

فصلنامه مطالعات قرآنی، سال پنجم، شماره ۱۸، تابستان ۱۳۹۳، صص ۱۱۹-۱۳۶

## غلبه بر موانع موفقیت از دیدگاه قرآن و روایات

الهه سلیمزاده\*

تاریخ دریافت: ۹۲/۱۱/۲۱

محمدحسین توانایی\*\*

تاریخ پذیرش: ۹۳/۲/۱۲

### چکیده

انسان در طول زندگی خود همواره به دنبال پیشرفت و کسب موفقیت است. عوامل متعددی از جمله ضعف اعتماد به نفس، خشم، ترس و غم، بخل، سوء ظن، بزرگ شمردن مصیبت‌ها، ترس از شکست‌های گذشته و حسد مانع تفکر مثبت شده و با از بین بردن شور و نشاط و انگیزه در انسان، آرامش را از وی سلب نموده و میزان موفقیت را به شدت کاهش می‌دهند. انسان با غلبه بر این موانع می‌تواند به احساس زیبای لذت و شادی از لطف و رحمت الهی دست یافته و راه سعادت و نیک‌بختی را در پیش گیرد. پژوهش حاضر به بررسی این موانع و راهکارهای غلبه بر آنها از دیدگاه قرآن کریم و سخنان اهل بیت (علیهم السلام) می‌پردازد.

**کلیدواژه‌گان:** مثبت‌اندیشی، موفقیت، نوع نگرش، موانع، راهکار، قرآن و روایات.

e.salimzadeh@gmail.com

dr.tavanaie@gmail.com

\* مدرس دانشگاه آزاد اسلامی واحد هشتگرد.

\*\* عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج (استادیار).

## مقدمه

بسیاری از انسان‌ها این تجربه را داشته‌اند که هر گاه تصمیم مثبتی می‌گیرند، بلافاصله با موانعی در مقابل آن مواجه می‌شوند. این موانع می‌توانند از درون وجود انسان بروز کنند یا عوامل خارجی باشند. در مورد عوامل بیرونی آنچه به نظر می‌رسد این است که اصولاً مسایل و مشکلات زندگی واقعیت‌هایی هستند که در خیلی از مواقع غیرقابل اجتناب‌اند و گریزی از آن‌ها نیست. مسأله مهم طرز برخورد ما با این‌گونه مسایل است که حایز اهمیت می‌باشد.

سختی و گرفتاری هم تربیت‌کننده فرد، هم بیدار کننده ملت‌هاست. سختی بیدار سازنده و هوشیار کننده انسان‌های خفته و تحریک کننده عزم‌ها و اراده‌هاست، شاید هم چون صیقلی که به آهن و فولاد می‌دهند هرچه بیش‌تر با روان آدمی تماس گیرد او را مصمم‌تر و فعال‌تر و برنده‌تر می‌کند، زیرا خاصیت حیات این است که در برابر سختی مقاومت کند و به‌طور خودآگاه یا ناخودآگاه آماده مقابله با آن گردد. سختی هم‌چون کیمیا خاصیت قلب ماهیت کردن دارد، جان و روان آدمی را عوض می‌کند. مشکلات و سختی‌ها باعث می‌شوند که انسان قدر عافیت را بداند. انسانی که به مصیبت و مشکل دچار نشده باشد قدر سلامت و رفاه را نمی‌داند. در حقیقت مشکلات به منزله هشدارهای زندگی هستند تا آدمی قدر لحظه‌های آرامش را بداند و از زندگی احساس لذت نماید (مطهری، بی تا: ۱۸۱).

با مطالعه در قرآن و روایات عوامل متعددی مشاهده می‌شود که مانع تفکر مثبت شده و شور و نشاط و انگیزه را در انسان از بین می‌برد. در پژوهش حاضر به بررسی برخی از این عوامل و راهکارهای غلبه بر آن‌ها از دیدگاه قرآن کریم و احادیث معصومین (علیهم‌السلام) و هم‌چنین محققین روان‌شناسی پرداخته شده است.

## ضعف اعتماد به نفس

اعتماد به نفس یک ویژگی شخصیتی است که در آن فرد به خود اجازه می‌دهد نگرش مثبت نسبت به خود و موقعیت‌های اطرافش داشته باشد. انسان مؤمن با یقین به قدرت و عظمت پروردگار احساس قوت می‌کند و با اعتماد کامل کار خود را به خدا واگذار می‌کند، چون می‌داند خداوند ناظر بر احوال بندگان خویش است:

﴿افوض امری الی الله ان الله بصیر بالعباد﴾ (الغافر/۴۴)

«کار خویش را به خدا واگذار می‌کنم که خدا به حال بندگان بیناست.»

انسان مثبت‌اندیش با تفکر در این آیه در می‌یابد که نیاز به یک تکیه‌گاه قوی دارد که به حال وی آگاهی کامل داشته باشد و بتواند امور خود را به او واگذار نماید.

این‌گونه افراد به توانایی‌های خود اعتماد دارند و بر این باورند که از عهده انجام انتظارات منطقی خود برمی‌آیند و اگر بعضی انتظارشان برآورده نشد، اعتماد به نفس خود را از دست نمی‌دهند. در مقابل افرادی که نسبت به خود مطمئن نیستند، همیشه نیاز به تأیید دیگران دارند و چون به توانایی‌های خود اعتماد ندارند از خطرکردن پرهیز می‌کنند، چون از شکست می‌ترسند. این افراد چون نمی‌توانند آن‌طور که باید از استعدادهای درونی و ذاتی خود استفاده کنند در نتیجه دچار افسردگی و سرخوردگی و شکست می‌شوند.

خداوند در قرآن کریم با تشویق مسلمین قدرت اعتماد به نفس را در آنان تقویت نموده

می‌فرماید:

﴿ان ینکم منکم عشرون صابرون یغلبوا مائتین وان ینکم منکم مائة یغلبوا الفأمن الذین

کفروا باتهم قوم لایفقهون﴾ (الانفال/۶۵)

«اگر از شما بیست نفر صابر باشند بر دویست نفر غالب می‌شوند و اگر از شما صد

نفر باشند بر هزار نفر از کافران پیروز می‌گردند، زیرا آن‌ها قومی هستند که

نمی‌فهمند.»

خداوند به ما می‌فهماند که اگر مصمم و قاطع باشید در انجام هر کاری توانا خواهید بود، حتی

اگر آن کار ده برابر ظرفیت ظاهری شما باشد، و این کار در سایه ایمان قوی انجام شدنی است.

اگر ایمان به درستی به کار گرفته شود بزرگ‌ترین نیرویی است که منشأ خیر و خوبی در زندگانی

می‌شود.

از سوی دیگر همان‌طور که ایمان و اعتقادات صحیح می‌توانند نیروبخش باشند، عقایدی که

فکر و عمل را محدود می‌سازند اثرات ویرانگر دارند (رایبیز، ۱۳۸۵: ۶۰)

حضرت علی(علیه السلام) در اهمیت اعتماد به نفس می فرماید: «قدرتک علی نفسک افضل القدره و امرتک علیها خیر الامر» (آمدی، ۱۳۳۷: ۵۳۸): توانایی تو بر نفس ات برترین توانایی و فرمانروایی ات بر آن بهترین فرمانروایی است.

این توانایی در سایه ایمان و توکل به خدا حاصل می شود:

﴿وَمَنْ تَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ (الطلاق/۳۱)

«هر کس به خدا توکل کند خداوند او را کفایت می کند».

انسانی که به خدا ایمان دارد می داند که دارای تکیه گاه قوی و محکم است و با اعتماد به او قدرت عمل کردن اش بیش تر می شود. انسان مؤمن چون حضور خدا را در زندگی خود احساس می کند با دلگرمی دست به عمل می زند چون می داند که خداوند به احوال او آگاه است. پس با قلبی مطمئن امور خود را به او واگذار می نماید.

### خشم

خشم احساسی است که بسیاری از مردم در اوقات مختلف آن را تجربه می کنند و بروز آن زمانی است که انسان رفتاری خلاف شأن و مقام و توقعات و ارزش های خود در طرف مقابل مشاهده نماید. در این هنگام شخص دچار هیجان شده و تعادل روحی و روانی خود را از دست می دهد. خشم در اصل نیرویی است دفاعی که برای دفاع از خود و پاسداری از حق در نهاد انسان گذارده شده ولی چون از محور اصلی خویش خارج گردد، تبدیل به یکی از رذایل بزرگ می شود و رذایل مهم دیگری را با خود به همراه می آورد. بنابراین اگر خشم در جهت پاسداری از حق و دفاع از چیزی باشد که دفاع از آن عقلاً و شرعاً ضروری است، از جمله فضایل است، اما اگر بر مبنای خودخواهی به وجود آید، مادر بسیاری از رذایل می شود. بنابراین کسی که هرگز خشم به سراغ او نمی آید، و در برابر تمامی صحنه ها بی تفاوت و آرام است او انسان کاملی نیست. خشم در مواجهه با ظلم و تعدی و در مقام دفاع از حقیقت، به شرطی که شکل افراطی به خود نگیرد و انسان را از محور اعتدال خارج نکند، ناشی از بیداری دل و حساسیت در برابر حق و باطل است (سادات، ۱۳۶۷: ش ۲۰۹).

## انواع خشم

خشم از نظر قرآن بر دو نوع است: ۱- خشم مفید و متعادل ۲- خشم مضر و غیرمتعادل. خشم مفید و متعادل راهی برای رسیدن به هدف در مواقع لزوم است. این خشم را خداوند سرزنش نمی‌کند و حق مسلم انسان می‌داند چنان که در سوره شوری می‌فرماید:

﴿وَلَمَّا نَتَصَرَّبْ بَعْدَ ظَلْمِهِ فَأُولَئِكَ مَا عَلَيْهِمْ مَن سَبِيلٌ﴾ (الشوری/۴۱)

«و البته هر که بعد از مظلوم شدن اش یاری جوید و انتقام گیرد چنین کسانی را، هیچ راه ملامتی نیست.»

مجازات و انتقام گرفتن از ظالم حق مظلوم است و هیچ کس حق ندارد مانعی بر سر راه او ایجاد کند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴ش: ۴۶۸). هر چند که قرآن احقاق حق را پسندیده می‌داند ولی باز هم توصیه می‌کند که اگر امکان گذشت و اصلاح وجود دارد این کار پسندیده‌تر است.

نوع دوم خشم که نامطلوب، مضر و غیرمتعادل است خشمی است که نسبت به مؤمنین یا خانواده و بستگان صورت پذیرد. پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) انسانی را که بر خشم خود چیره شود قوی و قدرتمند می‌داند و می‌فرماید: «إِلَّا ادْلُكُم عَلَىٰ اِشْدَٰكُم؟ اَمَلِكُمْ لِنَفْسِهِ عِنْدَ الْغَضَبِ» (متقی هندی، بی تا: ۵۲۰): می‌خواهید شما را به آن کس که از همه زورمندتر است رهبری کنم؟ آن که به هنگام خشم بهتر خود را نگاه می‌دارد. مولوی با استفاده از این حدیث می‌گوید:

سهل شیری دان که صف‌ها بشکند شیر آن است آنکه خود را بشکند

(فروزانفر، ۱۳۴۷ش: ۱۶)

خشمی که کنترل نشود می‌تواند عامل بسیاری از فتنه‌ها و آشوب‌ها شود. پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) درباره قدرت فساد خشم می‌فرماید: خشم ایمان را فاسد می‌کند چنانکه سرکه غسل را (حر عاملی، ۱۳۶۱ش: ۴۶۹).

از سوی دیگر ما باید از خشمی که هر زمان تجربه می‌کنیم آگاه باشیم و راه‌های مثبتی برای بروز آن بیابیم. خداوند از بندگان متقی خود که جانشینان او در روی زمین هستند انتظار دارد که

در هنگام عصبانیت، خشم خود را فرو ببرند، که این در واقع همان خشم مضر است، و از خطا و اشتباه دیگران بگذرند.

﴿وَالكَافِرِينَ الْغَيْظُ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ (آل عمران/۱۳۴)

«و آنان که خشم خود را فرو می‌خورند و از مردم در می‌گذرند و خدا نیکوکاران را دوست دارد».

امام صادق(علیه السلام) در بیان حالات مؤمن هنگام خشم و خشنودی چنین می‌فرماید: مؤمن چون خشمگین شود، غضب او را از حق بیرون نمی‌برد و چون خشنود شود، خشنودی او را در باطل وارد نمی‌سازد، و چون قدرت یابد بیش از حق خویش نمی‌ستاند(مجلسی، ۱۴۱۳ق: ۲۰۹). غلبه خشونت ممکن است باعث شود انسان به صورت ناخودآگاه رفتارهایی انجام دهد که آسیب‌های جبران‌ناپذیری را به دنبال داشته باشد.

## ترس و غم

به طور عموم ترس به دلیل احتمال از دست‌دادن چیزهایی است که داریم، اعم از امکانات مادی یا معنوی. اندیشه توأم با ترس، غم، اضطراب و ناامیدی وقتی به صورت دائمی باشد باعث هدررفتن انرژی مثبت و نشاط در آدمی می‌شود. اندوه و ترس ذاتاً بد یا خوب نیست، بلکه به لحاظ متعلق، گاهی خوب و گاهی بد است. قرآن کریم در سوره مبارکه حدید می‌فرماید همه پدیده‌های عالم، آزمونی بیش نیست، انسان گاهی در حضيض تهی‌دستی و گاهی در اوج توانایی است، گاهی ایستاده، گاهی نشسته و گاهی افتاده است و همه این‌ها امتحان الهی است.

﴿لِكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَيْكُمْ﴾ (الحديد/۲۳)

«برای اینکه روزی که یکی از این قدرت‌ها به دست‌تان رسید فرحناک و وقتی که از اختیار شما خارج شد اندوهناک نباشید»(جوادی آملی، ۱۳۸۸ش: ۲۸۵).

## انواع ترس

البته ترس می‌تواند بی‌هدف و مضر یا هدفمند و مفید باشد. ترس بی‌هدف و مضر ریشه در آموزه‌های ما دارد. هیچ انسانی با احساس ترس و اندوه و نگرانی به دنیا نمی‌آید، بلکه به مرور

زمان آن را کسب می‌کند. ترس و اندوه انسان را از فعالیت مثبت بازمی‌دارد و حتی می‌تواند سبب بیماری‌های جسمی نیز بشود. حضرت علی (علیه‌السلام) در نهی ترس می‌فرماید: «لا تخف الاً ذنبک» (محمدی ری شهری، ۱۳۸۱ ش: ۱۸۲): از هیچ چیز مترس مگر از گناه خود. ترس هدفمند ما را به عمل و می‌دارد تا امنیت خود را حفظ کنیم. ترس هدفمند در زندگی مادی رعایت نکات ایمنی است مانند این که هنگام سفر از سلامت اتومبیل مان مطمئن می‌شویم، چون می‌ترسیم که زندگی مان در سفر به خطر بیفتد. ترس هدفمند در معنویات، در واقع خوف از خداست. خوفی که انسان‌های باایمان از خداوند دارند. خداوند درباره این افراد می‌فرماید:

﴿انفایخشی الله من عباده العلماء﴾ (فاطر/ ۲۸)

«از بندگان خدا تنها عالمان از او می‌ترسند».

خداوند در آیات متعددی در قرآن کریم تأکید می‌کند که آنان که به خدا ایمان دارند و عمل صالح انجام می‌دهند و بیم و اندوهی ندارند. این انسان‌ها مسایل زندگی خود را با آرامش خاطر به خدا می‌سپارند و مطمئن هستند که قدرت بیکران الهی، خود پاسخ آن‌ها را می‌دهد.

﴿الان اولیاء الله لا خوف علیهم ولا هم یحزنون﴾ (یونس/ ۶۲)

«آگاه باش، که اولیای خدا را نه بیمی است و نه اندوهگین می‌شوند».

از آنچه گفتیم این حقیقت آشکار شد که منظور غم‌های مادی و ترس‌های دنیوی است، و گرنه دوستان خدا وجودشان از خوف او مالا مال است، ترس از عدم انجام وظایف و مسئولیت‌ها، و اندوه بر آنچه از موفقیت‌ها از آنان فوت شده، که این ترس و اندوه جنبه معنوی دارد و مایه تکامل وجود انسان و ترقی اوست، به عکس ترس و اندوه‌های مادی که مایه انحطاط و تنزل است. خداوند درباره ترس مؤمنان می‌گوید:

﴿الذین یخشون ربهم بالغیب وهم من الساعه مشفقون﴾ (الانبیاء/ ۴۹)

«کسانی که از پروردگارشان با این که او را به چشم نمی‌بینند می‌ترسند و از

رستخیز بیمناک‌اند» (مکارم شیرازی، ۱۳۷۵ ش: ۳۳۵).

ذهنی که لبریز از ایمان باشد جایی برای ترس ندارد. قدرت ایمان به انسان کمک می‌کند که آرامش خود را حفظ نموده و ترس و اضطراب را از خود دور کند. البته باید توجه داشت که همه

این امور مستلزم تلاش و پشتکار است و همچنین دعا. با دعا کردن می‌توان درهای ایمان را گشود و بر ترس غلبه کرد.

### راهکارهای مقابله با ترس

در اینجا راهکارهایی برای مقابله با ترس ارائه می‌شود:

- ۱- ترس خود را بشناسید و بدانید از چه می‌ترسید. سپس آن را جدا کنید و ببینید دقیقاً چه کاری در مواجهه با آن از دست‌تان برمی‌آید.
  - ۲- دلایل و ریشه‌های ترس خود را شناسایی کنید. اگر از دلیل یا دلایل ترس خود مطمئن نیستید، بهتر است از مشاور متخصص کمک بگیرید.
  - ۳- ترس خود را آشکار کنید و آن را به‌عنوان راز نزد خود نگه ندارید. هر جا که می‌توانید به آن یورش ببرید. اغلب تعجب خواهید کرد از این که می‌بینید تمام این مدت از چه چیز کوچکی می‌ترسیدید.
  - ۴- هر جا که با آن برخورد می‌کنید، ذهن‌تان را از ایمان پر کنید تا دیگر جایی برای ترس در آن نماند.
  - ۵- با دست کشیدن از برخی عادت‌های گذشته، تنها به انجام کارهای خوب بپردازید. سپس آنقدر تمرین کنید تا بتوانید نتیجه کار را به خدا واگذار کنید.
  - ۶- در مقابل ترس خود بایستید و آن را به مبارزه بطلبید. معمولاً هیچ حالت بدتری وجود ندارد و این صرفاً تصویری است که از ذهن ما برمی‌خیزد.
  - ۷- در هنگام مواجهه با ترس‌های حقیقی و دیرپا، می‌توانید دست به دعا بردارید و از خدا بخواهید قدرت مادی و روحی لازم را برای مقابله با آن به شما بدهد.
  - ۸- بپذیرید که با بهره‌مندبودن از فیض الهی، همیشه در هر موقعیتی نیرومندتر از ترس خود هستید.
- این حقیقت بزرگ و نیروبخش را همواره به یاد داشته باشید که من تنها نیستم. خدا دوست و حامی من است. او همیشه با من است (پیل، ۱۳۸۸، ش: ۱۲۵-۱۲۴).



بنابراین با ایمان به خدا و اعتماد به یاری خدا، شهادت غلبه بر ترس و اندوه را پیدا می‌کنیم. با ایمان به خدا تشویش خاطر و ترس و اضطراب را از خود دور نموده و ذهن را سرشار از افکار امیدبخش و مثبت می‌نماییم.

## بخل

بخل و حسادت یکی از صفات ناپسند فردی و اجتماعی است، که عموماً ناشی از حرص است. انسان حریص با وجود توانگری تمایل به بخشش و سخاوت ندارد، و گاهی تا آنجا پیش می‌رود که حتی نسبت به خودش هم بخل می‌ورزد و برای رفاه خود نیز حاضر به استفاده از دارایی‌اش نمی‌شود. پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) می‌فرماید: «اَقْلُ النَّاسِ رَاحَةَ الْبَخِيلِ» (غروی، ۱۳۸۷: ۴۳۱): آسایش بخیل از همه کس کمتر است.

بخل عبارت است از امساک در مقامی که باید بذل کرد و ندادن آن‌چه را که باید داد (نراقی، ۱۳۴۸: ۳۰۹). بخل نقطه مقابل بخشش و سخاوت است. برای دستیابی به خواسته‌ها در زندگی ابتدا لازم است دست بخشش داشته باشیم. اگر زندگی را سرشار از موهبت‌های الهی بدانیم دیگر جایی برای بخل و ورزیدن نیست. مگر کشاورز را نمی‌بینیم که برای به‌دست آوردن دانه‌های بیش‌تر، تعدادی از دانه‌های خود را به زمین می‌بخشد؟

خداوند در هشدار به بخیلان که اموال خود را انفاق نمی‌کنند و در ملامت و مذمت آن‌ها می‌فرماید:

﴿وَلَا يَحْسَبَنَّ الَّذِينَ يَبْخُلُونَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ هُوَ خَيْرًا لَّهُمْ بَلْ هُوَ شَرٌّ لَّهُمْ سَيُطَوَّقُونَ مَا بَخُلُوا بِهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَاللَّهُ مِيرَاثَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ﴾  
(آل عمران/ ۱۸)

«و کسانی که در بخشیدن آنچه خدا از فضل خود به آن‌ها داده بخل می‌ورزند، می‌پندارند که این کار به سودشان است، بلکه برای آنان شر است. زود است که آنچه بخل ورزیده‌اند در روز رستاخیز، طوق گردن‌شان شود و میراث آسمان‌ها و زمین از آن خداست و خدا به آن‌چه می‌کنید آگاه است.»

از سوی دیگر همان گونه که خداوند متعال فرموده هر چه در زمین و آسمان است از آن خداست، یعنی مالک اصلی خداست. پس چه زیباست از آنچه که خدا به ما عطا نموده به دیگران نیز بخشش کنیم و اینگونه شاکر نعمت‌های الهی باشیم. / امام حسین (علیه‌السلام) بخل را عامل خواری و پستی شمرده می‌فرماید: «من جادساد و من بخل رذل» (مجلسی، ۱۴۱۳ق: ۱۲۱): هر که بخشش کند آقا و بزرگوار می‌شود و کسی که بخل بورزد خوار و پست می‌شود.

نقطه مقابل بخل، سخاوت است. یعنی انسان مالی را که به دست می‌آورد هم خودش استفاده نماید و هم از مازاد آن دیگران را بهره‌مند سازد. انسان سخی همه اموال خود را به منزله نعمت‌های الهی می‌داند که با استفاده از آن برای خود و دیگران، خداوند آن را افزون می‌نماید.

از سوی دیگر وقتی بخشی از نعمت خدا را به دیگران می‌بخشیم خداوند نعمت بیش‌تری به ما ارزانی می‌دارد. بخشش و انفاقی که در راه خدا باشد هرگز گم نمی‌شود بلکه خداوند جایگزین کننده و پرکننده آن است و یا در دنیا به واسطه افزایش نعمت‌ها و یا در آخرت به ثوابی که به واسطه آن ذخیره کرده عوض می‌دهد (فصلنامه فدک، ش ۴: ۴۹). حضرت علی (علیه‌السلام) می‌فرماید: «ببذل النعمة تستدام النعمة» (حر عاملی، ۱۳۶۱ش: ۲۳۷): با بکار بردن نعمت بر بندگان نعمت خدا ادامه پیدا می‌کند.

پس اگر می‌خواهیم بیش‌تر داشته باشیم باید بیش‌تر ببخشیم، البته بخشش بدون چشم‌داشت، راه و رسم بخشیدن، بخشش بدون چشم‌داشت است. اگر در ازای آن چه که می‌بخشید توفعی داشته باشید در واقع وابسته به آن پاداش هستید و هنگامی که وابسته باشید اتفاق خاصی روی نمی‌دهد (متیوس، ۱۳۸۸ش: ۸۴).

## سوء ظن

سوء ظن و گمان بد در مورد دیگران یکی از آفات مثبت‌اندیشی است. بدبینی سرچشمه ناراحتی‌های روحی و روانی است و موجب ایجاد اضطراب و نگرانی در شخص بدگمان می‌شود. سوء ظن و گمان بد هم‌چنین دارای اثرات سوء و نامطلوب اجتماعی نیز هست. چه بسا سوء ظن‌هایی که باعث برهم زدن دوستی‌ها و حتی ایجاد اختلاف در روابط خانوادگی افراد شده است.

## نهی قرآن از سوء ظن

خداوند در قرآن کریم انسان‌ها را از گمان بد بر حذر می‌دارد و اعلام می‌نماید که بعضی از گمان‌ها گناه است:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ﴾ (الحجرات/۱۲)

«ای کسانی که ایمان آورده‌اید از بسیاری ظن‌ها دوری کنید، همانا بعضی از ظن‌ها گناه است.»

سوء ظن یکی از عواملی است که مانع ایجاد تفکر مثبت در ذهن انسان‌ها می‌شود. قرآن از انسان‌ها می‌خواهد که با مثبت‌اندیشی نسبت به دیگران حسن ظن داشته باشند.

## مصادیق مثبت‌نگری در دستورات فقهی اسلام

چنین به نظر می‌رسد که قالب کلی دستورات دینی، سوق‌دادن نگرش انسان به سوی مثبت‌اندیشی و خوش‌گمانی است، تا او بداند که در دریایی از لطف و رحمت خدا زندگی می‌کند. مصادیق مثبت‌نگری در دستورات فقهی اسلام مشهود است مانند: اصالة الصحة: فرض بر صحت و سلامت، اصالة الطهارة: فرض بر پاکی، اصالة الحلية: فرض بر حلال بودن، عدالت امام جماعت: فرض بر عادل بودن امام جماعت.

بدون تردید انسان وقتی مشاهده می‌کند که در نظام آفرینش اصل بر سلامت، صحت، طهارت و سعادت است در می‌یابد که غلبه رحمت الهی بر همه زندگی او جلوه‌گر است و اینگونه است که با ایمان به خدا و با امید و نشاط در راه رسیدن به کمال و موفقیت گام برمی‌دارد.

اندیشه مثبت سبب می‌شود انسان نسبت به نظام هستی و خالق آن و همه مخلوقات حسن ظن پیدا کند. با این دیدگاه انسان می‌تواند همیشه به الطاف الهی امیدوار بوده و مسایل و مشکلات زندگی را به عنوان تجربه و راهی برای رسیدن به تکامل ببیند. این نکته‌ای است که در متون دینی به آن اشاره شده است. پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) می‌فرماید: «ان الله تعالى يقول انا عند ظن عبدي بي ان خيرا فخير وان شرا فشر» (متقی هندی، بی تا: ۱۳۴): خداوند گوید من ناظر گمان بنده خویشم، اگر گمان خوب به من برد خوبی ببیند و اگر گمان بد برد بدی می‌بیند.

## بزرگ‌شمردن مصیبت‌ها

بعضی عادت کرده‌اند مشکلات را بزرگ جلوه دهند و به این ترتیب همیشه موضوعی برای ناله و شکایت دارند. رفتار ما در مقابل رخدادهای زندگی تحت نگرشی است که نسبت به آن حوادث داریم.

قرآن بر این نکته تأکید می‌نماید که همواره در کنار سختی‌ها و مشکلات آسایش و آرامش وجود دارد:

﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾ (الانشراح: ۶-۵)

«پس بی‌تردید با هر دشواری آسانی است. مسلماً با هر دشواری آسانی است.»

سختی‌ها و شکست‌ها در عین دردناک‌بودن، آموزنده‌اند. می‌توانیم در مواجهه با مصیبت‌ها آن‌ها را به منزله یک درس تلقی کنیم. مشکلات ظرفیت انسان را بالا برده، وجود او را صیقل می‌دهد. انسان با مقاومت در مقابل مشکلات، ایستادگی و راست قامتی را می‌آموزد. یاد می‌گیرد که با ایمان به خدا می‌توان مشکلات را حل کرد و از لحظه لحظه‌های زندگی لذت برد.

## نحوه برخورد با مشکلات

نکته بسیار مهم در مواجهه با مشکلات و مصائب زندگی این است که چگونه با آن‌ها برخورد کنیم. عکس‌العمل انسان در مقابل مصائب مختلف است. بعضی‌ها به محض اینکه مشکلی برای‌شان پیش می‌آید ناله و جزع می‌کنند که «چرا من؟»:

﴿وَإِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزَوْا﴾ (المعارج/۲)

«چون آسیبی به او رسد جزع می‌کند (بی‌تاب است).»

می‌توانیم در مواجهه با مشکلات به جای واژه «چرا» از واژه «چگونه» استفاده کنیم. وقتی در مقابل مشکلات و مصائب از خود بپرسیم چگونه می‌توانم از این مشکل گذر کنم یا آن را حل کنم یا از آن استفاده مثبت نمایم، در واقع ضمن تقویت و کنترل روحیه خود، تأکید می‌کنیم که به خدا ایمان داریم و با امید به رحمت الهی می‌خواهیم در برابر مشکلات تصمیم صحیح را اتخاذ نماییم.

اگر نگاه ما به مسایل و مشکلات این گونه باشد که آن‌ها را حکمت و آزمونی از جانب خدای متعال بدانیم، آن وقت است که دیگر مصائب را بزرگ نمی‌شماریم، آن‌ها را ناشی از خشم خدا نمی‌بینیم، بلکه به عنوان تجربه و امتحان الهی به آن می‌نگریم. این طرز برخورد نه تنها صبر ما را تقویت می‌کند بلکه باعث ایجاد امید و حرکت در وجودمان نیز می‌گردد.

اوج فرهنگ مثبت‌اندیشی در قرآن داستان حضرت یوسف (علیه‌السلام) است که هنگام دیدار پدر و برادران پس از سال‌ها دوری فقط به موهبت‌های الهی اشاره می‌کند، از چاه و ورودش به زندان سخنی به میان نمی‌آورد و عامل جفای برادران را شیطان می‌داند. مثبت‌اندیشی در سایه ایمان به خدا، حضرت یوسف را چنان استوار می‌کند که پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) می‌فرماید: «من از بزرگی روح و کرامت نفس و طبع بلند یوسف در شگفت‌ام» (مصطفوی، ۱۴۰۷ق: ۳۵۱).

در سیره اهل بیت (علیهم‌السلام) نمونه زیبایی نگرش مثبت را در حادثه کربلا در کلام زیبای حضرت زینب (علیها‌السلام) مشاهده می‌کنیم که با وجود تحمل مصائب فراوان، هنگام دیدن سر مبارک برادر چنین فرمود: «ما رأیت الا جمیلاً» (خوارزمی، ۱۳۶۷ش: ۴۷) جز زیبایی چیزی نمی‌بینم. ما بزرگ‌ترین درس‌ها را در زمانه سختی‌ها می‌آموزیم. شما مهم‌ترین تصمیمات زندگی خود را در چه زمانی اتخاذ کرده‌اید؟ پس از مصیبت‌ها و شکست‌ها، ضربه خوردن‌ها، در آن زمانی که به زانو در آمده بودید، اینطور نیست؟ (متیوس، ۱۳۸۸ش: ۱۷)

پس اگر اینگونه باشد که مصائب و مشکلات برای ما آموزنده و وسیله تجربه‌اندوزی باشد و سبب تکامل روحی و تقویت ایمان گردد، دیگر لزومی ندارد که آن‌ها را بزرگ جلوه دهیم، بلکه می‌توانیم خود را بزرگ ببینیم، آنقدر بزرگ که از هر مشکلی بزرگ‌تر شویم. آن‌گاه با تسلط برخورد به جای این که به خدا بگوییم مشکل بزرگی دارم به مشکلات بگوییم خدای بزرگی دارم.

## راه‌هایی جهت حل مشکلات

در اینجا به بیان چند راه حل می‌پردازیم:

- ۱- باور داشته باشید که برای هر مسأله‌ای راه حلی وجود دارد.
- ۲- خونسردی خود را حفظ کنید، تنش، جریان فکر را مسدود می‌کند.

۳- سعی نکنید فوری راه حلی برای مشکل خود پیدا کنید. آرامش خود را به طور کامل حفظ کنید، به مغز استراحت دهید تا راه حل خود به خود به ذهن تان برسد.

۴- حقایق موجود را بی‌غرضانه، منصفانه و عادلانه بررسی کنید.

۵- این حقایق را روی کاغذ یادداشت کنید. این کار ذهن تان را روشن می‌کند و عوامل گوناگون را به نظم و ترتیب می‌آورد. با این کار، مسایل را همان‌گونه می‌بینید که بدان می‌اندیشید. مسأله جنبه واقعی و حقیقی به خود می‌گیرد، نه خیالی و ذهنی.

۶- برای حل مشکل خود دعا کنید و مطمئن باشید که پروردگار راه حلی را به شما نشان خواهد داد.

۷- اعتقاد داشته باشید و از خداوند، بر اساس قولی که داده است، راهنمایی بخواهید:

﴿فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ﴾ (آل عمران/۱۵۹)

«و چون تصمیم گرفتی بر خدا توکل کن، همانا خدا توکل‌کنندگان را دوست می‌دارد».

۸- به بینش و بصیرت اعتقاد داشته باشید.

۹- به مسجد بروید، اجازه دهید ذهن نیمه آگاه، همان‌طور که به نماز ایستاده‌اید روی مسأله کار کند. افکار سازنده ربانی قدرت عجیبی در ارائه جواب درست دارند.

۱۰- اگر موارد بالا را با ایمان و اعتقاد دنبال کنید پاسخ مسأله، خود به خود در ذهن تان پدید خواهد آمد. اطمینان داشته باشید که جواب دریافت شده پاسخ صحیح مسأله شماست (پیل، ۱۳۸۸، ش: ۲۰۵-۲۰۴).

استفاده از این شیوه‌های ساده و کاملاً عملی همواره نتیجه‌ای مثبت و موفقیت‌آمیز دارد. لازم است عمیقاً بر این باور باشیم که خداوند رحمان طوری ما را هدایت می‌کند که به بهترین نتیجه ممکن برسیم.

### ترس از شکست‌های گذشته

یکی از نکاتی که مانع از تفکر مثبت می‌شود ترس از شکست‌هایی است که در گذشته به آن دچار شده‌ایم. با این ترس خود را در انبوهی از موانع می‌بینیم که قادر به برداشتن و برطرف کردن

آن‌ها نیستیم، اما با کمی دقت در اطرافمان متوجه می‌شویم که حتی انسان‌های بسیار موفق هم بارها شکست را تجربه کرده‌اند. ادیسون در آزمایش‌های متعددی با شکست مواجه شد تا بالاخره موفق به اختراع چراغ برق گردید.

فرد مثبت‌اندیش، با ایمان به خدا و امید به فضل و مرحمت او از شکست‌های گذشته به‌عنوان تجربه‌ای جهت رسیدن به موفقیت در آینده استفاده می‌کند. این نکته تفاوت بین انسان‌های مؤمن و بی‌ایمان است:

﴿ترجون من الله ما لا يرجون وكان الله عليماً حكيماً﴾ (البقره/۱۰۴)

«شما امید به خدا دارید، که آن‌ها ندارند، و خداوند دانای حکیم است.»

انسان مثبت‌اندیش به جای اینکه بگوید «مشکلی دارم» می‌گوید «مسئله‌ای دارم» که باید حل کنم و به جای اینکه بگوید «شکست خوردم» می‌گوید «تجربه کسب کردم». وقتی اینگونه می‌اندیشیم در حقیقت به ساختن باورهای مثبت و افزایش اعتماد به نفس خود کمک می‌کنیم و موفق به کسب عالی‌ترین نتیجه‌ها می‌شویم.

اصولاً الزامی وجود ندارد که با ادامه شکست آن را تحمل کنید، هنگامی که قاطعانه تصمیم می‌گیرید دیگر شکست نخورید، بدون شک دیگر شکستی وجود نخواهد داشت. اگر می‌خواهید بر شکست‌ها و مشکلات خود غلبه کنید، یادگیری تفکر مثبت بسیار حیاتی است. باید نگرش خود را تغییر دهید تا از منفی‌گرایی به مثبت‌گرایی برسید (پیل، ۱۳۸۸، ش: ۲۰۵-۲۰۴).

می‌توانیم با بررسی صحیح مشکلات گذشته و بینش مناسب نسبت به آن‌ها، آن‌ها را جور دیگری ببینیم. می‌توانیم از نابسامانی‌های گذشته و سختی‌ها و شکست‌ها درس‌های ارزشمندی بگیریم. اگر به زندگی شادترین افراد هم دقیق شویم متوجه می‌شویم که سختی‌ها و مشکلات زیادی را پشت سر گذاشته‌اند، اما نه تنها از شکست‌ها نترسیده‌اند بلکه آبدیده و باتجربه شده‌اند.

#### حسد

یکی از صفات مذموم و ناپسند از منظر دین و روان‌شناسی حسادت است. حسادت روح و جسم آدمی را بیمار نموده و آرامش را از وی دور می‌سازد. شخص حسود با حسادت، موجبات خسران دنیا و آخرت را برای خود فراهم می‌کند. حسد آن است که شخص حسود از نعمتی که به

دیگری اضافه شده کراهت پیدا کند و مایل باشد که آن نعمت از وی گرفته شود و زوال یابد (فیض کاشانی، ۱۳۷۵: ش: ۷۵).

خداوند در قرآن در سوره فلق می‌فرماید:

﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ... مِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ﴾ (الفلق: ۱ و ۵)

«بگو پناه می‌برم به پروردگار صبح از شر حسود، آنگاه که اظهار حسد کند»

زیرا حسد او را وامی‌دارد بر این که به حسود شری و ضرری برساند. پس خداوند امر فرمود که از شر او به خدا پناه برند ... و بعضی گفته‌اند خداوند سبحان جمع کرد شرور را در این سوره و آن را به حسد پایان داد تا معلوم شود که حسد پست‌ترین طبیعت‌ها و صفات ذمیمه است (طبرسی، ۱۳۷۲: ش: ۸۶۶-۸۶۵).

بدون تردید انسان باایمان، به مردم رشک نمی‌برد و حسادت نمی‌کند بلکه غبطه می‌خورد. حضرت امام صادق (علیه السلام) فرمود: «ان المؤمن یغبط و لایحسد و المنافق یحسد و لایغبط» (کلینی، ۱۳۹۲: ق: ۳۰۷).

در واقع حسود با حسادت خود مانند ظالمی رفتار می‌کند که به مظلوم ظلم می‌نماید. امام حسن مجتبی (علیه السلام) می‌فرماید: «ما رایت ظالماً أشبه بمظلوم من حاسد» (مجلسی، ۱۴۱۳: ق: ۱۱۱): ظالمی شبیه‌تر از حسود به مظلوم ندیده‌ام.

## درمان حسد

عقده‌ها، کمبودها و تنبلی‌ها می‌تواند از اسباب و علل حسادت باشد. باید بکوشیم و تلاش کنیم که کمبودها را جبران کنیم و اگر عقده‌هایی در دل داریم آن‌ها را بزدا کنیم. برای درمان حسد بهتر است که حسد را بر حسد حکومت دهی. به این معنی که هرگاه تو را به گفتار یا کردار علیه دیگری بخواند، خود را وادار کنی که نقیض خواهش آن را در خارج ایجاد نمایی. چنان که اگر حسد، آدمی را به زشت‌گویی از دیگری وادار سازد به جای این عمل، زبان مدح گشاید و به ستایش او گراید. و بهترین راه علاج آن است که اسباب و علل حسد را باید دور کرد، یعنی کبر و بدبینی و حرص بر امور بیهوده (فیض کاشانی، ۱۳۷۵: ش: ۸۴-۸۳).



هرگاه می‌بینید موهبت‌ها به سراغ دیگران می‌روند، این حقیقت بزرگ را به یاد آورید که هرچه موهبت‌های تان دیرتر به سراغ تان بیایند عظیم‌تر خواهند بود. پس چرا باید به موهبت دیگری رشک ورزید؟ به عکس، هرگاه برای دیگری موهبتی پیش می‌آید، نشانه آن است که همان موهبت یا موهبتی بزرگ‌تر می‌تواند برای شما نیز پیش بیاید (پاندر، ۱۳۸۰: ش: ۶۶). پس بدانیم که در زندگی، هر کسی را سهمی و نصیبی است مقدر که با سعی و کوشش به آن خواهد رسید و نیازی به حسادت به نعمت‌های عطاشده به دیگران نداریم.

### نتیجه بحث

ضعف اعتماد به نفس، خشم، ترس و غم، بخل، بزرگ‌شمردن مصیبت‌ها، ترس از شکست‌های گذشته، حسد و سوء ظن از جمله موانع مثبت‌اندیشی و موفقیت انسان به شمار می‌روند. واضح است که با مطالعه بیش‌تر در آیات قرآن کریم و روایات اهل بیت (علیهم‌السلام) می‌توان عوامل دیگری را شناسایی کرد. البته آموزه‌های دینی وجود بعضی صفات را در انسان در حد متعادل، مناسب و حتی گاهی ضروری می‌دانند. مثلاً خشم و ترس هدفمند از صفاتی هستند که وجود آن‌ها در حد متعادل در انسان ضروری است، اما حسد و سوء ظن از عواملی به شمار می‌روند که اثرات منفی آن‌ها در جسم و روح آدمی اثرگذار بوده، مانع پیشرفت و مثبت‌اندیشی می‌گردند. انسان با اصلاح نگرش خود و استفاده از راهکارهای مناسب می‌تواند بر این موانع غلبه کرده و به احساس زیبای لذت و شادی از لطف و رحمت الهی دست یافته و راه سعادت و نیک‌بختی را در پیش گیرد.

## کتابنامه

### قرآن کریم.

### نهج البلاغه.

- آمدی، عبد الواحد. ۱۳۳۷، **غرر الحکم**، محمدعلی انصاری، بی‌جا: انتشارات مهرآیین.
- پاندر، کاترین. ۱۳۸۰، **چشم دل بگشا**، گیتی خوشدل، تهران: نشر پیکان.
- پیل، وینسنت نورمن. ۱۳۸۸، **نتایج شکفت‌انگیز تفکر مثبت**، امیر بهنام، تهران: نسل نواندیش.
- جوادی آملی، عبدالله. ۱۳۸۸، **مراحل اخلاق در قرآن**، قم: انتشارات اسراء.
- حرانی، ابن شعبه. ۱۴۰۴ق، **تحف العقول**، قم: مؤسسه نشر اسلامی.
- حر عاملی، محمد. ۱۳۶۱، **وسایل الشیعه**، بیروت: دار الاحیاء التراث العربی.
- خوارزمی، ابو مؤید موفق. ۱۳۶۷، **مقتل الحسین**، نجف: مطبعه الزهراء.
- رایینز، آنتونی. ۱۳۸۵، **به سوی کامیابی**، مهدی مجردزاده کرمانی، تهران: مؤسسه فرهنگی راه بین.
- طباطبایی، سید محمدحسین. ۱۳۷۲، **المیزان فی تفسیر القرآن**، تهران: دار الکتب الاسلامیه.
- طبرسی، فضل بن حسن. ۱۳۷۲، **مجمع البیان فی تفسیر القرآن**، تهران: انتشارات ناصرخسرو.
- غروی‌ان، محسن. ۱۳۸۷، **نهج الفصاحه**، با همکاری سید محمدرضا طالبیان و محمد هاشم‌پور، قم: انتشارات عصر ظهور.
- متیوس، اندرو. ۱۳۸۸، **آخرین راز شادزیستن**، وحید افضلی راد، تهران: نشرنی‌ریز.
- مجلسی، محمدباقر. ۱۴۱۳ق، **بحار الأنوار**، بیروت: دار الاضواء.
- مصطفوی، سیدجوادی. ۱۴۰۷ق، **انسانیت از دیدگاه اسلام**، مشهد: انتشارات دانشگاه فردوسی.
- مطهری، مرتضی. بی تا، **عدل الهی**، تهران: انتشارات صدرا.

## مقالات

- پورطولمی، منیر السادات. ۱۳۹۰، «**رحمت الهی و رزق بندگان در هستی**»، جیرفت، فصلنامه علمی پژوهشی فدک، شماره ۴.