Archive of SID
The Research Quarterly Of
Islamic Science
Fourth Year /No: 15/ Autumn 2009

فصلنامه علمی – پژوهشی
علوم اسلامی
سال چهارم – شماره ۱۵ – پاییز ۸۸

بررسی مفهوم ظن و گمان در قرآن کریم

محمّد حسین توانایی[۱]
فرخنده بهاءالدینی[۲]

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 حسن‌ظن 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 ظّن و تبیین مفهوم دقیق آن به مباحثی چون سوءظّن به خود، دیگران و خداوند و نقطه‌ی مقابل آن و همچنین عوامل ایجاد کننده و آثار و درمان آن پرداخته است.

واژگان کلیدی:

ظّن و گمان، حسن‌ظن، سوءظن، روشن‌بینی، منفی‌بافی.

۱- استادیار دانشکده الهیات دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج.
۲- کارشناس ارشد علوم قرآن و حدیث دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج.

www.SID.ir

طرح مسأله:

آدمی از بدو تولد تا واپسین دم حیات، در دل اقیانوس عمیق ذهنیات خویش غوطه می‌خورد، گاه سر به امواج توفنده آن می‌کوبد و درهم فرو رفته و سرگردان به اعماق سیاهی‌ها می‌غلتد، و گاه با تلاش، خود را از ژرفنای ظلمات بیرون می‌کشاند و تیرگی‌ها از روح می‌زداید. در این کشاکش، پیروزی نصیب کسی می‌گردد که بکوشد تا گریبان از چنگ عقده‌ها، اضطرابها، وساوس و اوهام و گمان‌های بیهوده برهاند.

Archive of SID

افکار قدرت زیادی دارند. تمام ساخته‌ها و پرداخته‌های انسان، با شکوه یا وحشتناک در ذهن شروع می‌شوند، که می‌توان اسمش را نقطه نظر گذاشت. از نقطه نظر است که عمل صورت می‌گیرد. به هر چه می‌نگریم شروع آن از یک اندیشه بوده، تمام رفتارهای خوب و بد انسان، جنگ‌ها و صلح‌هایی 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 می‌کند: محبت، سلامتی، موفقیت و... و افکار منفی نتایج منفی تولید می‌کنند: غم و اندوه، فقر و فقدان، تنفّر و بیزاری.

با بررسی واژه‌ی ظّن در قرآن‌کریم، دیدگاه قرآن را نسبت به سوءظن و حسن ظن برداشت نموده با امید اینکه قطره‌ای از دریای ژرف و شگرف قرآن را چشیده باشیم.

قرآن‌کریم 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 تعمّق و تدبّر بپردازد.

معناشناسی واژه‌ی «ظن»

جمع ظن «ظنون» احتمال راجح است که بوسیله امارات حاصل می‌شود و دارای مراتب مختلفی است و از توهّم آغاز می‌شود. و در بعضی از مراتب به مرحله علم، نیز می‌رسد و در آن صورت، با حرف تأکید«اِنْ» یا «اَنَّ» مخفّفه یا مثقله همراه است. یعنی تحقیقاً و براستی چنین است و نشانه ظن قوی یا تصور قوی بودن را می‌رساند.(راغب،۲۳۱)

www.SID.ir

معانی «ظن» در قرآن کریم

در آیه «أَ لا یَظُنُّ أُولئِکَ أَنَّهُمْ مَبْعُوثُونَ»(مطففین/۴)، «آیا آنها با وجود شواهد بسیار بر زنده شدن، حتی احتمال نمی‌دهند که برانگیخته و زنده خواهند شد» ظن به معنای احتمال و گمان آمده و به سرزنش و مذمّت افرادی می‌پردازد که حتی احتمال و گمان زنده شدن و مبعوث شدن را هم نمی‌دهند.(مکارم شیرازی، نمونه، ۲۱۹/۲۰)

Archive of SID

اما واژه‌ی ظن در آیه « ...وَ ظَنَّ داوُدُ أَنَّما فَتَنَّاهُ...»(ص/۲۴)، «دانست و علم پیدا کرد» به معنای علم و یقین است. یعنی حضرت داود۷دانست که اینجا ابتلا و آزمایش است. در آیه «یَظُنُّونَ بِاللَّهِ غَیْرَ الْحَقِّ ظَنَّ الْجاهِلِیَّةِ»(آل عمران/۱۵۴)، «گمان می‌کردند که پیامبر۶در آنچه به ایشان خبر می‌داده، راست نگفته است، همچون گمان جاهلیت» که نتیجه و هشداری است برای منافقین، زیرا در آن جنگ، پندارهای جاهلیت داشتند و در حمایت کفار بودند. و از «ظن» جاهلیت نام برده.(مکارم شیرازی، نمونه، ۱۷۸/۴)

در آیه «وَ ظَنُّوا أَنَّهُمْ إِلَیْنا لا یُرْجَعُونَ»(قصص، ۳۹)، «گمان کردند که هیچگاه به سوی ما برنمی‌گردند» ظن به معنای علم و اعتقاد قلبی و یقین بکار رفته. در آیه «وَ ظَنَنْتُمْ ظَنَّ السَّوْءِ وَ کُنْتُمْ قَوْماً بُوراً»(فتح/۱۲) و آیه «الظَّانِّینَ بِاللَّهِ ظَنَّ السَّوْءِ عَلَیْهِمْ دائِرَةُ السَّوْءِ»(فتح/۶) سوء ظن به خداوند را بیان فرموده.(طباطبایی،۴۱۷/۱۸)، «کسانی که به خدا گمان بد بردند خداوند عذابشان کرده و بر آنان خشم گرفته» و در آیه «لَوْ لا إِذْ سَمِعْتُمُوهُ ظَنَّ الْمُؤْمِنُونَ»(نور/۱۲)، «آیا بهتر نبود که مؤمنان نسبت به هم حسن ظن می‌داشتند و تهمت را قبول نمی‌کردند» 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 خدا۶فرمودند: «إِیَّاکُمْ وَ الظَّنَّ فَإِنَّ الظَّنَّ أَکْذَبُ الْکَذِبِ»، «از گمان بپرهیزید،

www.SID.ir

زیرا گمان دروغ‌ترین دروغ‌هاست»(محمّدی‌ری‌شهری، ۶۳۴/۲)

۲- «إذا ظننتم فلا تحققوا و إذا حَسَدْ تـم فـلا تبعـوا و اذا تطیـرتم فاَمـضَوا»، «هرگـاه گمان بد بردید، پیرامون آن جستجو نکنید و هرگاه حسد ورزیدیـد، آن را دنبال نکنید و هرگاه فال بد زدید اعتنا نکنید و کار خود را انجام دهید»(همان)

Archive of SID

۳- علـی۷فرمودنـد: «لادیـن لمِـسی الطـن» ،«هـیچ دینـی بـرای بـدگمانی نیست»(آمدی،۳۸۵/۳)

و گاهی ظن و گمان ممدوح است مانند:

۱- «مَن حَـسُنَ ظَنّـهَ فـاز بالجنَّـة»، «هـر کـس گمـانش نیکـو باشـد بهـشت نـصیبش می‌شود»(حرانی، ۸۴۵۷)

۲- «أفْـضَلُ الْـوَرَعِ حُـسن الظـن» ، «بهتـرین پارسـایی و پرهیزگـاری، حـسن ظـن است»(آمدی،۳۸۶/۳)

۳- «حُسن الظنِ سلامَةُ الدین»، «خوش‌بینی مایه‌ی سلامت دین است»(همان/۳۸۴)

بادقت و تأمل در روایات مذکور نتیجه مـی‌گیـریم کـه از نظـر پیـامبر عظـیم‌الـشان۶و پیشوایان دین، سوءظن از رذایل مهلکه اخلاقی و حسن ظن از بزرگترین فـضایل و ملکـات 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 «وهـم و پندار بیهـوده»: «الَّذینَ یَظُنُّونَ أنَّهُمْ مُلاقُوا ربِّهِـمْ وَ أنَّهُـمْ إلَیْـهِ راجِعُـونَ»(بقـره/۴۶) بیـشتر مفسران کلمه «یَظُنُّونَ» را در آیه شریفه به معنی یقین می‌داننـد و قـرآن را بـه یوقنـون معنـی 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 بـسیار اسـت و ایـن وجهـی است قریب به صواب تا ظن و لقاء هر دو برحقیقت خـود بماننـد.(رازی، ۲۵۸/۱) و در آیـه شریفه «وَمِنْهُمْ أُمِّیُّونَ لایَعْلَمُونَ الْکِتابَ إلاَّ أمانِیَّ وَ إنْ هُمْ إلاَّ یَظُنُّونَ»(بقره/ ۷۸) که در اینجا

www.SID.ir

«یَظُنُّونَ» اشاره به پندارهای موهوم می‌باشد که یهود برای خود قائل بودند از جمله "ما فرزندان خدا و دوستان او هستیم"، «نَحْنُ أَبْناءُ اللَّهِ وَ أَحِبَّاؤُهُ»(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)

Archive of SID

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: «وَ ذلِکُمْ ظَنُّکُمُ الَّذی ظَنَنْتُمْ بِرَبِّکُمْ...»(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: «وَ ما خَلَقْنَا السَّماءَ وَ الْأَرْضَ وَ ما بَیْنَهُما باطِلاً ذلِکَ ظَنُّ الَّذینَ...»(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 ظـــنّ

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

www.SID.ir

حسن ظن به خدا و مؤمنین.

۳- ظن مباح: ظن در کارهای روزمره.

۴- ظن مستحب: حسن ظن به همه مخلوقات و وقتی که واقع می‌افتد.(دستغیب،۲۳۴)

Archive of SID

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 سوء ظن 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 می‌دهد جز یأس از رحمت خدا را.(نراقی، ۱۹۸)

رسول خدا۶ فرمودند: «وَ الَّذِی لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ لَا یُعَذِّبُ اللَّهُ مُؤْمِناً بَعْدَ التَّوْبَةِ وَ الِاسْتِغْفَارِ إِلَّا بِسُوءِ ظَنِّهِ بِاللَّهِ وَ تَقْصِیرِهِ مِنْ رَجَائِهِ وَ سُوءِ خُلُقِهِ وَ اغْتِیَابِهِ لِلْمُؤْمِنِین»(کلینی،۶۲۱)، «سوگند به خدایی که جز او خدایی نیست، هیچ مؤمنی را خدا بعد از توبه عذاب نمی‌کند، جز به‌خاطر بدگمانی او به‌خدا، تقصیرش در امیدواری و بدخلقی و غیبت‌کردن از مؤمنین»(کلینی،۳/ ۶۲۱)

برخی آثار سوءظن به‌خدا عبارتند از:

۱- گرایش به گناه: انکار و یا تردید در احاطه‌ی علم خدا نسبت به اعمال انسان، سبب جرأت و اصرار بر گناه و معصیت می‌شود. «لِلَّهِ ما فِی السَّماواتِ وَ ما فِی الْأَرْضِ وَ إِنْ تُبْدُوا ما فی أَنْفُسِکُمْ أَوْ تُخْفُوهُ یُحاسِبْکُمْ بِهِ اللَّهُ»(بقره/۲۸۴)

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

www.SID.ir

آشکار یا پنهان کنید خدا شما را برطبق آن محاسبه می‌کند.»

۲- ترس از فقر: هراس از فقر، یکی از مصادیق سوءظن به خداست. خداوند در قرآن تصریح نموده است. «وَ ما مِنْ دَابَّةٍ فِی الْأَرْضِ إِلاَّ عَلَی اللَّهِ رِزْقُها وَ یَعْلَمُ مُسْتَقَرَّها وَ مُسْتَوْدَعَها کُلٌّ فی کِتابٍ مُبینٍ»(هود/۶)

Archive of SID

«هیچ جنبنده‌ای در زمین نیست مگر این‌که روزی او برخداست او قرارگاه و محل نقل و انتقالش را می‌داند همه اینها در کتاب آشکار ثبت است.»

«الشَّیْطانُ یَعِدُکُمُ الْفَقْرَ وَ یَأْمُرُکُمْ بِالْفَحْشاءِ»(بقره/۲۶۸)،«شیطان شما را از تهی دستی می‌ترساند و به کارهای زشت وا می‌دارد.» که جلوه‌های ترس از فقر نیز آثار شومی به دنبال دارد.

۳- ریاکاری: ریا، نفی احاطه‌ی علمی خداوند است و مصداق بارز ریاکاری چنان‌که قرآن فرموده منافقان هستند. « ... وَ إِذا قامُوا إِلَی الصَّلاةِ قامُوا کُسالی یُراؤُنَ النَّاسَ وَ لا یَذْکُرُونَ اللَّهَ إِلاَّ قَلیلاً»(نساء/۱۴۲) «هنگامی که به نماز می‌ایستید با کسالت برمی‌خیزند در برابر مردم ریا می‌کنند و خدا را جز اندکی یاد نمی‌کنند.»

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

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

سوءظن به دیگران

«یا أَیُّهَا الَّذینَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا کَثیراً مِنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ...»(حجرات/۱۲)،«ای کسانی که ایمان آورده‌اید از بسیاری از گمان‌ها دوری کنید که بعضی از آنها گناه است...»

www.SID.ir

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)

Archive of SID

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 تنفّر 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 علی‌علیه‌السلام می‌فرماید: «**من لم یُحسِنْ ظنه اِستوحش من کل أحد**»(غررالحکم،۸۵۷،۹۰۸۴)، «هر که گمانش نیکو نباشد از هر فردی وحشت خواهد نمود»

آثار روانـــی

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

www.SID.ir

طرف دیگر به غم و اندوه و اضطراب مبتلا می‌شود. امیرالمؤمنین علی‌علیه‌السلام می‌فرماید: «**حُسن الظن یُخفف الهم**»(محمّدی ری شهری، ۶۳۰/۲) در واقع بدبینی (سوءظن) یک حالت انحرافی و بیماری روانی است که تنها به نقطه‌های ضعف و مبهم و تاریک زندگی متوجه است و نقاط روشن و خوب زندگی خویش و دیگران را نمی‌بیند. این اختلال معمولاً در آقایان بیشتر از خانم‌ها دیده می‌شود و در آغاز جوانی آغاز می‌گردد.(ولادیمیرلوی، ۱۴۷)

Archive of SID

فرد بدبین همواره در یک رنج روحی و روانی بسر می‌برد و سوز و گداز خیال و پندارهای منفی، او را شکنجه و رنج می‌دهد، 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 نمی‌ماند و در نتیجه روی دستگاه اعصاب سمپاتیک و غدد داخلی اثر می‌گذارد.(گوستاو یونگ، ۲۲۱) امیرالمؤمنین‌علی۷می‌فرماید: «**حُسنُ الظن راحةُ القلب و سلامَةُ الدین**»، «نیکویی گمان موجب آسایش دل و سلامت دین است»(حرانی، ۸۵۴)

آثار اجتماعی

سوءظن آرامش جامعه و اجتماع را بر هم می‌زند همان‌گونه که آرامش روح صاحب این عارضه را بر هم می‌زند(مصفا،۱۲۸) از میان رفتن اعتماد که مهمترین سرمایه جامعه است از اثرات بارز سوءظن می‌باشد. می‌توان گفت عامل بسیاری از پرونده‌های جنایی، سوءظن بیجا است که معمولاً بی‌گناهان را هم هدف‌گیری کرده مخصوصاً اغلب در مورد وفاداری همسران خویش شک بی‌دلیل می‌کنند. و پیوسته در اطرافیانشان، ترس و تعارض ایجاد کرده، در زمینه کار و زندگی با دیگران، دچار مشکلات همیشگی هستند. و مسائل شغلی و گرفتاری‌های فراوانی برایشان ایجاد می‌شود. زیرا در مسایل ساده و خوش‌خیم زندگی، نیز نشانه‌ای از تحقیر و اهانت می‌یابند. امیرالمؤمنین علی۷می‌فرماید:

«**من ساءت ظُنونه اعتقد الخیانةَ بِمَن لا یخونه**»(دشتی،۱۵۳)، «هر کس گمان‌هایش بد باشد به خیانت کسی که به او خیانت نکرده، اعتماد پیدا می‌کند».

www.SID.ir

آثار عملی

سوءظن باعث گناهان دیگر و عوارض متعددی گردیده و عبادت را از بین می‌برد. امیرالمؤمنین علی۷ می‌فرماید:«سوء الظن یفسد الأمور و یبعث علی الشرور»(محمّدی ری شهری،۶۳۹/۲) و نیز فرمود: «إیاک أن تسیء الظن فإن سوء الظن یفسد العبادة»(همان)، «از بدگمانی بپرهیز زیرا بدگمانی عبادت را تباه می‌کند.»

Archive of SID

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. علی۷فرمود:

«فَإِنَّ الْبُخْلَ وَ الْجُبْنَ وَ الْحِرْصَ 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: «يَظُنُّونَ بِاللَّهِ غَيْرَ الْحَقِّ ظَنَّ الْجاهِلِيَّةِ»(آل‌عمران/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

www.SID.ir

یاسین،۵۴)

مراتب سوءظن

Archive of SID

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)

پیامبر۶فرمود: «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 مکدّر نسازی و رفتارت را هم تغییر ندهی بلکه به او تفقّد 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

www.SID.ir

است.(فریدتنکابنی/۱۱۲)

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)

Archive of SID

۵- به فعالیت‌هایی بپردازید 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 بپردازید.

۸- دعا و نیایش را فراموش نکنید.(ژوزف مورفی،۲۸۳)

خداوند در قرآن کریم می‌فرماید «وَ قالَ رَبُّکُمُ ادْعُونی أَسْتَجِبْ لَکُمْ...»(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 مبادا باعث گناه دیگران شود. رسول اکرم۶فرمودند: «اتقوا من مواضع التهم»(کلینی،۳/ ۶۵۲)

امیرالمؤمنین علی۷ فرمود: «هر کس خود را در محل تهمت قرار دهد ملامت نکند کسی را که به او گمان بد برده»(محمّدی ری شهری، ۶۳۳/۲)

از امام زین‌العابدین۷روایت شده که صفیه بنت حی بن احطب همسر رسول خدا۶ حکایت کرد که روزی پیامبر۶در 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 تکلّم 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 ببرم! حضرت فرمود: «شیطان در خون و رگ انسان جاری

www.SID.ir

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

این روایت دو پند به ما می‌آموزد: ۱- از سوءظن و گمان بد دوری نماییم.

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

Archive of SID

موارد استثناء سوءظن یا جواز سوءظن

امام علی۷ فرمودند: «إِذَا اسْتَوْلَى الصَّلَاحُ عَلَى الزَّمَانِ وَ أَهْلِهِ ثُمَّ أَسَاءَ رَجُلٌ الظَّنَّ بِرَجُلٍ لَمْ تَظْهَرْ مِنْهُ حَوْبَةٌ فَقَدْ ظَلَمَ وَ إِذَا اسْتَوْلَى الْفَسَادُ عَلَى الزَّمَانِ وَ أَهْلِهِ فَأَحْسَنَ رَجُلٌ الظَّنَّ بِرَجُلٍ فَقَدْ غَرَّرَ»(نهج‌البلاغه،حکمت ۱۱۴)

هرگاه درستی و پاکی بر زمان و مردمش حکمفرما باشد، اگر کسی به دیگری بی‌آنکه 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 کاظم۷: «إِذَا كَانَ الْجَوْرُ أَغْلَبَ مِنَ الْحَقِّ لَمْ يَحِلَّ لِأَحَدٍ أَنْ يَظُنَّ بِأَحَدٍ خَيْراً حَتَّى يَعْرِفَ ذَلِكَ مِنْهُ»(محمّدی‌ری‌شهری،۶۳۸/۲)، «زمانی که جور و ستم ازحق 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 سوءظن را در مواردی تأیید نموده، نتیجه می‌گیریم که:

۱- سوءظن 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 می‌کند در حدیثی از رسول اکرم۶به این موضوع هشدار داده شده: «احْتَرِسُوا مِنَ النَّاسِ بِسُوءِ الظَّنِّ»(محمّدی‌ری‌شهری،۶۳۶/۲) ،«به وسیله سوءظن

www.SID.ir

از خود پاسداری و مراقبت کنید.»

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

Archive of SID

سوءظن ممدوح

سوءظن به خود و سوءظن به دنیا

علی‌علیه‌السلام فرمودند: «وَ اعْلَمُوا عِبَادَ اللَّهِ أَنَّ الْمُؤْمِنَ لَا يُصْبِحُ وَ لَا يُمْسِي إِلَّا وَ نَفْسُهُ ظَنُونٌ عِنْدَهُ فَلَا يَزَالُ زَارِياً عَلَيْهَا وَ مُسْتَزِيداً لَهَا... يَا أَيُّهَا النَّاسُ طُوبَى لِمَنْ شَغَلَهُ عَيْبُهُ عَنْ عُيُوبِ النَّاسِ»(نهج‌البلاغه/خطبه ۱۷۶)

«یعنی بدانیدای بندگان خدا ! بنده مؤمن در شب داخل نمی‌شود و در صبح برنمی‌خیزد مگر آنکه نفسش نزد او متهم است به تقصیر در طاعت به خویش بدبین است و خود را در طاعت و بندگی مقصر می‌بیند و در آخر خطبه می‌فرماید 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 برخویش خوش‌بین مباش — دگر آنکه بر خلق بد بین مباش(سعدی)

سوءظن به دنیا: از رسول اکرم‌صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم روایت شده که فرمود: «هرکس به دنیا تمایل داشته باشد و آرزوهایش طولانی، خداوند دلش را کور می‌کند و کسی که از دنیا و علاقه‌اش اجتناب کند و آرزوهایش کوتاه باشد خداوند به او علم و حکمت عنایت می‌کند.(صدوق،۴۷۵/۲)

حسن ظن به خدا

حسن ظن به خدا و بندگان خدا از بزرگترین شعبه‌های ایمان است.

علی‌علیه‌السلام فرمود: «حُسْنُ ظَنِّ الْعَبْدِ بِاللَّهِ سُبْحَانَهُ عَلَى قَدْرِ رَجَائِهِ لَهُ»(حرانی،۴۸۳۹)

www.SID.ir

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

Archive of SID

خوش بینی و آرامش روانی

روانشناسان معتقدند خوش‌بینی و حسن‌ظن در ایجاد آرامش روانی و امید به زندگی تأثیر بسزایی دارد. انسان خوش‌بین خوشبختی را احساس می‌کند. و طراوت زندگی را در می‌یابد. انسان خوش‌بین همیشه شاداب و بانشاط است و هرگز احساس ضعف و پریشانی و یا یأس و سرشکستگی نمی‌کند و معمولاً امیدش را از دست نمی‌دهد.(کیانی هرچگانی،۱۷۳)

مثبت اندیشی و موفقیت

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

جایگاه حسن ظن در رفتارهای اجتماعی (روشن‌بینی)

«اگر جامعه‌ای براساس حسن ظن بیمه شود نه کسی می‌تواند به عنوان خود برتربینی دیگران را وسیله تفریح و سخره قرار دهد و نه می‌تواند زبان به عیب‌جویی این و آن بگشاید و با القاب زشت، حرمت و شخصیت افراد را درهم بشکند و نیز حقّ 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 نشانه‌گیری نمی‌کند، و این امنیتی

www.SID.ir

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 فَرد نیز دارای ثمرات ارزنده‌ای می‌باشد که عبارتند از اینکه:

Archive of SID

نگاه فرد مثبت اندیش 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 مثبت اندیشی 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. بنابر این 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، تنفّر و بیزاری.

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

www.SID.ir

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 فرایج و بی‌روانی 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 روشن‌بینی 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:

Archive of SID

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.

«وَ يُعَذِّبَ الْمُنافِقينَ وَ الْمُنافِقاتِ وَ الْمُشْرِكينَ وَ الْمُشْرِكاتِ الظَّانِّينَ بِاللَّهِ ظَنَّ السَّوْءِ عَلَيْهِمْ دائِرَةُ السَّوْءِ وَ غَضِبَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَ لَعَنَهُمْ وَ أَعَدَّ لَهُمْ جَهَنَّمَ وَ ساءَتْ مَصيراً»(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 به‌شدت سوءظن دارند: منافقان و مشرکان.

«يا أَيُّهَا الَّذينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثيراً مِنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَ لا تَجَسَّسُوا وَ لا يَغْتَبْ بَعْضُكُمْ بَعْضاً أَ يُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخيهِ مَيْتاً فَكَرِهْتُمُوهُ وَ اتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَحيمٌ»(حجرات/ ۱۲)

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

www.SID.ir

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.»

Archive of SID

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

«لَوْ لا إِذْ سَمِعْتُمُوهُ ظَنَّ الْمُؤْمِنُونَ وَ الْمُؤْمِناتُ بِأَنْفُسِهِمْ خَيْراً...»(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 مُلاقُوا 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.

www.SID.ir

فهرست منابع

Archive of SID

قرآن مجید

نهج‌البلاغه، محمود مهدوی دامغانی(شرح نهج البلاغه)

۱- آمدی، عبدالواحد، *غررالحکم و دررالکلم*، تحقیق میر جلال‌الدین محدث ارموی، انتشارات دانشگاه، تهران، ۱۳۶۰ش.

۲- ابن شعبه حرانی، ابو محمّد، *تحف العقول عن آل رسول*، احمد جنتی عطایی، انتشارات علمیه اسلامیه، بی‌جا، بی‌تا.

۳- جبله رودی، محمّد، *کلیات جامع التمثیل*، مؤسسه مطبوعات حسینی، تهران، بی‌تا.

۴- جعفری، محمد تقی، *روانشناسی اسلامی*، محمّد رضا جوادی، بی‌نا، تهران، ۱۳۷۸ش.

۵- چابمن، الوودن، *نگرش مثبت و نحوه بهبود آن*، غلامعلی سرمد، مرکز آموزش بانکداری، تهران، ۱۳۶۸ش.

۶- دانش پژوه، محمّد تقی، *مجمل الحکمه*، ایرج افشار، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی، تهران، ۱۳۷۵ش.

۷- دستغیب، عبدالحسین، *قلب سلیم*، مرتضی آخوندی، انتشارات دارالکتب اسلامیه، بی‌جا، ۱۳۵۱ش.

۸- رازی، ابوالفتوح، *روح الجنان و روض الجنان فی‌تفسیر القرآن*، دکتر محمّد جعفر نراقی، بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی، مشهد، ۱۳۷۱ ش.

۹- راغب اصفهانی، حسین، *مفردات الالفاظ القرآن*، ترجمه مصطفی رحیمی، انتشارات سبحان، تهران، ۱۳۸۵ش.

۱۰- صدوق، محمّد بن علی‌بن بابویه، *الخصال*، صادق حسن زاده، ارمغان طوبی، تهران، ۱۳۸۴ش.

۱۱- طباطبایی، سیّد محمّد حسین، *المیزان فی تفسیر القرآن*، سیّد محمّد باقر موسوی همدانی، دفتر انتشارات اسلامی وابسته به حوزه علمیه، قم، ۱۳۷۹ش.

۱۲- فرید تنکابنی، مرتضی، *اخلاق از دیدگاه قرآن و عترت*، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، تهران، ۱۳۷۴ش.

۱۳- کاوی، استفان، *هفت عادت مردمان مؤثر*، محمد رضا آل یاسین، هامون، تهران،

www.SID.ir

۱۳۸۰ش.

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

Archive of SID

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

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

۱۷- محمّدی ری شهری، محمّد، *منتخب میزان‌الحکمه*، حمید رضا شفیعی، نشر دارالحدیث، قم، ۱۳۸۳ش.

۱۸- مصفا، محمّد 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*، علی‌بابایی، دفتر نشر معارف، قم، ۱۳۷۹ش.

۲۲- مورفی، ژوزف، *قدرت فکر*، هوشیاررزم آزما، سپنج، تهران، ۱۳۸۲ش.

۲۳- نراقی، احمد، *معراج السعاده*، محمّد نقدی، انتشارات هجرت، تهران، بی‌تا.

۲۴- ولادیمیرلوی، کربیکف، *بازسازی اراده و شخصیت*، نشر آفاق، تهران، ۱۳۶۶ش.

نرم افزارهای قرآنی

۱- نرم افزار *جامع تفاسیر نور*، مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی، مؤسسه‌ی نور، قم.

۲- نرم افزار *جامع الاحادیث*، مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی، مؤسسه‌ی نور، قم.

www.SID.ir