

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# بدبینی و بدگمانی

دوره پنجم، شماره دهم

نام جزوه: نیاز به تفریح، تفریحات سالم  
نویسنده: هیأت تحریریه موسسه در راه حق

ناشر: موسسه در راه حق

نوبت چاپ: مکرر

تاریخ چاپ: ۱۳۹۶ هـ ش

چاپخانه: سلمان فارسی

نشانی: قم، خیابان آیت الله مرعشی نجفی (ارم)

کوچه ۲۰ - پلاک ۱۰ - موسسه در راه حق

تلفن: ۲-۳۷۷۴۳۲۲۱ (۰۲۵)

[www.darrahehaq.com](http://www.darrahehaq.com)

سامانه پاسخگویی پیامکی: ۱۰۰۰۲۲۲۳۳۳

رایگان

## فهرست مطالب

- ۷.....زیان های اجتماعی
- ۹.....زیان های فردی
- ۱۲.....عواملی که موجب بدبینی می شود:
- ۱۴.....چگونه از سوءظن و بدبینی جلوگیری کنیم ؟

دوره پنجم، شماره دهم / ۵

از بیماری‌های خطرناک روانی، بدبینی و بدگمانی است، هر کس بدان گرفتار شود، ناراحتی‌ها، رنج‌ها، خودخوری‌ها و دردهای دشواری در انتظار اوست. این بیماری گاه چنان شدت می‌یابد که شخص مبتلا، به هر چه می‌نگرد و یا درباره‌ی هر چه فکر می‌کند؛ می‌کوشد نقص و عیبی در آن بجوید و نیکویی‌های آن را از نظر دور سازد و فراموش کند: اگر ساختمانی شگفت، کتابی مفید و ارزنده، گفتار و نوشتاری پرارج و یا انسانی باارزش می‌بیند؛ به جای این که خوبی‌های آن‌ها را بستاید، وقت و دقت خود

را در این می‌گذرانند که شاید عیب و نقصی بجوید و آنها را پست و کوچک به شمار آورد.

این خوی ناپسند و بیماری اخلاقی از بلاهای بزرگ و پرخطر دنیای امروز است به طوری که سوءظن و بی‌اعتمادی به همه چیز و همه کس حتی به زندگی؛ بر بسیاری از دل‌ها حکم فرماست و به جای چاره‌جویی و درمان این بیماری، دست‌هایی در لباس شاعر، نویسنده و حتی فیلسوف غربی و... به آتش بدبینی دامن زده و می‌زنند و با شعر، رمان و فلسفه‌بافی، نوای غم‌انگیزی از رنج‌ها، بدبختی‌ها و یأس و نومیدی‌ها را به گوش مردم می‌رسانند.

دوره پنجم، شماره دهم / ۷

زیان‌بارتر آنکه بدبینی را به نفرت از حیات -  
پوچ و بی‌معنا بودن زندگی - کشانده‌اند که انسان‌ها  
را سرانجام به خودکشی وامی‌دارد!

### زیان‌های اجتماعی

خوی زشت و ناپسند بدبینی و بدگمانی، اعتماد افراد  
را نسبت به یکدیگر از بین می‌برد و به آبرو و اعتبار  
آسیب می‌زند. بدبینی بزرگ‌ترین مانع همکاری‌های  
اجتماعی، اتحاد و هم‌پیوستگی دل‌هاست و انسان را  
گوشه‌گیر، تک‌رو و خودخواه بار می‌آورد.

بدگمانی، سرچشمه‌ی خشم‌ها، جنگ‌ها و  
خونریزی‌هاست؛ و چه بسیار از انسان‌ها را به نیستی  
کشانده و کانون خانواده‌ها را از هم‌پاشیده است و  
چه‌بسا افراد ارزنده که می‌توانستند منشاء کارهای مهم

و پرمفعت باشند؛ اما بر اثر بدگمانی خود یا بدگمانی دیگران نسبت به آنان، از کارهای خلاقه بازمانده اند. این خوی زشت، شعله‌ی محبت و دوستی را خاموش می‌سازد و به جای آن، تخم نفاق و دورویی را در دل‌های افراد می‌افشانند و پرورش می‌دهد؛ زیرا بدبین یا باید از همه کناره گیرد و یا فقط تظاهر به دوستی کند و خود را چنان بنماید که در باطن آن‌گونه نیست.

و چون به اشخاص و رویدادها با عینک بدبینی می‌نگرد، نمی‌تواند بابتی طرفی و بی‌نظری، آن‌ها را بررسی کند و آن پدیده یا شخص را آن‌گونه که هست بشناسد؛ در نتیجه، دچار قضاوت نادرست می‌شود و این خود موجب عقب ماندگی و نیز



دوره پنجم، شماره دهم / ۹

موجب بهره نگرفتن از فرصت ها و افراد باارزش است.

سوءظن، باعث جستجو در کار دیگران است که عوارض خطرناکی در پی دارد و نیز موجب غیبت و بدگویی از دیگران، که آن نیز گناهی بزرگ و زیان بار است.

زیانهای فردی

بدبینی سرچشمه‌ی ناراحتی‌های روحی و موجب اضطراب و نگرانی و بدبین، بیشتر غم زده و خودخور و ناراحت است.

و در اثر گمان‌های بدی که درباره‌ی اشخاص و پدیده‌ها دارد، بسیار رنج می‌برد و روحش زیر شکنجه و عذابی درونی خرد می‌شود. از هم نشینی با

دوستان و رفت‌وآمدهای مفید گریزان است و به تنهایی و گوشه‌گیری بیشتر تمایل دارد و بدین جهت از نشاط روحی بی‌بهره است و شاید کار به جایی برسد که از همه کس و همه چیز هراسناک شود؛ و همه‌ی پدیده‌ها و کارهای دیگران را به ضرر خود ببیند و چنین تصور کند که همه کمر به نابودی او کمر بسته‌اند.

قرآن مجید درباره‌ی منافقان می‌فرماید:  
«... یحسبون کل صیحة علیهم...»<sup>۱</sup> هر صدا و فریادی را بر ضد خود می‌پندارند.

آدم بدگمان، در اثر دوری از معاشرت‌های سودمند و فاصله گرفتن از افکار دیگران، از تکامل و

دوره پنجم، شماره دهم / ۱۱

رشد فکری بازمی‌ماند و نیز خود را در میان هزار نفر تنها می‌بیند و تا پایان عمر در تنهایی به سر می‌برد.

بدبین، صفای روح ندارد و همیشه در دل به بدگویی و غیبت دیگران مشغول است و از این جهت است که برخی از علمای اخلاق از «سوءظن» به‌عنوان «غیبت قلبی» بحث کرده‌اند.

یکی از علل گرایش مردم به‌ویژه نسل جوان در کشورهای متمدن، به مکتب‌های بی‌قیدی چون هیپیسم و... همین بیماری اخلاقی می‌باشد.

با توجه به آثار شوم فردی و اجتماعی این انحراف اخلاقی، روان‌شناسان آن را یک بیماری خطرناک می‌دانند. انسان بدبین زندگی خود را به گونه‌ی دوزخی می‌سازد و خود را در جهنم

خودساخته آزار و شکنجه می‌دهد و همواره در خشم و نفرت و کینه‌توزی به سر می‌برد.

### عواملی که موجب بدبینی می‌شود:

۱ - گاهی ناپاکی و آلودگی روحی خود انسان، بدبینی می‌آورد؛ همان‌گونه که بسیاری از خوش‌بینی‌ها در اثر صفای باطن و پاکی دل است. زیرا انسان مطابق اصل کلی «مقایسه‌ی به خویش» انسان‌ها را خوب یا بد می‌پندارد و محور بدی و خوبی مردم و رویدادها را «خود» قرار می‌دهد، که گفته‌اند: «کافر همه را به کیش خود پندارد!».

۲ - گاهی بدبینی در اثر پیش‌داوری به وجود می‌آید؛ مثلاً: شخصی می‌بیند که دوستش بی‌تفاوت با او برخورد کرد و بدون این‌که احتمال دهد شاید

دوره پنجم، شماره دهم / ۱۳

توجه نداشته است؛ قضاوت می‌کند که دوستش با وی خوب نیست و عمداً بدو اعتنا نکرده و... در صورتی که اگر تأمل کند چه بسا روشن خواهد شد که این بی‌تفاوتی در اثر متوجه نشدن آن رفیق بوده است نه بی‌اعتنایی.

۳ - تکبر و خودخواهی هم عامل بدگمانی می‌تواند شد، چون تمایل به برتری و بزرگی فروختن در بسیاری از افراد موجود است و چون مردمان در همه جا و نسبت به همه کس نمی‌توانند برتری و بزرگی برای خود احراز کنند، می‌کوشند از راه کوبیدن اشخاص و کوچک نمودن آنان، بزرگی و الایی خود را ثابت و تمایل بیجای خود را ارضا نمایند و بدین منظور در ذهن خویش برای دیگران

نقاط ضعفی می‌تراشند تا آنان را کوچک سازند و خود را بزرگ کنند.

۴ - هم‌نشینی با مردم فاسد و ناسالم، اثر مستقیمی در بدبینی دارد؛ چون نفس انسان رنگ می‌گیرد و به صفت هم‌نشین خود درمی‌آید و سرانجام نسبت به خوبان که با او هم‌رنگ نیستند بدبین می‌شود، چنانکه در روایت آمده است که: «هم‌نشینی با بدان بدگمانی به نیکان را در پی دارد.»<sup>۱</sup>

### چگونه از سوءظن و بدبینی جلوگیری کنیم؟

نخست این نکته را یادآور می‌شویم که: منظور از بدبینی، آن خیال‌های ذهنی نیست که بی‌اختیار

---

۱. «مجالسة الاشرار تورث سوء الظن بالاخيار.» بحارالانوار، ج

دوره پنجم، شماره دهم / ۱۵

دست می‌دهد، بلکه مقصود ما از «بدبینی» گمان‌های بدی است که شخص با اختیار آن را پرورش می‌دهد و در دنیای ذهن و خیال آن را دنبال می‌کند و از مقدماتی که خود می‌سازد نتیجه می‌گیرد و سعی می‌کند رفتار و کردار خود را بر اساس همان خیال‌های خود ساخته، به ظهور برساند.

از این جهت است که پیامبر اسلام می‌فرماید: «راه نجات از سوءظن آن است که آن را تصدیق نکند و به آن ترتیب اثر ندهد.»<sup>۱</sup>

اکنون به راه‌های درمان این بیماری اخلاقی می‌پردازیم:

---

۱. جامع السعادات، ج ۱، ص ۲۸۲.

۱- باید خود را اصلاح کنیم تا در مقام مقایسه‌ی دیگران با خود، به فساد و بدی آنان حکم نکنیم و در مرحله‌ی اصلاح خویش علاوه بر زدودن صفات زشت و ناپسند، باید به خود تلقین کنیم که نه تنها دیگران بد نیستند بلکه شاید روحیات عالی‌تر و برتر از ما نیز، داشته باشند.

و این نکته راهم نباید از یاد برد که اصل «مقایسه‌ی به خویش»، از خوددوستی سرچشمه می‌گیرد و پایه‌ی منطقی و علمی ندارد و نمی‌توان آن را منشاء داوری قرار داد.

۲- باید محیط زندگی را (که ممکن است عامل بدبینی شود) پاک کنیم یعنی از هم‌نشینی با افراد نادرست و ناشایسته بپرهیزیم و بکوشیم با افراد



دوره پنجم، شماره دهم / ۱۷

ارزشمند معاشرت کنیم تا فکر خوش بینی نسبت به دیگران در ما به وجود آید و ضمناً از افکار عالی و صفات برجسته‌ی آنان بهره‌مند شویم.

۳- از شتاب‌زدگی در داوری یعنی «پیش‌داوری

بیجا» بپرهیزیم و توقعات خود را از دیگران کاهش دهیم؛ هرگاه دیدیم دوست یا یکی از افراد خانواده و دیگران سلام ما را پاسخ نگفتند یا از کنار ما بی‌تفاوت گذشتند و یا ما را به مهمانی خویش دعوت نکردند؛ به جای این که کینه در دل جا دهیم و یا درباره‌ی آنان بدگمان شویم و هزار خیال بیجا کنیم، به اصطلاح در دادگاه ذهن، آنان را محکوم سازیم، بهتر است قضایا را بی‌نظری بررسی و رفتار آنان را نیکو توجیه کنیم، آنگاه خواهیم دید نود درصد از

بدبینی‌های معمولی درمان می‌شود و از بین می‌رود؛ چون پس از بررسی در اطراف موضوع به این نتیجه می‌رسیم که: آن کس که ما به رفتار او بدبین بوده‌ایم؛ در حقیقت متوجه نبوده یا فراموش کرده و یا آن چنان در عالم افکار و خیال‌ها فرورفته که ندانسته و نفهمیده چه کسی به او سلام کرده تا پاسخ گوید و... گاهی نیز، انسان می‌پندارد که عامل شکست و عقب ماندگی او، دیگران بوده‌اند در نتیجه به آنان بدبین می‌شود اما پس از بررسی می‌فهمد که آنان بی‌تقصیرند و شکست او عامل دیگری داشته است. بسا از این پیش‌داوری‌ها در رویدادهای زندگی هر کس پیش آمده که پس از بررسی جز پشیمانی نتیجه‌ای نداشته است.

دوره پنجم، شماره دهم / ۱۹

روایات اسلامی سفارش می‌کند که: مسلمانان، رفتار و گفتار برادران مسلمان خود را به صحّت حمل کنند، و احتمال‌هایی درست، بیابند تا بدین وسیله بدبینی را از ذهن خود دور سازند.

امیر مؤمنان (علیه السلام) می‌فرماید: «کار برادر دینی خود را به بهترین توجیه، حمل کن مگر آن که دلیل برفساد آن داشته باشی و تاز مانی که توجیه نیکویی برای گفتارش می‌یابی، از گمان بد دوری کن!»<sup>۱</sup>

شمشمین امام، حضرت صادق (علیه السلام)، فرمودند: «آنگاه که مؤمن برادر دینی خود را متّهم

سازد، ایمان در قلب او چون نمک در آب، حل می‌شود.»<sup>۱</sup>

این نکته را هم باید متوجّه باشیم که: بر مسلمان لازم است کارهایی که باعث بدبینی دیگران می‌شود؛ انجام ندهد تا دیگران به این خطا دچار نگردند؛ مثلاً: از جاهای تهمت انگیز و یا رفتار و گفتاری که موجب بدگمانی دیگران می‌شود؛ دوری جوید؛ چنان که رسول گرامی اسلام (صلی الله علیه واله) به مسلمانان می‌فرمود: «از جاهای تهمت انگیز بپرهیزید!»<sup>۲</sup>

---

۱. همان، ص ۳۶۱.

۲. جامع السعادات، ج ۱، ص ۲۸۲. «اتقوا مواقع التهم».

دوره پنجم، شماره دهم / ۲۱

و علی (علیه السلام) می فرماید: «کسیکه خود را در معرض تهمت و بدگمانی قرار دهد؛ حق ندارد کسی را که به او بدگمان شده است سرزنش کند.»<sup>۱</sup>

### یادآوری بسیار لازم

با این که در شریعت اسلام بدبینی و بدگمانی حرام است (چنان که رسول گرامی اسلام (صلی الله علیه وآله) فرمود:

«خداوند، تجاوز به جان، مال، عرض مسلمان و بدگمانی به او را حرام فرموده.»<sup>۲</sup> و نیز قرآن مجید مؤمنین را از بدگمانی بازداشته است.<sup>۳</sup> و با این که در

---

۱. همان کتاب.

۲. محجة البیضاء، ج ۳، ص ۱۵۵.

۳. حجرات (۴۹)، آیه ی ۱۲.

این آیین به مؤمنین سفارش شده به یکدیگر خوش بین باشند؛ اما پوشیده نیست که انسان نباید بر اثر خوش باوری، خود و یا مردم مسلمان را در خطر بیندازد؛ بنابراین در مواردی که درستی افراد، قطعی و حتمی نیست با این که وظیفه داریم با آنان، رفتاری نیکورفتار باشیم؛ اما نباید از احتیاط و محکم کاری دست برداریم و خود را دچار خطر و نگرانی کنیم.

و نیز پوشیده نیست: درجایی که نادرستی افراد روشن و هویداست، خوش بینی بی معنا می باشد و تا ممکن است باید مراقب بود که افراد نادرست در زندگی ما و یا در دنیای اسلام، خللی به وجود نیاورند.

دوره پنجم، شماره دهم / ۲۳

از این رو مسلمان نباید به حساب این که اسلام مردم را به خوش بینی دعوت کرده است به افراد نادرست هم خوش بین باشد و آنان را در کارها و اندوخته های خود امین کند و زندگی خویش را نابود سازد.

و باید بداند: اسلام، همان گونه که پیروان خود را از بدبینی و سوءظن بازمی دارد، نیز سفارش می کند خائنی را که خیانتش روشن است، در کارها و اموال امین ندانند و چیزی به عنوان امانت بدو نسپارند.

رسول گرامی اسلام (صلی الله علیه وآله) فرمودند: «تو نباید کسی را که امین دانستی متهم کنی

و یا کسی را که خائن است و آزموده یی، امین بدانی!»<sup>۱</sup>

و نیز نباید عیب جویی بیجا را (که از خوی زشت بدبینی و بدگمانی تولید می شود و خطرهایی به دنبال دارد) با انتقاد صحیح اشتباه کرد.

عیب جویی بیجا همان «تجسس» نام دارد که قرآن پیروان خود را از آن بازداشته<sup>۲</sup> اما انتقاد عبارت است از گوشزد کردن و یادآوردن نمودن دیگران به کارهای ناپسندی که دارند. انتقاد به این معنا برای جامعه یی که خواهان پیشرفت در راه مادی و معنوی است، لازم است. البته انتقاد باید تنها به منظور اصلاح

---

۱. وسائل، ج ۱۳، ص ۲۲۹.

۲. سوره ی حجرات، آیه ی ۱۲.



دوره پنجم، شماره دهم / ۲۵

جامعه صورت پذیرد تا سود بخشد بوده و نباید از  
غرض و ابراز دشمنی باشد.

پایان