



## مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی در نهج‌البلاغه

رقیه صادقی نیری<sup>\*۱</sup>

مریم الهیاری نژاد<sup>۲</sup>

تاریخ پذیرش: ۹۲/۲/۱۵

تاریخ دریافت: ۹۱/۹/۱۴

### چکیده

به جهت اهمیت و ارزش بالای تفکر و اندیشه مثبت بر روی سلامتی و آسایش روح و روان و جامعه، محث مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی از اهمیت و جایگاه والایی برخوردار است. در این مجال با توشه‌گیری از معارف عمیق امام علی(ع) ابتدا مؤلفه‌های خوش‌بینی که شامل توجه انتخابی(توجه مثبت به ابعاد مختلف زندگی انسان مانند توجه مثبت به خدا، جهان، افراد و ...)، مؤلفه‌های مثبت‌اندیشی شامل تفسیر منطقی رویدادها (آزمایشی دانستن سختی‌ها و حوادث ناگوار، ناپایدار دانستن رویدادهای مثبت و منفی و مؤثر دانستن خدا، خود و دیگران در وقوع حوادث و رویدادها) و انتظار مثبت(باور داشتن به کمک خدا و وقوع رویدادهای خوشایند و عملکرد درست از سوی دیگران و آینده‌ای روشن) می‌باشد، مورد بررسی قرار گرفته است. سپس آثار و نتایج خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی در فرد و جامعه از جمله: دستیابی به آرامش، کاهش ترس، اضطراب، حزن، اندوه و دستیابی به موفقیت و نیز موانع خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی، ضرورت اجتناب از سوء ظن، حسد و بخل تبیین گشته و مورد تأکید قرار گرفته است.

**کلید واژه‌ها:** خوش‌بینی، مثبت‌اندیشی، حسن ظن، سوء ظن، آرامش روان

۱. عضو هیأت علمی دانشگاه شهید مدنی آذربایجان

۲. دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه شهید مدنی آذربایجان

\* نویسنده مسئول

**مقدمه**

اسلام به هدایت زندگی آدمی و تأثیر بهداشت روانی در برقراری تعامل در زندگی فرد توجه دارد، پس طبیعی است که شیوه‌های خاصی را برای برقراری تعادل روانی ارایه کند. هدف اصلی شیوه‌های توصیه شده در آموزه‌های دینی، یاری رساندن به انسان، به منظور برخورداری از روح و روان سالم است تا بتواند با توسل به بهترین راه‌های ممکن، با مشکلات مقابله کرده و با امید به الطاف بیکران الهی به آرامش برسد. نگرش صحیح نسبت به مسائل و ناکامی‌ها موهبتی است که به واسطه‌ی آن، آدمی در برخورد با نمونه‌های به ظاهر ناموزون خلقت، زیبایی و توانایی را در آنها می‌بیند و حتی در زشتی‌ها نیز زیبایی را جستجو می‌کند. یکی از زمینه‌هایی که در دیدگاه روان‌درمانگری اسلامی، از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است، خوش‌بینی و مثبت‌نگری می‌باشد.

در کلام انسان‌ساز امام علی(ع) با هدف کاهش فشار وارده بر انسان در رویارویی با مصائب و حوادث، شیوه‌ها و عملکردهایی آموزش داده می‌شود تا فرد با بهره‌گیری از نتایج مطلوب خوش‌بینی و مثبت‌نگری، امیدواری به آینده‌ای روشن را کسب نماید.

خوش‌بینی یعنی با نظر خوب به امری نگرستن که مقابل بدبینی می‌باشد. خوش‌بین به کسی گفته می‌شود که همیشه به همه کار با نظر خوب می‌نگرد(دهخدا، ۱۳۷۳: ۸۷۷/۶).

در منابع اسلامی خوش‌بینی را می‌توان از سه مفهوم در آموزه‌های اسلامی استخراج کرد: "حسن ظن در برابر سوء ظن"، "حمل فعل بر صحت"، "دیدگاه کلی مسلمانان در مورد جهان و زندگی".

مفهوم "حسن ظن" به‌طور کلی در سه مورد به‌کار رفته است: "حسن ظن نسبت به خداوند"، "حسن ظن نسبت به مردم"، "حسن ظن نسبت به برادر مسلمان". در مورد حسن ظن نسبت به مردم و برادر مسلمان بیشتر از مفهوم مخالف آن، یعنی سوء ظن بحث کرده و آن را دارای دو مرتبه "پیدایش و استقرار" دانسته‌اند.

مفهوم "حمل بر صحت" یک قاعده‌ی فقهی است که آقای مکارم شیرازی برای این قاعده سه معنا بیان کرده است که یکی از آنها حالت شناختی و عاطفی دارد و دو معنای دیگر جنبه رفتاری. معنای اول اعتقاد قلبی و واقعی به درست بودن رفتار و گفتار دیگران است. معنای دوم، ترتیب آثار نیک در مورد انجام دهنده‌ی رفتار است؛ به این معنا که با آن فرد برخوردی صحیح داشته باشیم به نحوی که گویا کار را درست انجام داده است. معنای سوم، ترتیب اثر به کاری است که فرد انجام داده است،

یعنی با آن رفتار و گفتار به گونه‌ای برخورد می‌شود که گویا صحیح و درست انجام شده است(مکارم شیرازی، ۱۴۱۱: ۱۱۴/۱). اما به نظر می‌رسد اگر بخواهیم از "مفهوم خوش‌بینی از دیدگاه اسلامی" سخن بگوییم، نباید به دو عنوان "حسن ظن" و "حمل بر صحت" اکتفا کنیم؛ زیرا این دو مفهوم بیشتر ناظر بر اعمال و رفتار دیگران است و نگاه فرد در مورد جهان، خدا، خود و افکار را منعکس نمی‌سازد، از این رو در این پژوهش دیدگاه کلی یک مسلمان در مورد خدا، جهان، دیگران، خود و اندیشه‌ها از منظر امام علی(ع) مورد توجه قرار گرفته؛ و "حسن ظن" و "حمل فعل بر صحت" از مصادیق خوش‌بینی به شمار آمده است نه معادل آن(همان).

**۲- مؤلفه‌های مثبت‌اندیشی در نهج البلاغه**

**۱-۲ تفسیر منطقی**

هرگاه رویدادی رخ می‌دهد، مردم سعی می‌کنند آن را تفسیر و تبیین کنند؛ و به علل و عوامل آن پی ببرند. از نظر روانشناسی، این علل سه بعد کلی دارند: منبع، پایداری و کنترل‌پذیری.

علل از نظر منبع، یا درونی هستند یا بیرونی. از نظر پایداری نیز افراد، رویدادها را به علل پایدار یا به علل ناپایدار نسبت می‌دهند. کنترل‌پذیری و کنترل‌ناپذیری نیز به توان فرد در مهار و عدم مهار آن رویداد اشاره دارد(مارشال ریو، ۱۳۷۶: ۲۱۳-۲۱۸).

افراد در نسبت دادن پیامدها به علل، رویکردهای گوناگونی دارند. دو نمونه از سبک‌های معروف، سبک "تبیین خوش‌بینانه" و سبک "تبیین بدبینانه" است. افراد با سبک تبیین خوش‌بینانه تمایل دارند رویدادهای ناگوار را با انتساب‌های بیرونی ناپایدار و کنترل‌پذیر توجیه کنند. اما افراد دارای سبک تبیین بدبینانه گرایش دارند رویدادهای ناگوار را با انتساب‌های درونی پایدار و کنترل‌پذیر تبیین کنند(همان، ۲۲۰).

در اینجا به این مبحث پرداخته می‌شود که از نظر آموزه‌های اسلامی به‌خصوص نهج‌البلاغه ما باید چه نوع سبک تبیینی را در تمام زوایای زندگی‌مان پررنگ‌تر کنیم و توجه بیشتر به آن داشته باشیم و رویدادها را چگونه تفسیر و توجیه کنیم؟

**۲-۱-۱ خیر و مصلحت دانستن سختی‌ها و مشکلات و**

**صبر بر آن‌ها**

رویدادهای معمول و مطابق انتظار، معمولاً ما را بر نمی‌انگیزد تا علل و عوامل آن را ارزیابی کنیم، اما اگر رویدادی برخلاف انتظارمان رخ دهد- یعنی رویدادهای بسیار منفی یا خیلی مهم- ما در جستجوی علل آن برمی‌آییم(همان، ۲۱۱).

اعتقاد به حکمت و مدبرانه بودن افعال الهی باعث می‌شود آدمی در برخورد با حوادث ناگوار، آرامش خود را از دست ندهد (همان، ۲۷۴).

به دلیل همین آموزه‌هاست که در واقعه‌ی عاشورا وقتی یزید بن معاویه خطاب به حضرت زینب (س) گفت: دیدی خدا با شما چه کرد و چه بلایی بر سر شما آورد و چگونه خوارتان کرد؟ حضرت زینب (س) در پاسخ فرمودند: "ما رأیتُ إلا جَمیلاً: (در این مصیبت) چیزی جز زیبایی و شکوه ندیدم" (مجلسی، ۱۴۰۴: ۴۵/۱۱۵).

## ۲-۱-۲ موقتی دانستن رویدادهای منفی و مثبت

تحقیقات نشان می‌دهد که افراد مثبت‌اندیش رویدادهای منفی را موقتی می‌دانند اما افراد بدبین رویدادهای مثبت را گذرا و رویدادهای منفی را دائمی می‌دانند، زیرا آن‌ها رویدادهای منفی را به علل دائمی و همیشگی نسبت می‌دهند (سلیگمن و همکاران، ۱۳۸۳: ۷۳).

از دید نهج البلاغه همواره باید سختی‌ها و رویدادهای منفی را موقتی بدانیم: "وَلَا تَجْرَعُوا مِنْ ضَرَائِهَا وَبُؤْسِهَا، فَإِنَّ عِزَّهَا وَفَخْرَهَا إِلَى انْقِطَاعٍ، وَزِينَتَهَا وَتَعِيمَهَا إِلَى زَوَالٍ، وَضَرَاءَهَا وَبُؤْسَهَا إِلَى نَفَادٍ وَكُلُّ مَدَّةٍ فِيهَا إِلَى انْتِهَاءٍ، وَكُلُّ حَيْثُ فِيهَا إِلَى فَنَاءٍ؛ از سختی‌ها و رنج‌هایش فغان و زاری سر مدهید، زیرا عزت و افتخارش پایان‌پذیر است و زیور و خواسته‌اش روی در زوال دارد و سختی‌ها و رنج‌هایش بر دوام نباشد، هر مدتی در آن به پایان رسد و هر زنده‌ای بمیرد" (نهج البلاغه، خطبه‌ی ۹۹).

منظور امام علی (ع) این است که بدان جهت که امور دنیوی رو به زوال و نابودی است به آنها دلخوش نکنید و به رقابت‌های ناشایسته در به دست آوردن آنها نپردازید (جعفری، ۱۳۷۳: ۱۷-۱۸). توجه به فناپذیری و دگرگونی حالات دنیا باعث می‌شود که فرد به دنیا و آنچه مربوط به آن است دلبستگی پیدا نکند، بنابراین به خاطر چیزی که از دست می‌دهد و چیزی از دنیا که به دست نمی‌آورد چندان ناراحت نمی‌شود، در عین حال چنین فردی می‌داند که دنیا فراز و نشیب‌های بسیاری دارد و بعد از هر شدتی، فرجی است. بنابراین از سختی‌ها و ناکامی‌های دنیا برآشفته نمی‌شود (مرادی، ۱۳۸۶: ۱۴۴).

## ۲-۲ نقش خدا، خود و دیگران در وقوع رویدادها

افراد بدبین معمولاً رویدادهای منفی را به خود و رویدادهای مثبت را به دیگران و موقعیت‌ها نسبت می‌دهند. افراد مثبت‌اندیش درست برعکس عمل می‌کنند؛ رویدادهای منفی را به دیگران

روانشناسان جدید پیرامون افعال و اموری که بدون علل و اسباب بی‌واسطه طبیعی و فراتر از قانون علی و معلولی برای انسان روی می‌دهد و نیز حوادثی که خداوند متعال در مورد بندگانش پیش می‌آورد، کاوشی ننموده‌اند (شرق‌آوی، ۱۳۶۸: ۱۱۹).

انسان خواه ناخواه در زندگی با مشکلات و مصائب مختلف روحی و روانی مواجه می‌شود؛ گاه عزیزی را از دست می‌دهد، گاهی حادثه‌ای آینده‌وار او را به خطر می‌اندازد و گاه این هم و غم‌ها آن قدر شدت پیدا می‌کنند که آدمی را از کار می‌اندازند و انسان به ضعف قلب مبتلا می‌گردد و حتی در صورت استمرار، دچار افسردگی شدید می‌شود، افراد بدبین این مشکلات را مانعی بر سر راه موفقیت‌هایشان به حساب می‌آورند و افراد خوش‌بین آن‌ها را امتحان الهی برشمرده و آنها را نردبانی برای صعود در نظر می‌گیرند. امام علی (ع) نیز مکرر مشکلات را به‌عنوان امتحان و آزمون و وسیله رشد معرفی می‌کند: "فَدِ اخْتَبَرَهُمُ اللهُ بِالْمَحْصَنَةِ وَابْتَلَاهُمُ بِالْمَجْهَدَةِ وَامْتَحَنَهُمُ بِالْمَخَافِ، وَمَحْضَهُمُ بِالْمَكَارِهِ فَلَا تَعْتَبِرُوا الرِّضَى وَالسُّخْطَ بِالْمَالِ وَالْوَلَدَ جَهْلًا بِمَوَاقِعِ الْفِتْنَةِ، وَالْاِخْتِبَارَ فِي مَوَاضِعِ الْغِنَى وَالْاِقْتِدَارِ: خداوندشان به گرسنگی امتحان نمود و به سختی‌ها مبتلا کرد و به وحشت‌ها بیازمود و به جفاها و ناخوشی‌ها بیالود. مبدا که مال و فرزند را ترازوی خشم و خشنودی خداوند پندارید، در حالی که ندانید که اگر توانگری و قدرت عطا می‌کند، چیزی جز آزمایش شما نیست" (نهج البلاغه، خطبه‌ی ۱۹۲).

امام علی (ع) در عین حال توصیه به کوچک انگاشتن سختی‌ها و مصائب و پرهیز از بزرگ‌نمایی آن می‌کند. وی خطاب به اشعث می‌گوید: "يَا اشْعَثُ، إِنَّ تَحَزْنَ عَلَيَّ اِيْكَ... اَيْنَكَ سَرْكَ وَهُوَ بَلَاءٌ وَفِتْنَةٌ، وَحَزَنَكَوَهُوَ ثَوَابٌ وَرَحْمَةٌ: ای اشعث، اگر بر پسر تاننده‌گین هستی... ای اشعث، پسر تو شادمانت می‌داشت، پس برای تو بلا و آزمایش بود اکنون تو را محزون داشته و آن ثواب است و رحمت" (نهج البلاغه، حکمت ۲۹۱).

امام علی (ع) برای مقابله با این گونه حوادث از دو نیروی صبر و شکیبایی و حسن یقین نام می‌برد (مصباح یزدی، ۱۳۸۰: ۲۷۲). مراد از حسن یقین این است که انسان به حسن تدبیر الهی اعتماد داشته باشد (همان، ۲۷۳).

در واقع نباید پنداشت که خداوند سبحان می‌خواهد مردم را به زحمت اندازد و آزار دهد؛ چون خداوند رؤف و رحیم است و وقوع این حوادث تلخ و ناگوار در کل نظام هستی ضرورت دارد و باید واقع شود، اگر ما نیز مسائل کلی عالم هستی را درک می‌کردیم تمام این پدیده‌ها را ضروری می‌یافتیم، چه لازمه‌ی یک تدبیر عاقلانه و حکیمانه تحقق چنین رخدادهایی است. به هر حال

غیبی در پیروزی جنگی اشاره کردند و فرمودند: "وقد توکل الله لاهل هذا الدين باعزاز الحوزة، وستر العورة، والذى نصرهم وهم قليل لا ينتصرون، ومنعهم وهم قليل لا يمتنعون، حتى لا يموت؛ خداوند، برای پیروان این دین، بر عهده گرفته است که حوزه‌ی دینشان را مستحکم گرداند و حریم اسلام را از تعرض دشمن مصون دارد. آن خداوندی، که یاریشان کرد و هنوز شمارشان اندک بود و کس به یاریشان بر نمی‌خاست و آنان را از دشمنانشان حفظ کرد و حال آنکه، آنان را شمار اندک بود و توان دفاع از خود را نداشتند. اوست که زنده است و نمی‌میرد" (نهج البلاغه، خطبه‌ی ۱۳۴).

دکتر نورمال پیل معتقد است که مذهب و اعتقاد به وجود خدا و توکل بر او نقش مهمی در از بین بردن ترس و بیماری‌های روانی دارد. او می‌گوید بسیاری از بیماران خود را از طریق مذهب معالجه کرده است (پورباقر، ۱۳۶۷: ۱۵۹).

### ۲-۳-۲ انتظار عملکرد درست از سوی دیگران

همان‌طور که قبلاً نیز مطرح شد در منابع اسلامی از سوءظن نسبت به دیگران به شدت نهی و منع شده است. معنای سوءظن این است که فرد مسلمان از برادران دینی خود انتظار عملکرد بد و منفی داشته باشد (مصباح یزدی، ۱۳۸۰: ۴۴/۲) و اما منظور از انتظار عملکرد درست از دیگران ناظر بر این است که نسبت به رفتارهای دیگران در آینده انتظار مثبت داشته باشیم که این نیز یکی از مؤلفه‌های مثبت‌اندیشی است. امام علی (ع) می‌فرماید: "الرجل السوء لا یظن باحد خیرا لآته لایراها لا یوصف نفس: افراد بدبین انتظار عملکرد نادرست از سوی دیگران دارند؛ زیرا خودشان نیز به خاطر بدبینی عملکرد درست ندارند" (آمدی، ۱۳۶۶: ۲۶۳). اینکه در چه جایگاه‌هایی از افراد باید انتظار عملکرد درست داشته باشیم و در چه جاهایی این انتظار را نداشته باشیم تا فریب نخوریم، در مباحث گذشته مطرح شده است.

### ۲-۳-۳ انتظار وقوع رویدادهای خوشایند

وقتی که فرد مسلمان انتظار کمک از سوی خداوند دارد و همچنین انتظار دارد که دیگران نیز به‌صورت درست عمل کنند، نتیجه منطقی‌اش این می‌شود که انتظار داشته باشد در آینده رویدادهای خوشایند رخ دهد و کارها بر وفق مراد پیش رود.

### ۲-۳-۴ انتظار آینده‌ای مثبت

چهار نظریه درباره‌ی آینده بشر وجود دارد که عبارتند از:

نسبت داده و هنگام شکست‌ها دیگران را مقصر می‌دانند، ولی رویدادهای مثبت و موفقیت‌ها را به خود نسبت داده و هنگام شکست‌ها دیگران را مقصر می‌دانند، ولی رویدادهای مثبت و موفقیت‌ها را به خود نسبت داده و توانایی و تلاش را عامل آن می‌دانند (سلیگمن و همکاران، ۱۳۸۳: ۸۷).

اما از نظر آموزه‌های اسلامی، هیچ یک از این دو انتساب مورد تأیید نمی‌باشد. این که به‌طور همیشگی شکست‌ها را به خود و موفقیت‌ها را به دیگران نسبت دهیم، غیر واقع‌بینانه بوده و بدبینی کاذب ایجاد می‌کند و اگر همواره موفقیت‌ها را به خود و شکست‌ها را به دیگران نسبت دهیم، هم از بار مسئولیت شانه خالی کرده‌ایم. لیکن دیدگاه واقع‌بینانه و در عین حال مثبت آن است که هنگام موفقیت‌ها نقش تلاش خود، همکاری دیگران و کمک خدا را در نظر بگیریم، حکمت خداوند هنگام شکست‌ها نیز حکمت خداوند، عدم تلاش و ناتوانی و عدم همکاری دیگران را مدنظر داشته باشیم" (نوری، ۱۳۸۷: ۹۰-۱۱۱).

امام علی (ع) می‌فرماید: "نَصَرَكَ اللهُ بِهٖ عَلٰی اَعْدَائِكَ؛ خداوند تو را بر دشمنانت پیروز می‌کند" (نهج البلاغه، خطبه‌ی ۱۲).

بنابراین اگر ما رویدادها را به‌صورت منطقی و با در نظر گرفتن تمامی اسباب، تفسیر و توجیه کنیم هم خود به آرامش می‌رسیم و هم از انجام گناه که منشأ مفاسد بزرگ در جامعه است، خودداری می‌کنیم.

### ۲-۳-۲ انتظار مثبت

فرد مثبت‌اندیش همان‌گونه که از نظر عاطفی با فرد بدبین تفاوت دارد از نظر توجه به آینده و انتظاراتی که دارد نیز متفاوت با فرد بدبین می‌باشد. فرد مثبت‌اندیش انتظار دارد کارها درست و مطابق پیش‌بینی خودش پیش برود و موانع و مشکلات برطرف شود و فرد بدبین درست عکس این را انتظار دارد.

### ۲-۳-۱ انتظار کمک از سوی خدا

در مثبت‌اندیشی اسلامی، فرض بر این است که افراد بدبین به جنبه‌های منفی زندگی توجه می‌کنند که یکی از آن‌ها فراموش کردن خدا و عدم توجه به اوست؛ در این نوع مثبت‌اندیشی، افراد بدبین انتظار منفی نسبت به آینده دارند که یکی از این انتظارات منفی، نداشتن انتظار کمک از سوی خدا می‌باشد.

توکل بر خدا در برابر عظمت مشکلات و گرفتاری‌ها سبب می‌شود انسان با اتکای بر قدرت بی‌پایان الهی، خود را پیروز و فاتح میدان بداند و از هیچ نیرویی ترس وحشت نداشته باشد.

امام علی (ع) خطاب به عمر - که برای مشورت درباره‌ی شرکت در جنگ با رومیان پیش آن حضرت آمده بود - به نقش امدادهای

تاریخ را مثبت ارزیابی کند. چرا که این ارزیابی مثبت در طرز عملکرد فرد در زندگی تأثیر بسزایی دارد.

بنابراین انتظارات افراد از دیگران و آینده به طرز نگرش فرد بستگی دارد؛ اگر این طرز نگرش به اطرافیان و جامعه مثبت باشد فرد نیز به موفقیت بیشتری دست پیدا کرده و به آرامش می‌رسد.

## ۲-۴ توجه به ویژگی‌ها و افکار مثبت خود

امام علی(ع) انسان‌ها را ترغیب می‌کند تا ارزش و منزلت خود را بشناسند و به ویژگی‌های مثبت خود توجه نمایند: "وَلَا يَجْهَلُ مَبْلَغَ قَدْرِ نَفْسِهِ فِي الْأُمُورِ، فَإِنَّ الْجَاهِلَ يَقْدِرُ نَفْسَهُ يَكُونُ بِقَدْرِ غَيْرِهِ أَجْهَلٌ: کسی که قدر خویش را نداند، به طریق اولی، قدر دیگران را نتواند شناخت" (نهج البلاغه، خطبه‌ی ۵۳).

از دید امام علی(ع) خود ارزشمندی نقش مهمی در مثبت اندیشی دارد: "وَأَكْرَمُ نَفْسِكَ عَنْ كُلِّ ذِيَّةٍ وَإِنْ سَأَتَكَ إِلَى الرَّعَائِبِ فَإِنَّكَ لَنْ تَعْتَاضَ بِمَا تُبْدِلُ مِنْ نَفْسِكَ عَوَاضًا؛ نفس خود را گرامی دار از آلودگی به فرومایگی، هر چند تو را به آرزویت برساند. زیرا آنچه از وجود خویش مایه می‌گذاری دیگر به دست نمی‌رسد.

از نظر روانشناسی نیز علت پاره‌ای از ترس‌ها و تردیدهای ما این است که خود را بی‌مقدار می‌پنداریم؛ یعنی خود را لایق و در خور انجام کاری که در پیش داریم نمی‌بینیم و دیگران را خیلی برتر از خود می‌بینیم (پورباقر، ۱۳۶۷: ۵۵).

یکی از نشانه‌های سلامت روح نیز این است که هیچ‌گاه نباید خود و توفیق‌های خود را با دیگران مقایسه کرد. همواره باید با امید و خوش‌بینی فکر کرد تا به پیروزی رسید (پیل، ۱۳۷۴: ۲۷).

تایلر و براون (۱۹۹۸) و فورستر (۱۹۹۱) بر این باورند که اگر ارزیابی افراد از خودشان و ذهنیتی که به خود دارند مثبت باشد، از سلامت و سازگاری بیشتری برخوردار خواهند بود (خدایاری‌فرد، ۱۳۷۵: ۱۴۱-۱۶۴).

## ۲-۴-۱ توجه مثبت به اعمال و نتایج کارها

توجه مثبت به پیامدها و جنبه‌های سازنده‌ی رفتارها و کارها سبب می‌شود که فرد به انجام آنها ترغیب شود و به سوی انجام دوباره آنها کشیده شود و با دیدی مثبت به کارها و اعمال نگاه کند (ثابتی، ۱۳۸۸: ۱۲-۱۳).

امام علی(ع) در بسیاری از موارد پیامدهای مثبت اعمال را بیان می‌نماید تا ما را به سوی توجه به آن مسائل ترغیب کنند: "وَصَوْمُ شَهْرِ رَمَضَانَ فَإِنَّهُ جَنَّةٌ مِنَ الْعِقَابِ، وَحَجُّ الْبَيْتِ وَاعْتِمَارُهُ فَإِنَّهُمَا يُنْفِيَانِ الْفَقْرَ وَيَرْحَضَانِ الذَّنْبَ وَصِلَةُ الرَّحِمِ فَإِنَّهَا مَثْرَةٌ فِي الْمَالِ

(۱) به عقیده فلاسفه بدبینی، شر و فساد و بدبختی جزء جدایی‌ناپذیر حیات بشری است. انسان اصلاح‌پذیر نیست و بزرگترین خدمت به بشر خاتمه دادن به حیات انسان‌ها است.

(۲) عده‌ای مانند انیشتین معتقدند بشر بر اثر پیشرفت حیرت‌آور تکنیک و ذخیره وسایل مخرب، به احتمال زیاد خود را نابود خواهد کرد.

(۳) بشر در ذات خود نه خوب است نه بد؛ زیرا خوب و بد اصالت ندارد. و تحت تأثیر ابزار تولید است. خیر و شر تابع نظام تولید و معلول مالکیت فردی به شمار می‌آید، فجر تاریخ نورانی است. پس ظلمت سراسر تاریخ را فرا می‌گیرد، اما تکامل ابزار تولید این ام الفساد را ریشه کن خواهد کرد و در سوسیالیزم و کمونیزم نهایی، نور و عدل و خیر به جامعه بشر باز می‌گردد.

(۴) نه شر جز جدایی‌ناپذیر بشر است و نه جبر تمدن. آینده‌ای روشن در انتظار بشر است و انسان بالفطره در راه تکامل فکری، اخلاقی و معنوی پیش می‌رود. استاد مطهری نیز این نظریه را درباره‌ی آینده بشریت پذیرفته است (مطهری، ۱۳۵۸: ۴۳۴/۲۴-۴۳۵).

آری در یک نظر ابتدایی، قرائن گواهی می‌دهد که دنیا به سوی فاجعه پیش می‌رود، فاجعه‌ای که زاینده ترک عواطف، افزایش فاصله میان جوامع ثروتمند و فقیر، سیر تصاعدی جنایات، نابسامانی‌های اخلاقی و روحی و فکری و مانند آن است. فجایعی که عوامل مؤثری برای نمو جوانه‌های بدبینی در اعماق فکر آدمی محسوب می‌گردد ولی در برابر این همه عوامل بدبینی نسبت به آینده، منابع اسلامی آینده را روشن و مثبت ترسیم می‌کنند.

امام علی(ع) می‌فرماید: "أَيُّهَا النَّاسُ، سَيَأْتِي عَلَيْكُمْ زَمَانٌ يُكْفَأُ فِيهِ الْأَسْلَامُ، كَمَا يُكْفَأُ الْأَنْبَاءُ بِمَافِيهِ؛ ای مردم! به زودی زمانی می‌رسد که اسلام همچون ظرفی که واژگون شود و آنچه در آن است بریزد، واژگون گردد (و مردم حقایق آن را به کلی فراموش کنند) (نهج البلاغه، خطبه‌ی ۱۰۳).

ایشان در جای دیگر می‌فرمایند: "وَذَلِكَ إِذَا قَلَصَتْ حَرْبُكُمْ وَشَمَرَتْ عَنْ سَاقٍ، وَضَاقَتِ الدُّنْيَا عَلَيْكُمْ ضَيْقًا، تَسْتَطِيلُونَ أَيَّامَ الْبَلَاءِ عَلَيْكُمْ، حَتَّى يَفْتَحَ اللَّهُ لِبَقِيَّةِ الْأَبْرَارِ مِنْكُمْ؛ این حوادث و بلاها هنگامی است که جنگ بر شما طولانی شود و دامن به کمر زند و دنیا آنچنان بر شما تنگ گردد که ایام بلا را بس طولانی بشمارید (این وضع همچنان ادامه دارد) تا آن دم که خداوند پرچم فتح و پیروزی را برای باقی‌مانده نیکان شما به اهتزاز در آورد (زمان ظهور حضرت حجت) (همان، خطبه‌ی ۹۳).

بنابراین انسان نباید با وجود قرائن منفی، نسبت به آینده بدبین باشد لیکن باید با مثبت‌اندیشی به آینده بنگرد و آینده بشریت و

ترغیب‌شان کردی رغبت نشان دادند و نه به آنچه تو تشویق کردی مشتاق شدند. بر لاشه مرداری روی آوردند که با خوردن آن رسوا شدند و در دوستی آن هم داستان گردیدند" (نهج البلاغه، خطبه‌ی ۱۰۹).

"اعشی بصره" بیانگر این معناست که برخی افراد به خاطر علاقه و محبت به برخی چیزها توجه‌شان دچار مشکل شده و بعضی چیزها را نمی‌بینند. کلمه "اعشی" یعنی شخصی که نادان است و در جهالت به بیراهه می‌رود، کور است به ضلالت‌ها و اشتباه بیشتر مرتکب می‌شود (قرشی، ۱۳۷۷: ۲/ ۷۲۰-۷۲۱).

این فرمایش امام علی (ع) بیانگر نقش فرایندهای پیش پردازش در مورد توجه انتخابی می‌باشد. در سراسر نهج البلاغه به ابعاد مثبت و سازنده رفتارها، صفات افراد، و افکار سازنده توجه شده است. بنابراین حضرت امیرالمؤمنین امام علی (ع) نه تنها به مواردی که در اینجا عنوان خواهد شد توجه داشتند بلکه دیگران را نیز هدایت می‌کردند تا این ابعاد را به صورت اختیاری مورد توجه قرار دهند. توجه انتخابی موارد و مصادیق متعددی را شامل می‌شود که به برخی از آن‌ها اشاره می‌گردد:

### ۳-۱-۱ توجه مثبت به خداوند و ویژگی‌هایش

خداوند ذاتی است که سرچشمه‌ی همه خیرها و کمال‌هاست، وجودی است که رحمتش ذاتی و غضب و انتقامش نسبی و مصلحتی است. خداوند حکیم و دانای علی‌الاطلاق است، بنابراین سوء ظن به خدا نسبت دادن جهل است به او.

چرا گمان به آقایی او که کریم، رحیم، بخشنده و جواد است نمی‌برید؟ همان‌گونه که بنده به خدا گمان داشته باشد، خدا نیز همان‌گونه با او برخورد می‌کند. پس کانه ما لکم لا ترجون الله وقارا؛ چرا به خدای خودتان گمان نیک نمی‌برید؟ (مطهری، ۱۳۵۸: ۲۷/ ۷۶۴).

در سراسر نهج البلاغه خوش‌بینی و رغبت به خداوند موج می‌زند، امام علی (ع) می‌فرماید: "الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي عَلَا بِحَوْلِهِ وَدَنَا بِطَوْلِهِ مَانِحٌ كُلِّ غَنِيمَةٍ وَفَضْلٌ، وَكَاشِفٌ كُلِّ عَظِيمَةٍ وَأَزَلُّ أَحْمَدُهُ عَلَى عَوَاطِفِ كَرَمِهِ، وَسَوَابِغِ نِعَمِهِ: حمد خدایی را که به قدرت خود برتر است و پیروز و به فضل و بخشایش خود بر همگان نزدیک. بخشنده هر فایده‌ی است و دفع کننده هر سختی و بلایی است. سپاس می‌گویم او را، به سبب بخشش‌های عطاوفت‌آمیزش و نعمت‌های او که همگان را از آن نصیب است" (نهج البلاغه، خطبه‌ی ۸۳).

از نظر امام علی (ع) بدبینی به خدا منشاء صفات اخلاقی ناپسند است: "فَإِنَّ الْبُخْلَ وَالْجُبْنَ وَالْحِرْصَ غَرَائِزُ شَتَّى يَجْمَعُهَا سُوءُ

وَمَسْأَةٌ فِي الْأَجْلِ، وَصَدَقَةُ السَّرِّ فَإِنَّهَا تَكْفُرُ الْخَطِيئَةَ، وَصَدَقَةُ الْعَلَانِيَةِ فَإِنَّهَا تَدْفَعُ مِيْتَةَ السُّوءِ؛ روزه ماه رمضان که نگه دارنده آدمی است از عذاب خدای و حج‌خانه و به جای آوردن عمره آن که فقر را می‌زدایند و گناه را می‌شویند و صلح رحم که موجب افزایش مال است و واپس‌افکننده اجل است و صدقه نهان که خطاها را می‌پوشاند و صدقه‌ی آشکار که مرگ ناگهانی را باز دارد و انجام دادن کارهای نیک که آدمی را از لغزیدن در خواری‌ها نگه می‌دارد" (نهج البلاغه، خطبه‌ی ۱۱۰).

سلیگمن-روانشناس مشهور- بر این باور است که می‌توان خوش‌بینی را یاد گرفت. او می‌گوید: سطح خوش‌بینی عمیقاً می‌تواند اتفاقی را که می‌خواهد رخ نماید تغییر دهد. وی مثبت‌اندیشی را ابزاری می‌داند که به فرد کمک نموده تا به اهداف از پیش تعیین شده خود برسد (عبادی و فقیهی، ۱۳۸۹: ۶۱-۷۴).

بر این اساس افراد مثبت‌اندیش و بدبین از یکدیگر متمایز می‌شوند. افراد مثبت‌اندیش توجه خود را بر عناصر، رویدادها، افکار و تفسیرهایی متمرکز می‌کنند که برای آنان موفقیت، رغبت و لذت را به ارمغان می‌آورد. اما افراد بدبین بر عناصر، اشیا، رویدادها، و جنبه‌هایی متمرکز می‌شوند که برای آنان نارضایتی و عدم موفقیت را به بار می‌آورد.

### ۳. مؤلفه‌های خوش‌بینی در نهج البلاغه

خوش‌بینی و بدبینی دو نوع نگاه متفاوت به جهان هستی، زندگی و رویدادهای مربوط به آن است و حیطه‌های مختلف زندگی فرد را در بر می‌گیرد. این دو نگاه به توجه و انتخاب فرد بر می‌گردد و اینکه فرد از میان محرک‌های گوناگون در جهان به کدام یک از آنها توجه می‌نماید و چه نوع دیدی به آنها دارد؟

### ۳-۱-۲ توجه انتخابی

توجه انتخابی فرایندی است که در آن فرد به صورت آگاهانه به قسمتی از جنبه‌های زندگی توجه می‌کند. افراد بدبین به جنبه‌های منفی، شکست‌ها، فقدان‌ها، کمبودها و... توجه می‌کنند و افراد خوش‌بین به امکانات، فرصت‌ها، توانمندی‌ها و در اصل به خدا به‌عنوان عالی‌ترین منبع زیبایی‌ها و خوبی‌ها توجه دارند. آموزه-های دین اسلام مکرر انسان‌ها را دعوت کرده‌اند به جنبه‌های مثبت زندگی توجه کنند. امام علی (ع) می‌فرماید: "وَلَا فِيمَا رَغِبْتَ رَغْبُوا، وَلَا إِلَىٰ مَا شَوَّقْتَ إِلَيْهِ إِشْتَأُقُوا، أَقْبِلُوا عَلَىٰ جِيْفَةٍ قَدْ إِفْتَضَحُوا بِأَكْلِهَا، وَإِصْطَلَحُوا عَلَىٰ حَيْبِهَا، وَمَنْ عَشِقَ شَيْئًا أَعَشَىٰ بَصَرَهُ وَآمَرَضَ قَلْبَهُ فَهُوَ يَنْظُرُ بَعِيْنَ غَيْرِ صَحِيْحَةٍ وَيَسْمَعُ بِأُذُنٍ غَيْرِ سَمِيْعَةٍ: نه به آنچه

و ... که همگی از گمان بد سرچشمه می‌گیرد برچیده می‌شود. در غیر این صورت جامعه دچار هرج و مرج می‌شود و هیچ‌کس به دیگری اطمینان نخواهد کرد.

همان‌طور که قبلاً نیز گفته شد در مورد حسن ظن به دیگران بیشتر از مفهوم مخالف آن، یعنی سوءظن و بدگمانی بحث می‌کنند. بدگمانی به مردم از لوازم پلیدی و خبث باطن است، چنان‌که خوش‌گمانی از نشانه‌های سلامت و طهارت دل به شمار می‌رود. پس هر کس نسبت به مردم سوءظن داشته باشد و عیوب و لغزش‌های آنان را بجوید، خبیث النفس و بیمار دل است و بیماری دل از کمی تقوا است؛ اما کسی که به مردم با حسن ظن بنگرد و عیوب آنان را بیوشاند پاک‌دل و خوش باطن است. بدین‌گونه مؤمن خوبی‌های برادر مؤمنش را آشکار سازد و منافق بدی‌های مسلمانان را افشا کند. از کوزه همان تراود که در اوست (مجتبوی، ۱۳۷۷: ۱/۳۴۱).

امام علی (ع) می‌فرماید: "لَا تَنْظَنَّ بِكَلِمَةٍ خَرَجَتْ مِنْ أَحَدٍ سَوَاءً، وَأَنْتَ تَجِدُ لَهَا فِي الْخَيْرِ مُحْتَمَلًا: به سخنی که از دهان کسی بیرون می‌آید، گمان بد مبر، چندان که توانی احتمال نیکی بر" (نهج البلاغه، حکمت ۳۶۰).

آیت الله مکارم شیرازی در شرح این خطبه می‌نویسد: "یکی از اصل‌های مهم اجتماعی اسلام اصل بر حمل صحت است به این معنی که اعمال مسلمین را تا هنگامی که دلیل مسلمی بر ناپجا بودن آنها نباشد باید حمل بر صحت کرد. این اصل موجب اتحاد، اعتماد و آرامش فکری جامعه می‌شود که خود موجب نعمت‌های بی‌شماری است" (www.hawzah.net).

اما خوش‌بینی و آثار مثبت آن موجب نمی‌شود که ما نسبت به همگان خوش‌بین باشیم و مواردی وجود دارد که خوش‌بینی جایز نیست، بنا بر فرمایشات امام علی (ع) موارد عدم جواز خوش‌بینی عبارتند از:

الف) عدم خوش‌بینی به دشمنان: "وَلَا تَدْفَعَنَّ صَلْحًا دَعَاكَ إِلَيْهِ عَدُوَّكَ لَئِنْ رَضِيَ، فَإِنَّ فِي الصُّلْحِ دَعَةً لِيُجُودَكَ، وَرَاحَةً مِنْ هُمُومِكَ، وَأَمْنًا لِيَلَادِكَ، وَلَكِنَّ الْحَذَرَ كُلَّ الْحَذَرِ مِنْ عَدُوِّكَ بَعْدَ صَلْحِهِ، فَإِنَّ الْعَدُوَّ رَبِّمَا قَارَبَ لِيَتَغَفَّلَ فَخَذَّ بِالْحَزْمِ، وَأَتَتْهُمْ فِي ذَلِكَ حُسْنَ الظَّنِّ: اگر دشمن تو را به صلح فراخواند، از آن روی بر متاب که خشنودی خدای در آن نهفته است. صلح سبب بر آسودن سپاهیان شود و تو را از غم و رنج برهاند و کشورت را امنیت بخشد. ولی، پس از پیمان صلح، از دشمن برحذر باش و نیک برحذر باش. زیرا دشمن، چه بسا نزدیکی کند تا تو را به غفلت فرو گیرد. پس دوراندیشی را از دست منه و حسن‌ظن را به یک سو نه" (نهج البلاغه، نامه‌ی ۵۳).

الظَّنُّ بِاللَّهِ: بخل و ترس و آزمندی، خصلت‌هایی گوناگون هستند که سوءظن به خدا همه را در بر دارد (همان، نامه‌ی ۵۳).

پس آنکه به خدا خوش‌بین است هیچ‌گاه به بن بست نمی‌رسد و گرفتار فشار روانی نمی‌شود چرا که هر قدر عوامل استرس‌زا فزونی یابد، رضا و مقاومت صبورانه‌اش بیشتر خواهد بود (حسینی کوهساری، ۱۳۸۶: ۲۰۱).

ذکر خداوند یعنی "توجه" ذهنی و به زبان آوردن ویژگی‌های خداوند که همه مثبت و سازنده هستند، پس ذکر خدا نیز نوعی توجه به امور مثبت است (نوری، ۱۳۸۷: ۹۰-۱۱۱).

علی (ع) می‌فرماید: "أَفِضُوا فِي ذِكْرِ اللَّهِ فَإِنَّهُ أَحْسَنُ الذِّكْرِ: خدا را یاد کنید و بدان شتابید، که بهترین یادهاست" صاحب معراج السعاده می‌گوید: حسن ظن به خدا باعث نجات و نشاط در عبادات و محبت به خداست که اعلائی مقامات است (نراقی، ۱۳۸۶: ۱۹۶).

### ۳-۱-۲ توجه مثبت به زیبایی خلقت و جهان

بی‌تردید خداوند در این عالم نعمت‌ها و زیبایی‌های فراوانی برای انسان‌ها آفریده است که ما نمی‌توانیم ارتباط بین پدیده‌های عالم را به‌طور کامل و صحیح درک کنیم ولی با پیشرفت علم، روز به روز بر دانش بشر افزوده می‌شود و ارتباط بین پدیده‌ها بهتر و بیشتر آشکار می‌شود.

یکی از انواع بدبینی، بدبینی نسبت به جهان است که آن را بدبینی فلسفی می‌نامند (مطهری، ۱۳۵۸: ۴۳۴).

اما توجه به زیبایی‌ها و شگفتی‌های عالم خلقت، روزنه ذهن انسان را بر روی یک خوش‌بینی واقعی باز می‌کند (نوری، ۱۳۸۷: ۹۰-۱۱۱) ذکر برخی از شگفتی‌های آفرینش در نهج البلاغه، توجه امام علی (ع) را به این موضوعات خاطر نشان می‌سازد: اگر مردم در عظمت قدرت خدا و بزرگی نعمت‌های او می‌اندیشیدند به راه راست باز می‌گشتند... اما دل‌ها بیمار و چشم‌ها معیوب است. آیا به مخلوقات کوچکش نمی‌نگرند که چگونه آفرینش آنها را استحکام بخشیده و ترکیب و به هم پیوستگی آنها را متقن گردانیده است و گوش و چشم برای آنان به وجود آورده و استخوان پوستشان را نظام بخشیده؟ به همین مورچه با آن جثه کوچک و اندام ظریفش بنگرید که چگونه لطافت خلقتش با چشم و اندیشه درک نمی‌گردد... (نهج البلاغه، خطبه‌ی ۱۸۵).

### ۳-۱-۳ توجه مثبت به ویژگی‌ها و رفتار مثبت افراد

اگر در جامعه‌ی اسلامی برنامه‌ها و دستورات اسلامی که از جمله آنها حسن‌ظن است اجرا شود، بسیاری از نابسامانی‌ها، شایعه-سازی‌ها، قضاوت‌های عجولانه و بی‌مورد، اخبار مشکوک و دروغ

**الدین:** نیک پنداری، مایه‌ی آسایش و آرامش دل و سلامت دین است" (آمدی، ۱۳۶۶: ۲۵۴).

طبق آموزه‌های اسلامی نیز کسی که به خدا ایمان دارد، احساس می‌کند همه امورش تحت نظارت خداوند است، روزی دهنده و قدرتمند واقعی را پروردگار می‌داند، طول عمر و غم و شادی، تندرستی و هدایت، پیروزی و موفقیت را از سوی پروردگار می‌بیند و از همه مهم‌تر این که خدای توانا را بزرگ‌ترین مدافع خود می‌داند، می‌پذیرد که تنها و تنها یک قدرت در کائنات وجود دارد. ترس‌های بیهوده و بی‌دلیل از بین می‌رود و به آرامش نائل می‌شود (حسینی کوهساری، ۱۳۸۶: ۱۸۳-۱۸۴).

#### ۴-۲ پیش‌گیری از ترس و اضطراب

یک تفکر، که درون‌مایه‌ای مثبت دارد قادر است حالت سرشار از استرس شما را بهبود ببخشد چرا که اثرات زیان‌آور و استرس‌زا سلامتی و تندرستی شما را کاهش می‌دهد، بدن شما را نیز سالم‌تر می‌کند، این تفکر همچنین ذهن شما را مثبت می‌کند و در نتیجه مردم خوش‌بین، سالم‌تر زندگی می‌کنند و برای فعالیت‌های فیزیکی و بدنی نیز آماده‌تر و تواناتر هستند. در نتیجه یک فرد سالم در اثر خوش‌بینی، همیشه پرهیزکار هم می‌باشد چرا که میزان استفاده او از سیگار و الکل و مخدرات نیز کاهش می‌یابد (ثابتی، ۱۳۸۸: ۵۷).

طبق فرمایشات امام علی(ع) افرادی که خوش‌بین نیستند آرامش روانی ندارند. زیرا پیوسته در هراسند که دیگران مشکل برایشان درست نکنند. "من لم یحسن ظنه استوحش من کل احد؛ فردی که خوش‌بین نیست از هر کسی وحشت دارد" (آمدی، ۱۳۶۶: ۲۵۴).

در اسلام اعتقاد به مقدرات الهی و تکیه بر آن که "جز آن‌چه خدا مقرر داشته به ما نمی‌رسد و مؤمنان باید بر خدا توکل کنند، (توبه/۵۱) عامل رهایی از فشار روانی ترس و اضطراب است؛ زیرا با این اعتقاد سرنوشت انسان‌ها، جز اسباب ظاهری به امور دیگری نیز وابسته می‌شود و انسان به مرحله‌ای می‌رسد که در فرد حالت رضا و تسلیم پدید می‌آید و تعادل عاطفی شکل می‌گیرد. تجربه این را ثابت کرده که دل‌ها جز با یاد خدا آرام نمی‌گیرند (الْبَدْرُ لِلَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) (رعد/۲۸).

تحقیقات نشان داده که ترس و اضطراب علاوه بر تأثیرات سوء روانی بر سلامت جسم نیز اثرات مخرب زیادی می‌گذارد. ترس و اضطراب، یاخته‌های تن را پاره می‌کند و به سلسله اعصاب آسیب می‌رساند و سبب بسیاری از بیماری‌ها می‌شود و همچنین تندرستی و شادمانی با مهار کردن کامل هرگونه خوی هیجانی به دست می‌آید (اسکاول شین، ۱۳۸۱: ۱۱۴-۱۱۵).

ب) عدم خوش‌بینی در امور امنیتی و اطلاعاتی که به سرنوشت جامعه مربوط است: "ثُمَّ لَا يَكُنْ اِخْتِيَارُكَ اِيَّاهُمْ عَلَيَّ فِرَاسَتِكَ وَ اسْتِنَامَتِكَ وَ حُسْنِ الظَّنِّ مِنْكَ فَإِنَّ الرَّجَالَ يَتَعَرَّضُونَ لِفِرَاسَاتِ الْوَالِدَةِ بِصَنَعِهِمْ وَ حُسْنِ حَدِيثِهِمْ وَ لَيْسَ وَرَاءَ ذَلِكَ مِنَ الصَّيْحَةِ وَ الْأَمَانَةِ شَيْءٌ؛ مباد در گزینش کارکنان دبیرخانه بر فراسات و اعتماد و حسن ظن خود تکیه کنی. زیرا مردان با ظاهر آرایبی و نیکوخدمتی، خوشتن را در چشم والیان عزیز گردانند. ولی، در پس این ظاهر آراسته و خدمت نیکو، نه نشانی از نیک‌خواهی است و نه امانت" (همان).

ج) عدم خوش‌بینی در جامعه مفسد و غیراسلامی: "إِذَا اسْتَوَلَى الصَّلَاحُ عَلَى الزَّمَانِ وَأَهْلِهِ ثُمَّ أَسَاءَ رَجُلٌ الظَّنَّ بِرَجُلٍ لَمْ تَظْهَرْ مِنْهُ خَزِيئَةٌ فَقَدْ ظَلَمَ! وَإِذَا اسْتَوَلَى الفَسَادُ عَلَى الزَّمَانِ وَأَهْلِهِ فَأَحْسَنَ رَجُلٌ الظَّنَّ بِرَجُلٍ فَقَدْ غَرَّرَ؛ چون صلاح و نیکوکاری بر زمانه و مردمش مستولی شود، سپس کسی به دیگری که هنوز رسوایی به بار نیاورده، بدگمان شود، بر او ستم کرده است و چون بدکاری و فساد بر زمانه و مردمش مستولی شود و کسی به دیگری گمان نیک برد، فریب خورده است" (همان، حکمت ۱۱۴).

با لحاظ شرایط فوق امام علی(ع) در نهج البلاغه مکرر به ویژگی‌های مثبت افراد پرهیزکار توجه دارد: "الْمُؤْمِنُ بِشْرُهُ فِي وَجْهِهِ، وَحُزْنُهُ فِي قَلْبِهِ، أَوْسَعُ شَيْءٍ صَدْرًا، وَأَذَلُّ شَيْءٍ نَفْسًا، يَكْرَهُ الرُّفْعَةَ، وَيَسْتَأْنِسُ السَّمْعَةَ، طَوِيلٌ عَمَهُ، بَعِيدٌ هَمَّهُ، كَثِيرٌ صَمْتُهُ، مَشْغُولٌ وَقْتُهُ، شَكُورٌ صَبُورٌ؛ مؤمن را شادمانی در چهره است و اندوه در دل. حوصله‌اش از همه بیش است و نفسش از همه خوارتر برتری‌جویی را خوش ندارد و از خودنمایی بیزار است. اندوهش بسیار و همتش بلند و خاموشی دراز و وقتش مشغول است. مؤمن صبور و شکرگزار است" (نهج البلاغه، حکمت ۳۳۳).

بنابراین ما نیز به تبعیت از مولایمان باید نسبت به همه افراد تا جایی که امکان دارد حسن‌ظن داشته باشیم و با خوش‌بینی نسبت به افراد و قضایا بنگریم.

#### ۴. آثار و نتایج مثبت اندیشی

مثبت‌اندیشی و خوش‌گمانی، افزون بر اینکه یکی از عوامل زمینه‌ساز ارتباط سالم با افراد جامعه است، به نوبه‌ی خود دارای ثمرات و رهاوردهایی است که در پی می‌آید.

#### ۴-۱ دستیابی به آرامش

امام علی(ع) گمان نیک را مایه آسایش و آرامش دل می‌داند، ایشان می‌فرمایند: "حسن الظن راحة القلب و سلامه



### ۵. موانع مثبت اندیشی

برخی از صفات اخلاقی مذموم، از جمله سوء ظن، بخل و حسد و... در روایات امام علی(ع) از موانع مثبت اندیشی شمرده شده‌اند که در اینجا به بررسی مختصر این موارد پرداخته می‌شود.

#### ۱-۵ حسد

انگیزه قسمتی از جنایاتی که در دنیا صورت می‌گیرد و موجودیت فرد و جامعه را به خطر می‌اندازد، حسد می‌باشد. حسد سرنوشت و مقدرات انسان را عوض می‌کند. در تاریخ، جریانات زیادی مانند جریانات فرزندان آدم و فرزندان یعقوب(ع) به چشم می‌خورد که از اثرات نامطلوب حسد می‌باشد(سلطانی، ۱۳۷۷: ۹۸-۹۹).

حسد اثرات بسیار نامطلوبی روی جسم و سلامت انسان می‌گذارد و افراد حسود معمولاً افرادی رنجور و از نظر اعصاب و دستگاه‌های مختلف بدن غالباً ناراحت و بیمارند(همان، ۹۹).

از امام علی(ع) نقل شده که: "صَحَّةُ الْجَسَدِ مِنْ قَلَّةِ الْحَسَدِ؛ تندرستی از کمی حسد است" (مجلسی، ۱۴۰۴: ۲۵۶/۷۰).

حسد صاحب خود را به عذاب دنیا گرفتار و به عقاب عقبی مبتلا می‌سازد، زیرا که حسود در دنیا لحظه‌ای از حزن و الم و غصه در امان نیست. چون که او هر نعمتی را برای کسی دید متألم می‌شود؛ و چون نعمت خدا به بندگان بی‌نهایت است و هرگز منقطع نمی‌شود پس حسود همیشه محزون و غمگین است و آرامش ندارد(نراقی، ۱۳۶۸: ۳۸۱).

#### ۲-۵ سوء ظن

سوء ظن به دیگران نگرانی و اضطراب و ناآرامی‌های فراوانی را به دنبال دارد. بدگمانی به دنبال خود بدبینی و رفتار نامناسب و حتی خشن را در پی دارد. بدگمانی باعث کاهش صمیمیت و رابطه‌ی دوستانه ما با دیگران می‌شود. مسلماً در چنین محیطی از صفا و صداقت و آرامش خبری نیست. سوء ظن باعث می‌شود نسبت به دیگران بی‌اعتماد شویم، و رفتار و گفتار آن‌ها را غیر واقعی به حساب آوریم(مؤسسه‌ی فرهنگی قدر ولایت، ۱۳۸۶: ۵۷).

مولای متقیان امام علی(ع) در این زمینه می‌فرمایند: "لَا تَظَنَّ بِكَلِمَةٍ خَرَجَتْ مِنْ أَحَدٍ سَوْءًا، وَأَنْتَ تَجِدُ لَهَا فِي الْخَيْرِ مُحْتَمَلًا؛ سخنی که از دهان کسی بیرون می‌آید، گمان بد مبر، چندان که توانی احتمال نیکی بر" (نهج البلاغه، حکمت ۳۶۰).

امام علی(ع) علت وحشت افراد بدبین را از دیگران چنین تبیین می‌فرماید: "الشَّرِيرُ لَا يَظُنُّ بِأَحَدٍ خَيْرًا لِأَنَّهُ لَا يَرَاهُ إِلَّا بِطَبْعِ نَفْسِهِ؛ بدبین به هیچ کس حسن ظن ندارد زیرا جز در آینه وجود خود نمی‌نگرد" (آمدی، ۱۳۶۶: ۱۰۵).

همچنین کانوی و همکارانش با تحقیقاتی که انجام دادند به این نتیجه رسیدند که افراد خوش‌بین از سلامت روانی بیشتر (پایین بودن نشانگان و سواس بی‌اختیاری، افسردگی و خصومت) و سلامت جسمانی بیشتر(فقدان اختلال‌های خواب و پر تنشی) برخوردارند(نوری و سقایی، ۱۳۸۸: ۲۹-۴۸).

#### ۳-۴ کاهش حزن و اندوه

گرچه اندوه‌ها، ناکامی‌ها، دل گرفتگی‌ها و مانند آن از ویژگی‌های زندگی دنیایی انسان‌هاست، راه‌هایی نیز برای پیش‌گیری و کاهش آن‌ها هست که یکی از آن‌ها از منظر نهج البلاغه، حسن ظن و نیک گمانی است چنان که در سخن امام علی(ع) این گونه بیان شده است که "حسن الظن يخفف الهم؛ خوش‌بینی و نیک پنداری حزن و اندوه را کاهش می‌دهد" (آمدی، ۱۳۶۶: ۲۵۳).

امام علی(ع) در نامه‌ای به مالک اشتر این گونه می‌نویسد: "فَانْ حُسْنُ الظَّنِّ يَقْطَعُ عُنْكَ نَصْبًا طَوِيلًا؛ خوش‌بینی و حسن ظن به مردم بار رنج فروانی را از دوشت بر می‌دارد" (نهج البلاغه، نامه‌ی ۵۳).

کسی که به خاطر اطمینان به وعده‌های الهی در مواجهه با مصائب و دشواری‌ها خود را نمی‌بازد، کمتر دچار حزن و اندوه می‌شود(مرادی، ۱۳۸۶: ۱۴۴).

#### ۴-۴ دستیابی به موفقیت

یکی از راه‌های رسیدن به موفقیت در منابع اسلامی خوش‌بینی معرفی شده است. از منظر امام علی(ع) خوش‌بینی هم موجب موفقیت دنیوی و هم موفقیت اخروی می‌گردد.

ایشان می‌فرمایند: "بحسن النيات تنجح المطالب؛ با نیت‌های درست به خواسته‌های خواهی رسید" (آمدی، ۱۳۶۶: ۲۵۳).

دستیابی و بهره‌مندی از بهشت جاودان از فرخنده‌ترین پیامدهای گمان نیک می‌باشد. مولای متقیان امام علی(ع) می‌فرمایند: "من حسن ظنه فاز بالجنة؛ هر کس گمانش نیکو باشد به بهشت دست می‌یابد" (همان).

بنابراین خوش‌بینی و حسن ظن داشتن به دیگران آثار و نتایج زیادی داشته و اثرات شگرفی در سعادت و سلامت فرد و جامعه دارد. تجربه و تحقیقات نشان داده که با مثبت‌اندیشی موفقیت فرد در تمام مسائل زندگی به مقدار زیادی افزایش می‌یابد.

روپارویی با رویدادهای استرس‌زای عمده‌ی زندگی به ضعف سلامتی جسمانی یا افسردگی و ناامیدی دچار شده‌اند. همچنین معلوم شده که بین خوش‌بینی، امید و سلامت، همبستگی معنادار وجود دارد.

اگر انسان بتواند یقین کند که تمام امور محقق در عالم، محصول تدبیر حکیمانه الهی است، دیگر به راحتی می‌تواند با مشکلات و حوادث ناگوار مقابله کند و محکوم آنها نشود در این صورت نه تنها غم و اندوه و نگرانی بر او مسلط نمی‌شود بلکه به نردبانی برای تکامل او تبدیل می‌گردد و ما را در خدمت به دیگران و انجام وظیفه ترغیب می‌کند.

افراد مثبت نگر سالم‌تر و شادترند و دستگاه‌های ایمنی آنان بهتر کار می‌کند. آنان با بهره‌گیری از راهبردهای کنارآمدن مؤثرتر مانند ارزیابی مجدد و مسئله‌گشایی، با تنیدگی‌های روانی بهتر کنار می‌آیند.

همچنین تحقیقات نشان داده که از روی خوش‌بینی اوائل بزرگسالی، می‌توان سطح سلامت جسمانی و روانی افراد را در دوره‌ی بزرگسالی پیش‌بینی کرد.

اگر در جامعه اسلامی برنامه‌ها و دستورات اسلامی که از جمله آنها حسن‌ظن است اجرا شود بسیاری از نابسامانی‌ها، شایعه‌سازی‌ها، قضاوت‌های عجولانه و بی‌مورد، اخبار مشکوک و دروغ و... که همگی از گمان بد سرچشمه می‌گیرد برچیده می‌شود و در غیر این صورت جامعه دچار هرج و مرج می‌گردد و هیچ کس به دیگری اطمینان نخواهد کرد و این همه دستوراتی است که در کلام انسان‌ساز امیرالمؤمنین علی (ع) وجود دارد. این کتاب انسان‌ساز با بهره‌گیری از مؤلفه‌هایی چون: توجه انتخابی یعنی توجه مثبت به ویژگی‌ها و رفتار مثبت افراد، به نتایج مثبت امور، تفسیر منطقی از امور یعنی خیر و مصلحت دانستن امور، موقتی دانستن رویدادهای منفی و مثبت و نقش خدا در امور، انتظار مثبت یعنی انتظار کمک از جانب خدا، انتظار عملکرد درست از سوی دیگران، انتظار وقوع رویدادهای خوشایند و آینده‌ای مثبت و با تذکر موانع مثبت‌اندیشی از جمله حسد، بخل و سوءظن نقش بارزی در ایجاد آرامش روحی و روانی در افراد ایفا کرده است.

از نظر روانشناسان نیز انتقاد مداوم "روماتیسم" ایجاد می‌کند. چون افکار ناشی از بدبینی و ناهماهنگی خون را مسموم می‌کند و این سموم در مفاصل رسوب می‌کند. اصولاً هر مرضی حاصل ذهنی است نا آرام (اسکاول شین، ۱۳۸۱: ۳۳).

### ۳-۵ بخل و تنگ‌نظری

بخل از صفاتی است که انسان را از قرب به خداوند عالمیان دور می‌کند و در نزد امت و اجتماع بی‌ارزش می‌سازد. شخص بخیل از نظر روحی همیشه ناراحت است و همه هم و غم او برای جمع مال است و گاهی برای به دست آوردن مال، دست به کارهای زشت و نامشروع می‌زند (سلطانی، ۱۳۷۷: ۱۱۳).

از امیرالمؤمنین علی (ع) نقل شده که: "البخل جامع لساوی العیوب و هو زمام یقادُ بهِ اِلی کلِّ سوء؛ بخل جامع همه بدی‌هاست، افساری است که انسان را به سوی هر کار بدی می‌کشاند (نوری، ۱۴۰۸: ۲۹).

همچنین آن حضرت می‌فرماید: "إِنَّ الْبُخْلَ وَالْجُبْنَ وَالْحِرْصَ غَرَائِزُ شَتَّى يَجْمَعُهَا سُوءُ الظَّنِّ بِاللَّهِ؛ بخل و ترس و آزمندی، خصلت‌هایی گوناگون هستند که سوءظن به خدا همه را دربر دارد (همان، نامه‌ی ۵۳).

در مباحث قبلی مطرح شد که اضطراب با خوش‌بینی رابطه‌ی معکوس دارد چرا که اگر فرد، خوش‌بین باشد دچار اضطراب نمی‌شود. در مورد دو عنوان قبلی نیز مطرح شد که آن دو نیز سبب اضطراب فرد می‌شود و دانستیم که اضطراب با خوش‌بینی رابطه‌ی عکس دارد، لذا برای برطرف کردن این اضطراب ناشی از سوءظن و حسد و تنگ‌نظری ابتدا باید طرز نگاهمان را تغییر دهیم و به مسائل با خوش‌بینی بنگریم پس با این طرز تفکر مثبت است که فرد به آرامش نائل می‌شود.

### نتیجه‌گیری

مطالعات آینده‌نگر و گذشته‌نگر در مورد مثبت‌نگری و امیدواری نشان می‌دهد که افراد خوش‌بین و مثبت‌نگر، در مقایسه با افراد دارای سبک تبیینی بدبینانه، کمتر احتمال دارد که به هنگام

منابع

- قرآن کریم، ترجمه محمد مهدی فولادوند.
- نهج البلاغه، ترجمه‌ی دکتر آیتی.
- آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۳۶۶)، *غررالحکم و دررالکلم*، قم: دفتر تبلیغات.
- اسکاول شین، فلورانس (۱۳۸۱)، *چهار اثر، ترجمه‌ی گیتی خوشدل*، کتاب سرا، تهران: چاپ بیست و چهارم.
- پورباقر، ایرج (۱۳۶۷)، *مجموعه‌ی صد مقاله روانشناسی و روانکاو‌ی یا عقده‌های روانی*، آسیا، تهران: چاپ چهارم.
- پیل، نورمن (۱۳۷۴)، *باز هم مثبت درمانی*، ترجمه‌ی فریبا مقدم، پارسیان، تهران: چاپ اول.
- ثابتی، رضا (۱۳۸۸)، *مثبت‌اندیشی موجب کاهش استرس می‌شود*، نشریه‌ی دلتای مثبت، شماره‌ی ۱۰: ۵۷ و ۵۶.
- ثابتی، رضا (۱۳۸۸)، *در ورای تفکر مثبت (نقش باورها در ایجاد محدودیت)*، نشریه‌ی دلتای مثبت: ۱۲-۱۳.
- جعفری، محمد تقی (۱۳۷۳)، *ترجمه و شرح نهج البلاغه*، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، تهران: چاپ چهارم.
- حسینی کوهساری، اسحاق (۱۳۸۶)، *نگاهی قرآنی به فشار روانی*، کانون اندیشه‌ی جوان، تهران: چاپ پنجم.
- خدایاری فرد، محمد (۱۳۷۵)، *کاربرد مثبت‌نگری در روان‌درمانگری با تأکید بر دیدگاه اسلامی*، روانشناسی و علوم تربیتی، دوره‌ی جدید، شماره‌ی ۱: ۱۴۱-۱۶۴.
- دهخدا، علی اکبر (۱۳۷۳)، *لغت‌نامه*، دانشگاه تهران، تهران: چاپ اول.
- سلطانی، غلامرضا (۱۳۷۷)، *تکامل در پرتو اخلاق*، دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه‌ی علمیه قم، قم: چاپ نوزدهم.
- سلیگمن، مارتین و رایویچ، کارن و کاکس، لیزا (۱۳۸۳)، *کودک خوش‌بین*، فروزنده داوینا، رشد، تهران: چاپ اول.
- شرقاوی، حسن محمد (۱۳۶۸)، *گامی فراسوی روانشناسی اسلامی یا اخلاق و بهداشت روانی در اسلام*، محمدباقر حجتی، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، تهران: چاپ چهارم.
- عبادی و فقیهی، ندا و علی‌نقی (۱۳۸۹)، *بررسی اثربخشی آموزش مثبت‌نگری در افزایش امید به زندگی زنان بدون همسر شهر اهواز با تأکید بر قرآن*، مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی، شماره‌ی دوم: ۶۱-۷۴.
- قرشی، سیدعلی اکبر (۱۳۷۷)، *مفردات نهج البلاغه*، نشر قبله، تهران: چاپ اول.
- مارشال ریو، جان (۱۳۷۶)، *ترجمه‌ی انگیزش و هیجان*، یحیی سیدمحمدی، نشر ویرایش، تهران: چاپ اول.
- مجتبوی، سیدجلال الدین (۱۳۷۷)، *علم اخلاق اسلامی* (ترجمه‌ی جامع السعادات) حکمت، تهران، چاپ چهارم.
- مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۴)، *بحارالانوار*، موسسه‌ی دارالوفاء، بیروت.
- مرادی، اعظم (۱۳۸۶)، *بررسی دیدگاه غم و شادی در نهج البلاغه با تمرکز بر روش‌های شادی آفرین، قرآن و حدیث و نهج-البلاغه*، شماره‌ی ۲۱ و ۲۲: ۱۳۲-۱۴۴.
- مصباح‌یزدی، محمد تقی (۱۳۸۰)، *پند جاوید (شرح وصیت امیرالمؤمنین به امام حسن مجتبی)*، مؤسسه‌ی آموزشی پژوهشی امام خمینی (ره)، قم: چاپ اول.
- مطهری، مرتضی (۱۳۵۸)، *مجموعه‌ی آثار*، برگرفته از سی دی مجموعه آثار شهید مطهری.
- مکارم شیرازی، ناصر (۱۴۱۱)، *التقواعد الفقہیة*، مدرسه امام امیر المؤمنین (ع) قم: چاپ سوم.
- موسسه فرهنگی قدر ولایت (۱۳۸۶)، *روانشناسی آرامش و راحتی*، تهران: چاپ دوم.
- نراقی، احمد (۱۳۸۶)، *معراج السعاده*، دفتر انتشارات زینی، قم: چاپ اول.
- نوری و سقای بی‌ریا، نجیب الله و ناصر (۱۳۸۸)، *بررسی رابطه بین خوش‌بینی سرشتی و خوش‌بینی از دیدگاه اسلام با رضایت مندی از زندگی*، معرفت، شماره‌ی سوم: ۲۹-۶۸.
- نوری، نجیب‌الله (۱۳۸۷)، *الگوی نوین از مؤلفه‌های خوش‌بینی در نهج البلاغه*، معرفت، شماره‌ی ۱۳۵.
- نوری، فضل‌الله (۱۴۰۸)، *مستدرک الوسائل*، قم: موسسه آل‌بیت.

