مي‏كند، سپس به تفسير آن مي‏پردازد.

مؤلفه‏هاي خوش‏بيني از ديدگاه سليگمن

1. تداوم: «گاهي» در برابر «هميشه»

افراد بدبين بر اين باورند كه علل رويدادهاي ناگوار كه براي آنها پيش مي‏آيد هميشگي هستند و بر همين اساس، استدلال مي‏كنند كه چون علتْ هميشگي است، پس رويدادهاي ناگوار نيز به طور مداوم براي آنان رخ مي‏دهند. اما افراد خوش‏بين علل رويدادهاي ناگوار را موقتي و علل رويدادهاي خوشايند را دايمي مي‏دانند. براي مثال، فرد بدبين كه با ناكامي مواجه مي‏شود با خود مي‏گويد: «هيچ وقت من موفق نمي‏شوم، هميشه من شكست مي‏خورم.» اما فرد خوش‏بين اظهار مي‏دارد: «اين بار موفق نشدم، در اين مورد موفق نشدم.»34

2. فراگير بودن: «خاص» در برابر «كلي»

وقتي افراد بدبين با ناكامي و رويداد ناخوشايند مواجه مي‏شوند آن را به تمام جنبه‏هاي زندگي خود تعميم مي‏دهند؛ يعني براي رويدادهاي ناخوشايند علل كلي و همگاني درنظر مي‏گيرند و آن را به تمام جنبه‏هاي زندگي تعميم مي‏دهند، ولي علل موفقيت‏ها و رويدادهاي خوشايند را منحصر به يك موقعيت خاص مي‏دانند. افراد خوش‏بين درست بعكس عمل مي‏كنند؛ علل رويدادهاي ناخوشايند را اختصاصي و مربوط به يك موقعيت خاص مي‏دانند، اما علل رويدادهاي خوشايند را كلي، همگاني و مربوط به تمام يا بيشتر جنبه‏هاي زندگي مي‏دانند.35

3. شخصي‏سازي: «دروني» در برابر «بيروني»

شخصي‏سازي به اين بعد از علل رويدادها اشاره دارد كه تقصير چه كسي بوده است و چه كسي در شكست يا موفقيت فرد نقش داشته است. افراد بدبين در مورد شكست‏ها و رويدادهاي ناخوشايند خود را مقصر مي‏دانند، ولي در موفقيت‏ها و بروز رويدادهاي خوشايند ديگران را ذي‏نقش مي‏دانند. در نتيجه، نسبت به خود ديد منفي پيدا مي‏كنند. اما افراد خوش‏بين درست بعكس عمل مي‏كنند؛ موفقيت‏ها و خوشايندها را ناشي از خودشان مي‏دانند، اما شكست‏ها و رويدادهاي ناخوشايند را به ديگران نسبت مي‏دهند. در نتيجه، عزت نفسشان بالا و ديدشان نسبت به خودشان مثبت است. البته اين بدان معنا نيست كه افراد خوش‏بين مسئوليت رفتار خود را در مورد شكست‏ها و خطاها اصلاً به عهده نگيرند.36

ارزيابي ديدگاه سليگمن: هر سه مؤلفه اين ديدگاه به تبيين رويدادها (نظريه انتساب) مربوط مي‏شوند. در اينكه تبيين افراد بدبين متفاوت از افراد خوش‏بين است شكي نيست.

1. سبك تبيين تنها نگرش فرد را در مورد رويدادهاي خوشايند و ناخوشايند يا شكست‏ها و موفقيت‏ها شامل مي‏شود، نه خوش‏بيني فرد را نسبت به خدا، جهان، امكانات و ديگران.

2. اين ديدگاه بيش از حد نسبت به گذشته متمركز است و تفسير را منحصر به رويدادهايي مي‏داند كه در گذشته رخ داده است. اما خوش‏بيني و بدبيني فرد نسبت به آينده يا انتظار مثبت و منفي فرد در مورد رويدادهايي كه در آينده به وجود مي‏آيد، خارج از چارچوب اين نظريه مي‏ماند و نمي‏تواند آنها را دربر بگيرد. در حالي كه انتظار مثبت و منفي نسبت به آينده بخش مهمي از خوش‏بيني فرد را شامل مي‏شود كه تحت عنوان «خوش‏بيني سرشتي» در روان‏شناسي مطرح شده است.

3. گاهي امكانات، فرصت‏ها و توانمندي‏ها وجود دارند، اما فرد بدبين آنها را نمي‏بيند (درك نمي‏كند). از اين‏رو، بدبيني فرد به عدم توجه او برمي‏گردد نه سبك تبيين او. نظريه سليگمن اين بخش از خوش‏بيني را شامل نمي‏شود.

مؤلفه‏هاي خوش‏بيني از منظر نهج‏البلاغه (الگوي پيشنهادي)

در اين مقاله با توجه به منابع اسلامي و در عين حال، نظريات روان‏شناختي به اين نتيجه رسيده‏ايم كه خوش‏بيني و بدبيني دو نوع نگاه متفاوت به جهان هستي، زندگي و رويدادهاي مربوط به آن است و حيطه‏هاي مختلف زندگي فرد را دربر مي‏گيرد و اختصاص به كوشش‏هايي ندارد كه فرد در آنها شكست خورده يا موفق شده است. اين دو نوع نگاه در سه بعد كلي از يكديگر متمايز مي‏شوند: بعد اول، به توجه و انتخاب فرد برمي‏گردد و اينكه فرد از ميان محرك‏هاي گوناگون در جهان به كدام‏يك از آنها توجه نموده و متمركز شود. بعد دوم، به تفسير فرد از زندگي، فعاليت‏ها و مشكلات آن برمي‏گردد. بعد سوم، نگاه فرد نسبت به آينده، اميد و انتظار اونسبت‏به‏وقوع‏رويدادها در آينده را شامل مي‏شود.

مؤلفه اول: توجه انتخابي

توجه انتخابي فرايندي است كه در آن فرد به صورت آگاهانه به برخي از جنبه‏هاي زندگي توجه مي‏كند. افراد بدبين به جنبه‏هاي منفي، شكست‏ها، بي‏عدالتي‏ها، فقدان‏ها، كمبودها و كجي‏ها توجه دارند. افراد خوش‏بين به امكانات، فرصت‏ها، توانمندي‏ها، خوبي‏ها، عشق، محبت، زيبايي‏ها و به خدا به عنوان عالي‏ترين منبع زيبايي‏ها و خوبي‏ها توجه دارند. آموزه‏هاي دين اسلام مكرر انسان‏ها را دعوت كرده‏اند كه به چه جنبه‏هايي از زندگي توجه كنند، چه چيزهايي را به خاطر داشته باشند و چه مواردي را به فراموشي بسپارند. توجه داشتن به چيزي يعني استفاده از ابزارهاي حسي و ادراكي براي ديدن، شنيدن، درك كردن و به خاطر داشتن آنها.

از آن‏رو كه محور بحث در اين مقاله نهج‏البلاغه مي‏باشد، مواردي از سخنان حضرت علي عليه‏السلام به عنوان نمونه مطرح مي‏شود. «وَ مَا كُلُّ ذِي قَلْبٍ بِلَبِيبٍ وَ لَا كُلُّ ذِي سَمْعٍ بِسَمِيعٍ وَ لَا كُلُّ نَاظِرٍ بِبَصِير»؛37 نه هر كس مغز دارد انديشمند است، و نه هر صاحب گوشي شنواست، و نه هر چشم‏داري بينا. در اين خطبه، حضرت عوامل بدبختي و هلاكت مردم را مطرح مي‏كند كه يكي از آنها به كار نگرفتن ابزارهاي ادراكي مانند گوش، چشم و مغز و در نتيجه، نديدن برخي از حقايق و توجه نكردن به برخي از واقعيت‏هاي زندگي و درك نكردن دلايل محكم الهي است. حضرت در ادامه همين خطبه مي‏فرمايد: «ولا يعفون عن عيب»؛ يعني: افراد منحرف و بدبين عيب‏ها و ايرادها را نمي‏بخشند، پس همواره به آنها توجه دارند.

در جاي ديگر نيز حضرت در مورد افراد عصيانگر كه مطمئنا بدبين نيز هستند مي‏فرمايد: «وَ لَا فِيمَا رَغَّبْتَ رَغِبُوا، وَ لَا إِلَي مَا شَوَّقْتَ إِلَيْهِ اشْتَاقُوا، أَقْبَلُوا عَلَي جِيفَةٍ قَدِ افْتَضَحُوا بِأَكْلِهَا، وَ اصْطَلَحُوا عَلَي حُبِّهَا، وَ مَنْ عَشِقَ شَيْئا أَعْشَي بَصَرَهُ وَ أَمْرَضَ قَلْبَهُ فَهُوَ يَنْظُرُ بِعَيْنٍ غَيْرِ صَحِيحَةٍ وَ يَسْمَعُ بِأُذُنٍ غَيْرِ سَمِيعَة»؛38 و نه در آنچه ترغيب كرده‏اي رغبت ورزيدند، و نه به آنچه تشويق نمودي مشتاق شدند، به مرداري روي آوردند كه با خوردن آن رسوا گشتند و در دوستي آن توافق كردند. هر كس به چيزي (ديوانه‏وار) عشق ورزد نابينايش مي‏كند، و قلبش را بيمار مي‏سازد، با چشمي معيوب مي‏نگرد، و با گوشي غير شنوا مي‏شنود. واژه «اقبلوا» نشان مي‏دهد كه توجه اين افراد به امور منفي و ناچيز (جيفه) است. «اعشي بصره» بيانگر اين معناست كه برخي افراد به خاطر علاقه و محبت به برخي چيزها توجه‏شان دچار مشكل شده و بعضي چيزها را نمي‏بينند.

در روان‏شناسي نيز مسئله توجه انتخابي پژوهش‏هاي متعددي را به سوي خود جلب نموده و الگوهاي متعددي در مورد آن ارائه شده است.39 تريسمن (Treisman) بيست و پنج سال تحقيق خود را در زمينه «توجه ديداري» به صورت يك نظريه جديد ارائه نمود. وي در اين زمينه چهار نكته را مورد توجه قرار داده است: 1. نقش فرايندهاي پيش‏پردازش40 در انتخاب اشيايي كه موردتوجه قرار مي‏گيرند؛ 2. نقش حافظه در فرايند توجه؛ 3. نقش سازوكارهاي مغزي مربوط به توجه؛ 4. محاسبه عصب شناختي مربوط به توجه.41 فرايندهايپيش‏پردازش به شناخت‏ها و احساساتي مربوط مي‏شوند كه فرد به خاطر آنها به برخي محرك‏ها توجه دارد و برخي ديگر را ناديده مي‏گيرد. كلام حضرت علي عليه‏السلام كه مي‏فرمايد: هر كس به چيزي (ديوانه‏وار) عشق ورزد نابينايش مي‏كند، به اين واقعيت اشاره دارد و نقش فرايندهاي پيش‏پردازش را در مورد توجه انتخابي خاطرنشان مي‏سازد.

در سراسر نهج‏البلاغه به ابعاد مثبت و سازنده رفتارها، صفات افراد، و افكار سازنده توجه شده است. حضرت علي عليه‏السلام نه تنها خود به اين موارد توجه داشتند، بلكه ديگران را نيز هدايت مي‏كردند تا اين ابعاد را به طور اختياري و آگاهانه مورد توجه قرار دهند. براي مثال، به زيبايي‏هاي جهان توجه داشته باشيم،42 صفات خداوند را كه همه مثبت هستند فراموش نكنيم،43 كارهاي نيك و مثبت ديگران را به خاطر داشته باشيم44 و از پيامدهاي مثبت اعمال غفلت نكنيم.45 توجه به اين ابعاد جهان ـ در واقع ـ نگاه واقع‏بينانه و در عين حال، مثبت‏نگرانه به مسائل است.

فردي كه به امور مثبت و واقعيت‏ها توجه دارد، تنها با چشم ديده نمي‏بيند، بلكه واقعيت‏ها را با چشم دل مي‏بيند: «فَلَوْ رَمَيْتَ بِبَصَرِ قَلْبِكَ نَحْوَ مَا يُوصَفُ لَكَ»؛46 اگر با چشم دلت به آنچه از بهشت برايت توصيف مي‏شود نظر اندازي.... . تنها در اين صورت است كه ابزارهاي ادراكي فرد به درستي كار مي‏كند و فرد از آنها بهره مي‏برد.

تمامي اين شواهد نگارنده را بر آن داشت كه «توجه» را به عنوان يكي از مؤلفه‏هاي اصلي خوش‏بيني بداند. از آن‏رو كه اين توجه با آگاهي و انتخاب همراه است و خودكار نيست، آن را تحت عنوان «توجه انتخابي» مطرح نموديم. آگاهانه بودن اين توجه به اين دليل است كه در آموزه‏هاي اسلامي مورد دستور و امر قرار گرفته است؛ پس آگاهانه و اختياري است و اگر خارج از اختيار فرد بود به عنوان يك وظيفه و تكليف مطرح نمي‏شد.

مطرح نمودن «توجه انتخابي» به عنوان يكي از مؤلفه‏هاي خوش‏بيني در نهج‏البلاغه، هم با پژوهش‏هاي روان‏شناختي هماهنگ است47 و هم مشاهدات ميدانينگارنده اين واقعيت را نشان مي‏دهد كه افراد بدبين توجه و تمركزشان بر امور منفي زياد است.

ابعاد توجه انتخابي

توجه انتخابي به عنوان يكي از مؤلفه‏هاي خوش‏بيني، موارد و مصاديق متعددي را شامل مي‏شود كه در ذيل، به برخي از آنها اشاره مي‏گردد:

1. توجه مثبت به ويژگي‏هاي خالق جهان: نهج‏البلاغه از همان خطبه اول توجه مثبت به صفات خداوند را آغاز نموده است: «الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي لَا يَبْلُغُ مِدْحَتَهُ الْقَائِلُونَ...»؛48 ستايش مخصوص خداوندي است كه ستايشگران از مدحش عاجزند. در اين توصيف‏هاي مثبت كه در سراسر نهج‏البلاغه آمده است، رغبت و خوش‏بيني به خدا موج مي‏زند.

از نظر امام علي عليه‏السلام، بدبيني به خداوند منشأ صفات اخلاقي ناپسند متعدد است: «فَإِنَّ الْبُخْلَ وَ الْجُبْنَ وَ الْحِرْصَ غَرَائِزُ شَتَّي يَجْمَعُهَا سُوءُ الظَّنِّ بِاللّه»؛49 بخل، ترس و حرص غرايز و تمايلات متعددي هستند كه جامع آنها سوءظن به خداي بزرگ است.

ذكر خداوند يعني: «توجه» ذهني و به زبان آوردن ويژگي‏هاي خداوند كه همه مثبت و سازنده هستند. پس ذكر خداوند نيز نوعي توجه به امور مثبت است كه خداوند و صفات مثبت او باشد: «أَفِيضُوا فِي ذِكْرِ اللَّهِ فَإِنَّهُ أَحْسَنُ الذِّكْر»؛50 دايم به ياد خدا باشيد كه بهترين ذكرهاست. فرد بدبين غافل است؛ چون به خداوند به عنوان منبع خوبي‏ها توجه ندارد.

تمام اعمال عبادي ما نوعي توجه دادن انسان به ويژگي‏هاي خالق جهان است؛ ويژگي‏هايي نظير رئوف، رحيم، خالق و قادر كه همگي مثبت هستند.

برخي افراد بدبين عدالت خدا را زير سؤال مي‏برند كه خداوند به آنان امكانات برابر با ديگران عطا نكرده است، اما نهج‏البلاغه مي‏گويد: «ارتفع عن ظلم عباده و قام بالقسط في خلقه»؛51] خداوند] بالاتر از آن است كه بر بندگان خود ستم كند، درباره مخلوقاتش به عدل و داد رفتار مي‏كند.

2. توجه به زيبايي‏هاي خلقت: يكي از انواع بدبيني، بدبيني نسبت به جهان است. در روان‏شناسي، اين بدبيني را بدبيني فلسفي مي‏نامند. توجه به زيبايي‏ها و شگفتي‏هاي عالم خلقت روزنه ذهن انسان را بر روي يك خوش‏بيني واقعي باز مي‏كند.

«أَ لَا يَنْظُرُونَ إِلَي صَغِيرِ مَا خَلَقَ كَيْفَ أَحْكَمَ خَلْقَهُ وَ أَتْقَنَ تَرْكِيبَهُ وَ فَلَقَ لَهُ السَّمْعَ وَ الْبَصَرَ وَ سَوَّي لَهُ الْعَظْمَ وَ الْبَشَرَ انْظُرُوا إِلَي النَّمْلَةِ فِي صِغَرِ جُثَّتِهَا وَ لَطَافَةِ هَيْئَتِهَا...»؛52 آيا به مخلوق كوچك خدا نمي‏انديشند كه چگونه خلقت آن از روي حكمت انجام گرفته است و تركيب وي از روي دقت؟ گوش و چشم براي آنها در نظر گرفته و استخوان و پوست به آنها داده است. در مورچه و كوچكي جثه و لطيف بودن ساختمانش دقت كنيد؛ نه با چشم قابل درك است و نه با فكر. چگونه روي زمين راه مي‏رود، به روزي خود دست مي‏يابد، دانه را به لانه خود حمل مي‏كند و آن را در پايگاه خود براي آينده ذخيره مي‏سازد.

3. توجه به ويژگي‏ها و رفتار مثبت افراد: در نهج‏البلاغه، مكرر به ويژگي‏هاي مثبت افراد ـ مثلاً ويژگي‏هاي مؤمنان ـ اشاره شده و ما را به آن توجه داده است. نهج‏البلاغه بر خلاف روان‏شناسي، فقط به صفات مثبت مؤمنان توجه مثبت دارد نه هر كس. خطبه «متقين» زيباترين بيان‏ها را درباره ويژگي‏هاي مثبت متقين دارد. در اينجا براي نمونه، يكي از كلمات قصار حضرت را درباره مؤمنان مطرح مي‏كنيم: «الْمُؤْمِنُ بِشْرُهُ فِي وَجْهِهِ وَ حُزْنُهُ فِي قَلْبِهِ أَوْسَعُ شَي‏ءٍ صَدْرا وَ أَذَلُّ شَي‏ءٍ نَفْسا يَكْرَهُ الرِّفْعَةَ وَ يَشْنَأُ السُّمْعَةَ طَوِيلٌ غَمُّهُ بَعِيدٌ هَمُّهُ كَثِيرٌ صَمْتُهُ مَشْغُولٌ وَقْتُهُ شَكُورٌ صَبُورٌ مَغْمُورٌ بِفِكْرَتِهِ ضَنِينٌ بِخَلَّتِهِ سَهْلُ الْخَلِيقَةِ لَيِّنُ الْعَرِيكَةِ نَفْسُهُ أَصْلَبُ مِنَ الصَّلْدِ وَ هُوَ أَذَلُّ مِنَ الْعَبْد»؛53 فرد مؤمن صورتش خندان است و قلبش اندوهناك. در حوادث حوصله فراوان دارد و روحش ذليل و تسليم وي است. از سركشي ناراحت مي‏شود و با ريا دشمن است. اندوهش طولاني و همتش عالي است. حرفش كم است و كارش زياد. سپاسگزار و شكيباست. در فكر خود فرو رفته و در ذكر حاجت بخل مي‏ورزد. خوش برخورد و نرم‏خوست در عين اينكه ذليل‏تر از بنده است، روحش سخت‏تر از سنگ است.

نهي از غيبت، تهمت، كينه‏توزي، تجسس و سخن‏چيني همگي به نوعي ما را به سوي توجه به ويژگي‏هاي مثبت و عدم توجه به ويژگي‏هاي منفي افراد جهت مي‏دهد: «أَيُّهَا النَّاسُ مَنْ عَرَفَ مِنْ أَخِيهِ وَثِيقَةَ دِينٍ وَ سَدَادَ طَرِيقٍ فَلَا يَسْمَعَنَّ فِيهِ أَقَاوِيلَ الرِّجَال»؛54 شما مردم هرگاه به اعتماد و حسن عمل برادر ديني خود عقيده داريد، حرف اين و آن را درباره او نشنويد.

4. توجه به امكانات و فرصت‏ها (نعمت‏ها): افراد بدبين به مشكلات، موانع و كاستي‏ها توجه دارند. از اين‏رو، همواره اعتراض مي‏كنند و راه پيشرفت را مسدود مي‏بينند. در مقابل، افراد خوش‏بين به امكانات و فرصت‏ها توجه دارند و راه موفقيت را باز مي‏بينند.55 توجه به نعمت‏هادر عين حال كه روحيه رضايت و سپاس‏گزاري را در فرد پديد مي‏آورد، او را وامي‏دارد تا از نعمت‏ها استفاده نمايد و در نتيجه، به موفقيت برسد. براي مثال، اگر دانشجويي به استعداد و توانايي و فراغت و جواني خود، امكانات تحصيلي نظير كتابخانه‏ها، فروشگاه‏هاي كتاب، وسايل گوناگون كمك آموزشي، نرم‏افزارها، سايت‏ها، مطبوعات و استادان گوناگون توجه داشته باشد، وادار مي‏شود كه از اين امكانات استفاده نمايد. اما اگر دانشجويي برخي از ضعف‏ها، كاستي‏ها و مشكلات آموزشي را مورد توجه قرار دهد، ناراحت و دلسرد مي‏گردد و نمي‏تواند از امكانات و فرصت موجود و استعدادهاي خود بهره لازم را ببرد. توجه به نعمت‏ها و امكانات خوش‏بيني را در فرد بارور مي‏سازد. «... ذَكِّرْ عِبَادِي مِنْ آلَائِي وَ نَعْمَائِي فَإِنَّهُمْ لَمْ يَرَوْا مِنِّي إِلاَّ الْحَسَنَ الْجَمِيلَ لِئَلاَّ يَظُنُّوا فِي الْبَاقِي إِلاَّ مِثْلَ الَّذِي سَلَفَ مِنِّي إِلَيْهِمْ وَ حُسْنُ الظَّنِّ يَدْعُو إِلَي حُسْنِ الْعِبَادَة»؛56 خداوند مي‏فرمايد: به نعمت‏هاي من توجه نموده و آنها را به خاطر داشته باشيد، در اين صورت اين ذهنيت در شما به وجود مي‏آيد كه در آينده نيز مثل گذشته از نعمت‏ها برخوردار شويد. در نتيجه، خوش‏بيني در شما به وجود مي‏آيد، و خوش‏بيني شما را به رفتار مثبت يعني عبادت وامي‏دارد.

توجه به نعمت‏ها علاوه بر اينكه موجب تقويت خوش‏بيني مي‏شود، جنبه اصلاحي نياز دارد و فرد را در مسير درست قرار مي‏دهد: «وَ لَوْ فَكَّرُوا فِي عَظِيمِ الْقُدْرَةِ وَ جَسِيمِ النِّعْمَةِ لَرَجَعُوا إِلَي الطَّرِيقِ»؛57 اگر مردم به قدرت بي‏نهايت خداوند و نعمت‏هاي سرشار او توجه مي‏كردند، به راه درست بازمي‏گشتند. بدبيني نيز نوعي انحراف از مسير درست است.

نهج‏البلاغه در موارد متعددي مردم را به نعمت‏هاي خداوند توجه مي‏دهد تا از اثرات مثبت آن، از جمله خوش‏بيني، بهره‏مند گردند: «وَ أَلْبَسَكُمُ الرِّيَاشَ وَ أَرْفَغَ لَكُمُ الْمَعَاشَ وَ أَحَاطَ بِكُمُ الْإِحْصَاءَ وَ أَرْصَدَ لَكُمُ الْجَزَاءَ وَ آثَرَكُمْ بِالنِّعَمِ السَّوَابِغِ وَ الرِّفَدِ الرَّوَافِغِ وَ أَنْذَرَكُمْ الْحُجَجِ مَانِحِ كُلِّ غَنِيمَةٍ وَ فَضْلٍ وَ كَاشِفِ كُلِّ عَظِيمَةٍ وَ أَزْلٍ»؛58 وضع شما را منظم كرده، و نعمت فراوان براي شما در نظر گرفته است. خدا آمارگران را بر شما نظارت داد، كيفر را در كمين شما نهاده و شما را براي بهره‏برداري از نعمت‏هاي فراوان و هديه‏هاي زياد انتخاب كرده است. خدا به وسيله دليل و برهان روشن به شما اعلام خطر كرده است.

5. توجه به ويژگي‏هاي مثبت و توانمندي‏هاي خود: نهج‏البلاغه انسان‏ها را ترغيب مي‏كند تا ارزش و منزلت خود را بشناسند. زماني فرد مي‏تواند ارزش خود را بشناسد كه به ويژگي‏هاي مثبت خود توجه نمايد. «وَ لَا يَجْهَلُ مَبْلَغَ قَدْرِ نَفْسِهِ فِي الْاُمُورِ فَإِنَّ الْجَاهِلَ بِقَدْرِ نَفْسِهِ يَكُونُ بِقَدْرِ غَيْرِهِ أَجْهَل»؛59 اگر كسي ارزش و ويژگي‏هاي مثبت خود را ناديده گرفت، به ديگران نيز بدبين شده و ارزش آنها را هم ناديده مي‏گيرد. به همين دليل است كه امام علي عليه‏السلام ريشه بدبيني را در پستي و دنائت فرد مي‏داند؛ زيرا براي خود ارزشي قايل نيست، از اين‏رو، براي ديگران نيز ارزش قايل نيست و نسبت به آنان‏بدبين‏مي‏شود: «سوءالظن بمن لا يخون من اللؤم»؛60 بدبيني به كسي كه خيانت نكرده، نشانه پستي است.

خودارزشمندي نقش مهمي در خوش‏بيني دارد. نهج‏البلاغه در موارد متعددي افراد را به ارزشمندي خود ترغيب نموده و اين نكته را خاطرنشان مي‏سازد كه هيچ چيزي آن اندازه ارزش ندارد كه فرد به خاطر آن خود را آلوده سازد. «وَ أَكْرِمْ نَفْسَكَ عَنْ كُلِّ دَنِيَّةٍ وَ إِنْ سَاقَتْكَ إِلَي الرَّغَائِبِ فَإِنَّكَ لَنْ تَعْتَاضَ بِمَا تَبْذُلُ مِنْ نَفْسِكَ عِوَضا»؛61 عزت خود را حفظ كن و از پستي هر چند تو را به آرزوهايت برساند بپرهيز؛ زيرا در عوض آنچه از انسانيت خود مي‏دهي، چيزي به دست نمي‏آوري.

كسي كه خود را خوار و حقير مي‏شمارد ـ در واقع ـ به ويژگي‏هاي مثبت خود و جايگاه مثبت خود توجه ندارد. «مَنْ كَرُمَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ هَانَتْ عَلَيْهِ شَهَوَاتُهُ»؛62 كسي كه براي خود شخصيت قايل است شهواتش در پيش او خوار و ذليل خواهند بود. (اشاره به اينكه تسليم هوا و هوس شدن شخصيت انسان را خرد مي‏كند.)

6. توجه بيشتر به نتايج اعمال تا مشكلات آن: توجه مثبت به پيامدها و جنبه‏هاي سازنده رفتارها موجب مي‏شود كه فرد به انجام آنها ترغيب شود، علاقه پيدا كند، به سوي آنها كشيده شود، و نگاه مثبت نسبت به آنها پيدا كند. افراد بدبين به مقتضاي نگاه بدبينانه خود همواره به مشكلات و سختي‏هاي موجود در راه انجام يك رفتار و عمل توجه مي‏كنند و همين امر، انجام عمل را در نظر آنان دشوار نموده و نسبت به عمل ديد منفي پيدا مي‏كنند. نهج‏البلاغه در موارد متعدد پيامدهاي مثبت اعمال را بيان نموده تا به آنها توجه داشته باشيم.63 امام اين پيامدها را ذكر كرده‏اند تا توجه ما را به سوي آنها جلب نمايد.

«الْجِهَادُ فِي سَبِيلِهِ فَإِنَّهُ ذِرْوَةُ الْإِسْلَامِ وَ كَلِمَةُ الْإِخْلَاصِ فَإِنَّهَا الْفِطْرَةُ وَ إِقَامُ الصَّلَاةِ فَإِنَّهَا الْمِلَّةُ وَ صَوْمُ شَهْرِ رَمَضَانَ فَإِنَّهُ جُنَّةٌ مِنَ الْعِقَابِ وَ حَجُّ الْبَيْتِ وَ اعْتِمَارُهُ فَإِنَّهُمَا يَنْفِيَانِ الْفَقْرَ وَ يَرْحَضَانِ الذَّنْبَ وَ صِلَةُ الرَّحِمِ فَإِنَّهَا مَثْرَاةٌ فِي الْمَالِ وَ مَنْسَأَةٌ فِي الْأَجَلِ وَ صَدَقَةُ السِّرِّ فَإِنَّهَا تُكَفِّرُ الْخَطِيئَةَ وَ صَدَقَةُ الْعَلَانِيَةِ فَإِنَّهَا تَدْفَعُ مِيتَةَ السُّوءِ وَ صَنَائِعُ الْمَعْرُوفِ فَإِنَّهَا تَقِي مَصَارِعَ الْهَوَانِ»؛64 و همچنان جهاد در راه او؛ چه اينكه «جهاد قله مرتفع اسلام است. و نيز كلمه اخلاص (شهادت به يگانگي خدا و رسالت پيامبر)، كه هماهنك با سرشت بشر است، و به‏پا داشتن نماز كه آيين اسلام است، و اداي زكات كه فريضه‏اي است واجب، و روزه ماه رمضان كه سپري است در برابر مجازات خدا، و حج و عمره خانه خدا كه نابودكننده فقر و شست‏وشوكننده گناه است، و صله رحم كه موجب فزوني مال و طول عمر است، و صدقه‏هاي پنهاني كه كفاره خطاهاست، و صدقه‏هاي آشكار كه از مرگ‏هاي ناگهاني و بد پيش‏گيري مي‏كند، و نيكوكاري كه از لغزش‏ها و شكست‏هاي خواركننده بازمي‏دارد.

7. توجه به افكار و گفتار مثبت: همان‏گونه كه دنياي بيرون جايگاه رويدادهاي عيني گوناگون و مثبت و منفي است، ذهن انسان نيز سرشار از انديشه‏هاي گوناگون و متنوع است كه برخي مثبت و برخي منفي‏اند. توجه به افكار و انديشه‏هاي مثبت خوش‏بيني را در انسان تقويت مي‏كند و توجه به افكار و انديشه‏هاي منفي بذر بدبيني را در ذهن انسان مي‏كارد.

افراد بدبين بيشترين نقش را در گسترش افكار مسموم، نااميدكننده و دلسردكننده دارند؛ همان‏گونه كه روي كاستي‏ها، معايب و بدي‏ها توجه دارند، آنها را مطرح نموده و مكرر بازگو مي‏كنند و با افراد مختلف در ميان مي‏گذارند و از اين طريق بدبيني به امور گوناگون را نشر مي‏دهند و موجب گسترش بدبيني در جامعه مي‏شوند. دين اسلام به افراد دستور داده است تا هر سخني را به زبان نياورند و با تأمّل و تدبّر سخن بگويند. فرد زماني با تدبّر و تفكر سخن مي‏گويد كه توجه انتخابي در برگزيدن محتوا، جملات و كلمات و طرز اداي آنها داشته باشد. «وَ إِنَّ لِسَانَ الْمُؤْمِنِ مِنْ وَرَاءِ قَلْبِهِ وَ إِنَّ قَلْبَ الْمُنَافِقِ مِنْ وَرَاءِ لِسَانِهِ لِأَنَّ الْمُؤْمِنَ إِذَا أَرَادَ أَنْ يَتَكَلَّمَ بِكَلَامٍ تَدَبَّرَهُ فِي نَفْسِهِ فَإِنْ كَانَ خَيْرا أَبْدَاهُ وَ إِنْ كَانَ شَرّا وَارَاهُ وَ إِنَّ الْمُنَافِقَ يَتَكَلَّمُ بِمَا أَتَي عَلَي لِسَانِهِ لَا يَدْرِي مَا ذَا لَهُ وَ مَا ذَا عَلَيْهِ وَ لَقَدْ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ(ص) لَا يَسْتَقِيمُ إِيمَانُ عَبْدٍ حَتَّي يَسْتَقِيمَ قَلْبُهُ وَ لَا يَسْتَقِيمُ قَلْبُهُ حَتَّي يَسْتَقِيمَ لِسَانُهُ»؛65 زبان مؤمن پشت قلب او و قلب و عقل منافق پشت زبانش قرار دارد؛ يعني مؤمن هرگاه بخواهد سخني گويد نخست مي‏انديشد، اگر نيك بود اظهار مي‏كند و چنانچه ناپسند و بد بود پنهانش مي‏دارد. ولي شخص دو رو و منافق آنچه بر زبانش آمد مي‏گويد و پيش از آن نمي‏انديشد كه كدام به سود و كدام به زيان اوست. رسول خدا صلي‏الله‏عليه‏و‏آلهفرمود: ايمان بنده‏اي درست و كامل نخواهد شد تا قلبش درست نشود، و هرگز قلبش درست نمي‏شود تا زبانش درست نشود.

مؤلفه دوم: تفسير منطقي

هر گاه رويدادي رخ مي‏دهد، مردم سعي مي‏كنند آن را تفسير و تبيين كنند؛ يعني به علل و عوامل آن پي ببرند. از نظر روان‏شناسي، اين علل سه بعد كلي دارند: منبع، پايداري و كنترل‏پذيري. علل از نظر منبع، يا دروني هستند يا بيروني. از نظر پايداري نيز افراد رويدادها را يا به علل پايدار نسبت مي‏دهند يا به علل ناپايدار. كنترل‏پذيري و كنترل‏ناپذيري نيز به توان فرد در مهار و عدم مهار آن رويداد اشاره دارد.66

افراد در نسبت دادن پيامدها به علل، رويكردهاي گوناگون دارند. دو نمونه از سبك‏هاي معروف، سبك «تبيين خوش‏بينانه» و سبك «تبيين بدبينانه» است. افراد با سبك تبيين خوش‏بينانه تمايل دارند رويدادهاي ناگوار را با انتساب‏هاي بيروني، ناپايدار، و كنترل‏پذير توجيه كنند. اما افراد داراي سبك تبيين بدبينانه گرايش دارند رويدادهاي ناگوار را با انتساب‏هاي دروني، پايدار، و كنترل‏ناپذير تبيين كنند.67

در اين بحث مي‏خواهيم ببينيم با توجه به آموزه‏هاي اسلام چه نوع سبك تبيين را بايد در پيش بگيريم. دين اسلام اتخاذ چه نوع انتساب‏هايي را به ما سفارش كرده است؛ آيا رويدادها را به علل موقتي نسبت دهيم يا به علل پايدار؟ آيا مسائل شخصي و دروني در وقوع رويدادها را پررنگ كنيم يا اطرافيان و ديگران را؟ و سرانجام اينكه علل رويدادها تا چه حد در اختيار و كنترل افراد است و ميزان كنترل‏پذيري رويدادها در چه حد است و انسان تا چه حد مسئول اعمال و رفتار خويش است؟ با توجه به آموزه‏هاي ديني، سه نوع تفسير در مورد رويدادها مي‏توان ارائه داد:

1. آزمايش و درس دانستن سختي‏ها: رويدادهاي معمول و مطابق انتظار، معمولاً ما را برنمي‏انگيزد تا علل و عوامل آن را ارزيابي كنيم، اما اگر رويدادي برخلاف انتظار رخ دهد، يا رويداد فوق‏العاده منفي و يا خيلي مهم باشد، ما در جست‏وجوي علل آن برمي‏آييم.68 بنابراين، تفسير و انتساب در مورد رويدادهاي منفي و سختي‏ها بيشتر معنا پيدا مي‏كند. افراد بدبين سختي‏ها و مشكلات را موانعي در راه موفقيت خود تلقّي نموده و دليل وقوع آنها را شكست خوردن خود ارزيابي مي‏كنند. ولي افراد خوش‏بين و موفق مشكلات را نردباني براي صعود و يا مانعي در نظر مي‏گيرند كه براي پيشرفت بايد از روي آن پريد. امتحان دانستن سختي‏ها و مشكلات نيز به همين معناست كه فرد براي قبول شدن، ترقي و رشد بايد اين امتحان و موانع را پشت سر بگذارد. در نهج‏البلاغه مكرر به اين تفسير شناختي اشاره شده كه مشكلات را به عنوان امتحان و آزمون و وسيله رشد خود بدانيم: «قَدِ اخْتَبَرَهُمُ اللَّهُ بِالْمَخْمَصَةِ وَ ابْتَلَاهُمْ بِالْمَجْهَدَةِ وَ امْتَحَنَهُمْ بِالْمَخَاوِفِ وَ مَخَضَهُمْ بِالْمَكَارِهِ فَلَا تَعْتَبِرُوا الرِّضَي وَ السُّخْطَ بِالْمَالِ وَ الْوَلَد»؛69 خداوند آنها (انبيا و اوليا) را با گرسنگي آزمايش نمود و به مشقت و ناراحتي مبتلا ساخت، با امور خوفناك امتحان كرد، و با سختي‏ها و مشكلات خالص گردانيد و از بوته آزمايش بيرون آمدند.

2. موقت بودن رويدادهاي مثبت و منفي: تحقيقات نشان مي‏دهد كه افراد خوش‏بين رويدادهاي منفي را موقتي مي‏دانند؛ اما افراد بدبين رويدادهاي مثبت را گذرا و رويدادهاي منفي را دايمي مي‏دانند، زيرا آنها را به علل دايمي و هميشگي نسبت مي‏دهند.70 در آموزه‏هاي ديني «زمان» از مسائل اساسي است. از ديدگاه نهج‏البلاغه هر چيزي زمان و مدت خاصي دارد: «فَإِنَّ لِكُلِّ شَي‏ءٍ مُدَّةً وَ أَجَلاً»؛71 هر چيزي مدت و زمان خاص دارد. رويدادهاي منفي، شكست‏ها و مصيبت‏ها نيز مانند هر چيز ديگر موقتي قلمداد مي‏شوند. بنابراين، خوش‏بيني واقعي يا واقع‏بيني همراه با خوش‏بيني از ديد اسلام آن است كه همواره سختي‏ها را موقتي بدانيم تا از بدبيني ناكام‏ساز جلوگيري شود: «لَا تَجْزَعُوا مِنْ ضَرَّائِهَا وَ بُؤْسِهَا فَإِنَّ ...ضَرَّاءَهَا وَ بُؤْسَهَا إِلَي نَفَادٍ (فناء) وَ كُلُّ مُدَّةٍ فِيهَا إِلَي انْتِهَاءٍ وَ كُلُّ حَي فِيهَا إِلَي فَنَاء»؛72 و از رنج و سختي‏هاي آن جزع و زاري نكنيد، رنج و سختي آن تمام مي‏شود، و هر خوب و بد در دنيا پايان مي‏يابد و هر موجود زنده‏اي به سوي فنا پيش مي‏رود.

از نظر نهج‏البلاغه، اگر بخواهيم دچار خوش‏خيالي و توهّم نشويم و به كفران و سركشي نرسيم موظفيم رويدادهاي مثبت، نعمت‏ها، توانايي‏ها و امكانات را نيز موقتي بدانيم: «وَ لَا تَعْجَبُوا بِزِينَتِهَا وَ نَعِيمِهَا ... فَإِنَّ عِزَّهَا وَ فَخْرَهَا إِلَي انْقِطَاعٍ وَ إِنَّ زِينَتَهَا وَ نَعِيمَهَا إِلَي زَوَالٍ»؛73 از زينت‏ها و نعمت‏هاي دنيا شگفت‏زده نشويد؛ زيرا عزت و افتخارات آن به زودي پايان مي‏گيرد، و زيور و نعمت‏هايش زايل مي‏گردد.

با توجه به اين فرازهاي نهج‏البلاغه، خوش‏بيني واقعي آن نيست كه رويدادهاي مثبت را دايمي و رويدادهاي منفي را موقتي بدانيم (آن‏گونه كه سليگمن مي‏گويد)، بلكه هر دو نوع رويداد را بايد موقتي بدانيم تا از بدبيني و خوش‏خيالي ـ هر دو ـ رهايي يابيم.

3. انتساب كارها به خدا، خود و ديگران: يكي از ابعاد مسئله انتساب، بعد دروني ـ بيروني است. برخي افراد، بيشتر رويدادها را به خود و بعضي ديگر بيشتر رويدادها را به ديگران نسبت مي‏دهند. افراد بدبين معمولاً رويدادهاي منفي را به خود و رويدادهاي مثبت را به ديگران و موقعيت‏ها نسبت مي‏دهند. افراد خوش‏بين درست بعكس عمل مي‏كنند؛ رويدادهاي منفي را به ديگران نسبت داده و هنگام شكست‏ها ديگران را مقصر مي‏دانند، ولي رويدادهاي مثبت و موفقيت‏ها را به خود نسبت داده و توانايي و تلاش خود را عامل آن مي‏دانند.74

از نظر آموزه‏هاي اسلامي، هيچ‏يك از اين دو انتساب تأييد نمي‏شود. اينكه به طور هميشگي شكست‏ها را به خود و موفقيت‏ها را به ديگران نسبت دهيم غيرواقع‏بينانه بوده و بدبيني كاذب ايجاد مي‏كند. همچنين اگر همواره موفقيت‏ها را به خود و شكست‏ها را به ديگران نسبت دهيم، باز هم از بار مسئوليت شانه خالي كرده‏ايم. بلكه ديدگاه واقع‏بينانه و در عين حال، مثبت آن است كه هنگام موفقيت‏ها نقش تلاش خود، همكاري ديگران و كمك خداوند را در نظر بگيريم و هنگام شكست‏ها نيز عدم تلاش و ناتواني و عدم همكاري ديگران را مدنظر داشته باشيم.

بنابراين، نظريه سليگمن مبني بر اينكه به طور معمول براي حفظ عزت نفس خود، هنگام شكست ديگران را مقصر بدانيم و هنگام موفقيت خود را همه كاره بدانيم، با آموزه‏هاي اسلامي سازگاري ندارد. در نهج‏البلاغه از هر دو نوع انتساب استفاده شده است: «نَصَرَكَ اللَّهُ بِهِ عَلَي أَعْدَائِك.»75 در اينجا، موفقيت به خداوند منتسب شده است. انتساب كارها به خداوند از بدبيني جلوگيري نموده، فرد را از درماندگي دور نگه مي‏دارد.

مؤلفه سوم: انتظار مثبت

مؤلفه اول و دوم دو ويژگي دارند: يكي اينكه بيشتر جنبه شناختي دارند؛ مثلاً، «توجه» يك امر شناختي است. هرچند در زيربناي آن امور عاطفي و علاقه انسان تأثير دارد، اما خود توجه يك امر شناختي است. «تفسير و تبيين» نيز جنبه شناختي دارد و در روان‏شناسي تحت نظريه «اسناد» بررسي مي‏شود. ويژگي دوم اينكه بيشتر ناظر به زمان گذشته و حال هستند. در حالي كه فرد خوش‏بين از نظر عاطفي با فرد بدبين تفاوت دارد و نظرش نسبت به آينده نيز متفاوت از فرد بدبين است. به همين دليل، مؤلفه سوم تحت عنوان «انتظار مثبت» براي خوش‏بيني پيشنهاد مي‏شود. اين مؤلفه كاستي دو مؤلفه ديگر را تكميل مي‏كند؛ يعني هم ناظر به آينده است و هم جنبه شناختي عاطفي دارد؛ زيرا انتظار ـ كه در اينجا مطرح مي‏كنيم ـ شامل اميد به آينده هم مي‏شود و اميد امر عاطفي و هيجاني است.

مؤلفه سوم بيانگر اين معناست كه فرد خوش‏بين انتظار دارد امور به صورت درست پيش برود، موانع رفع شود، مشكلات حل گردد و جهان رو به بهبود باشد. انتظار مثبت نسبت به آينده از مسائل مهم در خوش‏بيني است. به همين دليل، برخي از روان‏شناسان، از جمله شيير و كارور، اين واقعيت را تحت عنوان «خوش‏بيني سرشتي» مطرح نموده و آن را اين‏گونه تعريف كرده‏اند: «خوش‏بيني سرشتي انتظار كلي است داير بر اينكه در آينده بيشتر رويدادهاي خوب اتفاق خواهد افتاد.»76

خوش‏بيني زماني به موفقيت و كاهش اضطراب و افسردگي كمك مي‏كند كه فرد نسبت به آينده خوش‏بين و اميدوار باشد و نسبت به وقوع رويدادهاي آينده و برنامه‏هاي زندگي خودش نظر و انتظار مثبت داشته باشد. اين مطلب، يعني اميدوار بودن نسبت به آينده، در روايات نيز مطرح شده است و خوش‏بيني نسبت به خداوند را اميد به خداوند دانسته‏اند: «حُسْنُ الظَّنِّ بِاللَّهِ أَنْ لَا تَرْجُوَ إِلاَّ اللَّهَ وَ لَا تَخَافَ إِلاَّ ذَنْبَكَ»؛77 خوش‏بيني نسبت به خداوند آن است كه به كسي جز خدا اميدوار نباشي و از چيزي جز گناهان خودت نترسي.

انتظار مثبت نسبت به آينده، شامل سه حيطه مي‏شود:

1. انتظار كمك از سوي خداوند: يك مسلمان با توكلي كه به خداوند دارد و اعتقادي كه به نقش خداوند در بروز رويدادها دارد، قطعا در مورد آينده خوش‏بيني‏اش متكي به اميد به خداوند است. خوش‏بيني يعني اميد به خداوند: «حُسْنُ الظَّنِّ أَنْ تُخْلِصَ الْعَمَلَ وَ تَرْجُو مِنَ اللَّهِ أَنْ يَعْفُوَ عَنِ الزَّلَل»؛78 خوش‏بيني آن است كه عمل را خالص نموده و در مورد بخشش از لغزش‏ها به خداوند اميدوار باشي.

در نهج‏البلاغه نيز انتظار مثبت نسبت به آينده در مورد افراد درستكار مطرح شده است: «كَذَلِكَ الْمَرْءُ الْمُسْلِمُ الْبَرِيءُ مِنَ الْخِيَانَةِ يَنْتَظِرُ مِنَ اللَّهِ إِحْدَي الْحُسْنَيَيْنِ إِمَّا دَاعِي اللَّهِ فَمَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ لَهُ وَ إِمَّا رِزْقَ اللَّه»؛79 فرد مسلماني كه از خيانت به دور است نسبت به آينده دو انتظار مثبت دارد: يا به نداي حق لبيك مي‏گويد كه آنچه نزد خداست بهترين است، يا روزي خود در اين دنيا را از خداوند دريافت مي‏نمايد. بنابراين، فرد مسلمان خوش‏بين نسبت به آينده انتظار مثبت دارد.

2. انتظار عملكرد درست از سوي ديگران: در منابع اسلامي از سوء ظن به ديگران منع شده است. معناي سوء ظن آن است كه فرد مسلمان نسبت به برادران ديني خود انتظار عملكرد بد و منفي داشته باشد. در اينجا مي‏خواهيم به اين واقعيت اشاره كنيم كه بدبيني نسبت به ديگران تنها ناظر به اعمال و رفتار گذشته مردم نيست، بلكه بخشي از بدبيني ناظر به اين است كه نسبت به رفتارهاي ديگران در آينده انتظار منفي داشته باشيم. در نتيجه، اميدوار بودن به ديگران و انتظار خوب داشتن از ديگران يكي از مؤلفه‏هاي خوش‏بيني است: «الرجل السوء لا يظن با حد خيرا لانه لا يراه الا بوصف نفس»؛80 افراد بدبين انتظار عملكرد نادرست از سوي ديگران دارند؛ زيرا خودشان نيز به خاطر بدبيني عملكرد درست ندارند. «شر الناس من لايثق باحد لسوء ظنه و لا يثق به احد لسوء فعله»؛81 بدترين افراد كسي است كه به ديگران به خاطر بدبيني اعتماد ندارد و ديگران نيز به خاطر بدرفتاري به او اعتماد ندارند. اين روايت، هم رابطه بدبيني را با رفتار بد و هم تأثير بدبيني را در روابط اجتماعي نشان مي‏دهد. وقتي كسي به ديگري اعتماد نمي‏كند «انتظار منفي» از عملكرد او در آينده دارد.

نكته‏اي كه در مورد خوش‏بيني نسبت به افراد ديگر مطرح مي‏شود اين است كه بر اساس نهج‏البلاغه، تنها خوش‏بيني نسبت به نيات و رفتار افراد تابع موقعيت است، اما ساير زمينه‏هاي خوش‏بيني موقعيتي نيستند، بلكه دايمي‏اند: «إِذَا اسْتَوْلَي الصَّلَاحُ عَلَي الزَّمَانِ وَ أَهْلِهِ ثُمَّ أَسَاءَ رَجُلٌ الظَّنَّ بِرَجُلٍ لَمْ تَظْهَرْ مِنْهُ حَوْبَةٌ فَقَدْ ظَلَمَ وَ إِذَا اسْتَوْلَي الْفَسَادُ عَلَي الزَّمَانِ وَ أَهْلِهِ فَأَحْسَنَ رَجُلٌ الظَّنَّ بِرَجُلٍ فَقَدْ غَرَّر»؛82 هنگامي كه صلاح و نيكي بر زمان و مردم زمان گسترش يابد، در اين حال، اگر كسي گمان بد به ديگري ببرد كه از او گناهي ظاهر نشده، به او ستم كرده است و هنگامي كه فساد بر زمان و اهل زمان مستولي شود هر كسي گمان خوب به ديگري ببرد خود را فريب داده است. دو قسمت از نامه 53 نيز به اين امر دلالت دارد.

3. انتظار وقوع رويدادهاي خوشايند: وقتي كه فرد مسلمان انتظار كمك از سوي خداوند داشته باشد، و انتظار دارد كه ديگران نيز به صورت درست عمل كنند، نتيجه منطقي‏اش اين مي‏شود كه انتظار داشته باشد در آينده رويدادهاي خوشايند رخ خواهد داد و كارها بر وفق مراد پيش خواهد رفت. پس انتظار مثبت نسبت به وقوع رويدادهاي مثبت نتيجه منطقي كمك از سوي خداوند و عملكرد ديگران و تلاش خود فرد است.

پيشنهادها

از آن‏رو كه مؤلفه‏هاي مذكور كاملاً به صورت استنباطي و در سطح فرض مطرح شده‏اند، پيشنهاد مي‏گردد در يك طرح ميداني نيز بررسي شود؛ به اين صورت كه ابتدا ميزان خوش‏بيني افراد سنجش گردد، سپس اين سه مؤلفه به صورت شناختي آموزش داده شود و در نهايت ميزان خوش‏بيني آنها آزموده شود. اگر تغييري در ميزان خوش‏بيني آنها به وجود آمد مشخص مي‏شود كه اين مؤلفه‏ها در خوش‏بيني نقش دارند.

نتيجه‏گيري

از ديدگاه نهج‏البلاغه خوش‏بيني داراي سه مؤلفه است: «توجه انتخابي»، «تفسير منطقي» و «انتظار مثبت». توجه انتخابي به ابعاد مختلف زندگي انسان مربوط مي‏شود؛ مثل اينكه فرد به ويژگي‏هاي مثبت خداوند توجه نمايد، زيبايي‏هاي جهان را ببيند، ويژگي‏ها و رفتار مثبت ديگران را دريابد، افكار و گفتار مثبت خود و ديگران را مورد توجه قرار دهد، نقاط مثبت خود را ناديده نگيرد و پيامدهاي اعمال را به خاطر داشته باشد.

تفسير منطقي به اين معناست كه سختي‏ها و مشكلات را به ديده آزمايش بنگرد، رويدادهاي مثبت و منفي را ناپايدار بداند، خدا، خود و ديگران را در وقوع رويدادها ذي‏نقش قلمداد كند.

انتظار مثبت شامل تعداد انتظارات مربوط به حيطه‏هاي گوناگون است كه بر اساس آن، فرد انتظار دارد خداوند او را ياري خواهد كرد، ديگران عملكرد مطلوب خواهند داشت، و در آينده رويدادهاي مثبت رخ داده و كارها به نحو مطلوب پيش خواهند رفت.

پى نوشت ها

1 كارشناس ارشد روان‏شناسى بالينى، مؤسسه آموزشى و پژوهشى امام خمينى قدس‏سره. تاريخ دريافت: 15/7/87 ـ تاريخ پذيرش: 25/11/87.

2ـ مارتين سليگمن و همكاران، كودك خوش‏بين؛ برنامه‏اى آزموده شده براى ايمن ساختن همواره كودكان در برابر افسردگى، 1383، ص 72.

3ـ همان، ص 24.

4ـ عبدالواحد تميمى آمدى، تصنيف غررالحكم و دررالكلم، 1366، ح 5323.

5ـ نهج‏البلاغه، 1967، ن 53.

6ـ ناصر مكارم شيرازى، نهج‏البلاغه با ترجمه گويا و شرح فشرده، 1375، ج 3، ص 173.

7ـ عبدالواحد تميمى آمدى، تصنيف غررالحكم و دررالكلم، ح 5333.

8ـ مارتين سليگمن و همكاران، كودك خوش‏بين، ص 72.

9. Max More, "Dynamic optimism", 1998, www. Maxmore.com/ optimism.htm. p. 2.

10ـ عبدالواحد تميمى آمدى، تصنيف غررالحكم، ح 5321.

11ـ همان، ح 5332.

12. Raikkonen Katri & ..., "Effect of Optimism, Pessimism, and trait anxiety on ambulatory blood Pressure and Mood durine everday Life" Journal of Personality and Social Psychology (January 1999), v. 76, pp. 104-113..

13. Tony Cassidy, "Social Background, Achievement Motivation, Optimism and Health: A Longitudinal Study" Jornal of Counseling Psychology Quarterly, v.13 (December 2000), pp. 399-412.

141Dunavold A. Patricia, "Happiness, Hope and Optimism", www.California State University, Northridge, 1997.

15. Explanatory style.

16ـ مارتين سليگمن و همكاران، كودك خوش‏بين، ص 72ـ73.

17. Max More, "Dynamic Optimism", 1998, www. Maxmore.com/ optimism.htm. p. 2.

18. Dispositional Optimism.

19ـ آلن كار، روان‏شناسى مثبت علم شادمانى و نيرومندى‏هاى انسان، 1385، ص 170.

20ـ سيدمحمّد شجاعى، بدگمانى ريشه فتنه‏ها و اختلاف‏ها، 1384، ص 23.

21ـ سيد محمّدحسين طباطبائى، الميزان، 1403، ج 18، ص 327.

22ـ محمّدباقر مجلسى، بحارالانوار، 1404، ج 72، ص 200.

23ـ ملّامهدى نراقى، جامع‏السعادات، 1387ق، ج 1، ص 318.

24ـ ميرزا حسين نورى، مستدرك الوسائل، 1408، ج 11، ص 252.

25ـ محمّدعلى تسخيرى، القواعد الاصوليه و الفقهيه على مذهب الاماميه، 1425، ص 92.

26ـ ناصر مكارم شيرازى، قواعد الفقهيه، 1411، ج 1، ص 114.

27ـ همان.

28ـ براى اطلاع بيشتر در اين زمينه، ر.ك. نجيب‏اللّه نورى، «نقش خوش‏بينى در پيش‏گيرى از اضطراب»، راه تربيت 2و3، ص 67ـ99.

29. Dynamic Optimism.

30. Foolish Optimism.

31. Max More, "Dynamic optimism", 1998, www. Maxmore.com/ optimism.htm. p. 2.

32. Ibid, p. 3.

33. Ibid, p. 4.

34ـ مارتين سليگمن و همكاران، كودك خودبين، ص 73.

35ـ همان، ص 75.

36ـ همان، ص 78.

37ـ نهج‏البلاغه، خ 88.

38ـ همان، خ 109.

39ـ رابرت. ال. سولسو، روان‏شناسى شناختى، 1381، ص 164.

40. Preattentive Processing.

41. Herman J. Muller & Joseph Krummenacher, "Visual Search and Attention", p. 10.

42ـ نهج‏البلاغه، خ 185.

43ـ همان، خ 1، 2 و 11.

44ـ همان، ن 53.

45ـ همان، خ 110 و 199، ح 252.

46ـ همان، خ 165.

47. Max More, "Dynamic optimism", 1998, www. Maxmore.com/ optimism.htm. p. 3.

48ـ نهج‏البلاغه، خ 1.

49ـ همان، ن 53.

50ـ همان، خ 110.

51ـ نهج‏البلاغه، خ 185.

52ـ همان، خ 185.

53ـ همان، ح 333.

54ـ همان، خ 141.

55. Max More, "Dynamic optimism", 1998, www. Maxmore.com/ optimism.htm. p. 2.

56ـ ميرزا حسين نورى، مستدرك‏الوسائل، ج 11، ص 251.

57ـ نهج‏البلاغه، خ 185.

58ـ همان، خ 83.

59ـ همان، ن 53.

60ـ عبدالواحد تميمى آمدى، غررالحكم، ح 5673.

61ـ نهج‏البلاغه، ن 31.

62ـ همان، ح 449.

63ـ همان، خ 199، قصار 1362، 211 و 252.

64ـ همان، خ 110.

65ـ همان، خ 176.

66ـ جان مارشال ريو، انگيزش و هيجان، 1381، ص 221.

67ـ همان، ص 224.

68ـ همان، ص 220.

69ـ نهج‏البلاغه، خ 192.

70ـ مارتين سليگمن و همكاران، كودك خوش‏بين، ص 72.

71ـ نهج‏البلاغه، خ 190.

72ـ همان، خ 99.

73ـ همان.

74ـ مارتين سليگمن و همكاران، كودك خوش‏بين، ص 78.

75ـ نهج‏البلاغه، خ 12.

76ـ آلن كار، روان‏شناسى مثبت علم شادمانى و نيرومندى‏هاى انسان، ص 170

77ـ محمّدبن يعقوب كلينى، كافى، 1365ش، ج 2، ص 72.

78ـ ميرزا حسين نورى، مستدرك الوسائل، ج 11، ص 252.

79ـ نهج‏البلاغه، خ 185.

80ـ محمّد تميمى آمدى، غررالحكم، ح 5667.

81ـ همان، ح 5674.

82ـ نهج‏البلاغه، ح 114.

··· منابع

ـ تسخيرى، محمّدعلى، القواعدالاصوليه و الفقهيه على مذهب الاماميه، طهران، نشرالمجمع العالمى للتقريب بين المذاهب الاسلامى، 1425.

ـ تميمى آمدى، عبدالواحد، تصنيف غررالحكم و دررالكلم، تحقيق مصطفى درايتى، قم، مكتب الاعلام‏الاسلامى، 1366.

ـ جان مارشال، ريو، انگيزش و هيجان، ترجمه يحيى سيدمحمّدى، تهران، رشد، 1381.

ـ سليگمن، مارتين و همكاران، كودك خوش‏بين؛ برنامه‏اى آزموده شده براى ايمن ساختن همواره كودكان در برابر افسردگى، ترجمه فروزنده داورپناه، تهران، رشد، 1383.

ـ سولسو، رابرت. ال.، روان‏شناسى شناختى، ترجمه فرهاد ماهر، تهران، رشد، 1381.

ـ شجاعى، سيدمحمّد، بدگمانى ريشه فتنه‏ها و اختلاف‏ها، قم، مهر اميرالمؤمنين، 1384.

ـ طباطبائى، سيد محمّدحسين، الميزان، قم، موسسه‏الاعلمى للمطبوعات، 1403.

ـ كار، آلن، روان‏شناسى مثبت علم شادمانى و نيرومندى‏هاى انسان، ترجمه حسن پاشا شريفى و جعفر نجفى زند، تهران، سخن، 1385.

ـ مجلسى، محمّدباقر، بحارالانوار، بيروت، مؤسسة الوفا، 1404.

ـ مكارم شيرازى، ناصر، القواعدالفقهيه، قم، مدرسه الامام اميرالمؤمنين ع، 1411، چ سوم.

ـ ، نهج‏البلاغه با ترجمه گويا و شرح فشرده، تدوين، محمّدرضا آشتيانى و محمّدجعفر امامى، قم، مدرسة امام على‏بن ابى‏طالب، 1375، چ دهم.

ـ نراقى، ملّامهدى، جامع‏السعادات، نجف، انتشارات مطبعه، 1378ق، چ سوم.

ـ نورى، ميرزاحسين، مستدرك‏الوسائل، قم، مؤسسه آل‏البيت (ع)، 1408.

ـ نورى، نجيب‏اللّه، «نقش خوش‏بينى در پيش‏گيرى از اضطراب»، راه تربيت2و3 (زمستان 1385 و بهار1386)، ص 69ـ99.

ـ نهج‏البلاغه، تعليق و شرح صبحى صالح، بيروت، دارالعلم، 1967.

- Cassidy, Tony, "Social Background, Achievement Motivation, Optimism and Health: A Longitudinal Stady: Jornal of Counseling Psychogy Quarterty, v. 13 (December 2000), pp. 399-412.

- Dunavold A. Patrica, "Happiness and Optimism", www.Californial State University, Northridge, 1997.

- Katri, Raikkonen & ..., "Effect of Optimism, Pessimism, and trait anxiety on ambulatory blood Pressure and Mood durine everday Life" Journal of Personality and Social Psychology, January 1999, v. 76, pp. 104-113..

- Maxmore.com/ optimism.htm.p2. "Dynamic optimism"8 - Max more

- Muller Herman J., & Joseph Krummenacher, "Visual Search and Attention", USA, First Published by Psychology Press, 2006