

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

امام علی علیه السلام هرکس که با کتابها آرامش یابد، راحتی و آسایش از او سلب نمی‌گردد.<sup>۱</sup>

\*\*\*

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 سر حال بودن بدنت را از چه می‌بینم؟ گفت: از خوش‌گمانی به خدا و به دیگری گفت: این بد حالی 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.<sup>۲</sup>

---

۱. «مَنْ تَسَلَّى بِالْكَتُبِ لَمْ تَفْتَهُ سَلْوَةٌ». تصنیف غُرُّ الْحِكْمِ وَ دُرُّ الْكَلِمِ، ح ۲۹۳.

۲. كَانَ فِي زَمَنِ مُوسَى بْنِ عِمْرَانَ عَلَيْهِ السَّلَامُ رَجُلَانِ فِي الْحَبْسِ فَأُخْرِجَا فَأَمَّا أَحَدُهُمَا فَسَمِينٌ وَ غَلُظَ وَ أَمَّا الْآخَرُ فَتَجَلَّ فَصَارَ مِثْلَ الْهُدْبَةِ فَقَالَ مُوسَى بْنُ عِمْرَانَ عَلَيْهِ السَّلَامُ لِلْسَمِينِ 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 عَلَيْهِ السَّلَامُ 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 می‌کند

راه کارهایی برای خوش بینی

رحمت پور یزدی

سرشناسه	: پوربزدی، رحمت، ۱۳۶۵-
عنوان و نام پدیدآور	: مرغ سیاه هم تخم سفید می کند: راه کارهایی برای خوش بینی / رحمت پوربزدی.
مشخصات نشر	: قم: انتشارات قدس، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۸ص: ۵/۲۱×۵/۱۴؛ س.م.
شابک	: 978-600-379064-3
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۲۶-۱۲۸.
موضوع	: خوش بینی -- جنبه های مذهبی -- اسلام
موضوع	: <b>Religious aspects -- Islam Optimism</b>
موضوع	: خوش بینی
موضوع	: Optimism
رده بندی کنگره	: BP۲۵۰/۶
رده بندی دیوبی	: ۲۹۷/۶۳۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۴۴۰۶۲۲
وضعیت رکورد	: فیبا



**مرغ سیاه هم تخم سفید می کند!**

**راه کارهایی برای خوش بینی**

مؤلف / رحمت پوربزدی

صفحه آرا / سیدرضا حسینی

طرح جلد / نجف نجفی

قطع / رقعی / ۱۲۸ صفحه

نوبت چاپ / اول زمستان ۱۳۹۹

چاپ / کمال الملک

شمارگان / ۱۰۰۰ نسخه

ناشر / انتشارات قدس

قم / خیابان شهدا / کوچه ممتاز / شماره ۶۹ / تلفکس ۰۲۵-۳۷۷۴۴۰۵۳

\*\*\*

\_ کلیه حقوق محفوظ می باشد \_

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان شابک: ۳-۳۷۹۰۶۴-۶۰۰-۹۷۸

## فهرست مطالب

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

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

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 چشم 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



## دیباچه

امام کاظم علیه السلام خدایا از تو می‌خواهم که در هر حال گمانم به تو نیکو باشد و صادقانه بر تو توکل کنم.<sup>۱</sup>

خوش‌بینی، خوش‌گمانی، حُسن ظن، نیک‌اندیشی، واژگانی هستند که در فرهنگ لغت افراد خوش‌بین، خوش می‌درخشند. چراکه این دسته از افراد آرامش و موفقیت را در سایه خوش‌خوش‌بینی یافته‌اند؛ و به آن باور دارند.

در این نوشتار کوچک به برخی از قواعد و راه‌کارهایی که می‌توانند در خوش‌بین شدن بیشتر به خداوند، اطرافیان و مسائل زندگی به ما کمک کنند پرداخته‌ایم؛ و در حد توان بحث را بر محوریت دین و روان‌شناسی پیش بردیم. به امید آنکه لحظه‌به‌لحظه نگاه خوش‌بینانه ما به خداوندِ مهربان، دیگران و جهان هستی بیشتر و زیباتر شود.

---

۱. «اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ حُسْنَ الظَّنِّ بِكَ فِي كُلِّ حَالٍ وَصِدْقَ النَّيَّةِ فِي التَّوَكُّلِ عَلَيْكَ». کافی، ج ۴،

و از تمام کسانی که صمیمانه ما را یاری و یوری کردند قدردانی می‌کنیم و از خوانندگان تیزبین و خوش‌بین خواستاریم کاستی‌ها را بر ما ببخشایند و نقد و پیشنهادهای خود را به ما هدیه دهند.

خُوش‌بین و خُوش‌فکر و خُوش‌رفتار باشید.

ولادت باسعادت حضرت زینب علیها السلام

ryazdi1395@gmail.com

## آثار خوش بینی

### آسایش جسم و روح

امام علی علیه السلام خوش بینی، مایه راحتی جان و سلامتی تن آدمی است.<sup>۱</sup> افراد خوش بین، سالم تر و شادتر هستند و سیستم ایمنی آنها بهتر کار می کند و شبکه های اجتماعی قوی تر و بهتری را در اطراف خود نشان می دهند. خوش بینی کمک می کند 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 می گردد و این امر موجب می شود تا فرد کمتر دچار بیماری های 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 می دهد و

---

۱. «حُسْنُ الظَّنِّ رَاحَةُ القَلْبِ وَ سَلَامَةُ البَدَنِ». عیون الحکم و المواعظ، ح ۴۴۰۸.

باعث ایجاد خُلق خوب می‌گردد که داشتن خلق خوب منجر به ایجاد رضایت شده و تأثیر مثبتی بر کیفیت زندگی دارد.<sup>۱</sup>

## صفای دل

امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام در حق برادران خود حُسن ظَن داشته باشید که برای شما صفای دل و پاکیزه طبعی به دنبال خواهد داشت.<sup>۲</sup> از ویژگی‌های بسیار مهم خوش‌بینی کسب نورانیت و صیقلی شدن روح و روان است.

نشست و برخاست با آدم‌های خوش‌بین لذت و شادکامی خاصی دارد؛ و آدمی دوست دارد همواره با آنان گفتگو و بگوو بخند داشته باشد. چراکه آنان از صفای باطن و قلب پاک خویش با ما صحبت می‌کنند و از هرگونه خُرده شیشه خالی هستند. آدمی با آنان راحت درد دل می‌کند چراکه آنان هیچ سوء برداشتی نسبت به حرف‌های ما ندارند.

<sup>۱</sup>. خوشبینی، معنای زندگی و راهبرد مقابل‌های سازگاران، طاهره حمزه پور حقیقی و سامره اسدی مجره. همبسته‌های شادکامی دانشجویان، فصلنامه مددکاری اجتماعی، ۱۳۹۸؛ ۸)

{۱۲(۲-۰۵} دوره ۸، شماره ۲، پیاپی ۲۸}

<sup>۲</sup>. «أَحْسِنُوا ظُنُونَكُمْ بِأَخْوَانِكُمْ تَغْتَنِمُوا بِهَا صَفَاءَ الْقَلْبِ وَ نَقَاءَ الطَّبَعِ». مصباح الشریعه، باب ۸۲،

## رهایی از رنج و غصه

امام علی علیه السلام خوش گمانی رنجی طولانی را از تو برمی دارد.<sup>۱</sup>  
 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 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 چرا که 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.<sup>۲</sup>

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

۲. «حُسْنُ الظَّنِّ يُخَفِّفُ الْهَمَّ وَ يُبْخِجِي مَنْ تَقَلَّدَ الْإِثْمَ». تصنیف عَزْرُ الْجِکْمِ وَ دُرُّ الْکَلِمِ، ح ۵۳۲۳.

## جلب محبت

امام علی عَلَيْهِ السَّلَام کسی که به مردم خوش گمان باشد محبت آن‌ها را به سوی خود جلب خواهد کرد.<sup>۱</sup>

خوش گمانی همانند آهن ربایی است که قدرت جذب و جلب بالایی دارد؛ و اصولاً آدم‌های خوش‌بین مورد علاقه و اطمینان مردم هستند؛ و مردم با این‌گونه آدم‌ها رابطه صمیمی و دوستانه‌ای برقرار می‌کنند و از گفتگو و بودن با آن‌ها لذت می‌برند؛ و یکی از بهترین راه‌های دوست‌یابی خوش‌بینی معقولانه و منطقی است.

## سروسامان گرفتن کارها

امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام از خوش‌بین بودن بهره‌ای برگیر تا با آن دلت را آرام کنی و کارت پیش رود.<sup>۲</sup>

گاهی بر سر دو راهی می‌مانیم که آیا بروم پیش فلانی؟ آیا این کار را بکنم؟ چی می‌شود اگر؟!...

راه نجات از دو راهی و شک، خوش‌گمانی است. به کاری که می‌خواهید انجام دهید خوش‌بین 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 وسوسه‌های شیطنانی مار و پله بازی کنید.

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

۲. «حُدِّ مِنْ حُسْنِ الظَّنِّ بِطَرْفِ ثُرُوحٍ بِهِ قَلْبُكَ وَ يَرُوحُ بِهِ أَمْرُكَ». بحار الانوار، ج ۷۵، ص ۲۰۹.

## بهشت و لوازم آن

رسول خدا ﷺ از دنیا نروید مگر اینکه به خدا خوش گمان باشید؛ زیرا خوش گمانی نسبت به خدا، بهای بهشت است.<sup>۱</sup>

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.

۱. «لَا يَمُوتَنَّ أَحَدُكُمْ إِلَّا وَهُوَ يُحْسِنُ الظَّنَّ بِاللَّهِ فَإِنَّ حُسْنَ الظَّنِّ بِاللَّهِ تَمَنُّ الْجَنَّةِ». روضه

فردی که به‌طور مداوم از محرک‌های درونی و بیرونی احساس ناامنی، ترس و خطر می‌کند، سلامت جسمی و روانی او در معرض خطر واقع می‌شود، در بسیاری از موقعیت‌ها با پرخاشگری یا اضطراب واکنش نشان می‌دهد و در دنیای ذهنی او مداوم کشمکش و حالت تدافعی وجود دارد.

احساس ناامنی دائمی متابولیسم بدن را به هم می‌ریزد، زیرا دستگاه ایمنی بدن توان محدود دارد و از تحمل تنش دائمی ناتوان است در نتیجه ادامه این وضعیت فرد را به سمت‌وسوی بیماری جسمی و روانی سوق خواهد داد. امنیت روانی باعث می‌شود که انسان احساس آرامش کند؛ به بیان دیگر، فرد می‌تواند احساس آسودگی و اطمینان کند که احساس تهدید نکرد و امنیت روانی داشته باشد.<sup>۱</sup>

خوش‌بینی و حُسن ظن به دیگران، باعث پدید آمدن امنیت روانی در فرد می‌شود. فردی که به دیگران خوش‌بین است، همیشه به ویژگی‌ها، اندیشه‌ها، گفتار و رفتار مثبت آن‌ها توجه می‌کند؛ از ناحیه‌ی دیگران، احساس تهدید و خطر نمی‌کند؛ قلبش آرام است و دینش سالم می‌ماند.

اما فرد بدبین، به پیروی از اندیشه‌ها و نگرش بدبینانه‌اش به دیگران، درباره آن‌ها تجسس می‌کند، به اسرار دیگران پی می‌برد و جاهایی دیگر، این اسرار را برای دیگران بازگو می‌کند؛ یعنی غیبت می‌کند. گاه این فرد رفتار و گفتاری خلاف

۱. بررسی رابطه بین خوش‌بینی اسلامی، خوش‌بینی آموخته‌شده سلیگمن و امنیت روانی، رضانعلی حسنی، محمد رضا احمد، رحیم میردریکوندی، روان‌شناسی و دین، سال چهارم، شماره چهارم، زمستان ۹۰، ص ۷۵-۱۰۲.



واقع را به دیگران نسبت می‌دهد؛ یعنی به آن‌ها تهمت می‌زند. این‌گونه رفتارها سلامت دین این افراد را به خطر می‌اندازد.<sup>۱</sup>

فوت کوزه‌گری فردی که به دیگران خوش‌بین است، همیشه به  
ویژگی‌ها، اندیشه‌ها، گفتار و رفتار مثبت آن‌ها توجه می‌کند

### رسیدن به آرزوها

امام صادق علیه السلام سه چیز است که هر که به آن‌ها دست آویزد به آرزوهای دنیوی و اخروی خود دست یابد:

پناه بردن به خدا، خرسند بودن به قضای خدا و خوش بین بودن به خدا.<sup>۲</sup>  
برای رسیدن به خواسته‌ها 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 خوش‌بین باشیم. شاید الآن در گرداب مشکلات دست و پنجه نرم می‌کنیم ولی از آثار و سرانجام آن خبری نداریم؛ و امید داریم همه این‌ها مایه خیر و برکت باشد. چراکه به قول شاعر:

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 بُغْيَتَهُ مَنْ اغْتَضَمَ بِاللَّهِ وَرَضِيَ بِقَضَاءِ اللَّهِ وَ أَحْسَنَ الظَّنِّ بِاللَّهِ». تُحْفُ الْعُقُول، ص ۳۱۶.

خدای ار<sup>۱</sup> به حکمت ببندد دری \*\*\* گشاید به فضل و کرم دیگری<sup>۲</sup>

### برترین صفت

امام علی علیه السلام خوش گمانی از برترین خوبیها و بزرگترین عطیه هاست.<sup>۳</sup> از بزرگترین هدیه‌ی که خداوند روزی انسان کرده و نیز انسان‌ها می‌توانند آن را به دست آورند خوش گمانی است؛ و نیز از برترین صفات نیک است.

### آسان‌گیری

امام علی علیه السلام مِنْ حَسَنَ ظَنُّهُ أَهْمَلُ؛  
کسی که خوش گمان باشد، آسان می‌گیرد.<sup>۴</sup>

۱. اگر.

۲. سعدی، بوستان، باب دوم.

۳. «حُسْنُ الظَّنِّ مِنْ أَفْضَلِ السَّجَايَا وَ أَجْزَلِ الْعَطَايَا». تصنیف غُرُرِ الحِکْمِ وَ دُرُرِ الکَلِمِ، ح ۵۳۲۵.

این حدیث می‌تواند اشاره به این باشد که خوش گمانی اکتسابی است و نیز می‌تواند وراثتی باشد.

۴. تصنیف غُرُرِ الحِکْمِ وَ دُرُرِ الکَلِمِ، 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.<sup>۱</sup>

---

<sup>۱</sup>. خوش‌بینی و بدبینی، اکبری، محمود، ص ۱۰۰.



## راه‌های افزایش خوش‌بینی

### قواعد خوش‌بینی به خدا

حُسن ظن به خدا، به این معنی که از رحمت خدا مأیوس نباشی و گمان نکنی خدا تو را نمی‌بخشد و گمان نکنی مصائب دنیا به زیان توست و خداوند متعال برای مجازات بدی‌هایت تو را به آن‌ها دچار کرده است؛ بلکه بر این باور باشی که خداوند از پدر و مادر بر تو مهربان‌تر است و تو را آفریده است تا از رحمتش برخوردار شوی پس هرچه گناهکار باشی تو را می‌بخشد و از عذاب ابدی جهنم می‌رهاند و باور کنی که مصیبت‌های دنیا هم برای پیشرفت و ترقی و تکامل انسان مقدر شده‌اند و همه به خیر و صلاح اوست و برای روز قیامت و زندگی اخروی به کارش می‌آیند.<sup>۱</sup>

گمان نیک به خدا داشتن یعنی:

بنده، هنگام طلب آمرزش خوش‌بین باشد که {خداوند} او را می‌آمرزد.

---

<sup>۱</sup>. به نقل از اخلاق الاهی، ج ۱۴، ص ۲۲۴.

وقتی توبه و بازگشت به سوی خدا کند، بداند که خداوند توبه او را پذیرا می‌شود. وقتی از روی حقیقت [و اخلاص] به درگاه خدا دعا کند، بداند که خدا اجابت می‌کند.

هنگامی که از خدا نسبت به کاری کفایت و کمک خواست، بداند که خدا او را کفایت می‌کند؛ زیرا این صفات پدیدار نشود جز به وسیله حُسنِ ظن به خدا. وقتی کاری برای خدا کرد، بداند که خدا آن را قبول می‌کند.<sup>۱</sup>

امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام خوش گمانی به خدا این است که جز به خدا امید نداشته باشی و جز از گناهت نترسی.<sup>۲</sup>

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 نمی‌کند 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 کوتاهی‌هایش در انجام عبادت است، نه آنکه از خدایش بترسد پس خوش گمانی به خداوند منافات با ترس ندارد بلکه باید با ترس آمیخته شود.<sup>۳</sup>

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 دُنْبَكَ». کافی، ج ۲، ص ۷۲.

۳؛ و فيه إشارة إلى أن حسن الظن بالله ليس معناه ومقتضاه ترك العمل والاجترأ على المعاصي اتكالاً على رحمة الله، بل معناه أنه مع العمل لا يتكل على عمله وإنما يرجو قبوله من فضله و

به عبارت دیگر<sup>۱</sup>: 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 نمی‌کند 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 می‌رسد.

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

### گمان من این‌طوری نبود!

امام صادق علیه السلام بنده‌ای بدکار را در قیامت به محضر الهی می‌آوردند. خداوند به او خطاب می‌نماید: آیا تو را امر نمودم که از من اطاعت کنی؟ آیا تو را از گناه نهی نکردم؟ آن بنده پاسخ می‌دهد:

پروردگارا! آری! هم امر کردی و هم نهی فرمودی، اما خواست‌های نفسانی من بر من غالب شد، از این‌رو اگر هم اکنون مرا عذاب فرمایی ظلمی بر من روا نداشته‌ای. در این حال حضرت حق فرمان می‌دهد که او را به سوی آتش برند. آن بنده چون

---

کرمه و یکون خوفه من ذنبه و قصور عمله لا من ربه فحسن الظن لا ینافی الخوف، بل لا بد من الخوف و ضمه مع الرجاء و حسن الظن. علامه مجلسی، مرآة العُقُول، ج ۸، ص ۴۵.

۱. تأثیر خوش‌گمانی 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 شایسته‌ترین گمان‌ها بود! حضرت حق نیز امر می‌فرماید تا او را به بهشت برند. آنگاه می‌فرماید: گمان نیکی که در حق من داشتی، اکنون تو را فائده داد و از جهنم خلاصی بخشیده و بهشت را نصیب نمود.<sup>۱</sup>

خدایی که می‌خواهیم به او خوش‌بین باشیم و به او اتکا و تکیه کنیم و به او امیدوار باشیم چهار ویژگی دارد:

از ویژگی‌های تکیه‌گاه مطمئن، «توانایی» است. نقطه‌ای که انسان می‌خواهد 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، تکیه‌گاه باید دارا و برخوردار باشد.

۱. «يُؤْتِي بِعَبْدٍ يَوْمَ الْقِيَامَةِ ظَالِمٌ لِّنَفْسِهِ فَيَقُولُ اللَّهُ تَعَالَى لَهُ أَلَمْ أَمُرْكَ بِطَاعَتِي - أَلَمْ أَنهَكَ عَن مَعْصِيَتِي فَيَقُولُ بَلَى يَا رَبِّ وَ لَكِن غَلَبَتْ عَلَيَّ شَهْوَتِي فَإِن تُعَذِّبْنِي فَبِدْنِي لَمْ تُظْلِمْنِي فَيَأْمُرُ اللَّهُ بِهِ إِلَى النَّارِ فَيَقُولُ مَا كَانَ هَذَا ظَنِّي بِكَ فَيَقُولُ مَا كَانَ ظَنُّكَ بِي قَالَ كَانَ ظَنِّي بِكَ أَحْسَنَ الظَّنِّ فَيَأْمُرُ اللَّهُ بِهِ إِلَى الْجَنَّةِ فَيَقُولُ اللَّهُ تَبَارَكَ وَ تَعَالَى لَقَدْ نَفَعَكَ حُسْنُ ظَنِّكَ بِي السَّاعَةَ». محاسن، ج



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 گونه‌ای اعمال شود که نتیجه‌ای 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 همه‌ی زمان‌ها نمی‌تواند پاسخگو باشد.

خلاصه این‌که برای تکیه‌گاه، دست‌کم، چهار ویژگی باید وجود داشته باشد تا بتوان به آن اطمینان نمود و هر چه این ویژگی‌ها بیشتر وجود داشته باشد، اطمینان بیشتری به وجود می‌آورد. نقطه ناتوان ندار، نادان و ناپایدار، اطمینان‌بخش نخواهد بود.

از این‌رو، تنها مصداقی که معیارهای یادشده را در خود دارد، خداوند متعال است. در آفرینش قدرت، دانایی، دارایی و پایداری مطلق از آن خداوند متعال است. از این‌رو، روشن می‌گردد که تنها نقطه قابل اطمینان برای اتکا، خداوند متعال است.<sup>۱</sup> و ما به چنین خدایی خوش بین و امیدوار هستیم.

### قاعده شمردن نعمت‌های خداوند

امام صادق علیه السلام به نعمت‌های من {خدا} توجه نموده و آن‌ها را به خاطر داشته باشید، در این صورت این ذهنیت در شما به وجود می‌آید که در آینده نیز مثل

۱. الگوی اسلامی شادکامی، ص ۱۸۳.



گاهی اوقات یادمان می‌رود که روزی دهند خداست و اوست که بر بندگان فضل و بخشش دارد. آن‌چنان دنبال رزق و روزی می‌دویم که گویا ما مسئول خزانه‌داری و روزی‌رسان 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 خوش‌بین و امیدوار بود چراکه این اقتضای زمانه این است که «گاهی زین به پشت و گاهی پشت به زین است».

و معمولاً در حالت‌های ناخوشی فراموش می‌کنیم که یک عمر خداوند به ما روزی رسانده است و از بهترین نعمت‌هایش (مادی، معنوی، سلامتی، امنیت، آرامش...) ما را بهره‌مند ساخته است.

بهتر است در هنگام حمله‌ور شدن افکار منفی و بدبینی به خداوند این فرمایش رسول خدا ﷺ را به یاد آوریم و نیز نعمت‌هایی که خداوند مهربان به ما داده و ما آن‌ها را نمی‌بینیم را بشماریم. تا حالا دقت کرده‌اید به نعمت هوا و اکسیژن چیزی که دائماً مشغول استفاده از آن هستیم! و جالب است که بینی انسان (محل تنفس) همیشه در مقابل چشم‌هایمان قرار گرفته! تا شاهدی باشد که ای انسان نترس! من خدا تو را آفریده‌ام و روزی‌ات را مقدر کرده‌ام.

رسول خدا ﷺ به دو تن از فرزندان خالد می‌فرماید:

---

وَتَعَالَى خَلْقُهُ فِي ثَلَاثَةِ أَحْوَالٍ مِنْ أَمْرِهِ وَآتَاهُ رِزْقَهُ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ فِي وَاحِدَةٍ مِنْهَا كَسْبٌ وَلَا حِيلَةٌ...».

ترجمه از کتاب رضایت زندگی، ص ۶۲.

تا وقتی سر شما حرکت می‌کند از روزی نا امید نباشید چه اینکه انسان را مادرش سرخ و بدون پوست می‌آفریند سپس خداوند او را روزی می‌دهد.<sup>۱</sup>

گاهی اوقات فردی که ۳۰ سال از خدا عمر گرفته و تا حالا به سلامتی زندگی کرده با یک‌دندان درد زمین و زمان را به هم می‌دوزد؛ و همه چیز را به دست فراموشی می‌سپارد؛ 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 می‌کرد 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 نعمت‌های که داشتیم و خبر نداشتیم از زمان حال اینکه الآن دندانم درد می‌کند 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 نعمت‌های که به تو داده‌ام بنگر و چه بسا آزمونی است برای خوش‌بین‌ها و بدبین‌ها؛ و خدایا! تو چقدر بلاها و آسیب‌هایی را از من دور کردی و من خودم خبر ندار نشدم.

## از عجایب

پیامبر اکرم ﷺ به جبرئیل فرمود: از عجایبی که دیده‌ای برایم بازگو کن.

۱. «لَا تَأْسَا مِنَ الرُّزْقِ مَا تَهْتَهُزُّنَّ رُءُوسَكُمْ فَإِنَّ الْإِنْسَانَ تَلْدُهُ أُمُّهُ أَجْمٌ لَيْسَ عَلَيْهِ قِسْرٌ ثُمَّ يَرْزُقُهُ اللَّهُ تَعَالَى» مجموعه ورام، ج ۱، ص ۱۶۸.

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

عبادتش را نیکو یافتم، زمان بندگی‌اش را چهارصد سال دیدم، دعایش را مستجاب مشاهده کردم، علاقه‌مند شدم وضع قیامتش را ببینم، برایم اعجاب‌آور بود. روز قیامتش نشان می‌داد که اعمالش مورد قبول حق واقع شده، به او خطاب می‌رسد: «أدخل جنتی برحمتی؛ [بنده‌ی من!] با دلگرمی به رحمت من، وارد بهشت شو»

اما او عرضه می‌دارد: «أدخل جنتک بعملی؛ [پروردگارا!] با دلگرمی به اعمال و عباداتم، وارد بهشت می‌شوم».

از سوی خداوند متعال خطاب می‌رسد: ای قاضیان دادگاه من! اکنون که پای معامله به میان آمد، تمام نعمت‌های مادی و معنوی‌ام را که به این عابد عنایت کردم با عبادتش بسنجید، چنانچه عبادت او گران‌تر آمد، به بهشت برود و اگر نعمت‌های من گران‌تر شد، به جهنم برود.

از نعمت بینایی شروع می‌کنند، این نعمت از نظر ارزش خدایی بر تمام عبادات عابد سنگین‌تر آمد، چون او را به‌سوی دوزخ بردند، عرضه داشت: خداوند! برنامه‌های دیگری هم داشتم که محاسبه نشد. خطاب می‌رسد: چیست؟ عابد می‌گوید: امید به کرم تو، حُسن ظن به عنایت تو و از همه بالاتر نیاز و فقر و ناچیزی خودم.

خطاب می‌رسد: او را از مسیر عذاب برگردانید و به خاطر امید و حُسن ظنش به من، او را به‌سوی بهشت ببرید. چون عابد در مسیر بهشت قرار می‌گیرد، عرض

می‌کند: اُدخل جنتک برحمتک؛ [پروردگارا!!] با دلگرمی به رحمت، وارد بهشت می‌شوم<sup>۱</sup>

### نیمه‌ی اول عمر

در بنی‌اسرائیل، مردِ نیکی بود که همسری نیک داشت. در خواب دید که به او می‌گویند: «خداوند برایت فلان مقدار عمر قرار داده است و نیمه‌ی از عمر تو در گشایش و نیم دیگر را در تنگی گذارده است. برای خودت نیمه‌ی اول یا نیمه‌ی دیگر را انتخاب کن».

آن مرد گفت: من همسر نیکوکاری دارم که شریک زندگی من است. با او مشورت می‌کنم و وقتی برمی‌گردی، خبرت می‌دهم. صبح که شد، آن مرد به همسرش گفت: در خواب، چنین دیدم. زنش گفت: فلانی! نیمه‌ی اول را برگزین و در انتخابِ عافیت بشتاب؛ باشد که خداوند بر ما ترحم کند و نعمت را بر ما کامل سازد. شب دوم که شد، آن‌که به خواب مرد آمده بود، آمد و گفت: «چه برگزیدی؟».

گفت: نیمه‌ی اول را برگزیدم. گفت: باشد؛ خواسته‌ات پذیرفته است.

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 همه‌ی عمرت را مثل گذشته در گشایش قرارداد»<sup>۱</sup>.

### قاعده تفکر در زیبایی‌ها و خلقت جهان

یکی از انواع بدبینی، بدبینی نسبت به جهان است. در روان‌شناسی، این بدبینی را بدبینی فلسفی می‌نامند. توجه به زیبایی‌ها و شگفتی‌های عالم خلقت روزنه ذهن انسان را بر روی یک خوش‌بینی واقعی باز می‌کند.

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 بی‌برنامه نداند و به آن خوش‌بین باشد؛ گمان نیک به خالق هستی به این است که:

اولاً: قبول کنیم که نظام خلقت، بهترین نظام و متقن‌ترین شیوه خلقت بوده، نقصی در آن نیست و عدالت در آن برقرار می‌باشد.

ثانیاً: گرفتاری‌های خود را ناشی از سوء تدبیر، کج‌روی‌ها و کوتاهی‌های خودمان بدانیم، نه اینکه ناسپاسانه مشکلات را ناشی از چیدمان و نحوه مدیریت عالم هستی بدانیم و موفقیت‌هایمان را معلول پدیده‌های پوچ و خیالی همچون شانس، اقبال و اتفاق بدانیم.

۱. بحارالانوار، ج ۹۶، ص ۱۶۲، ح ۶.

تفکر و نگرش صحیح از آن گروهی است که طرفدار خوش‌بینی هستند و به زندگی از نظرگاه خوشی‌هایش می‌نگرند. اینان در حقیقت هم زیبایی‌ها و هم بدی‌های زندگی را می‌بینند، ولی معتقدند که خوشی‌های زندگی بر غم‌های آن بیشتر و زودگذر است.<sup>۱</sup>

مهم‌ترین عامل ایجاد ناامنی روانی، از خودبیگانگی 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 گرایش‌های فطری خویش رفتار می‌کند، دچار تضاد درونی شده و امنیت روانی وی با چالش روبه‌رو می‌شود. اما افراد خوش‌بین از آنجاکه به نعمت‌های مادی و معنوی خداوند و زیبایی‌های عالم خلقت توجه داشته و در نتیجه به منشأ این نعمت‌ها و سرچشمه این زیبایی‌ها شناخت و ایمان دارند و طبق خواست‌ها و گرایش‌های فطری خویش عمل می‌کنند، هرگز دچار نگرانی و ناامنی روانی نمی‌شوند.<sup>۲</sup>

روگردانی از یاد خدا باعث دشواری و سختی زندگی می‌شود. همچنان که در مقابل، یاد خداوند متعال باعث امنیت و آرامش روانی انسان می‌شود. یاد خداوند متعال موجب می‌شود که انسان به امیال و تکانش‌های که نرسیدن به آن‌ها تنیدگی، سختی و نگرانی ایجاد می‌کند، پشت پا بزند.

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

<sup>۲</sup> بررسی رابطه بین خوش‌بینی اسلامی، خوش‌بینی آموخته شده سلگمن و امنیت روانی، رمضانعلی حسنی، محمد رضا احمد، رحیم میردیری‌کوندی، روان‌شناسی ودین، سال چهارم، شماره چهارم، زمستان ۹۰، ص ۷۵-۱۰۲.



از آنجاکه خوش‌بینان 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 به‌راحتی پشت سر می‌گذارند.<sup>۱</sup>

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 قابل‌درک 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.<sup>۲</sup>

۱. همان.

۲. «أَلَا يَنْظُرُونَ إِلَىٰ صَغِيرٍ مَّا خَلَقَ كَيْفَ أَحْكَمَ خَلْقَهُ وَاتَّقَنَ تَرْكِيْبَهُ وَفَلَقَ لَهُ السَّمْعَ وَالبَصَرَ وَسَوَىٰ لَهُ العَظْمَ وَالبَسَرَ انظُرُوا إِلَى التَّمَلَّةِ فِي صَعْرِ جُثَّتِهَا وَ لَطَافَةِ هَيْئَتِهَا...». نهج البلاغه، خطبه ۱۸۵.

## قاعده خدا نزد خوش‌بین‌هاست

امام رضا علیه السلام به خداوند گمان نیک بیر؛ زیرا خدای عزّ و جلّ می‌فرماید: من نزد گمان بنده مؤمن خویشم؛ اگر گمانِ او به من نیک باشد، مطابق آن گمان با او رفتار کنم و اگر بد باشد نیز مطابق همان گمانِ بد با او عمل کنم.<sup>۱</sup>

رسول خدا صلی الله علیه و آله حُسْنُ الظَّنِّ بِاللَّهِ مِنْ عِبَادَةِ اللَّهِ؛

گمان نیک داشتن به خداوند، گونه‌ای عبادت خداوند عزّ و جلّ است.<sup>۲</sup>

خوش‌بین به خدا بودن نیز عبادت است. وظیفه بندگان انجام واجبات و ترک محرّمات 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 خوش‌بینی بدون عمل نیز پوچ و توخالی است.

معنای حُسْنُ ظَنِّ به خدا این نیست که هر چه را بخواهیم خداوند به واسطه حسن ظن ما، به او عملی سازد و آنچه را که نمی‌خواهیم از ما دور سازد، بلکه مقصود آن است که خدا را آن‌چنان به حکمت و قدرت و علم و تفضل و عنایت به بندگان بشناسیم که باور کنیم هر چه او انجام می‌دهد بهترین تقدیر ماست و هرگز برای

۱. «أَحْسِنِ الظَّنَّ بِاللَّهِ فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يَقُولُ أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي الْمُؤْمِنِ بِي إِِنْ خَيْرًا فَخَيْرًا وَإِنْ شَرًّا فَشَرًّا». کافی، ج ۲، ص ۷۲. علامه مجلسی در تفسیر حدیث چنین می‌نویسد: معنای جمله فوق این است که من به هنگام خوش‌بینی بنده‌ام 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. بحارالانوار، ج ۷۴، ص ۱۶۶.

بندگان صالح خود که به وی حسن ظن دارند، شرّ و بدی را نمی‌پسندد و در همه پیشامدها بهترین نتیجه را برای آنان مقرر می‌دارد.<sup>۱</sup>

در هر صورت در انتخاب سعادت و شقاوت خویش خودمان نقش داریم. می‌توانیم آینده و زندگی را روشن و زیبا ببینیم و می‌توانیم آن را تیره‌وتار سازیم؛ و آنچه مهم است این است که خدا همیشه هوادار خوش بین‌های عملی است. نه خوش بین‌های توخالی. هرچند لطف و فضل خدا نیز شما آنان نیز می‌شود و هر کس به اندازه خودش نتیجه‌اش را می‌بیند.<sup>۲</sup>

### چه کسی خداست!

روزی مردی غیر عرب نزد پیامبر اکرم ﷺ آمد و عرض کرد: شما دعاهای بسیاری دارید که من نمی‌توانم آن‌ها را بخوانم، دعایی مختصر به من بیاموزید که در ثواب همه‌ی دعاهای شما شریک باشم.

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

<sup>۱</sup> . <https://hawzah.net/>

<sup>۲</sup> . به امید خدا، پوریزدی، رحمت، قدس، قم، ۱۳۹۹.

روزی جبرئیل علیه السلام نزد پیامبر صلی الله علیه و آله آمد و عرض کرد: دعایی به آن مرد عجمی یاد دادی که به عکس می‌خواند و کفر از آن بر می‌خیزد!

پیامبر صلی الله علیه و آله آن مرد را طلبید و از حالش پرسید، عرض کرد: به قدری شادم و به ثواب آن دعا دل نهاده‌ام که حد و حصر ندارد، همیشه هم می‌گویم: «اللهم أنت عبدی و أنا ربک»؛ خدایا! تو بنده‌ی من هستی و من پروردگار تو هستم.

پیامبر صلی الله علیه و آله فرمودند: دیگر چنین نگویی که کافر می‌شوی. آن مرد محزون شد و غم‌های گذشته بر دلش مستولی شد و عرض کرد: مدتی که گفته‌ام به گمانم عین ایمان بود. حالا چه کار کنم؟

جبرئیل نازل شد و عرض کرد: یا رسول الله صلی الله علیه و آله خدا می‌فرماید: اگر بنده‌ی من به زبان غلط گفته است، من بر دلش [او گمان نیک او] نظر دارم، ما گذشته‌ی او را به صواب نوشتیم و به آرزویش می‌رسانیم.<sup>۱</sup>

### خروس، الاغ، سگ

در میان بنی‌اسرائیل، خانواده‌ای در بیابان زندگی می‌کردند. آن‌ها (علاوه بر چند گوسفند) یک خروس و یک الاغ و یک سگ داشتند. خروس، آن‌ها را برای نماز بیدار می‌کرد، الاغ، وسایل زندگی‌شان را حمل می‌کرد و سگ نیز در آن بیابان، به‌خصوص در شب، آن‌ها را از درندگان حفظ می‌کرد.

۱. به نقل از خزینه الجواهر، ص ۳۰۵.

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

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

در همین ایام، روزی صبح از خواب بیدار شدند، دیدند همه‌ی چادرنشین‌های اطراف مورد دست برد و غارت دشمن واقع شده و خود آن‌ها نیز به صورت برده به اسارت دشمن درآمده‌اند.

مرد صالح گفت: راز این‌که ما باقی‌مانده‌ایم این بوده که چادرنشین‌های دیگر دارای سگ و خروس و الاغ بوده‌اند و به خاطر سروصدای آن‌ها شناخته شده‌اند و به اسارت دشمن درآمده‌اند.

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 مانده‌ایم.<sup>۱</sup>

رسول خدا ﷺ: سوگند به آن‌که جز او خدایی نیست، هیچ بنده مؤمنی به خدا گمان نیک نبرد، مگر این‌که خداوند مطابق همان گمان با او عمل کند؛ زیرا خداوند کریم است و همه خوبی‌ها به دست اوست و شرم دارد از این‌که بنده

۱. مَحَجَّةُ الْبَيْضَاءِ، ج ۸، ص ۹۲.

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.<sup>۱</sup>

### 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 گردنه‌ای است که از آن نمی‌گذرد 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 پسرخاله‌اش حضرت یحیی رسید و لبخندی زد. حضرت یحیی گفت: «چه شده است که من تو را خندان می‌بینم؟

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

مثل اینکه تو خودت را در امان می‌بینی.» حضرت عیسی پاسخ داد: «چه شده است که ترا عبوس می‌بینم؟ مگر تو از رحمت خداوند مأیوسی؟» سپس هر دو گفتند: «ما از اینجا حرکت نمی‌کنیم تا خداوند درباره‌ی ما حکم کند که حق با کیست.» در آن موقع، وحی رسید: «هرکدام از شما که امید و حسن ظن‌تان به ما بیشتر است، همان بهتر است»<sup>۱</sup>.

ناگفته پیداست، گمانی منظور است که همراه با عمل باشد؛ یعنی فرد وظیفه‌اش را انجام می‌دهد و امید دارد که خداوند آن را بپذیرد و الا با حلوا حلوا کردن دهن شیرین نمی‌شود.

### خوش‌گمانی به خدا

رسول خدا ﷺ فرمودند: آخرین کسی را که دستور داده می‌شود به‌سوی دوزخ ببرند، ناگهان به پشت سر خود نگاه می‌کند. خداوند دستور می‌دهد او را برگردانند، پس او را برمی‌گردانند. خدا می‌فرماید: چرا به پشت سر خود نگاه کردی و در انتظار چه هستی؟ می‌گویند: «پروردگارا! من درباره‌ی تو این چنین گمان نمی‌کردم».

خدا می‌فرماید: «چه گمان می‌کردی؟» می‌گوید «گمانم این بود که گناهان مرا می‌بخشی و مرا در بهشت خود جای می‌دهی!»

۱. توحید و نبوت در داستان‌های دستغیب، ص ۲۶۵.

خداوند می فرماید: ای فرشتگان من! به عزت و جلال و نعمت‌ها و مقام والا می سوگند، بندهام هرگز گمان خیر درباره‌ی 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.<sup>۱</sup>  
خدا عاشق خُوش گمان‌ها و خُوش فکرهاست.

### امید دروغین

به امام صادق علیه السلام گفتند: عده‌ای 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».<sup>۲</sup>

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

<sup>۱</sup>. به نقل از دایره المعارف سبک زندگی اهل بیت علیهم السلام، غلامرضا حیدری ابهری، قدیانی، تهران، ۱۳۹۷.

<sup>۲</sup>. بحارالانوار، 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 می‌خواند

دید در ایام آن شیخ فقیر مُصحفی در خانه‌ی پیری ضریر<sup>۱</sup>  
 پیش او مهمان شد او وقت تَمُوز<sup>۲</sup> هر دو زاهد جمع گشته چند روز  
 گفت اینجا ای عجب مُصحف<sup>۳</sup> چراست چونکه نابینا ست این درویش را ست<sup>۴</sup>  
 اندرین اندیشه تشویش<sup>۵</sup> فرود که جز او را نیست اینجا باش و بود  
 اوست تنها مصحفی آویخته من نِیم گُستاخ یا آمیخته<sup>۶</sup>  
 تا بپرسم نی خُمَش<sup>۷</sup> صبری کنم تا به صبری بر مرادی بر زَنم<sup>۸</sup>  
 صبر کرد و بود چندی در حَرَج<sup>۹</sup> کشف شد کالصبر مفتاح الفرج<sup>۱۰</sup>  
 مرد مهمان صبر کرد و ناگهان کشف گشتش حال مشکل در زمان

۱. نابینا، فردی فقیر، در خانه‌ی شخص نابینا قرآنی دید.

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

۳. قرآن کریم.

۴. تعجب کرد که در خانه‌ی 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 نپرسد 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 مُصَحَّف کور می خواندی درست      گشت بی صبر، ازو آن حال جُست<sup>۱</sup>  
 گفت آیا ای عجب با چشم کور      چون همی خوانی همی بینی سطور؟<sup>۲</sup>  
 آنچه می خوانی بر آن افتاده ای      دست را بر حرفِ آن بنهاده ای<sup>۳</sup>  
 اِصْبَعْتَ<sup>۴</sup> در سَیر پیدا می‌کند      که نظر بر حرف داری مُستند  
 گفت ای گشته ز جهلِ تن جُدا      این عجب می‌داری از صُنْعِ خدا<sup>۵</sup>  
 من ز حق در خواستم کای مُستعان      بر قرائت من حریصم همچو جان  
 نیستم حافظ مرا نوری بده      در دو دیده وقتِ خواندن بی‌گره  
 باز ده دو دیده‌ام را آن زمان      که بگیری مصحف و خوانم عیان  
 آمد از حضرت ندا کای مردِ کار      ای بهر رنجی به ما امیدوار  
 حُسن ظن است<sup>۶</sup> و امیدی خوش ترا      که ترا گوید بهر دم برتر آ<sup>۷</sup>  
 هر زمان که قصد خواندن باشدت      یا ز مصحف‌ها قرائت بایدت

۱. پرس و جو کرد.

۲. سطر، خط.

۳. قرآن را از حفظ نمی‌خوانی.

۴. انگشت، با انگشت آیه‌های قرآن را دنبال می‌کنی.

۵. کار خدا.

۶. خوش‌گمانی و امید تو.

۷. هر لحظه به مقام بالاتری می‌روی.

من در آن دم و ده‌م<sup>۱</sup> چشم ترا تا فرو خوانی معظم جوهر<sup>۲</sup> را  
 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<sup>۳</sup> در زمان همچون چراغ شب‌نورد  
 زین سبب نبود، ولی را اعتراض هر چه بستاند، فرستد اعتیاض<sup>۴</sup>  
 گر بسوزد باغت انگورت دهد در میان ماتمی سورت دهد  
 آن شل بی‌دست را دستی دهد کان<sup>۵</sup> غم‌ها را دل مستی دهد  
 لا نُسَلِّم و اعتراض از ما برفت چون عوض می‌آید از مفقود زفت<sup>۶</sup>  
 چونکه بی‌آتش مرا گرمی رسد راضیم گر آتشش ما را کُشد  
 بی‌چراغی چون دهد او روشنی گر چراغش شد،<sup>۷</sup> چه افغان می‌کنی<sup>۸</sup>؟

۱. پس ده‌م.

۲. جوهر را. قرآن کریم را.

۳. خداوند بینایی من را برگرداند.

۴. خدا هر چه را بگیرد در عوض جایگزین می‌کند.

۵. معدن.

۶. تسلیم نشدن و اعتراض کردن از ما می‌رود زیرا چیز بزرگ تری بدست آوردیم.

۷. رفت، خاموش شد.

۸. مثنوی معنوی، دفتر سوم، بخش ۸۰، قصه خواندن شیخ ضریر...

## قواعد خوش‌بینی 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 می‌توان 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 می‌رود با خود بگویی برای حل مشکل مسلمانی به نزد او رفته است.<sup>۱</sup>

## 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 تعامل‌های میان فردی، به هم خوش‌بین باشند، از ایجاد تنش در روابط بین فردی جلوگیری می‌شود؛ زیرا روحیه خوش‌بینانه باعث می‌شود آن‌ها گفتار و رفتار یکدیگر را مثبت و خوب تفسیر کنند. بدین ترتیب، از بروز سوء تفاهم‌ها و بدبینی‌ها جلوگیری می‌شود و زمینه‌ای برای بروز درگیری و تنش به وجود نمی‌آید.<sup>۲</sup>

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

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

خوش‌بینی و بدبینی، بر چگونگی تبیین و برداشت فرد از گفتار و رفتار دیگران اثر می‌گذارد. در صورت بدبینی، رفتارها و گفتارهای دیگران، به صورتی منفی تفسیر می‌شود؛ بدین‌صورت که احترام و محبت به دیگران بر چاپلوسی؛ تملق بر بی‌عرضگی و نیازمندی؛ سکوت بر مخفی‌کاری و محافظه‌کاری؛ ملایم حرف زدن بر بی‌اعتنایی؛ قاطعیت بر استبداد؛ صراحت بر پررویی؛ صداقت بر ساده‌لوحی؛ و صمیمیت بر خودشیرینی حمل می‌شود؛ ولی در صورت خوش‌بینی، همه‌چیز، مثبت تفسیر می‌شود.<sup>۱</sup>

### اوج خوش‌بینی

روزی شاه‌عباس 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 این‌رو اسب میرداماد همیشه در عقب حرکت می‌کرد؛ اما مرکب شیخ بهایی پیشاپیش اسب‌ها بود. شاه‌عباس 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 می‌کند.

میرداماد گفت: اسب شیخ، از خوشحالی که دارد نمی‌تواند آرام باشد، هیچ فکر می‌کنید چه کسی سوار آن اسب است. شاه بعد از ساعتی خود را به شیخ بهائی

<sup>۱</sup> همان، ۹ ش، ص ۵۲.

نزدیک کرد و گفت: شیخ! ببین 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 کوه‌های محکم از حمل چنین مقامی عاجزند. چون شاه‌عباس این صدق و صفا را میان دو عالم عصر خود ملاحظه کرد، از اسب پایین آمد و روی خاک سر به سجده گذاشت.<sup>۱</sup>

باید یادآور شد که چیزی که نحوه زندگی انسان‌ها را مشخص می‌کند، تفسیر و نوع دیدشان نسبت به وقایع بیرونی است نه خود آن وقایع. سرمنشأ مثبت اندیشی از باورهای ما می‌آید. باورها و اعتقادات هر فرد و نوع برداشت وی از زندگی و وقایع آن است که او را به سمت‌وسوی خوشبختی و یا بدبختی هدایت می‌کند.

هر اتفاقی که در زندگی ما پیش می‌آید از نظر ما یا خوشایند است یا ناخوشایند. پس هر امری می‌تواند باعث خوشحالی و خوشبختی ما و یا باعث ناکامی و ناراحتی ما شود. مثبت اندیشی به ما کمک می‌کند که بتوانیم تغییرات مفیدی در رفتار، گفتار، کار و زندگی خود ایجاد کنیم.<sup>۲</sup>

---

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

<sup>۲</sup>. 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 روان‌درمانی، سال پنجم، شماره ۹۱، پاییز ۱۹.

## چه دندان‌های سفیدی!

حضرت عیسیٰ علیه‌السلام همراه یارانش از محلی می‌گذشتند، سگ مرده‌ای را دیدند که در گوشه‌ای افتاده و بوی گند و زنده‌اش همه جا را پر کرده بود.

یاران حضرت گفتند: چه قدر این سگ بد بو است! حضرت عیسیٰ علیه‌السلام برای آن‌که به آن‌ها یاد بدهد که در کنار عیب‌ها خوبی‌ها را نیز ببینند فرمود: چه قدر دندان‌های این سگ سفید است.<sup>۱</sup>

افراد بدبین بدون هیچ دلیل و شاهده‌ی، افکار و احساسات و خواسته‌های دیگران را به صورت منفی حدس می‌زند؛ 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 ذهن‌خوانی دارند و به هر کس اعتماد نمی‌کنند و همواره به دیگران تهمت و سوءظن دارند. علی به من سلام کرد، حتماً نقشه‌ای دارد، شاید مقدمه‌چینی می‌کند تا پولم را بگیره... ولی غافل از اینکه علی از روی عادتش که به دیگران سلام می‌کند سلام کرده؛ و هیچ قصدی و نیتی ندارد.

انسان‌های موفق همیشه، با خوش‌بینی به مسائل اطراف خود برخورد می‌کنند. آن‌ها هر چیز را به فال نیک می‌گیرند و البته در مسائلی که حساس است

۱. داستان‌های بحار الانوار جلد ۹، ص ۲۱۴.

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.<sup>۱</sup>

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 بپرهیزید. چراکه بعضی از  
گمان ها گناه است.<sup>۲</sup>

بگذر ظن خطا، ای بدگمان \*\*\* \*\* \*! این بعض الظن اثم<sup>۳</sup> را بخوان<sup>۴</sup>

### قاعده صحت

قاعده صحت<sup>۵</sup>: می توان به حمل رفتار و گفتار مسلمان<sup>۶</sup> بر جهت مثبت و درست  
آن را قاعده صحت نامید؛ یعنی گفتار و کردار مسلمان را با نگاه خوش بینانه نگاه  
و قضاوت کرد.

۱. اشتباهات اکبرآقا 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 آنجاکه بدگمانی حس اعتماد عمومی را از بین می‌برد و دل‌ها را مکدر می‌کند، شریعت مقدّسه برای خنثی کردن آن پادزهری بنام اصالة الصحة مقرر داشته که در کلیه مراحل زندگی باید به کار گرفته شود. یعنی انسان باید اعمال مؤمنان را حمل بر صحت کرده و تا می‌تواند کار آنان را به خوبی توجیه و تحلیل کند مگر آن که تمام راه‌ها برای توجیه بسته باشد.<sup>۱</sup>

این قاعده مؤمنان را مکلف می‌کند رفتار برادران دینی‌شان 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 می‌شود و زمینه‌ی نگاه‌های تردید آمیز و بدبینانه را درباره رفتار و گفتار دیگران از بین می‌برد.

در مقابل، در جامعه‌ی منفی‌گرا که منفی‌نگری و سبک تبیین بدبینانه، عادت، منش و ویژگی افراد است، نه تنها خوبی‌ها، زیبایی‌ها و جنبه‌های مثبت به چشم نمی‌آید، بلکه همواره نگاه‌ها به کاستی‌ها، لغزش‌ها و جنبه‌های منفی رفتار دیگران معطوف می‌شود و امنیت روانی و اخلاقی جامعه در معرض خطر قرار می‌گیرد.<sup>۲</sup> 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 بگذرایم که می‌خواهد با بهترین شکل پاسخ دهد.

<sup>۱</sup> <http://wiki.ahlolbait.com>.

<sup>۲</sup> رمضان علی حسنی، خوش‌بینی و امنیت روانی، موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی

امام علی عَلَيْهِ السَّلَام اگر بندگان وقتی چیز را نمی‌دانستند، { از اظهار نظر یا انجام آن چیز } باز می‌ایستادند کافر و گمراه نمی‌شدند.<sup>۱</sup>

فوت کوزه‌گری: امام علی عَلَيْهِ السَّلَام اگر بندگان وقتی چیز را نمی‌دانستند، { از اظهار نظر یا انجام آن چیز } باز می‌ایستادند کافر و گمراه نمی‌شدند. 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 عَلَيْهِ السَّلَام با مردم سخن می‌گفت و درباره رشد اخلاقی آنان صحبت می‌کرد تا اینکه فرمود: مراقب باشید آنچه را مردم پشت سر افراد می‌گویند، نپذیرید (از شنیدن غیبت، بر حذر باشید) سخنان باطل فراوان است، ولی سخنان باطل از بین رفتنی است و آنچه می‌ماند 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؟

۱. «لَوْ أَنَّ الْعِبَادَ حِينَ جَهَلُوا وَقَفُوا لَمْ يَكْفُرُوا وَلَمْ يَضَلُّوا». تصنیف غُرِّ الْحِكْمِ وَ دُرِّ الْكَلِمِ، ح ۱۲۰۰. ممکن است که «یضلوا» از باب افعال خوانده شود و ترجمه این باشد که «کافر نمی‌شدند و گمراه نمی‌گردانیدند 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.<sup>۱</sup>

### پالایش سه‌گانه

فردی آشنا به سقراط گفت: می‌خواهی بدانی درباره دوست چه شنیده‌ام؟ سقراط گفت: لحظه‌ای صبر کن! قبل از اینکه درباره او چیزی به من بگویی مایلم که از یک آزمون کوچک بگذری. این آزمون پالایش سه‌گانه 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 مطمئنی که آنچه درباره دوستم می‌خواهی به من بگویی، حقیقت دارد؟ فرد مورد نظر پاسخ منفی داد و ادامه داد: من فقط آن را شنیده‌ام... سقراط گفت: بسیار خوب پس تو واقعاً نمی‌دانی که حقیقت دارد یا نه!

۱. أَيُّهَا النَّاسُ مَنْ عَرَفَ مِنْ أَخِيهِ وَثِيْقَةَ دِينٍ وَ سَدَادَ طَرِيقٍ فَلَا يَسْمَعَنَّ فِيهِ أَقْوَابِلَ الرِّجَالِ أَمَا إِنَّهُ قَدْ يَزِمِي الرِّامِي وَ تُحْطِي السَّهَامُ وَ يُحِيلُ الْكَلَامُ وَ بَاطِلٌ ذَلِكَ يَبُورُ وَ اللَّهُ سَمِيعٌ وَ شَهِيدٌ أَمَا إِنَّهُ لَيْسَ بَيْنَ الْحَقِّ وَ الْبَاطِلِ إِلَّا أَرْبَعُ أَصَابِعَ فَسئَلُ عليه 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 می‌خواهی بگویی چیز خوبی است؟ آشنای سقراط پاسخ داد: خیر کاملاً برعکس! سقراط گفت: بسیار خوب پس تو می‌خواهی 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 می‌خواهی بگویی برای من سودمند است؟ آشنای سقراط گفت: حقیقتاً خیر. سقراط نتیجه‌گیری کرد و گفت: بسیار خوب اگر آنچه می‌خواهی بگویی، نه حقیقت است، نه خوب است و نه سودمند! پس چرا اصلاً می‌خواهی به من بگویی؟!<sup>۱</sup>

### قاعده برائت

برائت<sup>۲</sup> 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 نمی‌توان 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

<sup>۱</sup> . <http://shams47.blogfa.com>

<sup>۲</sup> . این قاعده فقهی و حقوقی است و به معنی این است که فرد از لحاظ قانون، بی‌گناه است و مجرم نیست مگر اینکه در دادگاه خلاف آن ثابت شود.

بدگمانی شده است و لکن نمی‌توان بدون دلیل به مَسند قضاوت نشست و حکم صادر کرد.

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

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

رسول خدا ﷺ **أَطْلُبُ لِأَخِيكَ عُدْرًا فَإِنْ لَمْ تَجِدْ لَهُ عُدْرًا فَالْتَمِسْ لَهُ عُدْرًا؛** برای گفتار و کرداری که از برادرت سر می‌زند، عذری بجوی و اگر نیافتی، عذری بتراش.<sup>۱</sup>

فوت کوزه‌گری رسول خدا ﷺ برای گفتار و کرداری که از برادرت سر می‌زند، عذری بجوی و اگر نیافتی، عذری بتراش.

خصال، ج ۲، ص ۶۶

۱. الخصال، ج ۲، ص ۶۲۲.

از نشانه‌های افرادی که از سلامت روحی و روانی بالایی برخوردار هستند این است که گفتار و رفتار دیگران را به‌خوبی توجیه می‌کنند. آن‌ها پشت هر رفتار یا گفتاری از دیگران و یا مشکلاتی که به وجود می‌آید هزار دلیل و علت می‌بینند. آن‌ها واقع‌بین هستند و می‌دانند هر کس که کاری انجام می‌دهد 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 هیچ‌گاه به سخنی که از دهان برادرت بیرون آید تا وقتی برای آن توجیه خوبی می‌یابی، گمان بد مبر.<sup>۱</sup>

در حالات یکی از بزرگان نوشته‌اند که روزی از کوچهای می‌گذشت. در آن حال فردی از پشت‌بام منزلش بر سر او خاکستر ریخت.

مرد مؤمن بدون اینکه به او ناسزا بگوید و فحاشی کند، گفت: «الحمد لله». حق من با آن گناهمانی که مرتکب شده‌ام، این است که سنگ بر سرم ریزد؛ اما شکر خداوند را که خاکستر بر سرم ریخته شد.<sup>۲</sup>

یکی از لوازم اینکه انسان بتواند توجیه‌گر خوبی باشد تواضع و کوچکی است. کسی که خود را برتر از همه می‌داند و رای و نظر خود را صحیح می‌داند چنین کسی زیر بار توجیه رفتار دیگران نمی‌رود و تنها خود را در مسیر صحیح و درست می‌بیند.

۱. «صَغُ أَمْرُ أَخِيكَ عَلَى أَحْسَنِهِ حَتَّى يَأْتِيكَ مِنْهُ مَا يَغْلِبُكَ وَلَا تَطُنُّ بِكَلِمَةٍ خَرَجَتْ مِنْ أَخِيكَ سُوءًا

وَأَنْتَ تَجِدُ لَهَا فِي الْخَيْرِ مَحْمِلًا». الامالی (صدوق)، ص ۳۰۴، مجلس ۵۰.

۲. اخلاق و احکام در داستان‌های شهید دستغیب، ص ۳۰۹.

امام علی علیه السلام هرگاه سخنی از شخصی سر زد و تو می‌توانی برای آن توجیه خوبی بیابی، به آن گمان بد مبر.<sup>۱</sup>

### قاعده تغافل (شتر دیدی، ندیدی)

چشم‌پوشی کردن و خود را به غفلت زدن یکی از بهترین راهکارها برای افزایش خوش‌بینی 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 امام‌زاده به دنیا آمده‌ایم. خود ما نیز در طول زندگی دچار کم‌کاری‌ها یا خطاهایی شده‌ایم. تنها فرقی این است که خدا به ما لطف کرده و آن خطا را پوشانده و کسی نتوانسته مچ‌گیری 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 یک‌سوم آن نادیده گرفتن (چشم‌پوشی) است.<sup>۲</sup>

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

۱. «لَا تُظَنَّ بِكَلِمَةٍ خَرَجَتْ مِنْ أَحَدٍ سَوْءًا وَأَنْتَ تَجِدُ لَهَا فِي الْخَيْرِ مُحْتَمَلًا». نهج البلاغه، حکمت، ۳۶۰.

۲. «صَلَاحَ حَالِ الدُّنْيَا بِحَدِّافِيرِهَا فِي كَلِمَتَيْنِ - صَلَاحَ شَأْنِ جَمِيعِ الْمَعَايِشِ وَ التَّعَاشُرِ مِلْءِ مِكْيَالٍ تُلْتَاةٍ 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 خدشه‌دار کند، عامل به هم زنده‌ی امنیت روانی و اجتماعی شمرده می‌شود.

افراد خوش‌بین از آنجاکه 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.<sup>۱</sup>

### 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.

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



شخصی می‌گوید: 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 سخی‌تر هستی، او را به من ببخش و مؤاخذه‌اش مفرما!

سپس رقت قلب و ترحم خاصی به آن حضرت دست داد و هم چنان در حق آن شخص دعا می‌کرد که من تعجب کردم.<sup>۱</sup>

مرور کردن خطای دیگران، فضای درون انسان را دچار تشویش و نگرانی می‌سازد و می‌تواند زمینه ساز ایجاد تصمیم‌هایی غیرمعقول گردد. از سوی دیگر، موجب می‌شود شخصیت فرد خرده‌گیر و تحقیر شود.

اگر انسان در زندگی اجتماعی خویش، بخواهد با ریزبینی 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، درحالی‌که با تغافل بجا که مایه آرامش خاطر است، می‌توان از زندگی ناگوار رها شد.

اصولاً، بی‌توجهی و تغافل نسبت به امور کوچک و بی‌ارزش، از بزرگی قدر افراد حکایت دارد و بخشی از آرامش در زندگی و معاشرت خوب مردم، در سایه تغافل محقق می‌یابد.<sup>۲</sup>

۱. انوار البهیه، ص ۱۲۶.

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

امام علی علیه السلام هر کس نسبت به بسیاری چیزها بی‌توجهی و چشم‌پوشی نکند زندگی‌اش ناگوار شود.<sup>۱</sup>

فوت کوزه‌گری امام علی علیه السلام هر کس نسبت به بسیاری چیزها بی‌توجهی و چشم‌پوشی نکند زندگی‌اش ناگوار شود. غررالحکم،

ح ۱۰۳۷۵

انسان‌های خوش‌بین، لبخندها را تشویق و تعظیم‌ها را احترام و دست‌تکان دادن‌ها را ابراز محبت می‌بینند. آنان با خوش‌بینی، افکار منفی، خیال بافقی و تفسیری‌های بدبینانه از واقعیت‌ها و رفتارهای دیگران را، از ذهن و اندیشه‌ی خود می‌رانند و بدین شیوه، یکی از مهم‌ترین عوامل اضطراب و نا آرامی را از خود دور می‌کنند. آنان، نه از سر غفلت که از روی تغافل، اندکی خوش‌بینی همراه چشم خود می‌سازند تا قلب و دل خود را راحت نمایند.<sup>۲</sup>

### روح و روانش را اصلاح کردم!

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

۱. «مَنْ لَمْ يَتَغَافَلْ وَ لَا يَغُصَّ [ لَا يَتَقَاض ] عَنْ كَثِيرٍ مِنَ الْأُمُورِ تَنَعَّصَتْ عَيْشَتُهُ». تصنیف غررالحکم

و دُرر الکلم، ح ۱۰۳۷۵.

۲. نسیم حدیث، ص ۴۱.

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

امام علیه‌السلام همچنان به طرف او رفت، وقتی به او رسید، از گذشته‌ها چشم پوشید و به او «خدا قوت و خسته نباشید» گفت. سپس با چهره‌ای خندان، احوال او را پرسید و فرمود «تاکنون چقدر در این مزرعه خرج کرده‌ای؟» او گفت صد دینار. امام کاظم علیه‌السلام پرسید: «امید داری چقدر محصول برداری؟» او پاسخ داد: علم غیب ندارم.

امام کاظم علیه‌السلام پرسید: «من می‌گویم امید داری چقدر برداشت کنی؟» او گفت: امیدوارم دویست دینار برداشت نمایم.

امام کاظم علیه‌السلام کیسه‌ای 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 چشم‌پوشی و اخلاق نیک امام آن‌چنان تحت تأثیر قرار گرفت که همان لحظه به عذرخواهی پرداخت و ملتمسانه از آن حضرت خواست که او را ببخشد. امام درحالی‌که با لبخند خود نشان می‌داد که او را بخشیده است. از آنجا گذشت. چند روزی نگذشت که آن مرد در مسجد با کمال خوش‌رویی نزد امام آمد؛ و او بار دیگر از امام تعریف و تمجید کرد و سؤالاتی را پرسید و رفت.

امام کاظم علیه‌السلام به یاران خود گفت: این همان شخصی بود که شما از من اجازه می‌خواستید تا او را بکشید. اینک می‌پرسم کدام‌یک 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 چشم‌پوشی) روح و روانش را اصلاح نمودم.<sup>۱</sup>

### قاعده فراموشی گذشته

حالا یک نفر یک کاری انجام داده و تمام‌شده 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 تمام‌شده را به هم می‌دوزند؛ و برعکس افراد خوش‌بین دنبال این هستند که چطور حال و آینده خود را به بهترین و زیباترین شکل بسازند. آن‌ها برگزیده صلوات می‌فرستند و با انرژی و نگاه مثبت روبه‌جلو 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؛<sup>۲</sup>

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.<sup>۱</sup>

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 خواهم داد! اصحاب با امام علیه السلام حرکت کردند، آن حضرت در مسیر راه، مکرر این آیه را می‌خواند: «وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ»<sup>۲</sup>؛ از ویژگی‌های پرهیزکاران این است که خشم خود را فرو می‌برند».

همراهان دریافتند که امام علیه السلام با او برخورد شدید نخواهد کرد. به در خانه‌ی او رسیدند. امام او را صدا زد و او درحالی که تصور می‌کرد با برخورد شدید امام روبه‌رو خواهد شد از منزل بیرون آمد. امام علیه السلام به او فرمود:

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 می‌کنند؛ و خشم خود را فرو می‌برند؛ و از خطای مردم درمی‌گذرند؛ و خدا نیکوکاران را دوست دارد.» آل عمران، ۱۳۴.

برادرم! اگر آنچه به من گفתי در من وجود دارد، از درگاه خدا طلب آمرزش می‌کنم و اگر در من وجود ندارد، از خدا می‌خواهم که تو را بیمارزد. آن مرد عرض کرد: آنچه گفتم در وجود تو نیست، بلکه من به آن سزاوارترم<sup>۱</sup>

وقتی ذهن شما روی صدمات و رنج‌های گذشته گیر کند و اسیر آن‌ها شود، این صدمات و رنج‌ها تداوم می‌یابد و تهنشین می‌شود. اگر همچنان در گذشته زندگی کنید و اجازه ندهید که این صدمات التیام و درمان یابد، مشکلاتان هر روز بیشتر و بیشتر می‌شود. به این ترتیب، با مرور مکرر و مداوم وقایع، بارها این رنج و ناراحتی را تجربه می‌کنید و دچار حس شرمساری یا گناه و تقصیر می‌شوید. زندگی در گذشته باعث می‌شود که ذهن و فکر شما در یک زندان روان‌شناختی اسیر شود و خود را قربانی بپندارد.

پس لازم است که از زندگی کردن در گذشته دست‌بردارید 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 آینده‌ی خودش را با اندیشه‌ای صحیح و اصولی رقم بزند. وقتی اجازه دهید که گذشته از محدوده‌ی ذهنتان بیرون برود؛ و تلاش نکنید که آن را تحت تسلط خود درآورید، درخواهید یافت که گذشته دیگر تسلطی بر شما و ذهنتان نخواهد داشت.

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

۱. اعلام الوری، ص ۲۵۶.

است و باید از آن درس گرفت. ما بیش از آنچه از موفقیت‌های خود یاد بگیریم، از اشتباهاتمان درس می‌گیریم.

بازنگری گذشته زمانی مشکل‌ساز می‌شود که شما به جای اینکه نیم‌نگاهی 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. نیم‌نگاهی به گذشته انداختن ایرادی ندارد، فقط به آن خیره نشوید.<sup>۱</sup>

### قاعده منطقی بودن

امام علی علیه السلام لِكُلِّ إِنْسَانٍ أَرْبٌ فَابْعَدُوا عَنِ الرَّيْبِ؛

هر انسانی عقلی دارد؛ پس از شک دوری کنید.<sup>۲</sup>

افکار ما خیلی سریع در ذهنمان حاضر می‌شوند به طوری که فکر می‌کنیم آن‌ها اتوماتیک و خودکار هستند آن‌ها همان چیزهایی نیستند که روانشناسان آن‌ها را استدلال منطقی می‌دانند این نوع افکار محصول بررسی‌های محتاطانه و آزمایش‌های بررسی‌های دقیق نیستند در عوض آن‌ها ریشه در حدس و گمان احساس‌ها دارند و همین جهت است که هزاران فکر هر روز به سراغ ما می‌آیند بعضی از آن‌ها سریع می‌آیند و سریع هم از بین می‌رود و بدون اینکه کوچک‌ترین

۱. خوشبختی در ذهن شماست، ص ۲۰۹-۲۱۰.

۲. تصنیف غُرُّ الْجَمِّمِ وَ دُرُّ الْكَلِمِ، ح ۵۶۷۶.

تأثیری روی ما بگذارند بنابراین تعجب‌آور 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 نتیجه آنی 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 بپردازیم.<sup>۱</sup>

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

۱. آزمایش و درس دانستن سختی‌ها:

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



رویدادهای معمول و مطابق انتظار، معمولاً ما را بر نمی‌انگیزد تا علل و عوامل آن را ارزیابی کنیم، اما اگر رویدادی برخلاف انتظار رخ دهد، یا رویداد فوق‌العاده منفی و یا خیلی مهم باشد، ما در جست‌وجوی علل آن برمی‌آییم؛ بنابراین، تفسیر و انتساب در مورد رویدادهای منفی و سختی‌ها بیشتر معنا پیدا می‌کند. افراد بدبین سختی‌ها و مشکلات را موانعی در راه موفقیت خود تلقی نموده و دلیل وقوع آن‌ها را شکست خوردن خودارزیابی می‌کنند. ولی افراد خوش‌بین و موفق مشکلات را نردبانی برای صعود و یا مانعی در نظر می‌گیرند که برای پیشرفت باید از روی آن پرید. امتحان دانستن سختی‌ها و مشکلات نیز به همین معناست که فرد برای قبول شدن، ترقی و رشد باید این امتحان و موانع را پشت سر بگذارد.

مشکلات را به عنوان امتحان و آزمون و وسیله رشد خود بدانیم:

امام علی علیه السلام خداوند آن‌ها (انبیا و اولیا) را با گرسنگی آزمایش نمود و به مشقت و ناراحتی مبتلا ساخت، با امور خوفناک امتحان کرد و با سختی‌ها و مشکلات خالص گردانید و از بوته آزمایش بیرون آمدند.<sup>۱</sup>

۲. موقت بودن رویدادهای مثبت و منفی:

۱. «قَدْ اخْتَبَرَهُمُ اللَّهُ بِالْمَحْمَصَةِ وَ ابْتَلَاهُمْ بِالْمَجْهَدَةِ وَ امْتَحَنَهُمْ بِالْمَخَافِ وَ مَخَّصَهُمْ بِالْمَكَارِهِ فَلَا تَعْتَبِرُوا الرِّضَى وَ السُّخْطَ بِالْمَالِ وَ الْوَلَدِ» نهج البلاغه، خطبه، ۱۹۲.

تحقیقات نشان می‌دهد که افراد خوش‌بین رویدادهای منفی را موقتی می‌دانند؛ اما افراد بدبین رویدادهای مثبت را گذرا و رویدادهای منفی را دائمی می‌دانند، زیرا آن‌ها را به علل دائمی و همیشگی نسبت می‌دهند.

امام علی علیه السلام می‌فرماید: هر چیزی زمان و مدت خاصی دارد.<sup>۱</sup>

رویدادهای منفی، شکست‌ها و مصیبت‌ها نیز مانند هر چیز دیگر موقتی قلمداد می‌شوند؛ بنابراین، خوش‌بینی واقعی یا واقع‌بینی همراه با خوش‌بینی از دید اسلام آن است که همواره سختی‌ها را موقتی بدانیم تا از بدبینی ناکام ساز جلوگیری شود.

امام علی علیه السلام از رنج و سختی‌های آن {دنیا} جزع و زاری نکنید، رنج و سختی آن تمام می‌شود و هر خوب و بد در دنیا پایان می‌یابد و هر موجود زنده‌ای به‌سوی فنا پیش می‌رود.<sup>۲</sup>

اگر بخواهیم دچار خوش‌خیالی و توهم نشویم و به کفران و سرکشی نرسیم موظفیم رویدادهای مثبت، نعمت‌ها، توانایی‌ها و امکانات را نیز موقتی بدانیم. امام علی علیه السلام از زینت‌ها و نعمت‌های دنیا شگفت‌زده نشوید؛ زیرا عزت و افتخارات آن به‌زودی پایان می‌گیرد و زیور و نعمت‌هایش زایل می‌گردد.<sup>۳</sup>

۱. «فَإِنَّ لِكُلِّ شَيْءٍ مُدَّةً وَ أَجَلًا». نهج البلاغه، خطبه، ۱۹۰.

۲. «لَا تَجْرَعُوا مِنْ صَرَائِهَا وَ بُؤْسِهَا فَإِنَّ... صَرَائِهَا وَ بُؤْسِهَا إِلَى نَفَادِ (فناء) وَ كُلُّ مُدَّةٍ فِيهَا إِلَى انْتِهَاءٍ وَ كُلُّ حَى فِيهَا إِلَى فَنَاءٍ». نهج البلاغه، خطبه ۹۹.

۳. «وَ لَا تَعْجَبُوا بِرَبِّبَتِهَا وَ نَعِيمِهَا... فَإِنَّ عَزَّهَا وَ فَخْرَهَا إِلَى انْقِطَاعِ وَ إِنَّ زِينَتَهَا وَ نَعِيمَهَا إِلَى زَوَالٍ». نهج البلاغه، خطبه ۹۹.

از این رو خوش‌بینی 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 خوش‌خیالی - 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 می‌دهند. افراد بدبین معمولاً رویدادهای منفی را به خود و رویدادهای مثبت را به دیگران و موقعیت‌ها نسبت می‌دهند. افراد خوش‌بین درست به‌عکس عمل می‌کنند؛ رویدادهای منفی را به دیگران نسبت داده و هنگام شکست‌ها دیگران را مقصر می‌دانند، ولی رویدادهای مثبت و موفقیت‌ها را به خود نسبت داده و توانایی و تلاش خود را عامل آن می‌دانند.

از نظر آموزه‌های اسلامی، هیچ‌یک از این دو انتساب تأیید نمی‌شود. اینکه به طور همیشگی شکست‌ها را به خود و موفقیت‌ها را به دیگران نسبت دهیم غیرواقع‌بینانه بوده و بدبینی کاذب ایجاد می‌کند. همچنین اگر همواره موفقیت‌ها را به خود و شکست‌ها را به دیگران نسبت دهیم، باز هم از بار مسئولیت شانه خالی کرده‌ایم.

بلکه دیدگاه واقع‌بینانه و درعین‌حال، 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<sup>۱</sup>.

امام علی علیه السلام ظَنُّ الرَّجُلِ عَلَى قَدْرِ عَقْلِهِ؛

گمان مرد، به اندازه خرد اوست.<sup>۲</sup>

### قاعده انتظار مثبت

خوش‌بینی، 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 خوش‌بین 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 آنجاکه نسبت به آینده خوش‌بین هستند، بر این باورند که با تلاش خود

۱. الگویی نوین از مولفه‌های خوش‌بینی از منظر نهج البلاغه، نجیب‌الله نوری، معرفت، سال

۱۳۸۷، شماره، ۱۳۵.

۲. تصنیف غُرُورِ الْحِکْمِ وَ دُرُورِ الْکَلِمِ، ح ۱۰۷۸.

می‌توانند مشکلات را حل کنند و از راهبردهای مثبت کنار آمدن برای مواجهه با این موقعیت‌ها استفاده کنند. این مسئله می‌تواند به سلامتی روانی و جسمانی آن‌ها منجر شود. علاوه بر این خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی باعث افزایش مقاومت سیستم ایمنی بدن می‌شود و در نتیجه سلامتی بیشتر را به دنبال دارد<sup>۱</sup>

انتظار مثبت نسبت به آینده، شامل سه حیطه می‌شود:

#### 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 خوش‌بینی‌اش متکی به امید به خداوند است. خوش‌بینی یعنی امید به خداوند، خوش‌بینی آن است که عمل را خالص نموده و در مورد بخشش از لغزش‌ها به خداوند امیدوار باشی<sup>۲</sup>.

در نهج‌البلاغه 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 می‌گوید که آنچه نزد خداست بهترین است، یا روزی

۱. بررسی آموزش تفکر مثبت و خوش‌بینی 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 روان‌درمانی، سال پنجم، شماره ۹۱، پاییز ۱۹.

۲. امام علی عَلَيْهِ السَّلَامُ «حُسْنُ الظَّنِّ أَنْ تُخْلِصَ الْعَمَلَ وَ تَرْجُوَ مِنَ اللَّهِ أَنْ يَغْفُوَ عَنِ الرُّؤْلِ». تصنیف غُرُرُ الحِکْمِ وَ دُرُرُ الکَلِمِ، ح ۱۳۲۷.

خود در این دنیا را از خداوند دریافت می‌نماید.<sup>۱</sup> بنابراین، فرد مسلمان خوش‌بین 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 مؤلفه‌های خوش‌بینی است:

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

امام علی علیه السلام بدترین افراد کسی است که به دیگران به خاطر بدبینی اعتماد ندارد و دیگران نیز به خاطر بدرفتاری به او اعتماد ندارند.<sup>۳</sup>

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 يَنْظُرُ بِأَحَدٍ خَيْرًا لِأَنَّهُ لَا يَرَاهُ إِلَّا يَوْصِفُ نَفْسَهُ» تصنیف غرر الحکم و دُرر الکلم، ح ۵۶۶۷.

۳. «شَرُّ النَّاسِ مَنْ لَا يَتَّقِي بِأَحَدٍ لِسُوءِ ظَنِّهِ وَلَا يَتَّقِي 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 می‌دهد. وقتی کسی به دیگری اعتماد نمی‌کند «انتظار منفی» از عملکرد او در آینده دارد.

نکته‌ای که در مورد خوش‌بینی نسبت به افراد دیگر مطرح می‌شود این است که تنها خوش‌بینی نسبت به نیت و رفتار افراد تابع موقعیت است، اما سایر زمینه‌های خوش‌بینی موقعیتی نیستند، بلکه دائمی‌اند.

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 منطقی‌اش این می‌شود 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.<sup>۱</sup>

### 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. لحظه‌ای بعد هر سه در

---

۱. الگویی نوین از مولفه‌های خوش‌بینی از منظر نهج البلاغه، نجیب‌الله نوری، معرفت، سال

دروازه بهشت بود و فرشته نگهبان بهشت داشت آماده می‌شد که آن‌ها را به بهشت راه دهد. یک سؤال؟

الآن که هر سه نفر شما دارید وارد بهشت می‌شوید آنجا روی زمین بدن‌هایتان در حال تشییع به سوی قبرستان است و خانواده‌ها و دوستان در غم از دست دادن شما عزادار هستند. دوست دارید وقتی کنار جنازه شما راه می‌روند 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 خانواده‌ام»

دومی گفت: دوست دارم پشت سرم بگویند که «من جز بهترین معلم‌های زمان خود بوده‌ام و توانستم اثر بسیار بزرگی روی آدم‌های نسل بعد از خود بگذارم»  
سومی گفت: دوست دارم بگویند «نگاه کن داره تکون می‌خوره مثل اینکه زنده است».<sup>۱</sup>

### قاعده شاید

موضوعی را که به آن بدبین شده‌ایم را زیر سؤال ببریم. اگر به شخصی بدبین شدیم سریع آن موضوع را توجیه کنیم. به عبارتی دیگر با طرح کردن علت‌ها و دلیل آوردن به جنگ افکار منفی و وسوسه‌های شیطانی برویم.

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 می‌شوند. اصولاً افراد خوش‌بین، دلیل تراش خوبی هستند آن‌ها برای گفتار و رفتار دیگران هزار و یک دلیل و شاید می‌آورند تا خود را از معرکه‌ی بدبینی نجات دهند.

**فوت کوزه‌گری افراد خوش‌بین، دلیل تراش خوبی هستند آن‌ها  
برای گفتار و رفتار دیگران هزار و یک دلیل و شاید می‌آورند**

امام علی علیه السلام برای گفتار و کرداری که از برادرت سر می‌زند، عذری بجوی و اگر نیافتی، عذری بتراش.<sup>۱</sup>

اگر روزهای ماه مبارک رمضان در خیابان دیدید کسی چیزی می‌خورد خدای‌نکرده فکر بد نکنید و مثبت اندیش باشد و خوش‌بین باشید و پیش خود چنین بگویید:

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

شاید زخم معده یا اثنی عشر دارد. شاید پریود است. شاید مسافر است. شاید بچه شیر می‌دهد.

۱. «أَطْلُبُ لِأَخِيكَ عُذْرًا فَإِنْ لَمْ تَجِدْ لَهُ عُذْرًا فَالْتَمِسْ لَهُ عُذْرًا». خصال، ج ۲، ص ۶۲۲. علم‌امیر المؤمنین علیه السلام أصحابه في مجلس واحد أربع مائة باب...

شاید دارو مصرف می‌کند و تجویز پزشک است.<sup>۱</sup> 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 پیش‌بینی می‌کنند، منفی و قضاوت یک‌طرفه است. فرد بر اساس اطلاعات ناکافی، نتیجه‌گیری می‌کند و گویا آینده را دیده و پیش‌گویی می‌کنند. به موقعیت جدید و فرد تازه سوءظن دارد و بر اساس تفکرات منفی خودش قضاوت می‌کند.

مانند اینکه اگر امتحان بدهم قبول نمی‌شوم. چه فایده من حرف بزمن کسی که حرف من را گوش نمی‌دهد. چرا به آنجا بروم کسی به من احترام نمی‌گذارد. 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 لجبازی‌اش است.

همین‌طور فرد نسبت به دیگران قضاوت منفی و یک‌طرفه می‌کند و به دیگران تهمت می‌زند. غافل از اینکه هر کاری علت‌ها و سبب‌های متفاوتی دارد. اگر پاسخ تلفن را نداده شاید، متوجه زنگ خوردن نشده، شاید آن لحظه نمی‌توانسته 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

<sup>۱</sup>. به نقل از شوخ طبعی‌های طلبگی، قدیری، محمد حسین. با اندکی تصرف.

مقابل نیستیم لذا نمی‌توانیم پیش‌داوری کنیم. به قول مثل معروف «مرغ سیاه هم تخم سفید می‌کند؛ یعنی به ظاهر زندگی دیگران نباید نگاه کرد»<sup>۱</sup> و البته افکار منفی و شیطانی دائم در ذهن انسان جولان می‌دهند 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 این‌رو، در داستانی چنین می‌خوانیم:

### شیطان مانند خون جاری است

صفیه<sup>۲</sup> می‌گوید: پیامبر ﷺ در مسجد معتکف بودند. من نزد ایشان رفتم و با ایشان سخن گفتم. چون شب شد، برگشتم. پیامبر ﷺ برخاستند و همراه آمدند. دو مرد از انصار به پیامبر ﷺ برخورد کردند، سپس سلام کردند و گذشتند.

پیامبر ﷺ آن‌ها را صدا زدند و فرمودند: این زن صفیه دختر حیی [همسر من] است. {مبادا گمان بد به خود راه دهید}

عرض کردند: ای رسول خدا ﷺ! آیا ما به تو جز خوبی، گمان دیگری می‌بریم؟

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

۲. یکی از همسران پیامبر اکرم ﷺ.

پیامبر ﷺ فرمودند: شیطان مانند خون در بدن آدمی جاری است. ترسیدم که گمان بدی به دلتان راه یابد.<sup>۱</sup>

### ورود به خرابه

مردی به حضور امام علی علیه السلام جلب شد. او در خرابه‌ای بود و کارد خودن آلودی در دست داشت و در کنارش کشته‌ای 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 نگاهدارند تا قصاص شود. درحالی‌که او را می‌بردند 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 دستگیرشده 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، درحالی‌که کارد خونین در دست داشتم و در کنار مقتول غرق خون ایستاده بودم می‌ترسیدم که اگر انکار کنم مرا بزنند. بدین‌جهت اقرار نمودم. {درواقع} من بیرون خرابه گوسفندی را کشته بودم، دچار مزیقه‌ی 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. قصه‌ی آن دو را به عرض برسانند و امام مجتبی علیه السلام فرمود: به حضرت علی علیه السلام

۱. (ترجمه مَحَجَّه البیضاء) راه روشن، ج ۵، ص ۹۵.

بگویید اگر این مرد دومی مقتول را کشته و دستگیرشده، اولی را که قاتل نبوده از مرگ نجات داده و درواقع او را احیاء نموده است. سپس دستور فرمود هر دو آزاد شوند و دیه مقتول از بیت‌المال پرداخت گردد.<sup>۱</sup>

## دو کبوتر

دو کبوتر بودند در گوشه مزرعه‌ای با خوشحالی زندگی می‌کردند. در فصل بهار، وقتی که باران زیاد می‌بارید، 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 می‌رسد و هوا گرم‌تر خواهد شد. علاوه بر این، ساختن این چنین لانه‌ای که هم بزرگ باشد و هم انبار داشته باشد، خیلی مشکل است.»

بنابراین دو کبوتر در همان لانه قبلی ماندند تا این‌که تابستان فرارسید و لانه آن‌ها خشک‌تر شد و زندگی خوشی را در مزرعه سپری کردند. آن‌ها هرچقدر برنج و گندم می‌خواستند می‌خوردند و مقداری از آن را نیز برای زمستان در انبار ذخیره می‌کردند. یک روز، متوجه شدند که انبارشان از گندم و برنج پر شده

۱. امام صادق علیه السلام «أُنِّي أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عليه السلام بِرَجُلٍ وُجِدَ فِي خَرَبَةٍ وَبَيْدِهِ سَكِينٌ مُلَطَّخٌ بِالدَّمِ...».

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 کیبوتر نر برای او غذا تهیه می‌کرد. در فصل پائیز وقتی که بارندگی آغاز شد و کیبوترها 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.

کیبوتر 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؟» کیبوتر ماده با عصبانیت پاسخ داد: «من دانه‌ها را نخوردم و نمی‌دانم که چرا نصف انبار خالی شده؟»

کیبوتر 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 باقی‌مانده 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 حرف‌های تو گوش نمی‌دهم و لازم نیست مرا نصیحت‌کنی. من مطمئن هستم که هیچ‌کس غیر از تو به اینجا نیامده است. اگر هم کسی آمده، تو خوب می‌دانی که آنچه کسی بوده است.

اگر تو دانه‌ها را نخوردی باید راستش را بگویی. من نمی‌توانم منتظر بمانم و این اجازه را به تو نمی‌دهم که هر کاری دلت می‌خواهد بکنی. خلاصه، اگر چیزی می‌دانی و قصد داری که بعد بگویی بهتر است همین الآن بگویی.»

کبوتر ماده که چیزی درباره کم شدن دانه‌ها نمی‌دانست، شروع به گریه و زاری کرد و گفت: «من به دانه‌ها دست نازدم و نمی‌دانم که چه بلایی بر سر آنها آمده است» و به کبوتر نر گفت که صبر کن تا علت کم شدن دانه‌ها معلوم شود؛ اما کبوتر نر متقاعد نشد، بلکه ناراحت‌تر 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 به‌طرف بیابان پرواز کرد و پس از مدتی گرفتار دام صیاد شد.»

کبوتر نر، تنها در لانه به زندگی خود ادامه داد. او از این‌که اجازه نداد جفتش او را فریب دهد، خیلی خوشحال بود. چند روز بعد هوا دوباره بارانی و مرطوب شد. دانه‌های انبار، دوباره چاق‌تر و پر حجم‌تر 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<sup>۱</sup>.

### سرمایه‌دار بخیل یا بخشنده؟

انسان سرمایه‌داری در شهری زندگی می‌کرد اما به هیچ‌کسی ریالی کمک نمی‌کرد. فرزندی هم نداشت و تنها با همسرش زندگی می‌کرد. در عوض قصابی در آن شهر به نیازمندان گوشت رایگان می‌داد. روزبه‌روز نفرت مردم از این شخص سرمایه‌دار بیشتر می‌شد. مردم هر چه او را نصیحت می‌کردند که این سرمایه را برای چه کسی می‌خواهی در جواب می‌گفت: 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؛ هیچ‌کس حاضر نشد به تشییع جنازه‌ی 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 می‌داد دیروز از دنیا رفت<sup>۲</sup>...

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

<sup>۲</sup>. <https://g.hedayatmizan.ir>.



## قاعده توجه به قدرت خود

افراد خوش‌بین قدر و ارزش خویش را می‌دانند و به شک و گمان نه‌تنها اعتنایی نمی‌کنند بلکه به آن نیز پشت پا می‌زنند و شأن و منزلت خویش را به حدس و گمان پایین نمی‌آورند. آنان روی قدرت و عزت خویش تمرکز می‌کنند و خود را گرفتار بدبینی نمی‌کنند.

آموزه‌های اسلامی انسان‌ها را ترغیب می‌کند تا ارزش و منزلت خود را بشناسند. زمانی فرد می‌تواند ارزش خود را بشناسد که به ویژگی‌های مثبت خود توجه نماید.

امام علی علیه السلام می‌فرماید: آن‌که از شناخت قدر خویش عاجز باشد، در شناخت قدر دیگران جاهل‌تر است.<sup>۱</sup>

فوت کوزه‌گری امام علی علیه السلام می‌فرماید: آن‌که از شناخت قدر خویش عاجز باشد، در شناخت قدر دیگران جاهل‌تر است. نهج

البلاغه، نامه ۵۳

اگر کسی ارزش و ویژگی‌های مثبت خود را نادیده گرفت، به دیگران نیز بدبین شده و ارزش آن‌ها را هم نادیده می‌گیرد. به همین دلیل است که امام علی علیه السلام ریشه بدبینی را در پستی و دنائت فرد می‌داند؛ زیرا برای خود ارزشی قائل نیست،

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

از این رو، برای دیگران نیز ارزش قائل نیست و نسبت به آنان بدبین می‌شود: «بدبینی به کسی که خیانت نکرده، نشانه پستی است»<sup>۱</sup>.

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 می‌سازد 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 می‌فرماید: «عزت خود را حفظ کن و از پستی هر چند تو را به آرزوهایت برساند بپرهیز؛ زیرا در عوض آنچه از انسانیت خود می‌دهی، چیزی به دست نمی‌آوری»<sup>۲</sup>.

کسی که خود را خوار و حقیر می‌شمارد - در واقع - به ویژگی‌های مثبت خود و جایگاه مثبت خود توجه ندارد.<sup>۳</sup>

انسان برای رسیدن به کمال و تعالی ناگزیر است ابتدا ویژگی‌ها و توانایی‌ها و استعدادها را بشناسد، چه این که فساد اخلاق و جهالت و دیگر گرفتاری‌های بشر امروز ناشی از این است که توجه ندارد مرکب 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 می‌شویم

۱. «سُوءُ الظَّنِّ بِمَنْ لَا يَحُوْنُ مِنَ اللُّؤْمِ». تصنیف عُرُوْا الحِکْمِ و دُرُرُ الکَلِمِ، ح ۵۶۷۳.

۲. «وَأَكْرَمُ نَفْسِكَ عَنْ كُلِّ دَنِيَّةٍ وَإِنْ سَأَفْتَكِ إِلَى الرَّغَائِبِ فَإِنَّكَ لَنْ تَعْتَصِ 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

و به هدف زندگی و خلقت نمی‌رسیم. فقط با خودشناسی، نیروهای شگرف و استعداد‌های انسان کشف می‌گردد و با به کار بردن آن‌ها هر انسانی که بالقوه کامل است به کمال و تعالی دست می‌یابد.

برای شناسایی انسان لازم است که کالبد مادی و نفس و روح به‌موازات هم شناسایی شوند و نیز به‌موازات 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 نمی‌انجامد.<sup>۱</sup>

### قاعده فال نیک

امام علی علیه السلام تَقَالَ بِالْخَيْرِ تَنْجَحَ؛

فال خوب بزن تا کامیاب شوی.<sup>۲</sup>

بد آید فال چو باشی، بداندیش \*\*\* چو گفתי نیک، نیک آید فرا پیش<sup>۳</sup>  
مسائل و مشکلات اقتضای دنیا هستند و سراغ همه می‌روند؛ و برای هیچ‌کس استثنا قائل نیستند؛ و گریبان گیر همه کس می‌شوند. پس راه فراری از آن‌ها نیست. از این رو نیکوست هر آنچه ( حادثه، مشکلات...) که برای انسان پیش

۱. خود شناسی و خود سازی، ص ۲۳.

۲. تصنیف غُرُّ الْجِکَمِ وَ دُرُّ الْکَلِمِ، ح ۱۸۵۷.

۳. نظامی.

می‌آید به فال نیک بگیرد؛ و اجازه ندهید مشکلات ذهن را درگیر کند بلکه با نگاه خوش‌بینانه و عاقلانه با آن‌ها روبه‌رو شود.

اصولاً آدم‌های خوش‌بین همواره در پی هر مسئله‌ای این عبارت زیبا و پرمغز را تکرار می‌کند و به آن باور دارند: «إن شاء الله خیر است»؛ و این افراد هر کاری را به فال نیک می‌گیرند و آن را تحت سلطه پروردگار عالم می‌دانند.

### فوت کوزه‌گری «ان شاء الله خیر است»

در جریان صلح حدیبیه<sup>۱</sup> هنگامی که (سهیل بن عمرو) به عنوان نماینده کفار مکه به سراغ پیامبر ﷺ آمد و حضرت ﷺ از نام او آگاه گردید، فرمود: قد سهل علیکم و امرکم: (یعنی از نام (سهیل) من تفأل می‌زنم که کار بر شما سهل و آسان می‌گردد).<sup>۲</sup>

رسول خدا ﷺ به عیادت مردی از انصار مدینه رفت. او از تب خود نزد پیامبر ﷺ شکوه کرد. حضرت برای بیان اثر تب در آمرزش گناهان فرمود: «تب پاک‌کننده‌ای از سوی پروردگار آمرزنده است.» مرد انصاری گفت: «بلکه، تب پیرمرد سالمندی چون مرا به جوش می‌آورد تا او را به قبر بفرستد.»

۱. پیمان صلحی که در سال ششم هجری بین پیامبر ﷺ و مشرکان مکه در منطقه حدیبیه امضا شد و در سوره فتح به آن اشاره شده است.

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

رسول خدا ﷺ از این سخن، بدبینانه مرد به خشم آمد و فرمود: «پس درباره تو همین‌طور باشد که گفتم.» و مرد انصاری در نهایت بر اثر همان بیماری مُرد.<sup>۱</sup> انسان خوش‌بین، هر صدایی را علیه خود نمی‌داند و هر حرکتی را مخالف خود نمی‌پندارد و از این‌رو، نه می‌ترسد و نه ناآرامی می‌کند. او به دیگران اعتماد می‌ورزد و در حل مشکلات خود از دیگران نیز یاری می‌جوید و خود را در چنگال ترس و اضطراب و دوری از همگان گرفتار نمی‌سازد. او از شخصی سازی مشکلات خود و دوری از گروه و اجتماع، خودداری می‌کند. به انجام نرساندن کار و مسئولیت را زشت می‌شمرد، نه کمک خواستن از دیگران را.<sup>۲</sup>

در داستان نامه نوشتن پیامبر ﷺ به خسرو پرویز<sup>۳</sup> 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 می‌شوند و چنان شد که ایشان فرمود.<sup>۴</sup>

نقل شده است زمانی که پیامبر اکرم ﷺ به امر خداوند مأمور شد چهل روز از همسرش خدیجه فاصله بگیرد، برای بدگمان نشدن همسر و آرامش خانواده‌اش،

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 ﷺ: مَرَّقَ اللَّهُ مُلْكَهُ كَمَا مَرَّقَ كِتَابِي أَمَا إِنَّهُ سَمَزَقُونَ مُلْكَهُ وَ بَعَثَ إِلَيَّ بِنَزَابٍ أَمَا إِنَّكُمْ سَتَمَلِكُونِ أَرْضَهُ فَكَانَ كَمَا قَالَ. مناقب آل ابی طالب، (ابن شهر آشوب)، ج ۱، ص ۷۹. (فصل في استجابة دعواته)

عمار یاسر را به‌سوی 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 پروردگار مرا به چنین کاری امر فرموده است. پس ای خدیجه، جز گمان خیر مبر.<sup>۱</sup>

### قاعده ورود به خارج ممنوع

رسول خدا ﷺ إِذَا ظَنَنْتَ فَلَا تَقْضُ؛

چون گمان بد بردی به آن ترتیب اثر نده.<sup>۲</sup>

رسول خدا ﷺ مؤمن، برای رهایی از بدگمانی، باید که سوءظن خود را (هیچ‌گاه در خارج) به فعلیت نرساند.<sup>۳</sup>

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

هرگاه به کسی گمان بدی 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

۱. «... يَا خَدِيجَةُ لَا تَطَّيِّي أَنْ انْقِطَاعِي عَنْكَ [هَجْرَةً] وَلَا قَلْبِي وَ لَكِنْ رَبِّي عَزَّ وَ جَلَّ أَمَرَنِي بِذَلِكَ لِنَتَفَدَّ [لِيُنْفِذَ] أَمْرَهُ فَلَا تَطَّيِّي يَا خَدِيجَةُ إِلَّا خَيْرًا...». بحارالانوار، ج ۱۶، ص ۷۸.

۲. نُحَفَ 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 صمیمی‌تر شدن رابطه شما از وسوسه دست بردارد و گمان‌های بد به خاطرت نیفکند.<sup>۱</sup>

افکار منفی و شیطانی همواره به ذهن انسان حمله‌ور هستند؛ و آدمی را قلقلک می‌دهند از این‌رو از بهترین راهکارهای بی‌اعتنایی به آن‌ها این است که آن‌ها را عملی نکنیم؛ و اجازه ندهیم در رفتار و گفتار ما نمایان نشوند.

### اگر پنجاه نفر!

شخصی به نام محمد می‌گوید به امام کاظم علیه‌السلام گفتم: قربانت گردم! مطالبی درباره یکی از برادران ایمانیم (از دیگران) می‌شنوم که از آن ناراحت می‌شوم و هنگامی که حقیقت امر را از خود او می‌پرسم، انکار می‌کند درحالی‌که من به افرادی که آن اخبار را نقل کرده‌اند (کاملاً) اطمینان و اعتماد دارم.

امام علیه‌السلام در جواب وی فرمود: ای محمد! (حتی) به گوش و چشم خود در مورد (بدگوئی) 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، به‌گونه‌ای 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 می‌شود 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 ناشایسته‌ای را- درباره کسانی که

۱. اخلاق الاهی، ص ۲۴۹.

ایمان آورده‌اند- انتشار دهند، در دنیا و آخرت عذاب دردناکی به آنان مقرر شده است.<sup>۱</sup>

بدگمانی، خود نوعی ادراک نفسانی است و در دل باز است، ناگهان ظنی در آن وارد می‌شود و آدمی نمی‌تواند برای نفس و دل خود دری بسازد تا از ورود ظن بد جلوگیری کند.<sup>۲</sup>

به عبارتی دیگر: بدبینی و افکار منفی اختیاری نیستند و اما مقدمات آن‌ها اختیاری است؛ مانند تفکر بیشتر پیرامون آن، تلقین منفی... در بسیاری از موارد ابتدا یک احتمال ذهنی برای فرد پیش می‌آید و ذهن او را مشغول می‌سازد او آن احتمال را در ذهن خود می‌پروراند و به خود تلقین می‌کند و کم‌کم به صورت ظن و گمان درمی‌آید. پس اگر گفته شد بدبینی نداشته باشید مقصود این است که از اول اجازه ندهید برای شما زمینه‌ی چنین ظن و گمانی پیدا شود.<sup>۳</sup>

**فوت کوزه‌گری بدبینی و افکار منفی اختیاری نیستند و اما مقدمات آن‌ها اختیاری است.**

۱. امام کاظم علیه السلام كَذَّبَ سَمْعَكَ وَ بَصَرَكَ عَنْ أَحِيكَ فَإِنَّ شَهْدَ عِنْدَكَ خَمْسُونَ فَسَامَةً وَ قَالَ لَكَ قَوْلًا فَصَدَّقَهُ وَ كَذَّبَهُمْ لَا تُدْبِعَنَّ عَلَيْهِ شَيْئًا تَشْبِيهُ بِهِ وَ تَهْدِمُ بِهِ مَرْوَةَ 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» سوره مبارکه نور/ ۱۸. کافی، ج ۸، ص ۱۴۷.

۲. المیزان، ج ۱۸، ص ۴۸۳.

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



## بچه ببر

به وضع اسفبار مردی توجه کنید که یک بچه ببر دارد. بچه ببر برخلاف این که کوچک است، ولی به طور وحشتناکی غرش می‌کند و غذا می‌خواهد. مرد از غرش‌های وحشیانه ببر می‌ترسد و فوراً یک‌تکه بزرگ گوشت به او می‌دهد تا ساکت شود.

آن وعده‌غذا برای مدت کوتاهی ببر را آرام می‌کند و درعین حال باعث می‌شود که ببر بزرگ‌تر شود و هر روز، وقتی ببر با غرش‌های خود مرد را می‌ترساند، او با عجله به بچه ببر گوشت می‌داد. بدین ترتیب هر چه بچه ببر بیشتر غرش می‌کرد، مرد بیشتر به او غذا می‌داد و این کار باعث می‌شد که بچه ببر، بزرگ‌تر و ترسناک‌تر و خطرناک‌تر شود.

یک روز که ببر حساسی بزرگ‌شده بود و غذای مرد تمام شد و دیگر چیزی نداشت تا به ببر بدهد. برخلاف اینکه مرد به او غذا داده بود، غرش‌های ببر مدام گوش‌خراش و تهدیدکننده‌تر می‌شد. ببر این چیزها را متوجه نمی‌شد و غذا می‌خواست و مرد غذا خوشمزه‌ای بود.

افکار ترس‌آور و پیشگویانه شما درست مثل ببر هستند. هر چه بیشتر شما را می‌ترسانند، با تسلیم شدن به آن‌ها و اجرای اوامرشان، بیشتر به آن‌ها غذا می‌دهید و هر چه بیشتر به آن‌ها غذا می‌دهید، آن‌ها قوی‌تر و ترسناک‌تر می‌شوند.<sup>۱</sup>

۱. رهایی از زندان ذهن، ص ۱۰۸.

یکی از راهکارها این است که با افکار منفی نجنبید، نه با آن مقاومت کنید و نه به آن بچسبید با آن درگیر نشوید بی‌اعتنا باشد و اجازه دهید خودش برود. وقتی شما روی یک فکر منفی که وارد ذهنتان شده است تمرکز می‌کنید آن فکر بیشتر می‌ماند و بیشتر شما را زمین‌گیر می‌کند.

پس بهتر است به کارهای روزانه خود ادامه دهید و هیچ توجهی به آن نکنید چراکه این افکار منفی همانند سگ وحشی می‌مانند اگر بیشتر در مقابل آن مقاومت کنید سگ نیز بیشتر حمله‌ور می‌شود؛ و چه بسا روزانه افکار منفی و وسوسه‌های شیطانی زیادی به ذهن انسان خطور می‌کند و تنها افراد خوش‌بین هستند که یک گوش را در و گوش دیگر را دروازه می‌کنند و به آن افکار جامعه عمل نمی‌پوشانند.

### قاعده خوش‌پسند (قاعده زرین)<sup>۱</sup>

رسول خدا ﷺ چیزی که برای خودت خوش نداری برای دیگران هم خوش مدار و آنچه برای خودت دوست می‌داری برای برادر دینی‌ات هم دوست مدار.<sup>۲</sup>  
یاد دارم ز پیر دانشمند \*\*\* تو هم از من {به} یاد دار این پند  
هر چه بر نفس خویش نپسندی \*\*\* نیز بر نفس دیگری می‌پسند<sup>۳</sup>

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 فَأَجِبْهُ لِأَخِيكَ». بحار الانوار، ج ۷۴، ص ۶۷.

۳. سعدی، مواضع، قطعات، ۷۹.

روشن است که هیچ‌کس دوست ندارد دیگران نسبت به او بدبین باشند و فکرها و خیالات باطلی بکنند. همان‌طور که دوست نداریم دیگران به ما تهمت بزنند و به ما برچسب‌هایی بزنند که واقعیت ندارد. ما نیز همین‌گونه باشیم همان چیزی را که برای خودمان می‌پسندیم برای دیگران نیز بیسندیم؛ و اگر چیزی یا گفته یا رفتاری را در شأن و مقام خود نمی‌پسندیم همان را در شأن و مقام دیگران نیز نپسندیم.

هنگامی که افکار منفی و شیطانی روانه ذهن ما می‌شوند و ما را نسبت به کسی بدبین می‌کنند. نیکوست قوه تخیل خود را فعال کنیم و خود را در جایگاه آن شخص قرار دهیم؛ و فرض کنیم شخصی دیگر همین گمان‌های باطل را به ما نسبت دهد. در آن لحظه چه حالی پیدا می‌کنیم؟ و چطور حالمان دگرگون می‌شود؟

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

بهترین و کامل‌ترین معیار برای تشخیص درستی یا نادرستی رفتارهای اجتماعی ما، همین معیار است. این معیار را می‌توان در همه برخوردهای اجتماعی به کار گرفت؛ اعم از برخورد با همسر، فرزند، پدر و مادر، اقوام، همسایگان، شهروندان و به‌طور کلی سایر انسان‌ها.

چرا باید در مقابل دیگران این معیار را به کار بگیریم؟ چرا باید خود را جای آنان بگذاریم و آنچه برای خود نمی‌پسندیم برای آنان نیز نپسندیم و آنچه برای خود، خوش می‌داریم برای آنان نیز خوش داریم؟ این در حقیقت مبتنی بر یک بینش انسان شناسانه خاص است. می‌دانیم بر اساس تعالیم پیامبران الهی و تصریح کتاب‌های آسمانی، همه آدمیان فرزندان یک پدر و مادر به نام آدم و حوا هستند، بنابراین، همه‌ی انسان‌ها در انسانیت و شرافت و کرامت انسانی مشترک‌اند.

این نکته جای تردید ندارد که همه انسان‌ها دارای توقعات متقابل انسانی از یکدیگر هستند؛ یعنی جایی نمی‌توان 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 ملتزم 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 می‌توان دریافت که توقع دیگران از ما چیست.<sup>۱</sup>

### آنچه را که دوست داری!

نقل شده است عرب بادیه‌نشینی 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

۱. پند جاوید، مصباح یزدی، محمد تقی، نگارش علی زینتی، ج ۱، ص ۲۱۰-۲۱۱.

نیز همان را نسبت به آنان روا دار؛ و آنچه را که ناپسند می‌داری دیگران نسبت به تو انجام دهند، تو نیز آن را در حق آنان انجام مده. حال، رکاب شتر را رها کن!<sup>۱</sup>

### راضی نیستیم!

جوانی از قریش نزد رسول خدا ﷺ آمد و گفت: اجازه می‌دهی من مرتکب زنا شوم؟ اصحاب بر او فریاد زدند: چه حرف زشتی می‌زنی! پیامبر ﷺ 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 نیستیم و هیچ‌کس به این امر راضی نیست. فرمود: آنچه را گفתי نیز همین‌گونه 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 بی‌عفتی نگاه‌دار<sup>۲</sup>

۱. «جاء أعرابيٌّ إلى النَّبيِّ ﷺ وَهُوَ يُرِيدُ بَعْضَ عَزَوَاتِهِ فَأَخَذَ بَعْزَرٌ راحِلَتَهُ فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ عَلَّمَنِي عَمَلًا أَدْخُلُ بِهِ الْجَنَّةَ فَقَالَ مَا أَحْبَبْتُ أَنْ يَأْتِيَهُ النَّاسُ إِلَيْكَ فَأَتِيَهُ إِلَيْهِمْ وَمَا كَرِهْتُ أَنْ يَأْتِيَهُ النَّاسُ إِلَيْكَ فَلَا تَأْتِيَهُ إِلَيْهِمْ خَلَّ سَبِيلَ الرَّاحِلَةِ.» کافی، ج ۲، ص ۱۴۶.

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

## قاعده ظاهر بر باطن

یکی از بزرگان گفت پارسایی را: چه گویی در حق فلان عابد که دیگران در حق وی به طعنه سخن‌ها گفته‌اند؟

گفت: بر ظاهرش عیب نمی‌بینم و در باطنش غیب نمی‌دانم.

هر که را جامه پارسا بینی \*\*\* پارسا بین و نیک‌مرد انگار

ور ندانی که در نهانش چیست \*\*\* مُحْتَسَب<sup>۱</sup> را درون خانه چه کار<sup>۲</sup>

وجود انسان دارای سه لایه یا سه بُعد است:

۱. لایه عقلی یا ساحت آگاهی و اندیشه که شامل همه شناخت‌ها و بینش‌ها و

دارایی‌های علمی انسان و صورت‌های ذهنی او می‌شود؛

۲. لایه قلبی یا ساحت انگیزه و گرایش که شامل همه کشش‌ها، احساس‌ها و

علاقه‌های او می‌شود؛

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 آگاهی‌ها و گرایش‌های ما در عمل ما، عمل و آگاهی ما در گرایش‌های ما

و گرایش‌ها و آگاهی‌های ما در عمل ما تأثیر می‌گذارند.

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

۲. سعدی، گلستان، باب دوم، حکایت ۱.

عمل ظاهری ما دانسته‌های ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد و امیال و علاقه‌های ما را مستقیم یا غیرمستقیم دست‌کاری می‌کند. بسیاری از تزلزل‌های اعتقادی و یا گرایش‌های انحرافی ما منشأ عملی دارد.

از شگفتی‌ها روح انسان، تأثیرگذاری و تأثیرپذیری درون و برون بر یکدیگر و از یکدیگر است. هر یک از ما وقتی می‌ترسد، رنگ چهره‌اش می‌پرد. وقتی خجالت می‌کشد، عرق می‌کند. وقتی غمگین و ناراحت است، اشتها ندارد و چهره‌اش گرفته است. این مثال‌ها نشان می‌دهد که حالاتی مانند، ترس، یقین، عشق، شجاعت...؛ که همه درونی‌اند، در چهره و گفتار و رفتار انسان تأثیر می‌گذارند. همین‌جا این نتیجه را می‌توان گرفت که برای تغییر در ظاهر و دگرگون‌سازی 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 می‌پوشد، احساس دیگری دارد. وقتی حمام می‌رود و خود را شستشو می‌دهد احساس شادابی می‌کند. حالت ما، آنگاه که لباس راحتی خانه را پوشیده‌ایم، با زمانی که لباس رسمی در بر کرده‌ایم، یکسان نیست. یک فرد نظامی اگر با دمپایی و لباس شخصی و بی‌کلاه باشد، حالتی دارد و اگر لباس نظامی و پوتین و سلاح داشته باشد، حالتی دیگر.

معطر و آراسته بودن روح را هم تلطیف می‌کند و چرکی و آلودگی و شلختگی ظاهری، در روح و روان هم اثر منفی می‌گذارد؛ بنابراین چون ظاهر در باطن مؤثر است. گاهی می‌توان از راه ایجاد تغییرات بیرونی به تحولات درونی دست‌یافت، همان‌گونه که بعضی با تغییر دکور و آرایش وسایل منزل به دنبال تنوع و شادابی

و مقابله با افسردگی هستند یا به‌وسیله ورزش که نوعی حرکت جسمی است، می‌کوشند در خود طراوت و نشاط روانی پدیدآورند.

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.<sup>۱</sup> مثال آن خود را به خوش‌بینی زدن است. آدمی‌زاده باید ادا و شکل آدم‌های خوش‌بین را به خود بگیرد و گفتار و رفتار آنان را تقلید کند. به‌مرورزمان این نمایش بازی تبدیل به حقیقت می‌شود؛ و فرد اخلاق و رفتار خوش‌بینی را به خود می‌گیرد.

### اگر توبه کردی!

روزی شخصی ظاهر‌بین، فردی را دید و در دل گفت این مرد هیچ فایده‌ای در زندگی‌اش 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؟»

۱. همیشه بهار، ص ۶۱-۶۵. با اندکی تصرف.



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 درباره‌ی من کرده‌ای، توبه نموده‌ای، خدا تو را بیامرزد.<sup>۱</sup>

### سگ وفادار

شخصی کودک شیرخوار خود را در بسترش خوابانید و بیرون رفت. سگی داشت که از خانه حفاظت می‌کرد. آن شخص پس از ساعتی به خانه بازگشت. وقتی به خانه رسید، دید صورت سگش خون‌آلود است. گمان کرد که به کودکش حمله کرده و او را دریده است. عصبانی شد و سگ را کشت. بعد به خانه بازگشت، ولی دید کودکش سالم است. پس از تحقیق دریافت که حیوان درنده‌ای 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، پوزه‌اش خون‌آلود شده بسیار متأثر شد.<sup>۲</sup>

۱. به نقل از اخلاق و احکام در داستان‌های شهید دستغیب، ص ۶۱۳.

۲. داستان دوستان، ص ۱۱۵.

## قاعده هم‌نشین

با ماه نشینی ماه شوی، با دیگ نشینی سپاه شوی.<sup>۱</sup>

هر که با بدان نشیند، نیکی نبیند.

گر نشیند فرشته‌ای با دیو \*\*\* وحشت آموزد و خیانت و ریو

از بدان نیکویی نیاموزی \*\*\* نکند گرگ پوستین دوزی<sup>۲</sup>

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

ثروتمندان و مرفهان تنها، از زندگی خود لذت نمی‌برند. یکی از لذت‌های 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 می‌آید که انسان بتواند همانند خود را بیابد و با او رابطه برقرار کند. در غیر این صورت رابطه با هرکسی نمی‌تواند رضایت‌بخش باشد ولی به‌هرحال انس با دیگران یکی از نیازهای انسان است. و شرط اساسی لذت‌بخش بودن یک ارتباط، هماهنگی روحی طرفین است اگر هماهنگی وجود نداشته باشد رابطه میان افراد لذت‌بخش نبوده بلکه مایه رنج و

۱. دوازده هزار ضرب المثل فارسی، ص ۱۰۶.

۲. سعدی، گلستان، باب هشتم، ۳۷.

عذاب نخواهد شد و بر مشکلات روحی و روانی انسان می‌افزاید از این رو نه تنها توسعه رابطه با چنین افرادی ثمربخش نخواهد بود بلکه باید با آن‌ها قطع رابطه کردد و یا ارتباط را به حداقل رساند.<sup>۱</sup>

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

امام علی علیه السلام هم‌نشینی با خوبان، بدان را خوب می‌گرداند. هم‌نشینی با بدان، سبب بدگمانی نسبت به نیکان می‌شود.<sup>۲</sup>

### عاقبت به شری

در زمان پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله 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 و آله 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 شده‌ای» و نیز گفت: «من از تو خشنود نمی‌شوم مگر اینکه در برابر محمد صلی الله علیه و آله بایستی و او را توهین کنی و...» عقبه فریب دوست ناباب خود را خورد و از اسلام خارج شد و مرتد

<sup>۱</sup>. رضایت از زندگی، ص ۱۸۸-۱۹۰.

<sup>۲</sup>. «مُجَالَسَةُ الْأَشْرَارِ تُورِثُ سُوءَ الظَّنِّ بِالْأَخْيَارِ وَ مُجَالَسَةُ الْأَخْيَارِ تُلْحِقُ الْأَشْرَارَ بِالْأَخْيَارِ».

بحارالانوار، 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 رزم‌آوران اسلام کشته شد.<sup>۱</sup>

### 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 می‌دانی که فلان دوا برای درمان دیوانگی است تو که دیوانه نیستی».

جالینوس گفت: «امروز دیوانه‌ای به من نگاه کرد و مدتی چشمک به من زد و آستین مرا به نشانه دوستی آن‌چنان کشید که پاره شد. این‌ها علامت آن است که بین من و او اشتراکی پیدا شده و از این رو دریافتم که باید درمان شوم».<sup>۲</sup>

### موش و قورباغه

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

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

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

و بیشتر با هم صحبت کنیم، ولی حیف که تو بیشتر زندگی‌ات را توی آب می‌گذرانی و من نمی‌توانم با تو به داخل آب بیایم.

قورباغه وقتی اصرار دوست خود را دید قبول کرد که نخ‌پیدا کنند و یک سر نخ را به پای موش ببندند 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 نخ‌پیدا 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 می‌پرسیدند عجب کلاغ حيله‌گری! 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 می‌زد این است سزای دوستی با مردم نا اهل<sup>۱</sup>.

### دوستی گرگ با میش

میشی با گرگ رفاقت کرد، هرچند به او می‌گفتند رفاقت خود را از گرگ ببر و از او جدا شو؛ زیرا قطعاً این دوستی بر ضرر تو تمام خواهد شد. میش گوش نمی‌داد و می‌گفت: ما از کوچکی با هم بزرگ شده‌ایم و هرگز از رفیق قدیمی به

۱. به دنیا آمده ایم تا خوشبخت شویم! ص ۴۲.

من زبانی 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 می‌رفت. به او گفت: در جلوی من راه می‌روی و گرد هم می‌کنی 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 زبان‌درازی بیندازم و شکم گرسنه خویش را هم سیر کنم.<sup>۱</sup>

### قاعده تلقین

امام علی علیه السلام اگر حلیم و بردبار نیستی خود را به بردباری وادار کن (و همانند حلیمان عمل کن) زیرا کمتر شده است کسی خود را شبیه قومی {گروهی} کند و سرانجام از آنان نشود.<sup>۲</sup>

اگر توانایی و استعداد افراد خوش‌بین را نداریم. دست کم می‌توانیم ادای آن‌ها را دریابوریم؛ و خود را شبیه آن‌ها کنیم. طبق این قاعده به‌مرورزمان، ذهن انسان

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

۲. «إِنَّ لَمْ تَكُنْ حَلِيمًا فَتَحَلَّمْ، فَإِنَّهُ قَلٌّ مَنْ تَشَبَهَ بِقَوْمٍ إِلَّا أَوْشَكَ أَنْ يَكُونَ مِنْهُمْ». نهج البلاغه، ح

آرام‌آرام افکار و رفتار انسان‌های خوش‌بین را می‌پذیرد؛ و رنگ و بوی خوش‌بینی به خود می‌گیرد.

مثلاً حادثه خشم آوری واقع می‌شود و انسان عصبانی می‌گردد و از درون می‌جوشد و می‌خروشد؛ ولی خودش را کنترل کند و قیافه‌ای همچون حلیمان و بردباران به خود بگیرد. این کار در نخستین بار ممکن است بسیار مشکل باشد ولی هرچه تکرار شود آسان‌تر می‌گردد تا زمانی که انسان به آن عادت می‌کند و تبدیل به حالت و سپس تبدیل به ملکه می‌شود.<sup>۱</sup>

همین‌طور شخصی که بدگمان است. می‌تواند خود را خوش‌گمان نشان دهد. نمایش آدم‌های خوش‌بینی را اجرا کند و نیز جملات و داستان‌هایی که مربوط به خوش‌بینی است را مرور کند؛ و جلوی چشم خود قرار دهد.

### مُلا، خدا بد نده.

شاگردان مکتب‌خانه‌ای با هم تصمیم گرفتند که درس و مشق را تعطیل کنند. صبح زود که آخوند مکتب دار به مکتب‌خانه رسید یکی از بچه‌ها پیش رفت و گفت: «ملا<sup>۲</sup>، خدا بد ندهد چرا رنگت پریده؟» دیگری از گود افتادن چشمش

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

۲. باسواد، معلم.

حرف زد و سومی از... خلاصه معلم بیچاره حرف بچه‌ها را پذیرفت و فکر کرد بیمار است. مکتب‌خانه را تعطیل کرد و خودش نزد طبیب رفت.<sup>۱</sup> این مثل کنایه از قدرت تلقین است. تلقین‌های مثبت یا منفی دیگران، خواه‌وناخواه به سرعت در آدمی تأثیر می‌گذارد.

### مسموم شدم!

روزی در جریان یک بازی فوتبال، پزشکی که در اتاق کمک‌های اولیه‌ی ورزشگاه بود. بیماری چند نفر از مراجعان آن ورزشگاه را مسمومیت غذایی تشخیص داد. پزشک متوجه شد که آن‌ها بر اثر خوردن نوشابه‌های که در دکه‌ی ورزشگاه می‌فروشد مسموم شده‌اند؛ بنابراین دستور داد از بلندگوی ورزشگاه اعلام کنند که احتمال دارد نوشابه‌های آن دکه مسموم باشد؛ و بهتر است تماشاچیان احتیاط کنند و نوشابه نخرند.

پس از این خبر، بیش از دویست نفر مدعی شدند که نشان‌های مسمومیت را در خود حس می‌کنند. پس نیمی از این جمعیت آن چنان حالشان بد شد که به ناچار به بیمارستان اعزام شدند. پس از بررسی‌ها معلوم شد که آن چند نفر از یک مغازه از بیرون ورزشگاه غذا تهیه کرده‌اند و از آنجا مسموم شده‌اند، نه به خاطر

<sup>۱</sup>. فوت کوزه‌گری، رحماندوست، مصطفی، ج ۱، ص ۲۶.



نوشابه‌های دکه‌ی ورزشگاه. این خبر به آن دویست نفر رسید و به طور معجزه‌آسایی حال آن‌ها بهبود یافت.<sup>۱</sup>

### غیرممکن، ممکن است!

می‌گویند شخصی سر کلاس ریاضی خوابش برد. وقتی که زنگ را زدند بیدار شد و باعجله دو مسئله را که روی تخته‌سیاه نوشته بود یادداشت کرد و به خیال اینکه استاد آن‌ها را به‌عنوان تکلیف منزل داده است به منزل برد و تمام آن روز و آن شب برای حل آن‌ها فکر کرد. هیچ‌یک را نتوانست حل کند، اما تمام آن هفته دست از کوشش بر نداشت. سرانجام یکی را حل کرد و به کلاس آورد. استاد به‌کلی مبهوت شد، زیرا آن‌ها را به‌عنوان دو نمونه از مسائل غیرقابل‌حل ریاضی داده بود.

اگر این دانشجو این موضوع را می‌دانست احتمالاً آن را حل نمی‌کرد، ولی چون به خود تلقین نکرده بود که مسئله غیرقابل‌حل است، بلکه برعکس فکر می‌کرد باید حتماً آن مسئله را حل کند سرانجام راهی برای حل مسئله یافت.<sup>۲</sup>

### زندانی یخچال

<sup>۱</sup>. به دنیا آمده ایم تا خوشبخت شویم! ص ۵۸.

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

یک زندانی که قصد فرار داشت به‌طور مخفیانه خود را در یکی از اتاق‌های 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 این‌طور هم شد. اما بعد از رسیدن به مقصد مشاهده کردند که زندانی یخ‌زده درحالی‌که یخچال قطار خاموش بوده است و این نشان می‌دهد 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 سلول‌های بدن وی واقعاً سرما را حس کرده و کم‌کم منجمد شود<sup>۱</sup>.

### 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 بریدن شاهرگ دستش او را به مجازات رساندند. در این هنگام نفر دوم با

---

<sup>۱</sup>. همان.

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 تیغ‌های خط کشیدند. و در این حین کیسه آب گرم نیز بالای دست وی شروع به ریختن می‌کرد. این در حالی بود که دست او به هیچ‌وجه 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 می‌کند. ریخته شدن خون را نیز بر روی دست خود حس می‌کرده است. در واقع تصویر ذهنی او چنین بوده که تا چند لحظه دیگر به مانند نفر اول هلاک می‌شود و همین‌طور هم شد.

این نشان می‌دهد که دستگاه عصبی شما با توجه به آنچه فکر می‌کنید یا خیال می‌کنید که حقیقت دارد واکنش نشان می‌دهد. دستگاه عصبی شما تجربه خیالی را از تجربه واقعی تمیز نمی‌دهد. در هر دو مورد با توجه به اطلاعاتی که از ناحیه مغز در اختیار او قرار می‌گیرد واکنش نشان می‌دهد<sup>۱</sup>.

### قاعده تائید

امام علی عَلَيْهِ السَّلَامُ مَنْ ظَنَّ بِكَ خَيْرًا فَصَدَّقْ ظَنَّهُ؛

<sup>۱</sup>. همان.

هر که به تو گمان نیک بُرد، چنان کن که گمانش به تو واقعیت پیدا کند.<sup>۱</sup> }  
گمانش را با عمل تصدیق کن. }

اشاره به این که، بسیار می‌شود افراد به سبب خاطره خوبی که از کسی دارند و او را با سخاوت و خیر و مثبت می‌دانند گمان می‌برند حل مشکل آن‌ها - خواه مشکل مالی باشد یا جز آن - به دست اوست و به سراغ وی می‌روند.

امام علی علیه السلام می‌فرماید: در این گونه موارد باید به حل مشکل آن‌ها پرداخت و حُسن ظن آن‌ها را عملاً تصدیق کرد. این کار از یک سو سبب حل مشکلات مردم می‌گردد و از سویی دیگر بر شخصیت انسان می‌افزاید و گمانی را که مردم در حق او دارند تثبیت می‌کند و اصولاً این گونه حسن ظن‌ها نوعی توفیق اجباری است که برای نیکوکاران حاصل می‌شود.

بعضی از دانشمندان گفته‌اند: «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 آن‌ها را تکذیب کرد، همان گونه که با اعمال نیک، حُسن ظن را عملاً تصدیق می‌کند».

اگر کسی مثلاً تو را اهل خیر و بذل و بخشش و سخاوت می‌داند و از تو چیزی می‌خواهد 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 می‌کند و هم با این خوش بینی‌ها انسان به راه خیر کشیده می‌شود. بسیار اتفاق

۱. نهج البلاغه، حکمت ۲۴۸.

می‌افتد که افرادی نزد انسان می‌آیند و می‌گویند مشکلی داریم که گمان می‌کنیم تنها به دست تو حل می‌شود. انسان باید در حل مشکل چنین افرادی بکوشد و حُسن ظن آن‌ها را به سوءظن تبدیل نکند.<sup>۱</sup>

### قاعده باور معقول

برای پرهیز از بدگمانی لازم است باورهای معقول را از باورهای نامعقول بازشناسیم تا بر اساس باوری نامعقول سوءظن پیدا نکنیم. نمونه‌هایی 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 می‌کند؛
۲. باور نامعقول: من هرگز نباید اشتباه کنم؛
۱. باور معقول: هیچ‌کس کامل نیست. من می‌توانم بپذیرم که دیگران نیز اشتباه می‌کنند؛
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 دارایی‌ها، توانایی‌ها و امکانات خود نگاه کند و مطابق آن‌ها به زندگی خود شکل دهد؛

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؟<sup>۱</sup>

### قاعده معکوس

هنگامی که فکرهای منفی و شیطانی بدبینی 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 بدبینی 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

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 بی‌احترامی را حمل بر تکبر می‌کند.<sup>۱</sup>

فرد خوش‌بین نگاهش به دست کسی نیست و عزت و شخصیت خودش را نگه می‌دارد و انتظارهای نابجا و بی‌موردی از کسی ندارد؛ و همچنین به عواقب بد توقع بی‌جا و بی‌مورد آگاه است و می‌داند اگر به انتظار بی‌مورد خود پایان ندهد دچار مسائلی مانند افسردگی، ناامیدی، گوشه‌گیری، زودرنجی می‌شود.

برای اینکه انتظار بی‌جایی نداشته باشیم دانستن چند نکته به ما کمک می‌کند:

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 همه‌چیزدان بدانیم؛ و انتظار داشته باشیم همگان نظر و علایق ما را بپذیرند.

۲. انسان از نظر روحی و روانی نیاز دارد در هنگام سختی‌ها و مشکلات کسی کنارش باشد تا به او کمک و دل‌داری دهد؛ اما این را بدانیم هر انسانی گرفتاری‌های خودش را دارد و هر کس با مشکلی دست‌وپنجه نرم می‌کند ما نباید انتظار داشته باشیم. در هنگام سختی‌ها دیگران کارهایشان را رها کنند و برنامه‌ریزی‌های خودشان را به هم بریزند تا به درد دل ما برسند. هرچند کسانی که این کار را می‌کنند لیاقت و شایستگی ایثار و گذشت را دارند. ولی ما نیز نباید انتظار فوری و همیشگی این کار را داشته باشیم.

۱. قلب سلیم، شهید دستغیب، ص ۵۶۴.

۳. محیط، شغل، وراثت، اقتصاد، خانواده...همگی در گفتار و رفتار شخص تأثیرگذار است؛ و هیچ‌گاه 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 این‌رو ما نیز نباید انتظار داشته باشیم که دیگران شرایط ما را قبول کنند و به آن عمل کنند. در این‌گونه موارد باید واقع‌بین باشیم نه ظاهر‌بین و احساسی عمل کردن.

۴. دنیا گرد است و در حال چرخش است؛ و زمانه نیز در حال گذر و تغییر است. از این‌رو اگر تا دیروز از افرادی انتظار داشته که فلان کار را برای ما انجام دهند ولی الآن دیگه انجام نمی‌دهند 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 خوش‌بینی و آسیب‌های بدبینی

می‌توان برای خوش‌بینی بیشتر، آثار و نتایج خوش‌بینی را مطالعه کرد و با آن مأنوس بود. خواندن و مطالعه در این زمینه به‌مرور زمان در روح و روان آدمی تأثیر بسزایی می‌گذارد؛ و نیز تفکر و تأمل در آثار و آفت‌های بدبینی و اینکه چه عواقب بد و ناپسندی برای این دسته افراد است. می‌تواند در خوش‌بینی بیشتر کمک کند. قواعد و راهکارهای بیشتری از دیدگاه دین و روان‌شناسی وجود دارد



که ما به اندازه وسع و توانمان تنها به برخی از آن‌ها اشاره کردیم. امیداست دیگران این کار را به سرانجام برسانند. تا در سایه آن دلی خُوش و خُرم گردد.



## 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

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.<sup>۱</sup>

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.<sup>۲</sup>

۱. «إِذَا كَانَ زَمَانٌ الْعَدْلُ فِيهِ أَغْلَبُ [مِنَ الْجَوْرِ] فَحَرَامٌ أَنْ تُظَنَّ بِأَحَدٍ شَوْءًا حَتَّى تَعْلَمَ ذَلِكَ مِنْهُ، وَ إِذَا كَانَ زَمَانٌ الْجَوْرُ فِيهِ أَغْلَبُ مِنَ الْعَدْلِ، فَلَيْسَ لِأَحَدٍ أَنْ يُظَنَّ بِأَحَدٍ خَيْرًا حَتَّى يَبْدُوَ ذَلِكَ مِنْهُ». نُرْهَهُ النَّاطِرُ وَ تَنْبِيهِ الْخَاطِرِ، ص ۱۴۲.

۲. «إِذَا اسْتَوَلَى الصَّلَاحُ عَلَى الزَّمَانِ وَ أَهْلِهِ ثُمَّ أَسَاءَ رَجُلٌ الظَّنَّ بِرَجُلٍ لَمْ تَطَهَّرْ مِنْهُ حَوْبَةً فَقَدْ ظَلَمَ وَ إِذَا اسْتَوَلَى الْفَسَادُ عَلَى الزَّمَانِ وَ أَهْلِهِ فَأَحْسَنَ رَجُلٌ الظَّنَّ بِرَجُلٍ فَقَدْ غَرَّرَ». نهج البلاغه، حکمت

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

امام علی علیه السلام در نامه خود به مالک اشتر می‌فرماید:

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 می‌پردازند درحالی که در ماورای این ظاهر جالب، هیچ‌گونه خیرخواهی و امانت‌داری وجود ندارد.<sup>۲</sup>

امام علی علیه السلام مِنْ حَسَنِ ظَنُّهُ بِالْذَّنْيَا تَمَكَّنَتْ مِنْهُ الْمِحْنَةُ؛

و هر که به دنیا گمان نیک بُرد، به رنج و محنت گرفتار آمد.<sup>۳</sup>

امام علی علیه السلام مؤمن شب را به صبح و صبح را به شب نمی‌رساند مگر آن که به نفس خود بدگمان است؛ و دائماً بر آن خُرده می‌گیرد و می‌خواهد هر چه بیشتر عمل کند.<sup>۴</sup>

۱. « لَا تَتَّقَنَّ بِأَخِيكَ كُلَّ التَّقَةِ فَإِنَّ صَرَعَةَ الْإِسْتِزْسَالِ لَا تُسْتَقَالُ ». تُحْفُ الْعُقُولِ، ص ۳۵۷.

۲. « ثُمَّ لَا يَكُنْ اِخْتِيَاؤُكَ اِيَّاهُمْ عَلَي فِرَاسَتِكَ وَ اِسْتِنَامَتِكَ وَ حُسْنِ الظَّنِّ مِنْكَ فَإِنَّ الرَّجَالَ يَتَعَرَّضُونَ [يَتَعَرَّضُونَ] لِفِرَاسَاتِ الْوَلَاةِ بِتَضُّعِهِمْ وَ حُسْنِ [حَدِيثِهِمْ] خِدْمَتِهِمْ وَ لَيْسَ وَرَاءَ ذَلِكَ مِنَ النَّصِيحَةِ وَ الْأَمَانَةِ شَيْءٌ ». نهج البلاغه، نامه ۵۳.

۳. تصنیف غُرُرِ الْحِكْمِ وَ دُرُرِ الْكَلِمِ، ح ۲۲۰۷.

۴. « وَ اغْلَمُوا عِبَادَ اللَّهِ أَنْ الْمُؤْمِنَ لَا يُصْبِحُ وَ لَا يُمَسِّي إِلَّا وَ نَفْسُهُ ظُلُونٌ عِنْدَهُ، فَلَا يَزَالُ زَارِباً عَلَيْهَا وَ مُسْتَزِيداً لَهَا ». بحار الانوار، ج ۶۷، باب ۶۷، ص ۲۳۱، ح ۱۲، ترك العجب و الاعتراف بالتقصير.

خوش گمانی به خود، باعث می‌شود 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 نمی‌دهد که انسان خوبی است؛ و کارهای خوب می‌کند بلکه اصل را بر این قرار می‌دهد که ممکن است گناه و خلاف کند. از این رو کارهای خود را فوراً حمل بر صحت نمی‌کند بلکه می‌کوشد با ترازوی الهی آن را ارزیابی کند. این حالت سوءظن زمینه‌ای خواهد شد تا انسان یافته‌های خود را بررسی کند.<sup>۱</sup>

این بدبینی برای مبارزه با خوش‌بینی غیرواقعی‌بینانه‌ای که ناشی از حب ذات است، می‌باشد. هرکس از کاسه چشم خود، مجنون وار لیلی نفس خود را می‌بیند. 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) می‌بیند.

این عینک بدبینی برای خنثی کردن اثر آن عینک خوش‌بینی است. اگر انسان نسبت به خود بدبین باشد می‌تواند صفات نفسانی خود را منصفانه مورد بررسی قرار دهد و به عیوب و بیماری‌های نفسانی خویش پی ببرد و با فریب کارهای و حيله‌گرهای نفس مبارزه نماید.<sup>۲</sup>

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 خیر 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.<sup>۱</sup> 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 در حالی که بلاهت در هر جامعه ای اعمال می شود.

حُسن ظن برخاسته از قلب سلیم است، در حالی که بلاهت برخاسته از سادگی و بی خردی است.

حُسن ظن سازنده و اعتماد آفرین است در حالی که بلاهت ویران کننده و اسارت آفرین است.<sup>۲</sup>

## سه کلمه ی سه حرفی

امام علیه السلام اعلم أن الجبنَ والبخلَ والحِرصَ عَرِيْزَةٌ يَجْمَعُهَا سُوءُ الظَّنِّ؛

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

۲. مرز فضائل و رذایل، طبیبان، 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.<sup>۱</sup>

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

و برعکس آدم خوش بین، اهل «اگر و شاید» نیستند بلکه اهل عمل، امید و یقین هستند؛ و جایی برای این صفت‌های منفی و ناپسند باقی نمی‌گذارند. برای خوش بین 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 دست‌به‌خیر 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.

۱. کتاب من لایحضره الفقیه، ج ۴، ص ۴۰۹.



## بدبینی در روایات

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.<sup>۱</sup>

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

گاهی انسان بر اثر زینت‌های شیاطین آن قدر فریب می‌خورد که از گمان خود راضی می‌شود. در این هنگام او خود را زرنگ‌تر و باهوش‌تر از دیگران می‌پندارد و برای گمان بد خود، توجیهاتی می‌کند و به دلیل‌های نادرست و نپذیرفتنی استدلال می‌کند.<sup>۲</sup>

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. چه‌بسا 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 این‌رو، فرد خوش‌بین، وظیفه دارد دست یاری

۱. «صِيَامُ الْقَلْبِ عَنِ الْفِكْرِ فِي الْإِتْقَامِ 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 خوش‌بینی و نیز از آسیب‌های بدبینی آگاه و آشنا کند.

فوت کوزه‌گری فرد خوش‌بین، وظیفه دارد دست یاری به فردی که گرفتار بدبینی شده است بدهد.

در احادیث به آفت‌ها و آسیب‌های بدبینی اشاره شده است از جمله: از دست دادن دوست، تنهایی، فاسدشدن عبادت، آغاز بدی‌ها، بدی سیرت و باطن... می‌توان اشاره کرد.

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

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

فرد بدبین به دلیل افکار منفی و شیطانی که دارد به کارهای شیطانی و ناپسند رو می‌کند و در نتیجه کارها را به شکل صحیح و درست آن انجام نمی‌دهد.

امام علی علیه السلام سَوْءُ الظَّنِّ يَفْسِدُ الْأُمُورَ وَيَبْعَثُ عَلَى الشُّرُورِ؛

بدگمانی، کارها را تباه می‌کند و باعث روی آوردن به انواع بدی‌ها می‌شود.<sup>۲</sup>

۱. «لَا يُعْدِمُكَ مِنْ شَفِيقِي سَوْءُ الظَّنِّ». بحار الانوار، ج ۷۴، ص ۲۱۱.

۲. تصنیف غُرُرُ الحِکْمِ و دُرُرُ الکَلِمِ، ح ۵۶۷۱.

ممکن است فردی مدت‌ها 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 می‌کند.<sup>۱</sup>

فردی که با عینک بدبینی به دیگران نگاه می‌کند حتماً خودش جزء بدبین‌ها است چراکه همه را مانند خودش می‌بیند؛ و شگفتی کار اینجاست که اولاً: عیب و نقص‌های خودش را نمی‌بیند و ثانیاً: خودش را بهترین و خوش‌فکرترین فرد می‌داند.

امام علی علیه السلام الرَّجُلُ السُّوءُ لَا يَظُنُّ بِأَحَدٍ خَيْرًا لِأَنَّهُ لَا يَرَاهُ إِلَّا بِوَصْفِ نَفْسِهِ؛ آدم بد، به هیچ‌کس خوش‌گمان نیست؛ زیرا همه را مانند خود می‌داند.<sup>۲</sup> نباید به مکان‌هایی که در شأن و مقام ما نیست وارد شویم. چراکه خود را در معرض تهمت و بدبینی قرار می‌دهیم. می‌تواند اشاره به این باشد که از مقدماتی که منجر به بدبینی می‌شود باید پرهیز کرد.

۱. «إِيَّاكَ أَنْ تُسِيءَ الظَّنَّ فَإِنَّ سُوءَ الظَّنِّ يُفْسِدُ الْعِبَادَةَ وَ يُعْظِمُ الْوِزْرَ». تصنیف غُرُرُ الْحِكْمِ وَ دُرُرُ الْكَلِمِ، ح ۵۶۶۸.

۲. تصنیف غُرُرُ الْحِكْمِ وَ دُرُرُ الْكَلِمِ، ح ۵۶۶۷.

امام علی عَلَيْهِ السَّلَامُ هر که به جاهای بد رفت و آمد کند، متهم می‌شود<sup>۱</sup> و هر که خود را در معرض تهمت قرار دهد، نباید کسی را که به او گمان بد برده است، سرزنش کند.<sup>۲</sup>

بدبینی باعث می‌شود 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 می‌کنند و نیز ذهن و فکر را تبدیل به دریایی از سیاهی و تاریکی می‌کند که تنها موج منفی دهد.

امام علی عَلَيْهِ السَّلَامُ مَنْ سَاءَ ظَنُّهُ سَاءَ وَهْمُهُ،<sup>۳</sup> مَنْ سَاءَ ظَنُّهُ سَاءَتْ طَوَيْتُهُ؛<sup>۴</sup>

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

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

امام علی عَلَيْهِ السَّلَامُ هر که بدگمانی بر او چیره شود، جای آشتی با هیچ دوستی باقی نگذارد.<sup>۵</sup>

۱. «مَنْ دَخَلَ مَدَاخِلَ السُّوءِ أَتَاهُمْ». نهج البلاغه، حکمت ۳۴۹.

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

۳. تصنیف عُزْرُ الْجَمِّ وَ دُرُّ الْكَلِمِ همان، ح ۵۶۷۸.

۴. عیون الحکم و الموعظ، ح ۸۰۸۸.

۵. «مَنْ غَلَبَ عَلَيْهِ سُوءُ الظَّنِّ لَمْ يَثْرُكْ بَيْنَهُ وَ بَيْنَ خَلِيلِ صَلْحَا». تصنیف عُزْرُ الْجَمِّ وَ دُرُّ الْكَلِمِ، ح

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

امام علی عَلَيْهِ السَّلَام کسی که بدبینی دارد از همه کس وحشت دارد!<sup>۱</sup>

شُکر که این نامه به عنوان رسید      پیشتر از عمر به پایان رسید<sup>۲</sup>  
 هزاران درود و هزاران سلام      ز ما بر محمد علیه‌السلام<sup>۳</sup>

۱. «مَنْ لَمْ يُحْسِنْ ظَنَّهُ اسْتَوْحَشَ مِنْ كُلِّ أَحَدٍ». تصنیف عُرُوذُ الْحِکْمِ و دُرُرُ الْکَلِمِ، ح ۵۳۳۳.

۲. نظامی.

۳. اسدی طوسی.

## کتاب‌نامه

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 خوش‌بینی 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 روان‌درمانی، سال پنجم، شماره ۹۱، پاییز ۱۹.
۶. بررسی رابطه بین خوش‌بینی اسلامی، خوش‌بینی آموخته‌شده سلیگمن و امنیت روانی، رمضان علی حسنی، محمدرضا احمد، رحیم میردریکوندی، روان‌شناسی و دین، سال چهارم، شماره چهارم، زمستان ۹۰، ص ۷۵-۱۰۲.
۷. تأثیر خوش‌گمانی به خداوند در سعادت دنیا و آخرت، مظفری، حسین، معرفت اخلاقی، سال دهم، شماره دوم، پیاپی ۲۶ پاییز و زمستان ۱۳۹۸.
۸. به دنیا آمده‌ایم تا خوشبخت شویم! گل محمدی، سعید، نسل نواندیش، تهران، ۱۳۹۲.
۹. خوش‌بینی 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، کترین 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 جمالفرا، 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 ۵، 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.