

بسمه تعالی

روانشناسی مثبت‌نگر خوش‌بینی و بدبینی

سارا محمودی یمین^۱

اسفندماه ۱۴۰۲

چکیده

مثبت اندیشی یک مهارت ذهنی و احساسی است که بر روی نتایج و تجارب مثبت تمرکز داشته و این افکار می‌تواند برای فرد شادی، موفقیت و اعتماد به نفس را به همراه بیاورد و به تدریج افکار و احساسات منفی را از او دور کند. به کمک مثبت اندیش بودن، مدیریت استرس و موانع بازدارنده برای افراد ساده‌تر خواهد شد، بنابراین با قدرت بیشتری آنها می‌توانند به سمت موفقیت حرکت کنند. در سال‌های اخیر حوزه‌ی روانشناسی شاهد ظهور رویکردی جدید، هرچند با سابقه‌ای کهن، به نام روانشناسی مثبت‌گرا بوده است که به جای پرداختن به آسیب‌ها یا اختلالات روانی، به ابعاد مثبت وجود آدمی نظر دارد. در این میان شادی مفهوم بنیادی این رویکرد محسوب می‌شود. آرام و شاد زیستن، علاوه بر اینکه یکی از نیازهای اساس روانی است، ضرورت اجتماعی نیز هست. در تعریف روانشناسانه‌ی شادی، می‌توان گفت شادی واکنش مثبتی است که در مواجهه با صحنه‌ها و رویدادهای رضایت‌بخش پدید می‌آید و احساس خوشایندی است که بر اثر دستیابی به آنچه آرزو و انتظارش را داریم، پدیدار می‌گردد. یکی از مهمترین تحولات در روانشناسی معاصر جنبش روانشناسی مثبت به رهبری مارتین سلیگمن می‌باشد. این جنبش موجب شد تمرکز علم روانشناسی از آسیب‌شناسی روانی به سوی موضوعات مثبت مانند شادی، سلامت ذهن، عواطف مثبت، معنویت و مذهب، خلاقیت و فضایل اخلاقی سوق داده شود. یکی از ویژگی‌های مثبت انسان که هم در رشد و تکامل خود او نقش مهمی دارد خوش‌بینی است. موضوع پژوهش حاضر بررسی خوش‌بینی، مولفه‌ای از روانشناسی مثبت‌گرا؛ از دیدگاه قرآن و روانشناسی است. هدف روانشناسی مثبت‌گرا شناسایی سازه‌ها و شیوه‌هایی است که در نهایت باعث بهزیستی انسان و سازگاری هر چه بیشتر افراد با تهدیدهای زندگی می‌گردد.

کلیدواژه: روانشناسی - مثبت اندیشی - خوش بینی - بدبینی.

مقدمه

روانشناسی مثبت‌نگر می‌تواند طیف وسیعی از کاربردهای دنیای واقعی را در زمینه‌هایی از جمله آموزش، درمان، خودیاری، مدیریت استرس و مسائل مربوط به محل کار داشته باشد. با استفاده از راهبردهای روانشناسی مثبت‌نگر، معلمان، مربیان، درمانگران و کارفرمایان می‌توانند به دیگران انگیزه دهند و به افراد کمک کنند تا نقاط قوت شخصی خود را درک کرده و توسعه دهند. این قطره از دریای روانشناسی در بیمارستان‌ها توسط روانشناسان سلامت به کار گرفته می‌شود. آن‌ها از تکنیک‌های روانشناسی مثبت‌نگر برای مدیریت استرس، کاهش درد، آموزش روانشناختی و دیگر مسائل روانی مربوط به مشکلات جسمی استفاده می‌کنند.

به طور کلی، بزرگترین مزیت بالقوه روانشناسی مثبت‌نگر این است که به ما قدرت تغییر دیدگاه را می‌آموزد. این تمرکز بسیاری از تکنیک‌ها، تمرین‌ها و حتی کل برنامه‌های مبتنی بر روانشناسی مثبت است؛ زیرا یک تغییر نسبتاً کوچک در دیدگاه فرد می‌تواند منجر به تغییرات خیره‌کننده در رفاه و کیفیت زندگی شود. تزریق کمی خوش‌بینی و قدردانی بیشتر به زندگی شما یک اقدام ساده است که می‌تواند دیدگاه مثبت‌تری نسبت به زندگی به شما بدهد. از جمله نقدهای روانشناسی مثبت‌نگر این است که بر تجربیات مثبت به قیمت از دست دادن تجربیات «منفی» اساسی تمرکز کرده است و اینکه برخی مفاهیم (مانند نقاط قوت شخصیت) ممکن است مفاهیم علمی موجود را به اندازه کافی تعریف نکرده یا بازتعریف کنند.

مطالعات نشان می‌دهند که اقدامات مرتبط با روانشناسی مثبت مانند مداخلات قدردانی می‌تواند بهزیستی اجتماعی و عاطفی را افزایش دهد. روان‌شناسی مثبت‌نگر همچنین به کاوش‌هایی در این زمینه منجر شده است که چگونه توسعه برخی از نقاط قوت شخصیت، احساسات مثبت، و ویژگی‌های دیگر، مانند احساس معنا و هدف در زندگی، ممکن است به نتایج مثبت زندگی کمک کند. مشخص شده است که معیارهای معنای زندگی با سایر پیامدهای مثبت زندگی مرتبط است. به عنوان مثال، تحقیقات نشان می‌دهند که افراد مسن که زندگی خود را ارزشمند می‌دانند، از سلامت جسمی و روانی بهتری برخوردارند. مطالعات دیگر حاکی از مزایای بالقوه بهزیستی، احساس داشتن هدف در زندگی است.

در روانشناسی مثبت‌نگر عناصر و عواملی تحت عنوان رفاه افزا به این شرح مورد بررسی است که احساسات مثبت، یا تجربه خوش‌بینی و همچنین قدردانی از گذشته، رضایت در حال و امید به آینده اگرچه جستجوی احساسات مثبت به تنهایی راه بسیار موثری برای افزایش رفاه شما نیست، تجربه احساسات مثبت همچنان یک عامل مهم است. بخشی از رفاه لذت بردن از خود در لحظه است، یعنی تجربه احساسات مثبت. رابطه، یا ایجاد ارتباطات اجتماعی با خانواده و دوستان انسان‌ها موجوداتی اجتماعی هستند و ما برای شکوفایی واقعی به ارتباط با دیگران متکی هستیم. داشتن روابط عمیق و معنادار با دیگران برای رفاه ما حیاتی است.

پژوهش پیش‌رو نقش و تاثیر روانشناسی مثبت‌نگر را در افزایش یا کاهش شادی حقیقی و ایجاد حس خوش‌بینی و احساس رضایتمندی از وقایع و تعاملات اجتماعی و ارائه راهکارهایی برای بهبود بخشی و کنترل عوامل آسیب‌زا در این زمینه را مورد تحقیق و بررسی قرار می‌دهد.

روانشناسی مثبت‌نگر^۱

شاخه‌ای از روان‌شناسی است که بر نقاط قوت و رفتارهای شخصیتی متمرکز است که به افراد اجازه می‌دهد تا زندگی معنادار و هدفمندی را بسازند فراتر از بقا به سمت شکوفایی حرکت کنند. نظریه‌پردازان و محققان این حوزه به دنبال شناسایی عناصر یک زندگی خوب بوده‌اند. آن‌ها همچنین شیوه‌هایی را برای بهبود رضایت از زندگی و رفاه پیشنهاد و آزمایش کرده‌اند.

در حالی که بسیاری از شاخه‌های دیگر روانشناسی تمایل دارند بر اختلال عملکرد و رفتار غیرعادی تمرکز کنند، روانشناسی مثبت بر نقاط قوت افراد و کمک به آن‌ها برای شادتر شدن متمرکز است. روانشناسی مثبت‌نگر بر معنا و رضایت عمیق تاکید می‌کند، نه فقط بر شادی زودگذر. «مارتین سلیگمن»، که اغلب به عنوان پدر روانشناسی مثبت‌نگر شناخته می‌شود، دیدگاه‌های متعددی از معنای شاد زیستن را توصیف کرده است، از جمله زندگی خوشایند، زندگی خوب (متمرکز بر نقاط قوت شخصی و تعامل) و معنادار.

روانشناسی مثبت، حوزه نسبتاً جدیدی به شمار می‌رود که از سال ۱۹۹۸ پایه‌گذاری شد؛ دقیقاً زمانی که «مارتین سلیگمن»^۲ آن را به عنوان موضوع روش خود به عنوان رییس انجمن روانشناسی آمریکا انتخاب کرد. با این حال در حالی که بیشتر مردم سلیگمن را چهره اصلی روانشناسی مثبت می‌دانند، او این رشته را به تنهایی آغاز نکرد و اولین «روانشناس مثبت» نبود.

«ویلیام جیمز»^۳ فیلسوف، پزشک و روانشناس اهل ایالات متحده بود. او این استدلال را بیان کرد که برای مطالعه کامل عملکرد بهینه یک فرد، باید نحوه تجربه شخصی‌اش را در نظر گرفت که در غیر این صورت تجربه ذهنی آن‌ها تلقی خواهد شد. جیمز را «نخستین روانشناس مثبت‌اندیش» آمریکا می‌دانند؛ و این به خاطر علاقه عمیق او به ذهنیت یک فرد و به دلیل اعتقاد او مبنی بر «عینیت مبتنی بر ذهنیت قوی است» بود. همچنین «آبراهام مزلو»^۴ در طول موج سوم روانشناسی، انسان‌گراها نقشی حیاتی در ارائه مفاهیم بنیادی روانشناسی مثبت ایفا کردند، و در این میان هیچ رویکردی موثرتر از رویکرد آبراهام مزلو نبود. در واقع اصطلاح «روانشناسی مثبت»، اولین بار توسط مزلو در کتاب «انگیزه و شخصیت» او در سال ۱۹۵۴ مطرح شد. او تاکید داشت که روانشناسی با فاش کردن بیماری‌ها و کاستی‌هایمان جنبه‌های منفی ما را مصرانه نشان می‌دهند؛ این در حالی است که به اندازه کافی فضایل، آرزوها، توانایی‌ها و جنبه‌های مثبت ما دیده نمی‌شود.

مفهوم روان‌شناسی مثبت‌نگر

«گیبل و هیدت» روان‌شناسی مثبت‌نگر را به این صورت تعریف می‌کنند: مطالعه علمی شرایط و فرایندهایی که در شکوفایی و کارکرد بهینه افراد، گروه‌ها و نهادها شرکت دارند. «داینر» روان‌شناسی مثبت‌نگر را علم مطالعه شکوفایی انسان می‌داند. «شلدون و کینگ» نیز در سال ۲۰۰۱ تعریفی از روان‌شناسی مثبت‌نگر ارائه دادند. از نظر آن‌ها روان‌شناسی مثبت‌نگر چیزی بیش‌تر از مطالعه علمی توانایی‌ها و فضیلت‌های یک انسان معمولی نیست. «سلیگمن و همکارانش» نیز یک تعریف نسبتاً پذیرفته شده از روان‌شناسی مثبت‌نگر ارائه

^۱Positive psychology

^۲Martin Seligman

^۳William James

^۴Abraham Maslow

داده‌اند. از نظر آن‌ها، روان‌شناسی مثبت‌نگر مطالعه علمی تجربیات مثبت، صفات فردی مثبت و نهادهایی است که رشد این تجربیات و صفات را تسهیل می‌کنند. در نهایت ذکر این نکته ضروری است که «لینلی و همکاران» با جمع‌بندی تمام تعاریف موجود، روان‌شناسی مثبت‌نگر را به صورت مطالعه علمی کارکرد بهینه انسان، تعریف کرده‌اند.

روان‌شناسی مثبت‌نگر به دنبال بهبود کیفیت زندگی افراد و پیشگیری از آسیب‌های روانی ناشی از زندگی بی‌ثمر و بی‌معنا است؛ بنابراین در کل می‌توان گفت که هدف روان‌شناسی مثبت‌نگر ایجاد تسهیل در تغییر تمرکز روان‌شناسی از اشتغال صرف با ترمیم بدترین چیزها در زندگی، به سمت به وجود آوردن کیفیت‌های مثبت است. هدف روان‌شناسی مثبت‌نگر گسترش دادن تمرکز روان‌شناسی به فراتر از رنج کشیدن و تسکین مستقیم آن است. روان‌شناسی مثبت‌نگر به دنبال توانایی‌های سالم، جاه‌طلبی‌ها، تجربیات زندگی مثبت و توانایی‌های منش افراد و اینکه چگونه آن‌ها به عنوان سپری در مقابل اختلال عمل می‌کنند، است.

مثبت اندیشی^۱

مثبت اندیش بودن یک نگرش ذهنی و عاطفی محسوب می‌شود که بیشتر بر روی چیزهای خوب تمرکز داشته و نتایجی را پیش بینی می‌کند که به نفع زندگی شخصی و اجتماعی شما باشد. بر اساس مثبت اندیشی لازم است از اتفاقات مختلف انتظار شادی، سلامتی و موفقیت را داشته باشیم تا بتوانیم افکار منفی را از خود دور کنیم. قانون جذب می‌گوید: مثبت اندیش بودن یک حلقه بازخورد مثبت در زندگی شما ایجاد می‌کند که هر چقدر به اتفاقات پیرامون خود با دید مثبت‌تری نگاه کنید، اتفاقات بهتری برایتان رخ خواهد داد.

البته داشتن تفکرات مثبت به معنی تسلیم شدن نیست، بلکه افرادی که با این نگرش به رخدادها و پدیده‌های اطراف خود نگاه می‌کنند، به راحتی شکست را نمی‌پذیرند؛ چراکه نگرش مثبت باعث می‌شود، افکار منفی نتواند بر روی روحیه و وضعیت ذهنی آنها تأثیر بگذارد. از آنجایی که مثبت اندیش بودن یکی از مهم‌ترین فاکتورهای آرامش در زندگی است. یکی از الگوهای رفتاری سالم در جامعه مثبت اندیشی است که بر اساس نگرش هر فرد نسبت به آینده‌اش، این افکار مثبت می‌تواند متفاوت باشد و مقدمات او را برای رسیدن به موفقیت و پیروزی فراهم کند. البته بهتر است بدانید که تنها مثبت اندیش بودن لازمه پیشرفت نبوده و این نگرش در زندگی می‌تواند فرد را به سمت کامیابی سوق دهد. تفکر مثبت در واقع نوعی نگرش ذهنی محسوب می‌شود که فرد انتظار نتایج خوب و مطلوب را دارد و داشتن افکار مثبت فرایند ایجاد اندیشه‌هایی خواهد بود که انرژی ذهنی را به واقعیت تبدیل می‌کند.

به بیان دیگر مثبت اندیشی یک مهارت ذهنی و احساسی است که بر روی نتایج و تجارب مثبت تمرکز داشته و این افکار می‌تواند برای فرد شادی، موفقیت و اعتماد به نفس را به همراه بیاورد و به تدریج افکار و احساسات منفی را از او دور کند. به کمک مثبت اندیش بودن، مدیریت استرس و موانع بازدارنده برای افراد ساده‌تر خواهد شد، بنابراین با قدرت بیشتری آنها می‌توانند به سمت موفقیت حرکت کنند.

^۱ Thinking positive

ارزش مثبت اندیشی

حضرت محمد(ص) فرمود: «خداوند، با نگاهی خوش بینانه (با قضایا) برخورد کردن را دوست می دارد»^۱ ایشان در جایی دیگر فرمود: «چه چیز نیکویی است خوش بینی»^۲ امیرالمؤمنین(ع) نیز پیروزی و کامیابی را در خوش بین بودن و فال خیر زدن می داند.^۳ خوش بینی سبب افزایش امید و نشاط در زندگی است؛ امیدی که زندگی بدون آن تقریباً غیر ممکن است. متفکران بزرگ گذشته ما معتقد بودند که اگر چنانچه انسانی سرش را داخل آب فرو برد و در همان لحظه، امید از او گرفته شود، دیگر بار، رغبتی برای خارج نمودن آن از خود نشان نخواهد داد. این تعبیر - که مورد پذیرش روانشناسان بزرگ معاصر نیز هست - مثال روشنی برای نشان دادن اهمیت حیاتی امید در زندگی است.

از روش‌هایی که می تواند در زنده کردن و زنده نگاه داشتن امید، تأثیر بسزایی داشته باشد همین خوش بین بودن و به جهان و جهانیان، نیکو نگریستن است (البته باید توجه شود که خوش بینی به معنای ساده لوحی - که هر کسی بتواند از ما سوء استفاده نماید - نیست، بلکه مراد، نگاه کردن از بالا و از منظری وسیع تر از چیزی است که قبلاً می نگریستیم). افرادی که از زندگی مأیوس و دلزده هستند و اذعان می کنند زندگی شان بیهوده است، در واقع: «چشم دارند ولی نمی بینند و گوش دارند و لکن نمی شنوند». اینجاست که راهنمایی و مداوای چنین افرادی مشکل می نماید. خداوند حکیم فرمود: «آیا تو (ی پیامبر) می توانی گران را شنوا کنی، یا نابینایان را و کسی را که همواره در گمراهی آشکاری قرار دارد، راه نمایی؟»^۴ و در واقع، گناه این کوتاهی فقط بر گردن خود آنهاست، نه خداوند و نه سرنوشت و نه هیچ کس دیگر!

انسان همیشه و در طول تاریخ به دنبال دستیابی به موفقیت و کامیابی بوده است و هزاران روش، ایده، تکنیک و فرمول را برای آن ابداع کرده است. تمام راه‌ها برای رسیدن به موفقیت به اندیشه ختم می شود، هر چقدر میزان خوش بینی فرد در اجرای تکنیک‌های کامیابی بیشتر بوده، قطعاً با موفقیت بیشتری همراه بوده و بر عکس. نگرش مثبت و خوش بینی که در قرآن به عنوان یکی از راه‌ها و تکنیک‌های مهم در جهت کسب سعادت دنیوی و اخروی است. قرآن کریم و سخنان بزرگان دین اسلام این نکته را تأیید کرده است که خوش بینی رابطه‌ای مستقیم با موفقیت و کامیابی افراد دارد.

موفقیت فقط مثبت اندیشی نیست، در واقع مثبت اندیشی با عمل کردن به آن است که موجبات کامیابی را برای فرد به همراه می آورد. اندیشیدن و عمل به اندیشه‌ی مثبت است که راه را به فرد نشان می دهد. اندیشه و عمل در کنار هم هستند که معنا پیدا می کنند. قرآن کریم راه رسیدن به موفقیت را در راه مثبت اندیشی می داند و برای دستیابی به این طرز تفکر راه‌هایی را پیشنهاد کرده است که مطالعه و عمل به آن خالی از لطف نیست.

۱ عوالی اللئالی، ج ۱، ص ۲۹۱، ح ۱۵۵.

۲ مسند الشهاب، ج ۲، ص ۲۶۱، ح ۸۲۲.

۳ غرر الحکم، ح ۴۴۶۶.

۴ سوره زخرف، آیه ۴۰.

۱- ایمان به خدا و قدرت بی‌انتهای او

افرادی که با ایمان هستند، خدای رحمان را در جای جای زندگی خود حس می‌کنند و به این درک رسیده‌اند که خداوند همواره و همیشه ناظر بر افکار و اندیشه‌های فرد است و هیچ چیز بر او پنهان نیست. افرادی که از درجه‌ی ایمان بالایی برخوردارند خود را شایسته کسب نعمت‌ها می‌دانند، بنابراین امید و ایمان به خدا را سرلوحه‌ی کارهای خود قرار می‌دهند و با یک توکل عمیق که پس‌زمینه‌ی آن فکری پاک و عاری از نگرانی است، در جهت کسب اهداف خود تلاش می‌کنند.

افرادی که ایمان به خداوند را سرلوحه‌ی کار خود قرار می‌دهند، ترس و نگرانی را به خود راه نمی‌دهند و هر اتفاقی را خیر و نیکو دانسته و اگر نتوانستند به چیزی که می‌خواهند برسند، دست از تلاش برنمی‌دارند و سعی می‌کنند با تغییر مسیر و تکنیک دوباره شروع به فعالیت کنند. آن‌ها معتقدند خداوند در هر کاری یاری‌کننده‌ی افراد است. به عبارت دیگر، انسان با ایمان نگاهی زیبا نسبت به زندگی پیدا می‌کند و حتی مشکلات و ناکامی‌ها را به منزله‌ی امتحان الهی و راهی به سوی تکامل تلقی می‌کند.

«آگاه باشید که یاری خدا نزدیک است»

۲- دعا و نیایش

در دعا، با خداوند صحبت می‌کنیم، از او کمک می‌طلبیم، به او دل می‌بندیم، نیازهای خود را با او مطرح می‌کنیم، از او طلب بخشش می‌کنیم از خطرها به او پناه می‌بریم و تمام این‌ها در ما باعث ایجاد آرامش و انگیزه می‌شود. انگیزه داشتن ریشه در مثبت‌اندیشی دارد. با این تفاسیر با شوق و نشاط گام در جهت کسب موفقیت بر می‌داریم. در مقاله‌ی آرامش با قرآن کریم به طور کامل این موضوع را توضیح دادیم. قرآن کریم می‌فرماید:

«ای اهل ایمان، (در پیشرفت کار خود) از صبر و مقاومت کمک گیرید و به ذکر خدا و نماز توسل

جوئید، که خدا با صابران است.»

۳- آینده‌نگری

یکی از چیزهایی که به انسان کمک می‌کند تا اندیشه‌اش را کنترل کند و مثبت فکر کند و زمینه‌ی انگیزه و تلاش و کوشش را در وی بارور سازد، آینده‌نگری است. در قرآن کریم آیات فراوانی در این رابطه وجود دارد.

«تو اهل بیت خود را به نماز و طاعت خدا امر کن و خود نیز بر نماز و ذکر حق صبور باش، ما از تو

روزی نمی‌طلبیم بلکه ما به تو روزی می‌دهیم و عاقبت نیکو مخصوص پرهیزکاری و تقوا است.»

۱ قرآن کریم/سوره بقره/آیه ۲۱۴

۲ همان/آیه ۱۵۳

۳ قرآن کریم/سوره طه/آیه ۱۳۲

قرآن کریم همواره تأکید می‌کند تا برای زندگی خود برنامه‌ریزی داشته باشید و آینده را مورد توجه قرار دهید. مورد توجه قرار دادن آینده به معنای رها کردن زمان حال نیست، بلکه در زمان حال زندگی کردن و برای آینده هدف داشتن و پیش‌بینی کردن، با توجه تفکر مثبت است.

یک فرد مثبت اندیش و اندیشمند همواره شرایط را می‌سنجد و موقعیت‌های حال و آینده را مد نظر خود قرار می‌دهد. وقتی که برای آینده برنامه‌های مشخصی داشته باشیم، تفکر و اندیشه‌ای سودمند و هدف‌دار در پشت برنامه‌های خود داشته باشیم، حتی اگر خللی در جهت اهدافمان پیش آید، تسلیم نمی‌شویم و هزاران راه دیگر را برای تغییر مسیر و اهداف امتحان می‌کنیم و توکل و امید به خداوند را در صدر کارهای خود قرار می‌دهیم.

۴- هم‌نشین

قرار گرفتن در معرض امواج منفی دیگران و هم‌نشینی با کسانی که بیش از اندازه زبان به شکوه می‌گشایند، فرد را به سوی منفی بافی و بدبینی سوق می‌دهد. شاید با افرادی برخورد کرده باشید که در هم‌نشینی با آنان احساس خستگی و ناتوانی می‌کنید، افرادی که با صحبت‌ها و نظراتشان ایجاد ضعف، ناامیدی و ناتوانی در درون انسان می‌کنند.

باید دقت کنیم کسانی را که اوقاتمان را با آن‌ها می‌گذرانیم آگاهانه انتخاب کنیم. گاهی چنین کاری امکان‌پذیر نیست، مثلاً انتخاب همکار در محیط کار یا انتخاب خویشان و بستگان، ولی حتی المقدور می‌توانیم از هم صحبت شدن زیاد با این افراد خودداری کنیم. این در مورد افراد منفی، اما در مقاله‌ی ده تاثیر شگفت‌انگیز دوستان موفق توضیحاتی کاملی دادیم که توصیه می‌کنم بخوانید.

حضرت علی(ع) هم‌نشین خوب را نعمت می‌داند می‌فرماید: «هم‌نشین خوب نعمت است»

لذا بهتر است سعی کنیم با افرادی مجالست کنیم که مثبت اندیش باشند تا از امواج مثبت تفکراتشان بهره‌مند شویم. این افراد معمولاً خوش رو و خوش برخورد هستند و در برخورد با آن‌ها احساس آرامش به ما دست می‌دهد، احساس نشاط و شادابی.

۵- تلاش

یکی از نکاتی که در بروز مثبت‌اندیشی تأثیر به‌سزایی دارد تلاش است، تفکر مثبت نیازمند تلاش و کوشش است. در واقع همان‌طور که گفتیم مثبت‌اندیشی همراه با عمل کردن است که ثمر می‌دهد. چه بسا افرادی که اندیشه‌های مثبت دارند اما چون دست به عمل نمی‌زنند مثبت‌اندیشی آنان ثمر نمی‌دهد. خداوند انسان‌های تلاش‌گر را دوست دارد و وعده می‌دهد که به اندازه‌ی تلاششان به آن‌ها جزا می‌دهد.

«هر کس به موجب آن چه می‌کوشد جزا داده می‌شود»

۱ میزان الحکمه، ری شهری، ۸۱، باب نعمت

۲ قرآن کریم/سوره طه/آیه ۱۵

این تلاش و کوشش باعث نیک بختی و سعادت انسان می‌شود. در حقیقت اگر به قدرت و توانایی‌های عظیمی که خداوند در وجود ما به ودیعه نهاده ایمان داشته باشیم، می‌توانیم مطمئن باشیم که با کمی تلاش بیشتر به موفقیت دست می‌یابیم. خداوند از تلاش انسان‌های تلاش‌گر قدردانی می‌کند.

«و از تلاش شما سپاسگزاری شده است»

تکلیف انسان در حد توانایی اوست. از سوی دیگر خداوند وعده می‌دهد که وقتی در حین کار و تلاش با سختی و مشکلات مواجه می‌شوید بدانید که بعد از این دشواری‌ها آسانی در پیش است و هم چنین خداوند هر کس را به اندازه‌ی توانایی‌اش تکلیف می‌دهد:

«خداوند هیچ کس را جز به اندازه‌ای که به او داده تکلیف نمی‌کند. زود است که خداوند پس از

دشواری آسانی پیش آورد.»^۲

خوش‌بینی

یکی از دستورات دینی که فراوان بر آن تأکید شده است، خوش‌بینی است. مقصود از خوش‌بینی برداشت صحیح و درست از گفتار و رفتار دیگران است. خوش‌بینی حالتی است برخاسته از سلامت نفس و میل به پاکی که دارنده آن نسبت به افرادی که در جامعه اسلامی زندگی می‌کنند و اکثریت آنها را افراد خوب و شریف تشکیل می‌دهند، درباره رفتار و کردار آنها گمان بد نمی‌برد.

این حالت در صورتی خوب است که انسان اولاً از هوشیاری کافی برخوردار باشد و ثانیاً حسن ظن درباره افرادی صورت بگیرد که تعلق به جامعه اسلامی داشته باشند، در غیر این صورت شایسته نیست. امام علی علیه السلام فرمود: «خوش‌بینی از برترین رفتارها و سنگین‌ترین موهبت‌های الهی است.»^۳

هرگز خوش‌بینی به معنای ساده‌اندیشی و ساده‌لوحی نیست، باید میان این دو مقوله تفاوت قائل شد. ساده‌لوحی بر پایه بی‌مسئولیتی است، بر خلاف خوش‌بینی که آگاهانه و مسئولانه است. مؤمن در عین حال که به دیگران حسن ظن دارد، زیرک و باهوش و حساس نیز هست تا هیچ کس از او سوء استفاده ننماید. لذا اسلام به هوشیاری در انتخاب شریک و سند نوشتن و گواه گرفتن در بسیاری از معاملات تأکید کرده است. جالب این که طولانی‌ترین آیه قرآن درباره ضرورت تنظیم قرارداد همراه با شاهد گرفتن در هنگام داد و ستدهای مدت دار است.

نکته دیگر این که بین خوش‌بینی و خوش‌باوری نیز تفاوت بسیاری است. زیرا خوش‌بینی این نیست که انسان به افراد ناشناخته اعتماد کند و بدون آن که در مقام کنجکاوی و آزمایش برآید، به گفته دیگران ترتیب اثر دهد. به علاوه نباید خوش‌بینی را نسبت به کسانی که ناپاکی و آلودگی آنها هویدا است تعمیم داد زیرا خوش‌بین در عین حالی که به مردم حسن ظن دارد و اعمال آنها را به صورت صحیحی تفسیر می‌کند، حزم و مأل‌اندیشی خود را از دست نمی‌دهد و همواره رفتارش آمیخته با احتیاط و عملش توأم با دقت است.

۱ قرآن کریم/سوره انسان/آیه ۲۲

۲ قرآن کریم/سوره طلاق/آیه ۷

۳ غررالحکم، ح ۵۳۲۵؛ مستدرک الوسائل، ج ۷، ص ۲۵۲.

خوش بینی در روان شناسی و اسلام

الف) خوش بینی در روان شناسی

از دیدگاه روان شناسی، عموم مردم خوش بینی را در نظر گرفتن نیمه پر لیوان، یا عادت به انتظار پایدانی خوش برای هر دردسر واقعی، در نظر میگیرند. زاویه «تفکر مثبت» از مثبت اندیشی و خوش بینی، بیانگر این است که خوش بینی مستلزم تکرار عبارت هایی تقویت کننده با خود است.

مانند اینکه «من هر روز به طرق مختلف دارم پیشرفت می کنم»، یا تجسم اینکه همه کارها با موفقیت انجام می پذیرد. در همه این موارد، تجلیاتی از خوش بینی و مثبت اندیشی وجود دارد. با این حال، خوش بینی عمیق تر از اینهاست. خوش بینی، باور عمیق به این عقیده است که علیرغم مشکلات و سختی های موجود در زندگی، اوضاع سر و سامان میگیرد. در نتیجه، فرد را از فروغلتیدن در نومیدی، یأس و افسردگی برحذر می دارد.

بنابراین در روان شناسی، مبنای خوش بینی در نحوه تفکر افراد درباره علت ها ریشه دارد. این نحوه تفکر است که منجر به عمل می شود. پیترسون^۱ و همکاران خاطر نشان می سازند که خوش بینی، مثبت بودن سطحی نیست، بلکه افراد خوش بین مشکل گشایند و نقشه هایی برای فعالیت طراحی کرده، سپس طبق آن عمل می کنند. در نتیجه، با مشکلات مبارزه کرده و به اهداف خود دست می یابند.

سلیگمن و همکاران، خوش بینی را به عنوان یک سبک تبیینی مفهومی کرده اند. بر اساس این رویکرد، هر یک از افراد، در نسبت دادن امور به علل مختلف، عادت های خاصی دارند. این خصل های شخصیتی، «سبک تبیین» نام دارد. بر اساس این نظر، سطح تبیین در هر فرد، در دوره کودکی شکل میگیرد. در صورتی که از خارج، دخالتی در آن اعمال نشود، سراسر عمر پابرجا میماند. بر طبق این دیدگاه، افراد در تبیین اینکه چرا هر رویداد خوب یا بد، برای آنها اتفاق میافتد، از سه بعد استفاده میکنند: تداوم، فراگیر بودن، و شخصی سازی.

۱ - تداوم؛ «گاهی» در برابر «همیشه»

این بعد از سبک تبیین به این معناست که افراد در برابر رویدادهای ناگوار یا خوشایند، به چه عللی معتقد هستند. اینکه آیا این علل را موقتی میدانند یا دائمی. برخی از افراد، علل رویدادهای ناخوشایند را همیشگی دانسته، استدلالشان این است که این گونه رویدادها دوباره تکرار شده و راه گریزی وجود ندارد. از این رو، مقاومت و تحمل خود را در برابر مشکلات و سختی ها از دست داده، در معرض افسردگی قرار می گیرند. اما خوش بینان وقتی با مشکلی روبرو می شوند، روش منطقی را در پیش گرفته و آن را موقتی و قابل حل توصیف می کنند. لذا دچار حیرت و سردرگمی نشده، به حل مشکل می پردازند

۲ - فراگیر بودن؛ خاص در برابر کلی

یعنی افراد معتقد باشند که علتی گسترده و فراگیر بوده و در نتیجه انتظار دارند که تأثیرات آن را در موقعیت های گوناگون، در سراسر عمر خود مشاهده کنند. در اینجا نیز فرد بدبین، مسئله را فاجعه آمیز تلقی

^۱Peterson

کرده، علت شکست خود را فراگیر و همیشگی می‌داند. این طرز تلقی فرد، سرانجام به این امر منجر می‌شود که هر گاه تنها در یک حیطه با شکست مواجه شود، در تمامی حوزه‌ها از تلاش دست بر می‌دارد. اما شخص خوش بین، در مواجهه با شکست، به علت‌هایی محدود و موقعیتی اعتقاد دارد، به نحوی که قادر است آنها را به تفصیل برای خود شرح دهد و سپس، مشکل خود را به کناری بگذارد.

حتی در صورتی که بخش مهمی از زندگی او را در هم ریخته باشد، همچنان به زندگی خود ادامه داده، احتمالاً تنها در همان حوزه خاص به ناامیدی گرفتار شود. این فرد، برای رویدادهای خوشایند نیز به علت‌های محتمل و کلی‌تر اعتقاد دارد. بدین ترتیب، در بیشتر جنبه‌های زندگی موفقیت بیشتری به دست می‌آورد.

۳ - شخصی؛ درونی در برابر بیرونی

بعد سوم سبک تبیین، شخصی سازی است؛ به این معنا که هر گاه رویداد ناگواری به وقوع می‌پیوندد، فرد می‌تواند خود (عامل درونی) یا افراد یا موقعیت‌های دیگر (عوامل بیرونی) را مقصر بشمارد. افراد بدبین، عامل وقوع رویدادهای نامطلوب را خود، یعنی عامل درونی، در نظر گرفته، در قبال آن احساس گناه و شرمساری می‌کنند. اما در مقابل، خوش بینان هنگامی که با پدیده‌های آسیب‌زای زندگی روبرو می‌شوند، تنها خود را مقصر قلمداد نکرده، در پی یافتن تأثیر احتمالی سایر عوامل و شرایط در این مشکل بر می‌آیند. این شیوه موجب می‌شود که هم عزت نفسشان آسیب نبیند و هم با امنیت خاطر، به فعالیت ادامه دهند.

ب) خوش بینی در اسلام

در آموزه‌های اسلامی، بر مفهوم «خوش بینی» بسیار تأکید و توجه شده است. از خوش بینی در قرآن و روایات، تعبیر به ح سن ظن شده که به معنای نیک‌انگاری درباره‌ی خداوند، فعل و انفعالات جهان و نیز پندار، گفتار و کردار انسان‌هاست. مهم‌ترین اصل اعتقادی اسلام، ایمان و عقیده به توحید می‌باشد؛ زیرا این اصل، پایه و اساس دریافت اسلام را شکل می‌دهد. سایر آموزه‌های اسلام، معنابخشی خود را از این اصل دریافت می‌کنند؛ توحید، عناصر نفس و روان آدمی را همبستگی بخشیده، روند قوای فکری او را برای دریافت و شناخت به طرف یک منبع، متحد و هماهنگ می‌سازد. از این رهگذر، یک اثر ترکیبی سازنده در شخصیت انسان بارور می‌گرداند.

با توجه به این نکته، نیاز به این آموزه، جهت ایجاد خوش بینی در آدمی، از این جهت است که چون انسان سالم و کامل، دارای شخصیتی می‌باشد که به طور طبیعی در زندگی فردی و اجتماعی خود رانشان می‌دهد. به همین دلیل، اگر از نظر شخصیتی نسبت به آینده خوش بین نباشد، به طور طبیعی، رفتاری بیرون از عرف طبیعت انسانی از خود بروز می‌دهد که در جهت دادن جامعه به سمت بدبینی و افسردگی بی‌تأثیر نخواهد بود. در حقیقت، اعتقاد به توحید و ایمان به خدا، نقش اساسی و تعیین‌کننده در جهت دادن به رفتار انسان در کلیه زمینه‌های زندگی ایفا می‌کند. توحید و ایمان، از خصوصیات حاکم بر شخصیت انسان می‌شوند و در کلیه خصوصیات دیگر شخصیتی، مؤثر هستند و آنها را راهنمایی می‌کنند.

یک موحد و مسلمان واقعی و خوش‌بین، لبریز از ایمان و اعتماد به پروردگارااست. در لحظاتی که احساس ناتوانی می‌کند، به قدرت بالاتر و عالی‌تر از قدرت خویش اتکا می‌کند. در دشواری‌ها از خداوندی که منبع بزرگترین نیروهاست، یاری می‌طلبد. همین موضوع، در تهذیب روح و اخلاق وی اثر عمیقی می‌بخشد. بنابراین،

می توان گفت: در بینش اسلامی، مؤمنان از مصادیق خوش بینان به خدا و رحمت الهی ذکر شده اند و بدبینان به او نیز به دلیل نداشتن بینش صحیح نسبت به پروردگار خویش، از مصادیق گمراهان هستند.
چنانچه قرآن کریم می فرماید:

«إن الذين كفرو سواء عليهم أأنذرتهم أم لم تنذرهم لا يؤمنون ختم الله على قلوبهم و على سمعهم و على أبصارهم غشاوة و لهم عذاب عظيم»!

عمل خالصانه جنبه رفتاری، و امید حالت عاطفی دارد که هر دو، مستلزم نوعی شناخت نسبت به خداوند است. بنابراین، خوش بینی در دیدگاه اسلامی شامل شناخت، عاطفه و رفتار است. از این رو، می توان خوش بینی را چنین تعریف کرد: خوش بینی، توجه شناختی و عاطفی مثبت نسبت به خدا، جهان، افراد، خود، افکار، رفتارها و رویدادهاست که فرد بر اساس آن، رویدادها را تفسیر مثبت نموده، و انتظار دارد که با تلاش خودش اوضاع بر وفق مراد پیش رفته و نتایج دلخواه به دست آید.

با توجه به منابع اسلامی و در عین حال، نظریات روان شناختی می توان گفت: خوش بینی و بدبینی دو نوع نگاه متفاوت به جهان هستی، زندگی و رویدادهای مربوط به آن است و قلمروهای مختلف زندگی فرد را دربر می گیرد و اختصاص به کوشش هایی ندارد که فرد در آنها شکست خورده، یا موفق شده است. این دو نوع نگاه، در دو بعد کلی از یکدیگر متمایز می شوند: بعد اول، به توجه و انتخاب فرد برمی گردد و اینکه فرد از میان محرکهای گوناگون در جهان به کدام یک از آنها توجه نموده و متمرکز شود. بعد دوم، به تفسیر فرد از زندگی، فعالیت ها و مشکلات آن برمی گردد.

مؤلفه اول : توجه انتخابی

توجه انتخابی فرایندی است که در آن فرد، به صورت آگاهانه به برخی از جنبه های زندگی توجه می کند. افراد بدبین به جنبه های منفی، شکست ها، بی عدالتی ها، فقدان ها، کمبودها و کجی ها توجه دارند. افراد خوش بین به امکانات، فرصت ها، توانمندی ها، عشق، محبت و به خدا به عنوان عالی ترین منبع زیبایی ها و خوبی ها توجه دارند. آموزه های دین اسلام، مکرر انسان ها را دعوت کرده اند که به چه جنبه هایی از زندگی توجه کنند؟ چه چیزهایی را به خاطر داشته باشند و چه مواردی را به فراموشی بسپارند. توجه داشتن به چیزی، یعنی استفاده از ابزارهای حسی و ادراکی برای دیدن، شنیدن، درک کردن و به خاطر داشتن آنها (همان).

یکی از شیوه شایع توجه دادن در قرآن، یادآوری و توجه به نعمت ها و زیباییهای خلقت است.
«أفلا ينظرون إلى الأبل كيف خلقت و إلى السماء كيف رفعت و إلى الجبال كيف نصبت و إلى الأرض كيف سطحت»^۱ آیا آنان به شتر نمینگرند که چگونه آفریده شده است و به آسمان نگاه نمیکنند که چگونه برافراشته شده و به کوه ها که چگونه در جای خود نصب گردیده و به زمین که چگونه گسترده و هموار گشته است. منظور از «نظر» در جمله «أفلا ينظرون»، نگاه کردن عادی نیست، بلکه نگاهی است توأم با تفکر و اندیشه و دقت. خدای متعال با بیان این نعمت ها و زیباییهای جهان خلقت، نشان میدهد که این عالم بیحساب

۱ قرآن کریم/سوره بقره/آیات ۶ و ۷
۲ قرآن کریم/سوره غاشیه/آیات ۱۷ تا ۲۰

و کتاب نیست و آفرینش انسان نیز هدفی داشته است. همین امر، توجه بشر را برانگیخته تا معرفت او را به خالق زیبایها بیشتر نماید.

معصومین(ع) نیز در آموزه های خود، نه تنها خود به این موارد توجه داشتند، بلکه دیگران را نیز هدایت می کردند تا این ابعاد را به طور اختیاری و آگاهانه، مورد توجه قرار دهند. برای نمونه، دعای امام حسین(ع) در روز عرفه، نمونه بسیار زیبا و بارز این گونه توجه هاست. ایشان با بیان صفات و نعمت های خداوند متعال، عمق نگرش و بینش زیبای خود را به همگان نشان دادند. از سوی دیگر، توجه همگان را به این نعمت های بسیار مهم جلب کردند. ایشان می فرمایند:

خدایا... آغاز کردی وجود مرا به رحمت خود پیش از آنکه چیز قابل ذکری باشم و مرا از خاک آفریدی، آنگاه در میان صلب ها جایم دادی و از حوادث زمانه و تغییرات روزگار و سال ها ایمنم ساختی و همچنان همواره در ایام قدیم و گذشته و قرن های پیشین از صلبی به رحمی کوچ کردم...

مرا در دوران حکومت پیشوایان کفر به جهان نیاوردی. آنان که پیمان تو را شکستند و فرستادگانت را تکذیب کردند، ولی در زمانی مرا به دنیا آوردی که پیش از آن در علمت گذشته بود. از هدایتی که اسبابش را برایم مهیا فرمودی و در آن مرا نشو و نما دادی... به من مهرورزیدی... و در حال طفولیت و خردسالی در گهواره محافظتم کردی و از غذاها شیری گوارا روزیم دادی و دل پرستاران را بر من مهربان کردی^۱.

فردی که به امور مثبت و واقعیت ها توجه دارد، تنها با چشم دیده نمی بیند، بلکه واقعیت ها را با چشم دل می بیند. تنها در این صورت، ابزارهای ادراکی فرد به درستی کار می کند و از آنها بهره می برد.

مؤلفه دوم: تفسیر منطقی

هر موقعیت ناخوشایند، توسط انسان، ارزیابی می گردد. این ارزیابی ها، تأثیر مستقیمی بر فشار روانی حاصل از موقعیت دارد. اگر فرد، موقعیت ناخوشایند را دارای بار مثبت بداند، قابل تحمل خواهد بود و اگر منفی ارزیابی کند، از کنترل او خارج و غیرقابل تحمل می شود. در حقیقت، آن گونه که فرد، حوادث را تفسیر می کند، به آنها واکنش نشان می دهد. بنابراین، انسان به وسیله تفسیرهای خود، می تواند موقعیت های ناخوشایند را کنترل و مدیریت کند. کنترل موقعیت ها، در دست کسی است که کنترل تفسیرها و ارزیابی های خود را در دست داشته باشد. به همین دلیل، در متون دینی، تأکید بسیاری بر تفسیر و ارزیابی صحیح از موقعیت ها شده است.

نکته دیگر در دیدگاه دین، هماهنگی تفسیرها با واقعیت هاست. دین، تفسیر خیالی و غیرواقعی را نمی پسندد، هر چند به ظاهر، کاهنده فشارهای روانی باشد. واقعیت گرایی در این بعد نیز در آموزه های دین مشاهده می شود. متون دینی، با بیان واقعیت ها، سعی دارند ارزیابی ها و تفسیرهای فرد را واقعی سازند، تا تأثیری پایدار داشته باشند. به عنوان نمونه، می توان از روز عاشورا یاد کرد. در آن روز، امام حسین(ع) و یاران ایشان، از سخت شدن کار و شدت یافتن نبرد، نه تنها هیچ هراسی به دل راه نمی دادند، بلکه چهره هایشان

۱ محدث قمی، ۱۳۸۰، ص ۴۵۵

۲ پسندیده، ۱۳۸۴، ص ۲۶۰

گشاده تر و بانشاط تر می شد. اما گروه دیگر، با شدت یافتن جنگ و نزدیک شدن زمان کشته شدن، هراسان تر می شدند و به یکدیگر می گفتند: «ببینید امام حسین(ع) باکی از مرگ ندارد» این جمله، نشان می دهد که آنچه آنان را تحت فشار قرار داده بود، مرگ و کشته شدن بود و آنچه مرگ را برای آنان به یک عامل فشار روانی تبدیل کرده بود، تفسیر نادرست از مرگ بود. اما امام(ع) با ارائه تفسیر واقعی از مرگ، آنان را نیز مقاوم و بردبار ساخت و از فشارهای روانی آنان را آزاد کرد. آن حضرت به آنان فرمود: «بردبار باشید ای بزرگ زادگان که مرگ، چیزی نیست جز پلی که شما را از ناراحتی و سختی، به باغ های پهناور و نعمت های همیشگی منتقل می سازد. پس کدام یک از شما دوست ندارد که از زندان به قصر منتقل شود؟! و مرگ برای دشمنان شما چیزی نیست، مگر همانند کسی که از قصر، به زندان و شکنجه، منتقل می شود»^۱

از لابه لای این کلام نیز ناخرسندی و نابرداری آنان که ریشه در تفسیر نادرست از مرگ دارد، به دست می آید. امام حسین(ع) با درک این مطلب، نگرش آنان به مرگ و ارزیابی آنان از کشته شدن را تصحیح کردند. بدین وسیله، آنان نیز دلیرانه جنگیدند و به شهادت رسیدند.

خوش بینی در خانواده

خانواده به عنوان اصلی ترین نهاد اجتماعی، زیربنای جوامع و خاستگاه فرهنگ و تاریخ بشر است. پرداختن به این بنای مقدس و بنیادین و هدایت آن به جایگاه واقعی خود، همواره موجب اصلاح خانواده بزرگ انسانی و غفلت از آن، موجب دور شدن بشر از حیات حقیقی و سقوط و نابودی او بوده است. اسلام به عنوان مکتبی انسان ساز، بیشترین توجه را به والایی خانواده دارد. از این رو، این نهاد مقدس را کانون تربیت می شمرد؛ نیک بختی و بدبختی جامعه انسانی را نیز به صلاح و فساد این بنا وابسته می داند. هدف از تشکیل خانواده را تأمین نیازهای عاطفی و معنوی انسان، از جمله دستیابی به آرامش برمی شمارد.

یکی از عوامل مهمی که در خوشبختی و سعادت خانواده نقش اساسی دارد، خوش بینی افراد خانواده نسبت به یکدیگر است. اما نکته مهم این است که خوش بینی یا بدبینی در خانواده آموزش داده می شود. همین امر، اهمیت جایگاه خوش بینی را روشن می کند. سلیگمن زمینه های خانوادگی را از ریشه های قوی خوش بینی دانسته، می گوید: کودکان نه تنها انجام دادن کارها، بلکه روش تبیین و چگونگی علت یابی امور و رویدادها را از والدین خود می آموزند.

در تشکیل خانواده و زندگی مشترک، مهم این است که زن و شوهر نسبت به هم چه دیدی دارند. رسول خدا(ص) در شب عروسی دخترش فاطمه(س) با علی(ع)، دست فاطمه(س) را در دست حضرت علی(ع) نهاد و فرمود: فاطمه امانت خداست مراقب او باش. و دست حضرت علی(ع) را در دست دیگر فاطمه(س) گذاشت و فرمود: علی امانت خداست، تو هم مراقب او باش. بدین سان، زن و شوهر امانتدار خدا هستند و در رابطه شان با هم رابطه امانتداری است. از این رو، باید عیوب هم را بیوشانند، از خطاهای هم درگذرند، نسبت به یکدیگر از لطف و مهربانی دریغ نوززند. به طور کلی، مایه آسایش و راحتی همدیگر را در سایه توکل بر خدا فراهم نمایند.

۱ مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۴، ص ۲۹۷/ صدوق، ۱۳۶۱، ص ۲۸۸

مطالعه در نظام باورها و الگوهای تعاملی زوج های خوشبخت نشان میدهد که آنها ویژگیهای مشخص دارند. احترام، پذیرش، خصایص مستعد برای رفتار مثبت، مثل خوش بینی، بیشتر بودن تعاملات مثبت در مقایسه با تعامل های منفی و متمرکز کردن تعارض ها بر موضوعات دقیق و مشخص از آن جمله است. این زوجین، رفتار مثبت همسر خود را معلول خصلت آنها و نه عوامل موقعیتی میبینند. وقتی اختلاف نظر دارند، اختلاف خود را در مورد مشخص و نه انتقادات کلی یا اهانت به همسرشان متمرکز می کنند.

بنابراین، از مسائل مهم در روابط بین همسری، ارزیابی همسر است. این اصلی است که معمولا افراد همدیگر را ارزیابی می کنند و تصویری از آنان در ذهن خود می سازند. نوع این تصور، نقش مهمی در کیفیت ارتباط دارد. ارزیابی مثبت از همسر، موجب خوش بینی می شود و حالتی از اطمینان و اعتماد را به وجود می آورد و موجب جذب و استحکام پیوند می شود. بدین سان، انسان احساس آرامش می کند و از رابطه خود لذت می برد. امام علی(ع) درباره این موضوع تأکید می کند که از یک سو، «خوش گمانی موجب آرامش روانی می شود» و «اندوه انسان را کاهش می دهد»

و از سوی دیگر، «موجب جلب محبت دیگران می شود». امام صادق(ع) نیز تأکید می کند که «از خوش بین بودن بهره ای برگیر، که با آن دلت را آرام می کنی و کارت را پیش میبری»^۱ گاهی هم این تصور، بد و منفی است. ارزیابی منفی، موجب تردید و بدبینی، سپس موجب احساس ناامنی می شود. ذهن را از تصورات بد پر می کند. بدین سان، انسان را اندیشناک و فضای روابط را تیره و تاریک می کند و موجب دوری افراد از یکدیگر می شود. معمولا چنین ارزیابی هایی غیرواقعی است و صحت ندارند. خداوند متعال از این گونه گمان ها به عنوان گناه و رسول خدا(ص)، به عنوان دروغ ترین دروغ یاد کرده است و مردم را از آن بر حذر داشته اند: «إياكم و الظن فإن الظن أكذب الكذب»^۲. در چنین فضایی، حزن و اندوه حاکم خواهد بود؛ ذهنی که پر از تردید و بددلی نسبت به یکدیگر باشد، حس بدی را تجربه خواهد کرد. دقت در زندگی حضرت فاطمه(س) نیز نشان می دهد که اوج اعتماد و خوش بینی بین آن حضرت و اعضای خانواده، بسیار برجسته است.

به طور کلی، اعضای خانواده خوش بین، افرادی حمایت گر هستند. روابط مسالمت آمیزی با یکدیگر برقرار می کنند، ویژگی های مثبت همدیگر را می بینند و خطاهای آنها را می بخشند و به دنبال برطرف کردن مشکلات سایر اعضا و تلاش در جهت شکوفاشدن استعداد های آنها می باشند. داشتن نگاه مثبت نسبت به مسائل زندگی و تبیین های خوش بینانه از حوادث ناخوشایند، بر توانایی رویارویی با مشکلات تأثیر می گذارد. فرد با تلاش و چاره جویی، انتظار دارد امور غالبا مطابق نظر او پیش روند. همین امر کوشش او را مضاعف می کند. بنابراین، می توان گفت: نگاه مثبت نسبت به مشکلات و ناگواری هایی که در زندگی پیش می آید، بر حالات عاطفی و بهبود روابط اعضای خانواده تأثیر می گذارد و موجب استحکام خانواده می گردد. بنابراین، خانواده مهم ترین نهادی است که میتواند این مهارت را آموزش دهد و ضمن برخوردار بودن از خوش بینی همراه با انعطاف، واقعیت را نیز به فرزندان بیاموزد. بررسی در آیات قرآنی نشان می دهد که در قرآن کریم، از دو نوع خانواده سخن به میان آمده است: نوع اول، خانواده متعالی، و نوع دوم خانواده غیرمتعالی می باشند.

۱ مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۷۸، ص ۲۰۹.

۲ حرعاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۲۷، ص ۵۹.

بایستگی پرهیز از بدگمانی

بدگمانی نسبت به مسلمان، از گناهانی است که در آیات و روایات از عواقب و پیامدهای آن سخن به میان آمده است: «یا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید! از بسیاری از گمان‌ها بپرهیزید؛ چرا که بعضی از گمان‌ها گناه است». شروع فرمان اجتناب از گناه، با تعبیر «یا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا» حاوی این پیام است که ایمان مشروط به رعایت اموری است که یکی از آن‌ها، دوری از گناه سوءظن به افراد است. به بیان دیگر کسی ایمان راستین دارد که از گمان بد بپرهیزد. بدگمانی، نوعی بیماری فکری و اخلاقی است. فرد بدبین، کسی است که برداشت‌های ذهنی خود از دیگران را بر وجه زشت و نادرست حمل کند؛ در حالی که می‌توانست آن را بر وجه شایسته حمل کند.

در مقابل سوءظن، حسن‌ظن و خوش‌گمانی قرار دارد. خوش‌گمانی هم در رشد و تکامل شخص آدمی و هم در وحدت و تکامل مادی و معنوی جامعه نقش بسزایی دارد. این موضوع در روایات پیشوایان دین مورد تأکید قرار گرفته است؛ چنانکه امام علی (علیه السلام) فرموده است: «خوش‌گمانی از برترین سجایای اخلاقی و بهترین عطایاست». در روایتی نیز آمده است که اصحاب پیامبر (صلی الله علیه و آله) نزد آن حضرت می‌آمدند و گاهی به حقیقت و گاهی هم به خلاف از یکدیگر بدگویی می‌کردند تا جایی که پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) به مردم فرمود: «هیچ‌کس درباره یارانم به من چیزی نگوید. دائماً نزد من نیایید و از یکدیگر بدگویی کنید. من مایلم وقتی که میان‌تان می‌آیم، سلیم‌الصدر باشم». این اخلاق رسول اکرم (صلی الله علیه و آله) به این مطلب اشاره دارد که مسلمان‌ها باید در جامعه اسلامی، با خوش‌بینی با افراد مواجه شوند.

بنا بر آیات سوره مبارکه نور، یکی از همسران پیامبر (صلی الله علیه و آله) در یکی از جنگ‌ها از قافله عقب افتاده بود. پیامبر (صلی الله علیه و آله) که او را به میدان جنگ برده بودند، وقتی که برمی‌گشتند؛ او را ندیدند. مردی از مسلمان‌ها همسر پیامبر (صلی الله علیه و آله) را به مدینه آورد. بعد از آنکه این مخدره به مدینه برگشت، بعضی از افراد هرزه‌گو در میان مردم شایعه انداختند که چرا همسر پیامبر (صلی الله علیه و آله) از قافله عقب ماند و شخصی که او را آورد، چه کسی بود؟ در این هنگام آیات مبارکه سوره نور بر پیامبر (صلی الله علیه و آله) نازل شد و در چند آیه پی‌درپی، با لحن بسیار تندی مسلمانان را مورد عتاب قرار داد که چرا وقتی این شایعه را شنیدید، نسبت به گوینده آن شدت عمل به خرج ندادید و چرا این شایعه را قاطعانه رد نکردید؟ دو بخش این آیه شریفه با عبارت «لَوْلَا تَحذِيرُهُ» شروع می‌شود. شروع جمله با این عبارت به این معناست که انسان می‌خواهد با کمال شدت و توبیخ کامل به مخاطب خود بگوید: چرا این کار را نکردید. خداوند در این آیه خطاب به مسلمانان می‌فرماید: «لَوْلَا إِذْ سَمِعْتُمُوهُ ظَنَّ الْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بِأَنْفُسِهِمْ خَيْرًا وَ قَالُوا هَذَا إِفْكٌ مُّبِينٌ؛ چرا وقتی که شما مسلمان‌ها (مؤمنین و مؤمنات) این شایعه را شنیدید، به همدیگر حسن‌ظن نشان ندادید و به طور قاطع نگفتید که این دروغ است». در جای دیگری می‌فرماید: «وَ لَوْ لَا إِذْ سَمِعْتُمُوهُ قُلْتُمْ مَا يَكُونُ لَنَا أَنْ نَتَكَلَّمَ بِهَذَا سُبْحَانَكَ هَذَا بُهْتَانٌ عَظِيمٌ؛ چرا وقتی که این شایعه را شنیدید، نگفتید که ما حق نداریم این شایعه را تکرار کنیم. این، یک بهتان بزرگ است»

بدبینی از دیدگاه روان‌شناسی

یکی از مهم‌ترین مسائل مورد اختلاف بین زن و شوهر سوء ظن‌هایی است که از طرف زن یا شوهر نسبت به دیگری بوجود می‌آید متخصصان سوءظن را به دو نوع کلی و بیمارگونه تقسیم کرده‌اند بخشی از سوءظن‌ها که طبعی شمرده می‌شود امر مطلوبی نیست، زیرا نشان دهنده احساس عدم امنیت فرد و تمایل او برای مالکیت انحصاری همسرش است گایه بر حسب شرایط فرهنگی و قومی این قبیل سوءظن‌ها شدت بیش‌تری می‌یابد، اما آنچه مایه نگرانی است انواع بیمارگونه سوءظن‌های زناشویی است. به این ترتیب که پیش از ازدواج، فرد به طور کلی دچار نوعی اختلال روانی بوده که بدبینی و بدگماین جزء عمده آن را تشکیل می‌دهد. و اکنون پس از ازدواج این بدگمانی به سوی همسرش نیز گسترش یافته است. و یا این که فرد پیش از ازدواج دچار بدگمانی نبوده است اما پس از آغاز زندگی مشترک بنا به علل محیطی از جمله رفتار همسر و یا مشکلاتی که خود او بعدها مبتلا شده است نسبت به همسرش هم بدگمان شده است. که چنین عواملی می‌تواند مشکلات عدیده‌ای را برای زوجین بوجود آورده و سلامت بهداشت و روان آنها را به مخاطره اندازد.

سوء ظن پدیده‌ای است که متأسفانه هر روز گسترش زیادی پیدا می‌کند و این مسأله در میان قشر زن و مرد به وفور دیده می‌شود هم‌چنین بیش‌تر سوءظن‌ها ناشی از عدم اعتماد طرفین به یکدیگر است، نبود محبت، بی‌توجهی، طرفین نسبت به یکدیگر، نداشتن و نگذاشتن وقت کافی و مناسب برای همدیگر از جمله عواملی هستند که باعث سوءظن زوجین می‌شود.

البته در روغ دیگر سوءظن‌ها یعنی در اختلال هذیانی و اسکیزوفرنیای پارانوئید هر دو بیمار دچار روان‌پریشی هستند و بدون هیچ دلیل‌وی اع‌تقاد کامل دارد که شوهرش یا زنش به او خیانت می‌کند و این‌گونه بیماران امکان دارد که برای گرفتن اعتراف از همسر خود به روشهای خشونت‌آمیز متوسل شود و یا او را برای انتقال به قتل برساند و گاهی نیز فرزندان خود را با این گمان که فرزندان او نیستند مورد شکنجه قرار می‌دهد و یا به قتل می‌رساند در واقع بیش‌تر پرونده‌های قتل همسر به علت سوءظن توسط بیماران روان‌پریش صورت می‌گیرد اما در مورد وضعیت‌های اکتسابی باید گفت با فردی روبرو هستیم که در ابتدا بیماری روانی و یا اختلال شخصیتی نداشته است اما بعدها در اثر عوامل گوناگون دچار تردید می‌شود که همسرش به او خیانت می‌کند.

مردانی که به علت اعتیاد طولانی مدت به سیگار، الکل و مواد مخدر دچار ناتوانی جنسی می‌شوند عموماً با این فکر که مبادا همسرشان به این علت با مرد دیگری ارتباط برقرار کند دچار بدگماین به زنشان می‌شوند همچنین مردانی که با زنانی جوان‌تر از خود ازدواج می‌کنند و یا برعکس بیش‌تر در معرض چنین بدبینی‌هایی قرار دارند.

مردان معمولاً از وسایل خشن مانند اسلحه برای گرفتن اعتراف یا انتقام استفاده می‌کنند و زنان بدگمان به دنبال رمال و جادو و اجنه هستند و یا مواردی از این قبیل می‌گیرند و درغذای شوهران خود می‌ریزند تا رقیب ناشناخته را از دل آنها خارج کند.

انواع بدگمانی

- نوع اول، آن است که شخص به مسلمانی سوءظن دارد و بر مبنای آن ترتیب اثر می‌دهد و آن را در رفتار و یا گفتار خود به صورت غیبت یا تهمت آشکار می‌سازد. این قسم، حرام است.

- نوع دوم، آن است که شخص ناخودآگاه گمان بدی نسبت به مسلمانی به ذهنش خطور کند و خود شخص از این حالت ناراحت باشد و این گمان را در رفتار و گفتار خود نشان ندهد؛ بلکه در صدد رفع و دفع آن باشد. این نوع از سوءظن حرام نیست؛ زیرا چنین خطوری برای ذهن غیر اختیاری و نهی از امر غیر اختیاری، قبیح است.

- نوع سوم، آن است که شخص نسبت به مسلمانی گمان بدی ببرد و به آن باور داشته باشد و بدون یقین، به بدی او حکم کند و از این حالت ناراحت هم نباشد؛ اما این حالت را در رفتار و گفتار خود بروز ندهد و تنها قلباً از او متنفر باشد. مرحوم مجلسی و شهید ثانی این نوع از بدگمانی را حرام می‌دانند و سوءظن را به همین قسم معنا می‌کنند. علمای اخلاق نیز این مرحله را غیبت قلبی نامیده‌اند و آن را حرام می‌دانند.

آثار بدبینی

(۱) آثار اجتماعی

خوی زشت و ناپسند بدبینی و بدگمانی، اعتماد افراد را نسبت به یکدیگر از بین می‌برد و بر آبرو و اعتبار آسیب می‌زند بدبینی بزرگترین مانع همکاری‌های اجتماعی، اتحاد و به هم پیوستگی دل‌هاست و انسان را گوشه‌گیر، تک‌رو و خدخواه بار می‌آورد.

بدگمانی سرچشمه‌ی خشم‌ها، جنگ‌ها و خون‌ریزی‌هاست. و چه بسیار انسان را به نیستی کشانده و کانون خانواده‌ها را از هم پاشیده است و چه افراد ارزنده که می‌توانستند منشاء کارهای مهم و پر منفعت باشند، اما بر اثر بدگمانی خود یا بدگمانی دیگران نسبت به آنان، از کارهای خلاقه باز مانده‌اند این خوی زشت، شعله‌ی محبت و دوستی را خاموش می‌سازد، و به جای آن، تخم نفاق و دورویی را در دل‌های افراد می‌افشانند و پرورش می‌دهد.

زیرا بدبین یا باید از همه کناره‌گیر و یا فقط تظاهر به دوستی کند و خود را چنان بنماید که در باطن آن گونه نیست و چون به اشخاص و رویدادها با عینک بدبینی می‌نگرد، نمی‌تواند با بی‌طرفی و بی‌نظری، آنها را بررسی کند و آن پدیده یا شخص را از آن گونه که هست بشناسد؛ در نتیجه دچار قاضوت نادرست می‌شود و این خود موجب عقب ماندگی است و نیز موجب بهره‌نگرفتن از فرصت‌ها و افراد با ارزش. سوءظن باعث جست و جود در کار دیگران است که عوارض خطرناکی در پی دارد و نیز موجی غیبت و بدگویی از دیگران، که آن نیز گناهی بزرگ و زیان‌بار است.^۱

(۲) آثار فردی

بدبینی سرچشمه‌ی ناراحتی‌های روحی و جوب اضطراب و نگرانی، و بدبین بیش‌تر غم‌زده و خود خورو و ناراحت است و در اثر گمان‌های بدی که درباره‌ی اشخاص و پدیده‌ها دارد، بسیار رنج می‌برد و

۱ معصومه بیگم آزرمی، قاتل پنهان، ص ۴۲ - ۴۱.

روحش زیر شکنجه و عذابی درونی خرد می شود از هم نشینی با دوستان و رفت و آمدهای مفید گریزان است و به تنهایی و گوشه گیری بیش تر تمایل دارد و بدین جهت از نشاط روحی بی بهره است و شاید کار به جایی برسد که از همه کس و همه چیز هراسناک شود؛ و همه پدیده ها و کارهای دیگران را به ضرر خود ببیند و چنین تصور کند که همسر به نابودی او کمر بسته اند.

آدم بدگمان، در اثر دوری از معاشرت های سودمند و فاصله گرفتن از افکار دیگران از تکامل و رشد فکری باز می ماند و نیز خود را در میان هزار نفر تنها می بیند و تا پایان عمر در تنهایی به سر می برد. بدبین، صفای روح ندارد و همیشه در دل به بدگویی و غیبت دیگران مشغول و از این جهت است که برخی از علمای اخلاق از سوء ظن «زیر عنوان» «غیبت قلبی» بحث کرده اند. یکی از علل گرایش مردم به ویژه نسل جوان در کشورهای متمدن، به مکتب های بی قیدی چون میپسیسم و... همین بیماری اخلاقی می باشد.^۱

۳) زوال امنیت

بدبینی یک حالت انحرافی و بیماری روانی است که دارنده ی آن احترام و تقوی و پاکی برای دیگران نمی بیند و تنها خود را بی غرض می پندارد، افراد بدبین نقاط روشن و خوب زندگی مردم را نمی بینند. و تنها به نقطه های ضعف و مبهم و تاریک زندگیشان متوجه هستند شخص بدبین به حریم شخصیت و پاکی مسلمانان تجاوز کرده و برخلاف دستور قرآن مجید رفتار نموده است.

از این نظر اسلام هر گونه بدبینی و بدگمانی را که منجر به لکه دار ساختن شخص در محیط فکر و پندار ما بشود حرام نموده و دستور داده که جامعه ی با ایمان از هر گونه سوء ظن نسبت به دیگران بپرهیزد. پیغمبر اسلام(ص): در یکی از بیانات شیوای خود به امنیت های چهارگانه مزبور اشاهر فرموده چنین می فرماید: «خداوند تجاوز به خون و مال و آبروی مسلمانان را حرام نموده است و هرگز اجازه نداده که کسی به یک فرد مسلمان بدگمان شود و در محیط فکر خود به او نسبت ناروا دهد.»

اگر امنیت های سه گانه در پرتو حکومت های مادی و سازمان های اداری تا اندازه ای تأمین گردد ولی امنیت از نظر قضاوت مردم جز در سایه ایمان به خدا عملی نمی شود. زیرا محیط و حدود حکومت های مادی منحصر به ظواهر است و جلوگیری از تجاوزهای باطنی از حریم قدرت عوامل مزبور بیرون می باشد. تنها ایمان به خداست که می تواند جلو این گونه تجاوزها را بگیرد زیرا ایمان داریم که خدا از کارهای درون و برون ما آگاه است. از این رو اسلام انسان ساز، هر گونه بدگمانی و بدبینی را که حتی منجر به لکه دار ساختن شخص در محیط فکر و پندار ما بشود حرام نموده و دستور داده که افراد با ایمان از هر گونه سوءظن نسبت به یکدیگر بپرهیزند.^۲

۱ معصومه بیگم آزرمی، قاتل پنهان، ص ۴۲ - ۴۱.

۲ همان

(۴) تیرگی قلب^۱

حضرت علی علیه السلام می فرماید: هر کس گمانش بد شود. ضمیرش فاسد شده و قلبش به تیرگی می گراید. از این جاست که علمای اخلاق فرموده اند: منشاء سوءظن ضعف نفس و خبث باطن است. هر که خدای ناکرده قلب خود را به نورالهی روشن نکرده باشد و تیرگی بر آن حاکم باشد روشن است که این تیرگی بر افکار و بینش و طرز برخورد و برداشتهایش از اعمال و گفتار دیگران بسیار اثر می گذارد و تکرار و رسوخ امر در قلب موجب می شود تا انسان به کسی جز سوءظن و گمان بد نبرد.

در حدیث دیگری امام علی علیه السلام میفرماید: الرجل السوء لا یظن باحد خیراً لانه ولا یراه بطبع نفسه^۲ «انسان بد به هیچ کس گمان نیک نمی برد زیرا دیگران را جز مانند (سیاه دل و بد عمل) نمی بیند.» توجه به این دو حدیث نشان می دهد که ظن بد بردن و خبث و بدی باطن با هم ارتباط مستقیم داشته و هر یک موجب شدت و ازدیادگیری می گردد.

راه‌های دستیابی به حسن ظن

برای دستیابی به حسن ظن راه‌های متعددی وجود دارد که به برخی از آنها اشاره می‌شود.

(۱) توکل بر خدا

از آنجا که سوءظن یکی از راه‌های نفوذ شیطان است، در مواردی که انسان مبتلا به سوءظن شود؛ باید به خدای متعال پناه ببرد و با استعاذه و استغفار از او استعانت طلبد و هر عملی را که مشاهده می‌کند و هر سخنی را که از دیگران می‌شنود، باید به بهترین وجه ممکن حمل نماید و در این راه، وهم و خیال خودش را تکذیب نماید و خویش را بر این عادت وادار کند تا به تدریج حسن ظن در قلب او به صورت عادت و ملکه اخلاقی درآید.

(۲) شناخت فواید خوش‌بینی

یکی از روش‌های دستیابی به حسن ظن، توجه به فواید آن است؛ برای مثال امام علی (علیه السلام) فرموده است: «حُسْنُ الظَّنِّ یخَفِّفُ الهمَّ وَ یُنَجِّی مِنَ تَقَلُّدِ الایثم؛ خوش‌بینی، اندوه را می‌کاهد و از افتادن در بند گناه می‌رهاند». از نظر آن حضرت، نیکویی گمان، آسایش دل و سلامتی دین است: «حُسْنُ الظَّنِّ رَاحَةُ الْقَلْبِ وَ سَلَامَةُ الدِّینِ؛ خوش‌بینی، مایه آسایش دل و سلامت دین است». در وصف این فضیلت اخلاقی نیز فرموده است: «مَنْ حَسَنَ ظَنَّهُ بِالنَّاسِ حَازَ مِنْهُمْ الْمَحَبَّةَ؛ هر که به مردم گمان نیک برد، محبت آنان را به دست آورد». یکی از آثار حسن ظن، حسن نیت است؛ زیرا حسن نیت، جان عمل است؛ از این‌رو درستی و سلامتی عمل در گرو پاکی و خلوص آن است. اگر نیت ناخالص باشد، عمل نیز به همان اندازه عیب‌ناک و آفت‌زده خواهد شد؛ به همین دلیل خلوص و پاکی نیت، پالایش و پاکی عمل را در پی خواهد داشت. حسن نیت با چنین نتایج

۱ معصومه بیگم آزر می، قاتل پنهان، ص ۴۴ - ۴۶

۲ شرح فارسی غرر و درر. انتشارات دانشگاه تهران، ج ۵.

۳ غررالحکم ترجمه محمد علی انصاری چاپ علمی، ص ۱۰۴.

نیکویی، یکی از راه‌آوردهای حسن‌ظن است؛ چنانکه امام علی (علیه السلام) فرموده است: «هر کس گمانش نیکو باشد، نیتش نیکوست».

۳) شناخت پیامد و عواقب بدبینی

یکی از راه‌های درمان بدگمانی، شناخت پیامدهای این رذیله اخلاقی است که در روایات به برخی این پیامدها اشاره شده است. امام علی (علیه السلام) سوءظن را عامل گوشه‌گیر شدن شخص بدگمان دانسته و فرموده است: «مَنْ لَمْ يَحْسُنْ ظَنَّهُ اسْتَوْحَشَ مِنْ كُلِّ أَحَدٍ؛ هر که خوش‌بین نباشد، از همگان گریزان باشد (با هیچ کس خو نگیرد)». آن حضرت در سخن حکیمانه‌ای، بدگمانی را موجب گسستن شدن رشته دوستی میان مردم می‌شود و بین مردم تفرقه می‌اندازد: «مَنْ غَلَبَ عَلَيْهِ سُوءُ الظَّنِّ لَمْ يَتْرُكْ بَيْنَهُ وَ بَيْنَ خَلِيلٍ صُلْحًا». از نظر معنوی نیز بدگمانی، آفت دین برشمره شده است؛ چنانکه امام علی (علیه السلام) فرموده است: «لَا إِيمَانَ مَعَ سُوءِ ظَنٍّ؛ با سوءظن، ایمانی وجود نخواهد داشت». همچنین آن حضرت فرموده است: «أَفَقَةُ الدِّينِ سُوءُ الظَّنِّ؛ سوءظن، آفت دینداری است». دستور به حسن‌ظن، مربوط به معاشرت میان برادران دینی است، اما در خصوص افراد لایابالی و اهل گناه، ارتباط با آنان نکوهش شده است و حسن‌ظن نسبت به این افراد مطرح نیست. طبق دستورات دینی در مسائلی که جنبه عمومی و یا حکومتی دارد مانند گزینش افراد و مقابله با دشمنان، خوش‌گمانی جایگاهی ندارد.

۴) حمل افعال بر صحت

یکی از بهترین راه‌های درمان این بیماری، حمل افعال دیگران بر صحت است که به آن «اصالة الصحة» می‌گویند؛ به این معنی که هر گاه انسان سخنی یا فعلی را از برادر مسلمان یا خواهر مسلمانش مشاهده کرد و احتمال فساد داد، باید آن احتمال را نادیده بگیرد و برای فعل‌شان، یک یا چند محمل نیکو قرار دهد. از نظر قرآن، مؤمنان باید نسبت به یکدیگر حسن‌ظن داشته باشند و بر همین اساس اصالت صحت و مانند آن را در رفتار و اعمال خود جاری کنند: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ». از نظر قرآن حتی در مواردی که احتمال بدگمانی وجود دارد و شرایط و موقعیت به گونه‌ای است که انسان را دچار بدگمانی می‌کند، باید خوش‌گمانی را مقدم دارند و از بدگمانی پرهیز کنند؛ زیرا این رویه انسان را از گرفتار شدن به بدگمانی و آثار آن دور نگه می‌دارد و جامعه در امنیت روانی و روحی قرار می‌گیرد و از میزان تنش و درگیری و مانند آن کاسته می‌شود؛ چنانکه امام علی فرموده است: «ضَعْ أَمْرَ أَخِيكَ عَلَى أَحْسَنِهِ حَتَّى يَأْتِيكَ مَا يَغْلِبُكَ مِنْهُ وَ لَا تَظُنَّنَّ بِكَلِمَةٍ خَرَجَتْ مِنْ أَخِيكَ سُوءًا وَ أَنْتَ تَجِدُ لَهَا فِي الْخَيْرِ مَحْمَلًا؛ رفتار برادرت را به بهترین وجه آن تفسیر کن تا زمانی که کاری از او سرزند 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».

بنابراین از آنجا که آدمی از درون و قصد افراد مسلمان بی‌اطلاع است، آنچه را که با چشم خویش دیده یا مطلبی را با گوش خویش شنیده است یا به فرض از راه دلیل قطعی ثابت شده است؛ اگر کارش یا حرفش قابل تأویل و توجیه است، باید توجیه نیک و پسندیده‌ای برای آن ارائه دهد. در بسیاری از موارد انسان می‌تواند راه‌های حمل بر صحت را مورد بررسی قرار دهد و احتمالات صحیحی را که در مورد آن عمل یا سخن وجود دارد، در ذهن خود مجسم کند و به تدریج بر حالات بدگمانی خویش غلبه نماید. حمل افعال دیگران بر صحت،

می‌تواند در عرصه اجتماعی و خانوادگی موجب شادابی و استحکام خانواده و جامعه شود؛ چنانکه مردی در دادگاه گفته است :

یک ماه پیش از یک مهمانی به خانه باز می‌گشتم، یکی از همکارانم را که همراه همسرش به آن مهمانی آمده بود؛ با اتومبیل به منزل‌شان رساندم. صبح روز بعد همسر من خواست که او را به خانه مادرش ببرم. پذیرفتم و به اتفاق سوار اتومبیل شدیم. در راه همسر من به صندلی عقب نگاه کرد و در حالی که یک سنجاق سر را به من نشان می‌داد، پرسید: «این سنجاق متعلق به کدام زن است؟». من که از ترس یادم رفته بود چه کسی سوار اتومبیل شده است، نتوانستم توضیحی بدهم. او را به خانه مادرش رساندم و شب که برای آوردنش رفتم، برایم پیغام فرستاد که دیگر حاضر نیست به خانه باز گردد. وقتی علت را پرسیدم، از پشت در گفت: «بهتر است با همان زنی که سنجاق سرش در اتومبیل بود، زندگی کنی»

نتیجه گیری

در اسلام، خوشبینی و بدبینی نتیجه اعتقاد و باور است. همین مسأله باعث می‌شود که فرد در برابر رویدادهای ناخوشایند طاقت بیاورد. احساس یأس و نومییدی نکنند. این مسأله کمک می‌کند فرد با دیگران رابطه‌ای صمیمی و همدلانه داشته باشد. باور به امتحان الهی، باعث می‌شود راه بدبینی مسدود شود و خوشبینی جای آن را بگیرد. انتظار مثبت، به انسان انرژی می‌دهد و استعدادهای پنهان او را فرا می‌خواند. این نگرش آگاهی وی را از فرصتها افزایش می‌دهد. خوشبینی پرتویی قوی از روشنایی را به درون گوشه‌های تاریک زندگی می‌اندازد و امکانات بالقوه را که در تاریکی پنهان شده‌اند، آشکار می‌کند.

فرد مثبت‌اندیش حوادث را از زاویه دید امید تفسیر می‌کند، مزیت‌های آن را کشف می‌کند، و راه‌های خلاقانه را می‌یابد که آدم بدبین متوجه آنها نمی‌شود. این موارد اگر با هزینه‌ای که فرد بدبین به بار می‌آورد مقایسه شود: ذهنی که قالبی منفی دارد انرژی انسان را تحلیل می‌برد، و همچنین باعث تضعیف انرژی اطرافیان می‌شود. این ذهن اعتماد به نفس را ضعیف می‌کند، به خلاقیت و مهارت‌های حل مشکل صدمه می‌زند، انسان را به این سمت می‌راند که روی موانع متمرکز شود، و در توانایی فرد برای تشخیص فرصتها اختلال ایجاد می‌کند. در نهایت، بدبینی، شادی زندگی را به تحلیل می‌برد، فرد را از نظر هیجانی خسته و از پا افتاده و در رابطه با دیگران ناکارآمد باقی می‌گذارد.

وقتی برای خوشبینها مشکلی پیش می‌آید، نمی‌نشینند تا کسی به دادشان برسد؛ بلکه به دنبال راه حل می‌گردند و اگر کمکی هم ببینند، آن را با روی خوش استقبال می‌کنند، ولی بدبینها زود تسلیم می‌شوند و می‌گویند: قسمت چنین بوده است و بعد زانوی غم بغل می‌گیرند. خوشبینها در هر رویدادی، همیشه بهترین وضعیت را پیش بینی می‌کنند. برای مثال اگر آسمان ابری شود، خوشبین می‌گوید: نمی‌بارد یا اگر باران، موجب برکت خواهد بود، ولی بدبین می‌گوید: این ابر موجب باران شدیدی می‌شود و خانه همه را خراب می‌کند. حال اگر بر حسب اتفاق، نظر بدبین در واقعیت تأیید شود، دیگر هیچ چیز جلودارش نیست و برای هر موضوعی، آن روز را مثال می‌آورد. غافل از اینکه بدبینی، هاله‌ای از تیرگی دور او ایجاد کرده، زندگی را برایش سخت و تاریک می‌کند.

بدبین‌ها حتی در خواب نیز آشفته‌حالند. فرد بدبین خیال می‌کند مردم برای او ارزش قائل نیستند. بنابراین، به کسی اعتماد ندارد. دلایل بدبینی از منظر قرآن، دوستی با شیطان، دوری از یاد خدا، و ارتکاب گناه می‌باشد. بنابراین، با سست شدن پایه‌های اعتقادی زمینه بدبینی در افراد ایجاد می‌شود. مقایسه خوشبینی و بدبینی از منظر قرآن و روانشناسی، نشان داد که دیدگاه سلیگمن به دیدگاه قرآن بسیار نزدیک است؛ تنها تفاوت این است که از منظر قرآن هیچ چیز از حیطة قدرت و اراده خداوند خارج نیست.

فهرست منابع

قرآن کریم

- ۱ - شیخ صدوق محمد ابن علی، من لایحضره الفقیه، ناشر دار الکتب اسلامی (گوناگون)
- ۲ - عوالی اللثالی، ابن ابی جمهور احسائی، ناشر آیت اشراق
- ۳ - مسند الشهاب، قضاعی محمد بن سلامه، نشر سوریه دمشق
- ۴ - غرر الحکم، ابوالفتح آمدی، ناشر دارالکتب اسلامی
- ۵ - میزان الحکمه، محمد محمدی ری شهری، ناشر دارالحديث
- ۶ - مستدرک الوسائل، میرزا حسین نوری، ناشر آل البيت
- ۷ - محدث قمی، ۱۳۸۰، ص ۴۵۵
- ۸ - مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار
- ۹ - غررالحکم ترجمه محمد علی انصاری چاپ علمی،
- ۱۰ - شرح فارسی غرر و درر. محقق خوانساری، انتشارات دانشگاه تهران
- ۱۱ - معصومه بیگم آزرمی، قاتل پنهان
- ۱۲ - شریف الرضی، محمد بن حسین، نهج البلاغه، تصحیح صبحی صالح، چاپ اول، قم
- ۱۳ - طباطبایی، سید محمدحسین، المیزان فی تفسیر القرآن، چاپ دوم، بیروت: مؤسسه الاعلمی للمطبوعات،
- ۱۴ - کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، تصحیح علی اکبر غفاری و محمد آخوندی، چاپ چهارم، تهران: دار الکتب الاسلامیه،
- ۱۵ - مهدوی کنی، محمدرضا، نقطه‌های آغاز در اخلاق اسلامی، قم: مسجد مقدس جمکران
- ۱۶ - نراقی، مهدی، علم اخلاق اسلامی (ترجمه جامع اسعادات)، ترجمه سید جلال‌الدین مجتبوی، حکمت