

دو فصلنامه قرآن در آینه پژوهش

سال اول، شماره دوم

پاییز و زمستان ۹۳

صفحات ۱۵۹-۱۸۸

## نقش مثبت اندیشی در حل مسائل زندگی با تأکید بر آیات قرآن کریم و روایات

صمد عبداللهی عابد<sup>۱</sup>

ام کلثوم رزمی<sup>۲</sup>

### چکیده

آرامش، از لوازم ضروری حیات انسان است؛ در واقع، تمام تلاش انسان برای دستیابی به آرامش روحی و معنوی در زندگی است. امروزه کوچکترین مسأله، انسان را آشفته کرده و آرامش درونی‌اش را به مخاطره می‌اندازد. افکار منفی و مخرب، سوء ظن‌ها، مشکلات مادی، انواع اضطراب‌ها و بیماری‌ها از جمله مسائل برهم زننده آرامش می‌باشند. در این راستا، قرآن کریم و ائمه معصومین، فرمایشات گران‌سنگی دارند که انسان‌ها را به خوش‌بینی نسبت به خداوند و امید به فضل و کرم او در مواجهه با ناملازمات زندگی دعوت می‌کنند. در این مقاله، سعی شده است به خوش‌بینی، راه‌های دستیابی به آن، پیامدها و نقش آن در رسیدن به آرامش، پرداخته شود.

## نقش مثبت اندیسی در حل مسائل زندگی با تأکید بر آیات قرآن کریم و روایات ۲

از جمله راه‌های رسیدن به خوش بینی عبارتند از: عبادت، ترتیب اثر ندادن به سوءظن، پرهیز از پیش داوری و قضاوت زود هنگام، توجه به حضور خدا، نیک انگاری و احسان به مردم. حسن ظن رهایی از گناه و اندوه ناشی از آن، الفت با دیگران، سلامتی دین، حل مشکلات مردم، کاهش غم و ناراحتی و رسیدن به آرامش می‌شود.

**کلید واژه‌ها:** مثبت اندیسی، خوش‌بینی، آرامش، قرآن، حدیث

### مقدمه

انسان، موجودی اجتماعی و دارای قوه تعقل و اندیشه است؛ قوه و نیرویی که باعث می‌شود دارنده آن، در تحلیل و ارزیابی عملکرد روزانه‌ی خود، نیم‌نگاهی به گذشته خویش داشته و چشم اندازی هم برای آینده خود ترسیم کند. در تحلیل و ارزیابی حوادث و اتفاقات و تصویر و چشم‌اندازی از زندگی آینده، بدون شک تخیلات، تصورات و حقایقی در ذهن و ضمیر انسان، خطور می‌نماید که به نوعی آرامش انسان را برهم زده، اضطراب و نگرانی را فراروی او قرار می‌دهد. اضطراب و نگرانی، از بایدها و نیایدیهای گذشته که از دست رفته و قابل بازگشت و جبران نمی‌باشد. «از دیدگاه دین، انسان خدایی دارد و در جوار رحمت اوست که به آرامش می‌رسد. شایسته است که دگرگونی‌های سطحی و موقت زندگی، آرامش درونی انسان را که عمیقاً به خدا ایمان دارد برهم نزند؛ چراکه انسان واقعی تسلیم اضطراب نمی‌شود و توازن و شخصیت خویش را از دست نمی‌دهد و همواره آماده‌ی مقابله با مسائل ناخوشایندی است که احتمالاً روزگار برایش پیش می‌آورد» (نجاتی، ۱۳۶۷: ۳۳۵). تلاش و فعالیت شبانه‌روزی انسان‌ها در عرصه‌های مختلف فردی و اجتماعی، نیز متوجه همین نکته بوده که چه باید کرد تا اضطراب و نگرانی از قلمرو حیات و زندگی انسان‌ها رخت بسته و به جای آن، آرامش و آسایش وارد زندگی ناآرام و پرتنش آن‌ها شود. یکی از این زمینه‌ها که آرامش انسان را به همراه می‌آورد؛ خوش‌بینی یا حسن ظن است. خوش‌بینی در کنار آمدن با استرس، نقش

### نقش مثبت اندیسی در حل مسائل زندگی با تأکید بر آیات قرآن کریم و روایات ۳

واسطه‌ای مهمی دارد. تحقیقات نشان می‌دهد که هورمون استرس در بدن افراد خوش‌بین کمتر ترشح می‌شود. از سوی دیگر زمانی که افراد سعی می‌کنند با استرس به صورتی که مسأله مقابله کنند، به حل مشکل خود، خوش‌بین هستند. این افراد از شیوه مقابله‌ای فعال استفاده می‌کنند. خوش‌بینی با اضطراب نیز رابطه منفی دارد و می‌توان گفت: افراد بدبین بیشتر دچار اضطراب می‌شوند.

خوش‌بینی مایه آرامش است چنان که این نکته مورد تأکید معصومین(ع) نیز می‌باشد. افراد خوش‌بین در مواجهه با رویدادهای تنش‌زا، از سبک‌های مقابله‌ای مؤثرتر استفاده می‌کنند.

در این مقاله پس از بیان معنی حسن ظن، موارد جواز و موارد عدم جواز آن معرفی خواهد شد و سپس به اقسام خوش‌بینی پرداخته می‌شود. یکی از مواردی که لازم است به آن پرداخته شود، تفاوت برخورد افراد خوش‌بین با افراد بدبین در مواجهه با حوادث است که این مقاله آن را مدنظر قرارداد است. راه‌های وصول به حسن ظن و نتایج و ثمرات حسن ظن، از مواردی است که پرداختن به آن از اهداف این مقاله است. نقش خوش‌بینی در رسیدن به آرامش و عوامل برهم‌زننده آرامش نیز از لوازم این موضوع است که برای رسیدن به هدف پژوهش، چاره‌ای جز پرداختن به آن نیست.

هدف در این مقاله این است که عوامل مثبت اندیشی را شناسایی کنیم تا با عمل کردن به آنها به روح خود آرامش بخشیم و برای خود و افراد پیرامون خود آرامش هدیه نماییم و برای رسیدن به این هدف مشکلی احساس نمی‌شود؛ چرا که قرآن و تعالیم معصومین روشنگر ما در این امر هستند.

### حسن ظن در لغت و اصطلاح

حسن‌ظن، در لغت به معنای «گمان نیک و خوش‌بینی»؛ در مقابل سوء ظن به معنای «بدگمانی و بدبینی» می‌باشد. در تعریف اصطلاحی، «نیک‌انگاری درباره خداوند، فعل و انفعالات جهان و نیز پندار، گفتار و کردار انسان‌ها، خوش‌بینی، مثبت

## نقش مثبت اندیسی در حل مسائل زندگی با تأکید بر آیات قرآن کریم و روایات ۴

نگری یا به تعبیر روایات اسلامی حسن ظن، نام دارد» (ر. ک به : قرشی، ۱۴۱۲: ماده حسن؛ معین، ۱، ۱۳۸۰: ۱۴۵۷؛ انوری، ۱۳۸۲، ج ۴: ۲۸۹).

### حسن ظن در منابع اسلامی

از جمله مهم‌ترین فضائلی که در رشد و تکامل انسان و نیز در وحدت و تکامل مادی و معنوی جامعه نقش بسزائی دارد، حسن ظن می‌باشد. ارزش این فضیلت، وقتی معلوم می‌شود که بدانیم امیدواری، نشاط و سرزندگی در خانواده و جامعه، در سایه آن حاصل می‌شود. پیشوایان دین، این موضوع را در روایات خود تأکید کرده و بزرگان و فقها نیز بابتی مستقل برای آن گشوده‌اند. در مقابل، اسلام به طور صریح با مسأله بدبینی و بدگمانی مبارزه می‌کند و مسلمانان را از این بیماری خطرناک برحذر داشته و به حسن ظن رهنمون می‌سازد. قرآن کریم و احادیث معصومین (ع) کاملاً روشن‌گر این مطلب می‌باشند که بدبینی و سوءظن در میان مسلمانان امری مذموم و حسن ظن که نقطه مقابل آن است امری نیکو و مورد تأیید و تأکید است (ر. ک به حجرات ۱۲؛ عروسی حویزی، ۱۴۱۵، ج ۵: ۹۱-۹۰؛ عزیزی، ۱۳۷۴: ۱۶-۹).

خوش‌بینی را می‌توان از سه مفهوم آموزه‌های اسلامی استخراج کرد: «حسن ظن» در برابر سوءظن، «حمل فعل مسلم بر صحت»، و «دیدگاه کلی مسلمان در مورد جهان و زندگی». مفهوم حسن ظن به طور کلی در سه مورد به کار رفته است: «حسن ظن نسبت به خداوند»، «حسن ظن نسبت به مردم»، و «حسن ظن نسبت به برادر مسلمان» (شجاعی، ۱۳۸۴: ۲۳). در شرح غررالحکم از علی (ع) آمده است «نیکوئی گمان از افزون‌ترین خوی‌ها و بزرگ‌ترین بخشیده شده‌هاست» که مراد، نیکویی گمان به خدای سبحان است و شامل نیکویی به خلق نیز هست. (خوانساری، ۱۳۷۳، ج ۳: ۳۸۸) همچنین منظور از آن می‌تواند این مطلب باشد که عملت را برای خدا خالص گردانی، و از خداوند انتظار گذشت از لغزش‌هایت را داشته باشی. در واقع مراد از گمان نیکو به خدا این نیست که کسی عمل نکند، یا این که مصرّاً بر گناه باشد و فقط بر نیکوئی

## نقش مثبت اندیسی در حل مسائل زندگی با تأکید بر آیات قرآن کریم و روایات ۵

گمان او اعتماد کند؛ بلکه مراد این است که فرد نیت و عملش را برای خدا خالص کرده و برای رضا و خشنودی او کاری را انجام دهد و در نتیجه با امید به لطف و عنایت باری تعالی، چنانچه لغزش‌هائی از او صادر شده باشد، عفو نماید.

### خوش بینی، خوش باوری ساده لوحانه نیست

نکته حائز اهمیت در خصوص خوش بینی این است که اسلام خوش گمانی ساده لوحانه را نمی‌پذیرد و آن را فریب خوردن شخص می‌داند، ولی درجایی که هیچ دلیل آشکاری بر بدگمان شدن به دیگران وجود ندارد، سفارش اسلام، خوش‌بینی و خوش‌گمانی است تا بدین گونه، شخص از پیامدهای برآمده از بدگمانی همانند قضاوت‌های شتاب‌زده، بدگویی، درگیری و اختلاف در امان بماند و زندگی اش دچار تنش نشود. در رابطه با خوش‌بینی ساده لوحانه باید گفت که خوش‌بینی به افراد، یک مطلب است و دهن‌بینی، گوش بودن، خوش باوری، پذیرفتن قول هر کسی، مطلب دیگری است. فرد خوش‌بین در عین خوش‌بینی و حسن ظن، بدون تحقیق عملی را انجام نمی‌دهد؛ ولی فرد خوش باور و دهن بین به گفته هر شخص، ترتیب اثر می‌دهد.

### موارد جواز عدم خوش بینی

#### الف. عدم خوش‌بینی به دشمنان

حضرت علی (ع) در نامه ۵۳ خطاب به مالک اشتر می‌فرماید: «زنهار! زنهار! از دشمن خود، بعد از آشتی کردن؛ زیرا گاهی دشمن نزدیک می‌شود، تا غافلگیر کند، پس دوران‌دیش باش و حسن ظن خود را متهم کن (به دشمن سوءظن داشته باش).

ب. عدم خوش‌بینی در امور امنیتی و اطلاعاتی که به سرنوشت جامعه مربوط

است که نامه ۵۳ نهج البلاغه به آن اشاره دارد.

ج. عدم خوش‌بینی در جامعه مفسد و غیر اسلامی.

## نقش مثبت اندیسی در حل مسائل زندگی با تأکید بر آیات قرآن کریم و روایات ۶

بر اساس تعالیم نهج البلاغه، خوش بینی فقط نسبت به نیت و رفتار افراد، تابع موقعیت است؛ اما سایر زمینه‌های خوش بینی موقعیتی نیستند؛ بلکه دائمی اند (إِذَا اسْتَوَلَى الصَّلَاحُ عَلَى الزَّمَانِ وَ أَهْلِهِ ثُمَّ أَسَاءَ رَجُلٌ الظَّنَّ بِرَجُلٍ لَمْ تَظْهَرُ مِنْهُ حَوْبَةٌ فَقَدْ ظَلَمَ وَ إِذَا اسْتَوَلَى الْفَسَادُ عَلَى الزَّمَانِ وَ أَهْلِهِ فَأَحْسَنَ رَجُلٌ الظَّنَّ بِرَجُلٍ فَقَدْ غَرَّرَ؛ هنگامی که صلاح و نیکی بر زمان و مردم زمان گسترش یابد، در این حال، اگر کسی گمان بد به دیگری ببرد که از او گناهی ظاهر نشده، به او ستم کرده است و هنگامی که فساد بر زمان و اهل زمان مستولی شود، هر کسی گمان خوب به دیگری ببرد، خود را فریب داده است) (همان/حکمت ۱۱۴). منافقان به علت آگاهی نداشتن از ویژگی عالی پیامبر اسلام؛ یعنی خوش بینی که لازمه رهبری اوست، ایشان را به دهن بینی و خوش باوری متهم می‌کردند (وَ مِنْهُمْ الَّذِينَ يُؤْذُونَ النَّبِيَّ وَ يَقُولُونَ هُوَ أَذُنٌ؛ ایشان کسانی هستند که پیامبر را آزار می‌دهند و می‌گویند: «او زودباور است») (توبه/۶۱). کلمه «أذن» به معنای «گوش» است. و اگر منافقان رسول خدا (ص) را «گوش» نامیده‌اند، منظورشان این بود که هر حرفی را می‌پذیرد و به حرف هر کس گوش می‌دهد (طباطبائی، بی تا، ج ۹: ۳۱۴). منظور از اذن در ادامه آیه، فهمیده می‌شود که چیزی غیر از دهن بینی و زودباوری است؛ آنجا که می‌فرماید: «أَذُنٌ خَيْرٌ لَكُمْ؛ او گوش خوبی است»؛ یعنی آنچه به خیر و صلاح شما است، می‌شنود که همان وحی است. و برخی گفته‌اند: معنای این کلام، آن است که او خیر می‌شنود و بدان عمل می‌کند (طبرسی، ۱۳۶۰، ج ۱۱: ۱۳۷). نتیجه این که مراد از خوش بینی در این مبحث، خوش باوری ساده لوحانه یا تخیل نیست؛ زیرا تخیل، پشتوانه واقعی ندارد و فرد را آسیب پذیر می‌کند. خوش بینی مبتنی بر کشف واقعیات خوشایند است.

### اقسام حسن ظن (خوش بینی)

حسن ظن را در یک تقسیم بندی کلی می‌توان به سه دسته حسن ظن به خدا، حسن ظن به جهان و حسن ظن به بندگان خدا تقسیم کرد:

## نقش مثبت اندیسی در حل مسائل زندگی با تأکید بر آیات قرآن کریم و روایات ۷

### ۱- حسن ظن نسبت به خدا

خداوند، ذاتی است که سرچشمه همه خیرها و کمال‌هاست، وجودیکه رحمتش ذاتی و غضب و انتقامش نسبی و مصلحتی است. خدا، حکیم و دانای مطلق است؛ بنابراین، سوء ظن به خدا، یعنی نسبت دادن جهل به او. در کتب مقدس آمده است که «خداوند، انسان را کمی نازل‌تر از فرشتگان آفرید و به او حق مالکیت اعطا کرد. خداوند، انسان را در تصویر خویش آفرید. باید بپذیریم که نقاش هستی به عمد تصویر بد نمی‌کشد؛ چطور امکان دارد که خالق مدبر و قادر مطلق، موجود حقیر بی‌آفریند. چگونه ممکن است به عمد، بندگانش را برای شکست و ناکامی طراحی کرده باشد (مالتز، ۱۳۸۸: ۷۰). امام رضا (ع) در حدیثی می‌فرماید: «أحسن الظن بالله، فإن الله يقول: أنا عند ظن عبدي إن خيراً فخيراً و إن شراً فشراً؛ به خدا حسن ظن داشته باشید؛ زیرا خداوند می‌فرماید که: من مطابق ظن بنده‌ام، در باره‌اش عمل می‌کنم. اگر ظنش به من خوب باشد برای او خیر، به وجود می‌آورم و اگر بد باشد بد» (حر عاملی، ۱۳۶۴: ۷۰۰). در حدیثی دیگر از امام صادق (ع) در تفسیر حسن ظن به خدا آمده است: «حَسُنُ الظَّنُّ بِاللَّهِ أَنْ لَا تَرْجُوا إِلَّا اللَّهَ وَلَا تَخَافَ إِلَّا ذَنْبَكَ؛ حسن ظن به خداوند این است که تنها به خدا امید داشته باشی و جز از گناهت نترسی» (مازندرانی، ۱۳۸۲، ج ۱۲: ۴۰۳).

### ۲- حسن ظن نسبت به جهان

خوش‌بینان، نظام جهان را نظام احسن و همه هستی را در جای خویش و نیکو می‌بینند و نظام عالم را عبث و بیهوده ندانسته و به آن حسن ظن دارند و خوش بین هستند و نیز به نظر آنان، هیچ اتفاقی در دنیا، بی‌حساب و بی‌دلیل نیست؛ نعمت او را سپاسی باید و منعش حکمتی.

### ۳- حسن ظن نسبت به بندگان خدا

اگر در جامعه اسلامی بلکه در جامعه انسانی، برنامه‌ها و دستورات اسلامی که از جمله آنان حسن ظن است، اجرا شود، بسیاری از نابسامانی‌ها، شایعه‌سازی‌ها، قضاوت‌های عجولانه و بی‌مورد، اخبار مشکوک، دروغ و غیره که همگی از گمان بد

## نقش مثبت اندیسی در حل مسائل زندگی با تأکید بر آیات قرآن کریم و روایات ۸

سرچشمه می‌گیرد، برچیده می‌شود. در غیر این صورت که ذکر شد، جامعه در هرج و مرج به سر خواهد برد و هیچ‌کس از گمان بد دیگران در امان نخواهد ماند و به یکدیگر اطمینان نخواهند داشت (سلطانی، ۱۳۷۸، ج ۲: ۳۶ - ۳۳؛ نیلی‌پور، ۱۳۸۵، ج ۱: ۲۶۷). به همان نسبت که سوءظن مایه ویرانی جامعه و بدبختی انسان‌ها و تشنگارها و ناراحتی روح و جسم است، حسن ظن مایه آرامش و وحدت است؛ به همین دلیل در احادیث زیادی حسن ظن نسبت به مردم مورد تأکید فراوان قرار گرفته است؛ در مورد حسن ظن نسبت به مردم، احادیث زیرقابل ملاحظه است. علی (ع) فرمودند: «حسن ظن از بهترین صفات انسانی و پربارترین مواهب الهی است» (نوری، ۱۴۰۸، ج ۱۱: ۲۵۲، ح ۳۱). و در حدیث دیگری فرمودند: «حسن ظن از بهترین خوی‌ها و برترین بهره‌ها است» (آمدی، ۱۴۱۰: ۳۴۴، ح ۲۲). در حدیثی دیگر از آن حضرت می‌خوانیم: «حق همنشین تو این است که با او نرمی کنی و در گفت و گو با او میانه‌روی نمایی و لغزش‌هایش را فراموش کنی، ولی خوبی‌هایش را به خاطر بسپاری و جز خوبی به او نگویی» (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۱: ۱۳۶).

## تفاوت برخورد افراد خوش بین و افراد بد بین با حوادث

افراد خوش بین در مواجهه با رویدادهای تنش‌زا، از سبک‌های مقابله‌ای مؤثرتر استفاده می‌کنند؛ یعنی نوع برخورد و کنار آمدنشان با حوادث و مشکلات زندگی به گونه‌ای متفاوت از افراد بدبین است. افراد خوش بین از سبک‌هایی استفاده می‌کنند که رضایت و شادی را در زندگی خود احساس کنند؛ مانند تصویرسازی ذهنی، تلاش، کنترل فکر، و تحلیل منطقی. افراد خوش بین نه تنها از مقابله متمرکز بر حل مشکل و عدم اجتناب بهره می‌برند، بلکه از سبک‌های مقابله حمایت اجتماعی و پایداری در برابر مشکلات نیز بهره می‌گیرند؛ همچنین از سبک‌هایی چون برخورد فعال با مشکل، برنامه‌ریزی، خویش‌داری، کسب حمایت اجتماعی و عاطفی، مراجعه به دین، پذیرش، تخلیه هیجانی و عدم وابستگی روانی و رفتاری استفاده می‌کنند. این افراد از موفقیت و



## نقش مثبت اندیسی در حل مسائل زندگی با تأکید بر آیات قرآن کریم و روایات ۹

سلامت جسمانی بیشتری برخوردارند و همین امر سبب می‌شود که از زندگی خود رضایت بیشتری داشته باشند (سلیگمن و همکاران، ۱۳۸۳: ۷۸).

### راه‌های دستیابی به حسن ظن

طبیعی است که به دست آوردن هر چیزی در گرو شرایطی است و برای دستیابی به آن باید از راه‌های ویژه‌اش وارد شد. در اینجا بعضی از راه‌های دستیابی به حسن ظن معرفی می‌شود:

#### ۱- عبادت معبود

خدا را به خوبی پرستیدن، راهی برای به دست آوردن حسن ظن است که انسان نیکو پرست را دارای گمان و پندار نیک می‌گرداند. شاید با تأثیر از حسن بندگی است که امام علی(ع) می‌فرماید: «هر کس عبادتش نیکو باشد، گمان و پندارش نیکو می‌شود» (متقی هندی، ۱۴۰۵، ج ۳: ۱۳۵). توضیح اینکه آدمی با عبادت، خود را متصل به منشأ حکمت می‌سازد و لذا مطمئن می‌شود که همه کارهایش از روی حکمت است و همیشه به فکر همه بندگانش است و هم و غم از چنین شخصی رخت بر می‌بندد.

#### ۲- ترتیب اثر ندادن به سوء ظن

در حوزه اخلاق و رفتار با دیگران، اصل نخستین بر گمان نیک است؛ مگر آن که خلاف آن ثابت شود. راز این استثناء آن است که نهاد جامعه و خانواده بدون پایبندی و کاربرد این اصل، استوار و پابرجا نمی‌باشند. در روایات آمده است که یکی از چیزهایی که برای مؤمن نیکوست و راه خلاصی آن را دارد، سوءظن است که راه رهایی‌اش، بی‌توجهی و جامه‌ی عمل نپوشاندن به آن است (حر عاملی، ۱۳۶۴ش، ج ۸: ۲۶۳). و با ترتیب اثر ندادن به سوء ظن، خوش بینی حاصل می‌شود.

#### ۳- پرهیز از پیش داوری و قضاوت‌های عجولانه

اگر انسان بتواند از پیش‌داوری بپرهیزد و منتظر بماند تا با گذشت زمان به حقایق برسد، می‌تواند زمینه ایجاد حسن ظن را در خود به وجود آورد و به مرور زمان به آن

## نقش مثبت اندیسی در حل مسائل زندگی با تأکید بر آیات قرآن کریم و روایات ۱۰

دست یابد. داستان خضر و موسی، نمونه‌ای برجسته از پیش داوری است که به جدایی آن دو انجامید. خداوند در بخشی از آیه ۸۳ بقره دستور می‌دهد که در برخورد گفتاری با دیگران، اصل را بر گفتار نیکو و پسندیده قرار دهید (قُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا؛ و با سخنان نیکو با مردم سخن گوید). هر چند که ظاهر آیه آن است که با مردم به نیکی سخن بگویند و گفتارشان سبب بغض و عداوت نگردد، ولی می‌توان با توجه به روایت امام صادق (ع) در تفسیر آیه، آن را به عنوان شاهی بر تأیید اصل عقلایی دانست. «اصلصحت» به عنوان یک اصل اخلاقی، اصل عقلایی است. امام صادق (ع) با اشاره به آیه می‌فرماید: «تا زمانی که یقین ندارید کار دیگران شر و قبیح و ناپسند است، درباره آن جز داوری خیر و نیکو نداشته باشید» (کلینی، ۱۳۹۲، ج ۲: ۱۶۴).

### ۴- توجه به حضور خدا

قرآن کریم می‌فرماید: «... و هر کجا باشید او با شماست...» (الحدید/۴)؛ «... پس به هر سو رو کنید، آنجا روی (به) خداست...» (البقره/۱۱۵)؛ «... خدا از آنچه می‌کنید، غافل نیست» (همان/۷۴).

اگر انسان‌ها از اعتقادات و ارزش‌های خدا محورانه آگاه باشند، هنجار شکنی و بزهکاری به کمترین اندازه می‌رسد و انسان‌ها مزه شیرین حسن ظن را از محصول آن می‌چشند. امام باقر (ع) از رسول خدا (ص) نقل می‌کند که فرمودند: «سوگند به خدایی که جز او شایسته پرستش نیست، به هیچ مؤمنی، هرگز خیر دنیا و آخرت داده نشده جز به سبب خوش بینی به خدا، و امیدواریش به او» (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۳: ۱۸۳).

### ۵- نیک انگاری

اگر انسان‌ها یاد بگیرند که نیک ببینند؛ یعنی نگاهشان را به اعمال و رفتارهای خوب و پسندیده و نه فقط نکات منفی دیگران معطوف کنند، گام بزرگی در جهت مثبت اندیشی و حسن ظن برداشته‌اند، پیامبر اکرم (ص) نیز می‌فرماید: «گمان‌های خود را در حق برادران خود نیکو کنید، تا دل بی‌آلایش و طبع پاک را به غنیمت برید» (نوری، ۱۴۰۸، ج ۹: ۱۴۵).

## نقش مثبت اندیسی در حل مسائل زندگی با تأکید بر آیات قرآن کریم و روایات ۱۱

### ۶- احسان به مردم

یکی از ثمرات احسان به مردم، پندار نیک است. بر این اساس، هر کس در جامعه، بذر نیکوکاری و احسان بپاشد، ثمره‌ای به نام فکر نیک دیگران به خودش را، برداشت خواهد کرد. امام علی(ع) در عهدنامه مالک اشتر، خطاب به وی چنین نوشته است «بدان که هیچ چیزی بهتر از نیکوکاری فرمانروا به شهروندان، حسن ظن آنان را به او بر نمی‌انگیزد». (گروه پژوهشی علوم قرآن و حدیث، ۱۳۸۷، ۲۶۵). خدای متعال با تکیه بر توانایی‌های بشر، آن‌ها را به نیکوکاری دعوت می‌کند و می‌فرماید: «إِنْ أَحْسَنْتُمْ أُحْسِنْتُمْ لِنَفْسِكُمْ وَإِنْ أَسَأْتُمْ فَلَهَا؛ اگر نیکی کنید، به خود نیک کرده‌اید، و اگر بدی کنید، به خود [بدنموده‌اید]» (اسراء، ۷). او خودش به دنبال عیب جویی مخلوقات نیست و دائم از خوبی‌های آن‌ها می‌گوید: «لَا يَجِبُ اللَّهُ الْجَهْرَ بِالسُّوءِ مِنَ الْقَوْلِ إِلَّا مَنْ ظَلَمَ وَكَانَ اللَّهُ سَمِيعاً عَلِيماً؛ خداوند، بانگ برداشتن به بدزبانی را دوست ندارد، مگر [از] کسی که بر او ستم رفته باشد، و خدا شنوای داناست» (النساء/۱۴۸). با بررسی این آیات می‌توان به این نتیجه رسید که خداوند، بیشتر ضعف‌های انسان‌ها را نادیده می‌گیرد و تأکیدش بیشتر بر درستی‌ها و نکات مثبت آن‌هاست. این نوع نگرش به انسان می‌فهماند که نسبت به انسان‌های دیگر و به خصوص خودش دیدی مثبت داشته باشد، خوبی‌های مردم را ببیند و با زبان نیکویی با آن‌ها گفتگو کند. و پیوسته نقاط ضعف و سستی خود و دیگران را در نظر نگیرد. البته این به معنای نادیده انگاشتن واقعیت‌های نامطلوب و زشت نیست.

### نتایج و ثمرات حسن ظن

حسن ظن و خوش‌بینی ثمرات و آثار فراوانی دارد که به چند مورد از آن‌ها اشاره

می‌شود:

#### ۱- حسن نیت

نیت، جان عمل است، از این روی، درستی و سلامتی عمل در گرو پاکی و خلوص آن است و اگر نیت، ناخالص باشد، عمل نیز عیبناک و آفت‌زده خواهد شد؛ به

## نقش مثبت اندیسی در حل مسائل زندگی با تأکید بر آیات قرآن کریم و روایات ۱۲

همین دلیل، خلوص و پاکی نیت، پالایش و پاکی عمل را در پی خواهد داشت (بدرالدین، بی تا، ۱). حسن نیت با چنین نتایجی نیکو، یکی از رهاوردهای حسن ظن است، چنان که امام علی (ع) می فرماید: «هرکس گمانش نیکو باشد، نیتش نیکوست» (آمدی، ۱۴۱۰: ۵۸۰، ح ۱۴۹).

### ۲- رهایی از اعمال گناه آلود و اندوه ناشی از آن

عواملی که مانع انجام فرایض دینی شده و برنامه عبادی افراد را به هم می ریزند، بسیارند؛ چرا که کششی که در این قبیل اعمال ناشایست و گناه آلود وجود دارد، افراد سست اراده و با ایمان ضعیف را به سوی خود می کشاند. گریز از گناه و کاهش مجذوبیت آن و نیفتادن در اندوه ناشی از آن از طریق روش های خاصی میسر است که هر کدام از آنها در رهایی از گناه سهم خاصی دارند؛ یکی از این راه ها، حسن ظن است. علی (ع) در این باره می فرمایند: «حسن ظن اندوه را سبک می کند، و از آلوده شدن به گناه رهایی می بخشد» (همان، ۳۴۴، ح ۲۱).

### ۳- سلامتی دین

یکی از عوامل سلامتی دین، گمان نیکوست؛ چنان که علی (ع) می فرماید: «خوش گمانی موجب آرامش قلب و سلامتی دین است» (آمدی، ۱۴۱۰: ۳۴۴، ح ۱۴). مقصود این است که حسن ظن، سلامتی دین را در پی دارد. این نگرش به دو شیوه تبیین می شود: نخست آن که بدگمانی به مردم از نگاه شرع نکوهیده است. پس برای دین، زیان آور است. دوم اینکه کسی که به دیگران بدگمان است، درباره مظنونانش، بدی کردن را روا می داند که این کار برای دین او زیان آور است؛ ولی اگر بدگمان نباشد، کمال دین او را به دنبال می آورد. خوش بینی راه عبادت را هموار می سازد. پیامبر اسلام (ع) می فرماید: «حب الدنيا راس كل الخطيئة و راس العبادة حسن الظن بالله» (احسائی، ۱۴۰۵، ج ۱: ۲۷۹)؛ یعنی هم چنان که دوستید دنیا در ارتکاب گناهان نقش دارد، خوش بینی به خداوند نیز در پرستش او نقش کلیدی دارد. از این رو، سلامت دین در گرو خوش بینی است (بدرالدین، بی تا، ۲).

## نقش مثبت اندیسی در حل مسائل زندگی با تأکید بر آیات قرآن کریم و روایات ۱۳

### ۴- حل مشکلات مردم

انسان‌هایی که از سلامت فکری؛ به خصوص در رابطه با مردم برخوردارند، خودشان را در مشکلات مردم و حل آن‌ها سهیم می‌دانند؛ چرا که بدگمانی و پرورش افکار مخرب در مورد دیگران، مانع کمک به آن‌ها می‌شود. امام علی(ع) به مالک اشتر می‌فرماید: «رفتار تو چنان باید، که نیکگمانی به مردم برایت فراهم آید؛ زیرا نیک گمانی، رنجی دراز را از تو می‌زداید» (نهج البلاغه/ نامه ۵۳).

### ۵ - کاهش غم و ناراحتی‌ها

گرچه اندوه‌ها، دل گرفتگی‌ها، ناکامی‌ها، شکست‌ها و مانند آن، از ویژگی‌های زندگی دنیایی انسان‌هاست، راه‌هایی نیز برای پیشگیری و کاهش آن‌ها هست که یکی از آن‌ها، حسن ظن است؛ چنان که در سخن علی(ع) این‌گونه بیان شده است: «حسن الظَّنِّ يَخْفَفُ الْهَمَّ...؛ پندار نیک، اندوه را می‌کاهد» (آمدی، ۱۴۱۰: ۳۴۴، ح ۲۱).

### ۶- تولید محبت

در سایه حسن ظن، محبت افراد به یکدیگر زیاد شده و از مصاحبت با یکدیگر، خوشحال و خرسند می‌شوند. علی(ع) فرمودند: «مَنْ حَسَنَ ظَنَّهُ بِالنَّاسِ حَازَ مِنْهُمْ الْمَحَبَّةَ؛ کسی که نسبت به مردم خوش گمان باشد، محبت آن‌ها را به سوی خود جلب خواهد کرد» (همان، ۶۴۱، ح ۱۱۸۸).

### ۷ - آرامش

آرامش، در لغت با سکینه مترادف است. «سکن»، به معنی آرام گرفتن بعد از حرکت است و «سکون» نیز از همین ریشه لغوی آمده است. (قرشی، ۱۴۱۲، ج ۳: ۲۸۲). این واژه در قرآن به صورت‌های مختلفی تعبیر شده است از جمله:

الف) آرام گرفتن بعد از حرکت (وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ...)(قصص/۷۳).

ب) وطن گرفتن و سکونت (وَسَكَنْتُمْ فِي مَسَاكِينِ...)(ابراهیم/۴۵).

ج) آرامش باطن و انس (وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا...)(الاعراف/۱۹۸).

## نقش مثبت اندیسی در حل مسائل زندگی با تأکید بر آیات قرآن کریم و روایات ۱۴

د) آرامش قلب و اطمینان خاطر (هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ) (الفتح/۴). واژه «سکینه» شش بار در قرآن آمده و همه درباره آرامش قلب است که سبب ثبات و آرامش ظاهری است. بنابراین، آرامش را می‌توان به طور خلاصه در آرام و قرار بعد حرکت، آرامش باطن، انس گرفتن، میل داشتن، اطمینان خاطر و امنیت و در نهایت زوال و نابودی ترس، معنی نمود.

قرآن کریم به جای آرامش، از واژه «اطمینان قلبی» بهره می‌گیرد. قلب در فرهنگ قرآنی، به مرکز ارتباط انسان با عالم غیب اطلاق می‌شود و چون قلب انسان از سنخ عالم غیب است (نَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي) (حجر/۲۹) انسان نفخه‌ای از روح خداست؛ از این رو، در سایه توجه و رسیدن به خدا، اطمینان قلبی حاصل می‌شود (أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ؛ آگاه باش که با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد) (الرعد/۲۸). و در آیه دیگر، آمده است «قَالَ أَوْلَمْ تُؤْمِنُوا قَال بَلَىٰ وَلَكِنْ لِيَطْمَئِنَّ قُلُوبِي؛ فرمود: «مگر ایمان نیاورده‌ای؟ گفت: چرا، ولی تادلم آرامش یابد» (البقره/۲۶۰). در این آیات سخن از اطمینان قلبی است که در سایه یاد خدا و مشاهده قدرت الهی حاصل می‌شود» (صدر المتألهین، ۱۳۶۶، ج ۲: ۵۰۲). به خصوص، آیه ۲۸ سوره رعد که یاد و ذکر خدا را یگانه عامل اطمینان قلبی معرفی کرده است (طوسی، ج ۶: ۲۴۹). نیز در سوره حدید می‌خوانیم: «لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ؛ تا بر آنچه از دست شما رفته‌اند و هگین نشوید و به [سبب] آنچه به شما داده است شادمانی نکنید...» (الحدید/۲۳). این دو جمله کوتاه در حقیقت یکی از مسائل پیچیده فلسفه آفرینش راحل می‌کند؛ چراکه انسان همیشه در جهان هستی با مشکلات و گرفتاری‌ها و حوادث ناگوار رو به روست، و غالباً از خود سؤال می‌کند: باینکه خداوند مهربان و کریم و رحیم است، این حوادث دردناک برای چیست؟» (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۵: ۱۰۸). انسان‌های مؤمن نباید درباره نعمتی که از آنان سلب می‌شود، و افسرده خاطر باشند و هم‌چنین به نعمتی که خدا به ایشان می‌دهد، فرح و سرور قلب، آنان را فرابگیرد و خود را مغرور کند و این از ضعف قلب و نقص ایمان است» (حسینی همدانی، ۱۴۰۴، ج ۱۶: ۱۹۷). پس فرح و سرور از

## نقش مثبت اندیسی در حل مسائل زندگی با تأکید بر آیات قرآن کریم و روایات ۱۵

پیش آمدها و همچنین تأثر خاطر و اندوه از رویدادهای ناگوار، از ضعف ایمان و تزلزل قلب است و منافی با صفت اطمینان قلب است که از لوازم ثبات و استقامت ایمان می‌باشد.

خوش بینی مایه آرامش است چنان که این نکته مورد تأکید معصومین(ع) نیز می‌باشد. در حدیثی از پیامبر اکرم(ص) چنین آمده است که فرمودند: «مردی از امتم را به صراط دیدم که شدیداً می‌لرزد، آن گونه که شاخه درخت نخل در روز طوفانی می‌لرزد، در این هنگام حسن ظنش به خدا به سراغ او آمد و به او آرامش بخشید» (صدوق، ۱۳۷۶: ۲۳۲). و در حدیث دیگری از امام صادق(ع) در این باره می‌خوانیم که فرمودند: «چنان که مردم خوش بین باش که قلبت در سایه آن آرام گیرد» (حلوانی، ۱۴۰۸: ۱۰۹).

### عوامل برهم زنده‌ی آرامش

همیشه آرامش یکی از گمشده‌های مهم بشر بوده، و به هر دری می‌زند تا آنرا پیدا کند، و اگر تلاش و کوشش انسان‌ها را در طول تاریخ برای پیدا کردن آرامش از طرق «صحیح» و «کاذب» جمع‌آوری کنیم، کتاب بسیار قطوری را تشکیل می‌دهد. بعضی از دانشمندان می‌گویند: «به هنگام بروز بعضی از بیماری‌های واگیردار همچون وبا از هرده نفر که ظاهراً به علت وبا می‌میرند، عامل اصلی، نگرانی و ترس است و تنها اقلیتی از آن‌ها حقیقتاً به خاطر ابتلای به بیماری از بین می‌روند» (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۱۰: ۲۱۱). به طورکل، «آرامش» و «دلهره»، نقش بسیار مهمی در «سلامت» و «بیماری» فرد و جامعه و سعادت و بدبختی انسان‌ها دارد، و چیزی نیست که بتوان از آن به آسانی گذشت و به همین دلیل تاکنون کتاب‌های زیادی نوشته شده که موضوع آن، فقط نگرانی و راه مبارزه با آن، و طرز به دست آوردن آرامش است. تاریخ بشر پر است از صحنه‌های غم‌انگیزی که انسان برای تحصیل آرامش به هر چیز دست انداخته و در هر وادی گام نهاده، و تن به انواع اعتیادها داده است. نگرانی، فکر، خیال و اندوه، همه در پیدایش بیماری مؤثرند، چون آتش که هیزم را بسوزاند و نابود کند.

## نقش مثبت اندیسی در حل مسائل زندگی با تأکید بر آیات قرآن کریم و روایات ۱۶

### ۱ - اضطراب و نگرانی و استرس

یکی از عواملی که به سلامت انسان لطمه‌های سختی وارد می‌کند و آرامش او را بر هم می‌زند و منشأ بسیاری از بیماری‌ها می‌گردد، اضطراب، نگرانی و دلهره‌ها و استرس می‌باشد و عواملی که در جهان موجب ترس و اضطراب هستند نیز بسیار فراوانند؛ به طور مثال، همه ما به نوعی از دغدغه خاصی رنج می‌بریم؛ بیکاری، تنهایی، کمبود محبت، ترس از چیزی یا کسی، از دست دادن عزیزی، اضطراب امتحان، نمره و غیره. همیشه اضطراب و نگرانی، یکی از بزرگ‌ترین بلاهای زندگی انسان‌ها بوده و عوارض ناشی از آن در زندگی فردی و اجتماعی کاملاً محسوس است. این استرس‌ها، جسم و روح ما را درگیر می‌کنند. بی‌خوابی، افت فشار خون، ناامیدی، هجوم افکار مخرب و منفی، نمونه‌هایی چند از پیامدهای این‌گونه نگرانی و اضطراب در آدمی است. استرس، از چگونگی واکنش ما نسبت به رویدادهای خارجی حاصل می‌شود؛ نه از خود رویدادها. این هورمون‌های مربوط به استرس، مانع بزرگ سیستم ایمنی ما هستند و ما را هدف بیماری‌های میکروبی و ویروسی ساخته است. هورمون استرس می‌تواند در بدن از سلامتی لته گرفته تا قلب و سلامت روانی را به مخاطره اندازد و علاوه بر، برهم زدن آرامش، منجر به آسیب قوه یادگیری و حافظه به علت تسریع در پیرشدن سلول‌های مغز شده و نیز عامل اساسی در بیماری‌های قلبی و عروقی شناخته شده است (سامر، ۱۳۷۸: ۱۲۳). با این وصف، به شرح انواع ترس و استرس‌ها پرداخته می‌شود:

#### ۱-۱- ترس از آینده

تفکر در مورد آینده و اتفاقات نامعلوم آن، از دغدغه‌های همه انسان‌ها است. گاهی اضطراب و نگرانی به خاطر آینده تاریک و مبهمی است که در برابر فکر انسان، خودنمایی می‌کند؛ مانند: احتمال زوال نعمت‌ها، گرفتاری در چنگال دشمن، ضعف و بیماری و ناتوانی و درماندگی و احتیاج، همه این‌ها آدمی را رنج می‌دهد، آرامش و در نتیجه روال عادی و معمول زندگی را به هم می‌ریزد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۱۰: ۲۱۱).



## نقش مثبت اندیسی در حل مسائل زندگی با تأکید بر آیات قرآن کریم و روایات ۱۷

### ۱-۲- گذشته تاریک

همان‌طور که می‌دانیم گذشته هر انسانی، سنگ بنای زندگی آینده او بوده و آن را تحت شعاع خود قرار می‌دهد. فکر به گذشته‌ای ایمن، پاک و پرافتخار می‌تواند به فرد، امید آینده‌ای بهتر و زندگی توأم با آرامش دهد و یا بالعکس گذشته تاریک و گناه آلود، به اضطراب و نگرانی او بیفزاید. «گاه گذشته تاریک زندگی، فکر انسان را به خود مشغول می‌دارد و او را نگران می‌سازد؛ نگرانی از گناهایی که انجام داده، از کوتاهی‌ها و لغزش‌ها و غیره» (همان، ۲۱۲). فردی که دست به جنایت زده، موجبات بدبختی کسی را فراهم کرده، آتش دشمنی را برپا نموده، با آبروی کسی بازی کرده، مال کسی را به ناحق خورده باشد و غیره، هیچ وقت روح آرامی نخواهد داشت و فکر به گذشته، عذابش خواهد داد.

### ۲- احساس پوچی و بی‌هدفی

آدمی، با اهداف و آرمان‌هایش زنده است. انسان بی‌انگیزه، بی‌هدف و فاقد آرزو با مرده فرقی ندارد؛ چرا که چیزی که به خاطرش زندگی کند، بجنگد و به مبارزه مشکلات رود، وجود ندارد. بی‌هدفی، یکی از بزرگ‌ترین عوامل نگرانی انسان، افسردگی و نداشتن آرامش در زندگی است. «گاهی ریشه نگرانی‌های آزار دهنده انسان، احساس پوچی زندگی و بی‌هدف بودن آن است» (همان، ۲۱۳).

### ۳- ناسپاسی دیگران

مورد تشویق و قدردانی اطرافیان - به خصوص کسانی که برایمان عزیز و محترم هستند، - قرار گرفتن، آرامش خاطر و احساس اعتماد به نفس و پشتکار در کار و تلاش را به همراه می‌آورد، اما سردی و بی‌اعتنایی و عدم توجه کافی از سوی آن‌ها، عواقب خطرناکی از جمله استرس و ناراحتی را در پی خواهد داشت؛ چرا که عامل دیگر نگرانی در انسان این است که فرد، گاهی برای رسیدن به یک هدف، زحمت زیادی را متحمل می‌شود، اما کسی آن را نمی‌بیند که برای زحمت او ارج نهد و قدردانی و تشکر کند. این ناسپاسی، او را شدیداً رنج داده و در یک حالت اضطراب و نگرانی فرو می‌برد.

## نقش مثبت اندیسی در حل مسائل زندگی با تأکید بر آیات قرآن کریم و روایات ۱۸

### ۴- سوءظن‌ها و توهمات و خیالات پوچ

سوءظن‌ها، توهمات و خیالات پوچ، از عوامل نگران کننده‌ای است که بسیاری از مردم در زندگی خود از آن رنج می‌برند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۱۰: ۲۱۴). این خیالات و توهمات، بخش اعظم ذهن انسان را اشغال کرده و مانع از تمییز افکار و احساسات مثبت و مطلوب می‌شود؛ همین امر آرامش انسان را برهم زده و مضطرب می‌سازد. به عقیده مورفی: «جسم و جان را اگر بتوان از قید و بندهای پوچ و موهوم آزاد ساخت، به آرامش و آسایش خاطر می‌توان رسید» (مورفی، ۱۳۸۶: ۱۷۰).

### ۵- دنیا پرستی و دلباختگی در برابر زرق و برق زندگی مادی

مدگرایی، هر روز به شکلی درآمدن و تعویض اثاثیه بر اساس مد و پرداختن به تجملات، فکر انسان‌های مادی‌گرا و بی‌هدف را ساعت‌های زیادی مشغول ساخته و انرژی زیادی را از آن‌ها می‌گیرد و از آنجا که در بیشتر موارد، میزان این هزینه‌ها و تجملات از سطح درآمد بالا می‌رود، اضطراب و نگرانی را برای صاحبان این سبک زندگی‌ها به همراه می‌آورد؛ چرا که دنیا پرستی و دلباختگی در برابر زرق و برق زندگی مادی، از عوامل اضطراب و نگرانی انسان‌ها بوده و هست، تا آنجا که گاهی عدم دستیابی به رنگ خاصی از لباس یا کفش و کلاه و یا یکی از هزاران وسایل زندگی، ساعت‌ها، روزها و یا هفته‌ها آرامش را از این دنیا پرستان می‌گیرد.

### خوشبینی و نقش آن در رسیدن به آرامش

حال باید دید چه راهکارهایی وجود دارد تا با تمسک به آن، ابرهای تیره نگرانی و اضطراب را، از آسمان زندگی انسان زدوده و یا کمتر کرد و از طرفی آرامش و آسایش وارد زندگی انسان شود. ویلیام جیمز می‌گوید: «امواج خروشان سطح اقیانوس، هرگز نمی‌توانند آرامش اعماق اقیانوس را به هم زند. در نظر افرادی که حقایق بزرگ‌تری را می‌اندیشند و به ثبات حقایق واقفند، هرگز فراز و نشیب زندگی که هر ساعت ممکن است آرامش انسان را به هم بزند، در نظرشان جلوه‌گر نیست؛ بنابراین یک شخص واقعاً

## نقش مثبت اندیسی در حل مسائل زندگی با تأکید بر آیات قرآن کریم و روایات ۱۹

متدین، فارغ از هرگونه دغدغه و تشویش است و برای هر پیش‌آمدی در دنیا خونسردی نشان می‌دهد» (صانعی، ۱۳۵۰: ۱۰۷-۱۰۶). در تبیین ارتباط بین باورهای مذهبی و خوش‌بینی، می‌توان چنین عنوان کرد که مذهب از طریق بالابردن توانایی مقابله با استرس، ایجاد فضای حمایت اجتماعی، ایجاد امید و خوش‌بینی در جهت کمک به ایجاد هیجان‌های مثبت مثل زندگی کردن بهتر، رضایت از زندگی و شادکامی اثر خود را بر سلامت روان می‌گذارد. انسان‌های خوش‌بین و دارای فکری باز و مستعد به زندگی سالم همراه با آرامش، با ایمان به خداوند بزرگ، دعا و نیایش، تأمل در قرآن، اعتقاد به قضا و قدر و غیره، به مبارزه با نگرانی‌ها و مشکلات می‌روند که به شرح آن‌ها پرداخته می‌شود:

### ۱- توکل

رفتارهایی از قبیل توکل، می‌توانند از طریق ایجاد امید و تشویق به نگرش‌های مثبت، موجب آرامش درونی فرد شوند. باور به این‌که خدایی وجود دارد که کنترل‌کننده موقعیت‌ها و ناظر بر عبادت‌کننده‌هاست، تا حد زیادی اضطراب مربوط به موقعیت‌ها را کاهش می‌دهد؛ به طوری که اغلب افراد مؤمن معتقدند از طریق اتکال و توسل به خدا، می‌توان موقعیت‌های غیرقابل کنترل را به طریقی کنترل کرد.

### ۲ - دقت و تأمل در قرآن

قرآن به عنوان کتاب هدایت آسمانی، نسخه منحصر به فرد است که می‌تواند داروی التیام بخش امراض گوناگون از جمله اضطراب، نگرانی و ناامنی‌های روحی و روانی، انسان‌ها را با کمترین هزینه، در دسترس آنان قرار دهد. دقت و تأمل در آیات قرآن و آموزه‌های بی‌بدیل آن - که مشتمل بر معارف والای الهی است، - زیباترین و شایسته‌ترین گواه مطلب فوق است. از رسول گرامی اسلام نقل شده است که: «فِي الْقُرْآنِ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ؛ قرآن، شفای هر دردی است» (طبرسی، ۱۴۱۲: ۳۶۳). امام رضا (ع) هم در حدیث مشابهی می‌فرماید: «فِي الْقُرْآنِ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ... وَ دَاوُوا مَرَضَكُمْ بِالصَّدَقَةِ وَ اسْتَشْفُوا بِالْقُرْآنِ؛ قرآن، شفای هر دردی است، امراضتان را با صدقه مداوا کرده و از قرآن شفای خود را بخواهید» (نوری، ۱۴۰۸، ج ۲: ۹۸). علی (ع) نیز می‌فرماید: «قرآن را بیاموزید که

## نقش مثبت اندیسی در حل مسائل زندگی با تأکید بر آیات قرآن کریم و روایات ۲۰

بهترین گفتار است و آنرا نیک بفهمید که بهار دل‌هاست و از نور آن، شفا و بهبودی بخواهید که شفای سینه‌های بیمار است» (نهج البلاغه/خطبه ۱۱۰). ایشان در جای دیگری می‌فرمایند: «أَلَا إِنَّ فِيهِ عِلْمَ مَا يَأْتِي وَالْحَدِيثَ عَنِ الْمَاضِي وَ دَوَاءَ دَائِكُمْ وَ نَظْمَ مَا بَيْنَكُمْ؛ بدانید که در قرآن علم آینده و حدیث روزگاران گذشته است، شفا دهنده دردهای شما و سامان دهنده امور فردی و اجتماعی شما است» (همان/خطبه ۱۵۸). در قرآن کریم، اصول، راهکار و آموزه‌های فراوانی وجود دارد که در جهت رفع مشکلات، [مثل اضطراب و نگرانی] و ایجاد فضای مناسب برای زندگی مطلوب در پرتوی آرامش روحی و روانی به کمک و یاری انسان می‌شتابد و او را به سر منزل مقصود می‌رساند.

### ۳- ایمان به خدا و توجه به صفات او

ایمان به خدا، می‌تواند نگرانی‌ها را از میان برده و به انسان آرامش دهد که ای انسان در برابر حوادث آینده درمانده نیستی، و نیز توجه به صفات و ویژگی‌هایی چون غفار، تواب و رحیم و غفوریت به او آرامش داده و به او می‌گوید: «عذر تقصیر به پیشگاهش برواز گذشته عذرخواهی کن و در مقام جبران برخیز، که او بخشنده است و جبران کردن ممکن» (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۱۰: ۲۱۱). کسی که به خدا ایمان دارد، و مسیر تکاملی زندگی را به عنوان یک هدف بزرگ پذیرفته و تمام برنامه‌ها و حوادث زندگی را در همین خط می‌بیند، از زندگی بهره‌ی کامل را می‌برد؛ ولی در عین حال اسیر و دلباخته آن نمی‌شود. ایمان به خدا و عدم اسارت در چنگال زندگی مادی به همه این اضطراب‌ها پایان می‌دهد، هنگامی که روح انسان «علی‌وار» آن‌گونه وسعت یابد که بگوید: «وَإِنَّ دُنْيَاكُمْ عِنْدِي لَأَهْوَنُ مِنْ وَرَقَةٍ فِي فَمِ جَرَادَةٍ تَقْضَمُهَا...؛ دنیای شما در نظر من بی‌ارزش‌تر از برگ درختی است که در دهان ملخی باشد که آنرا می‌جود» (دیلمی، ۱۴۱۲، ج ۲: ۲۱۷). و باز حدیثی از آن حضرت با همین مضمون که می‌فرمایند: «وَلَكَأَنْتَ دُنْيَاكُمْ هَذِهِ أَهْوَنَ عَلَيَّ مِنْ عَفْطَةٍ عَنَزٍ؛ دنیای شما در نظر من بی‌ارزش‌تر از آب چرکین بز است» (حسینی زبیدی، ۱۴۱۴، ج ۱۰: ۳۳۹). دنیایی که در نظر علی (ع) پست‌تر

## نقش مثبت اندیسی در حل مسائل زندگی با تأکید بر آیات قرآن کریم و روایات ۲۱

از.. بز است، چرا باید نرسیدن به یک وسیله مادی یا از دست دادن آن، آرامش روح آدمی را برهم زند و طوفانی از نگرانی در قلب و فکر او ایجاد کند. چگونه می‌توان انکار کرد که توجه به خدا و لطف بی‌پایان او و دستور به حسن ظن - که وظیفه هر فرد با ایمانی است - نگرانی را از بین می‌برد و آرامش و اطمینان جای آنرا می‌گیرد.

### ۴ - یاد خدا و آرامش

قرآن در یک جمله بسیار کوتاه ولی نغز و پرمحتوا، این‌گونه می‌فرماید: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ؛ آگاه باشید که تنها راه مطمئن برای رسیدن به آرامش دل‌ها، یاد و نام خداست» (الرعد / ۲۸). آنچه از آیه شریفه و آیات دیگر و احادیث معصومین استفاده می‌شود، این است که یاد و نام خدای قادر متعال سکونت و آرامش را به ارمغان می‌آورد. ذکر خدا می‌تواند به گونه‌های متفاوتی باشد؛ چنانکه در مجمع البحرین می‌خوانیم: «الذِّكْرُ يَشْمُ لَاصْلَاةً وَ قِرَاءَةُ الْقُرْآنِ وَ الْحَدِيثِ وَ تَدْرِيسُ الصَّلَاةِ وَ مَنَاطِرَةُ الْعُلَمَاءِ؛ ذکر معنای عامی دارد که: نماز، قرائت قرآن و حدیث و تدریس نماز و مناظره علماء را شامل می‌شود» (طریحی، ۱۳۷۵، ج ۳: ۳۱۱).

خداوند در قرآن مجید می‌فرماید: «فَاذْكُرُوا اللَّهَ كَذِكْرِكُمْ آبَاءَكُمْ؛ همان‌گونه که پدران خود را به یاد می‌آورید، با یاد کردنی بیشتر، خدا را به یاد آورید» (البقره/۲۰۰). زمخشری در شرح آیه می‌گوید: «یعنی در ذکر لهو زیاده روی کردند همان‌گونه که در یادکرد از پدران و مفاخر و ایامشان انجام می‌دادند و وقتی مناسکشان را انجام می‌دادند، بین مسجد در منا و کوه می‌ایستادند و فضائل پدرانشان را تکرار می‌کردند و نیکی‌های ایامشان را بازگو می‌کردند.» (زمخشری، ۱۴۰۷، ج ۱: ۲۶۵).

در پاسخ به این‌که یاد خدای متعال و تأمل در آیات قرآن چگونه باعث آرامش می‌شود، باید گفت:

اولاً: نفس توجه به امور معنوی، ذکر و یاد خدا، سکون و آرامش را برای انسان به همراه می‌آورد. در دنیای به اصطلاح متمدن و پیشرفته امروز - که هیچ اصلی را بدون

## نقش مثبت اندیسی در حل مسائل زندگی با تأکید بر آیات قرآن کریم و روایات ۲۲

تجربه و آزمایش قبول ندارد- به دفعات از طریق رسانه‌ها اعلام کرده‌اند که دعا و نیایش و ارتباط با امور معنوی، اثرات فراوانی در کاهش و یا بهبود امراض لاعلاج دارد. به گفته مطهری: «زندگی بشر خواه ناخواه در کنار خوشی‌ها و شیرینی‌ها، رنج‌ها و شکست‌ها، از دست دادن‌ها و ناکامی‌ها دارد؛ پاره‌ای از حوادث جهان مانند پیری و مرگ، قابل پیشگیری و برطرف ساختن نیست و این‌ها اموری است که انسان را رنج می‌دهد. ایمان مذهبی در انسان، نیروی مقاومت می‌آفریند و با تفسیر تلخی‌ها، آنها را شیرین می‌گرداند (ر.ک به مطهری، ۱۳۹۰: ۳۶-۳۴).

ثانیاً: ذکر و یاد خدا و دقت و تأمل در آیات آسمانی او، انسان را متوجه این نکته می‌سازد که تمام فعل و انفعالاتی که در جهان اتفاق می‌افتد، خارج از قلمرو قدرت الهی نخواهد بود. ایمان و اعتقاد به قدرت و نیروی برتر از نیروهای مادی و طبیعی و ارتباط با آن، در واقع نگرش انسان رانسبت به جهان هستی، شکل خاصی می‌دهد، جهان را هدف‌دار و هدف را خیر، سعادت و تکامل انسان معرفی می‌کند. دنیا را به عنوان کشت‌زار آخرت قلمداد می‌کند، با چنین بینشی، انسان حتی اگر در ظاهر، ابر قدرت جهان شود، در برابر قدرت مطلقه الهی عددی نیست که بتواند نظام حاکم بر عالم خلقت و هستی را مختل سازد. هرگاه انسان مؤمن و متدین در سایه تقوا و تدین، دائم الذکر بوده و با تفکر و تأمل در آیات الهی، از آموزه‌های بی‌بدیل آن، بهره‌مند شود، اصول و ارزش‌های گران سنگی که هرکدام می‌تواند زندگی انسان را دگرگون ساخته و متحول سازد را به دست خواهد آورد. و اگر انسان از خدا چیزی بخواهد، دعایش را مستجاب خواهد کرد. (وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِي؛ و هرگاه بندگان من، از تو درباره من بپرسند، [بگو] من نزدیکم، و دعای دعاکننده را به هنگامی که مرا بخواند اجابت می‌کنم) (بقره/ ۱۸۶). چرا که خود خدا فرموده است: «ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ؛ مرا بخوانید تا شما را اجابت کنم» (غافر/ ۶۰)؛ و نیز اگر انسان بداند که خدای متعال از رگ گردن، به او نزدیک‌تر است (وَخُنُّ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ) (ق/ ۱۶) خیلی از مشکلات او حل و فصل خواهد شد؛ زیرا با چنین

## نقش مثبت اندیسی در حل مسائل زندگی با تأکید بر آیات قرآن کریم و روایات ۲۳

اعتقادی، هرگاه در برابر مشکلات و حوادث تلخ و طاقت‌فرسای زندگی، قرار گیرد. جا خالی نکرده، دست به خودکشی نمی‌زند و از نظر روحی و روانی، آشفته و پریشان نمی‌شود؛ بلکه با کمال متانت و استواری در برابر سیل حوادث اندوهناک، می‌ایستد و می‌گوید: «قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا وَمَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ؛ به ما جز آن چه خدا بر ایمان مقرر کرده است نخواهد رسید» (توبه / ۵۱).

چنین انسان‌هایی به روزی، مقام و موقعیت زندگی و سلامت خود اطمینان پیدا کرده و می‌دانند که هیچ فردی و هیچ قدرتی بدون اذن و اراده الهی، قدرت و توانایی دخالت در زندگی او را نخواهد داشت؛ چرا که خدا در آیه ۴ فتح می‌فرماید: «وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا؛ لشکریان زمین و آسمان‌ها از آن خداست و او دانا و حکیم است»؛ لذا در پرتوی چنین باور ارزشمندی، انسان‌های متدین، همواره احساس می‌کنند که به یک نیرویی که مافوق آن، نیرویی وجود ندارد، متکی هستند. در نتیجه روح و روانشان آرام و رفتار و گفتارشان در خانه و اجتماع، متعادل بوده و از هیچ قدرتی جز خدای متعال، ترس، وحشت و نگرانی ندارند (وَلَا يَخْشَوْنَ أَحَدًا إِلَّا اللَّهَ) (احزاب / ۳۹). و سرزنش این و آن در اراده آهنین آنها اثری نخواهد کرد (وَلَا يَخَافُونَ لَوْمَةَ لَائِمٍ) (مائده / ۵۴). امنیت واقعی هم با چنین باوری به وجود آمده و تشویش، نگرانی و اضطراب، دلهره، ترس و اندوه از دل و جان انسان محو می‌شود.

### ۵ - دعا و نیایش

از جمله عواملی که آدمی را به آرامش روحی رسانده و از فشار روانی رها می‌سازد، توجه به نیایش و دعا و پرورش این روحیه عظیم در وجود اوست. نیایش و دعا در تسکین بخشی به آدمی، اثری اعجاب‌انگیز دارد و به مثابه شیوه‌ای برون‌ریز مطرح است (پی‌یرلو، بیتا: ۲۲۳). با دعا و نیایش آدمی خود را به مبدأ آفرینش نزدیک می‌بیند و از لحاظ روحی و جسمی علائم فیزیولوژیکی ناشی از اضطراب و فشارهای روانی در او کاهش می‌یابد (نیکبخت، بیتا: ۵۹-۵۵)؛ زیرا انسان در حالت دعا و نیایش، هم خود به یاد خداست و هم خدا را درحالی که به یاد اوست می‌بیند و می‌داند

## نقش مثبت اندیسی در حل مسائل زندگی با تأکید بر آیات قرآن کریم و روایات ۲۴

رویگردانی از یاد خدا عبارت از سختی روز افزون زندگی و مشاهده نمودن خود در تنگاتنگ حوادث و مصیبت‌های ناهنجار است. قرآن کریم می‌فرماید: «وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى؛ و هر کس از یاد من دل بگرداند، در حقیقت، زندگی تنگ [و سختی] خواهد داشت، و روز رستاخیز او را نابینا محسور می‌کنیم» (طه/۱۲۴).

### ۶- اعتقاد به قضا و قدر

فرد خوش‌بین و معتقد به قضا و قدر الهی هرچه را که خدا بر او تقدیر کند، خیر می‌داند و از این‌رو محزون و اندوهگین نمی‌شود؛ چنانکه امام جعفر صادق (ع) می‌فرماید: «عَجِبْتُ لِلْمَرْءِ الْمُسْلِمِ؛ لَا يَقْضِي اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ لَهُ قَضَاءً إِلَّا كَانَ خَيْرًا لَهُ؛ وَإِنْ قُرْضَ بِالْمَقَارِضِ كَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ مَلَكَ مَشَارِقَ الْأَرْضِ وَمَغَارِبَهَا كَانَ خَيْرًا لَهُ؛ در شگفتم از کار مسلمان که خدا هیچ امری را برای او مقدر نمی‌کند، مگر اینکه خیراوست، و اگر بدن او را با قیچی پاره پاره کنند خیر اوست، و اگر ملک مشرق و مغرب به او عطا کنند، باز خیر او است» (کلینی، ۱۴۲۹، ج ۳: ۱۶۱). شخص راضی بر قدر الهی آنچنان مشغول محبت حضرت دوست است که از آنچه بر او وارد می‌شود، دردی احساس نمی‌کند و می‌گوید:

در بلا هم می‌چشم لذات او، مات اویم، مات اویم، مات اویم» (نراقی، ۱۳۸۳، ج ۲: ۷۷۱). چنین انسان‌هایی در برابر مصائب و مشکلات، مضطرب نشده، آه و ناله نمی‌کنند؛ چون اعتقاد به قضا و قدر الهی دارند و می‌دانند که «اگر مگسی چیزی از انسان بُر باید، باز گرفتن آن، بدون اذن و اراده الهی امکان‌پذیر نخواهد بود؛ وَإِنْ يَسْتَلْبِثُهمُ الذُّبَابُ شَيْئًا لَا يَسْتَنْقِذُوهُ مِنْهُ ضَعُفَ الطَّالِبِ وَالْمَطْلُوبِ» (حج/۷۳).

### ۷ - صبر

«صبر» در لغت، بازداشتن نفس به سبب رسیدن مکروهی به آن از جزع و فرع است، صبر موجب غم‌زدایی و آرامش روان است؛ چنان‌که علی (ع) می‌فرماید: «با اراده‌های صبورانه و حسن یقین، غم‌های وارد بر خود را دور ساز» و در حدیثی دیگر



## نقش مثبت اندیسی در حل مسائل زندگی با تأکید بر آیات قرآن کریم و روایات ۲۵

از اَبَا الْحَسَنِ (ع) آمده است: «فَالصَّبْرُ فِي الْبُؤْسَاءِ وَالضَّرَاءِ فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّوَجَلَّ يَقُولُ وَ الصَّابِرِينَ فِي الْبُؤْسَاءِ وَالضَّرَاءِ...» (صدوق، ۱۳۶۲، ج ۱: ۸۲). قرآن مؤمنان را به صبر و شکیبایی دعوت می‌کند؛ زیرا در صبر فوایدی برای تربیت نفس و تقویت شخصیت و افزایش توانایی انسان در برابر سختی‌ها و بارهای سنگین زندگی و حوادث و مصائب روزگار نهفته است. چنان‌که خدای بزرگ در قرآن کریم می‌فرماید: «وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَ إِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ؛ از شکیبایی و نماز یاری جوید. و به راستی این [کار] گران است، مگر بر فروتنان» (البقره/۴۵). انسان خوش‌بین با اعتقاد به ثواب و پاداش الهی برای صبر کردن، با صبوری، غم و اندوه را از خود می‌زداید و آرام می‌گیرد؛ چراکه اعتقاد دارد «إِنَّمَا يُؤَكِّفِي الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ؛ بی‌تردید، شکیبایان پاداش خود را بی‌حساب [و] به تمام خواهند یافت» (الزمر/۱۰). در مرتبه بالاتر، مؤمن بر این باور است که رحمت الهی شامل حال او شده، از این رو دلیلی بر غمگینی نمی‌بیند؛ چرا که خداوند می‌فرماید: «وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَ بَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَ إِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ؛ و قطعاً شما را به چیزی از [قبیل] ترس و گرسنگی، و کاهش در اموال و جان‌ها و محصولات می‌آزماییم و مژده ده شکیبایان را [همان] کسانی که چون مصیبتی به آنان برسد، می‌گویند: «ما از آن خدا هستیم، و به سوی او باز می‌گردیم» (البقره/۱۵۶-۱۵۵). هرگاه آدمی، صبر در برابر مشکلات زندگی و مصائب روزگار و اذیت و دشمنی مردم و نیز صبر و پشتکار در عبادت و بندگی خداوند و مقاومت در برابر شهوات نفسانی خود را بیاموزد؛ انسانی رشدیافته، متعادل و فعال خواهد بود و چنین انسانی از نگرانی به دور است و در برابر اضطراب‌های روانی مصونیت خواهد داشت (نجاتی، ۱۳۶۷: ۳۷۲).

### نتیجه

زندگی اجتماعی، لوازم خاص خود را دارد که اضطراب و تشویش خاطر از لوازم آن است که اگر معالجه نشود، زندگی مادی و معنوی انسان را تحت تأثیر خود قرار داده، دنیا و آخرتش را ویران می‌سازد. یکی از راه‌های برطرف کردن اضطراب، خوش‌بینی

## نقش مثبت اندیسی در حل مسائل زندگی با تأکید بر آیات قرآن کریم و روایات ۲۶

است و بنابر تعالیم قرآن و معصومین و یافته‌های روان‌شناسان، خوش‌بینی مایه آرامش است که از سه مفهوم از آموزه‌های اسلامی استخراج می‌شود: حسن ظن در برابر سوءظن، حمل عملکرد مسلمان بر صحت، و دیدگاه کلی انسان در مورد جهان و زندگی. مفهوم حسن، به طور کلی در سه مورد به کار می‌رود: حسن ظن نسبت به خدا، خوش‌بینی به جهان و خوش‌بینی نسبت به بندگان و برادر مسلمان؛ البته خوش‌بینی غیر از خوش‌باوری ساده لوحانه است. براساس تعالیم دینی، در مواردی نباید خوش‌بین بود که از آن جمله است: عدم خوش‌بینی به دشمنان و در امور امنیتی که به سرنوشت جامعه مربوط است، و در جامعه مفسد و غیراسلامی.

رسیدن به خوش‌بینی، از راه‌هایی به دست می‌آید که از آن جمله است: عبادت معبود، ترتیب اثر ندادن به سوءظن، پرهیز از پیش‌داوری و قضاوت‌های عجولانه، توجه به حضور خدا، نیک‌انگاری و احسان به مردم.

حسن نیت، رهایی از اعمال گناه‌آلود و اندوه ناشی از آن، الفت با دیگران، سلامتی دین، حل مشکلات مردم، کاهش غم و ناراحتی و رسیدن به آرامش، از پیامدهای حسن‌ظن و خوش‌بینی است. اضطراب‌ها و نگرانی‌هاواسترس، گذشته تاریک، احساس پوچی و بی‌هدفی، ترس از آینده، سوءظن‌ها و توهمات و خیالات پوچ، دنیاپرستی و دل‌باختگی در برابر زرق و برق زندگی مادی و... از عوامل برهم‌زننده آرامش می‌باشد.

خوش‌بینی از طریق ایمان و توکل به خدا، ذکر و یاد او، دعا و نیایش، تأمل در قرآن، اعتقاد به قضا و قدر و صبر و غیره حاصل شده در مبارزه با نگرانی‌ها و مشکلات و رسیدن به آرامش مؤثر است.

### منابع:

۱. قرآن، ترجمه‌ی محمد مهدی فولادوند.
۲. نهج‌البلاغه، ترجمه‌ی محمد دشتی.

## نقش مثبت اندیسی در حل مسائل زندگی با تأکید بر آیات قرآن کریم و روایات ۲۷

۳. آمدی، عبدالواحد بن محمد تمیمی، غررالحکم و دررالکلم، محقق/مصحح: مهدی رجائی، قم: دارالکتاب الإسلامی، چاپ دوم، (۱۴۱۰ ق).
۴. انوری، حسن، فرهنگ بزرگ سخن، تهران: سخن، چاپ دوم، (۱۳۸۲ ش).
۵. احسائی ابن ابی جمهور، محمد بن زین الدین، عوالی اللثالی العزیزیه فی الأحادیث الدینیة، قم: دار سیدالشهداء للنشر، (۱۴۰۵ ق).
۶. بدرالدین، محسن، «حسن ظن»، بی جا: بی نا، بی تا.
۷. حر عاملی، آداب معاشرت از دیدگاه معصومین (ع)، محمدعلی فارابی و علی عباسی کمر یعسوب، مشهد: آستان قدس رضوی، بنیاد پژوهش‌های اسلامی، چاپ پنجم، (۱۳۸۰ ش).
۸. حر عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعه، محقق/مصحح: مؤسسه آل البيت (ع)، قم: مؤسسه آل البيت علیهم السلام، چاپ اول، (۱۴۰۹ ق).
۹. حر عاملی، محمد بن حسن، جهاد النفس و وسائل الشیعه، ترجمه‌ی علی صحت، تهران: ناس، چاپ اول، (۱۳۶۴ ش).
۱۰. حسینی زبیدی، محمد مرتضی، تاج العروس من جواهر القاموس، محقق/مصحح: علی هلالی و علی سیری، بیروت: دارالفکر، (۱۴۱۴ ق).
۱۱. حسینی همدانی، محمد حسین، تفسیر انوار درخشان، تحقیق محمدباقر بهبودی، تهران: کتاب فروشی لطفی، چاپ اول، (۱۴۰۴ ق).
۱۲. حلوانی، حسین بن محمد بن حسن بن نصر، نزهه الناظر و تنبیه الخاطر، قم: مدرسه الامام المهدی (عج)، چاپ اول، (۱۴۰۸ ق).
۱۳. خوانساری، شرح غررالحکم و درر الکلم، با تصحیح سیدجلال الدین حسینی ارموی، تهران: انتشارات دانشگاه تهران، (۱۳۷۳ ش).
۱۴. دیلمی، حسن بن حسن، إرشاد القلوب، بی جا، انتشارات شریف رضی، ۱۴۱۲ ق.
۱۵. زمخشری، محمود، الکشاف، بیروت: دارالکتب العربیة، چاپ سوم، (۱۴۰۷ ق).

## نقش مثبت اندیسی در حل مسائل زندگی با تأکید بر آیات قرآن کریم و روایات ۲۸

۱۶. سامر، بابی، سایکو سایبرنتیکس، ترجمه‌ی عباس چینی، نشر البرز، چاپ دوم، (۱۳۷۸ش).
۱۷. سلیگمن، مارتین و همکاران، کودک خوش بین، ترجمه فروزنده داورپناه، تهران: رشد، چاپ اول، (۱۳۸۳ش).
۱۸. شجاعی، سیدمحمد، بدگمانی ریشه فتنه‌ها و اختلاف‌ها، قم: مهر امیرالمومنین، (۱۳۸۴ش).
۱۹. صانعی، صفدر، آرامش روانی و مذهب، اصفهان، (۱۳۵۰ش).
۲۰. صدرالمتالهین، محمدبن ابراهیم، تفسیر قرآن کریم (صدرا)، تحقیق محمد خواجوی، قم: انتشارات بیدار، چاپ دوم، (۱۳۶۶ش).
۲۱. صدوق، محمدبن علی، الامالی، ترجمه محمدباقر کمره‌ای، تهران: کتابچی، چاپ ششم، (۱۳۷۶ش).
۲۲. صدوق، محمد بنعلی، الخصال، محقق/مصحح: علی‌اکبر غفاری، قم: جامعه مدرسین، چاپ اول، (۱۳۶۲ش).
۲۳. طباطبایی، سیدمحمدحسین، تفسیرالمیزان، قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه‌ی مدرسین حوزه‌ی علمیه‌ی قم، بی‌تا.
۲۴. طبرسی، فضل بن حسن، تفسیر جوامع‌الجامع، تهران: انتشارات دانشگاه تهران و مدیریت حوزه‌ی علمیه‌ی قم، چاپ اول، (۱۳۷۷ش).
۲۵. طبرسی، فضل بن حسن، ترجمه‌ی مجمع‌البیان فی تفسیرالقرآن، تحقیق رضا ستوده، تهران: چاپ اول، (۱۳۶۰ش).
۲۶. طریحی، فخرالدین، مجمع‌البحرین، تحقیق سیداحمد حسینی، تهران: کتاب‌فروشی مرتضوی، چاپ سوم، (۱۳۷۵ش).
۲۷. طوسی، محمدبن حسن، التبیان فی التفسیر القرآن، تحقیق احمد حبیب قصیرالعاملی، بیروت: داراحیاء التراث العربی، بی‌تا.

## نقش مثبت اندیسی در حل مسائل زندگی با تأکید بر آیات قرآن کریم و روایات ۲۹

۲۸. عروسی حویزی، عبدعلی بن جمعه، تفسیر نورالتقلین، تحقیق هاشم رسولی محلاتی، قم: اسماعیلیان، چاپ چهارم، (۱۴۱۵ق).
۲۹. عزیزی، عباس؛ حسن ظن و سوءظن، تهران، سازمان تبلیغات اسلامی، چاپ دوم، (۱۳۷۴ش).
۳۰. قرشی بنایی، علی اکبر، قاموس قرآن، تهران: دارالکتب الاسلامیه، (۱۴۱۲ق).
۳۱. کلینی، محمد بن یعقوب بن اسحاق، کافی، محقق/مصحح: علی اکبر غفاری و محمد آخوندی، تهران: دارالکتب الاسلامیه، چاپ چهارم، (۱۴۰۷ق).
۳۲. گروه پژوهشی علوم قرآن و حدیث؛ فرهنگ روابط اجتماعی در آموزه‌های اسلامی، مشهد، دانشگاه علوم اسلامی رضوی، چاپ اول، (۱۳۸۷ش).
۳۳. مالتز، ماکسول، روان‌شناسی تصویر ذهنی، ترجمه‌ی مهدی قراچه‌داغی، تهران: ربیع، (۱۳۸۸ش).
۳۴. مازندرانی، محمدصالح بن احمد، شرح الکافی-الأصول والروضه، تهران: المكتبة الإسلامیه، چاپ اول، (۱۳۸۲ق).
۳۵. متقی هندی، علی بن حسام‌الدین، کنز العمال، بیروت: مؤسسه‌الرساله، چاپ پنجم، (۱۴۰۵ق).
۳۶. مطهری، مرتضی، مقدمه‌ای بر جهان‌بینی اسلامی، تهران: صدرا، (۱۳۹۰ش).
۳۷. معین، محمد؛ فرهنگ فارسی، تهران: امیرکبیر، چاپ هیجدهم، (۱۳۸۰ش).
۳۸. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، تهران: دارالکتب الاسلامیه، چاپ اول، (۱۳۷۴ش).
۳۸. مورفی، ژوزف، روح و آرامش درون، ترجمه‌ی هوشیار رزم آزما، تهران: سپنج، چاپ اول، (۱۳۸۶ش).
۳۹. نجاتی، محمد عثمان، قرآن و روان‌شناسی، ترجمه‌ی عباس عرب، ناشر بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی، (۱۳۶۷ش).
۴۰. نراقی، محمد مهدی، جامع‌السعادت، قم: اسماعیلیان، (۱۳۸۳ش).

نقش مثبت اندیسی در حل مسائل زندگی با تأکید بر آیات قرآن کریم و روایات ۳۰

۴۱. نوری، حسین بن محمدتقی، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل،  
محقق/مصحح: مؤسسه آل البيت عليهم السلام، قم: مؤسسه آل البيت عليهم السلام، چاپ  
اول، (۱۴۰۸ق).

نقش مثبت اندیسی در حل مسائل زندگی با تأکید بر آیات قرآن کریم و روایات ۳۱