

## بررسی مفهوم ظن و گمان در قرآن کریم

محمد حسین توانایی<sup>۱</sup>

فرخنده بهاء‌الدینی<sup>۲</sup>

### چکیده:

یکی از شایع‌ترین پدیده‌های ذهنی که موجب تیرگی دل، ظلمت درون، کدورت و افسردگی می‌شود، سوءظن است. فرد بدگمان تنها به نقطه‌های ضعف و مبهم و تاریک زندگی خود و دیگران توجه می‌کند. این پدیده ممکن است حتی در قوه دماغی انسان هم اختلال بوجود آورده و باعث وسوسه در عقاید و افکارش شده و در غایت، به خروج از ایمان منتهی گردد. ضد آن حسن ظن و خوش‌گمانی و روشن‌بینی است که با فطرت آدمی و هدف آفرینش، هماهنگی و همبستگی داشته، آرامش درون و سعادت را به دنبال دارد. پژوهش حاضر، ضمن بررسی موارد استعمال واژه ظن و تبیین مفهوم دقیق آن به مباحثی چون سوءظن به خود، دیگران و خداوند و نقطه‌ی مقابل آن و همچنین عوامل ایجاد کننده و آثار و درمان آن پرداخته است.

### واژگان کلیدی:

ظن و گمان، حسن ظن، سوءظن، روشن‌بینی، منفی‌بافی.

۱- استادیار دانشکده الهیات دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج.

۲- کارشناس ارشد علوم قرآن و حدیث دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج.

## بیش از ۲ میلیون مقاله فارسی در این سایت موجود میباشد

می خورد، گاه سر به امواج توفنده آن می کوبید و درهم فرو رفته و سرگردان به اعماق سیاهی ها می غلتید، و گاه با تلاش، خود را از ژرفنای ظلمات بیرون می کشاند و تیرگی ها از روح می زداید. در این کشاکش، پیروزی نصیب کسی می گردد که بکوشد تا گریبان از چنگ عقده ها، اضطرابها، وساوس و اوهام و گمان های بیهوده برهاند.

افکار قدرت زیادی دارند. تمام ساخته ها و پرداخته های انسان، با شکوه یا وحشتناک در ذهن شروع می شوند، که می توان اسمش را نقطه نظر گذاشت. از نقطه نظر است که عمل صورت می گیرد. به هر چه می نگریم شروع آن از یک اندیشه بوده، تمام رفتارهای خوب و بد انسان، جنگ ها و صلح هایی که در جهان اتفاق افتاده، از فکر و گمان و خیال نشأت گرفته (مورفی، ۲۶۱) و به قولی «فکر و نیت، برانگیختن نفس باشد به چیزی که طالب وی بود.» (دانش پژوه، ۳۱۲)

افکار مثبت، نتایج مثبت تولید می کند: محبت، سلامتی، موفقیت و... و افکار منفی نتایج منفی تولید می کنند: غم و اندوه، فقر و فقدان، تنفر و بیزاری.

با بررسی واژه ی ظن در قرآن کریم، دیدگاه قرآن را نسبت به سوءظن و حسن ظن برداشت نموده با امید اینکه قطره ای از دریای ژرف و شگرف قرآن را چشیده باشیم.

قرآن کریم در بعضی از موضوعات که سخن نموده به صورت کلی، اشاره کرده و غالباً از توضیح جزئیات و یا شکافتن مسأله پرهیز نموده، و در واقع کلید را به دست محقق داده تا خود به تعمق و تدبّر پردازد.

### معناشناسی واژه ی «ظن»

جمع ظن «ظنون» احتمال راجح است که بوسیله امارات حاصل می شود و دارای مراتب مختلفی است و از توهم آغاز می شود. و در بعضی از مراتب به مرحله علم، نیز می رسد و در آن صورت، با حرف تأکید «ان» یا «أن» مخففه یا مثقله همراه است. یعنی تحقیقاً و براستی چنین است و نشانه ظن قوی یا تصور قوی بودن را می رساند. (راغب، ۲۳۱)

بر زنده شدن، حتی احتمال نمی دهند که برانگیخته و زنده خواهند شد» ظن به معنای احتمال و گمان آمده و به سرزنش و مذمت افرادی می پردازد که حتی احتمال و گمان زنده شدن و مبعوث شدن را هم نمی دهند. (مکارم شیرازی، نمونه، ۲۰/۲۱۹)

اما واژه‌ی ظن در آیه «... وَ ظَنَّ دَاوُدُ أَنَّمَا فَتَنَّاهُ...» (ص/۲۴)، «دانست و علم پیدا کرد» به معنای علم و یقین است. یعنی حضرت داود دانست که اینجا ابتلا و آزمایش است. در آیه «يُظُنُّونَ بِاللَّهِ غَيْرَ الْحَقِّ ظَنَّ الْجَاهِلِيَّةِ» (آل عمران/۱۵۴)، «گمان می کردند که پیامبر ۶ در آنچه به ایشان خبر می داده، راست نگفته است، همچون گمان جاهلیت» که نتیجه و هشدار است برای منافقین، زیرا در آن جنگ، پندارهای جاهلیت داشتند و در حمایت کفار بودند. و از «ظن» جاهلیت نام برده. (مکارم شیرازی، نمونه، ۴/۱۷۸)

در آیه «وَ ظَنُّوا أَنَّهُمْ إِلَيْنَا لَا يُرْجَعُونَ» (قصص، ۳۹)، «گمان کردند که هیچگاه به سوی ما بر نمی گردند» ظن به معنای علم و اعتقاد قلبی و یقین بکار رفته. در آیه «وَ ظَنَنْتُمْ ظَنَّ السَّوْءِ وَ كُنْتُمْ قَوْمًا بُورًا» (فتح/۱۲) و آیه «الظَّالِمِينَ بِاللَّهِ ظَنَّ السَّوْءِ عَلَيْهِمْ دَائِرَةُ السَّوْءِ» (فتح/۶) سوء ظن به خداوند را بیان فرموده. (طباطبایی، ۱۸/۴۱۷)، «کسانی که به خدا گمان بد بردند خداوند عذابشان کرده و بر آنان خشم گرفته» و در آیه «لَوْ لَا إِذْ سَمِعْتُمُوهُ ظَنَّ الْمُؤْمِنُونَ» (نور/۱۲)، «آیا بهتر نبود که مؤمنان نسبت به هم حسن ظن می داشتند و تهمت را قبول نمی کردند» که صراحتاً حسن ظن نسبت به مؤمنین را بیان فرموده است.

## ظن در روایات

در روایات فراوانی ظن و گمان با تعبیرهای گوناگون ذکر گردیده که نمونه‌های از آن بدین شرح است:

گاهی ظن و گمان ممنوع گردیده مانند:

۱- رسول خدا فرمودند: «إِيَّاكُمْ وَ الظَّنَّ فَإِنَّ الظَّنَّ أَكْذَبُ الكَذِبِ»، «از گمان پرهیزید،

زیرا گمان دروغ‌ترین دروغ‌هاست» (محمّدی‌ری شهری، ۲/۶۳۴)

۲- «إِذَا ظَنَنْتُمْ فَلَا تَحْقُقُوا وَإِذَا حَسَدْتُمْ فَلَا تَتَّبِعُوا وَإِذَا تَطَيَّرْتُمْ فَأَمْضُوا»، «هرگاه گمان بد بردید، پیرامون آن جستجو نکنید و هرگاه حسد ورزیدید، آن را دنبال نکنید. و هرگاه فال بد زدید اعتنا نکنید و کار خود را انجام دهید» (همان)

۳- علی‌آفرمودند: «لَا دِينَ لِمَسِي الطَّنِّ»، «هیچ دینی برای بدگمانی نیست» (آمدی، ۳/۳۸۵)

و گاهی ظن و گمان ممدوح است مانند:

۱- «مَنْ حَسَنَ ظَنَّهُ فَازَ بِالْجَنَّةِ»، «هر کس گمانش نیکو باشد بهشت نصیبش می‌شود» (حرانی، ۸۴۵۷)

۲- «أَفْضَلُ أُلُورَعِ حُسْنُ الظَّنِّ»، «بهترین پارسایی و پرهیزگاری، حسن ظن است» (آمدی، ۳/۳۸۶)

۳- «حُسْنُ الظَّنِّ سَلَامَةٌ الدِّينِ»، «خوش‌بینی مایه‌ی سلامت دین است» (همان/۳۸۴)

با دقت و تأمل در روایات مذکور نتیجه می‌گیریم که از نظر پیامبر عظیم‌الشان ۶ و پیشوایان دین، سوء‌ظن از رذایل مهلکه اخلاقی و حسن ظن از بزرگترین فضایل و ملکات اخلاقی می‌باشد. و سعادت و شقاوت انسان‌ها در گرو حسن ظن و سوء‌ظن داشتن است.

## دو نمونه از کاربرد ظن و مشتقات آن در قرآن کریم:

ظن در بعضی از آیات به معنای «علم و یقین» آمده و در بعضی آیات به معنای «وهم و پندار بیهوده»: «الَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُمْ مُلَاقُوا رَبِّهِمْ وَأَنَّهُمْ إِلَيْهِ رَاجِعُونَ» (بقره/۴۶) بیشتر مفسران کلمه «يَظُنُّونَ» را در آیه شریفه به معنی یقین می‌دانند و قرآن را به یوقنون معنی کرده‌اند «چرا که اگر بعث و نشور و ثواب و عقاب به ظن باشد یعنی ایشان را شک باشد و چون شک باشد، کافر باشند. و ظن به معنی علم در کلام عرب بسیار است و این وجهی است قریب به صواب تا ظن و لقاء هر دو برحقیقت خود بمانند. (رازی، ۱/۲۵۸) و در آیه شریفه «وَمِنْهُمْ أُمَّيُونَ لَا يَعْلَمُونَ الْكِتَابَ إِلَّا أَمَانِيَّ وَإِنَّهُمْ إِلَّا يَظُنُّونَ» (بقره/۷۸) که در اینجا

«يَطُّونَ» اشاره به پندارهای موهوم می‌باشد که یهود برای خود قائل بودند از جمله "ما فرزندان خدا و دوستان او هستیم"، «نَحْنُ أَوْلَادُ اللَّهِ وَ أَحِبَّاءُهُ» (مائده/۱۸) که در مکتب وحی پیروی از ظن و گمان کاری است نادرست و درخور سرزنش و خداوند برای ظن و گمان عوام ارزشی قائل نیست چرا که بیشتر این افراد ظن و گمانشان با آرزو و خیال و اوهام است و ظن و گمان کسانی که اهل تعمق و تفکراند را پسندیده می‌داند. (مکارم شیرازی، نمونه، ۳۱۸/۱)

## ظن و منشأ خطا از نظر قرآن

اولین منشأ خطا از نظر قرآن، این است که انسان، گمان را به جای یقین بگیرد و بزرگترین لغزشگاه بشر را همین پیروی از ظن و گمان می‌داند و می‌فرماید: «وَذَلِكُمْ ظَنُّكُمُ الَّذِي ظَنَنْتُمْ بِرَبِّكُمْ...» (فصلت/۲۳) یعنی همان پنداری را که نسبت به پروردگار خود داشتید، شما را هلاک کرد. (مکارم شیرازی، پیام قرآن، ۳۱۲) و یا در آیه: «وَمَا خَلَقْنَا السَّمَاءَ وَ الْأَرْضَ وَ مَا بَيْنَهُمَا بَاطِلًا ذَلِكَ ظَنُّ الَّذِينَ...» (ص/۲۷)، «نیافریدیم آسمان و زمین را بیهوده، این گمان آنان است که کافر شدند...»

دومین منشأ خطا در ماده استدلال، بخصوص در مسایل اجتماعی، مسأله تقلید است. بسیاری از مردم اینگونه‌اند که چیزی که در اجتماع مورد قبول قرار گرفته، یا نسل‌های گذشته آن را پذیرفته‌اند، آن را قبول می‌کنند و می‌پذیرند و به قول یکی از بزرگان: «هر مسأله‌ای را با عقل بسنجید نه اینکه، هر چه نیاکان شما انجام دادند، آن را سند بدانید و عامل ایجاد خطا را در پیروی از هوای نفس و داشتن غرض می‌داند. (دانش پژوه، ۱۷۲)

چون غرض آمد هنر پوشیده شد صد حجاب از دل به سوی دیده شد (مولانا)

## اقسام ظن

بعضی دانشمندان اسلامی ظن را چهار نوع دانسته‌اند:

- ۱- ظن حرام: سوءظن در اعتقادات و اصول دین و سوءظن به خدا و مؤمنین.
- ۲- ظن واجب: حسن ظن به آن قسمت از اعتقادات که عمل به آنها واجب می‌باشد و

حسن ظن به خدا و مؤمنین.

۳- ظن مباح: ظن در کارهای روزمره.

۴- ظن مستحب: حسن ظن به همه مخلوقات و وقایعی که اتفاق

می افتد. (دستغیب، ۲۳۴)

### ظن حرام (سوءظن مذموم)

مقصود از سوءظن که شرعاً مذموم است و در شرع مقدس، مورد نهی و نکوهش قرار گرفته، سوءظن و بدبینی به خدا و بندگان خداست که بدترین نوع سوءظن شمرده شده است.

### سوءظن به خدا

سوءظن به خدا، راجع به افعال و صفات اوست از جمله اینکه از رحمت خدا مأیوس شده و امید به خدا نداشته باشی. در روایات آمده که خداوند، همه گناهان را مورد عفو قرار می دهد جز یأس از رحمت خدا را. (نراقی، ۱۹۸)

رسول خدا ۶۱ فرمودند: «وَالَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ لَا يُعَذِّبُ اللَّهُ مُؤْمِنًا بَعْدَ التَّوْبَةِ وَالِاسْتِغْفَارِ إِلَّا بِسُوءِ ظَنِّهِ بِاللَّهِ وَتَقْصِيرِهِ مِنْ رَجَائِهِ وَسُوءِ خُلُقِهِ وَاعْتِيَابِهِ لِلْمُؤْمِنِينَ» (کلینی، ۶۲۱)، «سوگند به خدایی که جز او خدایی نیست، هیچ مؤمنی را خدا بعد از توبه عذاب نمی کند، جز به خاطر بدگمانی او به خدا، تقصیرش در امیدواری و بدخلقی و غیبت کردن از مؤمنین» (کلینی، ۳/ ۶۲۱)

### برخی آثار سوءظن به خدا عبارتند از:

۱- گرایش به گناه: انکار و یا تردید در احاطه ی علم خدا نسبت به اعمال انسان، سبب جرأت و اصرار بر گناه و معصیت می شود. «لِلَّهِ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَإِنْ تُبَدُّوا مَا فِي أَنْفُسِكُمْ أَوْ تُخْفَوْهُ يُحَاسِبِكُمْ بِهِ اللَّهُ» (بقره/ ۲۸۴)

«آنچه در آسمانها و زمین است از آن خداست و اگر آنچه در دل های خود دارید،

آشکار یا پنهان کنید خدا شما را بر طبق آن محاسبه می کند.»

۲- ترس از فقر: هراس از فقر، یکی از مصادیق سوءظن به خداست. خداوند در قرآن تصریح نموده است. «وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا وَيَعْلَمُ مُسْتَقَرَّهَا وَ مُسْتَوْدَعَهَا كُلٌّ فِي كِتَابٍ مُبِينٍ» (هود/۶)

«هیچ جنبنده‌ای در زمین نیست مگر این که روزی او بر خداست او قرارگاه و محل نقل و انتقالش را می داند همه اینها در کتاب آشکار ثبت است.»

«الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ وَيَأْمُرُكُم بِالْفَحْشَاءِ» (بقره/۲۶۸)، «شیطان شما را از تهی دستی می ترساند و به کارهای زشت و می دارد.» که جلوه‌های ترس از فقر نیز آثار شومی به دنبال دارد.

۳- ریاکاری: ریا، نفی احاطه‌ی علمی خداوند است و مصداق بارز ریاکاری چنان که قرآن فرموده منافقان هستند. «... وَإِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا كُسَالِي يُرَأُونُ النَّاسَ وَلَا يَذْكُرُونَ اللَّهَ إِلَّا قَلِيلًا» (نساء/۱۴۲) «هنگامی که به نماز می ایستید با کسالت برمی خیزند در برابر مردم ریا می کنند و خدا را جز اندکی یاد نمی کنند.»

منافق به ظاهر ایمان می آورد و مثل مؤمن عمل می کند ولی در باطن ایمان نیاورده که این به دو جهت است: یکی فریب دادن مؤمنان و دیگری خدعه و نیرنگ با خدا، زیرا تصور می کند خدا از خطورات قلبی او آگاه نیست و تنها با دیدن اعمال ظاهری، او را در صف مؤمنان قرار می دهد. (المیزان، ۵/۱۸۶)

۴- کسالت در عبادت: با استناد همان آیه ۱۴۲ سوره نساء نیز چنین برداشت می شود که کسی که در قلبش نسبت به خدا سوءظن دارد، عبادتش هم خضوع و خشوع لازم را ندارد.

## سوءظن به دیگران

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ...» (حجرات/۱۲)، «ای کسانی که ایمان آورده‌اید از بسیاری از گمان‌ها دوری کنید که بعضی از آنها گناه است...»

سوءظن به دیگران، یعنی هر گفتار و کرداری که از دیگری شنیده یا دیده، آن را به نحو بد و منفی تعبیر کند و اصولاً از گناهان قلبی می‌باشد. معمولاً شخصی را که دچار سوءظن به دیگران است به شخصیت ظنین ترجمه می‌کنند. چرا که مبتلایان به این اختلال دچار سوءظن عمیق و عدم اعتماد، نسبت به بسیاری از اطرافیان خود می‌باشند که در جامعه با عناوین مختلفی مثل بدبین، متعصب، سیاه دل، و... شناخته می‌شوند. مبتلایان به این عارضه، کارهای اطرافیان‌شان را برای خود به شدت تحقیر کننده یا تهدید آمیز می‌دانند. (جان راجر، ویلیامز، ۲۷)

## آثار شوم سوءظن به دیگران

پیامدهای سوءظن را می‌توان به آثار فردی، روانی، اجتماعی و عملی تقسیم کرد:

آثار فردی و تأثیر سوءظن بر روی جسم و روح:

افکار منفی با فعال کردن واکنش جنگ یا گریز، روی ذهن و جسم و احساسات فرد تأثیر می‌گذارد. در واقع منفی بینی یا همان سوءظن، بیماری مهلکی است که نه تنها ذهن، بلکه احساسات و جسم فرد ظنین را هم مبتلا می‌سازد. کسی که سوءظن دارد از همه وحشت داشته و گاه تصور می‌کند که همه بر ضد او گام برمی‌دارند و دائماً حالت دفاعی به خود می‌گیرد و اغلب بی‌گناهان را هدف گیری کرده و حمله می‌کند. بنابر این ترس و تنفر نتیجه افکار منفی و سوءظن است. گاهی چنان ترس و وحشت بر صاحب سوءظن چیره می‌شود که حادثه آفرین می‌گردد. (پیترمگ، ۳۹)

فرد ظنین بیشتر از همه به خود زیان وارد می‌کند چرا که از نظر روحی و جسمی، خود آسیب می‌بیند. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «من لم یُحسِن ظنّه استوحش من کل أحد» (غررالحکم، ۹۰۸۴، ۸۵۷)، «هر که گمانش نیکو نباشد از هر فردی وحشت خواهد نمود»

## آثار روانی

شخصی که دچار سوءظن شده از یک طرف گرفتار افکار فاسد و بیهوده است و از



طرف دیگر به غم و اندوه و اضطراب مبتلا می شود. امیرالمؤمنین علی علیه السلام می فرماید: «حَسَنُ الظَّنِّ يُخَفِّفُ الِهِمَّ» (محمّدی ری شهری، ۶۳۰/۲) در واقع بدبینی (سوءظن) یک حالت انحرافی و بیماری روانی است که تنها به نقطه های ضعف و مبهم و تاریک زندگی متوجه است و نقاط روشن و خوب زندگی خویش و دیگران را نمی بیند. این اختلال معمولاً در آقایان بیشتر از خانم ها دیده می شود و در آغاز جوانی آغاز می گردد. (ولادیمیرلوی، ۱۴۷)

فرد بدبین همواره در یک رنج روحی و روانی بسر می برد و سوز و گداز خیال و پندارهای منفی، او را شکنجه و رنج می دهد، و نه تنها روی روان فرد، بلکه روی ارتباطی که بین تن و جان است نیز اثر گذاشته و سیستم بدن هم از گزند آن سالم نمی ماند و در نتیجه روی دستگاه اعصاب سمپاتیک و غدد داخلی اثر می گذارد. (گوستاو یونگ، ۲۲۱) امیرالمؤمنین علی ۷ می فرماید: «حَسَنُ الظَّنِّ رَاحَةُ الْقَلْبِ وَ سَلَامَةُ الدِّينِ»، «نیکویی گمان موجب آسایش دل و سلامت دین است» (حرانی، ۸۵۴)

## آثار اجتماعی

سوءظن آرامش جامعه و اجتماع را بر هم می زند همان گونه که آرامش روح صاحب این عارضه را بر هم می زند (مصفا، ۱۲۸) از میان رفتن اعتماد که مهمترین سرمایه جامعه است از اثرات بارز سوءظن می باشد. می توان گفت عامل بسیاری از پرونده های جنایی، سوءظن بیجا است که معمولاً بی گناهان را هم هدف گیری کرده مخصوصاً اغلب در مورد وفاداری همسران خویش شک بی دلیل می کنند. و پیوسته در اطرافیان شان، ترس و تعارض ایجاد کرده، در زمینه کار و زندگی با دیگران، دچار مشکلات همیشگی هستند. و مسائل شغلی و رفتاری های فراوانی برایشان ایجاد می شود. زیرا در مسایل ساده و خوش خیم زندگی، نیز نشانه ای از تحقیر و اهانت می یابند. امیرالمؤمنین علی ۷ می فرماید:

«من ساءت ظُنُونُهُ اعْتَقَدَ الْخِيَانَةَ بِمَنْ لَا يَخُونُهُ» (دشتی، ۱۵۳)، «هر کس گمان هایش بد

باشد به خیانت کسی که به او خیانت نکرده، اعتماد پیدا می کند».

سوء ظن باعث گناهان دیگر و عوارض متعددی گردیده و عبادت را از بین می‌برد. امیرالمؤمنین علی ۷ می‌فرماید: «سوء الظن یفسد الأمور و یبعث علی الشرور» (محمّدی ری شهری، ۶۳۹/۲) و نیز فرمود: «إیّاک أن تسیء الظن فإن سوء الظن یفسد العبادة» (همان)، «از بدگمانی بپرهیز زیرا بدگمانی عبادت را تباه می‌کند.»

### خاستگاه سوءظن

عوامل متعددی را می‌توان از سرچشمه‌های سوءظن نام برد که عبارتند از:

- ۱- عقده حقارت: کسی که گرفتار خود کم‌بینی است دیگران را هم حقیر می‌بیند، تا از عقده خود بکاهد شاید آرامش کاذبی برای خود فراهم سازد.
- ۲- حسد و کینه‌توزی: شخص حسود و کینه‌توز از این طریق از مقام شخصی محسود می‌کاهد.

۳- ترس: که خود بزرگترین دشمن جان انسان است. علی ۷ فرمود:

«فَإِنَّ الْبُخْلَ وَالْجُبْنَ وَالْحِرْصَ غَرَائِزُ شَتَّى يَجْمَعُهَا سُوءُ الظَّنِّ بِاللَّهِ» (محمّدی ری شهری، ۶۳۸/۲)، «همانا بخل و ترس و حرص از غرایزی و مواردی هستند که در سوءظن جمع شده‌اند»

- ۴- آلودگی درون: افرادی که خود آلوده‌اند دیگران را هم آلوده می‌پندارند و از طریق مقایسه به نفس مردم را به کیش و روش خویش می‌بینند. (دستغیب/۶۳۴)
- ۵- همنشینی با بدان: کسی که معاشرانش را افراد فاسد انتخاب کند طبیعی است که نسبت به همه بدبین باشد.

- ۶- جهل: با توجه به آیه: «يُظُنُّونَ بِاللَّهِ غَيْرَ الْحَقِّ ظَنَّ الْجَاهِلِيَّةِ» (آل عمران/۱۵۴) قرآن جهل و نادانی و عدم توانایی تجزیه و تحلیل صحیح حوادث را منشأ سوءظن می‌داند.
- ۷- زندگی در محیط فاسد: هرگاه انسان در خانواده یا در شهری که فساد بر آن حاکم است زندگی کند نسبت به همه افراد جامعه حتی نیکان، هم بدبین است. (آل

## مراتب سوءظن

هر گمان بدی که در فکر انسان پیدا شده، به تنهایی مشمول مجازات نمی‌شود بلکه اگر تنها در این مرحله باقی بماند و در مرحله عمل ظاهر نگردد مستحق نکوهش و کیفر نخواهد بود لذا می‌توان گفت سوءظن مراتبی دارد که عبارتند از:

۱- سوءظن قلبی: سوءظنی که هیچ اثر خارجی بر آن مترتب نیست و از اختیار انسان خارج است.

۲- سوءظن زبانی: اثرش با تفکر و اندیشه، ادامه پیدا می‌کند و مقدمه حرام شدن است.

۳- سوءظن عملی: آثارش هم در سخن و هم رفتار پیدا می‌شود و حرام است. (شیخ الاسلامی، ۱۷۵)

پیامبر عفرمود: «وَ إِذَا ظَنَنْتَ فَلَا تُحَقِّقْ» (صدوق، ۵۷۸/۲)، «هنگامی که گمان بد بردی ترتیب اثر مده و تحقیق نکن»

## درمان سوءظن

در معالجه بیماری سوءظن ضمن اینکه مناجات با پروردگار و نماز و تلاوت قرآن با حضور قلب تأثیر بسزایی داشته توصیه‌های پیشنهادی ذیل را با دقت بکار ببرید:

۱- مهمترین مسأله در درمان سوءظن این است، که هرگاه گمان بدی در ذهنت خطور کرد به آن اعتنا نکنی و قلبت را نسبت به او مکدر نسازی و رفتارت را هم تغییر ندهی بلکه به او تفقد و احترام کنی و در گرامی داشتن و دوستیش بیفزایی و در خلوت برایش دعا کنی. (نراقی، ۸۸)

۲- تجسس در کار دیگران اغلب باعث سوءظن می‌شود از تجسس در زندگی افراد خودداری کنید.

۳- توجّه به مجازات‌های الهی و آثار سوء معنوی آن خود، بازدارنده

- ۴- توجه به جنبه‌های مثبت زندگی درمان مؤثر برای این بیماری است و توجه به تذکر معروف روانشناسان «زندگی را سخت نگیرید» (ویلیام جیمز، ۱۴۵)
- ۵- به فعالیت‌هایی پردازید که موجب راحتی و آسودگی خیال است مثل پیاده روی، حمام گرم، صرف وقت با دوستان، خواندن، نوشتن، بخشیدن، خدمت به دیگران.
- ۶- از بدی کردن اجتناب کنید، کراراً کار ثواب و خیر انجام دهید.
- ۷- هر کاری که شادتان کند به شرط آنکه به شما و دیگران لطمه نزند آن را انجام دهید. فهرستی از کارهای لذت بخش را تهیه کنید و هر چه می‌توانید به آنها پردازید.
- ۸- دعا و نیایش را فراموش نکنید. (ژوزف مورفی، ۲۸۳)
- خداوند در قرآن کریم می‌فرماید «وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ...» (مؤمن/۶۰)، «بخوانید مرا تا اجابت کنم شما را» دعا موجب توجه و عنایت خدا به انسان می‌شود.

### پرهیز از مواضع ایجاد سوءظن

ذکر این نکته لازم است که انسان تا آنجایی که ممکن است خود را از مواضع ایجاد سوءظن دور نماید. تا مبدا باعث گناه دیگران شود. رسول اکرم ۶ فرمودند: «اتقوا من مواضع التهم» (کلینی، ۳/۶۵۲)

امیرالمؤمنین علی ۷ فرمود: «هر کس خود را در محل تهمت قرار دهد ملامت نکند کسی را که به او گمان بد برده» (محمّدی ری شهری، ۲/۶۳۳)

از امام زین العابدین ۷ روایت شده که صفیه بنت حی بن اخطب همسر رسول خدا ۶ حکایت کرد که روزی پیامبر ۶ در مسجد معتکف بودند و من به دیدن او رفتم. بعد از شام از آن جناب مرخص شدم و روانه منزل گردیدم آن عالیجناب قدری همراه من آمد و با من تکلم می‌کرد که اتفاقاً به شخصی از انصار برخورد کرد. حضرت او را آواز داد و فرمود: «این همسر من صفیه است» آن شخص عرض کرد یا رسول الله! چه جای این سخن بود! سبحان الله که من به شما ظن بد بیرم! حضرت فرمود: «شیطان در خون و رگ انسان جاری

است. ترسیدم بر شما غلبه گردد و باعث هلاکت گردد. (جبله رودی، ۱۳۸)

این روایت دو بند به ما می آموزد: ۱- از سوء ظن و گمان بد دوری نماییم.

۲- خود را از مواضع ایجاد تهمت و سوء ظن دور نگه داریم حتی اگر به نیکنمایی و قداست شهره عام و خاص باشیم.

### موارد استثناء سوء ظن یا جواز سوء ظن

امام علی ۷ فرمودند: «إِذَا اسْتَوَى الصَّالِحُ عَلَى الزَّمَانِ وَ أَهْلِهِ ثُمَّ أَسَاءَ رَجُلٌ الظَّنَّ بِرَجُلٍ لَمْ تَظْهَرْ مِنْهُ حَوْبَةٌ فَقَدْ ظَلَمَ وَإِذَا اسْتَوَى الْفَسَادُ عَلَى الزَّمَانِ وَ أَهْلِهِ فَأَحْسَنَ رَجُلٌ الظَّنَّ بِرَجُلٍ فَقَدْ غَرَّ» (نهج البلاغه، حکمت ۱۱۴)

هرگاه درستی و پاکی بر زمان و مردمش حکمفرما باشد، اگر کسی به دیگری بی آنکه گناهی از او آشکار شود گمان بد ببرد ستم کرده است و هرگاه فساد و نادرستی بر روزگار و مردم آن چیره شود اگر کسی به دیگری گمان نیک ببرد و خوشبین باشد فریب خورده است.

امام کاظم ۷: «إِذَا كَانَ الْجَوْرُ أَغْلَبَ مِنَ الْحَقِّ لَمْ يَحِلَّ لِأَحَدٍ أَنْ يَظُنَّ بِأَحَدٍ خَيْرًا حَتَّى يَعْرِفَ ذَلِكَ مِنْهُ» (محمّدی ری شهری، ۶۳۸/۲)، «زمانی که جور و ستم از حق بیشتر شود، حسن ظن به مردم شایسته نباشد مگر یقین داشتن به خوبی کسی، پس حسن ظن به مردم در جامعه مقدس، روا و شایسته است.

با توجه به احادیث مذکور که جواز سوء ظن را در مواردی تأیید نموده، نتیجه می گیریم که:

۱- سوء ظن در برابر دشمنان نه تنها صحیح است بلکه واجب بوده زیرا:

دشمن ارچه دوستانه گویدت دام دان گرچه زدانه گویدت (سعدی)

۲- هرگاه در محیطی، فساد به صورت یک خوی غالب درآید حسن ظن داشتن انسان را گرفتار عواقب ناگوار می کند در حدیثی از رسول اکرم ۶ به این موضوع هشدار داده شده: «اخْتَرِسُوا مِنَ النَّاسِ بِسُوءِ الظَّنِّ» (محمّدی ری شهری، ۶۳۶/۲)، «به وسیله سوء ظن

۳- در مسایل امنیتی و اطلاعاتی که به سرنوشت جامعه مربوط است نمی توان با خوش بینی به هر حرکتی نگاه کرد. (سرمه، ۴۸)

### سوءظن ممدوح

سوءظن به خود و سوءظن به دنیا

علی علیه السلام فرمودند: «وَاعْلَمُوا عِبَادَ اللَّهِ أَنَّ الْمُؤْمِنَ لَأَيُّصِحُّ وَلَا يُمْسِي إِلَّا وَنَفْسُهُ ظَنُونٌ عِنْدَهُ فَلَا زَارِيًّا عَلَيْهَا وَ مُسْتَرِيداً لَهَا... يَا أَيُّهَا النَّاسُ طُوبَى لِمَنْ شَغَلَهُ عَيْبُهُ عَنْ عَيْبِ النَّاسِ» (نهج البلاغه/خطبه ۱۷۶)

«یعنی بدانیدای بندگان خدا! بنده مؤمن در شب داخل نمی شود و در صبح بر نمی خیزد مگر آنکه نفسش نزد او متهم است به تقصیر در طاعت به خویش بدبین است و خود را در طاعت و بندگی مقصر می بیند و در آخر خطبه می فرماید خوشا به حال کسی که مشغول به رفع عیوب خویش گردید و از توجه به عیوب مردم غافل ماند.»

مرا پیر برنای مرشد شهاب  
دو اندرز فرمود بر روی آب  
یکی آن که بر خویش خوش بین مباش  
دگر آنکه بر خلق بد بین  
مباش (سعدی)

سوءظن به دنیا: از رسول اکرم صلی الله علیه و آله وسلم روایت شده که فرمود: «هرکس به دنیا تمایل داشته باشد و آرزوهایش طولانی، خداوند دلش را کور می کند و کسی که از دنیا و علاقه اش اجتناب کند و آرزوهایش کوتاه باشد خداوند به او علم و حکمت عنایت می کند. (صدوق، ۲/۴۷۵)

### حسن ظن به خدا

حسن ظن به خدا و بندگان خدا از بزرگترین شعبه های ایمان است.

علی علیه السلام فرمود: «حَسَنُ ظَنِّ الْعَبْدِ بِاللَّهِ سُبْحَانَهُ عَلَيَّ قَدْرُ رَجَائِهِ لَهُ» (حرانی، ۴۸۳۹)

حسن ظن بنده به خداوند سبحان به اندازه امیدش به خدا است هر اندازه امیدش بیشتر باشد حسن ظنش به خدا بیشتر خواهد بود.

## خوش بینی و آرامش روانی

روانشناسان معتقدند خوش بینی و حسن ظن در ایجاد آرامش روانی و امید به زندگی تأثیر بسزایی دارد. انسان خوش بین خوشبختی را احساس می کند. و طراوت زندگی را در می یابد. انسان خوش بین همیشه شاداب و بانشاط است و هرگز احساس ضعف و پریشانی و یایأس و سرشکستگی نمی کند و معمولاً امیدش را از دست نمی دهد. (کیانی هرچگانی، ۱۷۳)

مثبت اندیشی و موفقیت

نوع نگرش انسان بوجود آورنده تغییرات است. نگرش مثبت شبکه ارتباطات انسان را تغییر می دهد. برای رسیدن به موفقیت لازم است که فقط به تمایلات خویش اکتفا نکنید به عبارت دیگر اندیشه و افکار و آرمان شما می بایستی در خدمت مردم قرار گیرد آنگاه بازتاب اعمال خود را شاهد و ناظر خواهید گشت. (کاوی، ۳۲۱)

## جایگاه حسن ظن در رفتارهای اجتماعی (روشن بینی)

«اگر جامعه ای براساس حسن ظن بیمه شود نه کسی می تواند به عنوان خود برترینی دیگران را وسیله تفریح و سخره قرار دهد و نه می تواند زبان به عیب جویی این و آن بگشاید و با القاب زشت، حرمت و شخصیت افراد را درهم بشکند و نیز حق ندارد گمان بد ببرد و یا در زندگی خصوصی افراد به جستجو بپردازد و عیب پنهانی آنان را برای دیگران فاش سازد. به تعبیر دیگر در جامعه اسلامی انسان چهار سرمایه دارد که همه آنها باید در دژهای این قانون قرار گیرد و محفوظ باشد و آن عبارتست از: جان، مال، ناموس و آبرو. بدین نحو که نه تنها مردم در عمل و با دست به یکدیگر نباید هجوم کنند بلکه از نظر زبان و از آن بالاتر از نظر اندیشه و فکر باید درامان باشند و هر کس احساس کند که دیگری حتی در منطقه افکار خود تیرهای تهمت را به سوی او نشانه گیری نمی کند، و این امنیتی

است در بالاترین سطح که جز در یک جامعه مذهبی و مؤمن امکان‌پذیر نیست. (مکارم شیرازی، نمونه، ۱۸۷/۲۲) و همچنین داشتن حسن‌ظن برای خود فرد نیز دارای ثمرات ارزنده‌ای می‌باشد که عبارتند از اینکه:

نگاه فرد مثبت‌اندیش نسبت به زندگی و آینده خویش، روشن و امیدوارانه است در محیط شغلی و زندگی زناشویی و مواقع دیگر کامیاب و موفق است و ارتباط مناسب و شایسته ایجاد کرده و از این جهت خود سود می‌برد.

فرد خوش‌بین حالت سازگاری و تعادلی در خویش حس می‌کند که همان موجب رضایت و اطمینان وی می‌شود. در سایه مثبت‌اندیشی و حسن‌ظن است که می‌توان زندگی شاد و شیرین داشت. این فکر مخرب و منفی ماست که حوادث تلخ و غم‌انگیز برایمان می‌آفریند. در واقع هرچه بکاریم همان را برداشت می‌کنیم. انسان با برداشت‌های غلطی که از خدا، زندگی، طبیعت و وقایع اطراف خویش پیدا می‌کند خود را به دست عقوبت می‌سپارد. بنابراین افکار آدمی آفریننده هستند و می‌توانند هم بدبختی صاحب خود را موجب شوند و هم خوشبختی صاحب خود را. (مورفی، ۱۲۷)

خوش‌بین‌ها در همه جنبه‌های زندگی بهتر از بدبین‌ها عمل می‌کنند و کمتر مستعد پذیرش افسردگی و بیماری‌های جسمی هستند و حتی سیستم دفاعی بدن‌شان قوی‌تر است. (چاپمن، ۷۳۰)

## نتیجه‌گیری:

افکار قدرت زیادی دارند. تمام ساخته‌ها و پرداخته‌های انسان، با شکوه یا وحشتناک در ذهن شروع می‌شود. به هرچه می‌نگریم، شروع آن از یک اندیشه بودن، رفتارهای خوب و بد انسان، جنگ‌ها و صلح‌هایی که در جهان اتفاق افتاده، از فکر و گمان و خیال نشأت گرفته. افکار مثبت نتایج مثبت تولید می‌کند: مانند محبت، سلامتی، موفقیت و افکار منفی نتایج منفی تولید می‌کنند مانند غم و اندوه، فقر و فقدان، تنفر و بیزاری.

سلامت روان فرد و جامعه در نتیجه حسن‌ظن و خوش‌بینی است و امیدواری و موفقیت و خوشبختی را فرد خوش‌بین بیشتر احساس می‌کند. و خوش‌بین‌ها در همه



جنبه‌های زندگی بهتر عمل می‌کنند و بندرت مستعد پذیرش افسردگی و بیماری‌های جسمی هستند و حتی سیستم دفاعی بدنشان قوی‌تر است. و ضد آن سوءظن و منفی بافی است که آرامش فرد و جامعه را برهم می‌زند. فرد بدبین همواره در یک رنج روحی و روانی بسر برده، از سوز و گداز پندارهای منفی در عذاب است. سوءظن روی جسم و روح فرد بدبین تأثیر گذاشته و در نتیجه روی دستگاه اعصاب سمپاتیک و سیستم بدن هم اثر می‌گذارد و لذا همیشه غمگین و تنهاست و از همه وحشت دارد. روایات متعددی در این زمینه از پیامبر عظیم‌الشأن اسلام و پیشوایان دین به ما رسیده و ما را نسبت به سوءظن و منفی بینی هشدار داده و به حسن ظن و روشن بینی سفارش و دستور داده‌اند. همچنین در قرآن کریم واژه‌ی ظن و مشتقات آن در ۵۷ آیه ذکر شده که از مفاهیم آن چنین استنباط می‌شود:

۱- سوءظن از گناهان کبیره است که کیفر و مجازات در پیش دارد و باعث هلاکت فرد و جامعه است در قرآن کریم، بدگمانی به خداوند از ویژگی‌های مشرکان و منافقان شمرده شده است که موجب غضب و لعن الهی و خلود در آتش برای آنها می‌شود.

«وَيَعَذِّبُ الْمُنَافِقِينَ وَالْمُنَافِقَاتِ وَالْمُشْرِكِينَ وَالْمُشْرِكَاتِ الظَّالِمِينَ بِاللَّهِ ظَنَّ السَّوْءِ عَلَيْهِمْ دَائِرَةُ السَّوْءِ وَغَضِبَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَلَعَنَهُمْ وَأَعَدَّ لَهُمْ جَهَنَّمَ» (فتح/ ۶)

«و مردان و زنان منافق و مردان و زنان مشرک را که به خدا گمان بد می‌برند، مجازات می‌کنند حوادث ناگواری که برای مؤمنان انتظار می‌کشند تنها بر خودشان نازل می‌شود. خدا بر آنها غضب کرده و از رحمت خود دورشان ساخته و جهنم را برای آنان آماده کرده و چه بد سرانجامی است» بر اساس این آیه شریفه، دو گروه نسبت به خدای متعال به شدت سوءظن دارند: منافقان و مشرکان.

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبِ بَعْضُكُم بَعْضًا أَجِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ» (حجرات/ ۱۲)

«ای کسانی که ایمان آورده‌اید: از بسیاری از گمان‌ها دوری کنید، زیرا بعضی

گمان‌ها گناه است. و (در کار دیگران) تجسس نکنید و بعضی از شما دیگری را غیبت نکند، آیا هیچیک از شما دوست دارد که گوشت برادر مرده‌ی خود را بخورد، پس آن را ناپسند می‌دانید و از خداوند پروا و تقوا پیشه کنید همانا خداوند توبه‌پذیر و مهربان است.»

۲- حسن ظن از ملکات اخلاقی است که در قرآن سفارش شده:

«لَوْلَا إِذْ سَمِعْتُمُوهُ ظَنَّ الْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بِأَنفُسِهِمْ خَيْرًا...» (نور/ ۱۲)، «آیا بهتر نبود

که مؤمنین نسبت به هم حسن ظن داشتند و تهمت را قبول نمی‌کردند.»

۳- کسانی که یقین و علم به ملاقات پروردگارشان دارند که مورد تمجید

پروردگارشان قرار گرفته‌اند و ظن سبب رستگاری‌شان گردیده. «...يَظُنُّونَ أَنَّهُمْ مُلَاقُوا

اللَّهِ...» (بقره/ ۲۴۹)

با جمع‌بندی آیات فوق و آیات دیگر در زمینه ظن و گمان یک نتیجه‌گیری کلی

می‌توان بدست آورد: اگر ظن و گمان در جهت پیروی از هوای نفسانی و اوهام باطله باشد،

زیان و خسران، و اگر مخالف هواهای نفسانی باشد نجات و رستگاری را به دنبال دارد.

- نهج البلاغه، محمود مهدوی دامغانی (شرح نهج البلاغه)  
۱- آمدی، عبدالواحد، غررالحکم و دررالکلم، تحقیق میر جلال‌الدین محدث ارموی، انتشارات دانشگاه، تهران، ۱۳۶۰ ش.
- ۲- ابن شعبه حرانی، ابو محمد، تحف العقول عن آل رسول، احمد جنتی عطایی، انتشارات علمیه اسلامیة، بی‌جا، بی‌تا.
- ۳- جبله رودی، محمد، کلیات جامع التمثیل، مؤسسه مطبوعات حسینی، تهران، بی‌تا.
- ۴- جعفری، محمد تقی، روانشناسی اسلامی، محمد رضا جوادی، بی‌تا، تهران، ۱۳۷۸ ش.
- ۵- چابمن، الوودن، نگرش مثبت و نحوه بهبود آن، غلامعلی سرمد، مرکز آموزش بانکداری، تهران، ۱۳۶۸ ش.
- ۶- دانش پژوه، محمد تقی، مجمل الحکمه، ایرج افشار، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی، تهران، ۱۳۷۵ ش.
- ۷- دستغیب، عبدالحسین، قلب سلیم، مرتضی آخوندی، انتشارات دارالکتب اسلامیة، بی‌جا، ۱۳۵۱ ش.
- ۸- رازی، ابوالفتح، روح الجنان و روض الجنان فی تفسیر القرآن، دکتر محمد جعفر نراقی، بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی، مشهد، ۱۳۷۱ ش.
- ۹- راغب اصفهانی، حسین، مفردات الالفاظ القرآن، ترجمه مصطفی رحیمی، انتشارات سبحان، تهران، ۱۳۸۵ ش.
- ۱۰- صدوق، محمد بن علی بن بابویه، الخصال، صادق حسن زاده، ارمغان طوبی، تهران، ۱۳۸۴ ش.
- ۱۱- طباطبایی، سید محمد حسین، المیزان فی تفسیر القرآن، سید محمد باقر موسوی همدانی، دفتر انتشارات اسلامی وابسته به حوزه علمیه، قم، ۱۳۷۹ ش.
- ۱۲- فرید تنکابنی، مرتضی، اخلاق از دیدگاه قرآن و عترت، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، تهران، ۱۳۷۴ ش.
- ۱۳- کاوی، استفان، هفت عادت مردمان مؤثر، محمد رضا آل یاسین، هامون، تهران،

۱۳۸۰ش.

۱۴- کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، ترجمه محمد باقر بهبودی، دفتر فرهنگ اسلامی، تهران، ۱۳۶۱ش.

۱۵- کوستاویونگ، کارل، انسان و سمبولهایش، حسن اکبریان طبرسی، نشر دایره، تهران، ۱۳۸۳ش.

۱۶- کیانی هرچگانی، عیسی، مفاتیح السعاده یا راههای خوشبختی، انتشارات روحانی، قم، ۱۳۸۰ش.

۱۷- محمدی ری شهری، محمد، منتخب میزان الحکمه، حمید رضا شفیعی، نشر دارالحدیث، قم، ۱۳۸۳ش.

۱۸- مصفا، محمد جعفر، انسان در اسارت فکر، نشر پریشان، تهران، ۱۳۸۳ش.

۱۹- مکارم شیرازی، ناصر، پیام قرآن، دارالکتب الاسلامیه، تهران، ۱۳۸۱ش.

۲۰- مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، دارالکتب الاسلامیه، تهران، ۱۳۷۸ش.

۲۱- مکارم شیرازی، ناصر، فهرست موضوعی تفسیر نمونه، علی بابایی، دفتر نشر معارف، قم، ۱۳۷۹ش.

۲۲- مورفی، ژوزف، قدرت فکر، هوشیار رزم آزما، سپنج، تهران، ۱۳۸۲ش.

۲۳- نراقی، احمد، معراج السعاده، محمد نقدی، انتشارات هجرت، تهران، بی تا.

۲۴- ولادیمیر لوی، کریکف، بازسازی اراده و شخصیت، نشر آفاق، تهران، ۱۳۶۶ش.

## نرم افزارهای قرآنی

۱- نرم افزار جامع تفاسیر نور، مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی، مؤسسه ی نور، قم.

۲- نرم افزار جامع الاحادیث، مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی، مؤسسه ی نور، قم.