

## خوش‌بینی و بدبینی از منظر قرآن و روان‌شناسی (با تأکید بر نظریه سلینگمن)

علی مصطفایی<sup>۱</sup> / رحیم خاکپور<sup>۲</sup>

### چکیده

بیان هدف پژوهش، مقایسه خوش‌بینی و بدبینی از منظر قرآن و روان‌شناسی می‌باشد. به همین منظور دیدگاه قرآن و روان‌شناسی مورد بررسی قرار گرفته است. اسلام خوش‌بینی و بدبینی را به صورت عام و نیز در معنای خاص روان‌شناسی، نتیجه طبیعی و پیامد قطعی باورها و اعتقادات افراد می‌داند. در طرف مقابل، کسانی که به دلایلی از خداوند روی گردانند، با حرکت کل مجموعه جهان هستی دچار اصطکاک خواهند شد. از منظر قرآن، مؤمنان نواقص، کمبودها، مشکلات و حوادث ناگوار را بخشی از سنت الهی ابتلا و آزمایش می‌دانند و بنابراین از آن نمی‌هراسند، اضطراب و بدبینی به خود راه نمی‌دهند و بزرگ‌منشانه با آن روبه‌رو می‌شوند. انسان‌های مؤمن در سختی‌ها هم نکات مثبتی می‌بینند و آن را توجه و عنایت خاص خداوند می‌دانند. به تعبیری، به دنبال خیریبایی در سختی‌ها و مشکلات هستند و معتقدند این سختی‌ها، آنها را پخته‌تر خواهد کرد و در نهایت، سختی‌ها زودگذرند و اگر خدا به او اعتماد نمی‌کرد، او را به مصیبت گرفتار نمی‌ساخت. از منظر روان‌شناسی و به ویژه دیدگاه سلینگمن، جستجوی علت روی‌دادها شکل دهنده خوش‌بینی و بدبینی انسان است. اگر انسان روی‌دادهای مثبت را به عوامل کلی، پایدار، و درونی و روی‌دادهای منفی را به عوامل جزئی، ناپایدار، و بیرونی نسبت دهد خوش‌بین خواهد بود. برعکس، اگر انسان روی‌دادهای منفی را به عوامل کلی، پایدار، و درونی و روی‌دادهای مثبت را به عوامل جزئی، ناپایدار، و بیرونی نسبت دهد، بدبین خواهد بود.

**کلیدواژه‌ها:** خوش‌بینی، بدبینی، قرآن، روان‌شناسی.

## مقدمه

که در سه دهه گذشته، توجه ویژه‌ای را در روان‌شناسی و علوم اجتماعی به خود جلب کرده است. در این مقاله سعی می‌شود تا خوش‌بینی و بدبینی از منظر قرآن و روان‌شناسی مورد بررسی قرار گیرد.

## مفهوم خوش‌بینی - بدبینی

در لغت‌نامه دهخدا، خوش‌بینی به معنای حالت خوش‌بین، و با نظر خوب به امری نگرستن معنی شده است. از منظر روان‌شناسی، خوش‌بینی به جهت‌گزی‌ای اشاره دارد که در آن معمولاً پیامدهای مثبت مورد انتظارند و این پیامدها به عنوان نتایج عوامل ثابت، کلی و درونی در نظر گرفته می‌شوند (پترسون<sup>۲</sup>، ۲۰۰۰). به لحاظ روان‌شناختی، خوش‌بینی و بدبینی به ترتیب به عنوان انتظارات فراگیر از پیامدهای مثبت و منفی در آینده توصیف شده‌اند. خوش‌بینی باور به این عقیده است که احتمالاً نتایج مثبتی رخ خواهد داد. خوش‌بینی نیز هم‌چون امید به طور کلی به معنی اعتماد عمیق به این موضوع است که علی‌رغم مشکلات و سختی‌های موجود بر سر راه زندگی، اوضاع سر و سامان می‌گیرد. از نقطه نظر هشیاری عاطفی، خوش‌بینی گرایشی است که فرد را به هنگام رو در رو شدن با مشکلات و سختی‌های زندگی، از فرو غلتیدن در نومیدی، یأس و افسردگی بر حذر می‌دارد (کارادماس<sup>۳</sup>، کافتسیوس<sup>۴</sup> و سیدریدس<sup>۵</sup>؛ ۲۰۰۷).

تفاوت‌های فردی در خوش‌بینی به صورت مستقیم و غیرمستقیم و در سطح فردی و اجتماعی مرتبط با عوامل خطرآفرین برای آسیب‌شناسی روانی است (شیر<sup>۶</sup> و کارور<sup>۷</sup>، ۲۰۰۱). خوش‌بینی مرتبط با فواید روان‌شناختی مانند اضطراب کمتر، بهزیستی ذهنی<sup>۸</sup>، رضایت از زندگی، عاطفه مثبت<sup>۹</sup> ایجاد تاب‌آوری<sup>۱۰</sup>، علایم افسردگی و ناامیدی کمتر و سبک کنار آمدن فعال مسأله محور می‌باشد در حالی که بدبینی با عاطفه منفی<sup>۱۱</sup>، تنش روان‌شناختی، روش سازگاری انکار و اجتناب، توجه به احساسات منفی و علایم افسردگی بیشتر، مرتبط می‌باشد (راسموسن<sup>۱۲</sup>، شیر<sup>۱۳</sup>، و گرین‌هاوس<sup>۱۳</sup>، ۲۰۰۹).

## خوش‌بینی - بدبینی از منظر قرآن

اسلام خوش‌بینی و بدبینی را به صورت عام و نیز در معنای خاص

روانشناسی یک شاخه علمی نسبتاً جدیدی است که به سرعت در حال گسترش است. این رشته، بعد از جدایی از فلسفه، سعی کرده است تا هر چه بیشتر علمی شود. به همین دلیل در برهه‌ای از زمان شدیداً به روش‌های مورد استفاده در فیزیک و شیمی علاقمند بود و سعی در مطالعه و بررسی امور عینی داشت و نتیجه آن شد که مغز و روی داده‌های مغزی نادیده گرفته می‌شدند و بیشتر به محرک‌های بیرونی و به تبع آن، پاسخ‌های بیرونی که قابل مشاهده و اندازه‌گیری بودند پرداخته می‌شد. ذهن به عنوان واسطه‌ای بین محرک‌ها و پاسخ‌های آشکار، که می‌تواند نقشی در پاسخ داشته باشد، چندان مورد توجه نبود. با گسترش دانش علمی بشر و ناتوانی پژوهش‌های مبتنی بر رفتار آشکار در توجیه بسیاری از رفتارهای آدمی، کم‌کم نقش مغز و افکار به عنوان یک فرایند واسطه‌ای مورد توجه قرار گرفت و روز به روز اهمیت و نقش آن در تفسیر روی داده‌ها بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرد.

روانشناسی به طور سنتی بر کم‌بودها و ناتوانی روانی تأکید داشت، و انعطاف‌پذیری، تدبیرمندی و توان مراجعان را برای بازیابی، به ندرت مد نظر قرار داده است (کار، ۱۳۸۵). بر خلاف روان‌شناسان پیشین که محور پژوهش‌ها و کارهای علمی‌شان را جنبه‌های منفی و مخرب افکار، باورها و احساس‌های انسان قرار داده و تمام سعی و تلاش‌شان را بر مدار جنبه‌های اختلال‌انگیز و ابعاد بیمارگونه روان انسان متمرکز کرده و تمام وقت و انرژی‌شان را روی درمان نشانه‌های بیماری روانی هزینه می‌کردند (سلیگمن<sup>۱</sup>، ۲۰۱۱).

در حال حاضر، روان‌شناسان به انسان به عنوان یک دانشمند می‌نگرند که می‌تواند تحلیل کند و روش‌های منطقی را به کار گیرد. روان‌شناسان مثبت‌گرا بیشتر بر توانمندی‌ها، شایستگی‌ها و داشته‌های انسان تأکید کرده و بر این باورند که هدف روان‌شناسی باید بهبود و ارتقای سطح زندگی انسان و شکوفا کردن استعدادها و توانمندی‌های به ودیعه نهاده شده در درون انسان باشد. بر این اساس، خوش‌بینی، شادکامی، امیدواری و مواردی نظیر این بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرد (سلیگمن، ۲۰۱۱). خوش‌بینی یکی از خصوصیات مثبت انسان است

9. Positive Affect.  
10. Hardiness.  
11. Negative Affect.  
12. Rasmussen.  
13. Greenhouse.

1. Seligman.  
2. Peterson.  
3. Karademas.  
4. Kafetsios.  
5. Sideridis.  
6. Scheier.  
7. Carver.  
8. Mental Welfare.

خوش‌بین و امیدوار<sup>۳۳</sup> (المنافقون/ ۴) به حل مشکلات بپردازند و در نهایت زندگی ناخوشایندی<sup>۴</sup> (طه/ ۱۲۴) را تجربه خواهند کرد.

### ملاک‌های خوش‌بینی مؤمنان از دیدگاه قرآن

از دیدگاه قرآن افراد جامعه اسلامی لاجرم خوش‌بین هستند و این خوش‌بینی نه ساده‌لوحانه است و نه نیازی به یادگیری و تمرین دارد، بلکه نتیجه طبیعی اعتقادات شخص مؤمن است. از بارزترین اعتقاداتی که خوش‌بینی به صورت عام و نیز در معنای خاص روان‌شناسی را سبب می‌شود، می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. خدامحوری در بینش اسلامی: قرآن هستی را با محوریت خداوندی که مظهر علم مطلق<sup>۲۵</sup> (الحجرات/ ۱۳ و لقمان/ ۳۴؛ المجادل/ ۷؛ المائده/ ۹۷؛ الرعد/ ۹؛ یونس/ ۶۱؛ التوبه/ ۷۸)، خیرخواهی مطلق<sup>۲۶</sup> (یوسف/ ۹۲؛ الانعام/ ۱۴۷؛ النساء/ ۴۰؛ البروج/ ۱۴؛ الاسراء/ ۲۰؛ الاعراف/ ۱۵۱؛ آل عمران/ ۱۰۸؛ غافر/ ۳۱) و قدرت مطلق<sup>۲۷</sup> (یس/ ۸۳؛ آل عمران/ ۲۶؛ المؤمنون/ ۷۸؛ الحشر/ ۲۳؛ القمر/ ۵۵؛ الملک/ ۱) است، تبیین می‌نماید. هستی با محوریت<sup>۲۸</sup> (النور/ ۳۵؛ البقره/ ۱۱۶؛ الروم/ ۲۶) و خواست<sup>۲۹</sup> (الاعراف/ ۵۴؛ الرعد/ ۳۱؛ البقره/ ۱۱۷؛ الروم/ ۲۵) خداوند متعال شکل گرفته و تداوم می‌یابد<sup>۳۰</sup> (الدخان/ ۳۹-۳۸)

روان‌شناسی، نتیجه طبیعی و پیامد قطعی باورها و اعتقادات افراد می‌داند؛ اسلام دینی خدامحور است که در آن، خداوند متعال در محور هستی و ارتباطات قرار می‌گیرد (الاعراف/ ۵۴؛ النور/ ۳۵). کسانی که به این حقیقت مطلق، علم و ایمان دارند و به آن پایبند هستند، به صورت کاملاً طبیعی با نظام هستی هم‌راستا شده و در جهت حرکت کل مجموعه جهان قرار می‌گیرند (الاسراء/ ۵). این افراد با کمترین اصطکاک با مجموعه هستی و وقایع آن به سمت کمال حرکت خواهند کرد و در طی این مسیر همیشه در حریم امن الهی<sup>۳۱</sup> (البقره/ ۲۷۷، ۶۲، ۳۸؛ الانعام/ ۴۸؛ یونس/ ۶۲؛ النور/ ۵۵) و حمایت خالصانه هم‌کیشان خود<sup>۳۲</sup> (الحجرات/ ۱۰؛ التوبه/ ۷۱) قرار می‌گیرند. احساس برتری در نظام هستی<sup>۳۳</sup> (الاسراء/ ۷۰؛ لقمان/ ۲۰)، هدف‌مندی حکیمانه<sup>۳۴</sup> (الدخان/ ۳۸ و ۳۹؛ الرعد/ ۸)، حمایت مطلق خداوند و همراهی سایر هم‌کیشان، جایی برای نگرانی، اضطراب و بدبینی باقی نمی‌گذارد<sup>۳۵</sup> (النحل/ ۹۷؛ الرعد/ ۲۸؛ الجن/ ۱۳؛ البقره/ ۲۷۷). در طرف مقابل، کسانی که به دلایلی - آگاهانه و یا ناآگاهانه - از خداوند روی‌گرداندند، به طور طبیعی با حرکت کل مجموعه جهان هستی دچار تصادم و اصطکاک خواهند شد. اینان طعمه شیطان<sup>۳۶</sup> (الاعراف/ ۱۷-۶) و وسوسه نفس سرکش<sup>۳۷</sup> (یوسف/ ۵۳) قرار می‌گیرند و بنابراین هرگز نمی‌توانند

۲۴. طه/ ۱۲۴: هرکس از یاد من روی گرداند، زندگی تلخ و دشواری خواهد داشت.  
 ۲۵. الحجرات/ ۱۶: خداوند می‌داند آنچه را که در آسمان‌ها و زمین است و خداوند به هر چیزی آگاه است؛ لقمان/ ۳۴: همانا خداوند مطلع و آگاه است؛ نیز المجادل/ ۷؛ الحجرات/ ۱۳؛ المائده/ ۹۷؛ الرعد/ ۹؛ یونس/ ۶۱؛ التوبه/ ۷۸.  
 ۲۶. یوسف/ ۹۲: و او (خداوند) از همه مهربانان مهربان‌تر است؛ الانعام/ ۱۴۷: بگو پروردگارتان دارای رحمتی فراگیر است؛ النساء/ ۴۰: خداوند هم به اندازه وزن ذره‌ای ظلم نمی‌کند؛ البروج/ ۱۴: و او بخشاینده و مهربان است؛ الاسراء/ ۲۰: بخشش پروردگارت ممنوع (دور از دسترس همگان) نیست؛ نیز الاعراف/ ۱۵۱؛ یونس/ ۱۰۷؛ آل عمران/ ۱۰۸؛ غافر/ ۳۱.  
 ۲۷. یس/ ۸۳: پس پاک است کسی که فرمانروایی همه چیز به دست اوست و به سوی او بازگردانده می‌شوند؛ آل عمران/ ۲۶: بگو: پروردگارا! مالک فرمانروایی! به هرکه بخوای فرمانروایی می‌بخشی و از هرکه اراده کنی فرمانروایی را پس می‌گیری. هر که را بخوای عزتمند می‌گردانی و هر که را بخوای خوار می‌سازی. خیر در دست توست و تو بر هر چیزی توانایی؛ نیز المؤمنون/ ۸۸؛ الحشر/ ۲۳؛ القمر/ ۵۵؛ الملک/ ۱.  
 ۲۸. النور/ ۳۵: خداوند نور (و نیروی محرک) آسمان‌ها و زمین است؛ البقره/ ۱۱۶: از آن اوست هر آنچه که در آسمان‌ها و زمین است، همه فرمانبردار او هستند. نیز الروم/ ۲۶.  
 ۲۹. الاعراف/ ۵۴: و خورشید و ماه و ستارگان مسخر امر او هستند، همانا خلق و تدبیر امور به دست اوست؛ الرعد/ ۳۱: بلکه همه امور به دست خداوند متعال است؛ البقره/ ۱۱۷: (خداوند) پدید آورنده آسمان‌ها و زمین است و هرگاه امری را اراده کند، تنها می‌گوید: باش. و آن می‌شود؛ الروم/ ۲۵: و از نشانه‌های او اینکه آسمان و زمین به امر او به پا خواسته‌اند.  
 ۳۰. الدخان/ ۳۹ و ۳۸: آسمان‌ها و زمین و آنچه بین این دو است را بیهوده نیافریده‌ایم. این دو را جز به حق خلق نکرده‌ایم.

۱۴. الاعراف/ ۵۴: همانا خلق و امر به دست اوست؛ النور/ ۳۵: خداوند نور (و نیروی محرک) آسمان‌ها و زمین است.  
 ۱۵. الاسراء/ ۴۴: تسبیح خداوند را می‌کند هر آنچه در آسمان‌های هفت‌گانه و زمین است و چیزی وجود ندارد الا اینکه تسبیح او را می‌کند.  
 ۱۶. البقره/ ۳۸: هر کس از هدایت‌مندی پیروی کند نه ترسی خواهد داشت و نماند؛ نیز البقره/ ۶۲ و ۲۷۷؛ الانعام/ ۴۸؛ یونس/ ۶۲؛ النور/ ۵۵.  
 ۱۷. الحجرات/ ۱۰: همانا مؤمنان با هم برادرند؛ التوبه/ ۷۱: مؤمنان - چه زن و چه مرد - حامیان یکدیگرند.  
 ۱۸. الاسراء/ ۷۰: و فرزندان آدم را کرامت بخشیدیم و بر بسیاری از مخلوقات برتری دادیم؛ لقمان/ ۲۰: آیا نمی‌بینید که خداوند تحت فرمان شما درآورده آنچه را در آسمان‌ها و زمین است و نعمت‌های آشکار و نهانی به شما بخشیده است.  
 ۱۹. الدخان/ ۳۸ و ۳۹: آسمان‌ها و زمین و آنچه بین این دو است را بیهوده نیافریده‌ایم. این دو را جز به حق خلق نکرده‌ایم؛ الرعد/ ۸: هر چیزی در نزد خداوند مقدار مشخصی دارد (و کاملاً معین شده است).  
 ۲۰. النحل/ ۹۷: هرکس - چه مرد و چه زن - کار نیکی انجام دهد و مؤمن باشد، زندگی پاک‌ی نصیب او می‌گردانیم؛ الرعد/ ۲۸: کسانی که ایمان آورده‌اند و قلب‌هایشان با یاد خداوند آرام می‌گیرد، همانا با یاد خداوند قلب‌ها به آرامش می‌رسد؛ الجن/ ۱۳: هرکس به پروردگارش ایمان بیاورد نه از کمی می‌ترسد و نه از فرونی؛ البقره/ ۲۷۷: کسانی که ایمان آورده‌اند و نه ترسی دارند و نه اندوهگین می‌شوند.  
 ۲۱. الاعراف/ ۱۷ - ۱۶: شیطان به خداوند گفت: به خاطر اینکه مرا به بیراهه راندی، بر راه راست تو (در کمین انسان‌ها) می‌نشینم. سپس از جلو و پشت سر و راست و چپ به سراغ‌شان خواهم رفت.  
 ۲۲. یوسف/ ۵۳: همانا نفس به بدی امر می‌کند مگر کسی که پروردگارش او را مورد مرحمت قرار دهد.  
 ۲۳. چراکه هر مسأله‌ای را توطن‌های علیه خود قلمداد می‌کنند، هم‌چنان‌که خداوند در مورد منافقان می‌فرماید: هر فریادی را علیه خود می‌پندارند (المنافقون/ ۴).

۲۵۷؛ آل عمران/ ۶۸، همراه<sup>۴۱</sup> (محمد/ ۳۵؛ حدید/ ۴)، محافظ<sup>۴۲</sup> (یوسف/ ۶۴؛ الانعام/ ۶۱؛ هود/ ۵۷؛ سبأ/ ۲۱) و مدافع<sup>۴۳</sup> (الحج/ ۳۸) مؤمنان می‌خوانند که آنها را از تاریکی‌های سرگردانی به سمت نور هدایت و کمال رهنمون می‌گرداند<sup>۴۴</sup> (البقره/ ۲۵۷؛ حدید/ ۹؛ المائده/ ۱۶) و در مبارزه با دشمنان ظاهر<sup>۴۵</sup> (النساء/ ۱۴۱) و باطن<sup>۴۶</sup> (الحج/ ۵۲-۳۹) از آنها حمایت و آنها را پیروز قطعی میدان نبرد خواهد نمود<sup>۴۷</sup> (محمد/ ۳۵؛ آل عمران/ ۱۳۹؛ المجادله/ ۲۲؛ المائده/ ۵۶). خلاصه اینکه خداوند متعال خوش‌بختی و سعادت دنیا و آخرت مؤمنان را تضمین فرموده است<sup>۴۸</sup> (یونس/ ۶۴-۶۳؛ ابراهیم/ ۲۷). آیا چنین بینشی جایی برای بدبینی و تفسیر بدبینانه حوادث باقی خواهد گذاشت؟!  
 ۳. اخوت اسلامی و مسئولیت اجتماعی: اگر دو اصل خدامحوری نظام هستی و ولایت‌مداری حیات، برای برخی غیر ملموس بوده و امکان شبهه‌انگیزی و تردید درباره آن را روا می‌دارند، اصل اخوت اسلامی و مسئولیت اجتماعی را نمی‌توانند از امور غیبی و نامحسوس برشمارند، بر اساس این اصل در جامعه اسلامی همه با هم برادرند<sup>۴۹</sup> (الحجرات/ ۱۰). حامی و دوست یکدیگرند<sup>۵۰</sup> (التوبه/ ۷۱) و همه با هم، چنان هم‌راستا و هم‌نوا هستند که گویی دژ محکمی در برابر

و همه امور به دست اوست<sup>۳۱</sup> (الرعد/ ۳۱). کسی را یاری مقابله<sup>۳۲</sup> (الرعد/ ۱۶؛ یوسف/ ۲۱؛ آل عمران/ ۱۶۰) و حتی فرار از محدوده فرمانروایی او نیست<sup>۳۳</sup> (العنکبوت/ ۴). با وجود اعتقاد به چنین خداوندی، چگونه می‌توان زندگی و حوادث آن را بدبینانه تفسیر کرد؟! تفسیر بدبینانه از حوادث و روی‌دادها و نگرانی مزمن<sup>۳۴</sup> (البقره/ ۲۷۷، ۶۲، ۳۸؛ الانعام/ ۴۸؛ یونس/ ۶۲؛ النور/ ۵۵) با بینش خدامحورانه اسلام در تضاد و تقابل است.

۲. ولایت الهی: بر اساس آموزه‌های قرآنی، خداوند نه تنها محور نظام هستی و قوام و دوام آن است، بلکه ولایت عام و فراگیر خداوند بر هستی گسترده شده است؛ خداوند بعد از آفرینش هر چیزی، هدایت و راه کمال را نیز به آن عطا می‌فرماید<sup>۳۵</sup> (طه/ ۵۰). آسمان‌ها و زمین مسخر امر او هستند<sup>۳۶</sup> (الاعراف/ ۵۴؛ الاسراء/ ۴۴). در این میان، ولایت ویژه الهی شامل حال موجودات ذی‌شعور و به خصوص انسان شده است: آدمی را کرامت نهاده<sup>۳۷</sup> (الاسراء/ ۷۰؛ لقمان/ ۲۰) و خیر و صلاحش را می‌خواهد<sup>۳۸</sup> (الرعد/ ۶؛ المائده/ ۶). درباره مؤمنان، مسأله شکل ویژه به خود گرفته و خداوند آشکارا خود را یاری‌گر<sup>۳۹</sup> (محمد/ ۷؛ آل عمران/ ۲۶؛ الحج/ ۴۰؛ الانفال/ ۱۰؛ النساء/ ۴۵)، ولی<sup>۴۰</sup> (البقره/

اعمال شما نمی‌کاهد؛ الحدید/ ۴؛ و او با شمامست هر جا که باشید و خداوند به آنچه انجام می‌دهید آگاه است.

۴۲. یوسف/ ۶۴: خداوند بهترین محافظ و نگهدارنده است؛ الانعام/ ۶۱: و او از بالا بر همه چیز چیره است و محافظانی هم برای شما می‌فرستد؛ هود/ ۵۷؛ نیز سبأ/ ۲۱.

۴۳. الحج/ ۳۸: خداوند از کسانی که ایمان آورده‌اند دفاع می‌نماید.

۴۴. البقره/ ۲۵۷: خداوند ولی کسانی است که ایمان آورده‌اند، آنها را از تاریکی‌ها به سمت نور خارج می‌گرداند؛ نیز الحدید/ ۹؛ المائده/ ۱۶.

۴۵. دشمنان ظاهری مانند کفار که برابر آنان، خداوند متعال از مؤمنان حمایت می‌کند، هم‌چنان‌که می‌فرماید: و خداوند برای کافران و علیه مؤمنان هیچ راهی قرار نداده (و به رسمیت نشناخته) است (النساء/ ۱۴۱)؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید! اگر خدا را یاری دهید، شما را یاری می‌دهد و ثابت قدم می‌گرداند (محمد/ ۷)؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید! اگر پرهیز کنید و مواظب خود باشید، گمراهان آسیبی به شما نمی‌رسانند (المائده/ ۱۰۵).

۴۶. دشمنان باطنی و نهانی هم‌چون شیطان که خداوند در مقابله با آن از مؤمنان حمایت می‌کند: در سوره الحجرات و بعد از آنکه شیطان سوگند یاد می‌کند که انسان‌ها را اغوا نماید. خداوند به شیطان گوشزد می‌کند که نمی‌تواند بندگان برگزیده‌اش را فریب دهد و اغوا نماید (الحج/ ۵۲-۳۹) و نیز (ص/ ۸۳ و ۸۲).

۴۷. محمد/ ۳۵: و شما برتر و پیروز میدان نبرد هستید مادامی که مؤمن باشید. نیز: آل عمران/ ۱۳۹؛ المجادله/ ۲۲: همانا حزب خداوند رستگار هستند. نیز المائده/ ۵۶.

۴۸. یونس/ ۶۴ و ۶۳: کسانی که ایمان آورده‌اند و تقوی پیشه ساخته‌اند، در زندگی دنیوی و نیز در آخرت مورد بشارت قرار می‌گیرند؛ ابراهیم/ ۲۷: خداوند متعال از طریق سخن استوار، مؤمنان را در زندگی دنیوی و نیز در آخرت پایدار و ثابت قدم می‌گرداند.

۴۹. الحجرات/ ۱۰: همانا مؤمنان برادرند.

۵۰. التوبه/ ۷۱: مؤمنان - چه زن و چه مرد - حامی و دوست‌دار یکدیگرند.

۳۱. الرعد/ ۳۱: هر چیزی در نزد خداوند مقدار مشخصی دارد (و کاملاً معین شده است).

۳۲. الرعد/ ۱۶: بگو: خداوند است آفریننده هر چیزی و او یگانه قهار است؛ یوسف/ ۲۱: و خداوند بر امر خود غالب است (و اشراف کامل دارد)؛ آل عمران/ ۱۶۰: اگر خداوند شما را یاری کند، کسی بر شما غالب و چیره نخواهد شد و چنانچه شما را خوار سازد، کیست که علی‌رغم اراده خداوند شما را یاری رساند.

۳۳. العنکبوت/ ۴: و یا کسانی که در حال ارتکاب و تکرار کارهای سوء هستند، گمان کرده‌اند که بر ما پیشی می‌گیرند (و از دست ما رهایی می‌یابند)، چه نادرست گمانی کرده‌اند.

۳۴. البقره/ ۳۸: هر کس از هدایت پیروی کند نه ترسی خواهد داشت و نماندوهی؛ نیز البقره/ ۶۲ و ۲۷۷؛ الانعام/ ۴۸؛ یونس/ ۶۲؛ النور/ ۵۵.

۳۵. طه/ ۵۰: پروردگار ما همان کسی است که همه چیز را پدید آورد و سپس به مسیر صحیحش هدایت نمود.

۳۶. الاعراف/ ۵۴: و خورشید و ماه و ستارگان مسخر امر او هستند، همانا خلق و تدبیر امور به دست اوست؛ الاسراء/ ۴۴: تسبیح خداوند را می‌کند هر آنچه در آسمان‌های هفت‌گانه و زمین است و چیزی وجود ندارد الا اینکه تسبیح او را می‌کند.

۳۷. الاسراء/ ۷۰: و فرزندان آدم را کرامت بخشیدیم و بر بسیاری از مخلوقات برتری دادیم؛ لقمان/ ۲۰: آیا نمی‌بینید که خداوند تحت فرمان شما درآورده آنچه را در آسمان‌ها و زمین است و نعمت‌های آشکار و نهانی به شما بخشیده است.

۳۸. الرعد/ ۶: پروردگارت دارای مغفرت است نسبت به مردم، علی‌رغم ظلم (و گناهانی که مرتکب شده‌اند)؛ المائده/ ۶: بلکه خداوند می‌خواهد شما را پاک گرداند و نعمتش را بر شما کامل نماید.

۳۹. محمد/ ۷: ای کسانی که ایمان آورده‌اید! اگر خدا را یاری دهید، شما را یاری می‌دهد و ثابت قدم می‌گرداند؛ آل عمران/ ۱۲۶: و یاری نیست جز از جانب خداوند عز‌تمند و حکیم؛ نیز الحج/ ۴۰؛ الانفال/ ۱۰؛ النساء/ ۴۵.

۴۰. البقره/ ۲۵۷: خداوند ولی کسانی است که ایمان آورده‌اند؛ نیز آل عمران/ ۶۸. ۴۱. محمد/ ۳۵: و شما برتر و پیروز هستید، در حالی که خداوند با شمامست و از

ناملازمات روزگارند<sup>۶۱</sup> (الصف/ ۴؛ الانفال/ ۶۳؛ المائده/ ۲).

مؤمنان واقعی آنچه برای خود روا می‌دارند، برای دیگران نیز می‌پسندند<sup>۶۲</sup> (الحشر/ ۹). حرمت خون<sup>۶۳</sup> (المائده/ ۳۲؛ النساء/ ۲۹)، مال<sup>۶۴</sup> (النساء/ ۲۹؛ البقره/ ۱۸۸) و ناموس<sup>۶۵</sup> (النور/ ۳۰) دیگران را نگه می‌دارند، در جامعه اسلامی مردم از دست و زبان<sup>۶۶</sup> (الحجرات/ ۱۲) و بلکه حتی از بدبینی و سوء ظن دیگران<sup>۶۷</sup> (الحجرات/ ۱۲) در امانند. در برابر فقر<sup>۶۸</sup> (البقره/ ۸۳ و ۴۳؛ النساء/ ۷۷؛ التوبه/ ۵ و ۱۱؛ البقره/ ۲۸۱، ۲۶۲، ۲۵۴؛ آل عمران/ ۱۳۴؛ التوبه/ ۷۹؛ حدید/ ۱۰) و مشکلات اجتماعی سایر مؤمنان احساس مسئولیت وجود دارد<sup>۶۹</sup> (آل عمران/ ۱۰۴ و ۱۱۰؛ التوبه/ ۷۱؛ الحج/ ۴۱). خلاصه اینکه جامعه مؤمنان، خانواده بزرگ همه مؤمنان به معنای واقعی کلمه است و زندگی در چنین خانواده‌ای لاجرم راه بدبینی و ناامیدی را مسدود خواهد نمود.

۴. سنت الهی ابتلاء و آزمایش: قرآن می‌فرماید انسان‌ها دائم در معرض آزمون‌های الهی هستند<sup>۷۰</sup> (العنکبوت/ ۲؛ البقره/ ۲۱۴) و خداوند انسان را گاه از طریق نقص در اموال و اولاد<sup>۷۱</sup> (البقره/ ۱۵۵؛ آل عمران/ ۱۸۶) و گاه با ازدیاد نعمت<sup>۷۲</sup> می‌آزماید. این آزمون‌ها، با هدف تفکیک سره از ناسره<sup>۷۳</sup> (العنکبوت/ ۳-۲؛ آل عمران/ ۱۷۹) و در نهایت ارتقاء مقام آزمون‌شونده صورت می‌پذیرد و بر این اساس،

آزمون‌های دشوارتر به معنای مقام بالاتر شخص آزمون‌شونده است<sup>۷۴</sup> (الصفات/ ۱۰۷-۱۰۲؛ الانبیاء/ ۷۰-۶۸).

مؤمنان نواقص، کمبودها، مشکلات و حوادث ناگوار را بخشی از سنت الهی ابتلاء و آزمایش می‌دانند و بنابراین از آن نمی‌هراسند، اضطراب و بدبینی به خود راه نمی‌دهند و بزرگ‌منشانه با آن روبرو می‌شوند، چراکه درباره سنت ابتلاء و آزمایش از نکات زیر غافل نیستند. انسان‌های مؤمن در سختی‌ها هم نکات مثبتی می‌بینند و آن را توجه و عنایت خاص خداوند می‌دانند. به تعبیری، به دنبال خیربایی در سختی‌ها هستند و معتقدند این سختی‌ها، آنها را پخته‌تر خواهد کرد و در نهایت، سختی‌ها زودگذرند و اگر خدا به او اعتماد نمی‌کرد، او را به مصیبت گرفتار نمی‌ساخت. توجه به این نکته نیز مهم است که اولاً: آزمون‌های الهی که گاه در قالب مشکلات بسیار جدی برای فرد و جامعه اسلامی روی می‌دهد، سنت حتمی الهی بوده<sup>۷۵</sup> (العنکبوت/ ۲-۳؛ آل عمران، ۱۷۹) و تغییر نخواهد کرد<sup>۷۶</sup> (احزاب/ ۶۲؛ الاسراء/ ۷۷؛ فاطر/ ۴۳).

ثانیاً: آزمون‌های الهی همچون همه افعال الهی نه عیب و بیهوده است<sup>۷۷</sup> (الدخان/ ۳۹-۳۸) و نه به قصد آزار و اذیت انسان‌ها انجام می‌گیرد<sup>۷۸</sup> (المائده/ ۶؛ غافر/ ۳۱؛ البقره/ ۱۸۵؛ النساء/ ۲۸)، بلکه کاملاً هدفمند<sup>۷۹</sup> (الدخان/ ۳۹-۳۸) و جهت‌دار<sup>۸۰</sup> (الرعد/ ۲ و ۸) به وقوع می‌پیوندد؛

۵۱. الصف/ ۴: جمع مؤمنان، گویی که بنای واحد سربری است. و این دژ محکم به خاطر الفت و رأفتی است که خداوند بین مؤمنان ایجاد کرده است (الانفال/ ۶۳). هم‌چنان‌که تعاون بر نیکی و پرهیزگاری را نیز بر همه مسلمانان واجب گردانیده است (المائده/ ۲).

۵۲. الحشر/ ۹: مؤمنان، برادران مؤمن را بر خود ترجیح می‌دهند، در حالی که به شدت نیازمند باشند.

۵۳. المائده/ ۳۲: هر کس فردی را بی‌آنکه مرتکب قتل شده یا فسادی در زمین برانگیخته باشد، بکشد مانند آن است که همه مردم را کشته است؛ النساء/ ۲۹: ای کسانی که ایمان آورده اید، یکدیگر را نکشید.

۵۴. النساء/ ۲۹: ای کسانی که ایمان آورده اید، در اموال یکدیگر به ناروا تصرف نکنید. نیز البقره/ ۱۸۸.

۵۵. النور/ ۳۰: ای پیامبر! به مؤمنان بگو چشم‌های خود را فرو بندند و شرمگاه‌های خود را بپوشانند و مراقبت نمایند.

۵۶. الحجرات/ ۱۲: ای کسانی که ایمان آورده اید! یکدیگر را غیبت نکنید.

۵۷. الحجرات/ ۱۲: ای کسانی که ایمان آورده اید! از بسیاری از گمان‌ها بپرهیزید چراکه بعضی از گمان‌ها گناهانند و در احوال یکدیگر تجسس نکنید.

۵۸. هم‌چنان‌که مکرراً به زکات امر شده (البقره/ ۸۳ و ۴۳؛ النساء/ ۷۷؛ التوبه/ ۵ و ۱۱ و ...) و به اتفاق و صدقات توصیه شده است (البقره/ ۲۵۴، ۲۶۲ و ۲۸۱؛ آل عمران/ ۱۳۴؛ التوبه/ ۷۹؛ الحدید/ ۱۰).

۵۹. امر به معروف و نهی از منکر تبدیل به یک اصل دینی شده است. (آل عمران/ ۱۰۴ و ۱۱۰؛ التوبه/ ۷۱؛ الحج/ ۴۱).

۶۰. العنکبوت/ ۲: آیا مردم گمان کرده‌اند به صرف اینکه گفتند ایمان آوردیم. به حال خود رها می‌شوند و آرموده نمی‌شوند؛ نیز البقره/ ۲۱۴.

۶۱. البقره/ ۱۵۵: قطعاً ما شما را به از ترس و گرسنگی و کاهش اموال و افراد و میوه‌ها می‌آزماییم؛ آل عمران/ ۱۸۶: قطعاً شما در مورد مال و جانتان آرموده می‌شوید.

۶۲. خداوند درباره فرجام در قیامت می‌فرماید: مرا تنها بگذار با آنکس که آفریده‌ام. و برایش مال فراوانی قرار دادم. و پسرانی که در نزد او بودند. و امورش را سامان بخشیدم.

۶۳. العنکبوت/ ۲ و ۳: آیا مردم گمان کرده‌اند به صرف اینکه گفتند ایمان آوردیم. به حال خود رها می‌شوند و آرموده نمی‌شوند. حال آنکه آرمودیم کسانی را که قبل از این بودند تا خداوند راست‌گویان را بشناسد و دروغ‌گویان را نیز بشناسد. آل عمران/ ۱۷۹: چنین نیست که خداوند مؤمنان را همین‌گونه و بر وضع کنونی شما به حال خود واگذارد تا اینکه ناپاک را از پاک جدا سازد.

۶۴. هم‌چنان‌که از ابراهیم (ع) خواسته شد که فرزندش را در راه خداوند قربانی کند (الصفات/ ۱۰۷ - ۱۰۲) و قرآن آن را امتحان بزرگ می‌خواند (الصفات/ ۱۰۶) و خودش به آتش افکنده شد (الانبیاء/ ۷۰-۶۸)، حضرت یعقوب (ع) فراق طولانی فرزندش یوسف (ع) را تحمل فرمود (یوسف/ ۹۶ - ۸۴) و.

۶۵. العنکبوت/ ۲ و ۳؛ آل عمران/ ۱۷۹.

۶۶. این سنت الهی تغییر نمی‌کند و از بین نمی‌رود (احزاب/ ۶۲؛ الاسراء/ ۷۷؛ فاطر/ ۴۳).

۶۷. الدخان/ ۳۹ و ۳۸: آسمان‌ها و زمین و آنچه بین این دو است را بیهوده نیافریده‌ایم. این دو را جز به حق خلق نکرده ایم؛ نیز الانبیاء/ ۱۶.

۶۸. المائده/ ۶: مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ الْقُرْآنُ: ۱۸۵: يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمْ الْيُسْرَ وَتَأْتُرِيدُ بِكُمْ الْعُسْرَ؛ غافر/ ۳۱: وَمَا اللَّهُ يُرِيدُ ظُلْمًا لِّلْعِبَادِ؛ النساء/ ۲۸: يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُخَفِّفَ عَنْكُمْ وَخُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا؛ نیز آل عمران/ ۱۸۰ و ۱۸۲.

۶۹. الدخان/ ۳۹ و ۳۸: وَمَا خَلَقْنَا السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا لَاعِبِينَ \* مَا خَلَقْنَاهُمَا إِلَّا بِالْحَقِّ.

۷۰. الرعد/ ۲: وَسَخَّرَ الشَّمْسَ وَالْقَمَرَ كُلٌّ لِّجَرِي لِأَجَلٍ مُّسَمًّى؛ الرعد/ ۸: وَكُلُّ شَيْءٍ عِنْدَهُ بِمِقْدَارٍ.

جمله می‌توان به عوامل اساسی زیر اشاره نمود:

#### ۱. شیطان و دوستی با آن: قرآن شیطان را دشمن انسان معرفی

می‌کند<sup>۳۳</sup> (فاطر/ ۶؛ الاسراء/ ۵۳) که می‌خواهد همه بشر را به هلاکت و فلاکت برساند<sup>۳۴</sup> (فاطر/ ۶؛ الاعراف/ ۱۶). البته برای این کار نه از راه دشمنی، بلکه از باب دوستی وارد می‌شود<sup>۳۵</sup> (الانفال/ ۴۸؛ النساء/ ۱۲۰؛ الاسراء/ ۶۴). در منظومه فکری قرآن، شیطان در قطب مخالف خداوند قرار می‌گیرد که اگرچه از حیطة قدرت مطلق خداوند خارج نیست ولی خداوند متعال به او اجازه داده که در محدوده مشخص و تا مؤعد معینی فعالیت نماید<sup>۳۶</sup> (الاعراف/ ۱۵؛ الاسراء/ ۶۴). در بیش قرآنی، کسانی که دنباله‌رو شیطان هستند، سرانجامی جز یأس و نومیدی و ترس از فقر و بدبختی نخواهند داشت<sup>۳۷</sup> (البقره/ ۲۳۸).

#### ۲. دوری از یاد خداوند متعال: ذکر و یاد خداوند متعال باید

همیشگی باشد و مؤمنان واقعی ایستاده، نشسته و دراز کشیده<sup>۳۸</sup> (آل عمران/ ۱۹۱؛ النساء/ ۱۰۳؛ الشعراء/ ۲۲۷) و حتی در تجارت و معامله هم از یاد خداوند متعال غافل نمی‌شوند<sup>۳۹</sup> (النور/ ۳۷). این ذکر دائم خداوند از طرفی غذای روح آدمی است که با آن به آرامش می‌رسد<sup>۴۰</sup> (الرعد/ ۲۸) و بدون آن به تباهی کشیده خواهد شد. و از طرف دیگر یاد خداوند در برابر شیطان و وسوسه نفس مانند یک سپر عمل می‌کند<sup>۴۱</sup> (آل عمران/ ۱۳۵) و این وسوسه‌ها را خستی می‌سازد.

دوری از یاد خداوند متعال و دوستی با شیطان، دو بال اصلی بدبینی

و هلاکت هستند که همه عوامل دیگر از این دو سرچشمه می‌گیرند. کسی که از یاد خداوند متعال روی می‌گرداند، شیطان دوست و هم‌نشین وی خواهد شد<sup>۴۲</sup> (الزخرف/ ۳۶) و در نهایت زندگی مشقت‌باری خواهد داشت<sup>۴۳</sup> (طه، ۱۲۴).

ثالثاً: مشکلاتی که در قالب آزمون الهی روی خواهد داد، شاید از حیطة قدرت و خواست بشر خارج باشد، اما از قدرت و اراده خداوند متعال خارج نبوده<sup>۴۴</sup> (یونس/ ۱۰۷؛ الحج/ ۱۴؛ البقره/ ۲۵۳؛ البروج/ ۱۶؛ هود/ ۱۰۷ و النحل/ ۴۰) و بنابراین یأس و منفی‌نگری درباره آن با ایمان به خداوند متعال و قدرت بی‌کران او در تناقض است<sup>۴۵</sup> (الانفال/ ۱۰). رابعاً: در بسیاری از مواقع، وجود مشکلات، نواقص و کمبودها نه تنها منفی و مضر نیست، بلکه لازمه رشد و ترقی بشر و جامعه انسانی است، همان‌که بخش عمده رشد و ترقی بشر، ریشه در حل این مشکلات دارد.

با این اوصاف وقوع مشکلات در زندگی امری تلقی خواهد شد که تحت اراده خداوند متعال و با قصد خیرخواهی انجام می‌گیرد و برای مؤمنان، فرجام خوشی خواهد داشت، بنابراین دلیلی برای نگرانی جدی درباره آن وجود ندارد.

علاوه بر اصول و ارکان فوق، دلایل متعدد دیگری می‌توان از متون دینی استخراج کرد که همگی بر لزوم خوش‌بینی و داشتن روحیه امید و احتراز از یأس و بدبینی در دل مؤمنان، اصرار اکید دارد که یکی از وجوه اشتراک این نصوص، تأکید بر وجود رابطه‌ای مستقیم و انکارناپذیر بین ایمان به خداوند متعال و عمل به فرامین او با امیدواری، خوش‌بینی، آرامش و احساس خوشبختی می‌باشد.

### دلایل بدبینی از منظر قرآن

از دیدگاه قرآن دلایل و عوامل متعددی باعث بدبینی افراد می‌شود که این دلایل و عوامل به صورت یک مجموعه مشبک در هم تنیده و با هم در آمیخته‌اند که یکدیگر را تقویت می‌کنند و به هم وابسته‌اند، که از

۷۷. البقره/ ۲۳۸: (چنانچه اهل انفاق باشید، همانا شیطان وعده فقر و تنگدستی به شما می‌دهد و (به جای انفاق) شما را به فحشاء امر می‌کند.

۷۸. آل عمران/ ۱۹۱: اهل خرد همان کسانی‌اند که ایستاده، نشسته و دراز کشیده (و در همه حال) خدا را به یاد دارند. نیز النساء/ ۱۰۳؛ الشعراء/ ۲۲۷.

۷۹. النور/ ۳۷: مردانی که نه تجارت و نه داد و ستد آنها را از یاد خدا غافل نمی‌سازد. ۸۰. الرعد/ ۲۸: همانا با یاد خداوند قلب‌ها آرام می‌گیرد.

۸۱. در سوره آل عمران آمده که مؤمنان چنانچه مرتکب گناهی شوند، به یاد خداوند خواهند افتاد و به استغفار می‌پردازند و به آن عمل نادرست تداوم نمی‌بخشند: آل عمران/ ۱۳۵.

۸۲. الزخرف/ ۳۶: هرکس از یاد خداوند رحمان روی برتابد، شیطانی بر او می‌گماریم که هم‌نشین او خواهد شد.

۸۳. طه/ ۱۲۴: هر کس از یاد من [خداوند] روی بگرداند زندگی تلخ و دشواری خواهد داشت.

۷۱. یونس/ ۱۰۷: وَإِنْ يَسْتَسْكِنَنَّ اللَّهُ بَصْرًا فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ؛ الْحَجَّ ۱۴: إِنَّ اللَّهَ يَفْعَلُ مَا يُرِيدُ؛ نِزِ الْبَقْرَةِ ۲۵۳؛ الْبُرُوجِ ۱۶؛ هُودٍ ۱۰۷ و النحل/ ۴۰: إِنَّمَا قَوْلُنَا لِشَيْءٍ إِذَا أَرَدْنَاهُ أَنْ نَقُولَ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ؛ نِزِيس/ ۸۲.

۷۲. الانفال/ ۱۰: وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ.

۷۳. فاطر/ ۶: همانا شیطان دشمن شماسست، پس شما هم او را دشمن شمارید. نیز الاسراء/ ۵۳.

۷۴. ص/ ۸۲ و ۸۳: (شیطان گفت: خداوند!) به عزت تو سوگند که همه انسان‌ها را گمراه خواهم کرد، به جز بندگان برگزیده‌ات. نیز فاطر/ ۶؛ الاعراف/ ۱۶.

۷۵. شیطان از طریق وسوسه و تزئین (الانفال/ ۴۸)، وعده دروغ‌دادن و خیال‌پردازی (النساء/ ۱۲۰؛ الاسراء/ ۶۴) مردم را می‌فریبد.

۷۶. ص/ ۷۹ و ۸۱: (شیطان) گفت: پروردگارا تا روز قیامت به من مهلت بده. (خداوند) فرمود: تو از مهلت داده شده‌ها هستی، تا یک وقت معین. نیز الاعراف/ ۱۵؛ الاسراء/ ۶۴.

افراد خوش‌بین به احتمال زیاد می‌گویند در امتحان به این دلیل مردود شدند که پرسش‌های امتحان نادرست طراحی شده بودند یا محیط سالن امتحان مانع تمرکز حواس بود. برعکس، افراد بدبین به احتمال زیاد شکست خود را به نداشتن شایستگی برای تحصیل در دانشگاه یا کم‌استعدادی خود نسبت می‌دهند (براندت<sup>۸۷</sup>؛ ۲۰۱۱).

سومین نظریه مهم، نظریه امید<sup>۸۸</sup> است. نظریه امید رابطه بین سه مفهوم انتخاب هدف<sup>۸۹</sup>، انتظارات<sup>۹۰</sup> و مفهوم خودکارآمدی<sup>۹۱</sup> بندورا<sup>۹۲</sup> را برجسته کرده است. بنابراین، افرادی که اهداف ارزشمندی دارند، از این توانایی برخوردارند که راه‌های مختلفی برای رسیدن به آن پیدا کنند؛ درباره توانایی‌های حل مسأله خود احساس اعتماد می‌کنند و در نتیجه، سطوح بالایی از امید را تجربه می‌کنند. نظریه امید دو مؤلفه دارد؛ مؤلفه اول اندیشه مسیریابی نامیده می‌شود؛ یعنی افراد امیدوار در یافتن راه‌های مختلف برای رسیدن به هدف، خود را توانمند احساس می‌کنند. مؤلفه دوم اندیشه کارگزاری<sup>۹۳</sup> است که بر اساس آن، فرد این توانایی را در خود می‌بیند که از مسیرهای موجود به خوبی استفاده کند. با وجود این دو مؤلفه، فرد خود را نسبت به آینده امیدوار احساس می‌کند (اشنایدر، ۲۰۰۰).

### شیوه نگرش خوش‌بین و بدبین به جهان

مطابق نظریه خوش‌بینی آموخته شده که بر مبنای نظریه سبک اسناد<sup>۹۴</sup> است، بین تفکر افراد بدبین و خوش‌بین در امور خوب و بدی که برای آن‌ها اتفاق می‌افتد، چندین تفاوت اساسی وجود دارد (مگیار-مو، ۲۰۰۹). به عبارت دقیق‌تر، افراد خوش‌بین در مقایسه با بدبین‌ها که در مورد روی‌دادها و اتفاقات ناگوار اسنادهای درونی، پایدار و کلی دارند؛ اسنادهایشان بیرونی، متغیر و خاص است (لوپز<sup>۹۵</sup>؛ ۲۰۰۸). برای نمونه، یک فرد خوش‌بین به هم خوردن یک نامزدی را ناشی از ناهماهنگی ضعیف بین خودش و نامزدش (بیرونی) و موضوعی که در خواستگاری بعدی خیلی کم اتفاق خواهد افتاد (متغیر)، در نظر می‌گیرد و بر این باور است که روی‌داد منفی فوق، فقط به این خواستگاری خاص محدود است (خاص). اما در مقابل، یک فرد بدبین همین

۳. ارتکاب گناه و تداوم آن: گناه و به خصوص تکرار آن، نتیجه دو عامل فوق می‌باشد. به دیگر سخن، کسی به سمت گناه سوق داده می‌شود که از یاد خداوند متعال روی‌گردان و با شیطان به دوستی پرداخته است. تکرار گناه و اصرار و مداومت بر آن می‌تواند به مرور اثرات روانی بسیاری بر انسان بگذارد، به همین دلیل اگر قرآن از ارتکاب گناه حذر کرده است، تأکید مضاعفی بر اجتناب از تکرار گناه دارد<sup>۸۴</sup> (الواقعه/ ۶؛ آل عمران/ ۱۳۵).

از آنجا که گناه خود نتیجه دو عامل فوق است، طبیعی است که بر اثرات دو عامل فوق که همانا سست شدن اعتماد به تکیه‌گاه معنوی و افزایش هراس از هر حادثه و روی‌دادی است<sup>۸۵</sup> (المنافقون/ ۴)، بیفزاید و بدین وسیله اطمینان و آرامش را سلب نماید.

### نظریه‌های خوش‌بینی - بدبینی

درباره خوش‌بینی چند نظریه عمده وجود دارد؛ اولین نظریه مطرح در این زمینه، نظریه خوش‌بینی سرشتی است که متعلق به کارور و شیر است. بر این اساس، افراد خوش‌بین کسانی هستند که انتظار دارند رویدادهای خوبی برای آنان رخ دهند، ولی افراد بدبین کسانی هستند که انتظار دارند امور بدی برای آنان اتفاق بیفتد. افراد خوش‌بین در رویارویی با دشواری‌ها، به دنبال‌کردن هدف‌های با ارزش خود ادامه می‌دهند، و با به کارگیری راهبردهای کنار آمدن مؤثر، خودشان و حالت‌های شخصی‌شان را تنظیم می‌کنند تا اینکه بتوانند به هدف‌های خود برسند (کار، ۱۳۸۶). این دیدگاه، سلامت روانی، سلامت جسمانی و سازگاری روان‌شناختی افراد خوش‌بین را ناشی از سبک‌های مقابله آنان می‌داند (کارور، شیر، و سگرستالروم<sup>۸۶</sup>؛ ۲۰۱۰).

دومین نظریه مهم در این زمینه، نظریه خوش‌بینی آموخته شده سلینگمن است. این نظریه، خوش‌بینی و بدبینی افراد را ناشی از سبک تبیین آنان می‌داند. افراد خوش‌بین رویدادهای مثبت را به عوامل پایدار (همیشگی)، کلی (مربوط به تمام حیطه‌های زندگی) و درونی (ناشی از خود فرد)، اما رویدادهای منفی را به عوامل موقت، جزئی و بیرونی نسبت می‌دهند. افراد بدبین سبک تبیین متضاد با افراد خوش‌بین دارند.

87. Brandt.  
88. Hope Theory.  
89. Goal.  
90. Expectations.  
91. Self-Efficacy.  
92. Bandura.  
93. Agency Thinking.  
94. Attributional Style Theory.  
95. Lopez.

۸۴. در سوره واقعه یکی از دلایل عذاب کافران، اصرار و تکرار گناهان بزرگ بر شمرده شده است (واقعه/ ۶) و در سوره آل عمران به عدم تکرار گناه از جانب مؤمنان اشاره شده است (آل عمران/ ۱۳۵).  
۸۵. المنافقون/ ۴: (منافقان) گمان می‌کنند که هر فریادی علیه آنان است.  
86. Segerstrom.

وضعیت را احتمالاً شکست تلقی می‌کند و آن را علت عدم جذابیت، بی‌توجهی یا ناتوانی در برقراری یک رابطه خوب با دیگران می‌داند (درونی). او پیش‌بینی می‌کند که این نتیجه بد، در خواستگاری‌های آتی‌اش هم رخ خواهد داد (پایدار)، و این روی‌داد منفی، حتی اگر شخص دیگری هم برای خواستگاری پا پیش بگذارد، باز هم اتفاق می‌افتد (کلی). عکس این حالت هم درباره موفقیت‌ها صادق است.

بر اساس این نظریه، خوش‌بینی و نیز بدبینی افراد ریشه در سبک تبیین آنها دارد: افراد خوش‌بین روی‌دادهای مثبت را به سه عامل کلی، پایدار، و درونی نسبت می‌دهند و روی‌دادهای منفی را به عوامل جزئی، ناپایدار، و بیرونی. در اسناد کلی، علت حادثه یا پدیده به عاملی که در تمام موقعیت‌های مشابه وجود دارد، نسبت داده می‌شود. در اسنادهای پایدار، علت روی‌دادها و اتفاقات به عواملی نسبت داده می‌شود که در طول زمان نسبتاً ثابت باقی می‌ماند. در اسناد درونی، عامل اتفاق خوشایند یا ناخوشایند به خصوصیات درونی فرد نسبت داده می‌شود مثلاً من در همه امور (کلی) فرد خوش‌نیتی (درونی) هستم و این صفت دائمی و ذاتی است و همیشه وجود دارد (پایدار). افراد بدبین برخلاف این گروه هستند؛ یعنی شکست را به عامل کلی، پایدار، و درونی نسبت می‌دهند و روی‌دادهای مثبت را به عوامل جزئی، ناپایدار، و بیرونی. اگر کسی تصور کند کلاً به لحاظ جسمی ضعیف است (کلی و درونی) و بیماری‌ای که به آن مبتلا شده همیشگی است (پایدار)، استرس بیشتری تحمل کرده و احتمالاً به افسردگی مبتلا می‌شود. چون بی‌استعدادم؛ نمی‌توانم درس‌ها را بفهمم (کلی، درونی، و پایدار). چون امتحان آسان بود؛ نمره خوبی آوردم (جزئی، ناپایدار، بیرونی) (سلیگمن، ۱۳۸۹).

کلی - جزئی: از نظر فرد ممکن است که موفقیت یا شکست دائمی یا موقت باشد. چگونگی تفکر افراد درباره علت‌های موفقیت و شکست‌شان تعیین‌کننده‌های اصلی خوش‌بینی یا بدبینی هستند. اگر باورش این باشد که موفقیت دائمی است، انتظار دارد که این موفقیت در آینده هم تکرار شود. اگر باورش این باشد که موفقیت موقتی است، انتظار ندارد که در آینده مجدداً موفق شود. در مورد شکست نیز به همین صورت است. وقتی انسان با مشکلی روبه‌رو شد و شکست خورد از خود می‌پرسد آیا آنچه که موجب شکست من شد عاملی است که تنها در شرایطی خاص به این شکست می‌انجامد یا همه

افراد خوش‌بین به آسانی با چالش‌ها روبه‌رو می‌شوند، و آنها بیشتر به چالش‌ها توجه نمی‌کنند. آنها مشکلات را به عنوان یک دوره موقتی می‌بینند، و بر این باورند که می‌توانند بر هم‌آورد جویی‌ها غلبه کنند. این افراد فکر می‌کنند که شکست شخصی است. مطمئناً برای خوش‌بین‌ها یک راه نجات مثبت در شرایطی که در آن می‌افتند، وجود دارد.

خوش‌بین‌ها و بدبین‌ها به لحاظ شناختی به طور یکسانی محیط خود را تجربه می‌کنند (برای مثال، دیدن و شنیدن) و تفاوت‌های بین آنها فقط در چگونگی تفسیرشان از آنچه دیده‌اند و شنیده‌اند ظاهر می‌شود به طوری که ساز و کارهای توجهی زیربنایی در آنچه می‌بینند و می‌شنوند کاملاً انتخابی است. در قرآن نیز انسان‌ها بیشتر به خوش‌بینی تشویق می‌شوند ( آنجا که سخن از توکل به خداست؛ وقتی کسی به خانه‌ای وارد می‌شود و مطمئن نیست که تمیز است، باید فرض را بر تمیز بودن بگذارد. وقتی مطمئن نیست وضو دارد، فرض را بر این بگذارد که وضو دارد. در مورد افراد باید صرفاً براساس ظاهر مثبت‌شان قضاوت کند و به نیت‌خوانی نپردازد؛ از سوءظن بی‌جا بپرهیزد. آن‌جا که شخصی مرتکب گناه یا کار خلافی می‌شود و از بخشش خداوند ناامید می‌شود. این که خداوند سالی یکی دوبار بنده‌اش را امتحان می‌کند) توجه انتخابی<sup>۹۶</sup> به جنبه‌های خاصی از یک موقعیت، ارزیابی افراد از آن موقعیت را تغییر داده و در نتیجه باعث تغییر در حالت‌های هیجانی افراد نیز می‌گردد (اسمیت و مک‌کنزی<sup>۹۷</sup>، ۲۰۰۶). توجه به محرک



از بذل و بخشش است، در حالی که بخل خوب نیست<sup>۱۰۰</sup> (آل عمران/ ۱۸۰). این امر باعث می‌شود انسان که عجول خلق شده است شر و بدی را نیز هم‌چون خیر و خوبی از خداوند بخواهد<sup>۱۰۱</sup> (الاسراء/ ۱۱). خلاصه اینکه از دیدگاه قرآن خوشایند و یا ناخوشایند بودن روی داد الزاماً به معنی مثبت و یا منفی بودن آن روی داد نیست.

نکته دیگر اینکه قرآن نه روی دادهای منفی و نه مثبت را خارج از کنترل خداوند متعال ترسیم نکرده است<sup>۱۰۲</sup> (یونس/ ۶۱؛ سبأ/ ۳ و ۲۲)، بلکه هر دو در حیطه اراده و خواست خداوند و کاملاً کنترل شده، جریان یافته‌اند. این امر باعث می‌شود نه به روی دادهای مثبت چندان خوش باشیم که به سرکشی و طغیان منجر شود و نه از روی دادهای منفی هراسان و مأیوس گردیم<sup>۱۰۳</sup> (حدید/ ۲۳-۲۲).

خلاصه اینکه دیدگاه سلینگمن در بررسی روی دادها و مثبت و یا منفی شمردن آن دو تفاوت اساسی با منهج قرآن دارد: اولاً: قرآن روی دادها را کاملاً خدامحورانه تحلیل می‌کند و نه انسان محورانه. ثانیاً: قرآن، تحلیل کلی و نگاه کلان به حوادث دارد و نه صرفاً موردی و مصداقی.

**سبک تبیین:** سبک تبیین روی دادها در دیدگاه سلینگمن تا حد زیادی با بحث «نوع نگرش» درباره هستی و روی دادهای آن از دیدگاه قرآن مشابهت دارد با این تفاوت اساسی که سبک تبیین مورد نظر قرآن که نوع نگرش درباره هستی و آفریننده آن و ارتباط بین این دو و نیز ارتباط بین مخلوقات را شامل می‌شود، خدامحورانه است و خداوند به عنوان خالق و آمر در کانون این نگرش جای می‌گیرد که هستی را کاملاً هدافمند، با برنامه، مقتدرانه به جریان انداخته و پیش می‌برد و هستی به عنوان مخلوق و مطیع، به صورت یک پارچه و منظم در حال اجرای برنامه و تحقق هدف خداوند است. در حالی که از دیدگاه سلینگمن محوریت فرد و خواسته‌ها و انتظاراتش، ملاک تفسیر وقایع است.

**عوامل (پایدار - ناپایدار و کلی - جزئی):** دیدگاه سلینگمن

منفی توان‌مندی افراد را در تنظیم خلق‌شان مختل می‌کند در حالی که توجه به محرک مثبت می‌تواند الگوهای فکری سازگارانه و خلاق ایجاد نماید. بنابراین خوش‌بینی نه تنها بر چگونگی تفسیر افراد از آنچه دیده‌اند تأثیرگذار است بلکه بر آنچه که آنها باید در محیط مورد توجه قرار دهند نیز تأثیر می‌گذارد.

خوش‌بین‌ها به صورت ارادی به اطلاعاتی توجه می‌کنند که مرتبط با بهزیستی آنها باشد خواه این اطلاعات مثبت و یا منفی باشند. این افراد به طور مستقیم از توجه کردن به اطلاعاتی که مرتبط با آنها است سود می‌برند و به صورت غیرمستقیم با اجتناب کردن از اختصاص توجه به اطلاعات تهدیدکننده نامربوط نیز بهره‌مند می‌شوند. خوش‌بینی مزایای متعددی دارد، و به فرد کمک می‌کند تا در مقایسه با آنچه که دیگران از او انتظار دارند، موفقیت بیشتری در زندگی و محیط کاری بدست بیاورد (مگیار-مو، ۲۰۰۹).

### مقایسه دیدگاه سلینگمن و قرآن

کلمات کلیدی دیدگاه سلینگمن عبارتند از: « روی دادهای مثبت و روی دادهای منفی»، «سبک تبیین»، «عامل پایداری - ناپایداری»، «عامل کلی - جزئی» و «عامل درونی - بیرونی». حال باید هر یک از این کلمات کلیدی را از منظر قرآن بررسی کرد:

**روی دادهای مثبت و منفی:** از دیدگاه قرآن، نوع نگاه به فضایا و حوادث، در تلقی شخص از روی دادها تأثیر بسزایی دارند و خوشایندی و ناخوشایندی رابطه جبری مستقیم با خوب و بد بودن روی داد ندارند. گاه خیر و شر بودن امری مشتبه می‌گردد<sup>۹۸</sup> (الجن/ ۱۰). قرآن در یک مورد می‌فرماید: چه بسا چیزی را نپسندید، در حالی که برای شما خوب باشد و چه بسا چیزی خوشایند شما باشد، در حالی که برای شما بد باشد<sup>۹۹</sup> (البقره/ ۲۱۶). قرآن به صورت مشخص تری مثال بخل را در این باره گوشزد می‌کند که بخیلان گمان می‌کنند که ثروت‌اندوزی بهتر

۹۸. در سوره جن آمده که امر نزول وحی بر حضرت محمد (ص) بر جنیان ملتبس شد که آیا قرار است هدایتی نازل شود و یا عذابی فرستاده شود (الجن/ ۱۰).

۹۹. البقره/ ۲۱۶: و چه بسا از چیزی کراهت داشته باشید در حالی که برای شما خوب باشد و چه بسا چیزی را نپسندید و دوست داشته باشید ولی برای شما بد باشد.

۱۰۰. آل عمران/ ۱۸۰: کسانی که در دارایی‌هایی که خداوند از فضل خود به آنان بخشیده، بخل می‌ورزند، گمان نکنند که این برایشان بهتر است، این

برایشان شرّ (و آفت) است.

۱۰۱. الاسراء/ ۱۱: انسان برای طلب شرّ، هم‌چون طلب خیر دعا می‌کند، به راستی که انسان عجول خلق شده است.

۱۰۲. یونس/ ۶۱: از دید پروردگارت پنهان نمی‌ماند، هم وزن ذره‌ای در آسمان و زمین و نه کوچک‌تر از آن و نه بزرگ‌تر از آن. نیز سبأ/ ۳ و ۲۲.

۱۰۳. الحدید/ ۲۲ و ۲۳: (برنامه‌ریزی پیشین خداوند برای آن است که) تا به خاطر آنچه از دست می‌دهید ناراحت نشوید و به خاطر آنچه به دست می‌آورد خوشحالی نکنید.

تداوم بخشد. انتساب روی‌دادهای منفی به شخص و جامعه (عامل درونی) در قرآن مسئولیت‌پذیری اشخاص در مقابل رفتارهای شخصی را به دنبال دارد.

### راه برخورد با بدبینی؛ آموزش خوش‌بینی

باید اراده این کار را در فرد تقویت کرد؛ یعنی به محض هجوم افکار منفی به مغز، فرد باید سعی کند آنها را محکم پس بزند و افکار و احساسات و اعمال مثبت، مانند خوش‌بینی، عزت‌نفس، اعتماد به نفس، آرمان‌خواهی، زیبایی، حُسن‌جویی، خوش‌مشربی، بذله‌گویی، شوخ‌طبعی، تخیلات خوشایند، عشق‌ورزی و شور و نشاط را در خود تقویت کند تا از تأثیر مخرب افکار منفی در امان بماند. راه‌های دیگر برخورد با بدبینی شامل:

۱. برخورد و پرت کردن حواس: یکی از راه‌های برخورد با بدبینی این است که فرد حواسش را پرت کند؛ یعنی به موضوع دیگری فکر کند. روش دوم، برخورد کردن با بدبینی است. در بلند مدت برخورد کردن مؤثرتر است. زیرا اگر با آن برخورد شود، احتمال بروز مجددش کمتر می‌شود. در پرت کردن حواس، به جای فکر کردن به عامل آزارنده، به چیز دیگری فکر می‌کند که برایش خوشایند یا خشی است. در برخورد کردن، به فکر منفی حمله می‌شود، و علیه آن حرف زده می‌شود. با برخورد کردن مؤثر با باورهایی که به دنبال بروز اتفاقی بد به ذهن انسان خطور می‌کنند، فرد می‌تواند از حالت انفعالی بیرون بیاید و با آنها برخورد نماید.

۲. فاصله‌گرفتن: فکر منفی ممکن است تهمتی باشد که انسان به خودش می‌زند. اگر دیگران به فرد تهمت بزنند وی از خودش دفاع می‌کند و تهمت‌شان را باور نمی‌کند؛ ولی فاصله‌گرفتن از تهمت‌هایی که به فرد به خودش وارد می‌کند بسیار دشوارتر است، زیرا فکر می‌کند که این تهمت‌ها درست هستند. انسان‌ها اغلب درباره خود برداشت‌های اشتباه دارند اینها در نهایت عادات بد فکری هستند که تحت تأثیر تجارب ناخوشایند گذشته در وی ایجاد شده‌اند (مثل سخت‌گیری پدر و مادر، تمسخر اطرافیان، یا برچسب‌های همسالان) (مگیار-مو، ۲۰۰۹)؛ برای فاصله‌گرفتن از باورهای نادرست، اولین قدم این است که فرد بداند این باورها شایسته‌اند که با آنها برخورد کند یا نه؟

درباره انتساب روی‌دادهای مثبت به عوامل پایدار و کلی و یا عکس آن، منطبق با دیدگاه قرآن است با این تفاوت که قرآن تأکید ویژه‌ای دارد بر اینکه:

اولاً: هیچ یک از عوامل، از حیطة قدرت الهی خارج نیست و همه به امر و خواست خداوند و تحت کنترل او اثر گذار است.

ثانیاً: رفتار شخص ارتباط مستقیمی با عوامل اثرگذار بر زندگی شخص دارد و این مسأله باعث احساس مسئولیت شخص خواهد شد.<sup>۴</sup> (الشوری / ۳۰؛ القصص / ۴۷).

**عامل درونی - بیرونی:** اینکه روی‌دادهای منفی از بیرون بر شخص عارض شوند و روی‌دادهای مثبت تنها ساخته و پرداخته توان شخصی باشند، با دیدگاه قرآن تفاوت دارد؛ قرآن، علی‌رغم اشاره به نقش فرد و جامعه بر روی‌دادهای و به‌خصوص بروز مشکلات، بر موارد زیر تأکید دارد:

۱. مشکلات زندگی که یکی از نمودهای آن روی‌دادهای منفی است، لازمه زندگی و رسیدن به کمال است.<sup>۵</sup> (العنکبوت / ۲).  
 ۲. خیر و نیکی نتیجه لطف خداوند متعال (عامل بیرونی) و مشکلات و روی‌دادهای منفی، نتیجه عملکرد ناشایست خود شخص (عامل درونی) است. عامل بیرونی و درونی در قرآن با دیدگاه سلیگمن، از نظر تعریف و مصداق و نیز تأثیر آن بر خوش‌بینی و یا بدبینی اختلاف دارند؛

اولاً: در بینش خدامحورانه قرآن، خداوند عاملی بیرونی است، با این وجود انتساب روی‌دادهای مثبت، به خداوند نه تنها از خوش‌بینی مسلمان نمی‌کاهد، بلکه بر آن می‌افزاید، چراکه خداوند در این بینش، مظهر کمال، قدرت، علم مطلق و خیرخواهی مطلق است که همیشه همراه شخص بوده و از رگ گردن به او نزدیک‌تر است. و هیچ عامل دیگری توان تغییر اراده و خواست خداوند را ندارد.

ثانیاً: قرآن روی‌دادهای منفی را مستقیماً متوجه شخص - و یا جامعه - می‌داند. چراکه روی‌دادهای منفی، یا یک آزمون الهی برای ترقی و تعالی شخص است و یا نتیجه رفتارهای ناشایست شخص؛ که در هر دو صورت عامل درونی باعث و زمینه‌ساز بروز آن روی‌داد شده است. ولی در هر دو صورت بدبینی را تنها زمانی به همراه خواهد داشت که شخص در این آزمون الهی ناکام بماند و یا رفتار ناشایست خود را

القصص / ۴۷.

۱۰۵. العنکبوت / ۲: آیا مردم گمان کرده‌اند به صرف اینکه گفتند ایمان آوردیم. به حال خود رها می‌شوند و آزموده نمی‌شوند.

۱۰۴. الشوری / ۳۰: هر مصیبتی که بر شما وارد می‌شود، به خاطر کارهایی است که انجام داده‌اید و خداوند بسیاری از کارهایتان را نادیده می‌گیرد. النساء / ۶۲: هرگاه مصیبتی در نتیجه آنچه انجام داده‌اند، به آنان رسید؛ نیز

میان اتفاق بد، باورها و پیامدهاست. قدم دوم، این است که فرد، یاد بگیرد چگونه این اتفاقات بد، باورها و پیامدها بر زندگی او تأثیر می‌گذارند. موقعیتی که ایجاد بدبینی می‌کند را شناسایی کند؛ افکار منفی‌ای که بعد از این موقعیت ایجاد می‌شود را یادداشت نماید.

### بحث و نتیجه‌گیری

در اسلام، خوش‌بینی و بدبینی نتیجه اعتقاد و باور است. همین مسأله باعث می‌شود که فرد در برابر روی‌دادهای ناخوشایند طاقت بیاورد. احساس یأس و نومیدی نکنند. این مسأله کمک می‌کند فرد با دیگران رابطه‌ای صمیمی و همدلانه داشته باشد. باور به امتحان الهی، باعث می‌شود راه بدبینی مسدود شود و خوش‌بینی جای آن را بگیرد. انتظار مثبت، به انسان انرژی می‌دهد و استعدادها پنهان او را فرا می‌خواند. این نگرش آگاهی وی را از فرصت‌ها افزایش می‌دهد. خوش‌بینی پرتوی قوی از روشنایی را به درون گوشه‌های تاریک زندگی می‌اندازد و امکانات بالقوه را که در تاریکی پنهان شده‌اند، آشکار می‌کند. فرد مثبت‌اندیش حوادث را از زاویه دید امید تفسیر می‌کند، مزیت‌های آن را کشف می‌کند، و راه حل‌های خلاقانه را می‌یابد که آدم بدبین متوجه آنها نمی‌شود. این موارد اگر با هزینه‌ای که فرد بدبین به بار می‌آورد مقایسه شود: ذهنی که قالبی منفی دارد انرژی انسان را تحلیل می‌برد، و همین باعث تضعیف انرژی اطرافیان می‌شود. این ذهن اعتماد به نفس را ضعیف می‌کند، به خلاقیت و مهارت‌های حل مشکل صدمه می‌زند، انسان را به این سمت می‌راند که روی موانع متمرکز شود، و در توانایی فرد برای تشخیص فرصت‌ها اختلال ایجاد می‌کند. در نهایت، بدبینی، شادی زندگی را به تحلیل می‌برد، فرد را از نظر هیجانی خسته و از پا افتاده و در رابطه با دیگران ناکارآمد باقی می‌گذارد.

وقتی برای خوش‌بین‌ها مشکلی پیش می‌آید، نمی‌نشینند تا کسی به دادشان برسد؛ بلکه به دنبال راه حل می‌گردند و اگر کمکی هم ببینند، آن را با روی خوش استقبال می‌کنند، ولی بدبین‌ها زود تسلیم می‌شوند و می‌گویند: قسمت چنین بوده است و بعد زانوی غم بغل می‌گیرند. خوش‌بین‌ها در هر روی‌دادی، همیشه بهترین وضعیت را پیش‌بینی می‌کنند. برای

قدم دوم، این است که وقتی فهمید باور درست نیست به صورت عملی با آن برخورد کند. بهترین راه برخورد با باور منفی این است که نشان دهد با واقعیت نمی‌خواند. انسان در اغلب مواقع می‌تواند با استناد به واقعیت‌ها به سود خود کاری صورت دهد.

۳. جایگزین‌ها: تقریباً هیچ یک از اتفاقات بدی که برای انسان اتفاق می‌افتد تنها یک دلیل ندارد. اغلب حوادث دلایل متعدد دارند. برای برخورد با باورهای خود، و برای اینکه این باورها مورد سؤال قرار گیرند، باید به همه جوانب و همه عللی که احتمالاً در مشکل پیش آمده دخیل بوده‌اند، توجه شود (مگیار-مو، ۲۰۰۹).

۴. مکتوب کردن برخورد: نوشتن افکار روی کاغذ و پاسخ‌دادن به آنها در کاهش افکار بدبینانه مؤثر است.

۵. آشکارسازی افکار: راه دیگر این است که افکار با ضمیر «من» روی کاغذی نوشته شود و فرد دیگری با صدای بلند آن را برای فرد بخواند و وی در برابر این فکر منفی از خود دفاع کند (مگیار-مو، ۲۰۰۹). تغییر دادن حرف‌های مخربی که هنگام شکست‌های متعارف زندگی فرد به خود می‌زند، مهارت اصلی خوش‌بینی است. سبک توضیحی خوش‌بینانه احساس درماندگی را متوقف می‌سازد، در حالی که سبک توضیحی بدبینانه بر احساس درماندگی می‌افزاید. بر خلاف بسیاری از خصوصیات شخصی، بدبینی ثابت و غیر قابل تغییر نیست. می‌توان مهارت‌هایی را آموزش داد که فرد را از سم بدبینی نجات دهد. کسانی که فکر می‌کنند حوادث خوشایند جنبه دائمی دارند، خوش‌بین‌تر از کسانی هستند که فکر می‌کنند خوش‌یاری‌شان موقتی بوده است.

بعضی پژوهش‌های داخلی در زمینه آموزش خوش‌بینی اثرات سودمندی داشته است، از جمله نتایج پژوهش نیک‌منش و کاظمی (۱۳۸۷) نشان داد که آموزش خوش‌بینی به روش قصه‌گویی بر کاهش افسردگی کودکان مؤثر بوده است. در پژوهشی دیگر (عسکری، روشنی و مهری آدریان، ۱۳۸۸) مشخص شده که اعتقادات مذهبی، خوش‌بینی و سلامت معنوی را پیش‌بینی می‌کند. آموزش به روش اسنایدر و سلینگمن منجر به افزایش امید می‌شود (یعقوبی و محقق، ۱۳۹۱). نادری و شکوهی (۱۳۸۸) نیز نشان دادند که خوش‌بینی و شوخ‌طبعی با اضطراب رابطه منفی دارد.

همان‌طور که می‌دانیم، بعضی از باورها واکنش تسلیم شدن به همراه می‌آورند. برای از بین بردن این دور باطل: قدم اول، دیدن رابطه

روانشناسی). سال چهارم. شماره ۱۰. صص ۳۹ - ۲۷.

نادری، فرح؛ شکوهی، مینا (۱۳۸۸). «رابطه خوش‌بینی، شوخ‌طبعی و بلوغ اجتماعی با اضطراب مرگ در پرستاران بیمارستان گلستان اهواز». *روانشناسی اجتماعی (یافته‌های نو در روان‌شناسی)*. سال چهارم. شماره ۱۰. صص ۹۴ - ۸۵.

نیک‌منش، زهرا؛ اظمی، یحیی (۱۳۸۷). «تأثیر الگوی آموزش خوش‌بینی به روش قصه‌گویی بر سبک اسناد کودکان». *پژوهش در سلامت روان‌شناختی*. سال دوم. شماره ۳. صص ۱۳ - ۵.

یعقوبی، ابوالقاسم؛ محقق، حسین (۱۳۹۱). «بررسی راه‌های افزایش امید در دانشجویان دانشگاه بوعلی». *آموزش عالی ایران*. سال چهارم. شماره دوم. پیاپی ۱۴. صص ۱۶۹ - ۱۵۵.

Carver CS, Scheier MF, Segerstrom SC. (2010). Optimism. *Clin Psychol Rev* 2010; 30: 879-889.

Karademas EC, Kafetsios K, Sideridis GD. (2007). Dispositional optimism, generalized self-efficacy and information processing of threat and well-being related stimuli. *Stress Health* 2007; 23: 285-94

Lopez S. J. (2008). *Positive Psychology: Exploring the Best in People* (4 Volumes Set). Praeger

Magyar – Moe JL. (2009). *Therapists's guide to positive psychological interventions*. London: Elsevier.

Peterson, C. (2000). The future optimism. *American Psychologist*, 55 (1).

Rasmussen HN, Scheier MF, Greenhouse JB. (2009). Optimism and physical health: A meta-analytic review. *Ann Behav Med* 2009; 37: 239-56

Scheier MF, Carver CS, Bridges MW (2001). Optimism, pessimism, and psychological well-being. In: Chang EC. (editor). *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice*. Washington. DC: American Psychological Association: 189-216.

Seligman, M. (2011). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Vintage Books

Smith TW., Mackenzie J. (2006). Personality and risk of physical illness. *Ann Rev Clin psychol* 2006; 2: 435-67.

Snyder, C R (2000). *Handbook of hope: theory, measures & applications*. Academic Press

مثال اگر آسمان ابری شود، خوش‌بین می‌گوید: نمی‌بارد یا اگر ببارد، موجب برکت خواهد بود، ولی بدبین می‌گوید: این ابر موجب باران شدیدی می‌شود و خانه همه را خراب می‌کند. حال اگر بر حسب اتفاق، نظر بدبین در واقعیت تأیید شود، دیگر هیچ چیز جلودارش نیست و برای هر موضوعی، آن روز را مثال می‌آورد. غافل از اینکه بدبینی، هاله‌ای از تیرگی دور او ایجاد کرده، زندگی را برایش سخت و تاریک می‌کند. بدبین‌ها حتی در خواب نیز آشفته‌حالدند. فرد بدبین خیال می‌کند مردم برای او ارزش قائل نیستند. بنابراین، به کسی اعتماد ندارد.

دلایل بدبینی از منظر قرآن، دوستی با شیطان، دوری از یاد خدا، و ارتکاب گناه می‌باشد. بنابراین، با سست شدن پایه‌های اعتقادی زمینه بدبینی در افراد ایجاد می‌شود. مقایسه خوش‌بینی و بدبینی از منظر قرآن و روان‌شناسی، نشان داد که دیدگاه سلینگمن به دیدگاه قرآن بسیار نزدیک است؛ تنها تفاوت این است که از منظر قرآن هیچ چیز از حیطة قدرت و اراده خداوند خارج نیست.

## منابع

قرآن‌کریم. ترجمه فولادوند.

سلینگمن، مارتین (۱۳۸۹). *از بدبینی به خوش‌بینی*. (ترجمه مهدی قراچه داغی). تهران: نشر پیکان.

کار، آلان (۱۳۸۵). *روانشناسی مثبت*. ترجمه حسن پاشا شریفی و همکاران. تهران: نشر سخن.

عسگری، پرویز؛ روشنی، خدیجه؛ مهری‌آدریانی، مریم (۱۳۸۸). «رابطه اعتقادات مذهبی و خوش‌بینی با سلامت معنوی دانشجویان دانشگاه آزاد اهواز». *روانشناسی اجتماعی (یافته‌های نو در*