

تنها مسیر برای زندگی بهتر/ج ۲۳

## پناهیان: هفت اصل کلیدی برای رسیدن به یک زندگی بهتر: ۱. مثبت‌نگری/اولین ویژگی مهم دستورالعمل‌های دین، مثبت‌گرا بودن است/ مثبت نبودن یک بیماری در فرهنگ ماست/ شکر برجسته‌ترین مصداق مثبت بودن+صوت

ما نمی‌خواهیم فهرست طولانی و بلندی از دستورات دینی را بیان کنیم. بلکه می‌خواهیم برای آشنایی با کلیت این دستورات، حدود هفت ویژگی از ویژگی‌های برجسته دستورات دینی را عنوان کنیم. به این ترتیب، دستورات دین در ذهن ما یک مقدار خلاصه‌تر می‌شود، طبقه‌بندی می‌شود و ابعادشان بهتر دیده می‌شود. این هفت ویژگی را می‌توان به نوعی «هفت شاخص برجسته موفقیت یک انسان در زندگی» یا «هفت اصل کلیدی برای رسیدن به یک زندگی بهتر» به حساب آورد.

حجت الاسلام علی‌رضا پناهیان که در رمضان گذشته با موضوع «[تنها مسیر-راهبرد اصلی در نظام تربیت دینی](#)» سخنرانی کرد و مورد استقبال جوانان قرار گرفت، امسال قرار است به مدت ۳۰ شب در مسجد امام صادق(ع) میدان فلسطین به موضوع «**تنها مسیر برای زندگی بهتر**» پردازد و به سوال «چگونه یک زندگی بهتر داشته باشیم؟» پاسخ دهد. در ادامه فرازهایی از **بیست و سومین جلسه** این سخنرانی را می‌خوانید:

**مرحله بعدی بحث: معرفی برنامه‌ای که دین برای زندگی انسان دارد/ معرفی هفت ویژگی مهم دستورات**

**دین**

- بعد از بیان شرایط و ویژگی‌های یک برنامه خوب در جلسات گذشته، به این نتیجه رسیدیم که باید این برنامه را از دین بگیریم. در این چند جلسه باقی‌مانده، می‌خواهیم برنامه‌ای که دین برای زندگی انسان دارد را معرفی کنیم. مجموعه دستوراتی که دین به ما داده است؛ مثل نماز، روزه، حج، زکات، جهاد، بسیاری از دستورات اخلاقی، دستورات فقهی و دستورات حقوقی را در نظر بگیرد. وقتی انسان اینها را در نظر می‌گیرد به یک مجموعه منسجم می‌رسد که در واقع برنامه‌ای برای یک زندگی بهتر است؛ برنامه‌ای که زندگی ما را در دنیا و آخرت تأمین می‌کند، و ما را زنده‌تر می‌کند.
- ما نمی‌خواهیم فهرست طولانی و بلندی از دستورات دینی را بیان کنیم- با توجه به اینکه همه ما کم و بیش از این فهرست خبر داریم- بلکه می‌خواهیم برای آشنایی با کلیت این دستورات، حدود هفت ویژگی از ویژگی‌های برجسته دستورات دینی را عنوان کنیم. به این ترتیب، دستورات دین در ذهن ما یک مقدار خلاصه‌تر می‌شود، طبقه‌بندی می‌شود و ابعادشان بهتر دیده می‌شود. شاید در این صورت، زیبایی‌های دستورات دینی هم بهتر شناخته شود. این ویژگی‌ها را می‌توان به عنوان ویژگی‌های غالب برنامه دین برای زندگی تلقی کرد. البته ویژگی‌های مهم دستورات دین لزوماً در این هفت ویژگی منحصر نمی‌شود ولی به نظر بنده، این هفت ویژگی در دستورات دینی، فراوان‌تر مشاهده می‌شوند. ضمن اینکه این هفت ویژگی را می‌توان به نوعی «هفت شاخص برجسته موفقیت یک انسان در زندگی» یا «هفت اصل کلیدی برای رسیدن به یک زندگی بهتر» به حساب آورد.

## اولین ویژگی مهم دستورالعمل‌های دین: «مثبت بودن یا مثبت‌گرا بودن»/ در نوع دستورات دینی، مثبت‌گرایی وجود دارد

- اولین ویژگی‌ای که به عنوان ویژگی برجسته برنامه‌ها و دستورالعمل‌های دین، می‌توان مد نظر قرار داد که بسیاری از دستورات مهم دین، صریحاً این ویژگی را به ما یاد می‌دهند و نشان می‌دهند، ویژگی «مثبت بودن» است. دین در دستورات کلیدی خودش به ما یاد می‌دهد که «مثبت باش، مثبت‌نگر باش، مثبت‌گرا باش، مثبت‌اندیش باش» و در نقطه مقابل دین هم، ابلیس انسان را به سمت منفی‌ها می‌کشاند. کما اینکه خداوند می‌فرماید: «الشَّيْطَانُ يَعِدُّكُمْ الْفَقْرَ وَيَأْمُرُكُمْ بِالْفَحْشَاءِ وَاللَّهُ يَعِدُّكُمْ مَغْفِرَةً مِنْهُ وَفَضْلاً» (بقره/۲۶۸)
- شما می‌بینید که در نوع دستورات دینی، به صورت بسیار ظریفی این مثبت‌گرایی، مثبت بودن، مثبت‌نگری یا مثبت‌اندیشی وجود دارد. مثلاً در مورد حرص، به ما توصیه می‌شود که «حرص دنیا را نخور، حرص زن! البته در یک حد معقول برای رسیدن به آن چیز، فکر کن، برنامه‌ریزی کن و تلاش کن، اما بدون حرص» حرص زدن، یک تلاش نامعقول را به دنبال دارد و ذهن آدم را از واقع‌بینی منصرف می‌کند. حالا این «حرص» چرا پدید می‌آید؟ از بس نکات منفی به آدم هجوم می‌آورند که منجر به حرص خوردن می‌شود؛ مانند نگرانی موهوم از اینکه «مبادا از دست بدهم!»

## با مثبت‌نگری، انسان دچار حرص و ناشکری نمی‌شود/ آدم(ع) هم با فقدان یک مثبت‌نگری دچار فریب ابلیس شد

- اگر مثبت‌نگری باشد آدم دچار حرص نمی‌شود. حضرت آدم(ع) هم در واقع با فقدان یک مثبت‌نگری، دچار فریب ابلیس شد. «فَوَسْوَسَ إِلَيْهِ الشَّيْطَانُ قَالَ يَا آدَمُ هَلْ أَدُلُّكَ عَلَى شَجَرَةِ الْخُلْدِ وَمُلْكٍ لَّا يَبُلَى» (طه/۱۲۰) شیطان آدم را وسوسه کرد و گفت: می‌خواهی تو را به پادشاهی جاودانه راهنمایی کنم؟ در حالی که حضرت آدم(ع) می‌توانست این‌طور جوابش را بدهد: «مگر من جاودانه نیستم؟! مگر من الان این چیزهای مثبتی که تو به من وعده می‌دهی را ندارم؟!» حضرت آدم(ع) با این پیش‌فرض که فکر می‌کرد آن چیزها را ندارد، به سراغ شجره ممنوعه رفت. در حالی که اگر آدم(ع) آن موقع احساس مثبتی داشت، طبیعتاً به ابلیس می‌گفت: «من نیاز ندارم! من همین الان هم این چیزهایی که تو می‌گویی را دارم»
- اگر مثبت‌نگری باشد، آدم شاکر می‌شود. یکی از ویژگی‌هایی که واقعاً قلبی از بندگان خدا می‌تواند به آن برسند ویژگی شکر است (وَ قَلِيلٌ مِنْ عِبَادِيَ الشَّكُورُ؛ سبأ/۱۳) حتی از بین آدم‌های خوب هم عده کمی به آن می‌رسند. شکر به تعبیری - یعنی اینکه «نیمه پر لیوان را ببین!» و شکر به تعبیری، آخر مثبت‌نگری، عین مثبت‌نگری و تمام مثبت‌نگری است.

## مثبت‌نگری پیامبر(ص) واقعاً بی‌نظیر بود/ پیامبر(ص) تأکید داشت درباره اصحابش سخن مثبت بشنود نه منفی

- دین برای مثبت‌نگری و شکر، به آدم برنامه می‌دهد. با مثبت‌نگری، بسیاری از نگرانی‌ها از دل انسان رخت خواهد بست. مثبت‌نگری نسبت به خدا می‌شود «شکر». مثبت‌نگری نسبت به دیگران هم این است که انسان به دیگران سوءظن نداشته باشد و دل پاک باشد. مثلاً وقتی نزد پیامبر(ص) می‌خواستند از دیگران بد بگویند، پیامبر(ص) به آنها می‌فرمود: دل من را نسبت به اصحابم خراب نکنید. البته شاید آنها فکر می‌کردند این کار لازم است و پیامبر(ص) باید باخبر شوند، ولی خیلی از آن بدگویی‌ها واقعاً جا نداشته و حضرت با این شیوه کنترل می‌کردند. اما واقعاً رسول خدا(ص) تأکید داشتند بر اینکه درباره اصحاب‌شان سخن مثبت بشنوند؛ حتی اصحابی که ضعیف بودند و بعضاً بی‌دین هم بودند.

• در جریان سفری که پیامبر(ص) برای یکی از جنگ‌ها از مدینه خارج شده بودند، جوانی از اصحاب خوب حضرت، نزد ایشان آمد و به حضرت خبر داد که «عبدالله بن اُبی» که از منافقین مشهور مدینه بود- دارد در جمع برخی از انصار، صحبت می‌کند و می‌گوید که «اگر ما به مدینه برگردیم مهاجرین را از مدینه بیرون خواهیم کرد!» این ماجرا در سوره منافقون هم آمده است (يَقُولُونَ لَئِنْ رَجَعْنَا إِلَى الْمَدِينَةِ لَيُخْرِجَنَّ الْأَعَزُّ مِنْهَا الْأَذَلَّ؛ منافقون/۸) آن جوان تأکید می‌کرد که عبدالله بن اُبی دارد در بین اصحاب شما انشقاق ایجاد می‌کند و فتنه راه می‌اندازد. اما پیامبر گرامی اسلام(ص) به آن جوان فرمودند: شاید تو اشتباه شنیده‌ای! گفت: یا رسول الله! من اشتباه نشنیدم، مطمئن هستم که او دقیقاً همین را گفت. حضرت فرمود: شاید منظورش چیز دیگری بوده است. باز هم آن جوان اصرار کرد و در نهایت رسول خدا(ص) فرمود که من این مسأله را بررسی می‌کنم.

• مثبت‌نگری پیامبر(ص) واقعاً بی‌نظیر بود. رسول خدا(ص) موضوعی به آن اهمیت را از منافقی که آیه قرآن در مورد او نازل شد، نمی‌خواست به سادگی بپذیرد. شاید به خاطر این مثبت‌نگری حضرت بود که خیلی‌ها فکر می‌کردند می‌توانند مثلاً سر حضرت را کلاه بگذارند! و حتی به ایشان اتهام ساده‌لوح بودن را هم می‌زدند (و مِنْهُمْ الَّذِينَ يُؤْذُونَ النَّبِيَّ وَيَقُولُونَ هُوَ أُذُنٌ؛ توبه/۶۱)

### انسان بعد از مدتی دینداری، مثبت‌نگر و مثبت‌گرا می‌شود/ برخی وجوه مثبت‌نگری؛ درباره دیگران، خدا و مقدرات

• یک برنامه‌ای که دین به آدم می‌دهد و این برنامه به شدت برای یک زندگی خوب لازم است «مثبت‌نگری» است. برای این مثبت‌نگری وجوه مختلفی می‌توان برشمرد؛ مثلاً مثبت‌نگری در ارتباط با دیگران، در ارتباط با خداوند متعال یا در ارتباط با مقدرات. اساساً انسان بعد از مدتی دینداری، مثبت‌گرا می‌شود.

• الان برای اینکه به آدم‌ها آرامش بدهند، یک کلاس‌هایی را خارج از دین، راه می‌اندازند و مثبت‌نگری را تبلیغ می‌کنند و برخی آدم‌ها هم چقدر از این کلاس‌ها خوش‌شان می‌آید و می‌گویند: «به‌به! چقدر حرف‌های خوبی می‌زنند! با اینکه حدیث و آیه قرآن هم نمی‌خوانند ولی ما را به مثبت‌نگری دعوت می‌کنند و این مثبت‌نگری به ما آرامش می‌دهد!» در حالی که دین زیباترین صورت مثبت‌نگری را به آدم داده است و ضمن اینکه از افراط در مثبت‌نگری انسان هم جلوگیری می‌کند تا انسان یک‌دفعه‌ای دچار خامی نشود و فریب نخورد. دین با ریشه‌های بسیار عمیق فکری و عقلانی، انسان را مثبت‌نگر می‌کند، نه اینکه بی‌جهت و بی‌دلیل، او را مثبت‌نگر کند. مثبت‌نگری‌ای که دین به ما می‌دهد بسیار دقیق است.

### از زاویه مثبت‌نگری محاسبه نفس کنید/ کسی که درباره آینده‌اش مثبت‌نگر باشد به یک آرامشی می‌رسد

• یکی از ویژگی‌های برجسته دین مثبت‌نگری است و اگر شما از زاویه مثبت‌نگری و مثبت‌گرایی، محاسبه نفس کنید، ضرر نکرده‌اید بلکه خیلی استفاده می‌کنید. یعنی اگر شما بخواهید مثبت‌گرا بودن خودتان را کنترل و مراقبت کنید، انگار ده تا صفت دیگر را هم در خودتان کنترل کرده‌اید.

• آدم‌های خوب همیشه مثبت هستند و همیشه با یک روحیه مثبت با مسائل برخورد می‌کنند. یک نمونه‌اش این است که اگر کسی درباره آینده خودش مثبت‌نگر باشد به یک آرامشی در زندگی می‌رسد و از نگرانی‌های بی‌اساس درباره آینده خلاص می‌شود. یک نمونه دیگرش این است که وقتی بر سرش بلایی

**بیاید، نمی گوید: «من چه گناهی کرده‌ام که این بلا بر سرم آمد؟» بلکه می گوید: «شاید خدا این بلا را بر سرم آورده تا رشد کنم»** مگر کربلا در اثر گناه اصحاب اباعبدالله‌الحسین(ع) بوده است؟ معلوم است که نه! اصلاً به آدم‌های خوب، بلا بیشتر می‌رسد.

- شما نباید درباره خودتان به‌طور قطعی بگویید که «این بلا حتماً به‌خاطر یکی از گناهانم بر سرم نازل شده؛ چون برای پاک شدنم لازم بوده بر سر بلا بیاید!» بلکه باید بگویید: «من ضعف دارم و احتمال دارد به خاطر گناهانم باشد و همیشه باید استغفار کنم، ولی ممکن است واقعاً خدا از سر محبتش این بلا را فرستاده تا بیشتر رشد کنم» و البته ممکن است هر دوی اینها با هم باشد.

### روحیه مثبت‌نگری در دعا هم خیلی لازم است/ راضی باش و دعا کن

- روحیه مثبت‌نگری در دعا هم خیلی لازم است و باید رعایت شود. مثلاً به ما توصیه شده است که هنگام دعا کردن باید یقین داشته باشید که اجابت دم در است و خدا قطعاً اجابت خواهد کرد. امام حسن مجتبی(ع) می‌فرماید: «من ضمانت می‌کنم که اگر کسی غیر از راضی بودن به رضای الهی در قلبش خطور نکند، هر دعایی بکند دعایش مستجاب شود؛ اَنَا الضَّامِنُ لِمَنْ لَمْ يَهْجُسْ فِي قَلْبِهِ إِلَّا الرِّضَا أَنْ يَدْعُوَ اللَّهَ فَيُسْتَجَابَ لَهُ» (کافی/۶۲/۲). پس راضی باش و دعا کن.
- برخی می‌گویند: «اگر ما راضی بودیم اصلاً چرا دعا می‌کردیم؟! معلوم است که راضی نیستیم و شاکی هستیم که داریم دعا می‌کنیم تا اوضاع ما بهتر شود!» البته جمع بین این دو، کار دشواری است، ولی آدم‌های مثبت(مثبت‌گرا و مثبت‌نگر) می‌توانند هم راضی باشند و هم دعا کنند، و اتفاقاً دعای‌شان بهتر مستجاب می‌شود.

### برخی که برداشت صحیحی از دین ندارند، وقتی متدین می‌شوند، منفی‌تر می‌شوند!

- بعضی‌ها که برداشت صحیحی از دین ندارند، وقتی متدین می‌شوند، نه تنها مثبت‌تر نمی‌شوند، بلکه منفی‌تر می‌شوند؛ منفی‌نگر می‌شوند و نگاه‌شان به آدم‌ها بد می‌شود. در حالی که نمونه‌های زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد دین ما چقدر آدم‌ها را به سمت مثبت‌نگری سوق می‌دهد. مثلاً اینکه امام صادق(ع) می‌فرماید: اگر چهل نفر علیه یک مؤمن، چیزی گفتند ولی خود آن مؤمن انکار کرد و گفت که من آن کار را انجام نداده‌ام یا من آن طوری نیستم، باید حرف خودش را قبول کنیم نه حرف آن چهل نفر را! (إِذَا بَلَغَكَ عَنْ أُخِيكَ شَيْءٌ وَ شَهِدَ أَرْبَعُونَ أَنَّهُمْ سَمِعُوهُ مِنْهُ فَقَالَ: لَمْ أَقُلْهُ، فَأَقْبَلْ مِنْهُ؛ مَصَادِقَةُ الْإِخْوَانِ (شیخ صدوق/۸۲)) یعنی یک نفر در مقابل چهل نفر! و طبیعتاً آن یک نفر به نفع خودش مثبت حرف می‌زند. و به ما فرموده‌اند که آن چهل تا منفی را نپذیرید و آن یک مثبت را بپذیرید. همچنین در روایت دارد که اگر شما امروز کسی را در حال گناه دیدی، فردا نباید به چشم گنهکار به او نگاه کنی؛ شاید او توبه کرده و خدا او را بخشیده و پاکش کرده است.
- خیلی زشت است که ما با داشتن این دین و این برنامه قوی که ما را به مثبت‌نگری و مثبت‌گرایی دعوت می‌کند، این ویژگی برجسته بسیاری از دستورات دینی را درک نکرده باشیم! متأسفانه علی‌رغم این مسأله، برخی از مؤمنین اصلاً روحیه مثبت‌نگری ندارند و بعضی‌ها اتفاقاً به دلیل دین‌داری، منفی می‌شوند! تحلیل بنده این است که آن کسی که در اثر دین‌داری تبدیل به آدم منفی‌ای شود، در واقع روح حاکم بر دستورات دینی را درک نکرده است. او آدمی است که زورش می‌آمده دین‌دار شود، و حالا که دین‌دار شده است، با همه بی‌دین‌ها بد است! در حالی که نه تنها نباید با همه بی‌دین‌ها بد باشد، بلکه باید برای بسیاری از بی‌دین‌ها دلش رحم بیاید. مثل اینکه وقتی یک کسی ثروتمند شد، باید نسبت به فقرا دلسوز و دل‌رحم شود. آدم دین‌دار هم حتماً باید این موضوع را در خودش در نظر بگیرد.

## «سلام» یعنی من درباره تو «مثبت» هستم / مؤمن یعنی کسی که دیگران از اذیت او در امان هستند

- همان طور که تحلیل کردن یک بازی مهم فوتبال توسط کارشناسان و گزارشگران برجسته و حرفه‌ای، برای علاقه‌مندان فوتبال خیلی اهمیت دارد، برای ما هم تحلیل ویژگی‌های برجسته دین، باید اهمیت داشته باشد. و ما در جریان این بحث، در واقع داریم یک چنین کاری را انجام می‌دهیم. ما می‌گوییم به عموم دستورات دینی نگاه کنید و ببیند که دستورات دینی عموماً از ما چه می‌خواهند و چه انتظاری دارند؟ یکی از ویژگی‌هایی که عموم دستورات دینی بر آن تأکید می‌کنند، مثبت‌نگری است. ولی بعضی‌ها حواس‌شان به این ویژگی مهم دین نیست و نگاه خشک و سردی به دستورات دین دارند.
- اصلاً همین کلمه «مُسلم» که به ما مسلمانان گفته می‌شود، وجه تسمیه‌اش این است: «کسی که دیگران از دست او در سلیم هستند» یا «کسی که دیگران از اذیت او سالم هستند». و «مؤمن» هم یعنی کسی که دیگران از اذیت او در امان هستند. و «سلام» که این همه به آن سفارش شده است نیز یک کلام کاملاً مثبت است. اینکه ما به همدیگر «سلام» می‌دهیم در واقع به این معناست که من درباره تو «مثبت» هستم و من نیامده‌ام با تو درگیر شوم و بجنگم! پس اینکه ما در تحلیل ویژگی‌های برجسته برنامه دین برای زندگی، ویژگی مثبت بودن را اول می‌آوریم، بی‌دلیل نیست. آن وقت بعضی‌ها با همین دینی که سرشار از مثبت‌نگری و مثبت‌گرایی است، به موجوداتی منفی یا منفی‌نگر تبدیل می‌شوند! و بعضی‌ها با این منفی‌نگری عبادت می‌کنند، و بعضی‌ها با این منفی‌نگری در خانه اهل بیت(ع) می‌روند که توسل پیدا کنند!

## در آغاز ادعیه و زیارت‌نامه‌ها نیز، مثبت‌ترین کلمات می‌آید

- در آغاز ادعیه و زیارت‌نامه‌ها نیز، همیشه مثبت‌ترین کلمات می‌آید. یک نمونه‌اش زیارت امین الله است (که اگر دوتا زیارت‌نامه داشته باشیم که معتبرترین زیارت باشند، زیارت امین‌الله یکی از آنهاست و این زیارت را می‌توانید برای همه ائمه هدی(ع) بخوانید). در صفحه اول این زیارت در واقع با تعابیر مختلف از خدا تقاضا می‌کنی که «خدایا! من را مثبت کن» مثلاً با این عبارات: «اللَّهُمَّ فَاجْعَلْ نَفْسِي مُطْمَئِنَّةً بِقَدْرِكَ رَاضِيَةً بِقَضَائِكَ» (کامل‌الزیارات/۴۰) یعنی خدایا من را به مقدرات خودت مطمئن کن، به قضاء خودت راضی کن.
- در فراز بعدی می‌خوانیم: «مَوْلَعَةً بِذِكْرِكَ وَ دُعَائِكَ» یعنی «خدایا! مرا نسبت به ذکر و دعای خودت مولع (حریص) قرار بده» چه کسی به ذکر خدا ولع دارد؟ کسی که دغدغه ندارد، آرامش دارد، نسبت به مقدرات الهی مطمئن است و نسبت به قضای الهی، راضی است. چنین کسی می‌تواند به خوبی، به ذکر و دعا بپردازد. اما کسی که این آرامش و اطمینان را ندارد، فقط موقع بلا به سراغ خدا می‌آید و یک سری می‌زند و می‌رود. کما اینکه خدا درباره اینها می‌فرماید: «فَإِذَا رَكِبُوا فِي الْفُلْكِ دَعَوْا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ فَلَمَّا نَجَّاهُمْ إِلَى الْبَرِّ إِذَا هُمْ يُشْرِكُونَ» (عنکبوت/۶۵)

## سعی شیطان این است که انسان‌ها مثبت نباشند / شکر برجسته‌ترین مصداق مثبت بودن / مثبت نبودن، یک بیماری در فرهنگ ماست

- شیطان می‌گوید: «ثُمَّ لَأَتَيْنَهُمْ مِنْ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ وَ مِنْ خَلْفِهِمْ وَ عَنْ أَيْمَانِهِمْ وَ عَنْ شَمَائِلِهِمْ وَ لَا تَجِدُ أَكْثَرَهُمْ شَاكِرِينَ» (اعراف/۱۷) یعنی من از چند جهت انسان‌ها را محاصره می‌کنم (وسوسه می‌کنم) برای اینکه این انسان‌ها شکر خدا را به جا نیاورند و به تعبیر ما- «برای اینکه مثبت نباشند». شیطان سعی می‌کند انسان‌ها شاکر نباشند و شکر برجسته‌ترین ویژگی‌ای است که مصداق مثبت بودن است. خداوند متعال نیز در قرآن کریم می‌فرماید: «وَ قَلِيلٌ مِنْ عِبَادِيَ الشَّكُورُ» (سبأ/۱۳) تعداد کمی از بندگان من، شکرگذار هستند.

این آمارى است که خداوند از شاکرین داده است. شکر آن قدر مهم است که اجر شکر در نعمت، بالاتر از صبر در مصیبت است. ولى غالباً شیطان اجازه نمى دهد که ما شاکر باشیم و نیمه پر لیوان را ببینیم.

- متاسفانه مثبت نبودن، فرهنگ ما شده است. مثلاً وقتی مى گوئیم: «خُب، چه خبر؟» طرف مقابل، به جای اینکه یک چیز مثبت بگوید، یا یک خبر خوب بدهد، یک چیز منفی مى گوید یا یک درد و گرفتاری را مطرح مى کند. فرهنگ رسانه‌ای ما هم طوری شده است. مثلاً یک نفر هزارتا حرف مثبت مى زند، ولى بازتات چندانى پیدا نمى کند، اما یک حرف منفی یا انتقاد بیان مى کند، و آن را درشت‌نمایی مى کنند و بازتاب مى دهند؛ این فرهنگ غلط است و این یک بیماری در فرهنگ ما است.

### خیلی‌ها این گونه‌اند که به هر چیزی نگاه مى کنند اول نکات منفی‌اش را مى بینند! / دین، آدم را به یک موجود مثبت تبدیل مى کند

- احتمالاً این داستان را شنیده‌اید که حضرت عیسی (ع) با اصحابش داشتند از جایی عبور مى کردند که لاشه متعفن سگی را دیدند. هر کدام از اصحاب، درباره تعفن و بوی بد آن لاشه حیوان، یک چیزی گفتند. اما حضرت عیسی (ع) فرمود: چه دندان‌های سفیدی دارد. (آن عیسی ع مرّ و الحواریون علی جیفه کلب فقال الحواریون ما اتن ریح هذا الکلب فقال عیسی ع ما اشدّ بیاض أسنانه کانه نهایهم عن غیبه الکلب؛ مجموعه ورام/ ۱۱۷/۱) ببینید ذات یک پیغمبر خدا، چگونه شده است! اصلاً مثبت بودن در جان او جاری شده است و اول نکات مثبت و خوبی‌ها را مى بیند. اما خیلی‌ها این گونه‌اند که به هر چیزی که نگاه مى کنند اول بدی‌ها و نکات منفی‌اش را مى بینند.
- برنامه دین برای زندگی بهتر چیست؟ البته دین برای زندگی بهتر دستورات و برنامه‌هایی دارد ولی در یک تحلیل کلی، یکی از اصول دستورات دینی این است که آدم را به یک موجود مثبت تبدیل کند.

### حتی نسبت به «مرگ» هم نباید منفی نگاه کنیم

- شما حتی نسبت به «مرگ» هم نباید بد و منفی نگاه کنید. بنده به مسئول محترم یکی از سریال‌ها مى گفتم: شما چرا آن افرادی که در حال احتضار بودند (در کما بودند) در یک بیابان برهوت و هولناک نشان دادید؟ کسی که بخواهد بمیرد که در یک چنین فضایی نمى رود! ایشان گفت: ترس از مرگ موجب شد که خیلی‌ها زنگ زدند، و گفتند که «ما تنبه یافتیم و رفتارهای خودمان را درست کردیم.» گفتم: این دستور دین نیست که دیگران را این گونه از مرگ بترسانیم، ضمن اینکه در روانشناسی مى گویند «آدم از هر چیزی بترسد سعی مى کند فراموشش کند!» و فراموش کردن مرگ، خوب نیست. بعد گفتم: شما در تلویزیون یک مستندی را درباره کسانی که به نوعی، تجربه مرگ را داشتند، پخش کردید و آنها غالباً تجربه خودشان را این طور بیان مى کردند که «بالا رفتم، رها شدم، فضا نورانی شد...» یعنی با اینکه آنها آدم‌های معمولی هم بودند، درباره مرگ حرف‌های مثبت و قشنگ مى زدند.
- امیرالمؤمنین (ع) مردی را دید که از شدت ترس، رنگش پریده است. حضرت فرمود: چه مشکلی داری؟ گفت: از خوف خدا این طوری شده‌ام. حضرت فرمود برای چه از خدا مى ترسی؟ گناه نکن ترس؛ خداوند که به کسی ظلم نمى کند (نظر امیر المؤمنین علی ع إلی رجلٍ أثر الخوف علیهِ، فقال ع: ما بالک؟ قال: إنی أخاف الله. فقال ع: یا عبد الله خف ذنوبک و خف عدل الله علیک فی مظالم عباده و أطعه فیما کلفک و لا تعصه فیما یصلحک ثم لا تخف الله بعد ذلك. فإنه لا یظلم أحداً و لا یعدبه فوق استحقاقه أبداً؛ میزان الحکمه/ حدیث ۵۴۵۸) در جای دیگری حضرت درباره خوف شیعیان توضیح مى دهند و مى فرمایند که خوف شیعیان از شدت محبت به پروردگار عالم است! از بس خدا را دوست دارند، مى ترسند که نتوانند حشش را ادا کنند (و هم فی ذلک خائفون أن لا یقبل

مِنْهُمْ وَ لَيْسَ وَاللَّهِ خَوْفُهُمْ خَوْفَ شَكٍّ فِيمَا هُمْ فِيهِ مِنْ إِصَابَةِ الدِّينِ وَ لَكِنَّهُمْ خَافُوا أَنْ يَكُونُوا مُقْصِرِينَ فِي مَحَبَّتِنَا وَ طَاعَتِنَا» (کافی/۱۲۸/۸) ببینید این چقدر قشنگ است!

### مراقبت باشیم مثبت بودن را به عنوان اخلاق و عرفان لائیک و غیردینی ترویج ندهند

- دیگران نیابند مثبت بودن را به عنوان اخلاق و عرفان لائیک و غیر دینی ترویج دهند و بعد با این کار، بخواهند خودشان را خیلی تحویل بگیرند! اتفاقاً دین با غالب دستورات خودش، این روحیه مثبت بودن را ترویج می‌دهد، و این روحیه را تزریق می‌کند.
- مثبت بودن یکی از برجسته‌ترین ویژگی‌های غالب دستورات دینی است؛ برخی از دستورات دین منحصرأ دارند مثبت‌نگری را تقویت می‌کنند و برخی از دستورات دین هم اوج قلۀ مثبت‌نگری، مثبت‌گرایی، مثبت بودن هستند که واقعاً کمتر کسی به آن می‌رسد.

### فال بد زدن، یکی از وجوه مثبت‌نگری است / حسن ظن به خدا، خیلی مهم است

- پیامبر گرامی اسلام(ص) می‌فرمودند: هیچ وقت فال بد نزنید(لَا عَدْوَى وَ لَا طَيْرَةَ وَ لَا هَامَ؛ جعفریات/۱۶۸) و (أَنَّ النَّبِيَّ ص كَانَ يَجِبُ أَلْفَالَ الْحَسَنِ وَ يَكْرَهُ الطَّيْرَةَ؛ مکارم‌الاخلاق/۳۵۰) این هم یکی از وجوه مثبت‌نگری است. چرا فال بد می‌زنید و می‌گویید: «نه! من می‌دانم که این کار خراب می‌شود!» انگار همین فال بد زدن هم در عالم مؤثر است که به سفارش کرده‌اند فال بد نزنیم. (امام صادق(ع): تأثیر فال بد به خودت بستگی دارد: اگر آن را آسان بگیری آسان می‌شود، اگر سخت بگیری سخت می‌شود، و اگر آن را به چیزی نگیری چیزی نخواهد بود؛ الطَّيْرَةُ عَلَى مَا تَجْعَلُهَا؛ إِنْ هَوَّنْتَهَا تَهَوَّنَتْ، وَ إِنْ شَدَّدْتَهَا تَشَدَّدَتْ، وَ إِنْ لَمْ تَجْعَلْهَا شَيْئًا لَمْ تَكُنْ شَيْئًا؛ کافی/۱۹۷/۸)

- حسن ظن به پروردگار آن قدر مهم است که در آخرین مراحل عملیات حج و عمره، در سعی بین صفا و مره، دعای ویژه‌ای هست که در آن از خدا می‌خواهیم: خدایا، حسن ظن من را به خودت بالا ببر. (عَنْ بَعْضِ أَصْحَابِهِ قَالَ: كُنْتُ وَرَاءَ أَبِي الْحَسَنِ مُوسَى ع عَلَى الصَّفَا أَوْ عَلَى الْمَرْوَةِ وَ هُوَ لَا يَزِيدُ عَلَى حَرْفَيْنِ اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ حَسْنَ الظَّنِّ بِكَ فِي كُلِّ حَالٍ وَ صِدْقَ النِّيَّةِ فِي التَّوَكُّلِ عَلَيْكَ؛ کافی/۴۳۳/۴) معلوم می‌شود این حسن ظن خیلی کمیاب است و به این سادگی‌ها به دست نمی‌آید! تنها کسی که در انتهای روز عرفه، در عرفات بخشیده نمی‌شود، کسی است که به خدا سوءظن دارد و با شک و تردید می‌گوید: «یعنی خدا مرا بخشید؟!»

- بعضی‌ها تصور می‌کنند که این نشانه تواضع است که بگویند: «خدا که ما را تحویل نمی‌گیرد، ما را آدم حساب نمی‌کند!» این تواضع نیست! این برطرف کردن عجب نیست! اصلاً آدم‌ها به مقدار امیدشان به کرم پروردگار، دعا می‌خوانند، نه به مقدار گناهان‌شان. آدم‌ها به مقدار امیدشان به رحمت حضرت حق مناجات می‌کنند، نه به مقدار ترس‌شان از عذاب. آدم‌ها به مقدار امیدشان به اینکه خدا آنها را تحویل گرفته و گرامی داشته، به خدا مقرب می‌شوند. با توجه به اینکه خدا می‌فرماید: «وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ» (اسراء/۷۰)

### چرا نمی‌توانیم به اندازه علی(ع) اشک بریزیم؟

- چرا ما نمی‌توانیم به اندازه امیرالمؤمنین علی(ع) اشک بریزیم؟ برای اینکه ما نمی‌دانیم خدا چقدر ما را دوست دارد؟ ما حتی قبول هم نمی‌کنیم که خدا خیلی ما را دوست دارد. چرا امام زمان ارواحنا له الفداء، پرورنده اعمال ما را لااقل هفته‌ای دوبار مرور می‌کنند؟ از بس ما را دوست دارند! از بس نگران ما هستند. هرکسی قبول کرد که محبوب دل آقا امام زمان(ع) است، هرکسی قبول کرد که حتی مادرمان ما هم به اندازه امام زمان(ع) برای مان گریه نکرده و دل نسوزانده‌اند، هرکسی قبول کرد که حضرت فوق‌العاده نگران

و دلسوز ما هستید... هر کسی اینها را قبول کرد باید غبار قدم‌هایش را طوطیای چشم کرد! چون اگر شما این را قبول کنید، دیگر یک لحظه غفلت در زندگی‌تان نمی‌آید. در تمام زندگی‌تان می‌گویید: «من چطور جواب حضرت بدهم؟!»

- مراقب باشیم که یک‌وقت روز قیامت به خودمان نیاییم که «ما فقط به‌خاطر اینکه مثبت‌نگر نبودیم، همه‌چیز را از دست دادیم!» یعنی یک‌دفعه به خودمان می‌آییم و می‌بینیم به‌خاطر اینکه در رابطه بین خودمان و خدا، مثبت‌نگر نبودیم، خیلی از چیزها را از دست داده‌ایم.

### انگیزه زندگی بهتر معطوف به گذشته است نه به آینده

- دین به ما می‌گوید مثبت باش؛ حالا اجازه بدهید از این نتیجه بگیرم که زندگی بهتر چه زندگی‌ای است؟ زندگی‌ای است که کسی دنبال موفقیت نباشد، بلکه باور کند که موفق شده است، یعنی همین که خلق شده، موفق شده است و به همه‌چیز رسیده است و حالا به دنبال این است که از خدا تشکر کند و این محبت را پاسخ دهد. چون به همه‌چیز رسیده و دیگر معدوم نمی‌شود. انگیزه زندگی بهتر معطوف به گذشته است نه به آینده! اینکه می‌گوییم معطوف به گذشته است، از سر تشکر است نه از سر کینه و کدورت.
- برخی می‌گویند اگر دنبال چیزی نباشیم، آن‌وقت خوب کار نمی‌کنیم! در حالی که این‌طور نیست. کسی که ببیند و باور کند که خدا همه چیز به او داده است، حالا می‌خواهد از خدا تشکر کند و جوابش را بدهد لذا خوب کار می‌کند. اگر هم نگران باشد، نگرانی‌اش از این است که «خدایا، من چطور می‌توانم پاسخ محبت‌های تو را بدهم؟!» دین می‌خواهد ما را به اینجا برساند.

### حسن ظن به خدا؛ عملی که در روز قیامت هم اثر دارد/ بیایید خود را در مثبت بودن غرق کنیم

- در روز قیامت که دیگر عمل کردن اثری ندارد، یک عمل هست که اثر دارد و آن «حسن ظن به پروردگار عالم» است. در روایت هست که یک بنده‌ای را دارند به سمت جهنم می‌برند، در آخرین لحظه، بر می‌گردد و یک نگاهی می‌کند. خدا می‌فرماید: بنده من را برگردانید. از او می‌پرسد: چرا نگاه کردی؟ او می‌گوید: خدایا فکر نمی‌کردم من را به عذاب بیندازی. لذا خداوند می‌فرماید: تو را بخشیدم؛ به خاطر همین مقدار حسن ظن. (أَنَّ آخِرَ عَبْدٍ يُؤْمَرُ بِهِ إِلَى النَّارِ يَلْتَفِتُ فَيَقُولُ يَا رَبِّ لَمْ يَكُنْ هَذَا ظَنِّي بِكَ فَيَقُولُ مَا كَانَ ظَنُّكَ بِي قَالَ كَانَ ظَنِّي بِكَ أَنْ تُغْفِرَ لِي خَطِيئَتِي وَ تُسْكِنَنِي جَنَّاتِكَ... وَ أَدْخِلُوهُ الْجَنَّةَ؛ فقه منسوب به امام رضا(ع) ۳۶۱) چرا این روایت را به ما گفته‌اند؟ برای اینکه در همین دنیا این حسن ظن به خدا را پیدا کنیم تا همه چیز به ما بدهند. این مثبت بودن خیلی اشک آدم را در خانه خدا درمی‌آورد.
- بیایید خودمان را در مثبت بودن غرق کنیم؛ مثبت بودن نسبت به خدا، نسبت به امام زمان(ع)، نسبت به عالم، نسبت به مقدرات، نسبت به گذشته و آینده. کار مثبت بودن به آنجا می‌رسد که وقتی اذان می‌گویند، تو می‌گویی: «خدا دارد من را صدا می‌زند و می‌گوید: الان می‌آیی؟» نمی‌گویی: «خدا دارد همه را صدا می‌زند!» بلکه می‌گویی: «خدا دارد فقط مرا صدا می‌زند که به درگاهش بروم» یعنی هر اذان صدا زدن یک نفر است.

