

## سبک زندگی خوش‌بینانه بر اساس دیدگاه سلیگمن و بررسی آن از منظر آموزه‌های اسلامی

محمدرضا آتشین‌صدف\*

### چکیده

این جستار پژوهشی بنیادی و نظری است که با روش کتابخانه‌ای انجام شده است. هدف از این پژوهش اثبات این فرضیه است که دیدگاه سلیگمن درباره خوش‌بینی به خویشتن را آموزه‌های دینی تأیید می‌کند. در این مقاله پس از بیان کلیات پژوهش، نظریه سلیگمن درباره درماندگی آموخته‌شده و خوش‌بینی آموخته‌شده، بر اساس دو کتاب کودک خوش‌بین و خوش‌بینی آموخته‌شده توصیف شده، سپس با استناد به آیات قرآن و روایات اهل‌بیت (علیهم‌السلام) و اندیشمندان مسلمان به ارزیابی دیدگاه او پرداخته شد و درنهایت این نتیجه به دست آمده است که دیدگاه سلیگمن درباره خوش‌بینی به خویشتن با آموزه‌های اسلامی سازگار است.

واژگان کلیدی: خوش‌بینی آموخته‌شده، درماندگی آموخته‌شده، سلیگمن، سبک تبیین، خوش‌بینی اسلامی.

\* دانش‌آموخته حوزه علمیه قم، کارشناسی ارشد فلسفه و پژوهشگر مؤسسه سبک زندگی آل‌یاسین

## مقدمه

«سبک زندگی» عنوانی کلی و شناخته شده در بیشتر علوم انسانی در سطح جهانی است که از زاویه های متعدد به آن نگاه می شود و در یک تعریف عبارت است از شیوه ای نسبتاً ثابت که فرد اهداف خود را به وسیله آن پی می گیرد (کاویانی ۱۳۹۰، ۲۷). یکی از مؤلفه های بنیادی سبک زندگی اسلامی «باورها» هستند (همان) که بخش مهمی از آن را باورهای فرد نسبت به خدا، خود و حوادث زندگی خویش، خواه خوشایند یا ناخوشایند تشکیل می دهد و در همین جا است که طیفی پدید می آید که در یک سوی آن افراد کاملاً بدبین و در سوی دیگر آن افراد کاملاً خوش بین قرار می گیرند و در میانه آن هم درجات گوناگونی از خوش بینی و بدبینی (نک: پلومر ۱۳۹۵)

برخلاف گذشته که محور بیشتر پژوهش های روان شناسان، جنبه های منفی و مخرب افکار، باورها و احساس های انسان بود و تمام تلاش هایشان را بر مدار جنبه های اختلال انگیز افکار و ابعاد بیمارگونه روان انسان متمرکز کرده بودند، امروزه بسیاری از روان شناسان به جنبه های مثبت افکار، باورها، احساس ها و رفتارهای انسان نیز توجه دارند. این روان شناسان مثبت گرا بیشتر بر توانمندی ها، شایستگی های انسان تأکید می کنند؛ بر این اساس، آن ها به جنبه های مثبت روانی انسان، نظیر مثبت اندیشی، خوش بینی، شادکامی، خلاقیت، هوش هیجانی، خردمندی، خودآگاهی و مانند آن پرداخته، سعی می کنند توجه انسان ها را به جنبه های مثبت وجودی و روانی اش معطوف سازند (سلیگمن و همکاران ۱۳۸۳، ۱۵).

دکتر مارتین. ای. پ. سلینگمن<sup>۱</sup> (متولد ۱۲ آگوست ۱۹۴۲) پروفیسور روان شناس در دانشگاه پنسیلوانیا و رئیس پیشین انجمن روان شناسی آمریکا، کارشناس انگیزش و ابداع گر نظریه «درماندگی آموخته شده» است. وی مدیر مرکز روان شناسی مثبت نگر در دانشگاه پنسیلوانیا نیز هست و کتاب های بسیاری از جمله شادمانی درونی و کودک خوش بین و خوش بینی آموخته شده را به نگارش در آورده است.<sup>۲</sup>

یکی از مهم ترین مفاهیم مطرح شده در روان شناسی مثبت گرا، «خوش بینی»<sup>۳</sup> است. مریان و استادان اخلاق اسلامی در بحث خوش بینی و بدبینی، بیشتر روی سوء ظن و بدبینی متمرکز شده و روان شناسان مسلمان نیز آن گونه که باید و شاید به جنبه های خوش بینی از دیدگاه اسلام پرداخته اند (حسنی و دیگران ۱۳۹۰، ۷۵-۱۰۲). اگر هم گاهی به خوش بینی پرداخته اند، بیشتر ناظر به خوش بینی به خدا و دیگران و جهان هستی است و کمتر

1. Martin E.P Seligman

۲. برگرفته از مقدمه کتاب خوش بینی آموخته شده که مشخصات آن در کتاب نامه آمده است.

3. Optimism

به خوش‌بینی نسبت به خویشتن پرداخته‌اند. از سوی دیگر، آموزه‌هایی در دین اسلام وجود دارد که به‌نظر می‌رسد که ما را به بدبین‌بودن همیشگی و فراگیر به خود و متهم‌کردن دائمی و گسترده خود فرامی‌خوانند و آنچه امروز در این زمینه در نوشته‌ها و گفته‌های سخنرانان و نویسندگان مذهبی غلبه دارد و تبلیغ می‌شود نیز همین تلقی است. از طرفی، تاکنون پژوهش مقایسه‌ای مستقلی برای محک‌زدن دیدگاه سلیگمن درباره خوش‌بینی با آموزه‌های دینی انجام نشده است؛ درحالی‌که سلیگمن امروز یکی از نامورترین و پرنفوذترین روان‌شناسان در جهان و پیشرو جریان روان‌شناسی مثبت‌گرا است و نظریه او درباره خوش‌بینی هم از نظر تئوری و هم از نظر عملی، بسیار اثرگذار بوده است؛ بنابراین پرداختن به این موضوع از منظر نویسندگان این جستار ضروری به‌نظر رسید.

پرسش اصلی این پژوهش این است که آیا دیدگاه سلیگمن درباره «خوش‌بینی به خویشتن» با آموزه‌های اسلامی سازگار است یا خیر؟ فرضیه این پژوهش این است که دیدگاه سلیگمن درباره خوش‌بینی به خویشتن با آموزه‌های دینی سازگار است. این پژوهش از نوع بنیادی نظری است و از روش‌های استدلال عقلانی و قیاسی استفاده کرده و بر پایه مطالعات کتابخانه‌ای انجام شده است.

## (۱) پیشینه تحقیق

بر اساس جستجوی نگارنده در بانک‌های اطلاعاتی ذیل: کتابخانه ملی ایران، پژوهشگاه علوم و فناوری اطلاعات ایران (ایران‌داک)، پایگاه مجلات تخصصی نور (نورمگز)، پرتال جامع علوم انسانی، پایگاه اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی (SID)، مشخص شد که تاکنون هیچ پژوهش مستقلی درباره ارزیابی دیدگاه سلیگمن درباره «خوش‌بینی درباره خویشتن از منظر آموزه‌های دینی» انجام یا منتشر نشده است. تنها یک پژوهش یافت شد که در مقاله‌ای با عنوان «بررسی رابطه بین خوش‌بینی اسلامی، خوش‌بینی آموخته‌شده سلیگمن و امنیت روانی» توسط آقایان رمضان‌علی حسینی، محمدرضا احمدی، رحیم میردریگوندی، انجام و نگاشته شده و در نشریه روان‌شناسی و دین، سال چهارم، زمستان ۱۳۹۰، شماره ۴، منتشر شده است و تا حدودی به پژوهش ما نزدیک است؛ اما بین این دو، از نظر موضوع، پرسش‌های پژوهش و شیوه پژوهش و به‌تبع نتایج پژوهش تفاوت‌های بنیادین وجود دارد. پرسش‌های پژوهش مزبور عبارت‌اند از: ۱. آیا رابطه‌ای بین خوش‌بینی آموخته‌شده سلیگمن و امنیت روانی وجود دارد؟ آیا رابطه‌ای بین خوش‌بینی اسلامی و امنیت روانی وجود دارد؟ آیا میزان خوش‌بینی و امنیت روانی بر اساس متغیرهای جمعیت‌شناختی، نظیر جنسیت، سن و سطح تحصیلات تغییر معناداری پیدا می‌کند؟ درحالی‌که پرسش پژوهش

ما عبارت است از: پرسش اصلی این پژوهش این است که آیا دیدگاه سلیگمن درباره خوشبینی به خویشتن با آموزه‌های اسلامی سازگار است یا خیر؟ همچنین با توجه به پرسش‌ها تفاوت‌ها موضوع آن تحقیق با تحقیق ما معلوم می‌شود.

در پژوهش یادشده، از روش هم‌بستگی استفاده شده است. ۳۰۰ نفر از طلبه‌ها و دانش‌پژوهان مؤسسه آموزش عالی علوم انسانی جامعه المصطفی ص به صورت تصادفی انتخاب شده‌اند که به سه پرسش نامه خوشبینی اسلامی نوری، خوشبینی - بدبینی سلیگمن و ایمنی - نایمنی مازلو پاسخ داده‌اند و نتایج به دست آمده نشان می‌دهد که بین این سه متغیر رابطه مثبت و معنادار وجود دارد؛ حال آن‌که ما در این پژوهش از روش‌های استدلال عقلانی و قیاسی استفاده کرده‌ایم و به این نتیجه رسیده‌ایم که دیدگاه سلیگمن درباره خوشبینی به خویشتن با آموزه‌های دینی سازگار است.

## ۲) دیدگاه سلیگمن درباره بدبینی و خوشبینی به خویشتن

سلیگمن خوشبینی را حالتی شناختی می‌داند که به نحوه تفکر افراد درباره علت‌های رویدادهای زندگی برمی‌گردد. وی این صفت را «سبک تبیین»<sup>۱</sup> می‌نامد که فرد بر اساس آن، امور و رویدادها را به علل خاصی نسبت می‌دهد (سلیگمن و همکاران ۱۳۸۳، ۷۲-۷۳). به بیان دیگر، از دیدگاه مارتین سلیگمن خوشبینی گونه‌ای از سبک تفکر و تبیین است که در آن، فرد حوادث ناخوشایند را به علل گذرا، خاص و بیرونی اسناد می‌دهد. از نظر او، تفاوت افراد بدبین از خوش‌بین در تبیین‌های متفاوت آن‌ها از رویدادهای مثبت و منفی زندگی است. از نظر او خوش‌بینی و مقابل آن بدبینی، سه مؤلفه دارد: تداوم، فراگیری، شخصی.

الف) تداوم (همیشگی بودن در برابر موقتی بودن): برخی افراد علل رویدادهای ناخوشایند را همیشگی دانسته، تفکرشان این است که چون آن علت‌ها همیشگی است، پس این‌گونه رویدادها نیز تکرار شده و راه‌گریزی از آن‌ها وجود ندارد. از این‌رو، مقاومت و تحملشان را در برابر مشکلات و سختی‌ها از دست داده و در معرض افسردگی و ناامنی روانی قرار می‌گیرند. اما خوش‌بینان وقتی با مشکلی روبه‌رو می‌شوند، روش منطقی در پیش گرفته و آن را موقتی و چاره‌پذیر برآورد می‌کنند، از این‌رو، دچار حیرت و سردرگمی نشده و امنیت روانی‌شان را از دست نمی‌دهند (همان، ۷۳-۷۴).

ب) فراگیری (کلی بودن در برابر خاص بودن): افراد بدبین، علت رخداد هر رویداد را فراگیر دانسته، تأثیرگذاری آن را به جنبه‌های گوناگون زندگی سرایت می‌دهند، از این‌رو،

توان مقابله و تصمیم‌گیری را از دست داده و دچار ناامنی روانی می‌شوند. اما در مقابل، خوش‌بینان علت وقوع یک رویداد را مختص همان مورد دانسته و از تعمیم آن به موارد دیگر خودداری می‌کنند. این شیوه باعث می‌شود که آن‌ها کنترل بیشتر و بهتری بر اوضاع و شرایط داشته و از امنیت روانی بهره‌مند شوند (همان، ۷۵).

ج) شخصی (درونی‌بودن در برابر بیرونی‌بودن): افراد بدبین، عامل وقوع رویدادهای نامطلوب را خود، یعنی عامل درونی، در نظر گرفته در قبال آن احساس گناه، شرمساری و ناامنی روانی می‌کنند؛ در مقابل، خوش‌بینان هنگامی که با پدیده‌های آسیب‌زای زندگی روبه‌رو می‌شوند، دست‌کم تنها خود را مقصر قلمداد نمی‌کنند و در پی یافتن تأثیر احتمالی سایر عوامل و شرایط در این مشکل برمی‌آیند. این شیوه باعث می‌شود که هم عزت‌نفسشان آسیب نبیند و هم با امنیت خاطر به فعالیت ادامه دهند (همان، ۷۵-۷۹). برای روشن‌تر شدن تفاوت این دو شیوه ارزیابی رویدادهای زندگی و رابطه آن با خوش‌بینی یا بدبینی، به دو مثال زیر توجه کنید:

۱. فردی که با همسرش مشاجره می‌کند، اگر با خود فکر کند که «من هرگز هیچ‌کاری را درست انجام نمی‌دهم»، سبک تبیین او دائمی، فراگیر و شخصی خواهد بود و افسرده خواهد شد و هیچ تلاشی برای بهترکردن اوضاع نخواهد کرد؛ ولی اگر با خود فکر کند که «همسر من در آن زمان در وضعیت روحی مناسبی نبوده» سبک تبیین او بیرونی، گذرا و محدود بوده، درست است کمی عصبانیت می‌شود؛ اما این موقتی است و هنگامی که آن حالت روحی تغییر کرد، احتمالاً کاری برای حل مسئله خواهد کرد (سلیگمن ۱۳۸۸، ۱۱۰).

۲. کتی مدت دو هفته است که رژیم غذایی سختی را رعایت کرده است؛ ولی امشب با دوستانش به رستوران می‌رود و مقصداری غذای سرخ‌کردنی همراه با سس می‌خورد. کمی بعد از خوردن غذا احساس بدی به او دست می‌دهد و شروع می‌کند به سرزنش خود: «تو چقدر ضعیف هستی، تو آن‌قدر شکمویی که نمی‌توانی یک‌شب بدون این‌که تا خرخره بخوری، بیرون بیایی، تمام زحمات دو هفته‌ای را از بین ببری، تو یک احمق شکمویی...» و بعد... به پرخوری ادامه می‌دهد؛ کیک را که از پیش در فریزر نگه داشته بود تا بعد از رژیمش بخورد، آورده، همراه با انواع شیرینی‌های دیگر می‌خورد!

آیا واقعاً لازم بود او به‌خاطر این‌که رژیمش را با کمی غذای سرخ‌کردنی شکسته است دیگر به این شکستن ادامه دهد و تا این حد پرخوری کند؟ چیزی که باعث این طرز رفتار شد، سبک تبیینی کتی بود. سبک تبیینی او نسبت به خود بسیار بدبینانه بود. او به خود می‌گوید: «من بسیار ضعیف هستم» و نتیجه می‌گیرد که «تمام رژیم من از بین رفت» درحالی‌که تا پیش از استفاده از سبک تبیینی خود، واقعاً تمام رژیم او از بین نرفته

بود؛ بلکه فقط در یک وعده غذایی، رژیمش را رعایت نکرده بود؛ ولی او با نگاه بدبینانه خود، تسلیم شد و تمام رژیمش را نابود کرد. او می‌توانست به‌گونه‌ای دیگری رفتار خود را توصیف و تبیین کند؛ می‌توانست به خود بگوید: «من امشب فقط چند کالری بیشتر از حد مجازم خوردم و فکر نمی‌کنم مسئله مهمی باشد. من آنقدر قوی هستم که توانسته‌ام دو هفته، این رژیم سخت را رعایت کنم. پس بهتر است دست از سرزنش خودم بردارم و بقیه رژیم را مثل دو هفته گذشته ادامه دهم» (همان، ۱۰۶ و ۱۰۷).

### الف) درماندگی آموخته‌شده

از دیدگاه سلیگمن، سبکی تبیینی که در آن فرد علل رویدادهای ناخوشایند را همیشگی، فراگیر و درونی تلقی می‌کند، باعث پدیدآمدن حالتی در فرد می‌شود که هسته مرکزی بدبینی است و او آن را درماندگی<sup>۱</sup> می‌نامد. درماندگی یا به تعبیر او درماندگی آموخته‌شده، حالتی است که در آن فرد گمان می‌کند که انتخاب‌های او تأثیری بر آنچه برای او روی می‌دهد، ندارد (همان، ۲۶). در واقع این درماندگی یک واکنش است. واکنشی بر پایه این باور که فرد هر کاری بکند، تأثیری ندارد. این باور در بسیاری از افراد به‌صورت سبک تجربی زندگی‌شان و به تعبیر دیگر، به شکل عادت برای آن‌ها درآمده است (سلیگمن ۱۳۸۸، ۳۹).

این احساس درماندگی سبب افسردگی می‌شود؛ به عبارت دیگر، یکی از عوامل مهم افسردگی بدبینی است؛ زیرا اگر کسی بیش از اندازه به مسائل دنیای پیرامون خود توجه کند و خود را مقصر بروز آن‌ها بداند، احتمال ابتلا به افسردگی در او افزایش می‌یابد؛ چون نسبت دادن همه مشکلات به خود، درحالی که بسیاری از آن‌ها خارج از کنترل او هستند، سبب می‌شود که از پا دربیایید؛ به سبب این که او در اثر این شیوه اسناد رویدادهای منفی به خود، دچار نشخوار فکری منفی نسبت به خویشتن خواهد شد و به تدریج بدبینی او افزایش پیدا می‌کند و پس از مدتی دست از تلاش برای درک مثبت‌تر از اوضاع می‌کشد و افسردگی به سراغش می‌آید یا افسردگی‌اش شدیدتر می‌شود (همان، ۶۸-۶۹).

سبک تجربی خوش‌بینانه، موجب توقف درماندگی می‌شود؛ درحالی که سبک زندگی بدبینانه آن را افزایش می‌دهد و در حقیقت این شیوه توضیح رویدادها است که سبب می‌شود درمانده شویم یا انرژی بگیریم (همان، ۳۴). این که برخی افراد در اثر رویارویی با شرایط کنترل‌ناپذیر یا شکست، جا نمی‌زنند و حتی نیروی بیشتری هم می‌گیرند ناشی از انعطاف‌پذیری آن‌هاست. این ویژگی آن‌ها سبب می‌شود که این افراد دیدگاهشان را از رویدادها تغییر دهند. این ویژگی مادرزادی نیست، بلکه آموختنی است (همان، ۳۹).

## ب) خوش‌بینی درست

در این جا پرسش مهمی برابر ما قرار می‌گیرد که اساس نظریه خوش‌بینی سلیگمن را به چالش می‌کشد. پرسش این است که آیا آنچه تاکنون گفته شد، ما را از واقع‌بینی دور نمی‌کند؟ آیا به معنای نادیده‌گرفتن سهم خود در بروز حوادث منفی است؟ سلیگمن در پاسخ به این چنین پرسش‌هایی از «خوش‌بینی درست» سخن می‌گوید و پاسخ خود را با بیان این که خوش‌بینی چه چیزی نیست، شرح می‌دهد.

خوش‌بینی این نیست که افکار شادی‌آور را در ذهن خود تکرار کنید. شعارهایی توخالی از قبیل «من انسان خارق‌العاده‌ای هستم» یا «همه مرا دوست دارند» و «زندگی من روزبه‌روز بهتر می‌شود»، در عین حال که مدتی کوتاه باعث برانگیخته‌شدن احساسی خوب و دل‌نشین درباره خود در افراد می‌شوند، اما در جهت دستیابی آن‌ها به اهداف خویش، کمکی به آن‌ها نمی‌کنند. خوش‌بینی به معنای آن نیست که هرگاه کارها مطابق میل ما پیش نرفتند، به سرزنش دیگران پردازیم. شانه خالی کردن از زیر بار مسئولیت امور، تنها باعث شدت یافتن مشکلات می‌شود. خوش‌بینی به معنای انکار یا اجتناب از غم یا خشم نیست. هیجان‌های منفی هم بخشی از غنای زندگی هستند و معمولاً پاسخ‌ها و واکنش‌هایی بی‌خطرند که ما را به درک کردن یا تغییر دادن آنچه که باعث ناراحتی ما شده، برمی‌انگیزند (سلیگمن و همکاران ۱۳۸۳، ۳۳۰).

سلیگمن نسبت به کارنبستن درست خوش‌بینی هشدار می‌دهد. او می‌نویسد: «اگرچه آموزش خوش‌بینی بسیار مفید است، اما اگر آن را خوب به کار نبندیم، می‌تواند منفی باشد. برای مثال آیا این عاقلانه است که همواره دیگران و محیط را مقصر پیشامدها بدانیم؟ نه! آنچه ما نیاز داریم، مسئولیت‌پذیری در برابر رویدادها به صورت خوش‌بینانه است. در این صورت ما گاهی خود را نیز مسئول رویدادهای ناخوشایند می‌دانیم اما چون سبک برخوردارمان خوش‌بینانه است، به جای تخریب خود به حل مسئله می‌پردازیم.» (سلیگمن ۱۳۸۸، ۵۵).

بنابراین از گفته‌های سلیگمن می‌توان چنین استنباط کرد که آدم خوش‌بین اگر رویداد ناخوشایندی در زندگی‌اش رخ داد مثلاً دچار بیماری شدیدی شد یا (در فرهنگ دینی ما) گناهی مرتکب شد، وضعیت را ارزیابی می‌کند تا ببیند سهم خود او در بروز آن مشکل چقدر است و این‌گونه نیست که در موردی که تنها او مقصر نیست، تنها خود را مقصر بداند. از طرف دیگر، این‌گونه هم نیست که اگر در بروز آن دخالتی داشته باشد آن را انکار کند؛ بلکه آن را می‌پذیرد؛ ولی مقصربودن خود را نه همیشگی بلکه موقتی می‌داند و نیز آن را مختص همین رویداد خاص می‌داند و برای علت‌یابی رویدادهای دیگر، ارزیابی دیگری

را لازم می‌داند. وارونه این حالت درباره فرد بدبین صادق است. اکنون برای مشاهده کاربرد نظریه سلیگمن درباره فردی که دارای نگرش‌ها و باورهای اسلامی است از مثال زیر بهره می‌گیریم:

فردی که دچار بیماری سرطان شده است، اگر بدبین باشد با خود چنین خواهد گفت: «تنها عامل دچار شدن به این بیماری، گناہانی است که انجام داده‌ام و من همیشه آدم گناہکاری بوده‌ام و خواهم بود، بنابراین همیشه چنین اتفاقاتی برایم رخ می‌دهد و رخ خواهد داد و تنها این اتفاق هم نیست بلکه اخراج شدن از کارم و بدهی‌های زیادم و ناخلف بودن فرزندم هم به سبب همین گناہان من است»؛ اما آدم خوش‌بین گناہان خود را تنها یکی از عوامل بروز این رخداد نامطلوب می‌داند و عوامل دیگری را مانند استفاده از مواد شیمیایی زیان‌آور در عمل‌آوری مواد خوراکی و... را نیز از عوامل بروز این حادثه می‌داند؛ حتی بالاتر این‌که، عامل معصیت‌کار بودن خودش را نیز به‌عنوان عاملی احتمالی و نه قطعی می‌داند؛ زیرا شاید خدا گناہان او را پیش‌ازین بیماری بخشیده و او پاک بوده است و دچار شدن او به بیماری، سبب دیگری داشته باشد؛ مثلاً برای ارتقای درجه او پیش خدا یا به عللی دیگر.

دیگر این‌که او گناہکار بودن خودش را موقتی می‌داند نه دائمی. به این معنا که هم در گذشته گاه اعمال خیری انجام داده است و هم می‌تواند توبه کند و گناہانش را ترک کند. همچنین حتی بفرض که گناہکار بودن خودش را عامل اصلی یا حتی تنها عامل بروز این موقعیت ناخوشایند بداند، آن را به سایر رویدادهای ناخوشایندی که در زندگی‌اش پیش آمده است، تعمیم نمی‌دهد و چنین نیست که با خود بگوید: «در همه آن‌ها نیز گناہکار بودن من عامل پدید آمدن آن‌ها بوده است».

### ۳) تفاوت بدبینی به خود در آموزه‌های دینی با بدبینی از دیدگاه سلیگمن

با مقایسه بین توصیف سلیگمن از بدبینی و مؤلفه‌هایش از یک‌سو و آن دسته از آموزه‌های دینی که از آن‌ها بدبینی به خود استفاده می‌شود از سوی دیگر، روشن می‌شود که بین این دو تفاوت وجود دارد و بدبینی‌ای که سلیگمن نسبت به آن هشدار می‌دهد، از نظر اسلام نیز مردود است و آن خوش‌بینی به خویشتن که سلیگمن مطرح می‌کند با بدبینی‌سازنده داشتن نسبت به خود، که اسلام مطرح می‌کند، قابل جمع است. زیرا همان‌طور که در بالا گفته شد، از دیدگاه سلیگمن شخص بدبین علل حوادث ناخوشایند در زندگی خود را «خود» می‌داند و این تقصیر از جانب خود را نیز همیشگی و فراگیر می‌داند؛ به عبارت بهتر، نگرش فرد بدبین نسبت به خود و حوادث ناخوشایند در زندگی‌اش این است که



مقصر اصلی وضعیت بدی که او در آن به سر می‌برد، تنها خود اوست و این وضعیت نیز همیشگی و تغییرناپذیر است. این سبک تبیین، آثار منفی فراوانی بر تن و روان فرد دارد؛ چنان‌که بر اساس پژوهش‌های انجام شده، این سبک تبیین، سبب دچار شدن فرد به ناامیدی نسبت به بهبود وضعیت شده، این ناامیدی نیز به نوبه خود سبب ضعف سیستم ایمنی بدن می‌شود و از این طریق سلامتی افراد را به خطر می‌اندازد و بهبودی آن‌ها را دشوارتر می‌کند (سلیگمن ۱۳۸۸، ۸۸-۹۹). همچنین این بدبینی سبب افسردگی می‌شود (همان، ۵۷-۶۵).

روشن است فردی که از نظر بدنی ضعیف است و آماده بیماری‌های گوناگون و از نظر روانی نیز از افسردگی رنج می‌برد، قطعاً نمی‌تواند بنده خوبی برای خدا باشد؛ زیرا قادر نخواهد بود مسئولیت‌های گوناگون فردی، خانوادگی، اجتماعی خود را چنان‌که بایسته و شایسته است انجام دهد؛ چون اگر کسی شرایط خود را تغییرناپذیر بداند و از بهبود اوضاع ناامید باشد، دیگر انگیزه‌ای برای تلاش نخواهد داشت و مفاهیم بلند و ارزشمندی مانند تهذیب نفس، توبه و جهاد برای او معنایی نخواهند داشت و بر زندگی او تأثیری نخواهند گذاشت؛ لذا در آموزه‌های دینی یأس از رحمت خداوند از گناهان بزرگ به شمار آمده است: و از رحمت خدا نومید مباشید، زیرا جز گروه کافران کسی از رحمت خدا نومید نمی‌شود<sup>۱</sup> (یوسف/۸۷).

و نیز در سخنان اهل بیت (علیهم‌السلام) رجاء و امیدواری از سپاهیان عقل و قنوط و ناامیدی از سپاهیان جهل معرفی شده است.<sup>۲</sup> (مجلسی ۱۴۰۳، ۱، ۱۵۸).

بنابراین از آنجاکه بدبینی به خویشتن مورد تأیید اسلام، نمی‌تواند و نباید منجر به چنین گناه کبیره و آثار منفی‌ای بشود؛ درحالی‌که آن بدبینی که سلیگمن توصیف می‌کند به چنین حالت‌هایی منجر می‌شود، پس این دو بدبینی صرفاً در نام مشترک هستند و از نظر معنا بسیار از هم دور هستند. اکنون برای روشن شدن بیشتر این تفاوت و نشان دادن سازگاری دیدگاه سلیگمن با آموزه‌های دینی، بایسته است آن دسته از آموزه‌های دینی که مستقیم یا غیرمستقیم از بدبینی به خویشتن سخن می‌گویند، و نیز آموزه‌های دیگری که خوش‌بینی به خویشتن را به ما می‌آموزند، بررسی شوند.

#### ۴) بدبینی به خود در آموزه‌های دینی

بر اساس آموزه‌های اسلامی از جمله شرایط مقدماتی توفیق در تزکیه نفس و رسیدن به

۱. ... وَ لَا تَيَاسُوا مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَاسُ مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ  
 ۲. الرَّجَاءُ وَ صِدْقُ الْقُنُوطِ

کمال مطلوب و در حقیقت شرط اجرایی طبق آنچه در آثار اسلامی آمده است، بدینی به نفس و جهاد با آن است (مطهری ۱۳۸۹، ۲، ۱۰۸).

خدای تعالی در قرآن می‌فرماید:

و اما کسی که از ایستادن در برابر پروردگارش هراسید و نفس خود را از هوس باز داشت، پس جایگاه او همان بهشت است<sup>۱</sup> (نازعات/۴۰-۴۱).

پیامبر اکرم ﷺ فرموده است: «سرسخت‌ترین دشمنت نفس تو است که در میان دو پهلویت قرار دارد.»<sup>۲</sup> (مجلسی ۱۴۰۳، ۶۷، ۶۴). حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «بندگان خدا، بدانید که مؤمن شب را به روز و روز را به شب نمی‌برد مگر آن‌که به نفس خود بدگمان است، همواره از خود عیب‌جویی می‌کند، و خواهان افزایش کار نیک از نفس است.»<sup>۳</sup> (الشریف الرضی ۱۴۲۲، خطبه ۱۷۶، ۲۵۱).

منظور از این آیات و روایات چیست مخصوصاً که در مقابل، آیات و روایاتی وجود دارد که در آن از کرامت و شرافت و نفاست نفس سخن به میان آمده است و به آن توصیه شده است. برای مثال خدای تعالی در قرآن کریم فرموده است:

پس چون او را [کاملاً] درست کردم و از روح خویش در آن دمیدم، سجده‌کنان برای او [به خاک] بیفتید<sup>۴</sup> (ص/۷۲).

همچنین حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «آن‌که نفسش برایش عزت و شرف داشته باشد و احساس شرافت و کرامت برای نفس خود کند، شهوات در نظرش خوار است.»<sup>۵</sup> (الشریف الرضی ۱۴۲۲، حکمت ۴۴۹، ۵۵۵). حدیث دیگر از امام هادی علیه السلام است: «از شر کسی که در خود احساس کرامت نمی‌کند، ایمن نباش.»<sup>۶</sup> (الحرانی ۱۴۰۴، ۴۸۳).

نباید این دو گونه توصیف از نفس آدمی را تناقض‌آمیز دانست؛ بلکه باید آن را این‌گونه فهمید که انسان دارای دو «خود» است. یک خود که خوب دیدن او عجب و کبر است و لذا مذموم است. از منظر اسلام این خود، خود غیرحقیقی انسان است و باید به این خود به چشم دشمن نگاه کرد و با خواهش‌های او مبارزه کرد. یک «خود» دیگر که باید آن را محترم داشت و خود واقعی انسان همان است. به بیان دیگر، آن خودی که باید با آن مبارزه کرد، آن خودی است که مربوط به جنبه‌های بدنی و تن است آن‌گاه که بخواهد از چارچوب شرع و عقل بیرون برود؛ ولی انسان در باطن و ذات خود حقیقتی دارد که در

۱. وَ أَمَا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَ نَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ \* فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ

۲. أَعْدَىٰ عَدُوِّكَ نَفْسَكَ الَّتِي بَيْنَ جَنبَيْكَ

۳. اَعْلَمُوا عِبَادَ اللَّهِ أَنَّ الْمُؤْمِنَ لَا يَضِيحُ وَ لَا يَمْسِي إِلَّا وَ نَفْسُهُ ظَنُونٌ عِنْدَهُ فَلَا يَزَالُ زَارِئاً عَلَيْهَا وَ مُسْتَرِيداً لَهَا

۴. فَإِذَا سَوَّيْتَهُ وَنَفَخْتَ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ

۵. مَنْ كَرِهَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ هَانَتْ عَلَيْهِ شَهَوَاتُهُ

۶. مَنْ هَانَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ فَلَا تَأْمَنُ شَرَّهُ

اصل حقیقت اصلی ذات انسان، اوست و او همان چیزی است که قرآن از او با «فاذا سویته و نفخت فیه من روحی (حجر/۲۹)» تعبیر می‌کند (مطهری ۱۳۹۰، ۱۴۹).

پس تضادی میان این دو تعبیر نیست که در آموزه‌های اسلامی از طرفی به ما دستور مجاهده با نفس داده شده است و از طرف دیگر بیان شده است که نفس خودت را بشناس و آن را محترم بدار (همان، ۱۵۰) و این‌گونه هم نیست که در وجود هر انسانی دو نفس وجود داشته باشد، بلکه در هر وجود هرکسی یک نفس بیشتر وجود ندارد؛ ولی نفس آدمی گاهی در درجه‌ای عالی قرار دارد و گاهی در درجه‌ای پست. در حالت اول شریف است و در حالت دوم دشمنی است که باید به او بدبین بود و با آن مبارزه کرد (مطهری ۱۳۹۲، ۲۰۳).

حال اگر کسی در شناخت خود تنها به آن بخش از آموزه‌های دینی توجه کند که از نفس آدمی بد گفته‌اند و از او خواسته‌اند که به او بدبین باشد و او را متهم کند و با خواسته‌های او مبارزه کند و جنبه ارزشمند و شریف خود را نادیده بگیرد، در واقع خود را نشناخته است و در پی آن خدای خود را هم نشناخته است. روشن است که جغرافیای معرفتی او جایی برای خوش‌بینی نیست و او خود را موجودی شریر و پست خواهد شناخت که امیدی به اصلاحش نیست و هرگز روی سعادت را نخواهد دید.

بر این اساس، پیداست که چنین نگاه یک‌سویه‌ای به خود، از نگاه جامع و واقع‌بینانه اسلام به انسان، دور است. انسان مؤمن حتی زمانی که دچار معصیتی می‌شود و به تعبیری تسلیم خواسته‌های نفس اماره خود می‌شود، باز می‌داند که این تمام شخصیت او نیست و حتی شخصیت حقیقی او نیز نیست. او حامل روح الهی است و سرشت او رنگ الهی دارد و این فرورفتن در گنداب گناه می‌تواند همیشگی نباشد و می‌توان با تازیانة نفس ملامت‌گر و توبه به درگاه الهی، نفس فرشته‌خوی را بر نفس جانورکیش غلبه داد و به مرتبه نفس مطمئنه رسید؛ بنابراین انسان مؤمن هیچ‌گاه به درماندگی آموخته‌شده‌ای که سلیگمن از آن سخن می‌گوید، دچار نمی‌شود.

### الف) چرایی توصیه به بدبینی نسبت به خود در آموزه‌های دینی

چرا انسان باید به نفس بدبین باشد؟ آیا جزئی از وجود ما که نفس ماست (برخلاف عقل) شر و پلید بالذات است؟ آیا نفس واقعاً و ذاتاً دشمن، خائن و شریر است؟ واضح است که مقصود این نیست که ما باید به سرشت خود بدبین باشیم و یا معتقد باشیم که جزئی از وجود ما نفس است و جزئی عقل، آن جزء که نفس است باید به‌عنوان یک مزاحم شریر به‌کلی نیست و نابود شود تا جزء دیگر که عقل و خیر محض است

بدون مزاحمت به کار خود مشغول شود. البته گاهی این سوءتعبیرها هست ولی قطعاً با اصول تعلیمات اسلامی سازگار نیست (مطهری ۱۳۸۹، ۲، ۱۰۸-۱۰۹). هدف از بدبینی به نفس، جلوگیری از فساد نفس است. به تعبیر بهتر این بدبینی برای دو هدف است:

اول مبارزه با خوشبینی غیرواقع‌بینانه‌ای که ناشی از حب ذات و آثار آن است و هرکس نسبت به خود و شئون مربوط به خود دارد. توضیح آن که حالت تبرئه خود و متهم‌ساختن دیگران در همه افراد بشر هست. این دعوت به بدبینی در واقع مبارزه با آن خوشبینی ناشی از حب ذات است. پس این بدبینی واقعاً به معنی این نیست که واقعیت نفس شر و بدی است؛ پس این بدبینی عین واقع‌بینی است، بلکه این بدبینی یعنی خنثی کردن اثر خوشبینی نادرست؛ تا انسان واقع‌بین باشد. به بیان فلسفی، نفس آدمی شر بالذات نیست؛ بلکه شر بالعرض، یعنی او به مقتضای طبیعت خود برای خود کار می‌کند و اگر به حال خود رها شود، به حالتی منجر می‌شود که به زیان جوهر انسان که عقل و فطرت اوست؛ نتیجه آن که این دعوت به بدبینی در حقیقت دعوت به واقع‌بینی است (همان، ۱۰۸-۱۱۱).

دوم مصون‌ماندن انسان‌ها از فریب‌کاری‌های نفس یا به تعبیر عالمان مسلمان مکائد نفس. این که آدمی خود نسبت به خویشتن فریبکاری کند، مستلزم این است که او دارای دو گونه شخصیت باشد: شخصیت فریب‌دهنده و شخصیت فریب‌خورده. به سخن دیگر، روان انسان ظهوری دارد و بطونی و گاه میل‌ها در اعماق شعور باطن پنهان می‌شوند. به اصطلاح روان‌کاوان، امیال سرکوفته تغییر قیافه داده یا ماسک به چهره می‌زنند و این حقیقتی انکارناپذیر است. ریشه این دوشخصیتی و گریز میل‌ها به باطن و تغییر چهره دادن‌ها در سرشت انسان نیست بلکه در بد اداره شدن است. غفلتی مختصر سبب می‌شود که چنین وضع منافق‌گرانه خطرناکی به وجود آید. پس نفس در اثر بد اداره کردن، موذی می‌شود و در پی آن نوعی شریّت بالعرض و نه بالذات برای نفس پیدا می‌شود. به همین سبب، این نفس قابل اصلاح است برخلاف این که اگر شر بالذات بود که در آن صورت دیگر قابل اصلاح نبود (همان).

بنابراین، انسان مؤمن همواره خود را در معرض فریب نفس خویش می‌داند به گونه‌ای که رفتار زشت خود را زیبا ببیند و نقش و تقصیر خود را در حوادث ناخوشایند زندگی اش نبیند و همیشه تنها دیگران را مقصر بداند و مسئولیت کوتاهی‌های و اشتباه‌های خود را نپذیرد؛ به همین علت، لازم است که او در ارزیابی حوادث و رخداد‌های زندگی خود، اندیشه‌های خود را بدبینانه بررسی می‌کند تا فریب نخورد؛ اما نه به این معنا خود را یکسره شر و اصلاح‌ناپذیر و همواره فریبکار بداند؛ بلکه باید جنبه‌های مثبت وجودی و شخصیتی خود را نیز همواره در نظر داشته باشد؛ برای مثال، در نهایت باز این خود اوست که می‌تواند فریب‌کاری‌های نفس را شناسایی کند و این یعنی خوش‌بینی به مرتبه‌ای از

خود که فریب‌کاری‌های مرتبه دیگری از خویش را کشف می‌کند و از آن جلوگیری می‌کند.

### ب) منشأ مصیبت‌های زندگی در آموزه‌های دینی

بحث مهم دیگری که در آموزه‌های دینی به چشم می‌خورد و چه بسا سبب شود، به معنی بدبینی فراگیر و همیشگی به خود تلقی شود، این است که در برخی آیات و روایات بیان شده که هر رویداد ناخوشایند و مصیبتی به شما می‌رسد ناشی از عملکرد خود شما است.

خدای تعالی در قرآن کریم می‌فرماید:

و هر [گونه] مصیبتی به شما برسد به سبب دستاورد خود شماست و [خدا] از بسیاری

درمی‌گذرد<sup>۱</sup> (شوری/۳۰).

در حدیثی از حضرت علی علیه السلام می‌خوانیم: که از پیامبر گرامی خدا صلی الله علیه و آله نقل می‌کند که فرمود: « این آیه (و ما اصابکم من مصیبه...) بهترین آیه در قرآن مجید است، ای علی! هر خراشی که از چوبی برتن انسان وارد می‌شود و هر لغزش قدمی، بر اثر گناهی است که از او سرزده است.» (طبرسی ۱۴۰۸، ۹، ۴۷).

این آیه و روایت و مشابه آن‌ها، به‌خوبی نشان می‌دهد مصائبی که دامن‌گیر انسان می‌شود نوعی مجازات الهی و هشدار است. به این ترتیب که این‌گونه مصائب علاوه بر این که بار انسان را سبک می‌کند، او را نسبت به آینده کنترل خواهد کرد (مکارم شیرازی و دیگران ۱۳۷۴، ۲۰، ۴۴۰-۴۴۱).

نکته مهمی که در تفسیر این آیه باید بدان توجه داشت این است که اگرچه ظاهر این آیه عام است و همه مصائب را در برمی‌گیرد؛ مطابق معمول در عمومات استثنائاتی وجود دارد، مانند مصائب و مشکلاتی که دامن‌گیر انبیا و امامان معصومان علیهم السلام می‌شد که برای ترفیع مقام یا آزمایش آن‌ها بود. همچنین مصائبی که گاه گریبان غیرمعصومان را می‌گیرد و برای آزمایش آن‌هاست و یا مصائبی که بر اثر بی‌دقتی و عدم مشورت و سهل‌انگاری در کارها پیش می‌آید و اثر تکوینی خود اعمال انسان است و ربطی به گناه کردن ندارد؛ به سخن دیگر، مصائب و گرفتاری‌های سخت، فلسفه‌های گوناگونی دارند که در کتاب‌های کلامی در بحث‌های مربوط به توحید و مباحث عدل الهی به تفصیل بیان شده‌اند و تنها یکی از آن‌ها کفاره گناهان بودن است؛ بنابراین جمع میان آیات قرآن و روایات گوناگون در این زمینه ایجاب می‌کند که عموم این آیه در مواردی تخصیص پیدا کند (همان).

برای نمونه آیات و روایات زیر به برخی از علل دیگر بروز مصیبت‌ها غیر از گناهان

اشاره می‌کنند:

۱. ما اصابکم من مصیبه فإی کسبته أییکم

و قطعاً شما را به چیزی از [قبیل] ترس و گرسنگی، و کاهشی در اموال و جان‌ها و محصولات می‌آزماییم و مژده ده شکیبایان را<sup>۱</sup> (بقره/۱۵۵).

پیامبر خدا ﷺ فرمودند: «خدا از بنده مؤمنش تفقد می‌کند و برای او بلاها را اهداء می‌نماید، همان‌طوری که مرد در سفر برای خانواده خودش هدیه‌ای می‌فرستد.»<sup>۲</sup> (کلینی ۱۴۰۷، ۲، ص ۲۵۵).  
امام صادق علیه السلام فرمودند: «به‌راستی شدیدترین مردم از جهت بلا [و گرفتاری] پیامبران هستند، سپس کسانی که [از نظر رتبه] بعد از آن‌ها قرار دارند، پس هراندازه، به انبیاء شبیه‌تر باشند بلاهای آن‌ها نیز شبیه‌تر است.»<sup>۳</sup> (نوری ۱۴۰۸، ۲، ۴۳۸).

در حدیثی دیگر از حضرت امام صادق علیه السلام آمده است: «خداوند تبارک و تعالی چون بنده‌ای را دوست دارد در بلا و مصیبتش غرقه سازد و باران گرفتاری بر سرش فرود آرد.»<sup>۴</sup> (کلینی ۱۴۰۷، ۲، ۲۵۵).

کوتاه‌سخن این‌که نباید این حقیقت قرآنی که بسیاری از مصیبت‌ها ناشی از گناهان و کفاره انسان‌ها است، دستمایه سوءاستفاده قرار گیرد به‌گونه‌ای که فرد هرگونه مصیبتی دامنش را گرفت، با آغوش باز از آن استقبال کند و بگوید این کفاره گناه من است و باید در برابر آن تسلیم باشم؛ زیرا در این صورت از این اصل آموزنده و حرکت‌آفرین قرآنی، نتیجه‌ای وارونه گرفته است و این بسیار خطرناک است. قرآن هیچ‌گاه نمی‌گوید در برابر مصائب تسلیم باش و در رفع مشکلات کوشش مکن و تن به ظلم‌ها و ستم‌ها و بیماری‌ها بده، بلکه می‌گوید: اگر با تمام تلاش و کوششی که انجام دادی بازهم گرفتاری‌ها بر تو چیره شد، بدان گناهی کرده‌ای که نتیجه و کفاره‌اش دامنات را گرفته است؛ پس به اعمال گذشته‌ات بیندیش و از گناهانت استغفار کن و خویشتن را بساز و را اصلاح نما؛ لذا اگر در بعضی از روایات این آیه بهترین آیه قرآن معرفی شده است یکی به‌خاطر همین آثار تربیتی مهم آن است و دیگری به سبب دلالت آن بر سبک شدن بار انسان با بلاها و سوم به جهت زنده‌کردن نور امید و عشق پروردگار در قلب و جان بندگان (مکارم شیرازی و دیگران ۱۳۷۴، ۲۰، ۴۴۶-۴۴۷).

حاصل آن‌که از نظر اسلام، رویدادهای ناخوشایندی که برای فرد رخ می‌دهد، عوامل گوناگونی دارد که یکی از آن‌ها گناهان فرد است. پس مؤمن نمی‌تواند همیشه هر حادثه ناخوشایندی را ناشی از گناهان خود و کفاره آن‌ها بداند هرچند همواره احتمال آن را در نظر می‌گیرد. آنجا نیز که خودش را مقصر می‌داند، خود را موجودی ذاتاً شرور نمی‌داند که همیشه و در همه

۱. وَ لَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَ الْجُوعِ وَ نَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَ الْأَنْفُسِ وَ التَّغْرَاتِ وَ بَشِّرِ الصَّابِرِينَ

۲. إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ لَيَتَعَاهَدُ الْمُؤْمِنَ بِالْبَلَاءِ كَمَا يَتَعَاهَدُ الرَّجُلُ أَهْلَهُ بِالْهَدِيَّةِ مِنَ الْغَيْبِ

۳. إِنَّ أَشَدَّ النَّاسِ بَلَاءً الْأَنْبِيَاءُ ثُمَّ الَّذِينَ يَلُوبَهُمْ ثُمَّ الْأَمْثَلُ فَلَا مَثَلُ

۴. إِنَّ اللَّهَ تَبَارَكَ وَ تَعَالَى إِذَا أَحَبَّ عَبْدًا غَتَّهُ بِالْبَلَاءِ غَتًّا وَ نَجَّاهُ بِالْبَلَاءِ نَجًّا

موارد، مقصر است؛ بلکه او می‌کوشد تا نگاه واقع‌بینانه‌ای نسبت به خود داشته باشد تا از یک سو خوددوستی مانع دیدن سهم احتمالی خود نشود و از سوی دیگر همواره به یاد دارد که موجودی ارزشمند است که به سبب این‌که خدای تعالی از روح خود در او دمیده است، دارای کرامت ذاتی است و او هرگز از رحمت خدا ناامید نمی‌شود زیرا باب توبه را باز می‌داند؛ پس گناهکاری او همیشگی نیست و او می‌تواند وضعیتی را که در آن است، تغییر دهد.

### (۵) ملاحظات دربارۀ دیدگاه سلیگمن

بر دیدگاه سلیگمن در باب خوش‌بینی نقدهایی نیز وارد شده است که وجه مشترک همه آن‌ها این است که دیدگاه سلیگمن برخی از جنبه‌های خوش‌بینی را نادیده گرفته است و برای دستیابی به نظریه‌ای جامع در این زمینه باید به آن جنبه‌ها نیز توجه کرد. آنچه در ادامه می‌آید ناظر به سه محدودیت دیدگاه سلیگمن است:

(الف) سبک تبیین، تنها نگرش فرد را در مورد رویدادهای خوشایند و ناخوشایند یا شکست‌ها و موفقیت‌ها شامل می‌شود، نه خوش‌بینی فرد را نسبت به خدا، جهان، امکانات و دیگران.

(ب) این دیدگاه بیش از حد نسبت به گذشته متمرکز است و تفسیر را منحصر به رویدادهایی می‌داند که در گذشته رخ داده است و خوش‌بینی یا بدبینی فرد نسبت به آینده یا انتظار مثبت و منفی فرد در مورد رویدادهایی که در آینده به وجود می‌آید، خارج از چارچوب این نظریه می‌ماند؛ درحالی‌که انتظار مثبت و منفی نسبت به آینده بخش مهمی از خوش‌بینی فرد را شامل می‌شود که تحت عنوان «خوش‌بینی سرشتی» در روان‌شناسی مطرح شده است.

(سه) گاهی فرد دارای امکانات، فرصت‌ها و توانمندی‌هایی است؛ اما او آن‌ها را نمی‌بیند (درک نمی‌کند). در چنین وضعیتی بدبینی فرد به عدم توجهش برمی‌گردد نه سبک تبیین او. نظریه سلیگمن این بخش از خوش‌بینی را نیز شامل نمی‌شود (نوری ۱۳۸۷، ۵۸).

افزون بر آنچه گفته شد، لازم است یادآوری شود که نتیجه‌ای که در این مقاله اثبات شده مبنی بر سازگاری دیدگاه سلیگمن با آموزه‌های دینی، به این معنا نیست که تک‌تک گزاره‌هایی که او در آثارش متعددش آمده است، موافق آموزه‌های دینی است؛ بلکه ادعای نویسنده این است که چارچوب کلی نظریه او در باب خوش‌بینی با آموزه‌های اسلامی سازگار است و بنابراین با توجه به پشتوانه قوی نظری و عملی این نظریه می‌توانیم از دستاوردهای مثبت آن استفاده کنیم.

همچنین به این معنا نیست که دیدگاه او جامع و بی‌هیچ کاستی است، چنان‌که درباره هیچ

نظریه مبتنی بر یافته‌های تجربی نمی‌توان چنین گفت؛ برای نمونه سلیگمن در جایی می‌گوید: افرادی که رویدادهای مثبت را همیشگی می‌دانند نه رویدادهای منفی را، افراد خوش‌بینی هستند. آن‌ها رویدادهای مثبت را ناشی از تلاش‌ها، توانمندی‌ها و ویژگی‌های خود دانسته و با این کار خود را قوی‌تر می‌کنند در حالی که بدبین‌ها، درست و وارونه واکنش نشان می‌دهند. آن‌ها خود را به دلیل رویدادهایی که شاید هیچ نقش مؤثری هم در آن‌ها نداشته باشند، سرزنش می‌کنند (سلیگمن ۱۳۸۸، ۵۰).

روشن است که همیشگی دانستن رویدادهای مثبت با خرد و تجربه سازگار نیست یا دست‌کم همه رویدادهای مثبت را نمی‌توان همیشگی دانست. همچنین اگر کسی رویدادهای مثبت را یکسره به توانمندی‌ها و تلاش‌های خود اسناد دهد، بی‌تردید دچار خوش‌بینی خام و نادرست شده است؛ البته با توجه به این‌که معنای سخن هر متفکر را باید با توجه به مجموعه سخنانش تفسیر کرد، باید گفت که به قرینه نکاتی که سلیگمن درباره خوش‌بینی درست، واقع‌بینی و مسئولیت‌پذیری در آثار خود می‌گوید و بخشی از آن‌ها در این مقاله آمده است، بسیار بعید است که مقصود او از جملات پیش‌گفته، برداشت سطحی مخدوشی باشد که گفته شد؛ بلکه فرد خوش‌بین در رویدادهای مثبت نیز سهمی برای عوامل دیگر در نظر می‌گیرد.

از منظر دیگری هم می‌توان به این قضیه نگاه کرد و گفت که شاید منظور از همیشگی دانستن رویدادهای مثبت در گفتاورد بالا، این باشد که افراد خوش‌بین، حوادث خوشایند را موقتی و گذرا نمی‌دانند به این معنا که چنین نیست که هر لحظه انتظار از دست‌رفتن و نابود شدن آن‌ها را بکشند؛ بلکه با آن‌ها چنان روبرو می‌شوند و از آن‌ها لذت و استفاده می‌برند که گویی همیشگی هستند. قرینه این تفسیر برای سخن سلیگمن، سخن او درباره ویژگی افراد بدبین است: افراد بدبین همیشه به دنبال فجایع و اتفاقات بد می‌گردند و حتی اگر شرایط کاملاً بر وفق مرادشان باشد (همان، ۱۰۴).

از این گذشته حتی اگر با نگاهی واقع‌بینانه رویدادهای مثبت، همیشگی نباشند، باز منافاتی ندارد که برای دستیابی به اهداف مشروعی، برخی افراد (مثلاً افسردگان یا افراد در آستانه افسردگی) آن‌ها را همیشگی بدانند و با این تلقی بر اضطراب و ترس دائمی و شدید نسبت به از دست‌دادن آن‌ها غلبه کنند؛ اضطراب و ترسی که مانع از استفاده از فرصت مغتنم پیش‌آمده و لذت‌بردن از نعمت‌های خدادادی می‌شود؛ چنان‌که مولانا در مثنوی قصه گاوی را تعریف می‌کند که در جزیره سرسبز و پرعلفی زندگی می‌کرد و هرروز از صبح تا شب می‌چرید و فربه می‌شد؛ اما شب یکسره در غم فردا بود که آیا فردا چیزی برای خوردن پیدا خواهیم کرد یا نه و از این غصه تا صبح رنج می‌برد و خوابش



نمی‌برد و در نتیجه لاغر و باریک می‌شد. صبح دوباره صحرا را سبز و خرم می‌دید و می‌چرید و باز شب از نو و غصه از نو. سالیان کار گاو همین بود؛ اما او هیچ‌وقت با خود فکر نمی‌کرد که من سال‌هاست از این علفزار می‌خورم و علف همیشه هست و تمام نمی‌شود، پس چرا باید غمناک باشم؟! (مولوی ۱۳۸۷، دفتر پنجم، ۷۵۳).

در آموزه‌های دینی نیز گاه ما سفارش شده‌ایم که برای استفاده بهینه از شرایط، گاهی واقعیت را نادیده بگیریم! برای نمونه حدیثی از امام حسن مجتبی علیه السلام که می‌فرماید: «برای دنیایت چنان کار کن که گویی تا ابد زنده‌ای و برای آخرت چنان کار کن که گویی امروز آخرین روز عمر توست.»<sup>۱</sup> (نوری ۱۴۰۸، ۱، ۱۴۶).

کاملاً پیداست که در واقعیت هیچ‌کس تا ابد در دنیا زنده نیست و هیچ‌کس هم در شرایط عادی مطمئن نیست که امروز آخرین روز عمر اوست، اما چون این‌گونه اندیشیدن و تلقی کردن واقعیت و بر این اساس رفتار کردن، سبب استفاده بهینه از امکانات و فرصت‌های می‌شود، اسلام از ما خواسته در این مورد نه بر اساس واقعیت بلکه بر اساس پندار رفتار کنیم. پنداری که از هر واقعی‌تری واقعی‌تر است!

## نتیجه‌گیری

از دیدگاه سلیگمن تفاوت بین افراد خوش‌بین و بدبین، در سبک تبیین آن‌ها از رویدادهاست. افراد بدبین، علل رخدادن رویدادهای ناخوشایند را همیشگی، فراگیر و درونی می‌دانند؛ ولی افراد خوش‌بین آن‌ها را موقتی، محدود و بیرونی. اسناد بیرونی حوادث نامطلوب به معنای نادیدن سهم خود در بروز آن‌ها نیست بلکه به معنی دیدن سهم عوامل دیگر است تا از این رهگذر، فرد از آسیب‌درماندگی و افسردگی ناشی از آن در امان بماند و بتواند برای بهبود اوضاع تلاش کند. دیدگاه سلیگمن را آموزه‌های دینی تأیید می‌کنند. هرچند در برخی آموزه‌های دینی بدبینی به خود توصیه شده است؛ اما این بدبینی راهکاری است برای واقع‌بینی و دیدن سهم خود در حوادث ناخوشایند و در امان ماندن از فریب‌های خود فروتر خویش نه توصیه‌ای به نادیده گرفتن خود فراتر خویش. همچنین گرچه در برخی آموزه‌های دینی به صورت عام منشأ مصیبت‌ها گناهان افراد معرفی شده است؛ با مراجعه به مجموعه آموزه‌های دینی معلوم می‌شود که این گزاره کلی تخصیص می‌خورد و علل دیگری نیز برای رویدادهای ناخوشایند در زندگی انسان وجود دارد؛ مواردی مانند امتحان و ارتقای درجه نزد خدا. در نهایت این نتیجه به دست می‌آید که از نظر اسلام، انسان مؤمن باید در تبیین حوادث ناخوشایند زندگی خود، علل آن‌ها را موقتی، محدود و بیرونی ببیند.

۱. اَعْمَلُ لِلدُّنْيَا كَأَنَّكَ تُعِيشُ أَبَدًا وَ اَعْمَلُ لِآخِرَتِكَ كَأَنَّكَ تُتَوَتُّ غَدًا

## منابع

## به جز قرآن کریم

۱. پلومر، جوزف. تی. ۱۳۹۵. الگوهای سبک زندگی: الزامات جدید برای پژوهش در زمینه ارتباطات جمعی. ترجمه محمدرضا آتشین صدف. طعم زندگی ۱(۲): ۸۳-۹۵.
۲. الحرائی، ابن شعبه. ۱۴۰۴ق. تحف العقول عن آل الرسول صلی الله علیه و آله. بتصحیحہ والتعلیق علیہ علی اکبر الغفاری. قم: مؤسسه النشر الاسلامی (التابعه) لجماعة المدرسين.
۳. حسنی، رمضان علی، محمدرضا احمدی، و رحیم میردیکوندی. ۱۳۹۰. بررسی رابطه بین خوش بینی اسلامی، خوش بینی آموخته شده سلیگمن و امنیت روانی. روان شناسی و دین ۴(۴): ۷۵-۱۰۲.
۴. سلیگمن، مارتین، و همکاران. ۱۳۸۳. کودک خوش بین. ترجمه فروزنده داورپناه. تهران: رشد.
۵. سلیگمن، مارتین. ۱۳۸۸. خوش بینی آموخته شده. ترجمه رامین کریمی و الهام افراز. تهران: بهار سبز، چاپ اول.
۶. الشریف الرضی. ۱۳۲۲ق. نهج البلاغه. تعلیق و فهرسه صبحی صالح. تحقیق فارس تبریزیان. قم: موسسه دار الهجرة.
۷. الطبرسی، الفضل بن الحسن. ۱۴۰۸ق. مجمع البیان فی تفسیر القرآن. وقف علی تصحیحہ و التعلیق علیہ سید هاشم الرسولی المحلاتی و سید فضل الله الطباطبائی الیزدی. بیروت: دارالمعرفه، الطبعة الثانية.
۸. کاویانی، محمد. ۱۳۹۰. کمی سازی و سنجش سبک زندگی اسلامی. روان شناسی و دین ۴(۲): ۲۷-۴۴.
۹. کلینی، محمد بن یعقوب. ۱۴۰۷ق. الکافی. مصحح علی اکبر غفاری. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۱۰. مجلسی، محمدباقر. ۱۴۰۳ق. بحار الانوار الجامعه لدرر اخبار الائمه الاطهار. محمدباقر مصحح بهبودی. بیروت: داراحیاء التراث العربی.
۱۱. مطهری، مرتضی. ۱۳۸۹. یادداشت های استاد مطهری. تهران: صدرا، چاپ پنجم.
۱۲. \_\_\_\_\_ . ۱۳۹۰. تعلیم و تربیت در اسلام. تهران: انتشارات صدرا، چاپ هشتم و یکم.
۱۳. \_\_\_\_\_ . ۱۳۹۲. انسان کامل. تهران: انتشارات صدرا، چاپ پنجاه و هفتم.
۱۴. مکارم شیرازی، ناصر، و دیگران. ۱۳۷۴. تفسیر نمونه. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۱۵. مولوی، جلال الدین. ۱۳۸۷. مثنوی معنوی، (مطابق نسخه تصحیح شده نیکلسون). قم: نگاه آشنا، چاپ پنجم.
۱۶. نوری، حسین. ۱۴۰۸. مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل. بیروت: مؤسسه آل البيت علیهم السلام لاحیاء التراث.
۱۷. نوری، نجیب الله. ۱۳۷۸. الگویی نوین از مؤلفه های خوش بین از منظر نهج البلاغه. معرفت ۱۷(۱۲): ۷۰-۵۳.