

جایگاه امید و یأس در قرآن و نهج البلاغه

حسین کرمی راد^۱؛ آزاده خانقلی^۲

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۲/۰۷؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۳/۰۳

چکیده

در جهان‌بینی توحیدی، امید هدیه الهی است که چرخ زندگی را به گردش وا می‌دارد و اگر از آدمی گرفته شود، دوران خمودگی و ایستایی او فرا می‌رسد. آیات قرآن کریم و کلام معصوم علیه السلام نیز در جایگاه هدایتی خود به کرات به مسئله امید اشاره داشته‌اند و یأس و ناامیدی را در ردیف گناهان بزرگ به حساب آورده‌اند. نوشتار حاضر به شیوه توصیفی-تحلیلی مسئله امید و یأس را از دیدگاه قرآن و نهج البلاغه مورد بررسی قرار داده و نشان می‌دهد که امید به شرط آنکه از امیدهای واهی و کاذب تمییز داده شود اسباب باروری و همت والا را فراهم خواهد کرد.

کلید واژگان: امید، یأس، قرآن، نهج البلاغه، جامعه مطلوب

^۱. کارشناس ارشد روانشناسی عمومی (نویسنده مسئول)؛ hossein.karamirad@gmail.com

^۲. سطح سه گرایش تفسیر و علوم قرآن؛ a.khangholi1400@gmail.com



مقدمه

امید هدیه‌ای الهی است که باعث ایجاد انگیزه برای زندگی می‌شود و در مقابل، یأس و ناامیدی انگیزه را از انسان می‌گیرد و او را به خمودگی هدایت می‌کند. فردی که احساس ناامیدی می‌کند، انتظار پیشرفت یا موفقیت در آینده را از دست می‌دهد و از تحرک و پویایی باز می‌ماند. «امید» و «آرزو» دو واژه پرکاربرد در زندگی انسان است. در متون دینی واژه «رجاء» معادل «امید» قرار دارد که در یک معنا به حالات توقع و انتظار گفته می‌شود، حتی اگر انتظار امر ناخوشایندی باشد؛ ولی هرگاه در برابر «خوف» به کار رود، به معنای انتظار امری خوشنودکننده است. رجاء در لغت به معنای انتظار است، چه انتظار امر محبوب یا مکروه. اما در اصطلاح اهل اخلاق، وقتی با خوف مقابله شود، به معنای انتظار ثواب و رحمت و نعمت از خداست (نراقی، ۱۴۰۳ق: ۱۵۷/۳). واژه «امانی» به معنای آمال و آرزوهاست که این دو با هم بسیار متفاوتند. امام خمینی ره می‌نویسند: امانی و غرور از بزرگترین جنود ابلیس است به خلاف رجاء (امیدواری) که از جنود رحمان است؛ زیرا مبدأ رجاء، علم به سعه رحمت الهی است ولی مبدأ غرور و امانی و آرزوها تهاون و سستی نسبت به امر الهی است (خمینی، ۱۳۷۸: ۱۳۱ - ۱۳۳).

امید، خواستن مطلوبی است که در آینده قابل تحقق است و چون قابل تحقق است، بالضروره مبتنی بر واقعیت می‌باشد. بنابراین امید یک پدیده روانی است که هر چه بیشتر بر واقعیات و حقایق تکیه کند، مفیدتر و محرک‌تر خواهد بود، اما آرزو، نوعی خواستن است که خواسته شده، فعلاً تحقق ندارد. علل و عواملی ممکن است آن خواسته شده را در آینده تحقق بخشند، اما اثر و نشانی آن در حال حاضر وجود نداشته باشد (جعفری، ۱۳۸۸: ۹/۲۷۶). در این راستا هم آیات متعددی از قرآن کریم و هم امام علی (ع) در نهج البلاغه به توصیف حالات روحی و روانی آدمی در امیدواری و ناامیدی پرداخته‌اند و علل و عواملی آن را تبیین نموده و برای آن دسته از حالات روحی مثبت، راه‌های تقویت و برای آن دسته از حالات روحی منفی، راه‌هایی ممانعت و درمان تشریح کرده‌اند که در ادامه بدان می‌پردازیم.

۱. جایگاه امید در قرآن و نهج البلاغه

قرآن کریم امیدواری به رحمت و پاداش الهی را مهم‌ترین عامل تقویت روحیه و آسان شدن سختی‌ها می‌داند: «وَلَا تَهِنُوا فِي ابْتِغَاءِ الْقَوْمِ إِنْ تَكُونُوا تَأْلُمُونَ فَإِنَّهُمْ يَأْلُمُونَ كَمَا تَأْلُمُونَ وَتَرْجُونَ مِنَ اللَّهِ مَا لَا يَرْجُونَ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا» در جستجو و تعقیب کفار سستی نورزید، اگر شما درد و رنج می‌کشید آنها نیز مانند شما درد و رنج می‌کشند و شما چیزی را از خدا امید دارید که آنها امید ندارند و خداوند همواره دانا و حکیم است» (نساء/ ۱۰۴).

مهم‌ترین مؤلفه‌های امیدواری در نهج/البلاغه عبارتند از: امید به رحمت و فضل الهی، تلاش برای رسیدن به اهداف، پرهیز از آرزوهای دست نیافتنی، امید به بخشش اشتباهات و پذیرش حقایق و تأکید بر آینده و عبرت از گذشتگان (شاهمرادی و یوسف‌زاده، ۱۳۹۷: ۷۷). امام علی (ع) یکی از آفت‌های امیدواری جهت رسیدن به هدف را وجود آرزوهای غیرمنطقی و امیدهای دروغین و بی‌اساس می‌داند، زیرا تکیه بر این آرزوها تمام فکر و عمر انسان را به خود مشغول می‌دارد، و اصلاً این نوع آرزوها سرمایه نادانان هستند؛ چنانکه ایشان به فرزند خود می‌فرماید: «إِيَّاكَ وَالْإِتِّكَالَ عَلَى الْمُنَى؛ فَإِنَّهَا بَضَائِعُ النَّوْكَى؛ از تکیه کردن بر آرزوها بر حذر باش که سرمایه‌ی احمق‌هاست» (نهج/البلاغه، نامه ۳۱).

از نظر جهان‌بینی توحیدی امیدواری در زندگی بشر یک تحفه الهی است که چرخ زندگی را به گردش در می‌آورد؛ چنانکه امیرمؤمنان (ع) می‌فرماید: «وَنَسْتَعِينُ بِهِ اسْتِعَانَةَ رَاجٍ لِفَضْلِهِ، مُؤَمِّلٍ لِنَفْعِهِ، وَآتِقٍ بِدَفْعِهِ، ... وَتُؤْمِنُ بِهِ إِيْمَانٌ مِّنْ رَّجَاءٍ مُّوَقِنًا ...؛ از خدای متعال استعانت می‌جوییم، استعانت کسی که به فضل پروردگار امیدوار و به سودش آرزومند و به دفع زیان‌ها مطمئن است ... به او ایمان داریم، ایمان کسی که با یقین کامل به او امیدوار است» (همان، خطبه ۱۸۲). همچنین در جای دیگر جهت تأکید بر آینده‌نگری و امیدواری در تمام لحظات زندگی می‌فرماید: «وَلَا تَيَأْسُوا مِنْ مُدَبِّرٍ؛ فَإِنَّ الْمُدَبِّرَ عَسَى أَنْ تَزِلَّ بِهِ إِحْدَى قَائِمَتِيهِ ...؛ نسبت به آنچه گذشته مایوس نباشید، زیرا آن کس که پشت کرده است، ممکن است یکی از پاهایش بلغزد و دیگری برقرار بماند. پس هر دو با هم به جای خود بازگردند و ثابت استوار گردند» (همان، خطبه ۱۰۰).

گویا امام (ع) به بیان دو قاعده کلی پرداخته که در تمام حوادث سخت زندگی انسان باید به آن توجه داشت: نخست اینکه نباید در این‌گونه مواقع گرفتار خوش‌بینی افراطی شد و دل به چیزی بست که هنوز مقدمه آن فراهم نشده و دیگر اینکه شکست‌ها و مشکلات نباید مایه تأسف و ناامیدی گردد، زیرا هنگام بروز حوادث سخت گروهی ناگهان از همه چیز مایوس می‌شوند و این حالت مانع مهمی از فعالیت‌های حساب شده آنها در آینده خواهد شد (مکارم شیرازی، ۱۳۸۳: ۳۶۶/۴ - ۳۶۸). بلکه باید به آینده نگاهی مثبت داشت و به آن امیدوار بود؛ چنانکه حضرت (ع) می‌فرماید: «الرَّجَاءُ مَعَ الْجَائِئِ وَالْيَأْسُ مَعَ الْمَاضِي؛ امید با آینده است و نومیدی از گذشته» (نهج/البلاغه، خطبه ۱۱۴). البته این جمله به این معنا نیست که انسان فقط در فکر و اندیشه حالت امیدواری ایجاد کند، ولی در عمل کوتاهی نماید؛ زیرا امیدواری صحیح آن است که در عمل خود نشان دهد؛ چنانکه امام (ع) می‌فرماید: «يَدْعِي بِزَعْمِهِ أَنَّهُ يَرْجُو اللَّهَ، كَذَبَ وَالْعُظِيمِ ... فَكُلُّ مَنْ رَجَا



عُرِفَ رَجَاؤُهُ فِي عَمَلِهِ؛ او گمان می‌برد به خدا امیدوار است اما سوگند به خدا دروغ می‌گوید، اگر راست می‌گوید چرا این امیدواری در عملش دیده نمی‌شود، زیرا هر کس به چیزی امید دارد، در عملش مشاهده می‌شود» (همان، خطبه ۱۶۰).

پس امیدواری باید به عمل باشد، نه به زبان و انسان وارسته در تمام لحظات زندگی، امیدش به خدای بزرگ و رئوف است و امیدواری او دارای هدف است و هیچگاه برایش حالت ناامیدی رخ نمی‌دهد؛ زیرا از نظر امام «أَعْظَمُ الْبَلَاءِ انْقِطَاعُ الرَّجَاءِ؛ بزرگترین مصیبت در زندگی هر انسان قطع شدن امید اوست» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰: ۳/۳۷۳). حتی در سخت‌ترین لحظه‌های زندگی، انسان باید به خدا امیدوار باشد؛ چنانکه امام علیه السلام می‌فرماید: «عِنْدَ تَنَاهِي الشَّدَةِ تَكُونُ الْفُرْجَةُ وَ عِنْدَ تَضَاقُكِ حَلَقِ الْبَلَاءِ يَكُونُ الرَّخَاءُ؛ هنگامی که سختی‌ها به آخرین درجه شدت برسد، فرج حاصل می‌شود و در آن هنگام است که حلقه‌های بلا تنگ می‌گردد و نوبت آسایش و راحتی فرا می‌رسد» (نهج البلاغه، حکمت ۳۵۱). این حقیقت بارها تجربه شده که پایان شب سیاه، سپید است و عاقبت گرفتاری‌ها، راحتی و استراحت است. به همین دلیل آدمی هرگز نباید به هنگام هجوم مشکلات و درد و رنج‌ها مأیوس گردد و دست به کارهای نامعقول بزند و یا زبان به ناشکری بگشاید و یا بی‌تابی کند، بلکه باید پیوسته امیدوار باشد که به دنبال این شدت‌ها و تنگی حلقه‌های بلا، گشایش حاصل می‌شود. طوفان بلا فرومی‌نشیند و ابرهای نومیدی کنار می‌رود و آفتاب شفاف امید آشکار می‌گردد (مکارم شیرازی، ۱۳۸۳: ۱۴/۸۰۸).

در شرایط فعلی که مسائلی چون فاصله گرفتن از فرهنگ سخت‌کوشی و تلاش، سپردن امور زندگی به شانس و اقبال، کم شدن آستانه تحمل و صبر، تمایل به انجام کارهای ساده و کاهش روحیه امیدواری گریبان‌گیر جامعه شده (شاهمرادی و یوسف‌زاده، ۱۳۹۷: ۸۴)، ما باید به جای تأسف خوردن در برابر حوادث دردناک و مفاسدی که از هر سو ما را احاطه کرده، به‌طور فعال دست به کار شویم (مکارم شیرازی، ۱۳۸۳: ۴/۱۰۸) و با امید به اصلاح امور در جامعه حضور پیدا کنیم و تلاش نماییم. آدمی به اندازه‌ای می‌تواند برای خود امیدسازی کند که به مرز خیال‌پردازی نرسد. امیدسازی همیشه با در نظر گرفتن واقعیات، امکانات و توان و طاقت فرد صورت می‌گیرد، در حالی که خیال‌پردازی چنین نیست. باید مرز بین امیدواری و خوش‌خیالی را تشخیص داد تا یکی در جای دیگری قرار نگیرد. امیدواری، مقوله‌ای است که با فعالیت و تلاش همراه است و به بیان دیگر، امیدواری از سه جزء شناختی، عاطفی و حرکتی تشکیل می‌شود. باغبانی در ذهن خود، ثمرات و نتایج کارش را که باغستان سرسبز و آباد است، تصور می‌کند و آن را مطلوب می‌بیند؛ از این‌رو در او نوعی دلدادگی پدید می‌آید و آرزوی داشتن چنین باغی را می‌کند، سپس

به منظور تحقق آن به فعالیت می‌پردازد. اما کسی که بدون تلاش و مجاهدت در انتظار کسب مدارج عالی زندگی در هر حوزای به سر می‌برد، در حقیقت به خیال‌پردازی افراطی روی آورده و از امید واقعی فاصله گرفته است؛ چنانکه رسول اکرم ﷺ می‌فرماید: «نادان کسی است که از هواهای نفسانی خود پیروی کند و در عین حال از خداوند انتظار بهشت را داشته باشد» (مجلسی، ۱۴۰۴ق: ۱۵۵/۲۱).

اگرچه در ناامیدی بسی امید است؛ ولی با این بهانه نمی‌توان دست از کار و تلاش کشید و به امید یاری دیگران چشم دوخت. میوه شیرین و گوارای درخت امید، آنگاه به بار می‌نشیند که با تلاش و فعالیت آبیاری شده باشد؛ چنانکه امام علی ﷺ می‌فرماید: «لاتکن ممن یرجوا الاخره بغير عمل؛ از کسانی مباش که بدون عمل، به آخرت امیدوار است» (نهج البلاغه، حکمت ۱۴۲). در واقع کسی که ادعا می‌کند، انتظار چیزی را می‌کشد و اثری در عمل او نمایان نیست، مدعی دروغین است. همچنین پیامبر ﷺ می‌فرماید: «لأمل رحمه لأمتی و لولا الأمل مار ضعت والده ولدها و لا غرس شجرها؛ امید و آرزو، رحمت برای امت من است و اگر امید و آرزو نبود، هیچ مادری فرزندش را شیر نمی‌داد و هیچ باغبانی نهالی نمی‌کاشت» (مجلسی، ۱۴۰۴ق: ۱۷۲/۷۴).

۲. یأس از دیدگاه قرآن و نهج البلاغه

در قرآن کریم آیات فراوانی در نکوهش یأس و ناامیدی از لطف و رحمت الهی به چشم می‌خورد؛ چنانکه حضرت یعقوب ﷺ خطاب به فرزندان خود که در پی یوسف ﷺ بودند و او را نیافتند، یادآوری می‌کند: «از رحمت الهی هیچ گاه ناامید نشوید که ناامیدی از رحمت و لطف الهی کار کافران است» (یوسف/ ۸۷) یا در آیه‌ای دیگری مایوس شدن از رحمت خداوند هم طراز با گمراهی دانسته شده است (حجر/ ۵۶). همچنین امام علی ﷺ در ارتباط با تأثیر منفی و مخرب ناامیدی می‌فرماید: «اگر ناامیدی بر قلب آدمی چیره شود، تأسف او را از پا در آورد» (نهج البلاغه، حکمت ۱۰۸). در این عبارت، یأس و ناامیدی به منزله سوهان روح تلقی شده و رابطه تنگاتنگی با ناکامی دارد که سرنجام آدمی را به گرداب مرگ می‌فرستد و ناامیدی عامل از خودبیگانگی و از دست دادن هویت آدمی است که هر کس گرفتارش شود، سقوط خواهد کرد (آخوندی، ۱۳۸۵: ۹).

۳. امید کاذب و آرزوهای واهی در قرآن و نهج البلاغه

گاهی امید و آرزو به شکل واهی و افراطی و نوعی وانهادگی بروز می‌کند و بیشتر به توهم شباهت دارد. چنین امید کاذب و واهی آسیب‌ها و آفاتی را در پی دارد که از جمله عوامل مهم در سکون و عدم رشد و نوآوری بشر به‌شمار می‌رود. امام علی ﷺ آرزوهای کاذب را به سراب و آب‌نمایی تشبیه کرده که تشنه‌کامان را به دنبال خود می‌کشاند؛ ولی هر لحظه آن‌ها را تشنه‌تر می‌کند.



(تمیمی آمدی، ۱۳۸۰: ۴۳۸/۵). در آموزه‌های دینی، از آرزوهای بلند، به دلیل آثار و پیامدهای شوم آن، به آرزوهای غیرمنطقی تعبیر و نکوهش شده است؛ چرا که از عوامل بازدارنده رشد و پیشرفت به‌شمار می‌رود. امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «از آرزوهای بلند بپرهیزید که زیبایی نعمت‌های الهی را از نظر شما می‌برد و آنها را نزد شما کوچک می‌کند و به کمی شکر فرا می‌خواند» (همان، ۳/۳۱۹). اگر امید و آرزو از حد اعتدال خارج شود و رنگ افراطی به خود بگیرد، همت و تلاش سازنده را از انسان سلب می‌کند و مفسد جبران‌ناپذیری به دنبال خواهد داشت؛ چنانکه امام علی (ع) می‌فرماید: «از تکیه کردن بر آرزوها بپرهیزید که همانا سرمایه احمقان و مانع خیر آخرت و دنیا است» (نهج البلاغه، نامه ۳۱).

اگر در بعضی آیات و روایات، آرزو مذمت شده، هم‌مین آرزوهای دور و دراز است که پشتوانه عقلانی ندارد. امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «شرف الغنی ترک المنی؛ برترین بی‌نیازی، ترک آرزوهاست» (همان، حکمت ۳۴). همچنین می‌فرماید: «آرزوهای بلند، عقل انسان را می‌برد، وعده آخرت را دروغ می‌شمرد، انسان را به غفلت وامی‌دارد و سرانجام آن، حسرت و ندامت است» (محمّدی ری شهری، ۱۳۷۴: ۱/۱۰۳).

نگاه امیدوارانه با تلاش و فعالیت توأم است، در حالی که کارها را به آینده واگذار کردن، رخوت و سستی به دنبال دارد؛ چنانکه پیامبر (ص) خطاب به ابوذر می‌فرماید: «ای ابوذر! از آن بپرهیز که خیالات و آرزوها سبب شود که کار امروز به فردا بیافکنی، زیرا تو متعلق به امروز و مال امروز هستی نه روزهای نیامده. در آنجا که کار مفید و لازم و خداپسندی می‌خواهی انجام دهی، تأخیر را روا مدار. ای ابوذر! به عمرت بیش از مالت بخل بورز» (مطهری، ۱۳۷۹: ۵۶).

اگر امید و آرزو از محدوده تنگ دنیای مادی خارج گردد و به آرمانی باقی و ثابت نظر بیافکند، به آرزوی برتر نزدیک شده‌ایم؛ امام علی (ع) می‌فرماید: «من یکن الله أله یدرک غایه الامل و الرجاء؛ هر کس خداوند آرزو و آرمانش باشد، نهایت آرزو و امید را دریافته است» (تمیمی آمدی، ۱۳۸۰: ۳۷۵). قرآن مجید آرزویی را که متوجه ارزش‌های والای انسانی باشد و رنگ الهی به خود بگیرد، برترین آرزوها و امیدها دانسته و می‌فرماید: «المال و البنون زینه الحیوه الدنیا و الباقیات الصالحات خیر عند ربک ثواباً و خیر أملاً؛ مال و فرزندان، زینت حیات دنیا هستند و ارزش‌های پایدار و شایسته نزد پروردگارت ثوابش بهتر و امید بخش‌تر است» (کهف/۴۶). این امید متعالی اگرچه به خود جامه عمل نپوشد، ارزشمند است و از روایات استفاده می‌شود که خداوند به مقدار این آرزوها و امیدها، به افراد بالیمان، اجر و پاداش می‌دهد؛ چنانکه امام صادق (ع) می‌فرماید: «گاهی بنده مؤمن تهیدست می‌گوید: خدایا! به من روزی عطا کن تا فلان کار خیر و نیک را به‌جا آورم. اگر

خداوند در او صدق نیت بداند، تمام اجر و پاداشی را که در صورت رسیدن به این آرزو و انجام آن کارهای خیر استحقاق پیدا می‌کند، برای او نوشته می‌شود» (مجلسی، ۱۴۰۴ق: ۷/ ۲۶۱).

۴. راههای هموارسازی امید در زندگی

امیدواری مانند دیگر صفات پسندیده، امری اکتسابی است؛ یعنی با تلاش و تمرین حاصل می‌شود. راههایی که جوانه امید را در دل آدمی بارور می‌سازد و باعث همت و تلاش در انسان می‌گردد، عبارتند از:

- تفکر سازنده

قدرت اندیشه و تفکر، بر هیچ کس پوشیده نیست. تفکر مثبت، تولید انرژی، توانایی و دلگرمی می‌کند و در افزایش همت و تلاش انسان بسیار مؤثر است و در عوض، تفکر منفی موجب اضطراب و تشویش افراد می‌شود. اگر بخواهیم امیدوار زندگی کنیم باید همواره نیمه پر لیوان را بنگریم و به آنچه می‌توانیم کسب کنیم، بیندیشیم. برای این منظور راهکارهایی وجود دارد:

- همراهی با زیبایی‌های زندگی: زندگی باغی از خار و گل با هم است، اما اینکه ما آن را از چه زاویه‌ای ببینیم مهم است. اگر بتوانیم از کنار خارهای زندگی، بزرگوارانه بگذریم و نگاه امیدوار خود را متوجه گل‌ها کنیم، امید و سرزندگی به ما رو می‌کند.

- اندیشه در داشته‌ها: بزرگ‌نمایی سختی‌ها و نظر افکندن در کاستی‌ها و کمبودها که یک روی سکه زندگی است، باعث شده از روی دیگر سکه که خوشی‌ها و زیبایی‌ها و داشته‌هاست، غافل شویم. این نگرش منفی، افراد را در کام یأس و افسردگی فرو برده که نتیجه آن تنبلی، رکود در فرد و جامعه است. امام هادی علیه السلام ابوهاشم جعفری را که در تنگنای شدیدی قرار داشت، با ذکر نعمت‌های الهی امیدوار ساخت و پیش از آنکه او چیزی بگوید، حضرت علیه السلام فرمود: «کدام یک از نعمت‌های خدا را می‌خواهی شکرگزاری کنی؟ وی که شگفت زده شده بود، خود را جمع کرد و ندانست چه بگوید. امام علیه السلام یکی پس از دیگری نعمت‌های وی را بازگو کرد و فرمود: خداوند به تو ایمان داده و با این نعمت، بدنت را بر آتش حرام کرده و به تو تندرستی عطا فرموده و با این وسیله تو را بر انجام فرامین الهی یاری رسانده و به تو قناعت ارزانی داشته، پس تو را از بذل و بخشش بیهوده حفظ کرده است» (مجلسی، ۱۴۰۴ق: ۵۰/ ۱۲۹). در واقع حضرت علیه السلام با بیان نعمت‌ها، او را به آنچه در حال حاضر داشت متوجه ساخت و به او فهماند آنچه دارد بیش از آن است که ندارد، زیرا همواره در کنار هر نعمتی، نعمتی است.



- محکم کردن مبانی اعتقادی و اخلاقی

امیدواری و یأس تا حد زیادی مربوط به جهان‌بینی و نگرش انسان به نظام آفرینش است. کسی که به ماورای طبیعت اعتقاد دارد و نظام خلقت را محدود به دنیا نمی‌پندارد، در تاریک‌ترین لحظات زندگی نیز احساس تنهایی نمی‌کند، زیرا همیشه خدا را در کنار خود می‌یابد. انسان مؤمن با داشتن این تکیه‌گاه مطمئن، با خود می‌گوید: هرگز به خود رها نشده‌ام و زحماتم بی‌نتیجه نخواهد ماند و نتیجه چنین بینشی همت و کار مضاعف در ابعاد گوناگون زندگانی است. اما تفکر و جهان‌بینی مادی و نگاه بدبینانه به عالم، به اصل و ریشه امید به شدت آسیب می‌رساند. استاد مطهری ره ایمان را منبع امید و رجا دانسته و می‌گوید: «آدم با ایمان هیچ وقت خودش را تک و بی‌مددکار و بی‌غمخوار نمی‌بیند، همیشه در نماز می‌گوید: خدایا! تو را می‌پرستیم و از تو مدد می‌خواهیم ... دین و ایمان در عین اینکه در نواحی زیادی به امید و رجا، قوت و وسعت می‌دهد، از طرفی هم جلوی یک سلسله آرزوها را می‌گیرد و نمی‌گذارد آنها رشد کنند. آدمی در ناحیه آرزو، هیچ‌گونه محدودیتی ندارد. گاهی آرزوی امر محال می‌کند؛ برای مثال، حادثه‌ای در گذشته و با یک کیفیت مخصوص واقع شده بود و آدمی آرزو می‌کند که ای کاش واقع نشده بود و یا آنکه آرزو می‌کند که ای کاش آن حادثه به فلان کیفیت واقع شده بود. آرزو می‌کند که ایام جوانی برگردد، آرزو می‌کند که مثلاً فامیل فلان شخص باشد و ... هیچ کدام از اینها واقع شدنی نیست. چیزی که در گذشته واقع شده، ممکن نیست نابود شود و چیزی دیگر جای آن را بگیرد. در عین حال جلوی آرزو را نمی‌شود گرفت ... همان‌هاست که آدمی را می‌فریبد و وقت و عمر او را تباه می‌سازد» (مطهری، ۱۳۷۹: ۱۷۷-۱۷۸). یکی از آثار ایمان به خدا، شرح صدر، بلندی افق فکر، دریا دلی و ژرفاندیشی است که نتیجه آن همت و تلاش در زندگانی است. مردان حق و پیروان راستین مکتب انبیاء، در سایه ارتباط با خدا، پُرظرفیت و پرمایه‌اند. برخلاف انسان‌های تربیت نیافته‌ای که قلبشان به نور معرفت الهی و ایمان به پروردگار و روز قیامت روشن نشده و در محدوده عالم ماده گرفتارند. قرآن مجید حال این افراد ضعیف و کوتاه فکر و کم ظرفیت را چنین ترسیم کرده است: «لَا يَسْمُ الْإِنْسَانُ مِنْ دَعَاءِ الْخَيْرِ وَإِنْ مَسَّهُ الشَّرُّ فَيَوْسُقَنْتَوْ؛ انسان هرگز از تقاضای نیکی خسته نمی‌شود و هرگاه شر و بدی به او رسد، مأیوس و ناامید می‌گردد» (فصلت / ۴۹).

مؤمن در سایه توکل و همت، تلاش و پشتکار، در گرفتاری‌ها به خدا توجه داشته و امور خود را به او واگذار می‌کند. او به این آیه شریفه باور دارد که اگر خداوند زبانی به تو برساند، هیچ کس جز او نمی‌تواند آن را برطرف کند و اگر خیری به تو برساند، هیچ کس مانع فضل او نخواهد شد (ر.ک: یونس / ۱۰۷).

همه ادیان الهی، پیروان خود را به نیروهای غیبی و پشت صحنه آفرینش توجه داده‌اند و برای مقابله با یأس و ناامیدی، همواره بر این نکته تأکید کرده‌اند که اسباب و عوامل ظاهری شناخته شده، همه‌کاره امور نیستند، بلکه اسباب اصلی و قوی‌تری نیز در کار است که چه بسا از آنها غفلت می‌شود. امام علی (ع) در این خصوص می‌فرماید: «کن لما لاترجوا أرجی منك لما ترجوا» به آنچه امیدوار نیستی بیش از آنچه به او دل بسته‌ای، امید داشته باش» (مجلسی، ۱۴۰۴ق: ۱۳/۹۲).

– توبه

یکی از راه‌های امیدواری، توبه و بازگشت به خداست. چه بسا افرادی با مرور پرونده سیاه خود، احساس شرمساری کنند؛ به خصوص زمانی که گناهان سنگینی مرتکب شده باشند. در این صورت زنجیر اعمال گذشته که بر دست و پای آنها بسته شده و شکنجه‌های وجدان و افکار یأس‌آور که چون کابوسی وحشتناک بر روحشان سایه افکنده، مشکلات روحی زیادی را برای آنان پدید می‌آورد و دچار یأس و رکود می‌شوند. اسلام فراسوی گناهکاران، روزنه‌ای از امید گشوده و برای جدا شدن از گذشته سیاه و آغاز زندگی جدید و حتی تولدی دیگر، «توبه» را پیش رو نهاده است. این روش به همه نوید می‌دهد که راه به روی همه باز است؛ چنانکه قرآن مجید می‌فرماید: «قل یا عبادي الذين اسرفوا على انفسهم لا تقنطوا من رحمة الله ان الله يغفر الذنوب جميعا» ای پیامبر! به بندگان گناهکار که بر خود ستم کرده‌اند، بگو از رحمت خداوند ناامید نشوند که خدا همه گناهان را می‌آمرزد» (زمر/۵۳).

آیه فوق گسترده‌ترین آیه قرآنی است که شمول آن، هرگونه گناه را در بر می‌گیرد و به همین دلیل از امیدبخش‌ترین آیات محسوب می‌شود.

در واقع توبه نیروی محرکه‌ای است که فرد و جامعه را از رکود و سکون و درجا زدن خارج ساخته، همت و تلاش مضاعف را در زندگی‌اش جایگزین می‌سازد؛ چنانکه امام علی (ع) می‌فرماید: «تعجب می‌کنم از کسی که ناامید می‌شود و حال آنکه با او استغفار است» (نهج/البلاغه، حکمت ۸۴). بنابراین با وجود توبه و استغفار، ناامیدی معنا ندارد.

– اندیشه در خاطرات خوب گذشته

بعضی افراد زندگی خود را با مقیاس حال و وضعیت فعلی ارزیابی می‌کنند و نتیجه می‌گیرند که همیشه در شرایط سخت بوده و خواهند بود، در حالی که واقعیت زندگی چیز دیگری است. توجه به گذشته شیرین و مرور خاطرات مسرتبخش، عامل مهمی در بروز همت والای آدمی و امیدواری در زندگی می‌باشد و چنان است که در حال پراندوه شما روزنه‌ای می‌گشاید و امیدوارتان می‌سازد. امام صادق (ع) با گوشزد کردن این نکته، یکی از مبتلایان به یأس و ناامیدی را نجات



داد. ابراهیم بن مسعود می‌گوید: وضعیت یکی از تجار مدینه تغییر کرد، او خدمت امام صادق (ع) رسید و لب به شکایت گشود. حضرت (ع) به وی فرمود: «بی‌تابی مکن که اگر روزی دچار تنگدستی شده‌ای، روزهای بسیاری را در خوشی گذرانده‌ای. ناامید مباش که ناامیدی کفر است. خداوند به زودی تو را غنی خواهد ساخت» (مجلسی، ۱۴۰۴ق: ۷۸/۲۰۳).

– اندیشه در آینده‌ای روشن

برخی با این تفکر که مشکلی که هم اکنون گریبان‌گیر آنها شده تا ابد همراهشان خواهد بود، زانوی غم در بغل می‌گیرند و به کلی مأیوس می‌شوند. کسی که حالت انتظار نداشته باشد، آینده را تاریک و همه راه‌ها را بسته می‌بیند، اما با داشتن تصویری روشن از آینده و بهرمندی از روحیه انتظار، می‌توان چراغ امید را پرفروغ ساخت. قرآن مجید سختی‌ها را پایان‌پذیر می‌داند، از این‌رو آسایش و راحتی را مقرون سختی‌ها قرار داده و می‌فرماید: «فان مع العسر يسرا» آن مع العسر يسراً؛ قطعاً هر سختی آسانی است. همانا با هر سختی آسانی است» (انشرح/ ۵ و ۶).

در واقع نه تنها سختی‌ها مایه امید است، بلکه افزایش آنها نیز مایه امید بیشتر است. وقتی حلقه‌های بلا و گرفتاری، تنگ‌تر شود، نشانه‌های فرج آشکار می‌گردد و این بدان علت است که هر کس در شرایط سخت و بحرانی، دچار یأس و نومیدی نگردد. امیرالمؤمنین (ع) همواره توصیه می‌کند که در پیچیده‌ترین مراحل هم نباید از مشکلات فرار کرد و روح امیدواری را از دست داد و می‌فرماید: «عند تناهی الشدائد يكون توقع الفرج؛ وقتی شدت سختی‌ها به نهایت رسند، همان لحظه موقع انتظار و امید گشایش است» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق: ۴/۳۱۹). بنابراین اندیشه در آینده‌ای روشن، همت مضاعف و کار مضاعف را در انسان احیاء می‌نماید و ضعف و سستی و جمود را از ساختار روح و ذهن انسان می‌زداید.

– دنیاشناسی صحیح

یکی از راه‌های دستیابی به امید در زندگی، شناخت صحیح از واقعیات دنیاست. اگر تصورات و انتظارات ما از دنیا مطابق با واقع باشد، ناامیدی به خود راه نخواهیم داد و همت و کار مضاعف را در رأس تمام امورات زندگانی قرار خواهیم داد.

یکی از ویژگی‌های دنیا، تحول، دگرگونی و پستی و بلندی و فراز و نشیب‌های آن است. پیشوایان دین با ذکر این حقیقت، در پی اصلاح نگرش مردم از دنیا بودند تا در پیشامدهای ناگوار زندگی خود را نیازند و همواره مهبای مقابله با مشکلات احتمالی باشند؛ چنانکه امام علی (ع) می‌فرماید: «الدَّهْرُ يَوْمَانِ يَوْمٌ لَكَ وَيَوْمٌ عَلَيْكَ فَإِذَا كَانَ لَكَ فَلَا تَبْتَطِرُ وَإِذَا كَانَ عَلَيْكَ فَاصْبِرْ؛ دنیا دو روز است، روزی

به نفع تو و روزی به زیان توست. اگر دنیا روی خوش به شما نشان داد، سرمست و مغرور نشوید و اگر به سختی دنیا دچار شدید، صبر و تحمل پیشه کنید» (نهج البلاغه، حکمت ۳۹۰)

– شناخت درست سختی‌ها

چه بسا تحلیل نادرست از سختی‌ها، افرادی را به یأس و ناامیدی می‌کشاند. طبیعی است وقتی مشکلات و سختی‌ها را مانع تکامل بدانیم، از آن استقبال نمی‌کنیم و از مواجهه با آنها وحشت و اضطراب و دلزدگی به ما دست می‌دهد. اما واقعیت این است که سختی‌ها آنقدر هم که فکر می‌کنیم ناخوشایند نیستند؛ چنانکه قرآن مجید می‌فرماید: «چه بسا چیزی را نمی‌پسندید، در حالی که نفع شما در آن است و چه بسا چیزی را دوست می‌دارید، در حالی که زیانتان در آن است» (بقره/۲۱۶). پس همیشه منافع، در راحتی و آسایش نیست؛ چنانکه امام صادق (ع) می‌فرماید: «اگر مؤمن روی قله کوهی قرار گیرد، خداوند فردی را که مزاحم او باشد، همدمش خواهد کرد تا به او اجر و پاداش رساند» (مجلسی، ۱۴۰۴ ق: ۶۷/۲۲۲)، زیرا گرفتاری برای مؤمن، مایه تکامل و پیشرفت است. پیامبر (ص) نیز در این خصوص می‌فرماید: «خداوند بنده مؤمن خود را با سختی تغذیه می‌کند؛ همان‌گونه که مادر فرزندش را با شیر تغذیه می‌کند» (همان، ۸۱/۱۹۵).

– صبر و شکیبایی

انسان ذاتاً عجول است. به محض اینکه چیزی را دید، می‌خواهد و همین که به چیزی امید بست، به انتظار می‌نشیند. آنچه مهم است تحمل تپش‌های پراضطراب انتظار و از یاد نبردن طلوع خورشید است. امام علی (ع) می‌فرماید: «من صبرٌ نال المنی؛ هر کس شکیبایی ورزید، به آرزویش می‌رسد» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ ق: ۵/۱۵۰). امام صادق (ع) در این خصوص می‌فرماید: هیچ چیز به اندازه صبوری، رنج و گرفتاری‌ها را کاهش نمی‌دهد (همان، ۷۵/۲۴۶) ایشان داستان غم‌انگیز یوسف (ع) را یادآور می‌شود که با صبر و شکیبایی توانست در شرایط سخت زندان روحیه امیدواری خود را حفظ کند. سپس می‌فرماید: نتیجه صبر، پیروزی است: «فاصبروا تظفروا؛ پس شما نیز شکیبا باشید تا موفق شوید» (همان، ۶۸/۹۶). پیامبر (ص) نیز بر صبر و شکیبایی تکیه نموده و می‌فرماید: «بالصبر یتوقع لافرج؛ به وسیله صبر، امید گشایش است» (همان).

۵. علل ناامیدی و یأس در زندگی

ناامیدی احساسی ناخوشایند و در مقابل رجا و امید و نوعی نگاه به آینده است. ناامیدی محصول عملکرد خود ما و برخاسته از انتظارات ماست. وقتی کارها طبق انتظارات ما پیش نرود، یعنی تعریف ما از واقعیت اشتباه باشد، انتظارات ما غیرواقعی خواهد بود، در نتیجه فعالیت و عملکردمان هم در مسیر نادرست قرار می‌گیرد و با عدم تحقق اهدافمان دچار یأس و ناامیدی



می‌شویم. برخی از اهداف ما سطحی و دنیایی و برخی متعالی و بلند و دارای ارزش‌های ماندگارند. به تبع آن، برخی از ناامیدی‌های ما، ناامیدی از دیگران و اهداف دنیایی است و برخی ناامیدی از خدا و رحمت و مغفرت اوست. همه ناامیدی‌ها عللی دارند که شناخت آنها به پیشگیری و درمانشان کمک می‌کند. برخی از این علل عبارتند از:

- کفر

فردی که یا در قدرت خدا و یا در بیکران بودن رحمت او تردید دارد و می‌پندارد رحمت و قدرت او محدود است، گرفتار یأس و سپس کفر می‌شود؛ چنانکه قرآن می‌فرماید: «و از رحمت خدا مأیوس نشوید که تنها گروه کافران از رحمت خدا مأیوس می‌شوند» (یوسف/ ۸۷)؛ همچنین می‌فرماید: «کسانی که به آیات خدا و دیدار او کافر شدند، از رحمت من مأیوسند و برای آنها عذاب دردناکی است» (عنکبوت/ ۲۳).

- گمراهی

در قرآن کریم با ذکر جریان نزول فرشتگان بر حضرت ابراهیم علیه السلام اشاره می‌کند که فرشتگان به او گفتند ما تو را به حق بشارت دادیم؛ بشارتی که از ناحیه خدا و به فرمان او بود و به همین دلیل، حق است و به دنبال آن برای تأکید به گمان اینکه مبادا یأس و ناامیدی بر ابراهیم غلبه کند، به او گفتند: «فلا تکن من القانطین؛ اکنون که چنین است از مأیوسان مباش»، ولی ابراهیم علیه السلام این فکر را از آنها دور کرد که حاشا که یأس و نومی‌دی از رحمت خدا بر او چیره شده باشد، بلکه تنها تعجبش از موازین طبیعی است، لذا فرمود: «قال و من یقنط من رحمة ربه الا الضالون؛ جز گمراهان، چه کسی از رحمت پروردگارش مأیوس می‌شود؟» (حجر/ ۵۶)؛ همان گمراهانی که خدا را به درستی نشناخته‌اند؛ خدایی که از ذره‌ای خاک، انسانی چنین شگرف می‌آفریند، درخت خشکیده خرما به فرمانش به بار می‌نشیند و آتش سوزان را به گلستان تبدیل می‌کند و ...

- سوءظن به خدا

سوءظن به خداوند و شمول رحمت و دریای مغفرت او موجب ناامیدی و قنوط نسبت به او می‌شود. در قرآن به دوری از ظن و گمان بد امر شده است، چرا که بعضی از گمان‌ها گناه است (ر.ک: حجرات/ ۱۲). گمان بد به خدا موجب ایجاد و رشد صفات رذیله‌ای همچون بخل و ترس و حرص می‌شود (ر.ک: نهج/ البلاغه، نامه ۵۳). قرآن نیز می‌فرماید: «و ذلکم ظنکم الذی ظننتم بریکم أرداکم فأصبحتم من الخاسرین؛ همین گمانی که به پروردگارتان داشتید، شما را هلاک کرد و از

زیانکاران شدید» (فصلت/ ۲۳). پیامبر ﷺ نیز در این خصوص می‌فرماید: «أَكْبَرُ الْكِبَائِرِ سُوءُ الظَّنِّ بِاللَّهِ؛ بزرگ‌ترین گناه کبیره، بدگمانی به خداست» (متقی، ۱۹۹۸م: ۵۸۴۹).

– کم‌ظرفیتی در برابر مشکلات

یکی از نقطه ضعف‌های انسان، کم‌ظرفیتی در برابر مشکلات و ناراحتی‌ها و در نتیجه قطع برکات الهی و علل یأس هستند؛ چنانکه قرآن می‌فرماید: «وَلَنُؤْذِقَنَّ الْإِنْسَانَ مَنَاخِمَ ثُمَّ نَزْعَهَا مِنْهُ إِنَّهُ لَيُوسُفٌ كَفُورٌ؛ و اگر از جانب خویش نعمتی به انسان بپخشانیم، سپس آن را از او بگیریم، بسیار نومید و ناسپاس خواهد بود» (هود/ ۹) و نیز می‌فرماید: «هنگامی که رحمتی به مردم بپخشانیم، از آن خوشحال می‌شوند و هرگاه رنج و مصیبتی به خاطر اعمالی که انجام داده‌اند به آنان رسد، ناگهان مأیوس می‌شوند» (روم/ ۳۶). در حالی که مؤمنان راستین کسانی هستند که نه به هنگام نعمت، گرفتار غرور و غفلت می‌شوند و نه به هنگام مصیبت، گرفتار یأس و نومیدی. نعمت را از خدا می‌دانند و شکر به درگاه او می‌برند و مصیبت را آزمون و امتحان و یا نتیجه اعمال خویش می‌دانند و صبر می‌کنند و رو به درگاه او می‌آورند.

– تعجیل در امور

در برخی از آیات و روایات تعجیل در کارها و تصمیم‌گیری‌های عجولانه به عنوان عامل ایجاد یأس و ناامیدی یاد شده است. از پیامدهای شوم عجله آن است که هرگاه انسان به خاطر آن ناکام شود، نومید و چه بسا نسبت به همه چیز حتی تقدیر الهی بدبین می‌گردد؛ چنانکه امام حسن عسکری (ع) می‌فرماید: «عجله مکن در مورد میوه‌ای که نرسیده است. بدان آن کس که تدبیر حال تو را می‌کند، بهتر می‌داند چه وقت صلاح توست. به حسن انتخاب او اعتماد کن تا اوضاع خوب شود. نیازهای خود را پیش از موقع و با عجله مخواه که موجب تنگدلی و ناراحتی و ناامیدی تو می‌شود» (مجلسی، ۱۴۰۴ق: ۷۵/ ۳۷۹).

– شکست و ناکامی

یکی از عوامل پیدایش یأس، ناکامی و عدم موفقیت است. فرد ناکام واکنش‌هایی مانند یأس و ناامیدی، بی‌تفاوتی، اضطراب، پرخاشگری و سایر مکانیسم‌های دفاعی را از خود بروز می‌دهد. البته سازگاری افراد در مواجهه با مشکلات و حل کردن آنها متفاوت است. بعضی تسلیم می‌شوند، برخی به کوشش خود ادامه می‌دهند و بعضی زیر فشار خرد می‌شوند. شکست‌ها و ناکامی‌های پی‌درپی گاهی فرد را برای مدت از میدان رقابت و مبارزه کنار می‌زند و چون وی قادر به تحلیل دقیقی از علت ناکامی خود نیست، ناگزیر به این نتیجه می‌رسد که دنیا جای ناامنی و ناخوشایندی است و مصلحت او در فاصله گرفتن از دنیا به عنوان کانون ضربه است.



در واقع نوع هدف و بینش و طرز تفکر و ارزش‌های فرد، تعیین‌کننده نوع ناکامی اوست. کسی که هدفش وصول به قرب الهی است، نرسیدن به مطلوب برای او ناکامی محسوب می‌شود و کسی که هدفش امر دنیایی مثلاً ازدواج است، نرسیدن به آن را ناکامی می‌داند. از آنجا که اهداف به اصلی و فرعی، نهایی و متوسط تقسیم می‌شوند، ناکامی هم امری نسبی است. برخی آرزوهای خیالی و اهداف غیرحقیقی را هدف و بازماندن از آنها را ناکامی می‌دانند. در آیات و روایات، همواره وسیله قرار دادن غیرخدا برای رسیدن به اهداف حقیقی و غیرحقیقی، مذمت شده و کسانی را که از راه گناه، حرص و افترا قصد رسیدن به اهدافشان را دارند، مأیوس و ناکام و سرنوشتشان را هلاکت می‌داند.

نتیجه‌گیری

با تأمل در آموزه‌های دینی، درمی‌یابیم که اساس زندگانی بر امید بنا شده و تمامی تلاش‌های پیامبران و اولیای الهی بر محوریت تحقق آن در زندگی بشر شکل گرفته است. از آنجایی که نوشتار حاضر به بررسی موضوع امید و یأس با محوریت قرآن کریم و نهج/البلاغه پرداخته است، با توضیح مفهوم امید و رجاء و آرزو و در مقابل، مفهوم یأس و ناامیدی و چگونگی تحقق آنها در زندگی، به بیان راههای هموارسازی امید با توجه به آیات و کلام امیر المؤمنین (علیه السلام) پرداخت که عبارتند از: داشتن تفکر سازنده، محکم‌سازی مبانی اعتقادی و اخلاقی، توبه، اندیشه در آینده‌ای روشن، دنیاشناسی صحیح، شناخت درست سختی، صبر و شکیبایی. همچنین با توجه به مفهوم ناامیدی و یأس در برابر امیدواری، عواملی را برشمرد که در شکل‌گیری آن نقش عمده‌ای دارند؛ از جمله، کفر، گمراهی، سوءظن به خدا، کم‌ظرفیتی در برابر با مشکلات، تعجیل در امور و شکست و ناکامی. امید است که شناخت صحیح این عوامل در رو آوردن افراد به تلاش و همت والا نفش مؤثر داشته و جامعه را به هدفمندی امیدوار سوق دهد.

فهرست منابع

۱. قرآن کریم.
۲. نهج البلاغه.
۳. آخوندی، مصطفی، «جایگاه یاس و ناامیدی در ایستایی انسان‌ها»، فصلنامه مربیان، ش ۲۰، ۱۳۸۵.
۴. تمیمی آمدی، عبدالواحد، غررالحکم و درر الکلم، شرح و ترجمه سیدهاشم رسولی محلاتی، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۸۰.
۵. جعفری، محمدتقی، تفسیر نهج البلاغه، مشهد: آستان قدس رضوی، ج ۹، ۱۳۸۸.
۶. خمینی، روح الله، جنود عقل و جهل، تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی ره، ۱۳۷۸.
۷. شاهمرادی، مرتضی؛ یوسفزاده، محمدرضا، «تحلیل مؤلفه‌ها و مصادیق امیدواری در نهج البلاغه»، فصلنامه فرهنگ در دانشگاه اسلامی، س ۸، ش ۱، بهار ۱۳۹۷.
۸. متقی، علی بن حسام الدین، کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال، دارالکتب العلمیه، ۱۹۹۸م.
۹. مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، بیروت: مؤسسه الوفاء، ۱۴۰۴ق.
۱۰. محمدی ری شهری، محمد، علم و حکمت در قرآن و حدیث، ترجمه عبدالهادی مسعودی، قم: دارالحديث، ۱۳۷۴.
۱۱. مطهری، مرتضی، آشنایی با قرآن، تهران، صدرا، چاپ یازدهم، ۱۳۷۹.
۱۲. مکارم شیرازی، ناصر، پیام امام/امیرالمؤمنین، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۸۳.
۱۳. نراقی، محمد مهدی، جامع السعادات، بیروت: انتشارات الاعلمی، ج ۳، ۱۴۳۰ق.