

## سوء ظن در آیات و روایات

□ عوضعلی میرزایی \*

### چکیده

نوشته پیش رو، در صدد است تا بیماری روانی سوء ظن را از منظر آیات و روایات مورد بررسی قرار دهد. در ابتدا تعریفی از بدگمانی ارائه می‌دهد و آنگاه سوء ظن را به مثبت و منفی تقسیم می‌کند و بر این باور است که در برخی موارد، بدگمانی نه تنها مذموم و ناپسند نیست، بلکه لازم و ضروری می‌باشد. سپس سوء ظن نسبت به خداوند و مردم را به عنوان دو نمونه از مصادیق سوء ظن مذموم مورد بررسی قرار می‌دهد و آن دو را ناپسند معرفی می‌کند.

«زمینه‌ها و عوامل سوء ظن» است که به دو دسته کلی: الف: «زمینه‌ها و عوامل درونی»؛ ب: «زمینه‌ها و عوامل بیرونی» تقسیم گردیده و از هرکدام نمونه‌هایی گزارش شده است. سپس «پیامدهای فردی و اجتماعی سوء ظن» را به بحث گذاشته و نمونه‌های را به عنوان پیامدهای این بیماری بازگو می‌کند.

«راه‌های پیشگیری و رهایی از سوء ظن»، آخرین بحثی است که در این نوشتار آمده است. در این بخش با بهره‌گیری از آیات و روایات، پنج راهکار به عنوان راه‌های رهایی از این بیماری پیشنهاد گردیده و برای هرکدام آیه‌ای از آیات قرآن و یا روایتی از روایات معصومین علیهم‌السلام به عنوان دلیل گزارش شده است.

**کلیدواژه‌ها:** سوء ظن، آیات، روایات، زمینه‌ها و راهکارها.

---

\* دکتری فقه تربیتی و استاد گروه فقه تربیتی جامعه المصطفی صلوات‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم العالمیه.

## مقدمه

آنچه که زندگی انسان را از سایر حیوانات متمایز می‌کند و به آن رونق و حرکت و تکامل می‌بخشد، روحیه همکاری گروهی است و این در صورتی امکان‌پذیر است که اعتماد و خوش‌بینی بر همگان حاکم باشد و افراد به دور از هر گونه سوء ظن و بدگمانی باشند، چرا که سوء ظن اساس اعتماد متقابل را درهم میکوبد، پیوندهای تعاون را از میان برداشته و روحیه اجتماعی بودن را تضعیف می‌کند.

در زندگی فردی نیز اگر انسان با افکار منفی یعنی احساس ناتوانی و خودکم‌بینی همراه باشد در حقیقت سیستم دفاعی خود را علیه خویش فعال نموده و زمینه‌ساز شکست درونی خویش می‌شود، به عبارت دیگر همه ما اگر به طور مداوم اندیشه‌ها و افکار منفی را در سر پیروانیم و از کاه، کوهی بسازیم و تمام رفتارهای دیگران را حمل بر دشمنی و تحقیر نماییم، به تدریج این افکار منفی بر ما مسلط می‌شود و ناخودآگاه بخش عظیمی از توانایی‌های بالقوه و بالفعل خود را هدر می‌دهیم و در نتیجه بی‌حوصله، افسرده، عصبی و ناتوان می‌شویم، همه چیز و همه کس در نگاه ما منفی، غم‌انگیز و ناامیدکننده خواهد بود و از آنچه داریم هیچ لذتی نمی‌بریم و احساس خوبی هم نداریم.

بنابراین، بدبینی سرچشمه همه ناراحتی‌های روحی و روانی و موجب اضطراب و نگرانی است و شخص بدبین، بیشتر از دیگران غمگین، خود خور و ناراحت است و به علت گمان‌های بدی که درباره اشخاص و پدیده‌ها دارد، بسیار در رنج و عذاب درونی است. در نتیجه از همنشینی با دوستان و رفت و آمدهای مفید اجتناب می‌ورزد و به تنهایی و عزلت بیشتر تمایل دارد و از شادی و نشاط روحی بی‌بهره است و شاید کار به جایی برسد که از همه کس و همه چیز هراس پیدا کند و هر تحرکی را از سوی هرکس به ضرر خود می‌بیند و چنین تصور می‌کند که همگان کمر به نابودی و حذف او بسته‌اند.

انسان بدگمان در اثر دوری از معاشرت‌های سودمند و فاصله گرفتن از دیگران، از تکامل و رشد فکری باز می‌ماند و همیشه تهاست و از تنهایی رنج می‌برد و از کمترین صفای روحی برخوردار نیست. آنکه زندگی‌اش همراه با سوء ظن است همیشه در دل

به بدگویی و غیبت دیگران مشغول و از این جهت است که برخی از علمای اخلاق از سوء ظن به عنوان غیبت قلبی و باطنی نام برده‌اند.

همچنین در جمعی که دیدگاه‌های منفی و گمانه‌زنی‌های بی‌دلیل در مورد دیگران امری رایج و عادی در اذهان عموم افراد باشد، دوستی و الفت از میان آن‌ها رخت بر می‌بندد و حجم غیبت به سبب بدگمانی افزایش می‌یابد.

### تعریف و تبیین سوء ظن

سوء ظن در لغت به معنی بدگمانی است و در اصطلاح عبارت است از اینکه: هرگاه کاری از کسی سر بزند که قابل تفسیر صحیح و نادرست باشد، آن را به صورت نادرستی تفسیر کنیم؛ مثلاً هنگامی که شخصی اقدام به ساختن مسجد یا بنای خیر دیگری می‌کند مقتضای سوء ظن آن است که بگوییم: هدفش ریاکاری یا اغفال مردم است. در حالی که حسن ظن می‌گوید این عمل را با انگیزه الهی و نیت خیرخواهانه انجام داده است.

دائرة حسن ظن و سوء ظن بسیار وسیع و گسترده است؛ نه تنها در عبادات بلکه در مسائل اجتماعی، اخلاقی، اقتصادی و سیاسی نیز جاری می‌شود.

نکته دیگر، اینکه منظور از نهی از سوء ظن، نهی از ترتیب اثر دادن به ظن بد است، یعنی هرگاه گمان بدی نسبت به شخصی مسلمان در ذهن پیدا شد در عمل نباید کوچکترین اعتنایی به آن کرد و نحوه تعامل خود را با او نباید تغییر دهیم. بنابراین آنچه گناه است ترتیب اثر دادن به گمان بد می‌باشد و الا گمان بد و یا خوب ممکن است در ذهن انسان ناخود آگاه بیاید؛ چرا که ظن، خود نوعی ادراک نفسانی است، و در دل باز است؛ ناگهان ظنی در آن وارد می‌شود و آدمی نمی‌تواند برای نفس و دل خود دری بسازد تا از ورود ظن جلوگیری کند، پس نهی کردن از خود ظن صحیح نیست، بلکه مراد، نهی از ترتیب اثر دادن به گمان بد است. (طباطبایی، ۱۳۷۴ش: ج ۱۸، ص ۳۲۳)

## انواع سوء ظنّ

### الف: مثبت و پسندیده

البته باید توجه داشت که هرگمان بدی، مذموم و ناپسند نیست، بلکه بعضی از سوء ظنّها لازم و ضروری است و باید انسان مسلمان، نسبت به اموری زیر بد بین باشد:

#### ۱. در رابطه با دشمن خارجی

خدای متعال می‌فرماید:

وَ أَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَ مِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُزْهِيُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَ عَدُوَّكُمْ وَ آخِرِينَ مِنْ دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ وَ مَا تَنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ يُوَفِّ إِلَيْكُمْ وَ أَنْتُمْ لَا تُظْلَمُونَ؛ هر نیرویی در قدرت دارید، برای مقابله با آنها [= دشمنان]، آماده سازید و (همچنین) اسبهای ورزیده (برای میدان نبرد)، تا به وسیله آن، دشمن خدا و دشمن خویش را بترسانید و (همچنین) گروه دیگری غیر از اینها را، که شما نمی‌شناسید و خدا آن‌ها را می‌شناسد و هر چه در راه خدا (و تقویت بنیه دفاعی اسلام) انفاق کنید، بطور کامل به شما بازگردانده می‌شود، و به شما ستم نخواهد شد. (انفال، ۶۰).

از این آیه شریفه به دست می‌آید که مسلمانان، باید نسبت به دشمنان دین، بد بین باشند و همیشه آماده دفاع و مبارزه. چرا که ممکن است دشمن در ظاهر دم از صلح و دوستی و محبت و تغییر رویه بزند و دست دوستی به سوی ما دراز کند، ولی در حقیقت دنبال فرصت باشد تا ضربه کشنده‌اش را وارد سازد. در این گونه موارد هرگز نباید گرفتار حسن ظنّ شد و بلافاصله دست دشمن را فشرده و به او اعتماد کرد.

روی همین اصل در فرمان معروف به «مالک اشتر» آمده است: هنگامی که با دشمنت پیمان صلح بستی، کاملاً از او بر حذر باش؛ زیرا دشمن گاه نزدیک می‌شود تا طرف را غافلگیر کند. بنابراین در چنین شرایطی احتیاط را از دست نده و دوراندیش باش و حسن ظنّ خویش را متهم ساز.

## ۲. در رابطه با دشمن داخلی (منافقین)

خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید:

وَإِذَا رَأَيْتَهُمْ تُعْجِبُكَ أَجْسَامُهُمْ وَإِنْ يَقُولُوا تَسْمَعُ لِقَوْلِهِمْ كَأَنْتُمْ خُسْبٌ مُّسْنَدَةٌ  
يُحْسَبُونَ كُلَّ صَاحِبَةٍ عَلَيْهِمْ هُمْ الْعَدُوُّ فَاحْذَرْهُمْ فَاَتَلَّهُمُ اللَّهُ أَنِّي يُؤْفِكُونَ؛

هنگامی که آن‌ها را می‌بینی، جسم و قیافه آنان تو را در شگفتی فرو می‌برد؛ و اگر سخن بگویند، به سخنانشان گوش فرا می‌دهی؛ اما گویی چو بهای خشکی هستند که به دیوار تکیه داده شده‌اند، هر فریادی از هر جا بلند شود بر ضد خود می‌پندارند؛ آن‌ها دشمنان واقعی تو هستند، پس از آنان بر حذر باش! خداوند آن‌ها را بکشد، چگونه از حق منحرف می‌شوند. (منافقون، ۴).

در این آیه شریفه خداوند متعال به پیامبرش ﷺ دستور می‌دهد که از دشمنان داخلی و منافقین بر حذر باشد و از آنان دوری گزیده و نسبت به آنان خوشبین نباشد.

## ۳. در رابطه با دشمن درونی (هوای نفس)

امیر المؤمنین علی علیه السلام می‌فرماید:

وَاعْلَمُوا عِبَادَ اللَّهِ أَنَّ الْمُؤْمِنَ لَا يَصْبِحُ وَلَا يُمْسِي إِلَّا وَنَفْسُهُ ظَنُونٌ عِنْدَهُ؛

خدا بدانید که انسان باایمان، شب را به روز، و روز را به شب نمی‌رساند جز آنکه نفس خویش را متهم می‌داند، همواره نفس را سرزنش می‌کند، و گناهکارش می‌شمارد. (نهج البلاغه، ۱۳۷۸: خطبه ۱۷)

انسان نسبت به دیگران نباید سوء ظن داشته باشد، ولی نسبت به خود و هواهای نفسانیش، باید سوء ظن داشته باشد. انسان وقتی نسبت به خود بدگمان باشد، اصل را بر این قرار نمی‌دهد که انسان خوبی است و کارهای خوب می‌کند، بلکه اصل را بر این قرار می‌دهد که ممکن است گناه و خلاف بکند، از این رو کارهای خود را فوراً حمل بر صحت نمی‌کند بلکه می‌کوشد با ترازوی الهی آن را ارزیابی کند.

## ب: منفی و مذموم

### ۱: سوء ظنّ نسبت به خدا

منظور از سوء ظن نسبت به خداوند این است که انسان به وعده‌های الهی امیدوار نباشد و نسبت به وعده رزق و روزی، وعده یاری کردن یارانش، وعده پیروزی مجاهدان، وعده آمرزش گناهان و غیره متزلزل شود و هنگام پیش آمدن امتحانات دشوار، وعده‌های خداوند را فراموش کرده رو به گناه آورد.

سوء ظنّ به پروردگار و بدبینی نسبت به وعده‌های الهی و آنچه در قرآن مجید و احادیث معتبر وارد شده، آثار مخربی در بنیان ایمان و عقائد انسان دارد، و انسان را از خدا دور می‌سازد، همان‌گونه که در حدیثی از حضرت علی علیه السلام می‌خوانیم که داود علیه السلام در مناجاتش می‌گفت: «یا رَبِّ ما آمَنَ بِكَ مَنْ عَرَفَكَ فَلَمْ يَحْسِنِ الظَّنَّ بِكَ»؛ پروردگارا! کسی که تو را بشناسد و حسن ظن به تو نداشته باشد به تو ایمان نیاورده است. (مجلسی، ۱۴۱۷ق: ج ۶۷، ص ۳۹۴)

اضافه بر این سوء ظنّ به وعده‌های الهی سبب فساد عبادت می‌گردد، چرا که روح اخلاص را در انسان می‌میراند، و این که در حدیثی از حضرت علی علیه السلام می‌خوانیم: «از سوء ظنّ بپرهیز چرا که سوء ظنّ عبادت را فاسد، و پشت انسان را از بار گناه سنگین می‌کند»؛ (آمدی، ۱۳۷۸: ج ۲، ص ۳۰۸) ممکن است اشاره به همین مطلب باشد.

نکته دیگر این که سوء ظنّ به وعده‌های الهی انسان را در برابر حوادث سخت و پیچیده، سست و ناتوان می‌کند، همان‌گونه که این واقعیت را در تاریخ صدر اسلام شاهد هستیم که برخی چگونه در بعضی از میدان‌های جنگ، گرفتار سوء ظنّ به وعده‌های الهی شدند و در مبارزه با دشمن سست گشتند در حالی که مؤمنان راستین و با معرفت که حسن ظنّ به خدا داشتند، با کمال قدرت و امیدواری در برابر دشمنان ایستادند و پیروز شدند.

به علاوه سوء ظنّ به خدا، انسان را از عنایات الهی محروم می‌کند، زیرا خداوند با هرکس مطابق حسن ظنّ و سوء ظنّ او عمل می‌نماید، همان‌گونه که در روایات آمده است که «لقمان حکیم» به فرزندش می‌گفت: «فرزندم نسبت به خدا حسن ظنّ داشته باش، سپس از مردم سؤال کن کیست که نسبت به خدا گمان نیک داشته باشد و خداوند مطابق آن با او رفتار

نکند؟». (آثار الصادقین، بی تا. ج ۱۲، ص ۲۴۰)

کوتاه سخن این که اگر انسان، طالب آرامش و استقامت و ایستادگی و جلب عنایات پروردگار و ایمان خالص است، باید نسبت به خداوند و وعده‌های او حسن ظن داشته باشد.

## ۲: سوء ظن نسبت به مردم

به طور کل باید توجه داشته باشیم، آنچه که اسلام ما را بدان دستور داده است، حسن ظن در بین مردم است، یعنی اینکه نگاه افراد به یکدیگر همیشه مثبت باشد، به یکدیگر اعتماد کنند. حال اگر این حسن ظن در افراد ملکه شود، زندگی کردن نیز آسان خواهد شد. حسن ظن چه در جامعه و خانواده و خانه لازم است، اما وجود آن در خانه از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. چرا که اگر سوء ظن وارد خانه شود، آثار فردی و اجتماعی بدی را در پی خواهد داشت. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید: «أَنَّ اللَّهَ حَرَّمَ مِنَ الْمُسْلِمِ دَمَهُ وَ مَالَهُ وَ عِرْضَهُ وَ أَنْ يُظَنَّ بِهِ السُّوءَ»، خداوند خون، مال، آبروی مسلمانان را محترم شمرده است و سوء ظن به مسلمانان را تحریم نموده است، «؛ (فیض کاشانی، ۱۴۱۷ق: ج ۵، ص ۲۶۸).

خداوند متعال نیز انسان‌ها را از این عمل زشت شدیداً نهی کرده و می فرماید:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید از بسیاری از گمان‌ها پرهیزید، چرا که بعضی از گمان‌ها گناه است؛ و هرگز (در کار دیگران) تجسس نکنید؛ و هیچ یک از شما دیگری را غیبت نکند، آیا کسی از شما دوست دارد که گوشت برادر مرده خود را بخورد؟! (به یقین) همه شما از این امر کراهت دارید؛ تقوای الهی پیشه کنید که خداوند توبه‌پذیر و مهربان است (حجرات، ۱۲).

## زمینه‌ها و عوامل سوء ظن

سوء ظن و بد گمانی ممکن است همانند بسیاری از رذائل دیگر، عوامل و سرچشمه‌های متعددی داشته باشد که در یک تقسیم‌بندی کلی این عوامل و زمینه‌ها را می‌توان به دو دسته

کلی تقسیم نمود.

## الف: زمینه‌های و عوامل درونی

### ۱. ترس و ضعف نفس

امیرمؤمنان علی علیه السلام می‌فرماید: «الْجُبْنُ وَالْحِرْصُ وَالْبُخْلُ عَرَائِزُ سُوءٍ يَجْمَعُهَا سُوءُ الظَّنِّ بِاللَّهِ سُبْحَانَهُ»؛ ترس و حرص و بخل غریزه‌های مختلفی هستند که تمام آن‌ها در سوء ظن به خداوند جمعند. (آمدی، ۱۳۷۸: ج ۲، ص ۶۰)

به یقین کسی که به امدادها و نصرت الهی ایمان داشته باشد ترسی از دشمنان خدا به خود راه نمی‌دهد، و کسی که به وعده‌های پروردگار در زمینه روزی مطمئن باشد حرص نمی‌زند و از بخل بیزار است بنابراین صفات سه‌گانه مزبور در واقع از سوء ظن به خداوند سرچشمه می‌گیرد.

### ۲. دنائت و پستی و آلودگی

حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «لَا يَظُنُّ بِأَحَدٍ خَيْرًا لِأَنَّهُ لَا يَرَاهُ إِلَّا بِطَبْعِ نَفْسِهِ»؛ آدم بد به هیچ‌کس گمان خوب نمی‌برد، زیرا دیگران را همچون خود می‌پندارد، (آمدی، همان: ح ۱۹۰۳)

به عبارت دیگر، 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.

### ۳. ضعف ایمان

سوء ظن نسبت به خداوند، عمدتاً از ضعف ایمان ناشی می‌شود، عدم ایمان به صفات ذات و صفات افعال، و ضعف باورها نسبت به علم و قدرت و رحمانیت و رازقیت و سایر صفات پروردگار او را به سوء ظن در وعده‌هایش می‌کشاند، و راه‌های سعادت و نجات را به روی انسان می‌بندد. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «لا ایمان مع سوء الظن»؛ ایمان با سوء ظن قابل جمع نیست. (محمدی ری شهری، ۱۳۷۵: ش ۲، ص ۱۷۸۶).

#### ۴. زندگی در محیط‌های فاسد

هنگامی که انسان در خانواده یا در شهر و کشوری که فساد بر آن حاکم شده است زندگی کند، نظر او نسبت به همه افراد حتی به نیکان بد می‌شود. هرچند معاشران او افراد خوبی باشند ولی غلبه فساد بر محیط کار، خود ایجاد سوءظن می‌کند.

#### ۵. کینه‌توزی، حسادت و تکبر

کینه و حسادت، عامل دیگری از عوامل سوءظن است؛ چرا که شخص حسود و کینه‌توز می‌خواهد از این طریق از مقام شخص محسود بکاهد و کینه خود را از این طریق اعمال کند، افراد متکبر برای تحقیر دیگران متوسل به سوءظن می‌شوند تا آن‌ها را در فکر خود و جامعه، افرادی پست و حقیر جلوه دهد.

#### ۶. عقده حقارت

حقارت، یکی دیگر از عوامل سوءظن است. کسی که گرفتار خود کم بینی شده، و یا از سوی دیگران مورد تحقیر واقع گشته است سعی می‌کند دیگران را هم در محیط فکر خود حقیر و پست و آلوده و گنه‌کار حساب کند، تا از عقده خود بکاهد، و آرامش کاذبی برای خویش فراهم سازد.

#### ب: زمینه‌ها و عوامل بیرونی

##### ۱. بستگان و خویشان

هنگامیکه انسان در خانواده‌ای که فساد بر آن حاکم است، زندگی کند نظر او نسبت به همه افراد حتی به نیکان، منفی می‌شود.

##### ۲. همنشینی با بدان

کسی که معاشرانش را از افراد فاسد و مفسد انتخاب کرده است، طبیعی است که نسبت به همه مردم سوءظن پیدا کند، چرا که تصور می‌کند معاشران او نمونه‌هایی از سایر مردمنده، همانگونه که در حدیث معروف از امیر مؤمنان علی علیه السلام آمده است که فرمود: «مُجَالَسَةُ الْأَشْرَارِ

تُورِثُ سُوءَ الظَّنِّ بِالْأَخْيَارِ»؛ همنشینی با بدان سبب بدگمانی نسبت به نیکان می‌شود، (مجلسی، ۱۴۱۱ق، ج ۷۱، ص ۱۹۷)

### ۳. وسوسه و القاء شیطانی

شیطان گاهی بر قوه خیال انسان تسلط می‌یابد که به آن وسوسه می‌گویند. وسوسه خود دو قسم است که یک قسم آن وسوسه فکری است که همان سوء ظن است و یک قسم هم وسوسه عملی است که بعضی اوقات در میان مقدسین پیدا می‌شود؛ مثل اینکه در طهارت و نجاست، نماز و روزه و... وسواس پیدا می‌کند که این از بحث ما خارج است. پس اگر شیطان بر قوه خیال مسلط شود یک حالت وسوسه‌گری برای انسان پیدا می‌شود و افکار باطنی بر او حکمفرما می‌گردد که از نظر امام صادق علیه السلام یک نوع دیوانگی است. گویند شخصی خدمت امام صادق علیه السلام آمده بود و از یک نفر و از جمله عقل او بسیار تعریف میکرد؛ اما در ضمن صحبت‌های خود به این موضوع نیز اشاره کرد که آن شخص وسواسی است. حضرت تبسمی کرده و فرمودند: «او تابع شیطان است و وسوسه چه در فکر و چه در عمل یک قسم از جنون است.»

گرچه وسوسه‌ی فکری تبعات و اثرات بسیاری را به دنبال دارد، ولی مهم‌ترین آن سوء ظن است. سوء ظن ابتدا به خانه و خانواده است، سپس به اجتماع و کم‌کم به خدا، پیغمبر، قرآن و ائمه اطهار علیهم السلام و... پیدا می‌شود و گاه تا آن جا پیش می‌رود که باعث می‌شود انسان مؤمن، کافر شود.

### پیامدهای و آثار سوء ظن

سوء ظن عواقب و پیامدهای وخیم و خطرناک اجتماعی و فردی بسیاری را به دنبال دارد که همچون آتش، در خرمن خرد و خوی انسان زبانه می‌کشد و فرد و جمع را قربانی می‌کند؛ این پیامدها را ما به دودسته کلی که خود دارایی زیر مجموعه‌های متعدد و گوناگون است، تقسیم کرده‌ایم.

#### الف: آثار فردی

##### ۱. خوشی و آرامش را از بین می‌برد

بدبینی، سرچشمه همه ناراحتی‌های روحی و روانی و موجب اضطراب و نگرانی است و

شخص بدبین، بیشتر از دیگران غمگین، خود خور و ناراحت است و به علت گمان‌های بدی که درباره اشخاص و پدیده‌ها دارد، بسیار در رنج و عذاب درونی است. در نتیجه از همنشینی با دوستان و رفت و آمدهای مفید اجتناب می‌ورزد و به تنهایی و عزلت بیشتر تمایل دارد و از شادی و نشاط روحی بی‌بهره است و شاید کار به جایی برسد که از همه کس و همه چیز هراس پیدا می‌کند و هر تحرکی را از سوی هرکس به ضرر خود می‌بیند و چنین تصور می‌کند که همگان کمر به نابودی و حذف او بسته‌اند.

انسان بدگمان در اثر دوری از معاشرت‌های سودمند و فاصله گرفتن از دیگران، از تکامل و رشد فکری باز می‌ماند و همیشه تنه‌است و از تنهایی رنج می‌برد و از کمترین صفای روحی برخوردار نیست. آنکه زندگی‌اش همراه با سوء ظن است همیشه در دل به بدگویی و غیبت دیگران مشغول و از این جهت است که برخی از علمای اخلاق از سوء ظن به عنوان غیبت قلبی و باطنی نام برده‌اند.

اضافه بر این، در بسیاری از موارد به دنبال سوء ظن خود حرکت می‌کند و حادثه می‌آفریند، و گاه حتی به خون‌ریزی منتهی می‌شود. مخصوصاً در مواردی که افراد، سوء ظنی به نوامیس خود پیدا کنند، یا گمان کنند که دیگران در پی اموال یا نوامیس آن‌ها هستند، به گونه‌ای که می‌توان گفت عامل اصلی بسیاری از پرونده‌های جنایی سوء ظن‌های بی‌جا است که بی‌گناهان را هدف‌گیری کرده است.

به همین دلیل در روایتی از امام علی علیه السلام آمده است: «سُوءُ الظَّنِّ يَفْسِدُ الْأُمُورَ وَيَبْعَثُ عَلَى الشُّرُورِ»؛ سوء ظن کارها را به فساد می‌کشد و مردم را به انواع بدی‌ها وادار می‌کند. (محمدی ری شهری، ۱۳۷۵ ش: ج ۲، ص ۱۷۸۶). و از این مهم‌تر این است که در بسیاری از موارد بر اثر سوء ظن مرتکب جنایات می‌شوند، زمانی از اشتباه خود با خبر می‌گردند که کار از کار گذشته، به همین دلیل احساس گناهکاری شدیدی به آن‌ها دست می‌دهد که گاه آن‌ها را تا سرحد جنون می‌کشاند.

## ۲. انسان منزوی می‌شود و با دیگران قطع رابطه می‌کند

سوء ظن سبب می‌شود که انسان به سرعت دوستان خود را از دست بدهد، حتی نزدیکانش او

را تنها بگذارند، و این وحشتناک‌ترین غربت است چرا که هیچ انسان با شخصیتی حاضر نمی‌شود با کسی معاشرت کند که اعمال نیک او را با بدگمانی تفسیر کند و او را به هر کار خلافی متهم سازد. در احادیث نیز از امیرمؤمنان علی علیه السلام روایت شده است: «مَنْ غَلَبَ عَلَيْهِ سَوْءَ الظَّنِّ لَمْ يَتْرِكْ بَيْنَهُ وَبَيْنَ خَلِيلٍ صَاحِبًا»؛ کسی که سوء ظن بر او غالب شود، راه صلح و صفا میان او و دوستانش را می‌بندد. (آمدی، همان: ج ۵، ص ۳۷۸).

### ب: آثار اجتماعی سوء ظن

سوء ظن به دیگران ریشه بسیاری از گناهان است که آثار اجتماعی بسیاری را در پی دارد. کسی که به دیگران بد بین است، خواسته یا ناخواسته موجب آزار واذیت و ضایع شدن حقوق آنان می‌گردد. چرا که بدگمانی از مصادیق حق الناس است و نباید کسی، کینه دیگری را به دل بگیرد و بی دلیل تنها از روی حدس و گمان او را متهم کند، چنان که اگر سوء ظن او سبب شود در کار دیگران تجسس کند، گناه دیگری مرتکب شده است، زیرا تجسس و جست و جو برای یافتن عیب و نقص دیگران، کار زشتی است که هم قرآن کریم آن را نهی کرده و هم نشان از پستی آدمی است. در این قسمت از نوشته برخی از آثار ناپسندی را که سوء ظن به دنبال دارد به صورت گزرا می‌آوریم:

#### ۱. تهمت و دروغ

در حدیثی از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌خوانیم: «إِيَّاكُمْ وَ الظَّنُّ فَإِنَّ الظَّنَّ أَكْذَبُ الكَذِبِ»؛ از گمان بد پرهیزید که گمان بد، بدترین نوع دروغ است، (حر عاملی، ۱۴۱۴ق: ج ۱۸، ص ۳۸، مجلسی، ۱۴۱۱ق: ج ۷۲، ص ۱۹۵)

در این روایت بدگمانی به دروغ‌ترین سخن تعبیر شده است، شاید اشاره به این مطلب است که چنانچه علیه شخص با زبان دروغ گفته شود، هر مسلمانی آن را گناه بزرگ می‌داند ولی مردمان عموماً گمان بد داشتن نسبت به دیگران را آن قدر مهم و زشت نمی‌دانند. حضرت رسول اکرم صلی الله علیه و آله هشدار می‌دهند که گمان بد نیز از دروغهای بسیار بزرگ، بلکه از همه دروغها بزرگتر است و این گناه دل، از آن گناه زبان کمتر نیست.

## ۲. گسستن الفت در زندگی

در حدیث از امام امیرمؤمنان علی علیه السلام آمده است: «مَنْ غَلَبَ عَلَيْهِ سُوءُ الظَّنِّ لَمْ يَتْرُكْ بَيْنَهُ وَبَيْنَ خَلِيلِ صَلْحَا»؛ کسی که سوء ظن بر او غالب شود هرگز میان او و دوستانش صلح و صفا برقرار نخواهد شد. (آمدی، ۱۳۷۸: ج ۵، ص ۴۰۶).

در روایت دیگری می‌فرماید: «مَنْ حَسَنَ ظَنَّهُ بِالنَّاسِ حَازَ مِنْهُمْ الْمَحَبَّةَ»؛ کسی که نسبت به مردم خوش گمان باشد محبت آن‌ها را به سوی خود جلب خواهد کرد. (آمدی، همان: ح ۸۸۴۲)

## ۳. از میان رفتن اعتماد

یکی از مهم‌ترین سرمایه‌های یک جامعه وجود اعتماد در آن است. ولی اگر در جامعه سوء ظن گسترش پیدا کند کمترین اثر این رذیله اخلاقی، از بین رفتن اعتماد جامعه است. واقعیتی که در روایات نیز به آن اشاره شده است؛ از جمله این روایت که می‌فرمود: «شَرُّ النَّاسِ مَنْ لَا يَثِقُ بِأَحَدٍ لِسُوءِ ظَنِّهِ وَلَا يَثِقُ بِهِ أَحَدٌ لِسُوءِ فِعْلِهِ»؛ بدترین مردم کسی است که به خاطر سوء ظن به هیچ کس اعتماد ندارد، و به خاطر اعمال بدش کسی به او اعتماد نمی‌کند. (آمدی، همان: جلد ۴، ص ۱۷۸)

در جامعه‌ای که بی‌اعتمادی حکمفرما است، همدلی، همکاری و تعاون وجود ندارد و آثار و برکات زندگی دسته جمعی از میان می‌رود.

در حدیثی از امام علی علیه السلام می‌خوانیم: «مَنْ سَاءَتْ ظُنُونُهُ اِعْتَقَدَ الْخِيَانَةَ بِمَنْ لَا يَخُونُهُ»؛ کسیکه بدگمان باشد نسبت به کسیکه به او خیانتی نکرده بدبین می‌شود و او را خائن می‌پندارد. (آمدی، همان: ح ۸۸۳۷).

## ۴. سوء ظن، ظلم به دیگران

سوء ظن در واقع یک ظلم آشکار است، چرا که افراد بی‌گناه را در منطقه فکر خود هدف انواع تیرهای تهمت قرار می‌دهد، و اگر آثار عملی بر آن بار کند، مرتکب ظلم‌های بیشتر می‌شود، به همین دلیل حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «سُوءُ الظَّنِّ بِالْمُحْسِنِ شَرُّ الْأَثْمِ وَأَقْبَحُ الظُّلْمِ»؛ بدگمانی نسبت به افراد نیکوکار بدترین گناه و زشت‌ترین ستمگری است. (آمدی، همان: ج ۴، ص ۱۳۲)

## راه‌های پیشگیری و رهایی از سوء ظن

همان طور که بیماری‌های جسمی معلول علت یا علت‌هایی است، مسایل روحی مانند سوءظن نیز دارای انگیزه و علت‌هایی است که از آن‌ها سرچشمه گرفته است. مانند: عدم تزکیه نفس، ضعف ایمان، اندیشه و منطق غیرعقلانه، اضطراب، وسواس، غرور، خودمحوری و همنشینی با افراد نالایق. از جمله مفسد و زیان‌های سوءظن این است که دین و ایمان فرد تباہ می‌شود، صفا و آرامش روان او از بین می‌رود، گناہانی مانند غیبت، تهمت، فحاشی و... از وی سر می‌زند. تفرقه، تکروری، انزوا، از بین رفتن صمیمیت، تجسس، پرده‌داری و... از دیگر ثمرات این رذیله می‌باشد:

### ۱. اصلاح خود

برای برطرف شدن سوءظن قبل از هر چیزی باید به اصلاح خودمان پردازیم تا اگر دیگران را با خودمان مقایسه می‌کنیم این مقایسه سرچشمه حکم به فساد و بدی آن‌ها نگردد، و در مدتی که به اصلاح خود مشغولیم همواره این نکته را به یاد خود بیاوریم که ما نباید دیگران را همچون خود فرض کنیم، چه بسا آن‌ها روحیاتی به مراتب عالیتر و بهتر از ما داشته باشند، ما باید توجه داشته باشیم این قیاس به خود که شاید یکی از شئون «حب ذات» بشر است هیچگونه پایه منطقی و علمی ندارد و شرع نیز شدیداً از آن نهی کرده است، بنا بر این، نباید مبنا و پایه قضاوت ما درباره اشخاص واقع شود.

### ۲. دوری از افرادی که ایجاد سوء ظن میکنند

پرهیز از همنشینی با افراد ناپاک و ناسالم و نامتعادل، یکی از راه‌های پیشگیری از مبتلا شدن به سوء ظن است، زیرا انسان بر اثر همنشینی با آن‌ها از ویژگی‌های اخلاقی ایشان تأثیر می‌پذیرد و کم‌کم به افراد خوبی که با او هم‌رنگ و هم‌عقیده نیستند، بدبین می‌شود. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «لَا تَصْحَبُوا أَهْلَ الْبِدْعِ وَلَا تُجَالِسُوهُمْ فَتَصِيرُوا عِنْدَ النَّاسِ كَوَاحِدٍ مِنْهُمْ»؛ (کلینی، ۱۳۶۳ ش: ج ۲، ۳۷۵).

بنابراین، باید محیط زندگی خود را که ممکن است سرچشمه بدبینی و سوءظن باشد پاک

سازیم و معاشرت با اشرار را ترك گوئیم، و توجه داشته باشیم اینگونه معاشرتهای مسموم، گذشته از معایب فراوان دیگر، محیط فکر ما را در ارزیابی شخصیت افراد، تاریک می‌سازد، و ما را در شناسائی افراد به اشتباهات بزرگی مبتلا می‌گرداند، این اشتباهات تنها زیان اخلاقی و معنوی ندارد بلکه ما را از بهره‌برداری از منابع فکری و اخلاقی افراد شایسته به واسطه سوءظن محروم می‌دارد. اگر محیط تربیتی ما در کودکی از این نظر محیط ناسالمی بوده، برای جبران آن تلقیناتی که سرچشمه بدبینی امروز ما شده، از طریق تلقین و مطالعه حالات نیکان و معاشرت با افراد پاک وارد شده و آثار دوران کودکی را از محیط مغز خود بشوئیم، مخصوصاً شرح حال مردان نیک و برجسته تاریخ را باید زیاد مطالعه کنیم.

### ۳. کنترل مجاری ادراکات

قرآن کریم، تمام مجاری فهم انسان را مسئول می‌داند و می‌فرماید: **وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا** از آنچه به آن آگاهی نداری، پیروی مکن، چرا که گوش و چشم و دل، همه مسؤولند. (اسراء، ۳۶)

اگر کنکاشی در علل پیدایش سوءظن داشته باشیم می‌بینیم که ادراکات حسی و بالخصوص دیدنی‌ها و شنیدنی‌های ما در شکل دادن افکار و تخیلات ما سهم به‌سزایی دارند، در نتیجه یکی از بهترین راه‌های تدبیر خواست‌ها و تسلط بیشتر بر خود و پیروزی بر خواهش نفسانی و وساوس شیطانی در مورد متهم کردن دیگران، مهار ادراکات و بیش از همه، مهار چشم و گوش است.

### ۴. توجه به مفاسد فردی و اجتماعی سوءظن

توجه به آثار بد منفی نگری و سوءظن و دقت در آیات و روایاتی که سوءظن را تقبیح کرده و به حسن ظن تشویق نموده‌اند، راه دیگری برای رهایی از این مریض مهلک و کشنده است. در مورد مفاسد و زیان‌های آن زیاد بیندیشید. حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «اندیشیدن در سرانجام و نتایج چیزها، انسان را از هلاکت و مشکلات رهایی می‌بخشد». (آمدی، ۱۳۷۸: ج ۱، ص ۳۸۰).

اگر سرچشمه سوءظن و بدبینی ما، انحرافات اخلاقی دیگر از قبیل کینه توزی و خودخواهی

و توجیه اعمال بد خود و فرار از مجازات وجدان است، باید با تجزیه و تحلیل روانی خود به این سرچشمه واقف گردیم و به اصطلاح این عوامل را از مرحله ناخودآگاه ذهن به مرحله خودآگاه منتقل سازیم. زیرا این نکته در درمان انحرافات اخلاقی نهایت اهمیت را دارد.

#### ۵. بی‌اعتنایی به سوء ظن

هرگاه گمان بدی نسبت به مسلمانی در ذهن ما پیدا شد، در عمل کوچکترین اعتنایی به آن نکنیم، طرز رفتار خود را دگرگون نسازیم، و مناسبات خود را با طرف تغییر ندهیم، بنابراین آنچه گناه است ترتیب اثر دادن به گمان بد می‌باشد. لذا در حدیثی از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌خوانیم: «ثلاث فی المؤمن لا یستحسن، و له منهنّ مخرج، فمخرج من سوء الظنّ ان لا یحقیقه»؛ سه چیز است که وجود آن در مؤمن پسندیده نیست، و راه فرار دارد، از جمله سوء ظنّ است که راه فرارش این است که به آن جامه عمل نپوشاند. (راغب، ۱۳۸۳ش: ج ۲، ص ۵۳۲)

#### ۶. برخورد منطقی معقول با مسایل

انسان می‌تواند با تفکر روی مسایل مختلفی، گمان بد را در بسیاری از موارد از خود دور سازد، به این ترتیب که در راه‌های حمل بر صحت بی‌اندیشد و احتمالات صحیحی را که در مورد آن عمل وجود دارد در ذهن خود مجسم سازد و تدریجاً بر گمان بد غلبه کند. بنابراین گمان بد چیزی نیست که همیشه از اختیار آدمی بیرون باشد. لذا در روایات دستور داده شده که اعمال برادرت را بر نیکوترین وجه ممکن حمل کن، تا دلیلی بر خلاف آن قائم شود. (مکارم، بی‌تا: ص ۱۷۲).

#### نتیجه

از مجموع آنچه گذشت به دست آمد که یکی از بیماری‌های روانی سوء ظنّ و بدگمانی است که در آیات و روایت شدیداً از آن نهی شده است. این بیماری منشأ متعدد درونی و بیرونی دارد که برخی از این عوامل مورد اشاره قرار گرفت. در آیات و روایات راهکارهای برای رهای از این بیماری مهلک بیان شده است که فرد با استمداد از این راهکارها، می‌تواند خود را از چنگال آن نجات دهد و سلامت روانی خود را به دست آورد.

## کتابنامه

- قرآن کریم  
نهج البلاغه  
آزرمی، معصومه بگم، ۱۳۸۴ش، قاتل پنهان داستان‌هایی از سوء ظن، بدگمانی، بد بینی، قم، تهذیب،
- حر عاملی، ۱۴۱۴ق. وسائل الشیعه، قم، مؤسسه آل‌البتین؛  
راغب اصفهانی، ۱۴۲۵ق. مفردات الفاظ القرآن، تحقیق: صفوان عدنان داوودی، قم، انتشارات ذوی القربی؛
- سلطانی، غلام رضا، ۱۳۷۳ش، تکامل در پرتو اخلاق، قم، انتشارات اسلامی،  
شیخ صدوق، ۱۴۱۷ق، آمالی صدوق، قم، مؤسسه بعثت؛  
شیخ صدوق، صفات الشیعه، تهران، کانون انتشارات عابدی، بی. تا.؛  
شیخ صدوق، من لایحضره الفقیه، قم، جامعه مدرسین، بی. تا.  
۸صادقیان، احمد، ۱۳۸۶ش، قرآن و بهداشت روان، قم، مرکز تحقیقات قرآن کریم المهدی؛  
طباطبایی، محمد حسین، ۱۳۷۴ش، ترجمه المیزان، ترجمه موسوی همدانی، قم، انتشارات اسلامی، جامعه مدرسین؛
- فیض کاشانی، ۱۴۱۷ق، محجة البیضا، قم، جامعه مدرسین؛  
قمی، علی بن ابراهیم، ۱۳۶۷ش، تفسیر قمی، قم، دارالکتاب؛  
کلینی، ۱۳۶۳ش، اصول کافی، تهران، دارالکتب الاسلامیه؛  
مجلسی، محمد باقر، ۱۴۱ق، بحارالانوار، بیروت، دارالوفاء  
محمدی ری شهری، محمد، ۱۳۷۵، میزان الحکمه، قم، دارالحديث؛  
مکارم شیرازی، ناصر، ۱۳۷۴ش. تفسیر نمونه، تهران دارالکتب الاسلامیه؛  
نراقی، محمد مهدی، ۱۳۷۷ش. اخلاق اسلامی (جامع السعادات)، ترجمه جلال الدین مجتبوی، تهران، حکمت؛
- نهج البلاغه، ۱۳۷۸ش، ترجمه جعفر شهیدی، تهران، انتشارات علمی و فرهنگی؛  
واحدی آمدی، ۱۳۷۸ش: غرر الحکم و درر الکلم، قم، دفتر تبلیغات اسلامی.

