

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**» بپردازد 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 یک‌مقدار 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، ایلیس انسان را به سمت منفی‌ها می‌کشاند. کمالینکه خداوند می‌فرماید: «الشَّيْطَانُ يَعِدُّكُمْ الْفَقْرَ وَ يَأْمُرُكُمْ بِالْفَحْشَاءِ وَاللَّهُ يَعْذُّكُمْ مَعْفَرَةً مِنْهُ وَ فَضْلًا» (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 وَ مُلْكٍ 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 مثنی 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 مثنی 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 مِّنْ عِبَادِيَ الشَّكُورُ؛ سبأ/۱۳) حتی از بین آدم‌های خوب هم عده کمی به آن می‌رسند. شکر-به تعبیری- یعنی اینکه «نیمة 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 دل‌پاک 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 سورة منافقون هم آمده است(يَقُولُونَ لَنْ يَرْجِعَنَا إِلَى الْمَدِينَةِ يَخْرُجَنَّ الْأَعَزُّ مِنْهَا الْأَذَلُّ؛ منافقون/۸) آن جوان تأکید می‌کرد که عبدالله بن اُبی دارد در بین اصحاب شما انشقاق ایجاد می‌کند و فتنه راه می‌اندازد. اما پیامبر گرمای اسلام(ص) به آن جوان فرمودند: شاید تو اشتباه شنیده‌ای! گفت: یا رسول‌الله! 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 به‌خاطر 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/۶۷)

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، نمی‌گوید: «من چه گناهی کرده‌ام که این بلا بر سرم آمد؟» بلکه می‌گوید: «شاید خدا این بلا را بر سرم آورده تا رشد کنم» مگر کربلا در اثر گناه اصحاب اباعبدالله(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 بیایم!» 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 فَيَسْتَجَابَ لَهُ»(کافی/۲/۶۲). پس راضی باش و دعا کن.

- برخی می‌گویند: «اگر ما راضی بودیم اصلاً چرا دعا می‌کردیم؟! معلوم است که راضی نیستیم و شاک می‌کنیم 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 آن‌طوری نیستم، باید حرف خودش را قبول کنیم نه حرف آن چهل نفر را(إِذَا بَلَغَكَ عَنْ أَخِيكَ شَيْءٌ وَ شَهِدَ أَرْبَعُونَ أَنَّهُمْ سَمِعُوهُ مِنْهُ فَقَالَ: لَمْ أَقُلْهُ، فَاقْبَلْ مِنْهُ؛ مصادقة الاخوان (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

همان‌طور 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 یک‌چنین 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 خُشک و سردی به دستورات دین دارند.

اصلاً همین کلمه «مُسلّم» 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 این‌همه 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. آن‌وقت بعضی‌ها با همین دینی که سرشار از مثبت‌نگری و مثبت‌گرایی است، به موجوداتی منفی یا منفی‌نگر تبدیل می‌شوند! بعضی‌ها با این منفی‌نگری عبادت می‌کنند، و بعضی‌ها با این منفی‌نگری در خانه اهل‌بیت(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 تعبیر مختلف از خدا تقاضا می‌کنی که «خدایا! من را مثبت کن» مثلاً با این عبارات: «اللَّهُمَّ فَاجْعَلْ نَفْسِي مُؤْمِنَةً بِذِكْرِكَ 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 دُعَايِكَ» یعنی «خدایا! مرا نسبت به ذکر و دعای خودت مولع (حریص) قرار بده» چه کسی به ذکر خدا وُلع 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. کمالاینکه خدا درباره اینها می‌فرماید: «فَإِذَا رَكِبُوا فِي الْفُلْكِ دَعَاؤُ اللَّهِ 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 لَآتِيَنَّهُمْ 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 به‌جا 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 آماری است که خداوند از شاکرین داده است. شکر آن‌قدر مهم است که اجر شکر در نعمت، بالاتر از صبر در مصیبت است. ولی غالباً شیطان اجازه نمی‌دهد که ما شاکر باشیم و نیمه پر لیوان را ببینیم.

متأسفانه مثبت نبودن، فرهنگ ما شده است. مثلاً وقتی می‌گوییم: «خُب، چه خبر؟» طرف مقابل، به‌جای اینکه یک چیز مثبت بگوید، یا یک خبر خوب بدهد، یک چیز منفی می‌گوید یا یک درد و گرفتاری را مطرح می‌کند. فرهنگ رسانه‌ای ما هم طوری شده است. مثلاً یک نفر هزارتا حرف مثبت می‌زند، ولی بازتات چندانی پیدا نمی‌کند، اما یک حرف منفی یا انتقاد بیان می‌کند، و آن را درشت‌نمایی می‌کنند و بازتاب می‌دهند؛ این فرهنگ غلط است و این یک بیماری در فرهنگ ما است.

خیلی‌ها این‌گونه‌اند که به هر چیزی نگاه می‌کنند اول نکات منفی‌اش را می‌بینند! / آدم را به یک

موجود مثبت تبدیل می‌کند

احتمالاً این داستان را شنیده‌اید که حضرت عیسی(ع) با اصحابش داشتند از جایی عبور می‌کردند 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! (أَنَّ عِيسَى ع مَرَّ وَ الْخَوَارِثُونَ عَلَى حِفْظَةِ كَلْبٍ فَقَالَ الْخَوَارِثُونَ مَا أَتَنَ رِيحَ هَذَا الْكَلْبِ فَقَالَ عِيسَى ع مَا أَشَدَّ نِيَاضَ اسَّانِيهِ كَأَنَّهُ نَهَاہُمْ عَنْ غِيَةِ الْكَلْبِ؛ مجموعه ۱/۱۱۷) ببینید ذات یک پیغمبر خدا، چگونه شده است! اصلاً مثبت بودن در جان او جاری شده است و اول نکات مثبت و خوبی‌ها را می‌بیند. اما خیلی‌ها این‌گونه‌اند که به هر چیزی که نگاه می‌کنند اول بدی‌ها و نکات منفی‌اش را می‌بینند.

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 می‌گفتم: شما چرا آن افرادی که در حال احتضار بودند(در گُما بودند) در یک بیابان برهوت و هولناک نشان دادید؟ کسی که بخواهد بمیرد که در یک چنین فضایی نمی‌رود! ایشان گفت: ترس از مرگ موجب شد که خیلی‌ها زنگ ززند، و گفتند که «ما تنبّه یافتمیم و رفتارهای خودمان را درست کردیم.» گفتم: این دستور دین نیست که دیگران را این‌گونه از مرگ بترسانیم، ضمن اینکه در روانشناسی می‌گویند «آدم از هرچیزی بترسد سعی می‌کند 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 این‌طور بیان می‌کردند که «بالا رفتم، رها شدم، فضا نورانی شد...» یعنی با اینکه آنها آدم‌های معمولی هم بودند، درباره مرگ حرف‌های مثبت و قشنگ می‌زدند.

امیرالمؤمنین(ع) مردی را دید که از شدت ترس، رنگش پریده است. حضرت فرمود: چه مشکلی داری؟ گفت: از خوف خدا این‌طوری شده‌ام. حضرت فرمود برای چه از خدا می‌ترسی؟ گناه نکن ترس؛ خداوند که به کسی ظلم نمی‌کند(نَظَرَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عَلَى ع إِلَى رَجُلٍ أَثَرَ الْخَوْفِ عَلَيْهِ، فَقَالَ ع: مَا بَالُكَ؟ قَالَ: إِنِّي أَخَافُ اللَّهَ. فَقَالَ ع: يَا عَبْدَ اللَّهِ خَفَ ذُنُوبُكَ وَ خَفَ عَذَابُ اللَّهِ عَلَيْكَ فِي مَنَازِلِ عِبَادِهِ وَ أَطْلَعَهُ فِيمَا كَلَّفَكَ وَ لَا تُعْصِيهِ فِيمَا يُصْلِحُكَ ثُمَّ لَا تَخَفِ اللَّهَ بَعْدَ ذَلِكَ. فَإِنَّهُ لَا يَظْلِمُ أَحَدًا وَ لَا يُعَذِّبُهُ فَوْقَ اسْتِحْقَاقِهِ أَبَدًا؛ میزان الحکمه/حدیث۵۴۵۸) در جای دیگری حضرت درباره خوف شیعیان توضیح می‌دهند و می‌فرمایند که خوف شیعیان از شدت محبت به پروردگار عالم است! از بس خدا را دوست دارند، می‌ترسند که نتوانند حَقش را ادا کنند (وَ هُمْ فِي ذَلِكَ خَائِفُونَ أَنْ لَا يُقْبَلَ

مِنْهُمْ وَ لَيْسَ وَاللَّهِ خَوْفُهُمْ خَوْفَ شَكٍّ فِيمَا هُمْ فِيهِ مِنْ إِبْصَارِ 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 لاییک و غیردینی ترویج ندهند

- دیگران نباید مثبت بودن را به عنوان اخلاق و عرفان لاییک 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 می دهد، و این روحیه را تزریق می کند.
- مثبت بودن یکی از برجسته ترین ویژگی های غالب دستورات دینی است؛ برخی از دستورات دین منحصرأ دارند مثبت نگرانی را تقویت می کنند و برخی از دستورات دین هم اوج قله مثبت نگرانی، مثبت گرایی، مثبت بودن هستند که واقعا کمتر کسی به آن می رسد.

فال بد نزدن، یکی از وجوه مثبت نگرانی است / حسن ظن به خدا، خیلی مهم است

- پیامبر گرامی اسلام(ص) می فرمودند: هیچ وقت فال بد نزنید(لَا عَذْوَى وَ لَا طَيْرَةَ وَ لَا هَامَ؛ جعفریات/۱۶۸) و (أَنَّ النَّبِيَّ ص كَانَ يَحِبُّ الْفَالَ الْحَسَنَ وَ يَكْرَهُ الطَّيْرَةَ؛ مکارم الاخلاق/۳۵۰) این هم یکی از وجوه مثبت نگرانی است. چرا فال بد می زنید و می گوئید: «نه! من می دانم که این کار خراب می شود!» انگار همین فال بد زدن هم در عالم مؤثر است که به سفارش کرده اند فال بد نزنیم. (امام صادق(ع): تأثیر فال بد به خودت بستگی دارد: اگر آن را آسان بگیری آسان می شود، اگر سخت بگیری سخت می شود، و اگر آن را به چیزی نگیری چیزی نخواهد بود؛ الطَّيْرَةُ عَلَى مَا تَجْعَلُهَا؛ إِنْ هَوَّنَتْهَا تَهَوَّنَتْ، وَ إِنْ شَدَّدْتَهَا تَشَدَّدَتْ، وَ إِنْ لَمْ تَجْعَلْهَا شَيْئاً لَمْ تَكُنْ شَيْئاً؛ کافی/۱۹۷/۸)

- حسن ظن به پروردگار آن قدر مهم است که در آخرین مراحل عملیات حج و عمره، در سعی بین صفا و مروه، دعای ویژه ای هست که در آن از خدا می خواهیم: خدایا، حسن ظن من را به خودت بالا ببر. (عَنْ بَعْضِ أَصْحَابِهِ قَالَ: كُنْتُ وَرَاءَ أَبِي الْحَسَنِ مُوسَى ع عَلَى الصَّفا أَوْ عَلَى الْمَرْوَةِ وَ هُوَ لَا يَزِيدُ عَلَى خَرْفَيْنِ اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ حُسْنَ الظَّنِّ بِكَ فِي كُلِّ خَالٍ وَ صِدْقَ النَّيَّةِ فِي التَّوَكُّلِ عَلَيْكَ؛ کافی/۴/۴۳۳) معلوم می شود این حسن ظن خیلی کمیاب است و به این سادگی ها به دست نمی آید! تنها کسی که در انتهای روز عرفه، در عرفات بخشیده نمی شود، کسی است که به خدا سوءظن دارد و با شک و تردید می گوید: «یعنی خدا مرا بخشید؟!»

- بعضی ها تصور می کنند که این نشانه تواضع است که بگویند: «خدا که ما را تحویل نمی گیرد، ما را آدم حساب نمی کند!» این تواضع نیست! این برطرف کردن عجب نیست! اصلاً آدم ها به مقدار امیدشان به کرم پروردگار، دعا می خوانند، نه به مقدار گناهان شان. آدم ها به مقدار امیدشان به رحمت حضرت حق مناجات می کنند، نه به مقدار ترس شان از عذاب. آدم ها به مقدار امیدشان به اینکه خدا آنها را تحویل گرفته و گرامی داشته، به خدا مقرب می شوند. با توجه به اینکه خدا می فرماید: «وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ» (اسراء/۷۰)

چرا نمی توانیم به اندازه علی(ع) اشک بریزیم؟

- چرا ما نمی توانیم به اندازه امیرالمؤمنین علی(ع) اشک بریزیم؟ برای اینکه ما نمی دانیم خدا چقدر ما را دوست دارد؟ ما حتی قبول هم نمی کنیم که خدا خیلی ما را دوست دارد. چرا امام زمان ارواحنا له الفداء، پرونده اعمال ما را لااقل هفته ای دوبار مرور می کنند؟ 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 نسوزانده اند، هرکسی قبول کرد که حضرت فوق العاده نگران

و دلسوز ما هستند... هرکسی اینها را قبول کرد باید غبار قدم هایش را طوطیای چشم کرد! چون اگر شما این را قبول کنید، دیگر یک لحظه غفلت در زندگی تان نمی آید. در تمام زندگی تان می گوئید: «من چطور جواب حضرت بدهم؟!»

- مراقب باشیم که یک وقت روز قیامت به خودمان نیاییم که «ما فقط به خاطر اینکه مثبت نگر نبودیم، همه چیز را از دست دادیم!» یعنی یک دفعه به خودمان می آییم و می بینیم به خاطر اینکه در رابطه بین خودمان و خدا، مثبت نگر نبودیم، خیلی از چیزها را از دست داده ایم.

انگیزه زندگی بهتر معطوف به گذشته است نه به آینده

- دین به ما می گوید مثبت باش؛ حالا اجازه بدهید از این نتیجه بگیرم که زندگی بهتر چه زندگی ای است؟ زندگی ای است که کسی دنبال موفقیت نباشد، بلکه باور کند که موفق شده است، یعنی همین که خلق شده، موفق شده است و به همه چیز رسیده است و حالا به دنبال این است که از خدا تشکر کند و این محبت را پاسخ دهد. چون به همه چیز رسیده و دیگر معدوم نمی شود. انگیزه زندگی بهتر معطوف به گذشته است نه به آینده! اینکه می گوئیم معطوف به گذشته است، از سر تشکر است نه از سر کینه و کدورت.
- برخی می گویند اگر دنبال چیزی نباشیم، آن وقت خوب کار نمی کنیم! در حالی که این طور نیست. کسی که ببیند و باور کند که خدا همه چیز به او داده است، حالا می خواهد از خدا تشکر کند و جوابش را بدهد لذا خوب کار می کند. اگر هم نگران باشد، نگرانی اش از این است که «خدایا، من چطور می توانم پاسخ محبت های تو را بدهم؟!» دین می خواهد 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 بنده ای را دارند به سمت جهنم می برند، در آخرین لحظه، بر می گردد و یک نگاهی می کند. خدا می فرماید: بنده من را برگردانید. از او می پرسد: چرا نگاه کردی؟ او می گوید: خدایا فکر نمی کردم من را به عذاب بیندازی. لذا خداوند می فرماید: 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 تَغْفِرَ لِي خَطِيئَتِي وَ تُسَكِّنَنِي جَنَّتِكَ... وَ أَدْخِلُوهُ الْجَنَّةَ؛ فقه منسوب به امام رضا(ع)/۳۶۱) چرا این روایت را به ما گفته اند؟ 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 درمی آورد.
- 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 می رسد که وقتی اذان می گویند، تو می گویی: «خدا دارد من را صدا می زند و می گوید: الان می آیی؟» نمی گویی: «خدا دارد همه را صدا می زند!» بلکه می گویی: «خدا دارد فقط مرا صدا می زند که به درگاهش بروم» یعنی هر اذان صدا زدن یک نفر است.

