راه و رسم زندگى (1)

مثبت‏نگرى‏

محمد سبحانى‏نيا

خوانندگان عزيز، در اين بخش تاكنون با موضوعات تربيتى از قبيل: بحران هويت، بحران بلوغ، اعتماد به نفس، آرامش و اضطراب، محبوبيت، نشاط و شادابى و غيره آشنا شده‏ايد. از آن‏جا كه اخلاق با تربيت، ارتباط خاصى دارد و از طرفى تأثير اخلاق بر فرد و جامعه بر كسى پوشيده نيست و هر روز ضرورت بحث از مفاهيم اخلاقى بيشتر احساس مى‏گردد، بر آن شديم از اين شماره به بعد به تبيين مسائل اخلاقى به روش مقايسه‏اى بپردازيم.

خوش‏بينى و عموماً مثبت‏نگرى، موضوعى است كه هم روان‏شناسان به آن توجه نموده، به طورى كه بعضى از دانشمندان با برافراشتن پرچمى به نام «روان‏شناسى مثبت انديشى» به آن بيشتر دامن زده‏اند(1) و هم پيشوايان دينى بر آن تأكيد ورزيده‏اند، كه در روايات از آن به «حسن ظن يا خوش گمانى» ياد شده است.

مثبت‏نگرى چيست؟

خوش‏بينى را مى‏توان استفاده كردن از تمامى ظرفيت‏هاى ذهنى مثبت، نشاطانگيز و اميدوار كننده در زندگى، براى تسليم نشدن در برابر عوامل منفىِ ساخته ذهن و احساس‏هاى يأس‏آورِ ناشى از دشوارى ارتباط با انسان‏ها و رويارويى با طبيعت، دانست.(2)

خوش‏بين كسى است كه از واقعيت‏ها و رفتار ديگران، تفسير بدبينانه به ذهن خود راه نمى‏دهد و افكار منفى و خيال بافى را از خويش دور مى‏سازد. چنين فردى از شخصى سازى مشكلات خود و گوشه نشينى، پرهيز نموده، نگاهى اميدوارانه به آينده دارد و از زندگى اظهار رضايت مى‏كند.

اهميت مثبت انديشى‏

ارزش مثبت انديشى وقتى معلوم مى‏شود كه بدانيم اميد و نشاط در زندگى در سايه خوش‏بينى حاصل مى‏شود. پيشوايان دين اين موضوع را در روايات خود تأكيد كرده‏اند و بزرگان و فقها نيز بابى مستقل براى آن گشوده‏اند. امام على (ع) مى‏فرمايد: «حُسن الظنِّ من أفضل السَّجايا و أجزل العطايا؛(3) خوش گمانى، از بهترين صفات انسانى و پربارترين مواهب الهى است.»

اقسام مثبت‏نگرى‏

خوش‏بينى، از حيث تعدّد متعلقاتش به سه قسم تقسيم مى‏شود:

1 - خوش‏بينى به خدا

يكى از صفات پسنديده مؤمنان، حسن ظن به خدا به معناى اميد بستن به وعده‏هاى الهى، اعم از رزق و روزى، يارى و پيروزى مجاهدان، آمرزش گناهان و مانند اينهاست. پيامبر اكرم (ص) فرمودند: «سوگند به خدايى كه جز او شايسته پرستش نيست، به هيچ مؤمنى هرگز خير دنيا و آخرت داده نشد جز به سبب خوش‏بينى‏اش به خدا و اميدارى‏اش به او و حسن خلق و اجتناب از غيبت، و به خدايى كه جز او سزاوار عبادت نيست، هيچ مؤمنى را بعد از توبه و استغفار عذاب نكند مگر به سبب بدگمانى‏اش به خدا و كوتاهى‏اش در اميدوارى به او و بدخلقى و غيبت از مؤمنان».(4) امام صادق (ع) نيز مى‏فرمايد: «حسن ظن به خداوند اين است كه تنها به او اميد داشته باشى و جز از گناهت نترسى.»(5)

امام رضا (ع) نيز مى‏فرمايد: «گمان خود را به خدا نيكو سازيد كه او مى‏فرمايد: من با گمان بنده مؤمن هستم؛ اگر گمانش خوب باشد، من نيز با وى آن‏گونه عمل كنم و اگر گمان بدى داشته باشد، عمل من نيز طبق همان خواهد بود.»(6)

نشانه‏هاى بدبينى به خداوند عبارت‏اند از:

1 - بيهوده دانستن عالم هستى؛ 2 - انتظار استجابت فورى دعا؛ 3 - اعتراض به قضا و قدر الهى؛ 4 - توقع پيروزى بدون تلاش و فعاليت؛ 5 - ترك ازدواج به دليل ترس از فقر.

سوء ظن به خداوند غالباً در مواقع بحرانى و در وجود افراد ضعيف الايمان پيدا مى‏شود. قرآن نمونه‏هايى از آن را در جنگ احزاب و احد و حديبيه نقل مى‏كند. گروهى از منافقان يا افراد تازه مسلمان گمان مى‏كردند وعده‏هاى الهى به پيامبرش هرگز تحقق نمى‏يابد و مسلمانان به پيروزى نمى‏رسند. خداوند در يك آيه، اين بدبينى را قدر مشترك ميان منافقان و مشركان شمرده است.(7) در غزوه احد، وعده الهى درباره پيروزى بر دشمن، در آغاز جنگ تحقق يافت، ولى به دليل نافرمانى عده‏اى از مسلمانان، آنان طعم شكست را چشيدند و تعدادى به شهادت رسيدند. لذا برخى از افراد تازه مسلمان به خدا بدبين شدند، زيرا انتظار داشتند خداوند در هر حال مسلمانان را پيروز كند. خداوند خطاب به آنها مى‏فرمايد: بايد به خود بدبين باشند، نه به خدا.(8)

قرآن مجيد اين نوع سوء ظن را شديداً نكوهش كرده و وعده عذاب‏هاى دردناك به صاحبان آن داده است. علاوه بر آن‏كه اين گونه بدبينى آثار مخرّبى در بنيان ايمان و عقايد انسان دارد، او را نيز از خدا دور مى‏سازد. امام على (ع) مى‏فرمايد: «داوود (ع) در دعايش مى‏گفت: پروردگارا! كسى كه تو را بشناسد و حسن ظن به تو نداشته باشد، به تو ايمان نياورده است.»(9)

پى‏آمد ديگر سوء ظن به خدا، محروميت از عنايات الهى است، زيرا خداوند با هر كس مطابق حسن ظن و سوء ظن او عمل مى‏نمايد. متأسفانه بعضى از جوانان كه در استجابت دعاى‏شان عجله دارند، وقتى به خواسته خود نمى‏رسند، مأيوس و نااميد مى‏شوند و به خدا سوء ظن پيدا مى‏كنند؛ در حالى كه اگر قصورى هست از ناحيه خود ماست. قرآن مجيد صراحتاً به مؤمنان وعده اجابت دعا داده، ولى شرط آن را خواستن از خدا، دل بريدن از ديگران و قطع تعلقات مادى دانسته است.

نمونه ديگرى كه متأسفانه با آن رو به رو هستيم، تأخير در ازدواج به دليل ترس از فقر و مشكلات اقتصادى است. در روايات متعددى اين حقيقت بيان شده است كه ترك ازدواج، بدگمانى به خداست. امام صادق (ع) مى‏فرمايد: «كسى كه به سبب ترس از فقر، ازدواج نكند، به خداوند بدگمان است»،(10) زيرا خداوند به همگان وعده تأمين روزى را داده است.(11) البته ترك ازدواج به دليل فقدان شرايط، بدبينى به خدا نيست. از اين رو قرآن مجيد مى‏فرمايد: «آنان كه قادر به ازدواج نيستند، عفت پيشه كنند تا خدا از كرم خويش بى نيازشان گرداند.»(12)

2 - خوش‏بينى به خود

از نظر اسلام، اين قسم از خوش‏بينى، ناپسند است، زيرا كسى كه به خود خوش‏بين باشد، خود را بى نقص ديده و به عجب و خودبينى مبتلا مى‏گردد. امام على (ع) مى‏فرمايد: «مؤمن صبح نمى‏كند و در شبان‏گاه داخل نمى‏شود مگر آن‏كه نفسش نزد او متهم است.»(13)

هر كه نقص خويش را ديد و شناخت‏

اندر استكمال خود ده اسبه تاخت (14)

آن حضرت مى‏فرمايد: «الثقة بالنفس من أوثق فُرص الشيطان؛(15) اطمينان و خودبينى به نفس، از استوارترين فرصت‏هاى شيطان مى‏باشد». البته اين سخن به معناى عدم تكيه بر استعدادها و توانايى‏هاى خدادادى نيست. اين دو را بايد از هم جدا كرد. خوش‏بينى به خود، غفلت از كمبودهاست كه مذموم است، ولى اعتماد به نفس، كشف قابليت‏ها براى ترميم كاستى‏ها و جبران ضعف‏هاست كه پسنديده مى‏باشد.

ابراهيم (ع) آن قدر به خود بدبين بود كه از خليل الله شدن خويش تعجب كرد. امام صادق (ع) مى‏فرمايد: ابراهيم (ع) مهمان را بسيار دوست مى‏داشت و هرگاه مهمانى نداشت از خانه بيرون مى‏رفت و با خود مهمان به منزل مى‏آورد. روزى شخصى را در خانه خود ديد و گفت: اى بنده خدا! با اجازه چه كسى وارد خانه شده‏اى؟ گفت: به رخصت پروردگار و اين جمله را سه مرتبه تكرار كرد. ابراهيم (ع) دانست كه جبرئيل است و خدا را حمد گفت. جبرئيل گفت: پروردگار تو مرا به سوى بنده‏اى از بندگانش فرستاد تا بشارتش دهم كه خداوند او را خليل خود قرار داده است. ابراهيم (ع) گفت: آن بنده كيست تا به او خدمت كنم؟ جبرئيل گفت: تو همان بنده‏اى. ابراهيم گفت: چه شده كه خداوند مرا خليل خود گردانيده است؟ جبرئيل گفت: چون جز از خدا از هيچ كسى چيزى نخواستى و هيچ گاه سائل را محروم نساختى.(16)

3 - خوش‏بينى به ديگران‏

نگاه خوش‏بينانه به اطرافيان و مسائل مختلف، از توصيه‏هاى دين اسلام است كه روان‏شناسان نيز بر آن تأكيد كرده‏اند. فرد مسلمان وظيفه دارد كار ديگران را حمل بر صحت كند. امام على (ع) مى‏فرمايد: «هرگز به سخنى كه از كسى صادر مى‏شود گمان بد مبر، در حالى كه مى‏توانى توجيه صحيحى براى آن بيابى.»(17)

در مقابل اين صفت برجسته اخلاقى، بدبينى و سوء ظن به مردم قرار دارد كه از نظر قرآن مجيد گناه محسوب مى‏شود؛ آن‏جا كه مى‏فرمايد: «يا ايها الذين آمنوا اجتنبوا كثيراً من الظن اِنَّ بعض الظن اثم؛(18) اى كسانى كه ايمان آورده‏ايد، از بسيارى گمان‏ها بپرهيزيد كه بعضى از آنها گناه است.»

البته اصل گمان بد كه بى اختيار در ذهن آدمى نقش مى‏بندد، گناه نيست بلكه ترتيب اثر دادن و عمل به آن است كه مذمت شده است.

خوش‏بينى، نه ساده لوحى‏

هرگز مثبت انديشى به معناى ساده انديشى و ساده لوحى نيست. بايد بين اين دو مقوله تفاوت قائل شد. ساده لوحى بر پايه بى مسئوليتى است، بر خلاف خوش‏بينى كه آگاهانه و مسئولانه است. مؤمن در عين حال كه به ديگران حسن ظن دارد، زيرك و با هوش و حساس نيز است تا هيچ كس از او سوء استفاده ننمايد. لذا اسلام به هوش‏يارى در انتخاب شريك و سند نوشتن و گواه گرفتن در بسيارى از معاملات تأكيد كرده است. جالب اين‏كه طولانى‏ترين آيه قرآن درباره ضرورت تنظيم قرارداد، همراه با شاهد گرفتن در هنگام داد و ستدهاى مدت دار است.(19)

اسلام، خوش گمانى بى‏جا را مردود دانسته است، كه در ادامه به نمونه‏هايى از آن اشاره مى‏كنيم:

1 - خوش‏بينى در شرايط نامساعد: امام على (ع) مى‏فرمايد: «هرگاه خوبى بر روزگار و مردم آن غالب آيد، اگر كسى به ديگرى گمان بد برد در حالى كه از او عمل زشتى آشكار نشده، ستم‏كار است و اگر بدى بر زمانه و مردم آن غالب شود و كسى به ديگرى خوش گمان باشد، خود را فريب داده است.»(20)

اسماعيل، فرزند امام صادق (ع)، مى‏خواست مال خود را در اختيار مردى از قريش قرار دهد كه براى تجارت عازم يمن بود. بدين منظور با پدرش مشورت كرد، حضرت فرمود: آيا تو نمى‏دانى كه اين شخص شراب‏خوار است؟ اسماعيل گفت: مردم چنين مى‏گويند. امام (ع) فرمود: فرزندم! به او اعتماد مكن و مالت را به او مسپار. اسماعيل اندرز پدر را ناديده گرفت و مالش را به او داد. آن مرد به يمن رفت و اموال اسماعيل را تلف كرد و به وى هيچ نداد.

در موسم حج، اسماعيل همراه با امام (ع) مشغول طواف بود و دعا مى‏كرد تا خداوند مالش را به او برگرداند. آن حضرت به او رسيد و دست مباركش را بر پشت وى گذاشت و فرمود: فرزندم! به خدا سوگند كه تو را بر خدا حقى نيست و در برابر مالى كه از تو تلف شده است، اجرى نخواهد بود، زيرا به شراب خوار اعتماد كردى. قرآن مى‏فرمايد: اموالتان را به افراد كم‏خرد نسپاريد.(21) كدام شخص كم‏خرد از شارب الخمر سفيه‏تر است؟ هر گاه دسته‏اى از مؤمنان نزد تو شهادت دادند آنها را تصديق كن و شراب‏خوار را (با خوش‏بينى بى‏جا) امين خود قرار مده.(22)

2 - خوش گمانى در مورد دشمن: امام على (ع) مى‏فرمايد: «هنگامى كه با دشمنت پيمان صلح بستى كاملاً از او بر حذر باش، زيرا دشمن گاه نزديك مى‏شود تا طرف مقابل را غافل‏گير كند. پس در چنين شرايطى احتياط را از دست مده و حسن ظن خويش را متهم ساز.»(23)

3 - ساده انديشى در انتخاب كارگزاران: دين مبين اسلام بر لزوم رعايت احتياط در گزينش افراد براى پست‏هاى كليدى تأكيد كرده است. امام على (ع) به مالك اشتر مى‏فرمايد: «در انتخاب منشيان، هرگز به زيركى و خوش‏بينى خود تكيه مكن، زيرا مردان زرنگ طريقه جلب نظر و خوش‏بينى زمام‏داران را با ظاهر سازى و تظاهر به خوش خدمتى، خوب مى‏دانند.»(24)

آثار مثبت‏نگرى‏

خوش‏بينى و مثبت انديشى آثار و پى‏آمدهاى فراوانى دارد كه مهم‏ترين آنها عبارت‏اند از:

1 - امنيت فكرى: يكى از عوامل اضطراب و ناآرامى، بدبينى است، اما با خوش‏بينى و اعتمادورزى، ترس درونى زايل مى‏گردد و آرامش جاى‏گزين آن مى‏شود. امام على (ع) مى‏فرمايد: «حُسن الظّن راحة القلب و سلامة الدين؛(25) خوش‏بينى، مايه آرامش قلب و سلامت دين است.»

2 - غم زدايى: يكى از آثار سازنده مثبت انديشى، زدودن غبار غم و اندوه از صفحه دل است. امام على (ع) مى‏فرمايد: «حسن الظن يخفّف الهمّ؛(26) خوش‏بينى، اندوه را سبك مى‏كند.»

3 - محبت زايى: مثبت‏نگرى، در ايجاد محبت نقش اساسى دارد. امام على (ع) مى‏فرمايد: «من حسن ظنه بالناس حاز منهم المحبّة؛(27) كسى كه به مردم خوش گمان باشد، محبت آنها را به سوى خود جلب خواهد كرد.»

4 - پيش‏گيرى از گناه: بدبينى، هم خود گناه است و هم عامل بعضى از گناهان مانند: غيبت، تهمت، تجسس و... مى‏باشد، اما خوش‏بينى مصونيت از گناه ايجاد مى‏كند. امام على (ع) مى‏فرمايد: «حسن الظن ينجى من تقلّد الاثم؛(28) خوش گمانى، پيرو گناه را نجات مى‏بخشد.»

5 - سلامت روان: اگر افراد در برخوردهاى خود خوش‏بين باشند، گفتار و رفتار ديگران را خوب تفسير مى‏كنند و كمتر دچار سوء تفاهم‏هايى مى‏گردند كه زمينه را براى بروز درگيرى و تنش فراهم مى‏نمايند. در فضاى بدگمانى، رفتارها و گفتارها به گونه‏اى خاص تفسير مى‏شوند؛ مثلاً احترام گزاردن به ديگران به چاپلوسى و تملق، سكوت به مخفى كارى، حرف زدن ملايم به بى اعتنايى و سردى، قاطعيت به استبداد، صراحت به پر رويى، صداقت به ساده لوحى و صميميت به خود شيرينى تفسير مى‏شود.

6 - شادى و نشاط: اگر بپذيريم آن‏چه مايه خوش‏بختى و شادى انسان مى‏شود درون اوست، نه عوامل بيرونى،(29) ارتباط بين نگرش خوش‏بينانه و شادكامى، روشن مى‏گردد. روان‏شناسان، شادى را احساس مثبتى مى‏دانند كه از حس ارضا و پيروزى به دست آمده است.(30)

7 - شكيبايى: به نظر روان شناسان، هر اندازه والانس‏هاى مثبت قوى باشد تحمل شدايد و ناكامى آسان‏تر مى‏گردد. اشيا و امور يا موقعيت هايى كه جنبه داعيه دارند، داراى والانس مثبت و اشيا و امورى كه دفع كننده هستند، داراى والانس منفى هستند.(31)

عوامل مثبت‏نگرى‏

براى ايجاد خوش‏بينى و تقويت آن، راه كارهايى وجود دارد كه به مهم‏ترين آنها اشاره مى‏كنيم:

1 - شناخت زيان‏هاى بدبينى: يادآورى زيان‏هاى فردى و اجتماعى منفى‏نگرى و انديشه در باره آنها كه در همين مقاله بدان اشاره شد، مى‏تواند انسان را به مثبت‏نگرى سوق دهد، چون در آن صورت متوجه مى‏شويم كه هر چند منفى‏نگرى به طور موقّت در تسكين حس انتقام يا خودخواهى ما مؤثر است ولى در واقع، زيان‏هاى غير قابل جبرانى در پى دارد كه هيچ عقل سليمى از آنها استقبال نمى‏كند.

2 - تقويت ايمان: براى رسيدن به مثبت‏نگرى، تكيه گاه و زمينه فكرى لازم است كه چيزى جز ايمان به خدا و دين باورى نيست. كسى كه به خدا و روز جزا اعتقاد داشته باشد زندگى براى او معنا پيدا مى‏كند. استاد مطهرى مى‏گويد: روح، به ايمان و اعتقاد و تكيه‏گاه محكمى احتياج دارد كه در كارها به او توكل كند و اميدوار باشد كه وى را در كارها مساعدت مى‏نمايد. اينها همه به منزله مواد لازمى است كه براى مزاج روح، لازم است و اگر تعادل و توازن به هم بخورد، ديگر هيچ چيز نمى‏تواند خوشى و آرامش به انسان بدهد.(32)

كارل يونگ، روان كاو آمريكايى، مى‏گويد: من صدها تن از بيماران را معاينه كرده‏ام و حتى يك بيمار را نديدم كه اساساً مشكلش نياز به گرايش دينى در زندگى نباشد.(33)

در روش درمان بسيارى از بيمارهاى روحى از جمله منفى‏نگرى، شناخت درمانى در مقايسه با روش‏هاى ديگرِ درمان از قبيل: روان درمانى، دارو درمانى و رفتار درمانى، نقش مؤثرترى را ايفا مى‏نمايد، زيرا بيشترين عوامل روانىِ مؤثر در پيدايش اين گونه بيمارى‏ها، شناختى است و يا ريشه شناختى دارد. احساسات منفى، نيز ريشه شناختى دارد. در صورتى كه در باورها تغيير حاصل شود و خطاهاى معرفتى آشكار گردد و شناخت‏ها تصحيح شود، خواه ناخواه رفتارها نيز تغيير خواهد كرد.

مذهب و خدا و دين، از مقولاتى است كه با ساختار شناختى كار دارد و سپس با عمل به آن، ابعاد رفتارى ما را نيز تحت تأثير قرار مى‏دهد. از اين رو مذهب در درمان و پيش‏گيرى بسيارى از بيمارى‏ها نقش مهمى را ايفا مى‏كند.

«فرانكل»، سلامت و كمال شخصيت را در شناخت فلسفه و مفهوم واقعى زندگى و معنا بخشيدن به آن مى‏داند. به همين دليل روش درمانى خود را معنا درمانى مى‏خواند، زيرا علت اصلى بيمارى‏هاى شخصيت را بى‏معنا شدن زندگى مى‏داند.(34)

البته وقتى از مذهب و خداباورى سخن مى‏گوييم، منظور اعتقاد حقيقى و ايمان واقعى است. اگر كسى به معاد باور داشته باشد، زندگى دنيوى براى او هدف نخواهد بود. اين باور، جهت‏گيرى خاصى به او مى‏دهد. فضاى خداخواهى، براى خدا بودن و به سوى خدا شدن و فضاى اطمينان، مثبت‏نگرى است نه اضطراب و منفى‏نگرى. هر چه درجه خلوص ايمان به خدا بيشتر و ميزان آگاهى افزون‏تر باشد، به همان نسبت، آثار آن در انديشه، احساس و رفتار فرد، ظاهر مى‏شود. انسان در پناه توحيد و توكل بر خدا، احساس پوچى نمى‏كند، دچار يأس نمى‏گردد، يقين دارد تلاشش اثرى مثبت و نيكو بر جاى خواهد گذاشت، كمترين كوشش او ضايع نمى‏شود، همه حوادث را بر اساس حكمت الهى تفسير مى‏كند، خود را در برابر خواست و اراده حق تسليم مى‏سازد، لب به اعتراض نمى‏گشايد و به درجه‏اى مى‏رسد كه مانند حضرت زينب (ع) على رغم تحمل سختى‏ها و مصيبت‏ها مى‏گويد: «ما رأيت الاّ جميلاً؛ من چيزى جز خوبى نديدم.»

احساس رضايت از زندگى كه عنصرى تعيين كننده در مثبت‏نگرى است، در سايه ايمان به خدا به دست مى‏آيد. امام صادق (ع) مى‏فرمايد: «خداوند بزرگ مى‏فرمايد: بنده با ايمان خود را در هيچ حالى قرار نمى‏دهم مگر آن‏كه همان را براى او مفيد و خير قرار داده باشم. پس بايد به قضا و آن‏چه من خواسته‏ام، راضى باشد.»(35)

3 - پالايش افكار: بايد توجه داشته باشيم كه همه افكار ما لزوماً صحيح نيستند. در هر شرايطى بايد به دنبال شواهدى در تأييد يا رد كردن افكار خود باشيم. گاهى افكارى در اعماق ذهنمان وجود دارند ولى از آنها بى خبريم، پس بايد ذهن خود را جراحى كنيم و ببينيم آيا تلقى ما از شرايط با واقعيت مطابق است يا نه؟ مثلاً آيا شرايط به وجود آمده واقعاً خشم آور است يا اين‏كه نوع نگرش ما باعث شده تا موقعيت را اين گونه ببينيم؟ تفاوت خوش‏بين و بدبين را بايد در باورهاى آنها جست و جو كرد. جان مولتون مى‏گويد: ذهن ما خود جاى‏گاهى است كه در آن، وجود ما جهنم را به بهشت و بهشت را به جهنم بدل مى‏سازد.(36)

افراد موفق هرگز يك مشكل را فراگير در نظر نمى‏آورند و نمى‏گذارند تمام زندگى آنان را تحت تأثير قرار دهد، اما افراد بدبين اگر يك بار شكست بخورند، خود را هميشه شكست خورده مى‏دانند.(37)

وقتى فردى عادت كند كه پيوسته باخت‏ها، شكست‏ها، كينه‏ها و اتفاقات ناگوار را در نظر خود مجسّم سازد، نمى‏تواند به زندگى نگاهى مثبت داشته باشد. كسى كه مى‏گويد من بايد پولى براى هنگام بيمارى كنار بگذارم، در واقع با اين فكر، بيمارى خود را تدارك مى‏بيند، چرا كه معمولاً «اتفاقات بر اساس انتظارات ما روى مى‏دهند».(38)

امروز به اثبات رسيده كه افكار انسان‏ها نه تنها در روحيات و احساسات آنها تأثير مى‏گذارد كه در درمان بيمارى‏هاى جسمى نيز نقش حياتى دارد. دكتر ويل مى‏گويد: اثرات معجزه‏آساى دارو مربوط به ذهنيات مصرف كننده است، نه خواص خود دارو.(39)

اگر به دنبال آرامش ذهن هستيم، نبايد به پيش‏آمدهاى زندگى برچسب خوب يا بد بزنيم مى‏گويند: پيرمرد روستازاده‏اى يك پسر و يك اسب داشت. روزى اسب پيرمرد فرار كرد. همسايگان براى دلدارى وى به خانه‏اش آمدند و گفتند: عجب شانس بدى آوردى كه اسبت فرار كرد!

روستازاده پير گفت: از كجا مى‏دانيد كه اين از خوش شانسى من بوده يا بدشانسى‏ام؟ همسايه‏ها با تعجب گفتند: معلوم است كه اين بدشانسى است. هنوز يك هفته نگذشته بود كه اسب پيرمرد به همراه بيست اسب وحشى به خانه برگشت. اين بار همسايه‏ها براى تبريك آمدند و گفتند: عجب اقبال بلندى داشتى كه اسبت به خانه برگشت. پيرمرد گفت: از كجا مى‏دانيد كه اين از خوش شانسى من بوده است؟ فرداى آن روز پسر پيرمرد حين اسب سوارى زمين خورد و پايش شكست. همسايه‏ها بار ديگر گفتند: عجب شانس بدى! پيرمرد نيز همان جواب را تكرار كرد. همسايه‏ها با عصبانيت گفتند: معلوم است كه از بدشانسى تو بوده، پيرمرد كودن!

چند روز بعد نيروهاى دولتى براى سربازگيرى از راه رسيدند و تمام جوانان سالم را براى جنگ با خود بردند، اما پسر اين پيرمرد به دليل شكستگى پايش معاف شد. همسايه‏ها براى تبريك به خانه پيرمرد رفتند و گفتند: عجب شانسى آوردى كه پسرت معاف شد! پيرمرد باز همان جمله را تكرار كرد: از كجا مى‏دانيد كه اين از خوش شانسى من بوده يا بدشانسى‏ام؟(40)

تمرين پالايش سازى‏

اگر مى‏خواهيد به بازسازى و پيراستن ذهن خود بپردازيد يك قلم و كاغذ برداريد و افكار منفى‏تان را بنويسيد؛ مواردى چون:

1 - خيلى تنبلم؛ 2 - كم شانس هستم؛ 3 - نمى‏توانم؛ 4 - مى‏ترسم؛ 5 - در اين آسمان به اين بزرگى يك ستاره هم ندارم؛ 6 - بدبختم؛ 7 - ... اكنون چند دقيقه آرام بنشينيد و ببينيد كدام يك از موارد مذكور حقيقت دارند، خواهيد فهميد كه بسيارى از آنها وهم و خيالات شمايند. آن‏گاه عبارت‏هاى تأكيدى مثبت و سازنده را جانشين باورهاى بسته و محدود كننده خود سازيد؛ با اين عبارات: اكنون هرگونه اعتقاد منفى را درباره خود رد مى‏كنم، همه را مى‏بخشم، مى‏توانم شاد باشم، دنيا بسيار زيبا و دوست داشتنى است، من خدا را به روشنى ستارگان در دل زيباى شبانه آسمان احساس مى‏كنم، من با خدا هستم و خدا با من است.

مى‏گويند: خوش‏بين كسى است كه در چهارراه‏ها فقط رنگ سبز را مى‏بيند و بدبين هميشه متوجه چراغ قرمز مى‏شود، اما براى شخص عاقل، هر دو رنگ يك‏سان است. يك نويسنده فرانسوى مى‏گويد: عده‏اى همواره غرغر مى‏كنند كه گل سرخ، خار دارد، ما بايد شاد باشيم كه خارها گل دارند.(41)

نكته ديگرى كه در پالايش فكر مؤثر است، تفاوت قائل شدن ميان حادثه و تفسير حادثه است. انسان‏ها از يك حادثه مشابه، تعبيرها و تفسيرهاى متفاوتى دارند؛ خوش‏بينان، برداشتى مثبت و بدبينان، تلقى ناگوارى از آن واقعه ارائه مى‏هند.

نويسنده‏اى حالات دو نفر زندانى را اين‏گونه شرح مى‏دهد كه هر دو در يك زندان به سر مى‏بردند و مدت محكوميتشان نيز يك‏سان بود: يكى از پنجره زندان به بيرون و آسمان پر ستاره در دل شب مى‏نگريست و اميد و حركت را با خود زمزمه مى‏كرد و ديگرى از پنجره به جوى آب و كوچه‏اى پر گِل و لاى مى‏نگريست و به خويشتن يأس و نااميدى تلقين مى‏نمود.(42)

وقتى مى‏خواهيم كسى را دوست داشته باشيم مى‏توانيم بسيار صبور باشيم و وقتى تصميم مى‏گيريم كه از آدم‏ها برنجيم بر اشتباهات آنان دقيق مى‏شويم؛ به عبارت ديگر نوع احساسى كه درباره ديگران داريم به رفتارهاى آنها بستگى ندارد، بلكه به نگرش خود ما مربوط است.(43)

راه‏هاى پالايش فكر

تا اين‏جا نقش پالايش فكر در ايجاد آرامش فرد مشخص گشت، حال اين سؤال پيش مى‏آيد كه چگونه مى‏توان فكر صحيح داشت و ذهن را از افكار مزاحم و منفى پاك ساخت؟ در پاسخ مى‏توان به راه كارهايى اشاره كرد:

1 - تلقين:يكى از بهترين شيوه‏هايى كه در مرحله پالايش فكر مى‏تواند مفيد باشد، تلقين است. دكتر «اميل‏گوئه» معروف‏ترين فردى است كه كاربرد اين تكنيك را مطرح كرده است. به كمك تلقين، افكار مثبت و سازنده به جاى افكار منفى و مخرّب مى‏نشيند، اما تلقين منفى كه مبتنى بر توهم و خيالات واهى و كوته نظرى است، آثار ويران‏گرى بر روح و روان آدمى دارد. پيامبر اكرم (ص) مى‏فرمايد: كذب را تلقين نكنيد، چرا كه شما را گرفتار خود مى‏كند و در ادامه فرمود: پسران يعقوب نمى‏دانستند كه گرگ انسان را مى‏خورد تا اين‏كه پدرشان فال بد زد و اين مطلب را ناخواسته به آنان تلقين نمود و همين امر سبب شد كه انگيزه‏هاى بد در آنها بيدار شود.

در مقابل تلقين منفى، تلقين مثبت است كه مى‏تواند كارايى مفيدى داشته باشد؛ مثلاً اگر كسى به خود بقبولاند كه براى هر شكستى، فرصت جبرانى است و همه راه‏ها بسته و همه كوچه‏ها بن بست نيست و پايان شب سيه سپيد است، با اين تفكر مثبت، توليد انرژى مى‏كند و اميدوارانه به زندگى ادامه مى‏دهد و در هر سختى و تنگنايى زمزمه مى‏كند: براى خوش‏بختى آفريده شده‏ام.

سوى نوميدى مرو، اميدهاست‏

سوى تاريكى مرو، خورشيدهاست‏

نااميدى‏ها به پيش او نهيد

تا زدرد بى دوا بيرون جهيد

2 - توجه به نقاط مثبت: يكى ديگر از راه كارهاى پالايش افكار، پافشارى بر نقاط قوّت و خاطرات خوش گذشته و حال است. اگر كسى در وضعيت ناخوش‏آيندى قرار گرفت نبايد گذشته روشن خود را ناديده بگيرد و احساس كند هميشه در سختى و گرفتارى به سر برده است، بلكه ديروزى داشته كه با مرور خاطرات آن، مى‏تواند از دام منفى‏نگرى رهايى يابد.

ابراهيم بن مسعود مى‏گويد: وضعيت يكى از تجار مدينه دگرگون شد، به همين دليل خدمت امام صادق (ع) رسيد و لب به شكايت گشود. حضرت با شيوه بيان خاطرات گذشته، او را اميدوار ساخت و فرمود: بى‏تابى مكن كه اگر روزى دچار تنگ‏دستى شده‏اى، روزهاى بسيارى را در خوشى گذرانده‏اى. نااميد مباش كه كفر است. خداوند به زودى تو را غنى خواهد ساخت.(44)

3 - برقرارى مناسبات دوستانه: روابط سازنده، پاسخ گوى نيازهاى روحى و روانى جوانان است و دريچه‏هاى مطمئنى را بر خوش‏بينى و مثبت‏نگرى آنان خواهد گشود. بنابر اين لازم است از دوستى با منفى‏گرايان اجتناب كنند و مصاحبت با دوستان خوش‏بين و مثبت‏نگر را در اولويت قرار دهند.

استاد مطهرى (ره) مى‏گويد: «اين، يك حقيقتى است؛ انسان اگر هميشه با آدم‏هاى بد بنشيند همه انسان‏ها را بد مى‏بيند؛ يعنى خوبى‏ها را هم نمى‏تواند تصور كند كه خوب‏اند. كما اين‏كه عكسش هم صادق است؛ كسى كه هميشه با خوبان نشسته باشد همه مردم را خوب مى‏بيند و ديگر بدها را هم نمى‏تواند بد ببيند.»(45)

4 - توجيه عمل ديگران: يكى از راه‏هاى مثبت‏نگرى، تصحيح رفتار مردم است. بنابر فرموده امام على (ع) تا زمانى كه مى‏توانيم براى سخنان ديگران توجيه صحيحى بيابيم نبايد به آنها گمان بد ببريم؛(46) مثلاً اگر به دوستان سلام كرديم و پاسخى نشنيديم، نبايد او را متكبر بخوانيم؛ بهتر است بگوييم شايد سلام ما را نشنيده است.

هيچ كافر را به خوارى منگريد

كه مسلمان مردنش باشد اميد

5 - خردگرايى و علم مدارى: بدبينى و منفى‏نگرى چه بسا حاصل تكيه بر حدس و گمان و پيش‏داورى باشد، در حالى كه اگر ملاك قضاوت، علم و يقين باشد، نگرش انسان تغيير خواهد كرد. از اين رو قرآن كريم مخاطبان خود را از پيروى حدس و گمان بر حذر داشته و فرموده است: «و لا تقف ما ليس لك به علم انّ السّمعَ و البصرَ و الفؤاد، كل اولئك كان عنه مسئولاً؛(47) و چيزى را كه بدان علم ندارى، دنبال مكن، زيرا گوش و چشم و قلب، همه مورد پرسش واقع خواهند شد.»

تا زمانى كه انسان از كسى كردار و رفتار بدى نديده نبايد به او بدبين شود، زيرا شنيدن يا حدس و گمان، معيار خوبى و بدى اشخاص نيست. از امام على (ع) سؤال شد: فاصله ميان حق و باطل چه اندازه است؟ فرمود: چهار انگشت. آن گاه دست خود را بر گوش و دو چشم خويش گذاشت و فرمود: آن‏چه چشم‏هايت ديده، حق و آن‏چه گوش‏هايت شنيده، بيشترش نادرست است.(48)

6 - ورزش و تفريح: آن‏چه در تعادل روحى انسان مؤثر است، در تقويت روحيه مثبت‏نگرى نيز تأثير دارد. تنوع در زندگى، ورزش و تفريحات سالم، علاوه بر اين‏كه فشار روانى را كاهش مى‏دهد، روحيه خوش‏بينى را در افراد قوّت مى‏بخشد.

منفى‏نگرى و نشانه‏هاى آن‏

در مقابل صفت پسنديده مثبت‏نگرى، خصلت نكوهيده منفى‏نگرى است كه از آن به سوء ظن و بدبينى نيز ياد مى‏شود.

بدبينى و منفى‏گرايى، همه چيز را تيره و تاريك جلوه مى‏دهد و براى صاحبش دنيايى آكنده از غربت و انزوا فراهم مى‏كند. به طور كلى مهم‏ترين شاخصه منفى‏گرايان عبارت‏اند از:

1 - بزرگ جلوه دادن كمبودها و كاستى‏ها؛ 2 - نااميدى از آينده؛ 3 - عدم اعتماد به نفس و خود كم‏بينى؛ 4 - بى‏نظمى و پراكنده كارى؛ 5 - احساس نارضايتى از خود و اطرافيان؛ 6 - ريزسازى موقعيت‏هاى خوش‏آيند؛ 7 - شخصى سازى (فرد منفى‏گرا رويدادهاى خارجى را به خودش مربوط مى‏داند، در حالى كه هيچ مبنايى براى اين ارتباط وجود ندارد)؛ 8 - برچسب زدن به ديگران؛ 9 - تفكر به شيوه همه يا هيچ (مثلاً يا رشته پزشكى و يا هيچ رشته ديگر)؛ 10 - پيش‏داورى و قضاوت ناصحيح؛ 11 - احساس گناه زاييده تصور و تخيل؛ 12 - عدم تحرك و نشاط در زندگى؛ 13 - گوشه‏گيرى ؛ 14 - ناتوانى در دوست يابى؛ 15 - ايجاد محدوديت براى خود و ديگران.

با توجه به نشانه‏هاى مذكور مى‏توان گفت: افراد منفى‏نگر همه حوادث را به ضرر خويش تفسير مى‏كنند، اهل مبارزه با مشكلات نيستند، به اميد شانس زندگى مى‏كنند، با ديگران ارتباط صميمانه ندارند؛ بى‏تحرك و بى‏انگيزه‏اند، انرژى كافى براى شروع مجدّد ندارند و از بودن خويش لذت نمى‏برند.

افراد منفى‏نگر، غالباً ناراحت‏اند، زيرا كلمات و كارهاى ديگران را نيش و زخم زبان به حساب مى‏آورند. هم‏چنين از درددل كردن مى‏ترسند، زيرا فكر مى‏كنند ممكن است اسرارشان افشا گردد.

اگر اين حالت منفى‏نگرى در فرد تشديد شود از همه چيز و همه كس مى‏ترسد، همه حوادث را به زيان خود مى‏بيند و كارهاى عادى افراد را نقشه‏هايى بد عليه خود مى‏پندارد. از نظر قرآن، اين نگرش منفى همراه با احساس ترس، ويژگى منافقان است؛ آن‏جا كه مى‏فرمايد: «يحسبون كل صيحة عليهم؛(49) هر فريادى را از هر جا كه بلند شود بر ضد خود مى‏پندارند.»

عوامل منفى‏نگرى‏

منفى‏گرايى مى‏تواند از عوامل مختلفى ناشى شود؛ از جمله:

1 - آلودگى باطنى: افردى كه آلوده‏اند، ديگران را نيز آلوده مى‏بيند. امير مؤمنان (ع) مى‏فرمايد: «آدم بد به هيچ كس گمان خوب نمى‏برد، زيرا ديگران را همچون خود مى‏پندارد.»(50)

2 - كينه توزى: معمولاًافراد حسود و كينه توز از راه بدبينى نفرت خود را بروز مى‏دهند.

3 - عقده حقارت: كسى كه گرفتار عقده حقارت و خودكم‏بينى است، سعى مى‏كند ديگران را در محيط فكر خود حقير و پست به حساب آورد تا از عقده خود بكاهد.

4 - پيش‏داورى: گاهى عدم تحقيق و عجله در قضاوت، انسان را وادار به متهم كردن ديگران و صدور حكم ناصواب مى‏كند؛ مثلاً شخصى مى‏بيند دوستش بى‏تفاوت با او برخورد كرد، بدون اين‏كه احتمال دهد شايد توجه نداشته است، قضاوت مى‏كند كه دوستش با وى خوب نيست.

5 - خودخواهى: خوى خودبرتربينى باعث مى‏شود انسان خود را برتر از ديگران بداند و چون نمى‏تواند برترى را نسبت به همه كس و در همه جا براى خود احراز كند، مى‏كوشد از راه تحقير ديگران، بزرگى خود را ثابت نمايد و تمايل بى‏جاى خويش را ارضا كند. از اين رو همواره براى ديگران نقاط ضعف مى‏تراشد و براى آنان حكم صادر مى‏كند.

6 - محيط تربيتى: يكى از علل منفى‏نگرى، برخوردهاى خشن يا تبعيض‏آميز و سخت‏گيرى‏هاى والدين نسبت به فرزندان است. اگر مناسبات پيشين و كنونى پدر و مادر با فرزندان بر محور تخاصم و ناسازگارى باشد و يا مناسبات والدين با يك‏ديگر مبتنى بر روحيه رفاقت نباشد، منفى‏گرايى در نوجوانان و جوانان بروز مى‏كند.

7 - هم‏نشينى با نااهلان: اگر افراد نادرست معاشران انسان باشند طبعاً به همه مردم بدبين خواهد شد، چون آدمى، خوپذير است و به صفت هم‏نشين خود در مى‏آيد. امام على (ع) مى‏فرمايد: «هم‏نشينى با بدان، بد گمانى به نيكان را در پى دارد.»(51)

8 - وراثت: بسيارى از صفات مثبت و منفى ممكن است از طريق وراثت منتقل شود. پدران و مادران بدبين غالباً فرزندانى بدبين دارند.

9 - عدم شناخت نظام آفرينش: به حكم عبارت معروف «الناس اعداء ما جهلوا؛ مردم دشمن چيزى هستند كه به آن نادانند» مى‏توان گفت: به هر ميزان كه شناخت آدمى، كامل‏تر و عميق‏تر شود، نگرش او به مسائل، واقع بينانه‏تر و شفاف‏تر مى‏گردد. در مواردى، عدم اطلاع از علت وقوع حوادث و تحليل ناصحيح از وقايع و جريان‏ها، باعث گرايش انسان به مقولاتى خرافى مانند: شانس، اقبال و... مى‏شود. انتقاد از زمانه و اعتراض و دشنام به چرخ و فلك در قالب نثر و يا شعر اگر جنبه هزل نداشته باشد، حاكى از همين امر است.

بدبينى فلسفى نيز بر اين اساس قابل تبيين است. معمولاً افرادى كه با خدا رابطه ندارند - مانند ماترياليست‏ها - به اين نوع منفى‏گرايى بسيار تمايل دارند، زيرا از نظام آفرينش، شناخت درستى ندارند و بر طبق بينش مادى خود، جهان را هدف‏دار نمى‏پندارند و به تبع آن براى انسان نيز هدفى ترسيم نمى‏كنند. از اين رو احساس پوچى و خودكشى در بين اين افراد، بسيار مشاهده مى‏شود.

شوپنهاور كه از فلاسفه بدبين است، درباره نحوه تفكر و طرز زندگى مى‏گويد: اصل در زندگى، رنج و گزند است و لذت و خوشى همان دفع الم (رنج) است. لذت، امرى وجودى نيست بلكه امر عدمى است... زندگى، سراسر جان كندن است و بلكه مرگى است كه دم به دم به تأخير مى‏افتد و سرانجام اجل مى‏رسد، در صورتى كه از حيات هيچ سودى برده نشده و نتيجه مفيدى به دست نيامده است.(52)

استاد مطهرى مى‏گويد: «لازمه مكتب‏هاى مادى كه به جاودانگى معتقد نيستند و انسان را همچون حبابى مى‏دانند كه پس از تركيدن، هيچ و فانى مى‏گردد، پوچى‏گرايى و بدبينى به هستى است.»(53)

ايشان در جايى ديگر مى‏گويد: «وقتى كه كسى در اطراف خود هر چه ببيند ظلم ببيند و علت اصلى را تشخيص ندهد يا تشخيص دهد و نتواند بگويد، عقده دلش را روى چرخ كج مدار و فلك كج رفتار خالى مى‏كند. در نتيجه اين اوضاع و احوال، يك نوع بدبينى و سوء ظن نسبت به دستگاه خلقت پيدا مى‏شود.»(54)

ميرزاده عشقى مى‏نويسد:

خلقت من در جهان يك وصله ناجور بود

من كه خود راضى به اين خلقت نبودم زور بود

خلق از من در عذاب و من خود از اخلاق خويش‏

از عذاب خلق و من، يا رب چه‏ات منظور بود

اى طبيعت، گر نبودم من جهانت نقص داشت‏

اى فلك، گر من نمى‏زادى اجاقت كور بود

آن‏كه نتواند به نيكى پاس هر مخلوق داد

از چه كرد اين آفرينش را مگر مجبور بود(55)

احساس غربت در دنيا، حاصلى جز بدبينى به ديگران و نظام هستى ندارد. اما ارتباط با خدا، اتخاذ جهان بينى الهى و اصلاح نگرش، موجب مى‏شود انسان به مرحله يقين برسد و به همه آفرينش عشق بورزد. به قول سعدى:

به جهان خرم از آنم كه جهان خرم از اوست‏

عاشقم بر همه عالم كه همه عالم از اوست‏

به حلاوت نخورم زهر كه شاهد ساقى است‏

به اردات بكشم درد كه درمان هم از اوست‏

بر اساس جهان بينى اسلامى، جهان هستى بيهوده آفريده نشده است. هيچ چيزى نا به‏جا و خالى از حكمت و فايده خلق نگرديده و نظام موجود، نظام احسن و اكمل است. «جان استوارت ميل» مى‏نويسد: يك انسان با ايمان، معادل 99 فرد علاقه‏مند است.(56)

آثار منفى‏نگرى و بدبينى‏

1 - عقوبت اخروى: بدبينى به ديگران، از گناهان كبيره است. اگر اين گناه با توبه همراه نباشد، عقوبت اخروى را در پى خواهد داشت. قرآن مجيد به صراحت آن را گناه شمرده(57) و پيامبر اسلام (ص) نيز فرموده‏اند: «خداوند، تجاوز به جان، مال، آبروى مسلمان و بدگمانى به او را حرام فرموده است.»(58)

2 - ناراحتى روحى: افراد منفى‏نگر بر اساس توهمات و افكار منفى، همواره در رنج و غم به سر مى‏برند و از همه كس و از همه چيز مى‏ترسند. امام على (ع) مى‏فرمايد: «من لم يحسن ظنه استوحش من كل احد؛(59) كسى كه بدگمان باشد از همه وحشت دارد.»

3 - عدم ارتباط صميمانه: منفى‏نگرى، بزرگ‏ترين مانع همكارى‏هاى اجتماعى و به هم پيوستگى دل‏هاست. بدبينى، شعله محبت و دوستى را خاموش و به جاى آن، بذر نفاق و جدايى را در دل‏ها مى‏افشاند. امام على (ع) مى‏فرمايد: «بر هر كس بدگمانى چيره شود، صلح و صفا بين او و دوستش به هم مى‏خورد.»(60)

4 - فساد عبادت: بدبينى، آفت بزرگ عبادت و تباه كننده آن است. امام على (ع) مى‏فرمايد: «از بدگمانى بپرهيز كه عبادت را فاسد و گناه را بزرگ مى‏كند.»(61)

5 - اعتماد زدايى: افراد منفى‏نگر در بين مردم قابل اعتماد نيستند و نزد آنان جاى‏گاهى ندارند. امام على (ع) مى‏فرمايد: «بدترين مردم كسى است كه به دليل بدبينى به كسى اعتماد نمى‏نمايد و به علت اعمال بدش، كسى هم به او اعتماد نمى‏كند.»(62)

6 - تجسّس در كار ديگران: بدبينى، منشأ جست و جو و دخالت بى‏جا در كار ديگران است. غالباً افراد بدبين ديگران را در ذهن خود مجرم تلقى مى‏كنند و از اين رو به تجسّس روى مى‏آورند. البته تجسّس نيز سرچشمه غيبت و بدگويى از ديگران خواهد بود؛ چنان كه قرآن مجيد، بدبينى و تجسّس و غيبت را با هم در يك آيه مطرح كرده است.(63)

7 - جنگ و خون‏ريزى: بدگمانى و منفى‏گرايى، سرچشمه خشم‏ها، جنگ‏ها و نزاع‏هاى خونين است. چه بسيار خانواده‏هايى كه بر اثر بدبينى از هم پاشيده و زن‏ها و شوهرها از يك ديگر جدا شده‏اند.

درمان منفى‏نگرى‏

نكته هايى را كه در عوامل مثبت‏نگرى گفته شد، مى‏توان در درمان منفى‏نگرى به كار بست.

پرسش‏هاى متن درسى مقطع دبيرستان‏

لطفاً گزينه صحيح را انتخاب كرده و در پاسخ‏نامه مربوط (صفحه 91) علامت بزنيد.

1 . تضمين روزى از طرف خداوند، چه پيامى دارد؟

الف - نبايد از فقر ترسيد.

ب - نبايد از آينده نگران بود.

ج - نبايد غصه روزى را خورد.

د - نبايد به سبب ترس از فقر، ازدواج را ترك كرد.

2 . كدام گزينه صحيح نيست؟

الف - مثبت انديشى، ساده انديشى نيست.

ب - بدبينى، منشأ تجسّس در كار ديگران است.

ج - گمان بد به صورت غير اختيارى، گناه است.

د - بدبينى، آفت عبادت است.

3 . كسى كه فقط به خدا اميد داشته باشد و از گناه بترسد:

الف - مؤمن است.

ب - متقى است.

ج - به خدا توكل دارد.

د - به خدا حسن ظن دارد.

4 . كدام صفت، قدر مشترك ميان منافقان و مشركان است؟

الف - بخل.

ب - بدبينى به مردم.

ج - ضعف ايمان.

د - بدبينى به خدا.

5 . طولانى‏ترين آيه قرآن درباره چيست؟

الف - شاهد گرفتن در هنگام داد و ستد.

ب - نماز و روزه.

ج - حج و جهاد.

د - انفاق.

6 . به نظر قرآن، مسلمانان اموال خود را در اختيار چه كسى نبايد قرار دهند؟

الف - كم خرد.

ب - شارب الخمر.

ج - تارك الصلاة.

د - فاسد.

7 . كدام گزينه صحيح است؟

الف - اعتماد به نفس، همان خوش‏بينى به خود است.

ب - ابراهيم از خليل الله شدن خود خوش‏حال شد.

ج - در شرايط نامساعد و غلبه فساد، بايد بدبين بود.

د - احساسات منفى، ريشه شناختى دارد.

8 . در شرايط بحرانى چه صفتى در انسان‏هاى ضعيف بروز مى‏كند؟

الف - يأس.

ب - بدبينى به خدا.

ج - اعتماد به خدا.

د - هر سه گزينه.

9 . آدم بد به هيچ كس گمان خوب نمى‏برد، زيرا:

الف - كينه توز است.

ب - پيش‏داورى مى‏كند.

ج - همه را به كيش خود مى‏پندارد.

د - عقده حقارت دارد.

10 . بدگمانى به نيكان، حاصل چيست؟

الف - آلودگى باطنى.

ب - هم‏نشينى با بدان.

ج - سخت‏گيرى والدين.

د - خودخواهى.

11 . با توجه به متن، چه چيزى در احساس رضايت از زندگى دخالت دارد؟

الف - تحمل سختى‏ها و مصايب.

ب - خوش‏بينى و مثبت‏نگرى.

ج - پالايش فكر و پيراستن ذهن.

د - ايمان به خدا.

12 . تفاوت خوش‏بين و بدبين در چيست؟

الف - باور.

ب - سليقه.

ج - تحرك.

د - تعهد.

13 . اين حديث از كيست؟ «خوش‏بينى، اندوه را سبك مى‏كند».

الف - پيامبر اكرم (ص).

ب - امام صادق (ع).

ج - امام على (ع).

د - امام باقر (ع).

14 . فرانكل، علت اصلى بيمارى‏هاى روانى را چه مى‏داند؟

الف - بى‏ايمانى.

ب - بى معنا شدن زندگى.

ج - بى هويتى.

د - بدبينى.

15 . چرا خوش‏بينى به خود ناپسند است؟

الف - چون موجب اعتماد به نفس است.

ب - زيرا باعث عجب و خودپسندى است.

ج - به دليل اين‏كه موجب دورى از خداست.

د - هر سه گزينه.

پى نوشت ها:

1) مجله حديث زندگى، شماره 9، ص 31.

2) الوود همپتن، نگرش مثبت، ترجمه فهميه نظرى، ص 11.

3) غررالحكم و دررالكلم، ج 3، ص 388.

4) اصول كافى، ج 3، ص 115.

5) همان، ص 116.

6) همان.

7) فتح (48) آيه 6.

8) آل عمران (3) آيه 154.

9) بحارالانوار، ج 64، ص 394.

10) فروع كافى، ج 5، ص 330.

11) نور (24) آيه 32.

12) همان، آيه 33.

13) نهج البلاغه، خطبه 211.

14) مثنوى معنوى، دفتر اول، بيت 3217.

15) غررالحكم و دررالكلم، شماره 4733.

16) اصول كافى، ج 4، ص 40.

17) نهج البلاغه، قصار 360.

18) حجرات (49) آيه 12.

19) بقره (2) آيه 282.

20) نهج البلاغه، قصار 114.

21) نساء (4) آيه 5.

22) وسائل الشيعه، ج 13، ص 230.

23) نهج البلاغه، نامه 53.

24) همان.

25) غررالحكم و دررالكلم، ج 5، ص 442.

26) همان، ج 3، ص 385.

27) غررالحكم و دررالكلم، ج 5، ص 379.

28) همان، ج 3، ص 390.

29) اندرو متيوس، آخرين راز شاد زيستن، ترجمه وحيد افضلى راد، ص 96.

30) ابوالفضل طريقه‏دار، شرع و شادى، ص 24.

31) مان، اصول روان‏شناسى، ترجمه ساعتچى، ج 1، ص 459.

32) برداشت از: حكمت‏ها و اندرزها، ص 32.

33) محمد غنى نجاتى، قرآن و روان‏شناسى، ص 365.

34) برگرفته از: مجله حديث زندگى، شماره 21، ص 32.

35) اصول كافى، ج 3، ص 101.

36) آنتونى رابينز، به سوى كاميابى، ج 1، ترجمه مهدى مجردزاده، ص 73.

37) همان، ج 2، ص 76.

38) اندرو متيوس، آخرين راز شاد زيستن، ترجمه وحيد افضلى راد، ص 73.

39) آنتونى رابينز، به سوى كاميابى، ج 1، ترجمه مهدى مجردزاده، ص 62.

40) اندرو متيوس، آخرين راز شاد زيستن، ترجمه وحيد افضلى راد، ص 156.

41) حسين سيدى، عطر انديشه‏هاى بهارى، ص 96.

42) محمدرضا شرفى، جوان و نيروى چهارم زندگى، ص 80.

43) اندرو متيوس، آخرين راز شاد زيستن، ترجمه وحيد افضلى راد، ص 96.

44) بحارالانوار، ج 78، ص 203.

45) فلسفه تاريخ، ج 1، ص 197.

46) نهج البلاغه، قصار 360.

47) اسراء (17) آيه 36.

48) بحارالانوار، ج 72، ص 196.

49) منافقون (63) آيه 4.

50) غررالحكم و دررالكلم، ج 2، ص 76.

51) بحارالانوار، ج 74، ص 197.

52) شهيد مطهرى‏عدل الهى، ص 89.

53) آشنايى با قرآن، ج 1 و 2، ص 140.

54) بيست گفتار، ص 101.

55) كليات مصور ميرزاده عشقى، ص 328.

56) آنتونى رابينز، به سوى كاميابى، ترجمه مهدى مجردزاده، ص 60.

57) حجرات (49) آيه 12.

58) محجة البيضا، ج 3، ص 155.

59) غررالحكم و دررالكلم، ج 2، ص 717.

60) همان، ج 5، ص 406.

61) همان، ج 2، ص 308.

62) غررالحكم و دررالكلم، ج 4، ص 132.

63) حجرات (49) آيه 12.