

The Study of Impediments to the Realization of Spiritual Health and Its Effective Remedies in Qur'an and Narrations (Case Study of Suspicion/Negative Assumption)

ARTICLE INFO

Article Type

Analytical Review

Authors

Solgi, M.¹ Ph. D
Nabavi Z.S.² Ph. D
Fayyaz, F.,³ Ph. D

How to cite this article

Solgi, M.¹ Ph. D, Nabavi Z.S.² Ph. D, Fayyaz, F.,³ Ph.D. The Study of Impediments to the Realization of Spiritual Health and Its Effective Remedies in Qur'an and Narrations (Case Study of Suspicion/Negative Assumption). *Journal of Quran and medicine*, 2019:3(3): 44-53

ABSTRACT

Spiritual health as one of the four dimensions of health directly affects the lifestyle of man and has been considered in all religious and divine teachings. In Islam, the guidance and sensual pleasures planning are factors in achieving perfection; the pleasures that are useful for health in general, but excessive attention to them keeps man away from guidance. One of the impediments to the realization of human spiritual health addressed in the Holy Qur'an is the obscene trait of suspicion that is known in the psychological literature as pessimism versus optimism. The purpose of this descriptive-analytical study is to elucidate the nature, components, as well as practical ways to cure the pessimism of the Qur'an and narrations. Based on the findings of the study, there are guidelines in the Qur'an and narrations such as "attention to immorality", "stop making of slander and suspicion/negative assumption", "not paying attention to illusions and delusions", and "not spy or backbite each" that adherence to them and practicing them in human life provides peace and comfort and preserves one's spiritual health.

Keywords: Spiritual Health, Suspicion/Negative Assumption, Holy Qur'an, Narrations, Lifestyle

¹Women Research Center, Alzahra University, Tehran, Iran (Corresponding Author)

²Islamic Education Department, Theology Faculty, Payame Noor University, Tehran, Iran

³Women Research Center, Alzahra University, Tehran, Iran

* Correspondence:

Address: Women Research Center, Alzahra University, Dehvanak Avenue, Tehran, Iran. Postal Code: 1993893973
Phone: +98 21 85692085;
Fax: +98 2188049809;
m.solgi@alzahra.ac.ir

Article History

Received: June 19, 2019

Accepted: December 4, 2019

ePublished: September 22, 2019

بررسی موانع تحقق سلامت معنوی و راهکار درمان عملی آن در قرآن و روایات (مطالعه موردی سوءظن)

مریم سلگی*

پژوهشکده زنان، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

زهره سادات نویی

دانشکده الهیات، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

فاطمه فیاض

پژوهشکده زنان، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران

چکیده

سلامت معنوی، به مثابه یکی از ابعاد چهارگانه سلامت، مستقیماً در سبک زندگی انسان مؤثر و در تمام تعالیم دینی و الهی مورد نظر و تأکید بوده است. از نظر اسلام هدایت و تنظیم تمایلات نفسانی، عاملی برای رسیدن به کمال است؛ تمایلاتی که اگرچه در حد معمول برای سلامت مفید هستند، ولی زیاده‌روی در توجه به آنها، انسان را از مسیر هدایت دور می‌کند. یکی از موانع تحقق سلامت معنوی انسان که در قرآن کریم به آن پرداخته شده صفت ناپسند سوءظن است که در ادبیات روانشناختی با عنوان بدبینی در مقابل خوشبینی شناخته می‌شود. هدف از این پژوهش، که با روش توصیفی-تحلیلی انجام شده، تبیین ماهیت، مولفه‌ها و همچنین راهکارهای عملی بدبینی از قرآن و روایات است. بر اساس یافته‌های پژوهش برای تأمین، حفظ و ارتقای سلامت و رفع سوءظن رهنمودهایی همچون «توجه به مفاسد»، «دوری از مواضع تهمت و سوءظن»، «اعتنا نکردن به خیالات و اوهام» و «عدم تجسس در احوال دیگران» در قرآن و روایات وجود دارد که تقید و عمل به آنها در زندگی انسان باعث آرامش و آسایش و حفظ سلامت معنوی انسان می‌گردد.

واژگان کلیدی: سلامت معنوی، سوءظن، قرآن، روایات، سبک زندگی

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۳/۲۹

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۹/۱۳

*نویسنده مسئول: m.solgi@alzahra.ac.ir

mari_sst@yahoo.com

مقدمه

سلامت معنوی یکی از ابعاد چهارگانه سلامت بوده که تقریباً نیم قرن است که مورد توجه دانشمندان و روانشناسان قرار گرفته است. در حالی که در تمام تعالیم دینی و الهی، از همان ابتدای خلقت، توجه به تمام ابعاد وجودی انسان، مورد نظر و تأکید بوده است. خلقت انسان، ترکیبی از جسم و روح است، از این رو سلامت او نیز شامل سلامت جسمی و روحی (معنوی) می‌شود. واژه سلامت، در لغت به معنای بی‌گزند شدن، بی‌عیب شدن، آرامش و امنیت است^[۱]. سلامت به معنای تندرستی و عافیت و در مقابل بیماری است و تمام ابعاد جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی انسان را شامل می‌شود. اگرچه تا قبل از این تعریف سلامت فقط محدود به مباحث جسمی، روانی و اجتماعی انسان بود، ولی از حدود پنجاه سال پیش به صورت رسمی سازمان بهداشت جهانی به ضرورت توجه به بعد معنوی در تعریف سلامت در کنار ابعاد جسمانی، روانی و اجتماعی تأکید دارد. ضرورت بحث از سلامت معنوی، زمانی نمایان می‌شود که علت بسیاری از بیماری‌های روانی و حتی مشکلات جسمی و بدنی، به نبود سلامت معنوی مربوط می‌شود؛ دانشمندان در دهه‌های اخیر متوجه شدند که تعریف سلامت، دارای نقیصه‌ای بزرگ است و تأکید بیش از حد بر جنبه‌های مادی آن، موجب غفلت از بعد معنوی و روحانی

بهداشت، به اعتقاد فرد، به وجود نیروهای معنوی و طبیعت خاص و روش عملکرد این نیروها بستگی دارد^[۲]. سلامت معنوی از آن جهت مهم است که از مهمترین مواردی است که تعیین کننده سبک زندگی افراد نیز است و اینکه فردی دارای سلامت معنوی باشد و یا در این زمینه دچار مشکل باشد از مواردی است که مستقیماً مشخص کننده سبک زندگی فرد می‌تواند باشد هدف‌دار بودن زندگی، تعهدات اخلاقی، تعاون، داشتن حسن ظن و توجه بیشتر به مسائل معنوی در زندگی باعث کاهش اضطراب و تزلزل روحی و عوارض ناشی از آن‌ها می‌شود. از این رو، تقویت جنبه معنوی، به سلامت جسم و روح افراد و در نهایت، سلامت جامعه بزرگ بشری، کمک بسزایی خواهد کرد. سلامت معنوی عبارت است از برخورداری از حس پذیرش، احساسات مثبت، اخلاق و حسن ارتباط متقابل با یک قدرت حاکم و برتر قدسی، دیگران و خود که طی یک فرایند پویا و هماهنگ شناختی، عاطفی، کنشی حاصل می‌آید^[۴]. سلامت معنوی، قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با خدا و خویشتن و دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل تضادها و تمایلات فردی و گروهی به طور عادلانه در یک وضع متعادل و متوازن است^[۵]. در فرهنگ قرآن و حدیث، جایگاه سلامت معنوی، قلب است. البته نه قلب صنوبری و جسمی، بلکه حقیقت قلب که با تعبیری همچون روح، نفس، شخصیت و امثال آن تقریباً هم معنی می‌باشد. در واقع، قلب به عنوان جایگاه سلامت معنوی، شباهت فراوانی با جایگاه روان شناسی دارد؛ چرا که مغز و اعصاب بعنوان جایگاه و خاستگاه امور روانی معرفی می‌شود و از این رو، همانگونه که جسم بیمار می‌شود، قلب و روح هم بیمار می‌گردد و همانگونه که باید در پی علاج جسمانی بود، باید روح را نیز معالجه نمود. بنابراین، جایگاه اصلی سلامت معنوی، قلب و بعد درونی انسان است که نزدیک‌ترین تعبیر روان شناختی آن شخصیت می‌باشد. این قلب در فرهنگ قرآن، بیمار می‌شود، شفا می‌یابد و مورد خطاب قرار می‌گیرد. از این رو می‌توان گفت که همه صفات و حالات مطلوب یا نا مطلوبی که در قرآن، به واژه قلب و جمع آن قلوب، نسبت داده شده است، به برخی ابعاد شخصیت یا به کل آن، یعنی کلیت روان‌شناختی انسان مربوط می‌شود^[۶]. از نظر اسلام، هدایت و تنظیم تمایلات نفسانی، عاملی برای رسیدن به کمال است، تمایلاتی که اگرچه در حد معمول برای سلامت مفید است، ولی زیاده‌روی در توجه به آنها، انسان را از مسیر هدایت دور می‌کند. در قرآن در خصوص تأمین، حفظ و ارتقای سلامت معنوی و موانع دستیابی به آن و راهکارهای رفع آن موانع رهنمودهای فراوانی وجود دارد که تقید و عمل به آنها در زندگی انسان باعث آرامش و آسایش می‌گردد. از جمله موانعی که در قرآن مورد اشارت واقع شده است صفت ناپسند سوءظن می‌باشد. قرآن کتاب جامعی است که نسخه‌ی رشد و تعالی آدمی را به صورت کامل ارائه داده است، طوری که رعایت دستورالعمل‌های آن سعادت و سلامت انسان را تضمین می‌کند. حضرت علی(ع) می‌فرمایند: بدانید که برای احادی بعد از آموختن قرآن، نیازمندی نیست، پس شفا برای دردهایتان را از قرآن بخواهید و برای سختی‌ها و گرفتاری‌هایتان از قرآن کمک بگیرید. سوءظن بعنوان یک رذیله از گناهان قلبی و بیماری‌های روانی است که ممکن است سبب ارتکاب بسیاری از گناهان شود^[۶]. در حقیقت سوءظن در منابع اسلامی به نوعی نگرستن با دید منفی و یا همان بدگمانی و خیال بد کردن و زشت پنداری به کسی و یا جمعیتی به طور کلی به خدا، مردم و خود انسان و متمم

نمودن آن به زشتی و نادرستی می‌باشد. از عللی که سوءظن از آنها نشأت می‌گیرد می‌توان به مسائلی همچون ضعف ایمان، خودمحوری، کم خردی، شتاب در داوری و موارد دیگر اشاره کرد. از آنجایی که موضوع مورد بحث - سوءظن - نوعی بیماری محسوب می‌شود، پس برای شناسایی و یافتن درمان مناسب باید به قرآن و قرآن‌شناسان واقعی که ائمه اطهار می‌باشند، مراجعه نمود. در واقع راه علاج آن توجه به مفاسد سوءظن، دوری از مواضع تهمت و سوءظن و موارد دیگر می‌باشد. ضرورت بحث در مورد موضوع فوق از آنجا روشن می‌شود که این مرض مهلک، نه تنها روح انسان را هدف قرار می‌دهد، بلکه سلامتی جسم را را نیز تهدید می‌کند. چرا که اخلاق در مکتب اسلام، نه فقط نیت و اندیشه‌ی درونی است و نه تنها عمل و فعالیت بدنی می‌باشد، بلکه یک جریان متصل و ممتدی است که از اندیشه آغاز می‌شود و به عمل پایان می‌پذیرد. و با تعبیری که از روایات آمده، می‌توان گفت: نیت و عمل به هم پیوسته است و اخلاق مجموعه اعمال درونی و بیرونی است.^[۵۰] در حقیقت سوءظن نیز که یک آفتی اخلاقی می‌باشد، گرچه یک بیماری روحی است، ولی جسم و عمل انسان را نیز آلوده می‌کند و عوارض زیان‌بارش حتی متوجه اطرافیان او نیز می‌شود. خداوند صریحاً در قرآن می‌فرماید: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید! از بسیاری از گمان‌ها، پرهیز کنید زیرا بعضی از گمان‌ها گناه است و تجسس نکنید و بعضی از شما غیبت بعض دیگر را نکنند...»^[۷]. با توجه به ارتباط این آیه با آیه‌ی قبل «یعنی همانا مؤمنان با هم برادرند...» «حجرات/۱۰» برداشت می‌شود که رواج بدگمانی در جامعه‌ی مؤمنان تهدیدی برای اخوت ایمانی آنان می‌باشد.^[۸] رفتارهای ناپسند و زشت در آموزه‌های دینی به گناه تعبیر می‌شوند که از موانع تحقق سلامت معنوی بوده و مانع رشد اسنان در ابعاد روحی و روانی می‌گردد و در نهایت جسم انسان را نیز در معرض آسیب قرار می‌دهد. یکی از همین گناهان نیز سوءظن می‌باشد. متأسفانه چون مردم به آن توجهی نداشته و آن را کوچک می‌شمارند به آن التفات نکرده و مضرات آن را نیز در زندگی خواهند دید.^[۹] و عموماً به معصیت بودنش التفاتی نمی‌کنند و به همین خاطر از آن پشیمان هم نمی‌شوند تا ترک نمایند. در نتیجه بر تکرار آن اصرار می‌ورزند و بر فرض صغیره بودن هم در این صورت کبیره می‌گردد. با عدم درمان، دامنه‌ی این بیماری گسترش پیدا کرده و بالای جان شخص و وابستگی او می‌شود. بدین ترتیب ضربات مهلکی را بر پیکر فرد و اجتماع وارد ساخته و اتحاد و صمیمیت جامعه و خانواده را از هم می‌گسلد. بنابراین کاملاً ضروری به نظر می‌رسد که در مورد آن بصورت مبسوط تحقیق و بررسی شود.

ماهیت و تعریف سوءظن

سوء به معنای «بدی، زشتی، آفت و بلا»^[۱۰] می‌باشد. ظن به معنای «گمانی است که احتمال ثبوت بر نفی‌اش ترجیح داشته باشد»^[۱۱]. گاهی هم ظن به معنای یقین به کار می‌رود. مانند: «[متخلفین از جنگ تبوک] یقین کردند که پناهگاهی جهت نجات از کيفر خدا جز با رفتن احتمال بودنش از نبودنش بیشتر است.» «توبه/۱۱۸» و گاهی به معنای شک و تردید هم آمده است. ولی معروف‌ترین معنای ظن همان گمانی است که احتمال بودنش از نبودنش بیشتر است. راغب اصفهانی می‌نویسد: «ظن، احتمال راجع است که به وسیله‌ی امارات حاصل می‌شود و دارای مراتب مختلفی است... در بعضی از مراتب به مرحله علم نیز می‌رسد، که در آن صورت با حرف تأکید «آن» یا «آن مخففه از مثقله» همراه

می‌شود»^[۱۲]. معنای سوءظن بدگمانی و زشت پنداری به چیزی یا کسی یا جمعیتی و متهم نمودن آنان به بدی می‌شود که سبب بدبینی و بداندیشی درباره‌ی آنان گردد. در منابعی اسلامی سوءظن انواعی دارد مثل: سوءظن به خدا، به مردم و به خود^[۱۳]. در حقیقت به قول ملا احمد نراقی سوءظن آن چیزی است که آن را در دل خود راه دهی و نفس را به جانب خود مایل کنی و طرف بدی را برای خود بسازی یا آن را اظهار نمایی و بدی مومن را در دل جای دادن و برون دلیل قطعی به بدی او حکم کرده است^[۱۴]. برای روشن‌تر شدن مسئله از نظر قرآن، آیه‌ی ۱۲ سوره‌ی حجرات را که پیرامون موضوع فوق است را از نظر برخی از مفسران مورد بررسی قرار می‌دهیم. شأن نزول این آیه را که در تعدادی از تفاسیر مانند المیزان، مجمع البیان، نمونه، منهج‌الصادقین و... ذیل این آیه روایت کرده‌اند، بدین شرح است که پیامبر اکرم(ص) چند نفر از یارانشان را برای پذیرایی از عده‌ای در سفر منصوب فرموده بودند و سلمان (رضی الله عنه) در خدمت دو نفر از اکابر صحابه بودند. روزی آنان از سلمان خواستند غذایی آماده کند ولی غذا سر موعده به دلیل شب زنده‌داری ایشان و خواب ماندنشان حاضر نشد. سلمان را نزد پیامبر(ص) فرستادند و حضرت، ایشان را پیش اسامه که در آن وقت وکیل حضرت در صرف حوائج بودند، فرستاد. و اسامه هم گفت که طعام حاضر نیست. آن صحابه زبان به غیبت سلمان و اسامه گشودند. و روز دیگر که نزد حضرت رسول آمدند، حضرت فرمودند: که این سرخی گوشت که از میان دندان‌های شما می‌بینم چیست؟ گفتند: یا رسول الله ما گوشت نخورده‌ایم. حضرت فرمودند: گوشت سلمان و اسامه را خوردید و من اثر آن را بر لب شما مشاهده می‌کنم. آیه آمد که: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، از بسیاری از گمان‌ها دوری گزینید که برخی از گمان‌ها گناه است» «حجرات/۱۲»^[۱۴]. طبرسی در مجمع‌البیان فرموده‌اند: «عده‌ای گفته‌اند این گمانی که دستور داده شده که از آن اجتناب کنیم، گمان بدی است که انسان نسبت به برادر مسلمان خود داشته باشد. البته گمان بد داشتن تا حدی که انسان به زبان نیاورد، اشکالی ندارد، ولی اگر آن را ظاهر کند، گناه کرده است»^[۱۵]. تفسیر احسن‌الحديث هم چنین می‌نویسد: «مراد از (اجتنبوا) اجتناب از ترتیب اثر دادن به ظن است. مثل اینکه درباره‌ی مؤمن سوءظن کند و او را اهل آن کار بداند و به دیگران نیز نقل کند و گر نه خود ظن او غیراختیاری است و نهی بر آن تعلق نمی‌گیرد. مانند آنکه کسی را شب در راه دیده و به ذهنش خطور کرد که از جای نامناسبی می‌آید...»^[۱۶]. سیدمحمدحسین الهمدانی نیز در تفسیر انوار درخشان نظری شبیه به همین مورد ذکر کرده‌اند^[۱۷]. تفسیر نمونه هم ذیل این آیه نوشته است: «منظور از (کثیراً من الظن) گمان‌های بد است که نسبت به گمان‌های خوب در میان مردم بیشتر است. لذا از آن تعبیر به کثیر شده و گر نه حسن ظن و گمان خیر» نه تنها متنوع نیست، بلکه مستحسن است»^[۱۸]. چنانکه قرآن مجید می‌فرماید: «چرا هنگامی که آن نسبت ناروا را شنیدید، مردان و زنان با ایمان نسبت به خود (و کسی که همچون خود آنها بود)، گمان خیر نبرده‌اند!» «نور/۱۲»

علامه طباطبایی نیز می‌فرماید: «مراد اجتناب از ظن، اجتناب از خود ظن نیست، چون ظن، خود نوعی ادراک نفسانی است و در دل باز است، ناگهان ظن در آن وارد می‌شود و آدمی نمی‌تواند برای نفس و دل خود دری بسازد تا از ورود ظن بد جلوگیری کند. پس نهی کردن از خود ظن صحیح نیست، مگر آنکه از پاره‌ای مقدمات اختیاری آن نهی کند»^[۱۸]. پس آیه‌ی مورد بحث می‌فرماید: اگر

درباره‌ی کسی ظن بدی به دلت وارد شد، به آن ترتیب اثر مده. تفاسیر تبیان^[۲۰]، شبر^[۲۱] و فرقان^[۲۲] نیز نظراتی در همین قالب‌ها ارائه کرده‌اند. پس دانستیم که منظور از سوءظن، صرفاً آن تصورات و خیال‌های ذهنی نیست که بی اختیار به انسان دست می‌دهد، زیرا نوعاً نمی‌توان از آنها جلوگیری نمود. بلکه مقصود گمان سوئی است که شخص آگاهانه و با اختیار آن را پذیرفته و باور می‌کند و سپس در ذهن خویش آن را تقویت نموده، ترتیب اثر داده و به مقتضایش حکم و قضاوت می‌نماید. براین اساس، انسان به دنبال مقدماتی که در دنیای ذهن و خیال خود می‌سازد، نتایجی می‌گیرد و سعی می‌کند افکار و کردار خود را براساس همان خیالات خود ساخته و به ظهور برساند. شهید دستغیب (ره) مطالب را در چند جمله‌ی رسا خلاصه‌بندی فرموده‌اند: «بدگمانی به

مسلمان اگر به طور خاطر و حدیث نفس و زودگذر باشد، چون اختیاری نیست، بر آن مؤاخذه هم نمی‌باشد و مورد عفو است و اگر ثابت بماند یعنی حمل بر صحت نکند و بدی او را در دل جای دهد و به آن معتقد شود، حرام و توبه آن واجب فوری است»^[۲۳].

در حدیث معروف به حدیث رفع امام صادق (ع) از رسول خدا (ص) نقل می‌کند که فرمود: نه خصلت از امت من برداشته (و از آنها عفو) شده است^[۲۴]. سپس حضرت آن خصلت‌ها را می‌شمارد،

که یکی از آنها وسوسه‌های شیطانی در اندیشیدن در حالات مردم و سوءظن به آنها در آنچه از ایشان مشاهده کنند، (این امر، یعنی

صرف تصور و اندیشه و سوء گمان زودگذری را که انسان با دیدن حالات و کردار مردم برایش پیدا می‌شود خداوند عفو نموده است)، زیرا که این حالت چیزی است که (خواه ناخواه در نفس

می‌آید) و جلوگیری از آمدن آن میسر نیست، ولی باید به این سوءظن خود ترتیب اثر ندهد و به مقتضای آن حکم و قضاوت قطعی نکند. شیخ صدوق (ره) در خصال قسمت آخر حدیث فوق را

چنین نقل می‌کند: «یکی از خصال نه گانه‌ای که خداوند بر این امت بخشوده است، تفکر و تصور و سوء گمان نسبت به دیگران است مادامی که به زبان رانده نشود»^[۲۴]. این عبارت توضیح و تأکید همان مطلب فوق‌الذکر است، یعنی آن اندیشه و سوء گمانی

را خداوند بخشیده و عفو فرموده است که انسان آن را رد کند و نپذیرد و ترتیب اثر ندهد، زیرا بر زبان آوردن چنین مسئله‌ای دلالت می‌کند بر اینکه انسان آن را رد نکرده و همین است

سوءظن که گناه و حرام شمرده شده است که در کلام شهید ثانی هم چنین آمده است: «مقصود از بدگمانی که حرام است، این است که شخصی بدی را نسبت به فرد مؤمنی در دل نگاه دارد و بدون

اینکه به درستی آن یقین داشته باشد بر طبق سوءظن خود درباره‌ی آن مؤمن قضاوت و حکم کند»^[۲۵].

علامت سوءظن

با توجه به مطالب گذشته به این نتیجه می‌رسیم که: «... هر گفتار و کرداری که از مسلمانی دیده یا شنیده می‌شود و احتمال درستی آن داده می‌شود، حمل کردن آن بر فساد و معتقد شدن به آن حرام است»^[۲۳]. و مراد از ظن بد بردن که شرعاً مذموم است و از آن نهی گردیده، آن است که آن را در دل خود راه دهی و نفس را به جانب خود مایل کنی و طرف بدی را ترجیح دهی و یا آن را اظهار نمایی^[۲۳]. بدیهی است که پیدایش چنین حالتی در انسان دارای علائمی است که با خطورات قلبی دیگر نباید اشتباه نمود. چنانکه

برای شناختن و تمیز دادن سوءظن از خطورات قلبی، شهید ثانی می‌فرماید: «راه تمیز دادن سوءظن از خطورات قلبی آن است که

در خود فرو روی و به آئینه دل بنگری، اگر دیدی حالت تغییر کرده و نسبت به برادر مؤمن بد دل شده‌ای و عمل او به تو گران می‌آید، و در احترام و تکریم او سست گردیده‌ای و اهتمام و دلسوزی تو نسبت به او از قبل کمتر شده است، پس بدان اینها نشانه‌ی سوءظن حرام است...»^[۲۵]. از بیان ایشان به دست می‌آید که نشانه و اثر سوءظن، در اعمال و رفتار شخص نسبت به برادر مؤمنش آشکار می‌شود و این خود، مولود تغییر حالت در قلب و قضاوت و حکم به بدی مؤمن است و این همان ترتیب اثر دادن به گمان می‌باشد که قبلاً بیان نمودیم. بنابراین به طور کلی می‌توان گفت: که سوءظن علائم فوق را دارا است:

۱. انسان مطلبی را از برادر مؤمنش در دل خود جای دهد آن را رد نکرده و بپذیرد.

۲. در پذیرفتن آن، بدون علم و یقین قطعی و دلیل و حجت شرعی برخورد نماید و در پی تحقیق و کشف حقیقت برنیاید.

۳. تغییر حالت قطعی نسبت به قبل از سوءظن در او پیدا گردد.

۴. براساس این مطلب، انسان نسبت به برادر مؤمنش حکم و قضاوت نموده، او را متهم و محکوم بداند.

۵. در اعمال و گفتار و برخوردها موضع‌گیری‌ها، به این گمان و قضاوت خود ترتیب اثر داده و آن را اظهار نماید.

تا انسان دلیل و حجت شرعی نداشته باشد، نباید سوءظن ببرد، هر چند وقتی که دلیل و حجت شرعی در دست داشته باشد، دیگر سوءظن نیست، بلکه یقین است. گاه، مسئله‌ی شناسایی و تحقیق درباره‌ی یک فرد، شرعاً ضروری به نظر می‌رسد. در اینجا وقتی انسان آنچه را که به یقین درست می‌داند و احتمال اشتباه نمی‌دهد و امکان تأویل و حمل بر صحت در آن نمی‌بیند، دیگر نمی‌تواند حقیقت یقینی را حمل بر غیرواقع نماید. زیرا اسلام انسان را دعوت به تحقیق ننموده است. «مفهوم (کثیراً) در «اجْتَبُوا کَثِیراً مِّنَ الظَّنِّ» این است که در همه جا، تکیه کردن بر گمان ممنوع نیست، زیرا چه بسا موارد مهمی که نادیده گرفتن گمان، موجب وارد شدن صدمه‌ی فراوان به فرد یا جامعه است»^[۸]. از سه راه این اطمینان و دلیل حاصل می‌تواند حاصل شود: حس بینایی، حس شنوایی، از غیر بشنوی: در صورتی که غیر: الف: شهادتش از روی حس باشد ب: فاسق نباشد. ج: دو نفر باشند^[۲۶].

علت ابتلا به سوءظن

همانطور که بیماری‌های جسمی معلول علت و یا عللی است که موجب عارض شدن آن بیماری است، سوءظن به دیگران هم که یک انحراف فکری و بیماری اخلاقی است نیز دارای علل و انگیزه‌هایی است که بدینی از آنها سرچشمه گرفته، عمده‌ی آنها چنین است:

۱. کم خردی و بی‌عقلی: ظن هر فرد رابطه‌ی مستقیم با عقل او دارد یعنی میزان صحت و درستی ظن انسان به اندازه‌ی عقل اوست، زیرا هر چه فکر و قوه‌ی ادراک و عقل انسان از اعتدال و استقامت و قوت افزون‌تری برخوردار باشد در دریافت‌ها و ادراک‌های خود به همان مقدار از اصالت و صحت بهره‌مند خواهد بود و چنانچه انسان مؤمن در راه خداوند فداکاری نموده و نور الهی در دلش بتابد در درک حقایق و مسائل و به کار انداختن عقل از اوج بسیار برتری برخوردار خواهد گردید. چنانکه در حدیث آمده: یعنی از فراست و تیزبینی مؤمن بر حذر باشید، چرا که او با نور خدا می‌نگرد^[۲۷]. حضرت علی (ع) می‌فرماید: یعنی گمان انسان به اندازه‌ی عقل اوست^[۲۸]. افراد خردمند و فرزانه دنیا را جای

درباره‌ی کسی ظن بدی به دلت وارد شد، به آن ترتیب اثر مده. تفاسیر تبیان^[۲۰]، شبر^[۲۱] و فرقان^[۲۲] نیز نظراتی در همین قالب‌ها ارائه کرده‌اند. پس دانستیم که منظور از سوءظن، صرفاً آن تصورات و خیال‌های ذهنی نیست که بی اختیار به انسان دست می‌دهد، زیرا نوعاً نمی‌توان از آنها جلوگیری نمود. بلکه مقصود گمان سوئی است که شخص آگاهانه و با اختیار آن را پذیرفته و باور می‌کند و سپس در ذهن خویش آن را تقویت نموده، ترتیب اثر داده و به مقتضایش حکم و قضاوت می‌نماید. براین اساس، انسان به دنبال مقدماتی که در دنیای ذهن و خیال خود می‌سازد، نتایجی می‌گیرد و سعی می‌کند افکار و کردار خود را براساس همان خیالات خود ساخته و به ظهور برساند. شهید دستغیب (ره) مطالب را در چند جمله‌ی رسا خلاصه‌بندی فرموده‌اند: «بدگمانی به مسلمان اگر به طور خاطر و حدیث نفس و زودگذر باشد، چون اختیاری نیست، بر آن مؤاخذه هم نمی‌باشد و مورد عفو است و اگر ثابت بماند یعنی حمل بر صحت نکند و بدی او را در دل جای دهد و به آن معتقد شود، حرام و توبه آن واجب فوری است»^[۲۳]. در حدیث معروف به حدیث رفع امام صادق (ع) از رسول خدا (ص) نقل می‌کند که فرمود: نه خصلت از امت من برداشته (و از آنها عفو) شده است^[۲۴]. سپس حضرت آن خصلت‌ها را می‌شمارد، که یکی از آنها وسوسه‌های شیطانی در اندیشیدن در حالات مردم و سوءظن به آنها در آنچه از ایشان مشاهده کنند، (این امر، یعنی صرف تصور و اندیشه و سوء گمان زودگذری را که انسان با دیدن حالات و کردار مردم برایش پیدا می‌شود خداوند عفو نموده است)، زیرا که این حالت چیزی است که (خواه ناخواه در نفس می‌آید) و جلوگیری از آمدن آن میسر نیست، ولی باید به این سوءظن خود ترتیب اثر ندهد و به مقتضای آن حکم و قضاوت قطعی نکند. شیخ صدوق (ره) در خصال قسمت آخر حدیث فوق را چنین نقل می‌کند: «یکی از خصال نه گانه‌ای که خداوند بر این امت بخشوده است، تفکر و تصور و سوء گمان نسبت به دیگران است مادامی که به زبان رانده نشود»^[۲۴]. این عبارت توضیح و تأکید همان مطلب فوق‌الذکر است، یعنی آن اندیشه و سوء گمانی را خداوند بخشیده و عفو فرموده است که انسان آن را رد کند و نپذیرد و ترتیب اثر ندهد، زیرا بر زبان آوردن چنین مسئله‌ای دلالت می‌کند بر اینکه انسان آن را رد نکرده و همین است سوءظن که گناه و حرام شمرده شده است که در کلام شهید ثانی هم چنین آمده است: «مقصود از بدگمانی که حرام است، این است که شخصی بدی را نسبت به فرد مؤمنی در دل نگاه دارد و بدون اینکه به درستی آن یقین داشته باشد بر طبق سوءظن خود درباره‌ی آن مؤمن قضاوت و حکم کند»^[۲۵].

علامت سوءظن

با توجه به مطالب گذشته به این نتیجه می‌رسیم که: «... هر گفتار و کرداری که از مسلمانی دیده یا شنیده می‌شود و احتمال درستی آن داده می‌شود، حمل کردن آن بر فساد و معتقد شدن به آن حرام است»^[۲۳]. و مراد از ظن بد بردن که شرعاً مذموم است و از آن نهی گردیده، آن است که آن را در دل خود راه دهی و نفس را به جانب خود مایل کنی و طرف بدی را ترجیح دهی و یا آن را اظهار نمایی^[۲۳]. بدیهی است که پیدایش چنین حالتی در انسان دارای علائمی است که با خطورات قلبی دیگر نباید اشتباه نمود. چنانکه برای شناختن و تمیز دادن سوءظن از خطورات قلبی، شهید ثانی می‌فرماید: «راه تمیز دادن سوءظن از خطورات قلبی آن است که

خودسازی و تکامل خویش می‌دانند. حضرت علی(ع) می‌فرمایند: هر کس به بدگمانی خویش به برادر مؤمنش ترتیب اثر ندهد، او دارای خردی درست ولی آسوده است.^[۲۹]

۲. حس انتقام و کینه توزی: انسانی که نمی‌تواند از افراد مورد نظر انتقام بگیرد و یا با زبان اظهار کند، لذا به منطقه‌ی فکر و قلب عقب نشینی کرده در آنجا آشوبی به پا می‌کند، او را محاکمه و توبیخ کرده و از این طریق تشفی خاطر می‌جوید. پس گریز روانی به سوی خیال سرچشمه‌ی بسیاری از پدیده‌های روانی از جمله سوءظن است.

۳. ترس و ضعف نفس: یکی از موجبات ابتلای انسان به بیماری قلبی سوءظن جبن و ضعف نفس است. ملا احمد نراقی در این زمینه می‌نویسد: «این صفت رذیله نتیجه‌ی جبن و ضعف نفس است، زیرا هر جبان ضعیف النفس، به هر فکر فاسدی که به خاطرش می‌گذرد و به قوه‌ی واهمه‌ی او در می‌آید، اعتقاد می‌کند و پی آن می‌رود».^[۱۳] «منشأ همه‌ی خلق‌های انسان، سه نیروی عمومی می‌باشد و همین قوای سه گانه است که نفس را برمی‌انگیزد تا در صدد کسب و استفاده‌ی از علوم علمی برآید. علومی که تمامی افعال نوع بشر به آنها منتهی شده و مستند می‌گردد. این قوای سه گانه، عبارت است از قوه‌ی شهودیه، غضبییه، نطقیه‌ی فکریه».

بر انسان واجب است که نگذارد هیچ یک از این قوای سه گانه از حد اعتدال خارج گشته و راه افراط یا تفریط را در پیش گیرد و به این سو یا آن سو منحرف گردد، زیرا معجون آدمی خاصیت خود را از دست می‌دهد و در نتیجه، به آن غایتی که به خاطر آن ترکیب یافته، نمی‌رسد».^[۱۹] در هر حال انسانی که مبتلا به رذیله‌ی جبن و ضعف نفس است و همواره نسبت به یک موضوع که ممکن است اصلاً اتفاق نیفتد و یا حداکثر، احتمال وقوع و عدم وقوعش یکسان باشد، دارای آنچنان حالت ترس و اضطرابی است که گویی احتمال وقوع آن موضوع را خیلی زیاد نزدیک می‌بیند. چنین فردی خود به خود به بیماری و گناه بزرگی چون بدبینی گرفتار می‌گردد. ۴. دناوت و پستی: حضرت علی(ع) می‌فرماید: «سوءظن به کسی که خیانت نمی‌کند، از دناوت و پستی است».^[۲۹]

به نظر می‌رسد عکس‌العمل و نحوه‌ی برخورد و معاشرت انسان با شخص دیگر، برخاسته از دو عامل و منشأ باشد. یکی شخصیت و ملکات نفسانی و اخلاقی و میزان خودساختگی انسان، و دیگری کیفیت رفتار و معاشرت طرف مقابل. نقل شده وقتی که رسول اکرم (ص) وارد مدینه شد، شخصی به آن حضرت عرض کرد: مردم این شهر همه خوبند. چقدر مناسب بود که به این شهر تشریف آورید. آن حضرت فرمود: راست گفتی. و دیگری خدمت آن حضرت رسید و عرض کرد: «اهالی این شهر مردمی پست می‌باشند، حیف از وجود شما که به این شهر آمدی، باز آن حضرت فرمود: راست گفتی. یکی از یاران عرض کرد: آنان هر کدام سخنی مخالف یکدیگر گفتند، چطور شما هر دو را تصدیق کردید؟ فرمود: آنان هر کدام مطابق روحیات و اخلاق خویش درباره‌ی مردم قضاوت کردند و هر صفتی را خود داشتند به سایرین نسبت دادند از این رو گفتار هر دو راست بود».^[۱۱] این حقیقت از نظر روانشناسی هم صحیح است که هر کسی از دریچه‌ی فکر و عمل خود به مردم نگاه می‌کند.

۵. ضعف ایمان: با توجه به سخنان معصومین روشن می‌شود که خوش بینی مردم از خصوصیات مؤمنین و بدگمانی از بی‌ایمانی است. علی(ع) می‌فرماید: «سوءظن آفت دین است».^[۳۰] با اینکه

«بدگمانی ایمان نخواهد برد»^[۳۱] گمان نیکو داشتن از نیکی ایمان مرد و سالم بودن قلب اوست».^[۳۲]

۶. خودمحموری: انسانی که خواسته‌ها و گفته‌ها و کرده‌های خود را حق و ملاک ارزیابی و سنجش قرار دهد و در نتیجه در مقام مقایسه دیگران و مواضع و نظرات و افکار آنان با خود، با دیده‌ی حق به جانب و خود حق بینی، درباره‌ی گفتار و اعمال آنان قضاوت و حکم نماید، طبیعتاً نسبت به کسانی که با او همفکر و هماهنگ نباشند، سوءظن و بدبینی پیدا می‌کند. رسول خدا (ص) می‌فرماید: «سه چیز هلاک کننده است: بخلی که اطاعت شود، هوسی که پیروی گردد و خودبینی انسان به خویش».^[۱۳]

۷. گروه گرایی: از دیگر از عوامل بسیار مهم ایجاد بدبینی، گروه-گرایی است. بدین صورت که وقتی فردی بر اثر عدم شناخت به مبانی اسلام و برخوردار نبودن از تقوای کافی در ابعاد مختلف، در چارچوب یک گروه خاص محصور گشت و آن گروه برایش ملاک حق و باطل و موضع‌گیری‌ها قرار گرفت. آنچه برای او اصالت دارد گروه است نه خدا. به تعبیر قرآن «هر دسته‌ای به آنچه خود دارند، خشنودند» (روم/۳۲). فیض کاشانی در معنای این آیه می‌فرماید: «هر دسته‌ای خوشحالت از اینکه تنها خویش را در مسیر حق می‌پندارند».^[۳۳]

۸. شتاب در داوری: بسیار می‌شود که انسان بدون در نظر گرفتن تمام جوانب و جهات یک مسئله، و غفلت از مجموعه‌ی موازین و قرائن، تنها با شنیده‌ها و تصورات و حدس‌ها، شتابزده به داوری و قضاوت می‌پردازد و چون از همه‌ی ابعاد و اسرار مسئله آگاه نیست، طبعاً بسیار ناقص و نادرست نتایجی برای خود می‌گیرد و از این جهت ممکن است به دیگران سوءظن ببرد در حالی که یک یا چند بُعد مسئله برای او روشن نبوده و می‌بایست صبر می‌کرده و با کسب آگاهی به قضاوت می‌نشسته است. حضرت علی(ع) می‌فرماید: «عجله و شتاب، مانع درست فهمیدن و صحیح قضاوت کردن و نظر صائب دادن می‌شود».^[۳۴]

۹. تبرئه یا تضعیف مجازات خود: نزد وجدان نیز یکی دیگر از علل سوءظن تضعیف مجازات یا تبرئه کردن خود می‌باشد، زیرا از این راه می‌کوشد شریک جرم‌هایی برای خود درست کند و نسبت به دیگران گمان بد ببرد تا اعمال سوء خود را توجیه نماید و یا عادی و همگانی جلوه دهد».^[۳۴]

۱۰. القاء شیطان: شهید ثانی - شیخ زین الدین عاملی - می‌فرماید: «پس نباید درباره‌ی دیگری معتقد به بدی شوی مگر آنگاه که به طور عیان، بدی او بر تو کشف شود و قابل تأویل و حمل بر صحت نباشد و چیزی را که از برادرت به یقین نمی‌دانی و در دلت جای گرفت، پس بدان که آن را شیطان بر تو القاء کرده و باید او را تکذیب کنی، زیرا شیطان فاسق‌ترین فاسق‌هاست. و خداوند تعالی فرموده است: «ای اهل ایمان، اگر فاسقی برای شما خبری آورد، پس بازرسی کنید مبادا به خاطر نادانی، به گروهی زبانی برسانید سپس بر کارتان پشیمان شوید».^[۲۵] ملا احمد نراقی سر این که سوءظن به دیگران از خباثت نفس انسان است، را چیزی جز القاء شیطان نمی‌داند: «سر اینکه ظن بد بردن به مردم علامت خباثت نفس است و شارع از آن نهی فرموده آن است که این امر یکی از القائات شیطان خبیث می‌باشد، زیرا غیر از عالم الغیوب احدی از باطن دیگران آگاه نیست و هیچ دلی را به دل دیگر راهی نمی‌باشد، پس چگونه انسان می‌تواند چیزی را که نمی‌داند و به چشم خود مشاهده نکرده و با گوش خود نشنیده، در حق دیگری معتقد شود. بنابراین ظن بدی را که آدمی می‌برد، امری است که از راهی که

نور/۲۲، نحل/۲۲، مائده/۸، نساء/۹، حشر/۹، رعد/۲۲، حجرات/۱۰) به عفو، گذشت، احسان و نیکی، عدالت، سخن درست گفتن، انفاق، ایثار که سبب خوش بینی و حسن ظن می‌باشند، امر کرده و از آنها تمجید نموده است. چرا که خوش بینی به معنای داشتن انتظارات مثبت برای نتایج و پیامدهاست^[۴۰]. و نقطه مقابل خوش بینی، بدبینی است که به معنای تأکید بر فاجعه آمیزترین علت هر شکست است. در واقع بدبینی، عادت ذهنی ریشه داری است که عواقب گسترده دارد و در پی هر شکست محکم‌تر می‌شود^[۴۱].

ه. نگرانی روح و بیماری جسم: از دیگر مفاسد فردی سوءظن این است که بدگمانی به مردم انسان را در نگرانی و خودخوری عمیقی فرو برده و او را گرفتار هیجان، غم زدگی، رنج و شکنجه‌های روحی می‌نماید. سوره‌ی منافقون سوءظن را یکی از صفات منافقان می‌شمارد: «آنها چنان گرفتار سوءظن هستند که هر فریادی را بر ضد خود می‌پندارند» منافقون/۴. یکی از عذاب‌های دنیوی آنها همین است. حضرت علی (ع) می‌فرماید: «بدبین، تندرستی و آسایش نخواهد یافت»^[۴۲]. و نیز فرموده‌اند: «خوش بینی از اندوه می‌کاهد و ناراحتی را کم می‌کند»^[۴۳]. دکتر کارل می‌گوید: «عادت انتقاد از همه و بدبینی روی دستگاه سمپاتیک بزرگ و غدد داخلی اثر می‌کند و می‌تواند مبدأ اختلالات عملی و حتی عضوی شود»^[۴۴]. دکتر مارون می‌گوید: «بدبینی صحت را از میان می‌برد و مشخص است اخلاق را ضعیف می‌سازد و یک روح متوازن هرگز در انتظار بدی نیست» [همان].

و. عامل بدبین شدن به خویشان: بعضی از افراد در اثر حوادث و علی که گاهی از کودکی و در محیط زندگی برایشان پیش آمده، و در جسم و جانیشان اثرات عمیقی گذاشته، از خود ناامید می‌شوند، یا وقتی در اثر سستی‌ها و عوامل دیگر از دیگران عقب افتاده‌اند و در تحصیل دانش، کار، هنر یا ازدواج با شکست مواجه شده‌اند، کم‌کم به کار و فکر و عمل خود بدبین شود و خود را از تلاش در جامعه کنار کشیده و مأیوس می‌شوند و از خودشان نفرت پیدا کرده و خود را منزوی می‌کنند، این افراد حتی گاهی دست به خودکشی می‌زنند. در صورتی که این اشخاص با اتکاء به خدا، اعتماد به نفس و کمک فکری گرفتن از خردمندان می‌توانند سرانجام پیروز شوند، چرا که خداوند در قرآن کریم فرموده: «هر کس به خدا توکل کند، خدا او را کفایت خواهد کرد. چون همانا خداوند اراده‌اش بر همه‌ی عالم نافذ و روان است» طلاق/۳.

۲. مفاسد اجتماعی سوءظن

الف. زوال امنیت: برای ساختن یک اجتماع سالم، قبل از هر چیز امنیت لازم است، زیرا بدون حفظ امنیت آزادی میسر نمی‌شود و بدون تأمین آزادی‌ها، سرمایه‌های فکری و جسمی و مادی و معنوی به کار نمی‌افتد. چون همیشه سرمایه‌ها به نقاط امن پناه می‌برند و از محیط‌های ناامن می‌گریزند. ولی حدود امنیت منحصر به امنیت جانی و مالی نیست، بلکه از آنها مهم‌تر امنیت از نظر آبرو و حفظ شخصیت اجتماعی افراد می‌باشد، که در سایه‌ی آرامش روحی و آسایش از نظر قضاوت‌های دیگران تأمین می‌شود. حضرت علی (ع) می‌فرماید: «کسی که گمان نیک نداشته باشد، از تمام مردم ترس و وحشت دارد»^[۴۵].

ب. عقب ماندگی: سوءظن موجب عدم درک صحیح اجتماعی است. افرادی که چنین حالتی دارند، در یک جهان خیالی بر خلاف واقع زندگی می‌کنند. عدم درک صحیح واقعیات باعث عقب ماندگی، عدم بهره‌برداری از فرصت‌ها و درماندگی در برابر حوادث خواهد گردید.

نمی‌داند به دلش افتاده و این جز راه شیطان راه دیگری نیست. پس شیطان این خبر را به وی داده و گمان بد را به دل او انداخته و آدمی چگونه خبری را که شیطان داده باشد قبول می‌کند، در حالی که او از هر فاسقی فاسق‌تر است»^[۴۶].

۱۱. همنشینی با بدان: بی‌شک همنشینی و دوستی در اخلاق، اعمال، افکار و عادات انسان اثر عمیقی می‌گذارد و انسان را از هر نظر همرنگ و همخوی با رفیق و همدمش می‌کند. پیامبر اکرم (ص): «انسان بر آئین دوست و همنشین‌اش می‌باشد»^[۴۷]. و نیز امام باقر (ع) از علی (ع) نقل می‌فرماید: «معاشرت و مجالست با بدان، بدگمانی به نیکان را در پی دارد» [همان]. بنابراین خلق و خوی و شخصیت انسان در اثر همنشینی با بدان رنگ شر و فساد و انحراف خواهد گرفت و آنگاه چون رفتار و اعمال خوبان را مخالف اخلاق و منش خود می‌یابد، از آنجا که خود را نساخته و به اخلاق حسنه آراسته ننموده، به جای عبرت و درس آموزی، عموماً بدان‌ها سوءظن خواهد برد.

مفاسد و زیان‌های سوءظن

۱. زیان‌های فردی

الف. تیره کردن قلب و فاسد کردن ضمیر: حضرت علی (ع) می‌فرماید: «هر کس گمانش بد شود، ضمیرش فاسد شده و قلبش به تیرگی می‌گراید»^[۴۸]. هر کسی عادتش بدگمانی و سوءظن گردد، به همه بددل شده و حتی به جایی می‌رسد که خوبی‌های دیگران را نیز بدی می‌بیند.

ب. آفت دین و ایمان: حضرت علی (ع) می‌فرماید: «سوءظن آفت دین است»^[۴۹]. و در حدیث دیگر می‌فرماید: «ایمان با سوءظن جمع نمی‌شود»^[۵۰]. یکی از اسرار این مسئله نیز تا حدی روشن است. دین خدا برای اجتماع قلوب آمده در حالی که سوءظن نتیجه‌ای جز از هم گسیختن نیروها ندارد و این دو کاملاً در جهت مخالف هم هستند.

ج. آفت عبادات: وقتی سوءظن آنقدر اثر داشته باشد که دین و ایمان انسان را مورد تهدید قرار دهد، به طریق اولی عبادات را نیز تباه خواهد ساخت. حضرت علی (ع) می‌فرماید: «از گمان بد بردن بر حذر باش، چرا که سوءظن عبادت انسان را از بین می‌برد»^[۵۱]. نکته‌ی مهم در این حقایق آن است که این بیماری علاوه بر آنکه خود گناهی بزرگ است، زمینه‌ساز گناهان دیگر گشته که خود به خود اطاعت و عبادات انسان را تباه می‌کند.

د. سقوط در گناهان دیگر: حضرت علی (ع) در ادامه حدیث فوق الذکر می‌فرماید: «و گناه را بزرگ می‌گرداند» [همان]. اصولاً بعضی از گناهان دروازه‌ی بعضی گناهان دیگر می‌شود. فردی که به بیماری بزرگ سوءظن مبتلا است، قهراً به خود بسیار خوشبین می‌باشد، در نتیجه به مهالک دیگری چون عجب و... گرفتار می‌شود و برعکس فردی که در وادی گناهان دیگر است، سریع‌تر دچار سوءظن می‌شود. قرآن کریم در آیات ۲۳/۱۹/۱۱/۴ سوره نور و آیات ۱۲ و ۱۳ سوره حجرات، مؤمنان را از تهمت، استهزاء، کنجکاوی، غیبت، خشم و غضب و... نیز که در بدگمانی نقش مؤثر دارند، فرموده است. انسان درمی‌یابد که بدگمانی هم به صورت مستقیم نهی شده و هم سایر گناهانی که به گونه‌ای که با آن مرتبط می‌شوند. به طور مثال اگر کسی بیاید غیبت انسانی را نزد دیگری بکند، سوءظن در دل او ایجاد کرده است. و وقتی فردی سوءظن دارد امکان غیبت کردن از او صد چندان می‌شود. و همینطور نسبت به سایر گناهان که خداوند ما را از مبتلا شدن به آنها برحذر می‌دارد. چنانکه در آیات زیادی (آل عمران/۱۳۴،

توصیه عمل می‌فرمودند. «وقتی رسول خدا (ص) در راه با صفیه دختر حیی بن اخطب که همسر آن حضرت بود سخن می‌گفت. مردی از انصار رسید و گذشت. رسول خدا (ص) او را صدا کرد و فرمود: این زن صفیه است (یعنی با زن بیگانه سخن نمی‌گفتیم)، آن شخص عرض کرد: چه جای این سخن است؟ حاشا که کسی به شما گمان بد ببرد. حضرت فرمود: «همان شیطان در رگ و خون آدمی جای دارد، ترسیدم بر تو وارد شود و هلاکت نماید»^[۴۳]. دو طریقی که ذکر گردید، برای پیشگیری از مبتلا شدن به این گناه و بیماری قلبی است. در ادامه راه‌هایی که اکنون بیان می‌شود، برای رهایی از مراحل از گناه و سوءظن است که انسان در آن واقع گردیده است.

ج. اعتنا نکردن به خیالات و اوهام: یکی از راه‌های مؤثر و مهم نجات از بیماری سوءظن، اعتنا نکردن به خیالات و تصورات واهی است. و علاوه بر آن نشانه‌ی رشد فکری و سعه‌ی صدر و قدرت نفس و بزرگی روح به شمار می‌روند. از آنجا که رشد عقل و تعالی شخصیت و سعه‌ی صدر یک انسان حکایت از این مسئله می‌کند که در برخورد با مسائل و تصورات و دریافت‌های ذهنی به بررسی و ملاحظه‌ی جوانب و قرائن و تجزیه و تحلیل پرداخته و هیچ فکر و خاطره‌ای را به محض برخورد با آن و بدون داشتن علم و یقین قطعی، صرفاً قبول نمی‌نماید، بنابراین کمتر به گناه سوءظن دچار می‌شود. از نظر شهید مطهری اختلال روحی تا در احساسات است، نام جنون ندارد اما همین که در ادراکات باشد جنون است مجانبین آنها هستند که توهمات و تجسمات بیجا دارند، وسواس و همچنین سوءظن و بدگمانی را چون مربوط به قوه قضاوت است می‌توان از درجات جنون به حساب آورد^[۴۴]. بنابراین باید گفت: بدبینی نشانه‌ی کم خردی و عدم رشد عقلی است، پس مؤمن باید برای رهایی از این بلا، هر چیزی که به ذهنش به طور احتمال می‌آید، تقویت نماید این امر موجب مهار نفس انسان می‌شود.

د. عدم تجسس در احوال دیگران: حضرت علی(ع) می‌فرماید: «هر که عیب‌های پنهانی دیگران را جستجو کند، خداوند دوستی و محبت او را بر قلب‌ها حرام می‌نماید»^[۴۵]. و این روشن است، زیرا چنین انسانی با افکار و اعمال ناروا و انحرافی خود، موجب می‌شود که دیگران از او نفرت پیدا کرده و وی را طرد نمایند. در روایت آمده است که روزی پیامبر خدا (ص) به منبر رفته و با صدای بسیار بلند که زنان در خانه‌های خود می‌شنیدند، فرمود: «ای گروه کسانی که به زبان اسلام آورده و ایمان به قلبتان خوب ننشسته، مسلمانان را نکوهش و مذمت نکنید و عیب‌های آنها را جستجو نکنید، زیرا هر که از پی عیوب مسلمین برآید، خداوند عیب او را دنبال نماید و هر که خدا دنبال عیبش برآید، رسوایش کند، گرچه در داخل خانه‌اش باشد»^[۴۶]. (مراد از دنبال نمودن خدا از عیب او، اظهار عیب وی برای مردم است). در این حدیث شریف می‌نگریم که تجسس عیب‌های مسلمانان، نشانه‌ی خالص نبودن ایمان قلبی شمرده شده و چه بسا بتوان گفت که این خوی زشت ناشی از نوعی کفر پنهان و عدم اعتقاد کامل به روز جزاست. خداوند نیز در سوره‌ی نوری می‌فرماید: «کسانی که دوست دارند زشتی‌ها در میان مردم با ایمان افشاء کنند در دنیا و آخرت عذاب دردناکی خواهند داشت» (نور/۱۹). امام باقر(ع) می‌فرماید: «بر هر مؤمنی لازم است تا هفتاد گناه کبیره‌ی مؤمن را پرده‌پوشی نماید»^[۴۷]. محمدبن فضل می‌گوید: به امام موسی بن جعفر(ع) عرض کردم: از مردی از برادران مؤمن چیزی درباره‌ی من گفته می‌شود که ناخوش می‌دارم و از خود او که می‌پرسم، انکار می‌کند، در

ج. مانع همکاری: بدبینی بزرگترین مانع همکاری اجتماعی است. سوءظن نمی‌گذارد که انسان به دیگری اعتماد کند و پایه‌ی تعاون با او را بریزد و مشکلات را حل کند. بدگمانی مردم را از یکدیگر جدا ساخته و وحدت آنان را به تفرقه و ناهماهنگی مبدل می‌سازد. حضرت علی(ع) می‌فرماید: «بدگمانی بر هر کسی غلبه کند، میان او و دوستش آشتی و صفایی باقی نمی‌گذارد» [همان]. وقتی آشتی بین انسان‌ها نباشد، کجا می‌شود دنبال همکاری و همیاری‌ها گشت.

د. سرچشمه عداوت: سوءظن سرچشمه‌ی دشمنی‌ها و مایه‌ی اصلی جنگ‌ها و نزاع‌های خونین می‌شود. چه بسیار خانواده‌ها که بر اثر بدبینی از هم متلاشی شده و چه بسیار رجال لایق که با یک گمان بد در حق آنها، تسلیم مرگ گشته‌اند.

راه کار عملی درمان سوءظن

«همچنانکه در علم طب ابدان از آلت مرض به ضد کنند، در طب نفوس از آلت رذایل هم به اضداد آن رذایل باید کرد... و باید دانست که قانون صناعی در معالجت امراض آن بود که اول اجناس امراض بدانند و سپس اسباب و علامات آن بشناسند، پس به معالجه‌ی آن مشغول شوند»^[۴۸]. علمای بزرگ معالجات جسم در علم پزشکی را چهار صنف می‌دانند. غذا و دوا و سم و قطع. و می‌فرمایند در امراض نفسانی هم باید به همین طریق عمل نمود. باید اول قبح و زشتی رذیل را معلوم کرد بعد با تمام وجود از آن دوری گزید و اگر مقصد حاصل نشد، مداومت به فضیلتی نمود که در مقابل آن رذیل است، اگر معالجه نشد، نفس خود را بر آن فعل توبیخ و ملامت کند و در آخر اگر باز نفس مبادرت به آن عادت زشت کرد، او را به عقوبت و تعذیب، ادب کند. برای اینکه بتوانیم به درمان قطعی سوءظن موفق شویم، چهار راه کار عملی جهت درمان را می‌توان پیشنهاد داد:

الف. توجه به مفاسد: اغلب گناهان و خطاهایی که از آدمی سر می‌زند، در اثر غفلت و عدم توجه به عواقب وخیم و مفاسدی است که به دنبال دارند. اما وقتی انسان به این پی آمده‌ها توجه نمود و نتایج سوء دنیوی و اخروی آن را مورد مطالعه قرار داد، طبعاً برای رهایی از آنها تلاش می‌کند تا کمتر به گناهان آلوده گردد و این یکی از آثار فکر است. حضرت علی(ع) می‌فرماید: «یعنی اندیشیدن در سرانجام و نتایج امور، انسان را از هلاکت نجات می‌دهد»^[۴۹]. امام صادق(ع) می‌فرماید: «وقتی مؤمن متهم نماید برادر ایمانی اش را یعنی در حق او گمان بد برده، ایمان در قلب او ذوب می‌شود، همچنانکه نمک در آب ذوب می‌شود»^[۴۵]. از این جهت علمای اخلاق اصولاً یکی از راه‌های نجات از رذائل اخلاقی و گناهان را، تفکر در عاقبت آن، می‌دانند.

ب. دوری از مواضع تهمت و سوءظن: یکی دیگر از مهمترین عوامل پیشگیری، آن است که انسان خود را در مواضع تهمت و سوءظن قرار ندهد، چرا که در غیر این صورت، علاوه بر گناه خود، در معصیت آنان نیز شریک خواهد بود زیرا: «هرکس سبب معصیت دیگری شود، او هم در گناه او شریک خواهد بود»^[۴۳]. حضرت علی(ع) می‌فرماید: «هر کسی خود را در معرض تهمت قرار دهد، نباید کسی را که به او بدگمان شده، ملامت کند»^[۴۶]. چرا که خود، زمینه‌ی وقوع این گناه را به وجود آورده است، و این کار مصداق کمک و تعاون بر گناه است و قرآن از آن نهی فرموده: «بر گناه و ستم همدیگر را یاری نکنید» (مائده/۲). پیامبر اکرم (ص) همیشه به دوری از مواضع تهمت سفارش کرده و خود نیز به این

منابع

1. Dehkhoda, A., Dehkhoda Medium Dictationary, Tehran, Publishing & Printing Institute of Tehran University; 2006. [Persian]
2. Moeen, M. Moeen Dictationary. Tehran, Amir Kabir Publication; 1972. p. 1370. [Persian]
3. Ayatollahi, SM., General Islamic Health, Tehran, Deputy Director of Cultural Affairs, Ministry of Health, Medical Education; 1991. [Persian]
4. Abolghasemi, MJ. The Concept of Spiritual Health and Its Extent in Religious Attitudes, Journal of Medical Ethics, No. 20, 2012. p. 46-58, 78. [Persian]
5. Abbasi, M. and Shamsi Kushki, E. and Abolghasemi, MJ. An Introduction to Spiritual Health, Tehran, Hoghughi, Second Edition, 2014. p. 86. [Persian]
6. Feyz-Al-Islam, Translation and Explanation of Nahj al-Balagha; Faqih Publication, Tehran, 1995; p. 566. [Arabic]
7. The Holy Quran, Hojorat: 12
8. Hashemi Rafsanjani, A. Tafsir-e-Rahnema, Islamic Republic Office of Islamic Propagation Publishing Center, first turn; 2000. volume 17, p. 621, 628. [Persian]
9. Sajjadi, F. Ethics from the Perspective of the Qur'an and the Exit; Tehran; Publishing House of Islamic Culture, 1983; p. 3. [Persian]
10. Afram Al-Bustani, F. Dictionary of Arabic to Farsi (translated by Mejjad Al-Talab), Translator: Bandar Rigi, M., Islamic Publishing House of Tehran, 5th June; 1987. P. 262. [Arabic]
11. Rahimi Isfahani GH. Islamic Ethics, 2nd Printing, Tehran Printing House; 1992. volume 2. p. 7, 9-10, 28. [Persian]
12. Ragheb Esfahani, Translation of Mofradat Alfaz al-Quran, translation by Mostafa Rahiminia, Tehran, Sobhan Publishers; 2007. p. 223. [Persian]
13. Neraghi, MA. Mearaj-oh-Saadah. volume 1. Tehran, Aeen Danesh. 1881. p. 175, 167, 173, 284, 176. [Arabic]
14. Kashani, MF. Interpretation of the Menhaj Al-Sadiqin Fi Al-Elzam, volume 8, Islamiyah Bookshop, second Edition, Tehran, 1965; p. 420. [Arabic]
15. Tabarsei, Fazl ibn Hassan; Majma Al-Bayan Fi Tafsir al-Quran, volume 23, Translator: Ebrahim Mirbagheri, Farahani

صورتی که افراد مورد اعتمادی آن را از او برای من نقل کرده‌اند. فرمود: ای محمد! گوش و چشم خود را (در آنچه شنیده یا دیده‌ای) تکذیب کن، در مورد برادر مؤمنت. پس اگر ۵۰ نفر با سوگند نزد تو گواهی دادند که او درباری تو بدگویی کرده و خودش چیز دیگری گفت، سخن وی را بپذیر و آنان (۵۰ نفر) را تکذیب نما و درباری او چیزی را شایع مکن که او بدنام کنی و شخصیت وی را خرد کنی که (اگر چنین کردی) از کسانی خواهی بود که خداوند می‌فرماید: «کسانی که دوست می‌دارند که زشتی‌های مؤمنان را افشاء نمایند، در دنیا و آخرت عذابی دردناک خواهند داشت»^[۴۸]. پس شایسته است که انسان به جای تجسس در احوال دیگران، متوجه عیوب خود و برطرف کردن آنها باشد تا موفق به تصفیه‌ی درون از تمام گناهان و بیماری‌ها شده و پاکی و بی‌آلایشی را تجربه کند.

نتیجه‌گیری

سلامت معنوی، یکی از ابعاد جدایی ناپذیر سلامت آدمی است که تنها در ارتباط با خدای متعال قابل دستیابی است. در آیین حیات بخش اسلام، این موضوع از اهمیت خاصی برخوردار است و وقتی فلسفه زندگی از دیدگاه اسلام در حرکت تکاملی خلاصه شود، انسانی که در این مسیر حرکت می‌نماید، از معیارآرمانی سلامت فکر برخوردار است و به هر مقدار که از این مسیر فاصله داشته باشد از سلامت روانی و معنوی به دور است. در نتیجه خوش بینی و حسن تفاهم مردم نسبت به یکدیگر، در وحدت و تکامل مادی و معنوی جامعه و خانواده بسیار مؤثر است. بدبینی و سوءظن انسان‌ها به همدیگر که در اثر بی‌عقلی و ضعف ایمان و دوری انسان از تقوی حاصل می‌شود، در تفرقه و عقب افتادگی آنان نقش غیرقابل انکاری به عهده دارد. قرآن و روایات نیز از این صفت مذموم به بدی یاد کرده و از آن نهی می‌کنند. پس انسان باید با دوری از مواضع تهمت و اعتنا نکردن به خیالات و اوهام از مبتلا شدن به این خصلت ناپسند پیشگیری کرده و با اندیشیدن در زبان‌های آن در صورت گرفتار شدن به این بیماری خود را درمان کند. زوال امنیت، غیبت و آبروریزی، فراموشی عیب خود و کنجکاوای در عیوب دیگران، رنج و تنهایی و از بین رفتن عبادات، از جمله زبان‌های سوءظن می‌باشند. پس بعد از ملاحظه‌ی فساد و سوءظن باید مواظب باشیم که هر گمان بدی را که از مسلمانی به ذهن ما خطور کرد، دنبال نکرده و دل خود را به آن شخص بد نسازیم و رفتار خود را با او تغییر ندهیم و با دعای خیر در مورد او شیطان را مأیوس کنیم. پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «سه چیز است که برای مؤمن پسندیده نیست، مادام که برای او راه گریزی از آنها هست. گریز از سوءظن این است که آن را به عمل درنیاورد. (یعنی در دل به گمان خود معتقد شود و به معرض عمل درنیاورد)^[۴۹].

تشکر و قدردانی: موردی از سوی نویسندگان گزارش نشده است.
تأییدیه اخلاقی: موردی از سوی نویسندگان گزارش نشده است
تعارض منافع: تعارض منافی وجود ندارد.

سهم نویسندگان: مریم سلگی نویسنده اول نگارنده مقاله. پژوهشگر اصلی ۴۰٪ زهره سادات نبوی نویسنده دوم نگارنده مقاله پژوهشگر اصلی. نویسنده سوم نگارنده مقاله ۴۰٪ فاطمه فیاض پژوهشگر اصلی تحلیلگر ۲۰٪

منابع مالی: موردی از سوی نویسندگان گزارش نشده است

30. Tamimi Amadi, Abdul Vahed; Ghora-al-hekam and Dora-al-Hekam, Ali ibn Abi Talib, Imam I (Hello and Peace be upon Him), volume 3. Editor: Mehdi Al-Rajaei, Darolketab-e-Eslami, Qom. p. 103, 712. [Arabic]
31. Tamimi Amadi, Abdul Vahed; Ghora-al-hekam and Dora-al-Hekam, Ali ibn Abi Talib, Imam I (Hello and Peace be upon Him), volume 6. Editor: Mehdi Al-Rajaei, Darolketab-e-Eslami, Qom. p. 358, 326, 835, 377. [Arabic]
32. Qomi, A. Safinat al-Bohar; volume 2; Dar al-Assad al-Mustafa and al-Nashir; 1993. p. 110, 598 [Arabic]
33. Feyz Kashani, M. Al-Safi Fi Tafsir Al-Kalam Allah (Tafsir Safi), volume 2, Daralmortazi Alnashar. p. 301 [Arabic]
34. Makarem Shirazi, N. Zendegi Dar Partov-e-Akhlagh. Nasl Javan Publishing, Unfair, Unfinished. P. 178. [Persian]
35. Qomi, A. Safinat al-Bohar; volume 1; Dar al-Assad al-Mustafa and al-Nashir; 1993. p. 168 [Arabic]
36. Khansari, JM. Sharh-e-Farsi Ghorar-o-Dor, volume 5; 1813. p. 390, 162. [Persian]
37. Khansari, JM. Sharh-e-Farsi Ghorar-o-Dor, volume 3; 1813. p. 101. [Persian]
38. Khansari, JM. Sharh-e-Farsi Ghorar-o-Dor, volume 6; 1813. p. 362, 358. [Persian]
39. Khansari, JM. Sharh-e-Farsi Ghorar-o-Dor, volume 2; 1813. p. 38. [Persian]
40. Molla Khalili, A. Personality Psychology, Optimism and Pessimism, The Relationship between Optimism and Pessimism with Mental Health of Students and Secretaries, Spring 2014, No. 2. p. 5. [Persian]
41. Seligman, M.; Cox Lee, G. Optimistic child; Translation: Davar Panah, Forouzandeh, Tehran, Roshd Publishing, Second Edition; 2009. p. 5. [Persian]
42. Rahimi Isfahani GH. Islamic Ethics, 2nd Printing, Tehran Printing House; 1992. volume 3. p. 38. [Persian]
43. Tusi, Khaje Nasir al-Din; Akhlagh-e-Nasseri, volume 5. Correction of Mojtaba Moniri, Kharazmi Publishing House of Tehran; 1994. P. 167. [Persian]
44. Khansari, JM. Sharh-e-Farsi Ghorar-o-Dor, volume 1; 1813. p. 308. [Persian]
45. Tehrani, MJ. The Rite of Life and Islamic Ethics. 3rd Edition, Tehran; 1975. P. 82. [Persian]
- Publication, Tehran, 1971-1981; p. 218. [Arabic]
16. Ghoreyshi, Seyed Ali Akbar, Tafsir Ahsan al-Hadith, volume 10, Islamic Research Department of Beasat Foundation, Tehran; 1985. P. 280. [Persian]
17. Al-Hamdani, Mohammad Hussein; Anvar Derakhshan's Commentary, volume 15, Lotfi Bookstore, Tehran, 2001; p. 399. [Persian]
18. Makarem Shirazi, Nasser; Nemune Tafsir, volume 4. Dar al-Ketab Al-Eslamyyeh, Tehran, -1974-1987; p. 192. [Persian]
19. Tabatabai, MH. Tafsir Al-Mizan; Translator: Mohammad Bagher Mousavi Hamedani, volume 18, Qom, Islamic Printing Office, 1984; p. 351, 371. [Arabic]
20. Tusi, Abu Ja'far Muhammad ibn al-Hassan ibn Ali; Tebyan commentary, volume 9, School of Islam, Qom, 1988; p. 348. [Arabic]
21. Shabar, SA. commentary on al-Qur'an al-Karim (commentary on Shabar), volume 1, Kuwait's al-Fin school, 1986; p. 517. [Arabic]
22. Tehrani, MS. Tafsir-al-Quran, volume 27, 2nd Edition, Tehran, Islamic Culture Publishing, 1985; p. 247. [Persian]
23. Dastgheib, SAH; Ghalb-e-Salim, Dar-al-ketab al-Islamiyah, Tehran, Sixth Edition; 1983. p. 596, 564
24. Kelini Al-Razi, Mohammad ibn Ya'qub ibn Isaac; Osul-e-Kafi, volume 4, Translation and Explanation of Seyyed Javad Mostafavi, Culture Publishing House of Ahlul-Bait, Tehran, Iran. p 204, 47. [Arabic]
25. Al-Jab'ī al-Shafi (Shahid Sani), Saeed Zain al-Din; Kash-al-Rabia an Ahkam Al-Arabiya, Research: Ali al-Khorasani al-Kazemi, Kazemiyeh, Maktab-al-Emam Sahib al-Zaman; 1983. P. 20, 21. [Arabic]
26. Tehrani, M. A series of ethics courses, tapes 52 and 53, Shahrood scholarly librarie. [Persian]
27. Almajlisi, M. Baharalanvar, Dar Al-Ahya al-Terah, volume 97, Beirut; 1908. P. 73. [Persian]
28. Khansari, JM. Sharh-e-Farsi Ghorar-o-Dor, volume 4; 1813. P. 272, 205. [Persian]
29. Tamimi Amadi, Abdul Vahed; Ghora-al-hekam and Dora-al-Hekam, Ali ibn Abi Talib, Imam I (Hello and Peace be upon Him), volume 4. Editor: Mehdi Al-Rajaei, Darolketab-e-Eslami, Qom. p. 476, 132, 231. [Arabic]

49. Neraghi, A. Jame-al-Saadat. Volume 1. Beyrout; 1794. P. 243. [Arabic]
50. 8th issue of Islamic Education Publishing House (Philosophical Discourse), Ethics in terms of coexistence, National Library Register No. 262 / (26/3/2), September 2006. p. 97. [Persian]
46. Motahari, Morteza; notes of Shahid Motahari, volume 4. Tehran, Sadra, 2009. p. 544. [Persian]
47. Khansari, JM. Sharh-e-Farsi Ghorar-o-Dor, volume 3; 1813. p. 282, 318. [Persian]
48. Ameli, H. Vesayel-al-Shiae, vokume 9. Tehran, Al-al-Bayt; 1993. p. 609. [Arabic]