

Islamic Teachings on the Effect of Optimism on the Strength of Life and How to Nurture it in Couples

ARTICLE INFO

Article Type
Analytical Review

Aurhors
Hediye Masoudi Sadr^{1*}

How to cite this article

Hediye Masoudi Sadr, Islamic Teachings on the Effect of Optimism on the Strength of Life and How to Nurture it in Couples, Journal of Quran and Medicine, 2021;6(1):1-9.

Faculty member, Department of Education, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran (Corresponding Author).

ABSTRACT

Purpose: The purpose of this study is to investigate the teachings of Islam on the effect of optimism on the strength of life and how to nurture it in couples.

Materials and Methods: Islam, as the most popular building for the family, has considered good faith as one of its pillars. The purpose of this article is to explain the Islamic teachings on the effect of good faith on the strength of life and how to nurture it in couples, which is collected by the library method and then the data are described and analyzed.

Findings: The findings of the study are that: In verses and hadiths, in line with the importance of good faith, on the one hand, the educational and psychological effects of good faith on the family have been explained and on the other hand, the adverse consequences of suspicion have been considered.

Conclusion: To cultivate goodwill in couples on strategies such as good faith in God, trust in the speech and actions of having a spouse, attention to the results of good faith and the effects of suspicion, eliminating negative factors, positive bedrock, controlling negative thinking, replacing positive thoughts, increasing the ability of crisis management and problem solving, etc. has been emphasized.

Keywords: Good Faith, Positive Thinking, Couples, Islamic Teachings.

* Correspondence:

Address:

Phone:

Email: h.masoudisadr@scu.ac.ir

Article History

Received: 2021/06/08

Accepted: 2021/06/26

ePublished: 2021/06/26

آموزه‌های اسلامی در تأثیر حسن‌ظن بر استحکام زندگی و چگونگی پرورش آن در زوجین

هدیه مسعودی صدر^{۱*}

عضو هیئت علمی گروه معارف، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران (نویسنده مسئول).

چکیده

هدف: هدف از این پژوهش بررسی آموزه‌های اسلامی در تأثیر حسن‌ظن بر استحکام زندگی و چگونگی پرورش آن در زوجین است.

مواد و روش‌ها: اسلام برای خانواده به عنوان محبوبترین بنا، حسن‌ظن را از استوانه‌های آن دانسته است. هدف مقاله تبیین آموزه‌های اسلامی در تأثیر حسن‌ظن بر استحکام زندگی و چگونگی پرورش آن در زوجین است که به روش کتابخانه‌ای گردآوری و سپس به توصیف و تحلیل داده‌ها پرداخته شده است. **یافته‌ها:** یافته‌های پژوهش عبارتند از اینکه: در آیات و روایات در راستای اهمیت حسن‌ظن، از یکسو تأثیرات تربیتی و روانی حسن‌ظن بر خانواده تبیین شده است و از سوی دیگر پیامدهای نامطلوب سوءظن مورد توجه بوده است.

نتیجه‌گیری: برای پرورش حسن‌ظن در زوجین بر راهکارهایی مانند حسن‌ایمان به خدا، اعتماد به گفتار و عملکرد همسر داشتن، توجه به نتایج حسن‌ظن و عوارض سوءظن، زدودن عوامل منفی‌نگری، بسترسازی‌های مثبت‌نگر، کنترل تفکر منفی، جایگزین کردن افکار مثبت، افزایش توانمندی مدیریت بحران و حل مسأله و... تأکید شده است.

کلید واژه: حسن‌ظن، مثبت‌اندیشی، زوجین، آموزه‌های اسلامی.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۳/۱۸

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۴/۰۵

*نویسنده مسئول: h.masoudisadr@scu.ac.ir

مقدمه

بر اساس آموزه‌های دینی، از جمله حقوق همسر، توجه به این است که همسر مایه آرامش، راحتی، انس و الفت و محافظ فرد است^(۱) و همسر حق ندارد نسبت به همسرش ذهنیت بد پیدا کند^(۲). بلکه باید توجه نماید که اگر برخی ویژگی‌های همسرش خوشایند او نیست ولی ویژگی‌های خوب و شایسته او بسیار است. از این رو رفتارش با همسرش باید به بهترین وجه باشد تا رحمت خدا شاملش گردد^(۳).

بر اساس متون قرآنی و روایی «حسن‌ظن» راهبردی اساسی در استحکام روابط زوجین است که بکارگیری آن نقش مؤثر در رشد و تکامل زوجین دارد. لذا متون دینی از بدگمانی به شدت نهی و آنچه را اسباب بدگمانی می‌شود ممنوع شمرده است، تا اعتماد و حسن‌ظن بر روابط بین انسانها حاکم باشد^(۴).

این پژوهش به روش کتابخانه‌ای و با هدف تبیین اهمیت حسن‌ظن در قالب تأثیرات آن بر استحکام خانواده و عوارض سوءظن و شناسایی راهکارهایی که به نهادینه شدن حسن‌ظن در زوجین کمک می‌کند، می‌پردازد.

مفهوم شناسی حسن‌ظن

«حسن‌ظن» در لغت به معنای «گمان خوب» است، در مقابل «سوءظن» به معنای «گمان بد» آمده است. در تعریف اصطلاحی، نیک‌انگاری نسبت به خدا، فعل و انفعالات جهان هستی، و نیز گفتار و کردار انسان‌ها، خوش‌بینی، مثبت‌نگری یا به تعبیر روایات اسلامی «حسن‌ظن» نام دارد^(۵).

حسن‌ظن، به معنای خوش‌بینی و گمان‌نیک به دیگران، و سوءظن به معنای بدبینی و بدگمانی به دیگران است^(۶). در قرآن کریم از حسن‌ظن به «ظن خیر»^(نور، ۱۲) و از سوءظن به «ظن سوء»^(فتح، ۱۲ و ۶) (گمان بد یا ناپسند) تعبیر شده است. در زبان فارسی خوش‌گمانی، خوش‌بینی، مثبت‌اندیشی و مثبت‌نگری، تعبیری است که تقریباً همگی یک معنا و درباره کسی به کار برده می‌شود که به افراد و وقایع و حوادث نگاه مثبت دارد و معمولاً تفسیری بد و ناخوشایند از آنها ارائه نمی‌کند. این معنا در ادبیات دینی به «حسن‌ظن» تعبیر شده است.

اهمیت حسن‌ظن در قرآن و روایات

در منابع اسلامی حسن‌ظن از مهمترین صفات اخلاقی و مواهب الهی شمرده شده است. امام علی(ع) می‌فرماید: «حَسَنُ الظَّنِّ مِنْ

۱. امام سجاد(ع) می‌فرماید: «أَمَّا حَقُّ رَعِيَّتِكَ بِمِلْكِ النِّكَاحِ فَأَنْ تَعْلَمَ أَنَّ اللَّهَ جَعَلَهَا سَكَنًا وَمُسْتَرَاحًا وَأَنْسًا وَوَأَقِيَّةً».

۲. رسول اکرم(ص) فرمود: «لَا يَفْرَكُ مُؤْمِنٌ مُؤْمِنَةً؛ إِنْ كَرِهَ مِنْهَا خُلُقًا رَضِيَ مِنْهَا آخَرَ».

۳. امام صادق(ع) فرمود: «رَحِمَ اللَّهُ عَبْدًا أَحْسَنَ فِيمَا بَيْنَهُ وَبَيْنَ زَوْجَتِهِ».

۴. «لَوْ لَا إِذْ سَمِعْتُمُوهُ ظَنَّ الْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بِأَنْفُسِهِمْ خَيْرًا وَقَالُوا هَذَا إِفْكٌ مُبِينٌ»

۵. «وَيُعَذِّبُ الْمُنَافِقِينَ وَالْمُنَافِقَاتِ وَالْمُشْرِكِينَ وَالْمُشْرِكَاتِ الظَّالِمِينَ بِاللَّهِ ظَنَّ السُّوءِ...»؛ «... وَظَنَّتُمْ ظَنَّ السُّوءِ...».

مودت و رحمت قرار داده (روم، ۲۱) و از آن جا که یکی از عوامل جلب آن، حسن‌ظن به همسر است، این فضیلت اخلاقی تأثیر شگرف بر استحکام بنیاد خانواده بر جای خواهد گذاشت. دین مبین اسلام همواره به انسان گوشزد می‌کند نگاهش نسبت به خدا، خود، دیگران، زندگی و آینده مثبت و خوش بینانه باشد (۱۱). روابط زوجین، جزئی مهم و به شدت موثر در شکل‌گیری و تقویت نگرش مثبت و تسری حسن‌ظن در عرصه زندگی انسانها است. اگر زوجین مهارت بکارگیری اصل حسن‌ظن را در روابط خود آموخته و در عمل به آن پایبند باشند، روحیه و انرژی حاصل از نگاه خوشبینانه زوجین در قدم اول به سود آنها و در گام‌های بعدی به روح و روان فرزندان آنها انتقال می‌یابد. زیرا «کودکان نظریه بدبینی را از والدین، معلمان، مربیان، و رسانه‌ها دریافت می‌دارند و آن را به نوبه خود به فرزندان انتقال می‌دهند» (۱۲) و به همین ترتیب نگرش مثبت می‌تواند در تک‌تک روابط انسانی تأثیرگذار باشند. زیرا پژوهش‌ها حاکی از آن است که افراد مثبت اندیش روابط رضابت بخش‌تری با اعضای خانواده خود دارند (۱۳).

ب- پیامدهای نامطلوب سوءظن

برای پی بردن به اهمیت بیشتر حسن‌ظن در روابط زوجین باید سوءظن و آثار آن نیز تبیین شود:

قرآن در آیه ۱۲ سوره حجرات به صراحت گمان بد را گناه دانسته (۱۴) و می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ...»^۱، منظور از "كثيْرًا مِنَ الظَّنِّ" گمان‌های بد است. امیرالمؤمنین (علیه السلام) نیز با توجه به همین آیه فرموده اند: «اطْرَحُوا سُوءَ الظَّنِّ بَيْنَكُمْ فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ نَهَىٰ عَنِ ذَلِكَ» (ابن بابویه، ۱۳۶۲، ج ۲، ص ۶۲۴)؛ سوء ظن به یکدیگر را از خود دور کنید؛ همانا خداوند عزوجل از این کار نهی نموده است و نیز می‌فرماید: «سُوءُ الظَّنِّ بِالْمُحْسِنِ شَرُّ الْأَثْمِ وَأَقْبَحُ الظُّلْمِ» بدگمانی به نیکوکار، بدترین گناه و زشت‌ترین ستم است.

در برخی روایات از آثار مهم سوءظن، آفت دینی مطرح شده است.^۲ امام علی علیه السلام می‌فرماید: «لَا دِينَ لِسَيِّءِ الظَّنِّ»؛ بدگمان، دین ندارد. همچنین می‌فرماید: «لَا إِيْمَانَ مَعَ سُوءِ ظَنِّ»؛ ایمان، با بدگمانی سازگار نیست (۷).

مرحوم ملا احمد نراقی گمان بد را القای شیطان دانسته و می‌نویسد: خداوند می‌فرماید: اگر فاسقی برای تو خبر آورد و یا القائی داشت، به گفته او تکیه نکن، بدانید که شیطان از هر فاسقی فاسق‌تر است (۱۵) و با ایده و القائات وی باید مخالفت کرد؛ زیرا القائات شیطانی که به صورت گمان‌های بد در افراد بروز دارد آدمی را به حقیقت نمی‌رساند و از اینرو است که قرآن می‌فرماید: «وَمَا يَتَّبِعْ أَكْثَرُهُمْ إِلَّا ظَنًّا إِنَّ الظَّنَّ لَا يُغْنِي مِنَ الْحَقِّ شَيْئًا إِنَّ اللَّهَ

^۱ «وَمِنَ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ».

^۲ ای کسانی که ایمان آورده‌اید! از بسیاری از گمانها بپرهیزید، چرا که بعضی از گمانها گناه است.

^۳ «أَفَةُ الدِّينِ سُوءُ الظَّنِّ».

أَفْضَلَ السَّجَايَا وَ أَجْزَلَ الْعَطَايَا» (۷)؛ حسن‌ظن از بهترین صفات انسانی و پربرترین مواهب الهی است. در حدیث دیگری از همان امام بزرگوار آمده است: «حَسَنُ الظَّنِّ مِنْ أَحْسَنِ الشَّيْمِ وَأَفْضَلُ الْقِسْمِ» (۷)؛ حسن‌ظن از بهترین خوی‌ها و برترین بهره‌ها است. بر این اساس تا می‌توان برداشتی نیکو از کلام کسی داشته باشی، به هیچ وجه نباید بر امور منفی حمل کنی، زیرا بدگمانی نسبت به دیگران نتیجه‌ای جز از بین رفتن الفت و همبستگی، سلب اعتماد نسبت به یکدیگر و درنهایت تفرقه و جدایی میان همسران را در بر نخواهد داشت (۸).

در اسلام بر حسن‌ظن به خدا و مردم، به عنوان مخلوق‌های پروردگار، تأکید فراوان است و ریشه حسن‌ظن به انسانها، در حقیقت حسن‌ظن به خدا است. و از آنجا که موضوع مقاله حسن‌ظن به دیگر انسانها است؛ در زیر اهمیت حسن‌ظن فرد مومن به افراد دیگری چون: همسر، دوستان، هم کیشان و... که معمولاً با هم معاشرت دارند، پرداخته و در دو بخش تأثیرات حسن‌ظن و عوارض سوء ظن تبیین می‌گردد:

الف- تأثیرات تربیتی و روانی حسن‌ظن

حسن‌ظن در زندگی زوجین بسیار سودمند است و باعث آرامش آنان می‌گردد (۸). حسن‌ظن علاوه بر آرامش، آثار روانی و تربیتی دیگری در روایات به شرح زیر دارد:

- صفای دل و پاکی طبع: پیامبر اکرم (ص) فرمود: «أَحْسِنُوا ظُنُونَكُمْ بِأَخْوَانِكُمْ تَغْتَنِمُوا بِهَا صَفَاءَ الْقَلْبِ وَ نَقَاءَ الطَّبَعِ» (۹)؛ گمان‌های خود را به برادران مؤمن، نیکو کنید چرا که حسن‌ظن به مؤمن موجب صفای دل و پاکی طبع است.

- آسایش دل و سلامت دین: امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: «حَسَنُ الظَّنِّ رَاحَةُ الْقَلْبِ وَ سَلَامَةُ الدِّينِ» (۷)؛ خوش بینی مایه‌ی آسایش دل و سلامت دین است.

- کامیابی و نجات: امام علی (علیه السلام) فرمود: «تَقَالَ بِالْخَيْرِ تَنْجَحْ»؛ آینده را خوب و نیک ببین و به آن خوش بین باش کامیاب خواهی شد. و کسی که به خدا حسن‌ظن داشته باشد، کامیاب خواهد شد.

- کاهش غم و اندوه و رهایی از گناه: امام علی (علیه السلام) فرمود: «حَسَنُ الظَّنِّ يُخَفِّفُ أَلْهَمَ وَ يَنْجِي مِنَ تَقَلُّدِ الْأَثْمِ» (۷)؛ خوش بینی، مشکل غم و اندوه فرد را کاهش می‌دهد و از قلابه گناه، رهایی می‌سازد.

- احیای دل و آسان‌گیری امور: امام صادق (ع) فرمود: «خَذُّ مِنْ حُسْنِ الظَّنِّ بَطْرَفِ تَرْوِحٍ بِهٖ قَلْبِكَ وَ يَرْوِحُ بِهٖ أَمْرُكَ» (۱۰)؛ خوش بینی را شیوه خود قرار بده به گونه‌ای که دلت را زنده کند و کارت را آسان نماید.

- جلب محبت: حسن‌ظن به دیگران در پی آرامش روحی و روانی از سویی و دوری از گناهان و رذایل اخلاقی از سوی دیگر، محبت دیگران را به فرد جلب می‌کند و آنان را به وی علاقمند می‌گرداند. امام علی (علیه السلام) فرمود: «مَنْ حَسَنَ ظَنَّهُ بِالنَّاسِ حَارَ مِنْهُمْ الْمَحَبَّةُ» (۷)؛ کسی که به مردم گمان نیک برد محبت آنان را به خود جلب می‌کند. خداوند متعال بنای خانواده را بر اساس

می‌فرماید: «مَنْ سَاءَتْ ظُنُونُهُ اعْتَقَدَ الْخِيَانَةَ بِمَنْ لَا يَخُونُهُ» (۱۷)؛ کسی که بدگمان است، کسی را که خائن نیست، خائن می‌پندارد. در تحقیقات روانشناسان، سوءظن و بدگمانی بی‌مورد نسبت به دیگران از خصوصیات برجسته افراد مبتلا به اختلال شخصیتی «پارانوئید» (paranoid) است. سوءظن غیرواقعی و مداوم نسبت به مردم؛ توجیه بدگمانی؛ به خود گرفتن حالت دفاعی؛ گریز از هر گونه انتقاد؛ بی‌اعتمادی؛ انتظار حوادث خائنه؛ ناسازگاری با شرایط حاکم؛ تطابق همیشگی نتیجه‌گیری‌ها با انتظارات؛ تبدیل بحث‌های معمولی به مشاجره؛ تنش فکری و عضلانی؛ برخورد‌های سرد و دور از عواطف؛ بیش از حد جدی بودن؛ خودخواهی و خودبزرگ‌بینی؛ خشکی و لجباجت؛ انتقام و دوری از گذشت؛ حسادت نسبت به اقویا و تنفر از ضعیفان؛ بی‌تفاوت نسبت به هنر؛ خوب جلوه دادن خود و... از نشانه‌های این اختلال شخصیتی است (۱۸).

با اختلال در امنیت روانی یکی از اعضای خانواده امنیت از خانواده برچیده می‌شود. بدگمانی باعث می‌شود امنیت روحی از اعضای خانواده رخت بر بندد، فضای روحانی و مقدس خانواده آلوده گردد و احساس آرامش که انتظار است از کنار یکدیگر بودن حاصل شود، به احساس اضطراب تغییر یابد.

۶. سوءظن باعث محرومیت از دوستان مهربان می‌شود؛ زیرا دیگران از معاشرت با او پرهیز می‌کنند و از چنین فردی می‌گریزند. حضرت علی (علیه السلام) می‌فرماید: «الْغَرِيبُ مَنْ لَمْ يَكُنْ لَهُ حَبِيبٌ لَّا يَعْدُمُكَ مِنْ حَبِيبٍ سَوْءَ ظَنِّ» (۱)؛ غریب و بی‌کس کسی است که هیچ دوستی ندارد. به هوش باش تا بدگمانی تو را از داشتن رفیق مهربان محروم نسازد. کسی که به دیگران سوءظن دارد، خودش هم از معاشرت و همدمی با دیگران پرهیز می‌کند و همراهی با جماعت مؤمنان را از دست می‌دهد و این باعث هلاکت او می‌شود. حضرت علی (علیه السلام) می‌فرماید: «ثَلَاثٌ مُؤَبَّاتٌ نَكْتُ الصَّفْقَةَ وَ تَرَكَ السُّنَّةَ وَ فَرَّقَ الْجَمَاعَةَ» (۱۹)؛ سه چیز نابود کننده است: شکستن بیعت، ترک سنت و دوری از جماعت. بنابراین، بدگمان با انزوایی که پیدا می‌کند، اسباب هلاکت خود را فراهم می‌سازد؛ چرا که در مقابل دیدگان او پرده‌ی ضخیمی از خودبینی، بددلی و بداندیشی قرار می‌گیرد و او را به نابودی سوق می‌دهد.

۷. بی‌اعتمادی به دیگران: از عواملی که اعتماد را سلب و انسان را از برکات آن محروم می‌کند، بدگمانی است. حضرت علی (علیه السلام) می‌فرماید: «شَرُّ النَّاسِ مَنْ لَا يَتَّقِي بِأَحَدٍ لِسَوْءِ ظَنِّهِ وَ لَا يَتَّقِي بِهِ أَحَدٌ لِسَوْءِ فَعْلِهِ»؛ بدترین فرد از میان مردم کسی است که به جهت بدگمانی به هیچ کس اعتماد نمی‌کند و دیگران نیز به سبب عمل بدش به او اعتمادی ندارند.

۸. از دست رفتن صلح و آشتی در زندگی: امام علی (ع) می‌فرماید: «مَنْ غَلَبَ عَلَيْهِ سَوْءُ الظَّنِّ لَمْ يَتَرَكَ بَيْنَهُ وَ بَيْنَ خَلِيلٍ صُلْحًا» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ص. ۶۵۰)؛ هر که بدگمانی بر او چیره شود، جای آشتی با هیچ دوستی باقی نگذارد. حتی موجب از دست دادن دوست شفیق خود می‌شود. امام علی (ع) - در سفارش به فرزند خود

عَلِيمٌ بِمَا يَفْعَلُونَ» (یونس، ۳۶)؛ (کفار) در قضاوت‌های خود تنها از ظن و گمان پیروی می‌کنند در حالی که ظن و گمان به هیچ وجه انسان را به حق و حقیقت نمی‌رساند (۱۵). و اصولاً بدگمانی، صفت مذمومی است که از پستی منفی‌نگری سرچشمه می‌گیرد. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «سَوْءُ الظَّنِّ بِمَنْ لَا يَخُونُ مِنَ اللُّؤْمِ» (۷)؛ بدگمانی به کسی که خیانت نمی‌کند، از پستی است.

در زیر به برخی از تأثیرات مخرب سوءظن که در متون اسلامی به آنها تصریح شده است؛ اشاره می‌شود:

۱. فساد آوری و برانگیزاننده شرور: امام علی (ع) می‌فرماید: «سَوْءُ الظَّنِّ يُفْسِدُ الْأُمُورَ وَ يَبْعَثُ عَلَى الشَّرِّ» (۷).

۲. سوء ظن باعث تجسس و غیبت است: خداوند در قرآن کریم تجسس و غیبت را بعد از سوء ظن آورده است (احجرات، ۱۲) و اشاره به این است که سوءظن به تجسس و غیبت مؤمن می‌انجامد. در حدیثی از رسول خدا صلی الله علیه و آله آمده است: «شَرُّ النَّاسِ الظَّانُونَ وَ شَرُّ الظَّانِينَ الْمُتَجَسِّسُونَ...» (۱۶)؛ بدترین مردم سوءظن برندگانند و بدترین سوءظن برندگان، تفتیش‌کنندگانند. مرد و زنی که به همسر خود سوء ظن دارد، همیشه نوعی نگرانی و اضطراب روانی دارد، لذا به صورت غیر مستقیم، اعمال طرف مقابل را زیر ذره بین گرفته و اعمال و حرکات او را موشکافی می‌کند. بدیهی است سوء ظن به همسر نیز، به تجسس، غیبت و... درباری او می‌انجامد و عاملی مهم در سردی روابط خانوادگی به شمار می‌رود.

۳. دادن نسبت‌های ناروا: «لَوْ لَا إِذْ سَمِعْتُمُوهُ ظَنَّ الْمُؤْمِنُونَ وَ الْمُؤْمِنَاتُ بِأَنْفُسِهِمْ خَيْرًا وَ قَالُوا هَذَا إِفْكٌ مُبِينٌ» (نور، ۱۲)؛ چرا هنگامی که آن [بهتان] را شنیدید، مردان و زنان مؤمن گمان نیک به خود نبردند و نگفتند: «این بهتان آشکار است».

۴. خوش گمانی بیجا: حضرت امیر (ع) می‌فرماید: «مَنْ سَاءَ ظَنُّهُ بِمَنْ لَا يَخُونُ حَسَنَ ظَنُّهُ بِمَا لَا يَكُونُ» (۷)؛ بدگمانی نسبت به افراد سالم که خیانت نمی‌کنند، باعث می‌شود، به آنچه واقعیت ندارد خوش گمان باشد.

۵. ناامنی روانی: از پیامدهای روانی سوء ظن، ایجاد ترس، وحشت و اضطراب است. پیدایش این حالات باعث می‌شود تعادل روحی شخص از بین برود و فرد از تصمیم‌گیری، قاطعیت و حل مسائل خود باز ماند. حضرت علی (علیه السلام) می‌فرماید: «مَنْ لَمْ يُحْسِنْ ظَنَّهُ اسْتَوْحَشَ مِنْ كُلِّ أَحَدٍ» (۷)؛ کسی که گمانش نیکو نباشد و به دیگران بدگمان باشد، از هر کس وحشت می‌کند. بدگمانی باعث حساسیت بی‌جا و غیرمنطقی می‌شود. شخص بدگمان همیشه در کمین حوادث تلخی است که فکر می‌کند پیش خواهد آمد. او حرکات و رفتارهای دیگران را زیر نظر می‌گیرد تا با گمان بد خود، آن‌ها را تفسیر کند؛ گویا همیشه قرار است حوادث تلخ یکی پس از دیگری به وقوع پیوندد و همه افراد در صددند به او خیانت کنند. این ذهنیت گاهی سبب می‌شود فرد دست خود را به خودکشی یا دیگرکشی آلوده سازد. حضرت علی (علیه السلام)

۱. «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَ لَا تَجَسَّسُوا وَ لَا يَغْتَبِ بَعْضُكُمُ بَعْضًا...».

ادامه به مهمترین راهکارها که منجر به تقویت حسن‌ظن در میان زوجین می‌شوند، می‌پردازیم:

۱. پرورش بینشی برمدار حسن‌ایمان
مهمترین نیرویی که سبب پیدایش خوش‌بینی می‌شود، «ایمان نیکو» است. بر اساس روایات حسن‌ایمان برای کسی است که از سلامت فطرت برخوردار است و فطرتش تحت تأثیر عوامل گوناگون به انحراف کشیده نشده است. این چنین کسی که فطرتش سالم است همه چیز را در عالم خلقت احسن و نیک می‌بیند و از اینرو به خودش اجازه نمی‌دهد نسبت به مؤمنی بد فکر کند^(۹).

ایمان و باور به تدبیر خداوند درباره مخلوقات و به ویژه انسان‌های مؤمن باعث می‌شود درباره بندگان خداوند خوب فکر شود. از اینرو است که هر کسی که رابطه‌ی ایمانی و بندگی خود را نسبت به خدا قویتر کند، حسن‌ظن در او مستحکمتر است. پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: هر کس رابطه بندگیش با خدا نیکو باشد، گمان و نگرشش نیز نیکو می‌شود^(۲۳).

۲. اعتماد به همسر داشتن و گفتار و عملکرد وی را به بهترین وجه حمل کردن

اعتماد به خوب بودن همسر و باور داشتن به اینکه کلام و رفتارش جز نیک نخواهد بود، می‌تواند حسن‌ظن را نسبت به همسر موجب گردد و از اینرو قضاوتی که درباره او و عملکردهایش از همسر صادر می‌شود باید بر اساس حسن‌ظن باشد و نه غیر آن. امام علی علیه السلام توصیه فرموده‌اند: قضاوت منفی نسبت به کسی که به وی اعتماد داری، عادلانه نیست^(۲۴). در روایتی دیگر از ایشان آمده است: کار برادر خود را به بهترین وجه آن قرار بده^(۲۴). که معنای حدیث برحذر داشتن از پیش داوری در خصوص دیگران بدست می‌آید. امام صادق (ع) نیز می‌فرماید: تا زمانی که یقین نداشتی کار دیگران شر، قبیح و ناپسند است، درباره آن جز داوری خیر و نیکو نداشته باشی^(۲۵).

بنابراین باید اولاً گمان و انگاره همسر از گفتار و کردار همسر مؤمن، نیکوترین گونه آن باشد^(۲۶). ثانیاً از آنجا که گمان بد چیزی نیست که همیشه از اختیار آدمی بیرون باشد، انسان می‌تواند با تفکر روی مسائل مختلفی، گمان بد را در بسیاری از موارد از خود دور، و احتمالات صحیحی را که در مورد آن عمل وجود دارد در ذهن خود مجسم سازد و تدریجاً بر گمان بد غلبه کند^(۲۷). امیرمؤمنان علی (ع) می‌فرماید: هر که به تو گمان نیک برد، چنان کن که گمانش به تو واقعیت پیدا کند^(۱).

حسن (ع) - فرموده است: «لَا يُعِدُّكُمْ مِنْ شَفِيقِ سُوءِ الظَّنِّ» بد گمانی، تو را از دوست دلسوز محروم نکند.

۹. دچار توهم شدن و تحلیل نادرست از رفتار دیگران: امیرمؤمنان امام علی علیه السلام می‌فرماید: «مَنْ سَاءَ ظَنُّهُ سَاءَ وَهْمُهُ»؛ هر که بدگمان باشد، بد بیندار و دچار توهم می‌شود. چه بسا کسی را که به او خیانت نمی‌کند، خیانتکاری می‌داند^۱.

۱۰. تباهی عبادت و افزایش وزر و وبال: امام علی علیه السلام فرمود: «إِيَّاكَ أَنْ تُسِيَءَ الظَّنَّ فَإِنَّ سُوءَ الظَّنِّ يُفْسِدُ الْعِبَادَةَ وَيُعْظِمُ الْوِزْرَ»^(۷)؛ بر حذر باش از این که گمان بد بورزی، به راستی که سوء ظن، عبادت را فاسد و وزر و وبال را زیاد می‌کند.

۱۱. ملامت و سرزنش دیگران: کسی که گمان بد دارد، بر اساس آن دیگران را بیجا سرزنش می‌کند. حضرت عیسی علیه السلام می‌فرماید: «يَا عِبِيدَ السُّوءِ تَلْمُؤُونَ النَّاسَ عَلَى الظَّنِّ وَ لَا تَلْمُؤُونَ أَنْفُسَكُمْ عَلَى اليَقِينِ»^(۱)؛ ای بندگان بد! به صرف گمانی که به مردم می‌برید، آنان را سرزنش می‌کنید و با وجود یقینی که به [کردار بد] خود دارید، خویشتان را سرزنش نمی‌کنید؟

۱۲. خیرخواهی برای دیگران نداشتن: امیرمؤمنان امام علی علیه السلام می‌فرماید: «الرَّجُلُ السُّوءُ لَا يَظُنُّ بِأَحَدٍ خَيْرًا لَأَنَّهُ لَا يَرَاهُ إِلَّا بِوَصْفِ نَفْسِهِ»^(۷)؛ آدم بد، به هیچ کس خوش گمان نیست؛ زیرا همه را مانند خود می‌داند. در حقیقت بدطینتی و شرارتی را که در خود می‌یابد به دیگران نیز تعمیم می‌دهد؛ آن حضرت (ع) در جایی دیگر می‌فرماید: «الشَّرِيرُ لَا يَظُنُّ بِأَحَدٍ خَيْرًا لَأَنَّهُ لَا يَرَاهُ إِلَّا بِطَبْعِ نَفْسِهِ»؛ آدم شرور به هیچ کس گمان نیک نمی‌برد؛ زیرا همگان را به خوی و خصلت خود می‌بیند. و چه بسا استمرار بخشی به بدگمانی، پلشتی باطن و بدباطنی فرد را موجب می‌شود. امیرمؤمنان علیه السلام در این باره می‌فرماید: «مَنْ سَاءَ ظَنُّهُ سَاءَتْ طَوَيْتُهُ»؛ هر که بدگمان باشد، بد باطن می‌شو (۷).

راه‌های پرورش حسن‌ظن و کاربرد آنها در روابط همسران پرورش مثبت اندیشی و حسن‌ظن در روابط همسران امری ضروری است؛ زیرا باعث رفع و یا کاهش ناهنجاری‌ها و باروری عواطف انسانی آنان نسبت به یکدیگر می‌شود. در حقیقت با بکارگیری راه‌های تقویت نگرش مثبت می‌توان به هم اندیشی با خوبان، ثبات شخصیت و اعتماد به نفس (نور، ۱۲)، پرهیز از تجسس و غیبت (حجرات، ۱۲)، احسان و سهل‌گیری نسبت به هم^(۲۰)، کنترل تفکر منفی^(۲۱)، مبارزه با عقاید و باورهای نادرست^(۲۲) رسید و منشأ بسیاری از مشکلات روانی شناختی و عاطفی و رفتاری همسران را زدود.

رسم موفقیت در مثبت اندیشی، یافتن راه‌هایی برای مقابله با افکار منفی سپس پذیرفتن افکاری واقعی‌تر و مثبت‌تر به جای آنهاست. پس زوجین برای داشتن روابطی مبتنی بر حسن‌ظن متقابل نه تنها علل بوجود آمدن بدبینی را در روابط خود لازم است بازبینی کنند، بلکه باید به پاسخ‌ها و راهکارهایی روی آورند که منتج به مثبت اندیشی است، و آن علت‌ها را از میان بردارند. در

۱. «مَنْ سَاءَ ظَنُّهُ اعْتَقَدَ الْخِيَانَةَ بَيْنَ مَا لَا يَخُونُهُ».

۲. امام صادق (ع) می‌فرماید: «حَسَنُ الظَّنِّ أَصْلُهُ مِنْ حَسَنِ إِيمَانِ الْمَرْءِ وَ سَلَامَةِ صَدْرِهِ وَ عَلَامَتُهُ أَنْ يَرَى كُلَّ مَا نَظَرَ إِلَيْهِ بَعَيْنِ الطَّهَارَةِ وَ الْفَضْلُ مِنْ حَيْثُ رُكِبَ فِيهِ وَ قَدْ فِى قَلْبِهِ مِنَ الْحَيَاةِ وَ الْإِيمَانِ وَ الصِّيَانَةِ وَ الصَّدَقِ...».

۳. «حَسَنُ الظَّنِّ مِنْ حَسَنِ الْعِبَادَةِ».

۴. «لَيْسَ مِنَ الْعَدْلِ الْقَضَاءُ عَلَى الثَّقَةِ بِالظَّنِّ».

۵. «ضَعُ أَمْرَ أَخِيكَ عَلَى أَحْسَنِهِ».

۶. «لَا تَقُولُوا إِلَّا خَيْرًا حَتَّى تَعْلَمُوا مَا هُوَ».

۷. «مَنْ ظَنَّ بِكَ خَيْرًا فَصَدَّقْ ظَنَّهُ».

۳. توجه به نتایج حسن ظن و عوارض سوء ظن

توجه به ثمرات ارزشمند حسن ظن چون حسن نیت^۱، آرامش دل، جلب محبت مردم و کاهش آندوه^۲ از یکسو و از سوی دیگر توجه به عوارض بدبینی چون افسردگی کاهش پیشرفت حساسیت بالا نسبت به آزار، احساس تحقیر، نگرانی از احتمال خدعه و نیرنگ از جانب دیگران و تمایل به داشتن حالت دفاعی، مرموز بودن و سرزنش کردن دیگران اختلال در امنیت روانی، بی اعتمادی نسبت به دیگران، تباهی عبادت، آفت دینداری و مانند آن، می‌تواند بر سوء ظن خود غلبه کند و تغییر نگرش بدهد.

۴. زدودن عوامل منفی‌نگری

عواملی در زندگی باعث بر انگیزتگی سوء ظن همسر به همسر می‌شود تبیین حقایق و واقعیت‌های عملکردی همسر موجب می‌شود عوامل منفی نگر در همسرش شکل نگیرد. از اینرو است که توصیه شده انسان نباید خودش را در مواضع تهمت قرار دهد. حضرت علی (علیه السلام) می‌فرماید: «مَنْ وَضَعَ نَفْسَهُ مَوْضِعَ التَّهْمَةِ فَلَا يُلُومَنَّ مَنْ أَسَاءَ بِهِ الظَّنَّ» (۲۴)؛ هر که خود را در جایگاه تهمت و بدگمانی قرار دهد، نباید کسی را که به او بدگمان شده سرزنش کند.

قبل از اینکه همسری، سوء ظن همسرش برانگیخته شود باید موقعیت خود را برای وی شرح دهند. پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) زمانی که به امر خداوند مأمور شد چهل روز از همسرش خدیجه فاصله بگیرد، برای بدگمان نشدن همسر و آرامش خانواده اش، عمار یاسر را به سوی خدیجه فرستاد و فرمود: به خدیجه بگو که گمان نکنی من از تو بریده ام. نیامدن من به سوی تو از روی کراهت و عداوت نیست؛ بلکه پروردگرم مرا به چنین کاری امر فرموده است. پسای خدیجه، جز گمان خیر مبر (۱۰).

از عواملی که منفی‌نگری را موجب می‌شود، آلودگی درون و برون است. افرادی که خود آلوده‌اند، دیگران را همچون خود آلوده می‌پندارند و از طریق «مقایسه به نفس»، که یکی از صفات غالب انسان‌ها است مردم را به کیش خود و به روش خود می‌پندارند، و تا از آلودگی پاک نشوند، حسن ظن به دیگران نخواهند داشت (۲۷).

ارتباط با افراد شرور هم یکی از عواملی است که منفی‌نگری در دیگری شکل می‌دهد. کسی که با افراد بد سر و کار دارد، عینک بدبینی به چشم می‌زند و همه را مانند آن‌ها می‌پندارد. علی (علیه السلام) می‌فرماید: «مُجَالَسَةُ الْأَشْرَارِ تُوجِبُ سُوءَ الظَّنِّ بِالْأَخْيَارِ» (۲۶)؛ هم نشینی با افراد شرور، سبب بدگمانی به نیکان می‌شود. بر این اساس، تغییر موقعیت و قطع ارتباط با افراد شرور و فاسد، عاملی مؤثر در پیش‌گیری و درمان سوء ظن و تقویت حسن ظن به شمار می‌رود.

۱. «مَنْ حَسَنَ ظَنَّهُ حَسَنَتْ نَبْتُهُ» (تسمی‌آمدی، ۱۴۱۰، ص ۵۸۰).

۲. رجوع شود به همین مقاله، ص ۳.

۵. بسترسازی‌های مثبت نگر

فراهم آوردن وسایل آسایش و راحتی، خلوت کردن به لحاظ روانی و ذهنی، تغذیه و انتخاب رژیم غذایی مناسب، خواب خوش و ورزش کردن در ایجاد زمینه‌هایی برای مثبت‌اندیشی زوجین موثراند.

از جمله عوامل بسترسازی مثبت نگر این است که همسر با انجام شفاف‌سازی‌ها اعتماد همسر را به خویش و انجام کارهای خود جلب کند. مقام معظم رهبری می‌فرماید: «اعتماد یک امر قراردادی نیست که بیا من به تو اعتماد کنم و تو به من اعتماد کن. این طوری نیست. اعتماد را باید جلب کرد، با خوبی عمل، با رعایت اخلاق، با رعایت آداب، با رعایت حدود و ثغور و موازین شرعی...» (۲۸).

صداقت، آشکار ساختن رمز و فایده‌های مخفی تلفن همراه برای همسر، شفافیت‌سازی تماس مشکوک و توضیح و توجیح موقعیت خود برای همسر می‌تواند از راه‌های جلب اعتماد همسر باشد. پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله) می‌فرماید: «اطْلُبْ لِأَخِيكَ عُدْرًا فَإِنْ لَمْ تَجِدْ لَهُ عُدْرًا فَالْتَمَسْ لَهُ عُدْرًا» (۲۹)؛ برای گفتار و کرداری که از برادرت سر می‌زند، عذری بجوی و اگر نیافتی عذری بتراش. همچنین عمل به این توصیه‌ی امیرالمؤمنین علیه السلام که فرموده‌اند برخورد دوست خودت را به بهترین امر ممکن توجیه کن: «ضَعْ أَمْرَ أَخِيكَ عَلَى أَحْسَنِهِ حَتَّى يَأْتِيكَ مَا يَغْلِبُكَ مِنْهُ وَ لَا تَظُنَّنَّ بِكَلِمَةٍ خَرَجَتْ مِنْ أَخِيكَ سُوءًا وَ أَنْتَ تَجِدُ لَهَا فِي الْخَيْرِ مَحْمَلًا» (۲۵)؛ رفتار برادرت را به بهترین وجه ممکن توجیه کن تا زمانی که کاری از او سرزند که راه توجیه را بر تو ببندد و هیچ‌گاه به سخنی که از دهان برادرت بیرون می‌آید تا وقتی برای آن محمل خوبی می‌یابی گمان بد مبر، مؤید همین مطلب است.

۶. کنترل تفکر منفی

اصل را بر این بگذاریم که کرامت تکوینی افراد به صورت طبیعی باقیمانده است؛ زیرا خداوند فرموده است: «وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَ حَمَلْنَاهُمْ فِي الْوَيْدِ وَ الْبَحْرِ وَ رَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَ فَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا» (اسراء، ۷۰)؛ و به راستی ما فرزندان آدم را گرامی داشتیم و آن‌ها را در خشکی و دریا سیر دادیم و از نعمت‌های پاکیزه روزی بخشیدیم و آن‌ها را بر بسیاری از مخلوقات خود برتری دادیم، برتری کامل. و توجه کنیم که نگاهی غیرکرامتی را باید دروغ‌بدانیم و آن را تکذیب کنیم همانطور که رسول خدا (ص) می‌فرماید: «إِيَّاكُمْ وَ الظَّنَّ، فَإِنَّ الظَّنَّ أَكْذَبُ الْكُذْبِ» از ظن و گمان بد پرهیزید زیرا ظن (ناجدا) دروغ‌ترین دروغ‌ها است. و نیز امام علی (ع) می‌فرماید: «إِيَّاكَ أَنْ تَغْلِبَكَ نَفْسُكَ عَلَى مَا تَظُنُّ وَ لَا تَغْلِبُهَا عَلَى مَا تَسْتَيْقِنُ فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ أَعْظَمِ الشَّرِّ» (۷) زنهاری که نفست در آنچه گمان می‌بری بر تو چیره آید و تو در آنچه یقین داری بر او چیره نشوی؛ زیرا این کار از بزرگترین بدبهاست. و برای توفیق پیدا کردن که سوء ظن و افکار منفی را بزدایم از خدا استمداد کنیم و دعا بخوانیم. همانطور که شخصی به امام صادق (ع) برای زدودن افکار منفی، وسوسه‌های وهمی از خویش مراجعه کرد و گفت: آقا جان، خیال‌های باطل و آرزوهای طول و دراز و وهمی و وسوسه‌های فاسد، سینه مرا اذیت و آزار

مدارا کنند^۴. مدارا شامل آرامش بدنی و کلامی، چشم پوشی و گذشت است. راه آرام شدن زن و آماده شدن او برای حل مناسب مشکل با گفتگوی مطلوب، مدارا با اوست^۵. بنابراین در زمانی که زمینه‌ی سوءظن میان همسران پیش می‌آید قبل از هر حرکتی زوجین به گفتگو و مشورت با یکدیگر بپردازند تا سوء تفاهات حل شود. و براساس آیه ۲ سوره مائده^۶ با تعاون و همکاری بر کار خیر اقدام کنند و گاهی نیز باید مصالحه کنند و مصالحه را بهترین راه برای حل تعارض بدانند^۷ (نساء، ۱۲۸).

نتیجه گیری

در آموزه‌های اسلامی حسن‌ظن از اهمیت بسیاری برخوردار است و نقش مؤثری بر استحکام زندگی زوجین دارد. حسن‌ظن آثار تربیتی روانی فراوانی چون: آرامش، صفای دل و پاکی طبع، آسایش دل و سلامت دین، کامیابی و نجات، کاهش غم و اندوه و رهایی از گناه، احیای دل و آسان‌گیری امور و جلب محبت دارد البته باید توجه داشت که منشأ حسن‌ظن به مردم حسن‌ظن به خداوند متعال است.

از سوی دیگر، سوءظن پیامدهای نامطلوبی چون: فساد آوری و برانگیزاننده شرور، تجسس و غیبت، دادن نسبت‌های ناروا، خوش گمانی بیجا، ناامنی روانی خانواده، محرومیت از دوستان مهربان، بی‌اعتمادی به دیگران، از دست رفتن صلح و آشتی در زندگی، دچار توهم شدن و تحلیل نادرست از رفتار دیگران، تباهی عبادت و افزایش وزر و وبال، ملامت و سرزنش دیگران، خیرخواهی برای دیگران نداشتن، دارد که توجه به آنها آدمی را بسوی حسن‌ظن سوق می‌دهد.

بر اساس آیات و روایات برای پرورش حسن‌ظن در روابط زوجین می‌توان از راهکارهایی چون: پرورش بینشی برمدار حسن‌ایمان، اعتماد به همسر داشتن و گفتار و عملکرد وی را به بهترین وجه حمل کردن، توجه به نتایج حسن‌ظن و عوارض سوءظن، زدودن عوامل منفی‌نگری، بسترسازی‌های مثبت نگر، کنترل تفکر منفی، جایگزین کردن افکار مثبت و گفتگوی مشاوره‌ای در زندگی بهره برد. زوجین با بکارگیری این راه کارها در زندگی می‌تواند حسن‌ظن و در نتیجه از سلامت روانی و آرامش برخوردار باشند.

می‌دهد. فکرهای بوج و توخالی به ذهنم می‌آید که از دین و اعتقاداتم سست می‌شوم. فدایت شوم، ای پسر رسول خدا، کمکم کن، تا من از این وسوسه‌های درونی نجات پیدا کنم.

آن حضرت فرمود: دست روی سینه ات بکش و بگو: «بِسْمِ اللَّهِ وَ بِاللَّهِ مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آلِهِ وَ لِاحْوَالٍ وَ لِاقْوَةِ الْإِبَالَةِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ، اللَّهُمَّ امْسَحْ عَنِّي مَا أَحْذَرُ». سپس دست بر شکم بکش و سه مرتبه این دعا را تلاوت کن. آن شخص این عمل را انجام داد و آن حالت او برطرف شد^۸ (۱۰).

۷. جایگزین کردن افکار مثبت

جایگزین کردن افکار مثبت بجای افکار منفی از راهکارهای پرورش حسن‌ظن است امام سجاده (ع) در قسمتی از دعای مکارم الاخلاق برای سه بیماری آرزوهای دراز، بدگمانی و حسادت، سه راه حل و درمان ارائه فرموده‌اند. ایشان فکر بد و درگیر شدن ذهن با افکار منفی را با درگیر شدن آن به افکار و فعالیت مثبت درمان می‌کنند. امام (ع) برای موفقیت در این زمینه از خدا کمک می‌خواهد و عرضه می‌دارد: الهی عنایت کن که به جای آنچه شیطان در دلم می‌افکند از آرزوی باطل و بدگمانی و حسد، یاد عظمت تو کنم، و در قدرت تو اندیشه نمایم، و در دفع دشمنان تو چاره‌سازی نمایم^۹ (۳۰).

۸. گفتگوی مشاوره‌ای در زندگی

از راهکارهای پرورش حسن‌ظن در همسر حاکمیت بخشی گفتگوی مشاوره‌ای در زندگی است. وقتی زوجین با مشورت و گفتگو توانمندی خودشان را در مدیریت بحران و حل مسأله افزایش می‌دهند، جایی برای سوءظن باقی نمی‌ماند (۳۰) زیرا موظفند پس از مشورت و گفتگو از بهترین قول پیروی کنند (زمر، ۱۸). بدلیل کارآمدی گفتگوی مشاوره‌ای در زندگی است که در قرآن و روایات بر لزوم آن به صورت‌های گوناگون تاکید شده است: آیاتی از قرآن است که به طور عام، مردم را به مشورت و هم فکری در امور زندگی تشویق می‌کند (شوری، ۳۸؛ زمر، ۱۷). روایات پرشماری نیز مشورت را راه مناسب اداره امور زندگی و ترک آن را موجب انحراف، لغزش و خطا اعلام کرده اند آیات دیگری به مشورت در مسائل خانواده و گفتمان بین اعضای آن می‌پردازد (بقره، ۲۳۳؛ طلاق، ۶؛ نساء، ۱۲۸). و در روایات توصیه مهم به مردان شده که در هر شرایطی از جمله تعارض‌ها با همسر

۱. «شَكَرَ رَجُلٌ إِلَى أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَ كَثْرَةَ التَّمَنِّيِّ وَالْوَسْوَسَةِ فَقَالَ أَمَرَ يَدَكَ عَلَى صَدْرِكَ ثُمَّ قُلْ بِسْمِ اللَّهِ وَ بِاللَّهِ مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ وَ لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ اللَّهُمَّ امْسَحْ عَنِّي مَا أَحْذَرُ ثُمَّ أَمَرَ يَدَكَ عَلَى بَطْنِكَ وَ قُلْ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ فَإِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يَمْسَحُ عَنكَ وَ يَصْرِفُ قَالَ الرَّجُلُ فَكُنْتُ كَثِيرًا مَا أَقْطَعُ صَلَاتِي مِمَّا يُفْسِدُ عَلَى التَّمَنِّيِّ وَالْوَسْوَسَةِ فَفَعَلْتُ مَا أَمَرَنِي بِهِ سَيِّدِي وَ مَوْلَايَ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ فَصَرَفَ اللَّهُ عَنِّي وَ عُوِفْتُ مِنْهُ فَلَمَّ أَحْسَسَ بِهِ بَعْدَ ذَلِكَ».

۲. «اللَّهُمَّ اجْعَلْ مَا يَلْقَى الشَّيْطَانُ فِي رَوْعِي مِنَ التَّمَنِّيِّ وَ النَّظَنِّيِّ وَ الْحَسَدِ ذِكْرًا لِعَظَمَتِكَ وَ تَفَكَّرْ فِي قُدْرَتِكَ وَ تَذَبَّرْ عَلَى عَدْوِكَ».

۳. «الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ أُولَئِكَ الَّذِينَ هَدَاهُمُ اللَّهُ وَ أُولَئِكَ هُمُ أُولُو الْأَلْبَابِ».

۴. «فَإِنَّ الْمَرْأَةَ رِيحَانَةٌ وَ لَيْسَتْ بِفَهْرَمَانَةٍ فَدَارَهَا».

۵. «فَدَارَوْهُنَّ عَلَى كُلِّ حَالٍ وَ أَحْسَنُوا لِهِنَّ الْمَقَالَ لَعَلَّهِنَّ يَحْسِنُ الْفِعَالُ».

۶. «وَ تَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَ التَّقْوَى وَ لَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَ الْعُدْوَانِ».

۷. «فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا أَنْ يُصَلِحَا بَيْنَهُمَا صُلْحًا وَ الصُّلْحُ خَيْرٌ وَ أَحْضَرَتِ الْأَنْفُسُ الشُّحَّ وَ إِنْ تَحْسَبُوا وَ تَتَّقُوا فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرًا».

References

The Holy Quran, translated by Mohammad Mehdi Fooladvand, (1415), Tehran: Dar al-Quran al-Karim.

1. Ibn Shuba Harani, Hassan Ibn Ali, (1404 AH), The Gift of the Minds to the Prophet, Qom: The Society of Teachers.
2. Mohammadi Rey Shahri, Mohammad, (2010), The Scale of Wisdom, Qom: Dar Al-Hadith Scientific and Cultural Institute, Publishing Organization
3. Ibn Babawiyyah, Muhammad ibn Ali, (1413 AH). From the presence of the jurist, Qom: Islamic Publications Office.
4. Motahari, Morteza, (2010), Introduction to the Quran, Tehran: Sadra Publishing.
5. Sobhani Nia, Mohammad, (unpublished), Quran, book of ethics, Qom: Dar al-Hadith.
6. Islamic Encyclopedia Foundation, (1362), Encyclopedia of the Islamic World, published by the Islamic Encyclopedia Foundation.
7. Tamimi Amadi, Abd al-Wahd (1410 AH) Qorar-al-Hekam dor-al-Kelam Qom: Dar al-Kitab al-Islami.
8. Faqih, Ali Naqi; Sharifi, Fatemeh, (1396a), Counseling and psychotherapy in the Islamic view, principles, principles and methods, Qom: Abolhassani Publications.
9. Attributed to Ja'far ibn Muhammad (AS), the sixth Imam (as), (1400 AH), Mesbah al-Shari'a, Beirut: Alami.
10. Majlisi, Muhammad Baqir, (1403 AH), Behar Al-Anwar, Beirut: Dar Al-Ihya' Al-Tarath Al-Arabi.
11. Jafari, Hamidreza, Heratian, Abbas Ali, Positive Thinking in Psychology and Explaining Its Structure Based on Islamic Sources, Lifestyle Research Journal, Fourth Year, No. 6, Spring and Summer 2016, pp. 105-128.
12. Seligman, Martin EP, (2012), The Optimistic Child: A Tested Program to Always Protect Children from Depression,

Translator: Forouzandeh Davarpanah, Mitra Mohammadi, Tehran: Roshd.

13. Nouri, Najibullah, (2009), The role of positive thinking in family strength, Rah-e Tarbiat Quarterly, No. 9, pp. 73-90.
14. Tabatabai, Mohammad Hussein, (1374 AH), Tafsir al-Mizan, translated by Seyyed Mohammad Baqir Mousavi Hamedani, Qom: Islamic Publications Office of the Qom Seminary Teachers Association.
15. Naraghi, Mullah Ahmad, (1378), Ascension of Happiness, Qom: Hijrat Publications.
16. Nouri, Hussein, (1408 AH), Mustadrak al-Wasa'il wa Mustanbat al-Masa'il, Qom: Al-Bayt for the revival of heritage.
17. Laithi Wasiti, Ali Ibn Muhammad, (1376 AH), Eyes of Judgment and Sermons (Laithi), Qom: Dar al-Hadith.
18. Shamloo, Saeed, (2007), Psychopathology, Tehran: Roshd.
19. Barqi, Ahmad bin Muhammad Khalid. (1993). Al-Mahasin, Qom: House of Islamic Books.
20. Razi, Muhammad ibn Husayn, (1406 AH), Characteristics of the Imams (peace be upon them) (Characteristics of the Commander of the Faithful), Mashhad: Astan Quds Razavi.
21. Klinka, Chris. L, (2001), Life Skills, translated by Shahram Mohammad Khani, Tehran: Espand.
22. Goldard, David, (2001), Consulting, translated by Simin Hosseinian, Tehran: Kamal Tarbiat.
23. Payende, Abolghasem (2003). Nahj al-Fasaha (a collection of short words of the Holy Prophet). Tehran: World of Knowledge.
24. Razi, Muhammad ibn Husayn, (1414 AH), Nahj al-Balaghah, translated by Sobhi Saleh, Qom: Hijrat.
25. Klini, Muhammad ibn Ya'qub, (1407 AH), Al-Kafi (I- Islamic), Tehran: Dar al-Kitab al-Islamiya.

26. Harr Ameli, Muhammad ibn Hassan, (1409 AH), *Shiite means*. Qom: Al-Bayt Institute (AS).
27. Makarem Shirazi, Nasser, (1998), *Ethics in the Qur'an*, Qom: Imam Ali Ibn Abi Talib School (AS).
28. Haj Ali Akbari, Mohammad Javad, (2008), *Informed of Love (Ayatollah Khamenei's recommendations at the wedding ceremony, addressed to young couples)*, Tehran: Islamic Culture Publishing Office.
29. Ibn Babawiyah, Muhammad ibn Ali, (1362). *Specific*. Qom: Teachers Association.
30. Ali ibn al-Hussein, the fourth Imam (peace be upon him), (1376 AH), *Sahifa al-Sajadiyya*, Qom: Al-Hadi Publishing House.
31. Salari Far, Mohammad Reza; Younesi, Jalal; Sharifi Nia, Mohammad Hussein; Gharavi, Mohammad, (2013), *Principles and structure of Islamic couple therapy, Islamic studies and psychology*, Vol. 7, No. 12, pp. 67-37.