

راه‌های کنار گذاشتن بدبینی

تعریف بدبین: کسی که در امری یا در همه امور به نظر سوء ظن بنگرد و چشم به عیوب دیگران می‌دوزد و فقط بدی‌ها را می‌بیند در اصطلاح فلسفه به فردی گفته می‌شود...



تعریف بدبین: کسی که در امری یا در همه امور به نظر سوء ظن بنگرد و چشم به عیوب دیگران می‌دوزد و فقط بدی‌ها را می‌بیند در اصطلاح فلسفه به فردی گفته می‌شود که آفرینش را پر از یأس، حرمان و بدبختی بدانند [1] و به حالتی که فرد بدبین دارد بدبینی گویند.

تعریف خوش‌بین: آن که همیشه به همه کارها به نظر خوب بنگرد و جهت خوب امور و مردم را مورد توجه قرار دهد [2] و به قول معروف همیشه به جای تمرکز به نیمه خالی لیوان (بدی‌ها) به نیمه دیگر پر لیوان (خوبی‌ها) توجه داشته باشد، حالتی که نتیجه این صفت است را خوش‌بینی گویند.

در کل، در روایات و آیات ما مستقیم و غیرمستقیم به این دو صفت اشاره شده و مضرات بدگمانی و آثار بد فردی و اجتماعی آن گوشزد شده است و نسبت به خوش‌گمانی ترغیب و تشویق شده و آثار خوب فردی و اجتماعی آن شمرده شده است. مراد از بدگمانی: گمان بد اگر تنها در دل خطور کند، گناه نیست. چون که يك امر غیرارادی است و انسان نسبت به چنین امور غیرارادی تکلیفی ندارد ولی اگر فرد به آن ترتیب اثر دهد و در دل میل به تغییر محبت به دشمنی و نفرت پیدا کند و در رفتار و معاشرت با دیگران برخلاف گذشته عمل کند، گناه و حرام است. [3]

سؤال: آیا بدگمانی همیشه ناپسند و حرام است؟

در حدیثی از حضرت علی - علیه السلام - می‌خوانیم اگر خیر و صلاح در جامعه‌ای غالب بود و کسی به دیگری که بدی از او آشکار نشده بدگمان شود ستم کرده است، اما اگر فساد و نادرستی بر روزگار و اهل آن چیره شود، پس با نیکو گرداندن گمان به دیگری خود را در معرض هلاکت انداخته است. پس به خاطر فساد، جرم، تقلب، جعل و خیانت‌های زیاد انسان می‌تواند در کارهای خود محکم کاری کند. یعنی بدبین نباشد ولی خوش‌بین هم نباشد و برای اینکه مشکلی پیش نیاید، برای وسایل خود مدرک تهیه کند. سند داشته باشد، بر پولی که می‌دهد گواه بگیرد و... [4] گاهی همین احتمال‌ها (نگرش بد) باعث می‌شود که کسی نتواند سوء استفاده کند، مثلاً مأموری که وسوسه می‌شود تا خلافی کند خود را مقابل چشم بیدار و نقاد جامعه (نظارت عمومی) می‌بیند، البته کسی حق ندارد تا چیزی مشخص نشده مارك و برچسب به کسی بزند، اما گاهی اوقات در جامعه به خاطر مصالح و منافع عموم مردم لازم است که پلیس دقیق باشد و افرادی را که در موضع تهمت قرار گرفته‌اند را تفتیش کند که این برای امنیت اکثر لازم می‌باشد.

ریشه‌های بدبینی گاهی به عدم شناخت و درک صحیح است، مثلاً به خاطر اینکه صفات خدا، حکمت، علم و قدرت خدا را نمی‌شناسد به خالق هستی بدگمان می‌شود و دنیا، آخرت و اعمال عبادی را بیهوده می‌شمارد گاهی به خاطر هوس و شهوات است که شیطان هم از فرصت استفاده می‌کند و به تزئین گناهان می‌پردازد و انسان به خاطر ضعف نفس مطیع هوی و هوس و شیطان می‌شود و زمانی هم بدگمانی از ترس و جن سرچشمه می‌گیرد. در روایات به برخی ریشه‌های این صفت خبیث اشاره شده مثل سوء تفاهم، در محل تهمت بودن فرد (که در روایات گفته شده که در موضع و محل تهمت واقع نشوید تا دیگران به شما بدگمان شوند و اگر این کار را مرتکب شدید خودتان را ملامت کنید نه بدگمان را). غلبه تباهی و فساد در جامعه سرشت بدفرد و مجالست با بدان. از طرف دیگر روایات با بیان ریشه‌های خوش‌بینی ما را تشویق می‌کنند تا به آن صفات خوب آراسته شویم مثل اینکه گفته‌اند خوش‌بینی ریشه در خوف و خشیت خدا، عبادت خوب و خالص، نیکي و احسان به مردم و تحمل دارد و از همه مهمتر اینکه خوش‌بین به خاطر قوت نفسی که دارد، در وسوسه را بر شیطان و هوس بسته است و به هر احتمالی جواب نمی‌دهد.

اقسام بدگمانی و خوش‌گمانی: فرد به فرد، فرد به جامعه، جامعه به فرد و جامعه به جامعه. و یا در تقسیم دیگر می‌توانیم چنین بگوئیم خوش‌گمانی و بدگمانی فرد یا جامعه نسبت به خالق هستی و یا خود هستی (بی‌هدف بودن) به عنوان مثال: بدگمانی جامعه به جامعه مثل بدگمانی برخی از اهل تسنن به شیعه که بدون تحقیق نسبت ناروا می‌دهند و می‌گویند آنها به خدا با ساختن حرم برای اهل بیت یا بوسیدن ضریح، یا سجده بر مهر شریک قائلند. این بدگمانی منشأ فساد، تفرقه، تجاوز و دشمنی است.

درمان بدگمانی به خدا: [5] 1. تفکر در صفات و افعال خدا (نه در ذات خدا)؛ 2. کمک گرفتن از اساتید عقائد و رشته کلام؛ 3. تدبیر در جهان آفرینش و قرآن؛ 4. خود را بنده بدانند، یعنی حق اعتراضی ندارد، خدا عالم و عادل و حکیم است و احاطه دارد؛ 5. خود را غرق در انعام خدا ببیند و توجه به آن نعمت‌ها بکند؛ 6. متوجه باشد که خدا به مصالح او احاطه دارد و خلاف عدل و حکمت کاری نمی‌کند (تأخیر استجاب دعا به صلاح ماست، بلاها لازمه جهان مادی است)؛ 7. آرزوهای خیالی را کوتاه کنیم؛ 8. خدا

را صادق بدانیم و اینکه به وعده‌ها و وعیدهایش عمل می‌کند (عقاب و پاداش)؛ 9. یأس نسبت به رحمت خدا که بزرگ‌ترین گناه است را کنار بگذارد و بداند که او توبه‌پذیر است و...

راه‌های عملی تقویت خوش‌بینی و ترک بدبینی

الف. توجه به روایاتی که بدگمانی را مذمت کرده و خوش‌گمانی را تشویق کرده است و تمرکز فکری و عملی پیدا کردن روی ریشه‌های خوش‌بینی (خوف و خشیت از خدا، عبودیت خالص، احسان و تکریم مردم، تحمل و...).

ب. توجه به فوائد خوش‌بینی [6] که در روایات به آن اشاره شده و علم پزشکی و روان‌شناسان روز هم مؤید آن است، برخی از فواید خوش‌بینی عبارتند از:

1. سلامت و نشاط بدنی و روحی (افراد خوش‌بین به خلق، خدا و هستی از طول عمر بیشتری برخوردارند).

2. جلب لطف خدا.

3. خدا طبق ظن بنده خود با او عمل می‌کند. خوش‌بین به خالق باشد، برای او خیرمقدر می‌کند.

4. استجاب دعا و دفع شر.

5. جلب محبت و دوستی (خوش‌بینی مردم)

6. کاهش غم و اندوه (افراد خوش‌بین در هر سختی و بحرانی، یک موقعیت مطلوب می‌بینند و آن را اقبال برای خود می‌دانند).

ج. توجه به گناهانی که در بستر بدبینی می‌روید مثل حسد، غیبت، کینه، و گناهان دیگر [7]

د. از جملات مثبت تأکیدی زیادی استفاده کنید، من خوش‌بین هستم، مردم دوست داشتند. زندگانی زیباست، گاز باید زد با پوست.

توجه به آثار بد سوء ظن و بدگمانی [8] که مورد تأیید علم روز و روایات است و برخی از آنها عبارتند از:

1. آفت دین (بدگمان شدن به مهربان‌ترین موجود یعنی خالق هستی).

2. تشویق به بدیها (حسد، غیبت، کینه).

3. بیماری روحی و جسمی (صفات بد اخلاقی باعث فرسایش و مسمومیت جسم می‌شوند).

4. سلب اعتماد و زوال امنیت مردم.

5. هلاکت، (مثلاً کسی که به خدا بدگمان باشد و جهان را بی‌هدف بداند می‌تواند دست به هر جنایتی بزند).

6. ترس، بخل، حرص.

و. ریشه‌کن کردن علل بدبینی. عدم آگاهی و شناخت (با تفکر و مشورت) واقع شدن در محلی که در معرض تهمت هستیم، ترک امر به معروف و نهی از منکر، ترک مجالست با علما و خوبان و همنشین با بدان و بدگمان‌ها.

ز. گرامی‌داشتن و اطمینان به طرفی که به او بدگمان شده‌ایم (بیش‌تر از پیش). دعا کردن به او و مایوس کردن شیطان از وسوسه (چون قوه خیال‌پذیری هر احتمال است و شیطان دقیقاً از همین کانال وارد می‌شود و به احتمالات رنگ بد و وسوسه شیطانی می‌زند و با تکرار آن در ذهن سبب عملی شدن افکار بد می‌شود [9] و با تکرار به شکل عادت در می‌آید.

ح. تقویت نفس و اراده با انجام دستورات الهی و ترک محرمات تا حسن ظن به تدریج ملکه او شود و بدگمانی که عادت شده ریشه‌اش از بین برود.

ط. باید به جنگ بدبینی زمانی برویم که هنوز فکر است و گمان، چون اگر به عمل آید و ریشه دواند سخت می‌شود با آن مبارزه کرد چون روان‌شناسان اعتقاد دارند که هر فکر و اندیشه‌ای تمایل دارد که به عمل تبدیل شود (هر چه از راه ذهن وارد شود از راه عضله خارج می‌شود).

ه. بدبین همیشه تنهاست، چون او مردم را خیانتکار و ناپایدار در دوستی می‌پندارد. امیر المؤمنین - علیه السلام - فرمودند: بدگمانی به هر کسی چیره شود صلح و صفائی که بین او و دوستانش بود به هم می‌زند، دیگر اینکه او از ترس اینکه شر دیگران به او می‌رسد خود را از برکات ارتباط با مسلمانان محروم می‌کند. [10]

س. به بدبینی دیگران کمک نکنیم و ترحم بر بندگان خداوند کنیم [11]، مثلاً در روایت داریم که از موضع تهمت دوری کنید تا زمینه بدبینی را برای مردم فراهم نکنید و آنها را با بدبینی در گناه نیندازید و دیگر اینکه حضرت علی - علیه السلام - فرمودند هر که خود را در معرض تهمت (و بدبینی) قرار دهد کسی را جز خود ملامت نکند به همین جهت بود که وقتی پیامبر - صلی الله علیه و آله - با همسرش صفیه از محلی عبور می‌کردند مردی از کنار آنها گذشت، حضرت به او گفتند: این زن صفیه همسر من است. مرد گفت: نیازی نبود بگوئید من به شما بدگمان نیستم، حضرت فرمودند: شیطان در رگ و خون بنی‌آدم جا دارد، ترسیدم بر شما نفوذ کند و باعث هلاکت شما شود. اگر این امر در جامعه‌ای شیوع پیدا کند مردم به هم دلسوز شوند، در صد بدگمان خیلی پایین می‌آید. [12]

ح. برخی از بدگمانی‌ها ریشه در بیماری‌های شدید روانی دارند که نیاز است به مشاوره‌های روان‌شناسی و روان‌پزشکی رجوع شود. گاهی انسان متوجه این صفت زشت خود (بدبینی) شده و درصد رفع آن است. در زیر برخی از راه‌های علاج را ذکر می‌کنیم:

1. گاهی انسان به این حالت شرطی شده و به خاطر تکرار آن عادت کرده مثلاً وقتی که بدبینی خودش را به دیگران گفته آنها با حرف‌های خود، لبخند و تأیید فرد بدبین را تقویت و تشویق می‌کنند و او بر این کار گرم‌تر و مصّرتر شده است به گونه‌ای که از این کار لذت می‌برد. این فرد می‌تواند با چندین راه از این صفت بد فاصله بگیرد: بیشتر با افرادی بنشیند که او را تشویق به این کار نکنند. دو: برای کار زشت خود جریمه در نظر بگیرد، مثلاً می‌تواند به فردی که نسبت به او بدبینی کرده، رجوع کند و از

او معذرت خواهی کند، چون عذرخواهی برای فرد سخت است سعی کند بار دیگر مرتکب نشود، یا اینکه می‌تواند يك چیز باارزشی از خودش را در نظر بگیرد و عهد و یا نذر کند که اگر به او بدگمان و بدبین شدم این شیء باارزشم را به او می‌دهم (چون دل کندن از آن برایش سخت است سعی می‌کند از بدبینی فاصله بگیرد. از جملات مثبت زیاد استفاده کند. من دیگران را دوست دارم، من خوش‌بین هستم.

ی. بدبینی و بدگمانی را مخالفت با امر خدا بدانیم، در قرآن آیاتی وجود دارد که به ما دستور داده از گمان‌های بد پرهیز کنیم چون باعث گناه می‌شوند. بدبینی گناه است و گناه زمانی انجام می‌گردد که انسان مؤمن غافل است، پس با ذکر خدا، دعا، قرآن حالت مراقبت را از نفس خود تقویت کنیم تا در مرداب گناه نیفتیم. توجه داشته باشیم که مؤمن نزد خدا عزیز و محترم است و حفظ آبروی او از طرف خدا بسیار سفارش شده است. حتی عزت او از کعبه زیادتر بیان شده، پس با حفظ آبروی مؤمن خداوند را خشنود کنیم و شیطان را مأیوس و بدانیم که اگر بدبینی ما خلاف واقع درآید، جبران آن (برگرداندن آبروی رفته) مشکل است.

نکته پایانی، با توجه به مطالب ذکر شده باید گفت که برای اینکه انسان به صفت خوبی آراسته شود، و صفت بداخلاقی‌ای را از خانه دلش بیرون کند، لازم است همیشه در حال مراقبه (باد خدا) باشد و دیگر اینکه بر غفلت خود سخت‌گیری کند، (مثلاً عذرخواهی از طرفی که به او بدگمان شده‌ایم) نکته دیگر اینکه در بحث فعلی، ما باید دو کار کنیم، با فرشته خوش‌گمانی (به خدا و به مردم) دیو بدگمانی را از کشور دلمان بیرون برانیم و دیگر اینکه با توجه به کلیه راهبردهای گفته شده تمرین کنیم، تمرین کنیم، تمرین کنیم.

منابع برای مطالعه بیشتر:

1. خلاصه معراج السعاده، شیخ عباس قمی، موسسه در راه حق.

2. بیماری‌های روانی، شهید ثانی، ترجمه سید ابراهیم سید علوی، ناشر رسالت قلم.

پی نوشتها :

[1] . فرهنگ دهخدا، ر.ک: بدبین.

[2] . همان، ر.ک: خوش بین.

[3] . علم اخلاق اسلامی، ترجمه جامع السعادات، مولا مهدی نراقی، ترجمه سید جلال الدین مجتوبی، انتشارات حکمت، ص

343، با کمی تغییر.

[4] . قلب سلیم، حضرت آیت الله سید عبدالحسین دستغیب شیرازی، دار الکتب الاسلامیه، ص 607، با کمی تغییر.

[5] . همان، ص 574.

[6] . پرورش روح، ج اول، سید محمد، مرکز انتشارات دفتر تبلیغات، 1370، ص 159، خلاصه.

[7] . قلب سلیم، ص 568.

[8] . پرورش روح، ص 174.

[9] . علم اخلاق اسلامی، ص 344.

[10] . قلب سلیم، ص 599.

[11] . همان، ص 605.

[12] . معراج السعاده، ملا احمد نراقی، چاپخانه هما، ص 175، اقتباس.