

تأثیر خوش بینی در زندگی فردی
با رویکردی بر آیات، روایات و علم روانشناسی
تاریخ دریافت: ۹۱/۱۲/۳ تاریخ پذیرش: ۹۲/۲/۲۴

جمال فرزندوحی؛ عضو هیئت علمی دانشگاه رازی
آمنه جوشن؛ دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه ایلام

چکیده

خوش بینی عامل نشاط و تحرک در زندگی است که دین مبین اسلام برای آن ارزش زیادی قائل شده است و در سخن معصومان احادیث بیشماری در این موضوع دیده می شود، روانشناسان هم معتقدند؛ امید و خوش بینی نشانه ای از سلامت روانی، پختگی و نیرومندی به حساب می آید. در این مقاله که به صورت کتابخانه ای انجام شده است ابتدا به مفهوم و ارزش خوش بینی پرداخته شده، سپس اقسام و آثار آن را مطرح کرده است. و در بخش آخر به راهکارها و پیشنهادهایی برای افزایش روحیه امید و تقویت خوش بینی پرداخته است.
کلید واژه ها: خوش بینی، مثبت اندیشی، آثار خوش بینی.

برخورداری از عنایات و عطایای خداوند، راه‌هایی دارد که از مهم‌ترین آنها امید به اوست. روزی پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله بر فراز منبر فرمودند: «وَالَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ مَا أُعْطِيَ مُؤْمِنٌ قَطُّ خَيْرَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ إِلَّا بِحُسْنِ ظَنِّهِ بِاللَّهِ وَرَجَائِهِ لَهُ... وَالَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ لَا يَحْسُنُ ظَنُّ عَبْدٍ مُؤْمِنٍ بِاللَّهِ إِلَّا كَانَ اللَّهُ عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِهِ الْمُؤْمِنِ لَأَنَّ اللَّهَ كَرِيمٌ بِيَدِهِ الْخَيْرَاتُ يُسْتَحْيَى أَنْ يَكُونَ عَبْدُهُ الْمُؤْمِنُ قَدْ أَحْسَنَ بِهِ الظَّنَّ ثُمَّ يُخْلِفَ ظَنَّهُ؛ سوگند به کسی که خدایی جز او نیست، به هیچ مومنی خیر دنیا و آخرت داده نمی‌شود، مگر با گمان نیک و امیدواری به خداوند ... قسم به آنکه خدایی غیر او نیست، بنده ای گمان نیک و امید وارانه به خداوند ندارد، مگر اینکه خدا همانند پندار بنده مومنش اراده می‌کند، زیرا او کریم است و خوبی‌ها به دست اوست. از اینکه کسی اندیشه امیدوارانه به او داشته باشد و او برخلاف امید و اندیشه‌اش اراده کند، حیا دارد.»^۱

یکی از مسائلی که در پالایش محیط از ناامنی و نابسامانی تأثیر بسزایی دارد و ریشه بسیاری از درگیری‌ها و تحقیرها را از بین می‌برد، خوش‌بینی به جا و مناسب است. در جامعه و خانواده‌ای که میان مردم آن، فرهنگ خوش‌گمانی سایه افکنده باشد، همه با اعتماددورزی، به یکدیگر می‌نگرند و کارها زودتر به سامان می‌رسد. اسلام، خوش‌گمانی ساده‌انگارانه را نمی‌پذیرد و آن را فریب خوردن شخص می‌داند؛ ولی در جایی که هیچ دلیل آشکاری بر بدگمان شدن به دیگران وجود ندارد، سفارش اسلام، خوش‌بینی و خوش‌گمانی است.

۱. مفهوم خوش‌بینی

خوش‌بین کسی است که از واقعیتها و رفتار دیگران، تفسیر بدبینانه به ذهن خود راه نمی‌دهد و افکار منفی و خیال‌بافی را از خویش دور می‌سازد. چنین فردی از شخصی سازی مشکلات خود و گوشه نشینی، پرهیز می‌نماید. نگاهی امیدوارانه به آینده دارد و از زندگی اظهار رضایت می‌کند.

خوش‌بینی از نظر روانشناسان را می‌توان، استفاده کردن از تمامی ظرفیتهای ذهنی مثبت و نشاط انگیز و امیدوار کننده در زندگی، برای تسلیم نشدن در برابر عوامل منفی ساخته ذهن و احساسهای یأس آور ناشی از دشواری ارتباط با انسانها و رویارویی با طبیعت دانست.^۱

تاثیر خوش‌بینی و عموماً مثبت‌نگری در زندگی فردی، موضوعی است که روان‌شناسان به آن توجه نموده‌اند، به طوری که بعضی از دانشمندان با برافراشتن پرچمی به نام «روان‌شناسی مثبت اندیشی» به آن بیشتر دامن زده‌اند؛^۲

و هم پیشوایان دینی بر آن تأکید ورزیده‌اند. در روایات از آن به «حسن ظن یا خوش‌گمانی» یاد شده است. حُسن نظر یا خوش‌بینی به پدیده‌ها را نعمتی ناب از سوی پروردگار متعال دانسته و می‌فرمایند:

«اذا اراد الله بقوم خيراً فقههم فی دینهم فوقَ صغیرهم کبیرهم و زین فیهم حُسنَ النظر فی تدبیر معاشهم...»؛ آن هنگام که خداوند تمامی خیرها و خوبیها را برای قومی اراده نماید؛ آنان را اندیشمند در دین می‌گرداند؛ پس خردسالان آنها، بزرگسالان شان را احترام می‌کنند و [دیگر آنکه] نگاه درست و سنجیده یا خوش‌بینی در اداره زندگی و احتیاجات روزمره را نزد آنان زیبا می‌سازد [تا به دنبال کسب آن برآیند]؛^۳ در پی این سخن آسمانی، از پروردگار پرمهر خویش می‌خواهند که حسن نظر یا خوش‌بینی به آنها عطاء نماید و به پیشگاه حضرت حق عرض می‌کنند: «اللهم ارحمنی بترک المعاصی ابداً ما ابقیتنی و ارحمنی من ان اتکلف ما لا یعیننی و ارزقنی حُسنَ النظر فی ما یرضیک عنی»؛ پروردگارا با لطف و رحمت خویش مرا تا زمانی که زنده‌ام موفق به ترک گناهان بگردان و رحم کن بر من از اینکه مجبور به انجام عملی شوم که قصد آن را نداشته باشم و روزی‌ام گردان حُسن نظر و دید درست در آنچه از من راضی باشی و راضی گردی»^۴

ارزش خوش‌بینی در زندگی فردی، برای امروز و فردای زندگی آنجا خود را بهتر و بیشتر نشان می‌دهد که سرسلسله رسولان هستی، حضرت محمد صلی الله علیه و آله در کنار تقوا و

پرهیزکاری، پیروان خود را به خوش بینی توصیه نموده و می‌فرماید: «إِنِّي أوصيكم بتقوى الله و حسن النظر لأنفسكم»؛ همانا من شما را به تقوا و پارسایی توصیه می‌کنم و به حسن نظر و خوش بینی نسبت به خویشان سفارش می‌نمایم»^۶

۲. ارزش خوش بینی

حضرت محمد^۵ که درود خداوند بر او و اهل بیت پاکش باد^۵ فرمود:

«إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْفَالَ الْحَسَنَ»؛ خداوند، با نگاهی خوش بینانه (با قضا یا) برخورد کردن را دوست می‌دارد»^۷

افرادى که از زندگى مایوس و دل زده هستند و اذعان می‌کنند؛ زندگى شان بیهوده است؛ در واقع: چشم دارند؛ ولی نمی‌بینند. گوش دارند؛ لکن نمی‌شنوند. اینجاست که راهنمایی و مداوای چنین افرادی مشکل می‌نماید. خداوند حکیم فرمود:

«أَفَأَنْتَ تَسْمَعُ الصَّمَّ أَوْ تَهْدِي الْعُمَى وَ مَنْ كَانَ فِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ»؛ پس آیا تو می‌توانی کران را شنوا کنی یا کوردلان و کسانی را که در ضلالتی آشکارند هدایت کنی؟»^۸

ارزش مثبت اندیشی وقتی معلوم می‌شود که بدانیم امید و نشاط در زندگى در سایه خوش بینی حاصل می‌شود. پیشوایان دین این موضوع را در روایات خود تأکید کرده‌اند. امام علی علیه السلام می‌فرماید:

«حُسْنُ الظَّنِّ مِنْ أَفْضَلِ السَّجَايَا وَ أَجْزَلِ الْعَطَايَا»؛ خوش گمانی، از بهترین صفات انسانی و پربارترین مواهب الهی است»^۹

۳. اقسام خوش بینی

خوش بینی، از حیث تعدّد متعلقاتش به سه قسم تقسیم می‌شود:

۱-۳. خوش بینی به خدا

یکی از صفات پسندیده مؤمنان، حسن ظن به خدا به معنای امید بستن به وعده‌های الهی، اعم از رزق و روزی، یاری و پیروزی مجاهدان، آمرزش گناهان و مانند اینهاست. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند: «وَأَلَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ مَا أُعْطِيَ مُؤْمِنٌ قَطُّ خَيْرَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ إِلَّا بِحُسْنِ ظَنِّهِ بِاللَّهِ وَرَجَائِهِ لَهُ وَحُسْنِ خُلُقِهِ وَالكَفِّ عَنِ اغْتِيَابِ الْمُؤْمِنِينَ وَالَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ لَا يُعَذِّبُ اللَّهَ مُؤْمِنًا بَعْدَ التَّوْبَةِ وَالِاسْتِغْفَارِ إِلَّا بِسُوءِ ظَنِّهِ بِاللَّهِ وَتَقْصِيرِهِ مِنْ رَجَائِهِ وَسُوءِ خُلُقِهِ وَاغْتِيَابِهِ لِلْمُؤْمِنِينَ؛ سوگند به خدایی که جز او شایسته پرستش نیست؛ به هیچ مؤمنی هرگز خیر دنیا و آخرت داده نشد؛ جز به سبب خوش بینی‌اش به خدا، امیدواری‌اش به او، حسن خلق و اجتناب از غیبت. و به خدایی که جز او سزاوار عبادت نیست؛ هیچ مؤمنی را بعد از توبه و استغفار عذاب نکند؛ مگر به سبب بدگمانی‌اش به خدا، کوتاهی‌اش در امیدواری به او، بدخلقی و غیبت از مؤمنان»^{۱۰}

امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «حُسْنُ الظَّنِّ بِاللَّهِ أَنْ لَا تَرْجُوَ إِلَّا اللَّهَ وَ لَا تَخَافَ إِلَّا ذَنْبَكَ؛ حسن ظن به خداوند این است که تنها به او امید داشته باشی و جز از گناهت نترسی»^{۱۱}

امام رضا علیه السلام می‌فرماید: «أَحْسِنِ الظَّنَّ بِاللَّهِ فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يَقُولُ أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي الْمُؤْمِنِ بِي إِنْ خَيْرًا فَخَيْرًا وَإِنْ شَرًّا فَشَرًّا؛ گمان خود را به خدا نیکو سازید که او می‌فرماید: من با گمان بنده مؤمن هستم. اگر گمانش خوب باشد؛ من نیز با وی آن گونه عمل کنم و اگر گمان بدی داشته باشد؛ عمل من نیز طبق همان خواهد بود»^{۱۲}

البته مقصود از خوش بینی و حسن ظن به خدا آن نیست که آدمی دست به هر گناهی بزند و پس از آن، در پی توبه و استغفار و اصلاح خود نیز نباشد و با این حال به پاداش الهی و آمرزش گناهان خویش امید داشته باشد. چنین اندیشه‌ای جز نادانی و فریب خود نیست. مقصود از

خوش بینی آن است که بندگان، گمان شان به پروردگار آن باشد که او عبادت‌ها، دعاها، توبه‌ها و دیگر کارهای ایشان را که بی شک، با کاستی‌های فراوان نیز همراه است، همگی را از سرِ فضل و کرم خویش می‌پذیرد.

در روایات آمده است: «مَنْ حَسُنَ ظَنُّهُ بِاللَّهِ فَازَ بِالْجَنَّةِ؛ پاداش خوش گمانی به خدا، دست یابی به بهشت است»^{۱۳} انسان‌های خدا محور، به خدا و اراده او و در نهایت به حرکت رو به کمال هستی خوش بین هستند و این خود، در آرامش انسان، اثر مثبت بر جای می‌گذارد. خوش گمانی حقیقی به خداوند، انسان را از ناامیدی از رحمت خدا باز می‌دارد و در افزایش کارهای شایسته و ترک کارهای ناپسند اثر بسزایی دارد.

۲-۳. خوش بینی به خود

از نظر اسلام، این قسم از خوش بینی، ناپسند است؛ زیرا کسی که به خود خوش بین باشد؛ خود را بی نقص دیده و به عجب و خودبینی مبتلا می‌گردد. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «مؤمن صبح نمی‌کند و در شبانگاه داخل نمی‌شود مگر آنکه نفسش نزد او متهم است»^{۱۴} در جای دیگر آن حضرت می‌فرماید: «الثقة بالنفس من أوثق فُرص الشيطان؛ اطمینان و خودبینی به نفس، از استوارترین فرصت‌های شیطان است»^{۱۵}. البته این سخن به معنای عدم تکیه بر استعدادها و توانایی‌های خدادادی نیست. این دو را باید از هم جدا کرد. خوش بینی به خود، غفلت از کمبودهای مذموم است؛ ولی اعتماد به نفس، کشف قابلیت‌ها برای ترمیم کاستیها و جبران ضعفهاست.

۳-۳. خوش بینی به دیگران

نگاه خوش بینانه به اطرافیان، از توصیه‌های دین اسلام است. فرد مسلمان وظیفه دارد کار دیگران را حمل بر صحت کند. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «لَا تَظَنَّ بِكَلِمَةٍ خَرَجَتْ مِنْ أَحَدٍ سُوءًا وَأَنْتَ تَجِدُ لَهَا فِي الْخَيْرِ مُحْتَمَلًا؛ هرگز به سخنی که از کسی صادر می‌شود، گمان بد مبر؛

در حالی که می‌توانی توجیه صحیحی برای آن بیابی»^{۱۶} در مقابل این صفت برجسته اخلاقی، بدبینی و سوء ظن به مردم قرار دارد که از نظر قرآن مجید گناه محسوب می‌شود؛ آنجا که می‌فرماید:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ﴾ (حجرات: ۱۲)؛ «ای کسانی که ایمان آورده‌اید! از بسیاری گمان‌ها بپرهیزید، چرا که پاره‌ای از گمان‌ها گناه است» البته اصل گمان بد که بی اختیار در ذهن آدمی نقش می‌بندد گناه نیست، بلکه ترتیب اثر دادن و عمل به آن مذمت شده است.

۴. فرق خوش‌بینی با ساده‌اندیشی

هرگز خوش‌بینی به معنای ساده‌اندیشی و ساده‌لوحی نیست. باید بین 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، با هوش و حساس نیز هست تا هیچ کس از او سوء استفاده ننماید. اسلام، خوش‌گمانی را در مواردی مردود دانسته است.

- خوش‌بینی در شرایط نامساعد؛ امام علی علیه السلام می‌فرماید: «إِذَا اسْتَوْلَى الصَّلَاحُ عَلَى الزَّمَانِ وَ أَهْلِهِ ثُمَّ أَسَاءَ رَجُلٌ الظَّنَّ بِرَجُلٍ لَمْ تَظْهَرْ مِنْهُ حَوْبَةٌ فَقَدْ ظَلَمَ وَ إِذَا اسْتَوْلَى الفَسَادُ عَلَى الزَّمَانِ وَ أَهْلِهِ فَأَحْسَنَ رَجُلٌ الظَّنَّ بِرَجُلٍ فَقَدْ غَرَّ؛ هرگاه خوبی بر روزگار و مردم آن غالب آید؛ اگر کسی به دیگری گمان بد برد؛ در حالی که از او عمل زشتی آشکار نشده، ستم کار است و اگر بدی بر زمانه و مردم آن غالب شود و کسی به دیگری خوش‌گمان باشد؛ خود را فریب داده است»^{۱۷}

– خوش گمانی در مقابل دشمن: امام علی علیه السلام می‌فرماید: «هنگامی که با دشمنت پیمان صلح بستی، کاملاً از او بر حذر باش؛ زیرا دشمن گاه نزدیک می‌شود تا طرف مقابل را غافل گیر کند. پس در چنین شرایطی احتیاط را از دست مده و حسن ظن خویش را متهم ساز»^{۱۸}

– ساده اندیشی در انتخاب کارگزاران: دین مبین اسلام بر لزوم رعایت احتیاط در گزینش افراد برای پستهای کلیدی تأکید کرده است. امام علی علیه السلام به مالک اشتر می‌فرماید: «در انتخاب منشیان، هرگز به زیرکی و خوش بینی خود تکیه مکن؛ زیرا مردان زرنگ طریقه جلب نظر و خوش بینی زمام داران را با ظاهر سازی و تظاهر به خوش خدمتی، خوب می‌دانند»^{۱۹}

۵. راهکارهای ایجاد خوش بینی

برای ایجاد خوش بینی راهکارهای زیر پیشنهاد می‌گردد:

۱-۵. شناخت زیان‌های بدبینی: یادآوری زیان‌های فردی و اجتماعی منفی نگری و اندیشه در باره آنها، می‌تواند انسان را به مثبت نگری سوق دهد؛ چون در آن صورت متوجه می‌شویم که هر چند منفی نگری به طور موقت در تسکین حس انتقام یا خودخواهی ما مؤثر است؛ ولی در واقع، زیان‌های غیر قابل جبرانی در پی دارد که هیچ عقل سلیمی از آنها استقبال نمی‌کند.

۲-۵. تقویت ایمان: برای رسیدن به مثبت نگری، تکیه‌گاه و زمینه فکری لازم است؛ چیزی جز ایمان به خدا و دین باوری نیست. کسی که به خدا و روز جزا اعتقاد داشته باشد، زندگی برای او معنا پیدا می‌کند. استاد مطهری می‌گوید: «روح، به ایمان، اعتقاد و تکیه‌گاه محکمی احتیاج دارد که در کارها به او توکل کند و امیدوار باشد که وی را در کارها مساعدت می‌نماید. اینها همه به منزله مواد لازمی است که برای مزاج روح، لازم است و اگر تعادل و توازن به هم بخورد؛ دیگر هیچ چیز نمی‌تواند خوشی و آرامش به انسان بدهد»^{۲۰}

کارل یونگ، روانکاو آمریکایی می‌گوید: من صدها تن از بیماران را معاینه کرده‌ام و حتی یک بیمار را ندیدم که اساساً مشکلش نیاز به گرایش دینی در زندگی نباشد.^{۲۱}

البته وقتی از دین و خداپاوری سخن می‌گوییم، منظور اعتقاد حقیقی و ایمان واقعی است. اگر کسی به معاد باور داشته باشد، زندگی دنیوی برای او هدف نخواهد بود. این باور، جهت‌گیری خاصی به او می‌دهد. هر چه درجه خلوص ایمان به خدا بیشتر و میزان آگاهی افزون‌تر باشد به همان نسبت، آثار آن در اندیشه، احساس و رفتار فرد، ظاهر می‌شود. انسان در پناه توحید و توکل بر خدا، احساس پوچی نمی‌کند. دچار یأس نمی‌گردد. یقین دارد تلاشش اثری مثبت و نیکو بر جای خواهد گذاشت. کمترین کوشش او ضایع نمی‌شود. همه حوادث را بر اساس حکمت الهی تفسیر می‌کند. خود را در برابر خواست و اراده حق تسلیم می‌سازد. لب به اعتراض نمی‌گشاید و به درجه ای می‌رسد که مانند حضرت زینب سلام الله علیها علی رغم تحمل سختیها و مصیبتها می‌گوید: «ما رأیت الا جمیلاً؛ من چیزی جز خوبی ندیدم»^{۲۲}

احساس رضایت از زندگی که عنصری تعیین‌کننده در مثبت‌نگری است در سایه ایمان به خدا به دست می‌آید. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ عَبْدِي الْمُؤْمِنَ لَا أَصْرَفُهُ فِي شَيْءٍ إِلَّا جَعَلْتُهُ خَيْرًا لَهُ فَلْيَرْضَ بِقَضَائِي؛ خداوند بزرگ می‌فرماید: بنده با ایمان خود را در هیچ حالی قرار نمی‌دهم؛ مگر آن که همان را برای او مفید و خیر قرار داده باشم. پس باید به قضا و آنچه من خواسته‌ام؛ راضی باشد»^{۲۳}

۳-۵. پالایش افکار: باید توجه داشته باشیم که همه افکار ما لزوماً صحیح نیستند. در هر شرایطی باید به دنبال شواهدی در تأیید یا رد کردن افکار خود باشیم. گاهی افکاری در اعماق ذهنمان وجود دارند؛ ولی از آنها بی‌خبریم، پس باید ذهن خود را جراحی کنیم و ببینیم آیا تلقی ما از شرایط با واقعیت مطابق است یا نه؟ مثلاً آیا شرایط به وجود آمده واقعاً خشم‌آور است یا اینکه نوع نگرش ما باعث شده تا موقعیت را این‌گونه ببینیم؟ تفاوت خوش بین و بدبین را باید

در باورهای آنها جست و جو کرد. جان مولتون می‌گوید: ذهن ما خود جایگاهی است که در آن، وجود ما جهنم را به بهشت و بهشت را به جهنم بدل می‌سازد.^{۲۴}

وقتی فردی عادت کند پیوسته باختها، شکستها، کینه‌ها و اتفاقات ناگوار را در نظر خود مجسم سازد؛ نمی‌تواند به زندگی نگاهی مثبت داشته باشد. کسی که می‌گوید من باید پولی برای هنگام بیماری کنار بگذارم؛ در واقع با این فکر، بیماری خود را تدارک می‌بیند؛ چرا که معمولاً اتفاقات بر اساس انتظارات ما روی می‌دهند.^{۲۵}

امروز به اثبات رسیده که افکار انسانها نه تنها در روحيات و احساسات آنها تأثیر می‌گذارد که در درمان بیماری‌های جسمی نیز نقش حیاتی دارد. دکتر ویل می‌گوید: «اثرات معجزه آسای دارو مربوط به ذهنیات مصرف کننده است؛ نه خواص خود دارو»^{۲۶}

۴-۵. توجیه عمل دیگران: یکی از راه‌های مثبت نگری، تصحیح رفتار مردم است. بنابر فرموده امام علی علیه السلام تا زمانی که می‌توانیم برای سخنان دیگران توجیه صحیحی بیابیم؛ نباید به آنها گمان بد ببریم.^{۲۷}

۵-۵. پرهیز از پیش داوری و حدس و گمان: بدبینی و منفی نگری چه بسا حاصل تکیه بر حدس و گمان و پیش داوری باشد. در حالی که اگر ملاک قضاوت، علم و یقین باشد؛ نگرش انسان تغییر خواهد کرد. از این رو قرآن کریم مخاطبان خود را از پیروی حدس و گمان بر حذر داشته و فرموده است: ﴿وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا﴾ (اسراء، ۳۶)؛ و چیزی را که بدان علم نداری پیروی مکن، همانا گوش و چشم و قلب، همه آنها مورد سؤال واقع خواهند شد»

تا زمانی که انسان از کسی کردار و رفتار بدی ندیده نباید به او بدبین شود؛ زیرا شنیدن یا حدس و گمان، معیار خوبی و بدی اشخاص نیست. از امام علی علیه السلام سؤال شد: «كَمْ بَيْنَ الْحَقِّ وَ الْبَاطِلِ فَقَالَ أَرْبَعُ أَصَابِعٍ؛ فاصله میان حق و باطل چه اندازه است؟ فرمود: چهار انگشت. آن گاه

دست خود را بر گوش و دو چشم خویش گذاشت و فرمود: آن چه چشم‌هایت دیده، حق و آنچه گوش هایت شنیده، بیشترش نادرست است»^{۲۸}

۵-۶. ورزش و تفریح: آنچه در تعادل روحی انسان مؤثر است و در تقویت روحیه مثبت نگری نیز تأثیر دارد، تنوع در زندگی است. ورزش و تفریحات سالم، علاوه بر اینکه فشار روانی را کاهش می‌دهد؛ روحیه خوش بینی را در افراد قوت می‌بخشد.

۶. آثار مثبت نگری

خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی آثار و پی‌آمدهای فراوانی دارد که مهمترین آنها عبارت‌اند از:

۱-۶. امنیت فکری: یکی از عوامل اضطراب و ناآرامی، بدبینی است؛ اما با خوش‌بینی و اعتماددورزی، ترس درونی زایل می‌گردد و آرامش جایگزین آن می‌شود. امام علی علیه السلام می‌فرماید:

«حَسَنُ الظَّنِّ رَاحَةُ القَلْبِ وَ سَلَامَةُ الدِّينِ؛ خوش‌بینی، مایه آرامش قلب و سلامت دین است»^{۲۹}

۲-۶. غم زدایی: یکی از آثار سازنده مثبت‌اندیشی، زدودن غبار غم و اندوه از صفحه دل است. امام علی علیه السلام می‌فرماید:

«حَسَنُ الظَّنِّ يَخْفَفُ الهَمَّ؛ خوش‌بینی، اندوه را سبک می‌کند»^{۳۰}

۳-۶. محبت زایی: مثبت‌نگری، در ایجاد محبت نقش اساسی دارد. امام علی علیه السلام می‌فرماید:

«مَنْ حَسَنَ ظَنَّهُ بِالنَّاسِ حَازَ مِنْهُمْ المَحَبَّةَ؛ کسی که به مردم خوش‌گمان باشد؛ محبت آنها را به

سوی خود جلب خواهد کرد»^{۳۱}

۴-۶. پیشگیری از گناه: بدبینی، هم خود گناه است و هم عامل بعضی از گناهان مانند: غیبت، تهمت، تجسس و... اما خوش بینی مصونیت از گناه ایجاد می‌کند. امام علی علیه السلام می‌فرماید:

«حسن الظن ینجی من تقلد الاثم؛ خوش گمانی، پیرو گناه را نجات می‌بخشد»^{۳۲}

۵-۶. شادی و نشاط: اگر بپذیریم که «آنچه مایه خوش بختی و شادی انسان می‌شود درون اوست؛ نه عوامل بیرونی»^{۳۳}

ارتباط بین نگرش خوش بینانه و شادکامی، روشن می‌گردد.

۶-۶. شکیبایی: به نظر روان شناسان، هر اندازه والانس‌های مثبت قوی باشد؛ تحمل شداید و ناکامی آسانتر می‌گردد. اشیا و امور یا موقعیت‌هایی که جنبه داعیه دارند؛ دارای والانس مثبت و اشیا و اموری که دفع کننده هستند؛ دارای والانس منفی هستند.^{۳۴}

نتیجه گیری

خوش بینی که نشانه سلامت روان است، می‌تواند شادی را افزایش دهد. ما تصمیم می‌گیریم دیگران را چگونه ببینیم. وقتی می‌خواهیم کسی را دوست داشته باشیم، می‌توانیم بسیار صبور و شکیبیا باشیم. وقتی تصمیم می‌گیریم از آدم‌ها برنجیم، بر اشتباهات آنها دقیق می‌شویم؛ پس نوع احساسی که درباره دیگران داریم به رفتارهای آنها بستگی ندارد، بلکه به نگرش خود ما مربوط است.

خوش بینی نقش مهمی در سازگاری با رویدادهای استرس زای زندگی دارد. هنگام روبرو شدن با یک چالش، افراد خوش بین حالت اطمینان و پایدار دارند (حتی اگر پیشرفت به کندی انجام بگیرد)؛ اما بدبین‌ها ناپایدار و مرددند. این تفاوت ممکن است در شرایط سخت بیشتر باشد.

خوش‌بین‌ها بر این باورند که ناملايمات می‌توانند به شیوه موفقیت آمیزی اداره شوند؛ اما بدبین‌ها انتظار بدبختی دارند.

خوش‌گمانی بجا، از نیکوترین ویژگی‌ها و یکی از راه‌کارهای مهم هم‌زیستی مسالمت‌آمیز است و به شخص و جامعه آرامش می‌بخشد.

پرورش حالات روحی مثبت مانند: مهربانی، همدردی، کمک به دیگران و... به سلامت و شادی روحی منجر می‌شوند. زندگی ما بازتاب کامل اعتقاداتمان است. باورها و اعتقادات انسان، تعیین‌کننده کیفیت زندگی او هستند. پس اگر افکار مثبت و شاد داشته باشیم، زندگی‌مان شاد خواهد بود.



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

پی نوشت‌ها:

۱. کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، ج ۲، باب خوف و رجاء، ص ۷۲.
۲. چمن، الوود، نگرش مثبت، ص ۱۱.
۳. فرجی، فرجی، مجتبی، دین و سلامت روان، ص ۳۱.
۴. نوری، حسین بن محمد تقی، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج ۱۱، ص ۱۹۰.
۵. طوسی، محمد بن الحسن، مصباح المتعبد و سلاح المتعبد، ج ۱، ص ۲۶۴.
۶. دلمی، حسن بن محمد، ارشاد القلوب، ج ۱، ص ۷۴.
۷. ابن ابی جمهور، محمد بن زین الدین، عوالی اللثالی، ج ۱، ص ۲۹۱، ح ۱۵۵.
۸. زخرف: ۴۰.
۹. تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد، غررالحکم و دررالکلم، ج ۳، ص ۳۸۸، ح ۵۳۲۵.
۱۰. کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، ج ۲، ص ۷۲.
۱۱. همان، ج ۲، ص ۷۲.
۱۲. همان، ج ۲، ص ۷۲.
۱۳. تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد، غررالحکم و دررالکلم، ج ۵، ص ۳۷، ح ۵۳۳۲.
۱۴. نهج البلاغه، خطبه ۲۱۱.
۱۵. تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد، غررالحکم و دررالکلم، ج ۱، ص ۳۸۱، شماره ۴۷۳۳.
۱۶. نهج البلاغه، کلمات قصار ۳۶۰.
۱۷. نهج البلاغه، کلمات قصار ۱۱۴.
۱۸. نهج البلاغه، نامه ۵۳.
۱۹. نهج البلاغه، نامه ۵۳.
۲۰. مطهری، مرتضی، حکمت‌ها و اندرزها، ص ۳۲.
۲۱. نجاتی، محمد عثمان، قرآن و روانشناسی، ص ۳۶۵.
۲۲. ابن طاووس، علی بن موسی، اللهوف علی قتلی الطفوف، ص ۱۶۰.
۲۳. کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، ج ۳، ص ۱۰۱.
۲۴. رابینز، آنتونی، به سوی کامیابی، ج ۱، ص ۷۳.
۲۵. متیوس، اندرو، آخرین راز شاد زیستن، ص ۷۳.

۲۶. رابینز، آنتونی، به سوی کامیابی، ص ۶۲.

۲۷. نهج البلاغه، کلمات قصار، ۳۶۰.

۲۸. مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی، بحار الانوار، ج ۷۲، ص ۱۹۶.

۲۹. تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد، غرر الحکم و درر الکلم، ج ۳، ص ۳۸۴، ح ۵۳۲۲.

۳۰. همان، ج ۳، ص ۳۸۵، ح ۵۳۲۳.

۳۱. همان، ج ۵، ص ۳۷۹، ح ۵۳۳۱.

۳۲. همان، ج ۳، ص ۳۹۰، ح ۵۳۲۶.

۳۳. متیوس، اندرو، آخرین راز شاد زیستن، ص ۹۶.

۳۴. مان، نرمان لسللی، اصول روان شناسی، ج ۱، ص ۴۵۹.

منابع:

۱. قرآن کریم، ترجمه بهرام پور، ابوالفضل، ۱۳۸۳ش، هجرت، قم.

۲. ابن ابی جمهور، محمد بن زین الدین، عوالی اللثالی، ج ۱، ص ۲۹۱، قم: دار سیدالشهداء للنشر، اول. ۱۴۰۵ق.

۳. ابن طاووس، علی بن موسی، اللهوف علی قتلی الطفوف، ص ۱۶۰، ترجمه فهری، تهران: جهان، ۱۳۵۳.

۴. تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد، غرر الحکم و درر الکلم، ج ۵، ص ۳۷، قم: دفتر تبلیغات، اول، ۱۳۶۶ش.

۵. چپمن، الوود، نگرش مثبت، ص ۱۱، ترجمه نظری، فهمیه، تهران: انستیتوایزایران، ۱۳۸۱ش.

۶. دیلمی، حسن بن محمد، ارشاد القلوب، ج ۱، ص ۷۴، قم: الشریف الرضی، اول. ۱۴۱۲ق.

۷. رابینز، آنتونی، به سوی کامیابی، ص ۶۲، ترجمه مجردزاده، مهدی، تهران: موسسه فرهنگی راه بین، ۱۳۷۱ش.

۸. شریف الرضی، محمد بن حسین، نهج البلاغه، قم: هجرت، اول، ۱۴۱۴.

۹. طوسی، محمد بن الحسن، مصباح المتعبد و سلاح المتعبد، ج ۱، ص، ۲۶۴، بیروت: فقه الشیعه، اول، ۱۴۱۱.

۱۰. فرجی، مجتبی، دین و سلامت روان، ص ۳۱، دو ماهنامه حدیث زندگی، شماره ۹، ۳۰، بهمن و اسفند ۱۳۸۱.

۱۱. کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، ج ۳، ص ۱۰۱، تهران: کتاب فروشی علمیه اسلامی، اول، ۱۳۶۹.

۱۲. مان، نرمان لسللی، اصول روان شناسی، ج ۱، ص ۴۵۹ ترجمه ساعتچی، محمود، تهران: مدرسه عالی ادبیات و زبانهای خارجی، چهارم، ۱۳۴۹.

۱۳. متیوس، اندرو، آخرین راز شاد زیستن، ص ۹۶، ترجمه افضلی راد، وحید، نیریز، تهران، پنجم، ۱۳۷۷.

۱۴. مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی، بحار الانوار، ج ۷۲، ص ۱۹۶، قم: دار احیاء و التراث العربی، دوم، ۱۴۰۳.

۱۵. مطهری، مرتضی، حکمت ها و اندرزها، ص ۳۲، تهران: صدرا، هفدهم، ۱۳۸۳.

۱۶. نجاتی، محمد عثمان، قرآن و روانشناسی، ص ۳۶۵، قاهره: دار الشروق، دوم، ۱۴۰۸.

۱۷. نوری، حسین بن محمد تقی، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج ۱۱، ص ۱۹۰، قم: موسسه آل البيت عليهم السلام، اول، ۱۴۰۸.