

امید در قرآن کریم



محمد پارسائیان

امید به آینده در قرآن کریم

نویسنده:

محمد پارسائیان

درس اول:

مفهوم امید به آینده

مقدمه

یکی از چالش‌های تمدن امروزی بحث امید به آینده و همچنین ایجاد نگرش مثبت در انسان‌ها نسبت به وقایع مختلف زندگی است؛ چراکه روح امید موجب تلاش هدفمند انسان در زندگی می‌شود و آرامش، شادابی و سلامت روان او را تضمین می‌کند. در حقیقت، امید و آرامش حاصل از آن، سرمایه اصلی حیات آدمی است و بسیاری از اختراعات و اکتشافات بشر برای دستیابی به همین آرامش و مبارزه با ناامیدی بوده است. انسان پرامید در همه حال احساس موفقیت دارد، اما فرد بی‌بهره از آرامش و امید به آینده، حتی در اوج قدرت مادی با دغدغه خاطر و وسوسه‌های فزون‌خواهانه احساس افسردگی و پوچی می‌کند.

پیگیری موضوع امید به آینده از دو منظر کلی و اختصاصی مهم است؛ منظر کلی اینکه انسان به طور طبیعی همواره با نگرانی‌ها و اضطراب‌های بسیاری روبروست که باید با آنها مقابله و برای تداوم آرامش و ایجاد انگیزه لازم برای زندگی خویش تلاش کند. به همین دلیل نیز دانشمندان سال‌ها کوشیده‌اند تا به کمک راه‌حل‌هایی مؤثر، انسان را از اضطراب، احساس پوچی و یأس پرهیز دهند و امید و آرامش را بر زندگی او حاکم کنند. در این میان، روانشناسان غربی در یکی دو دهه‌ی اخیر، به طور خاص به این موضوع پرداخته‌اند.

آنان ضمن طرح نظریه امید،^۱ نگرش امیدوارانه به زندگی را به عنوان یکی از مؤثرترین روش‌های درمان بیماری‌های روانی به ویژه ناامیدی و افسردگی (به مثابه فراگیرترین بیماری روانی قرن) دانسته‌اند.

اما منظر دوم، شرایط خاص کشور و چالش‌های اقتصادی، سیاسی، اجتماعی و فرهنگی است که با موجی از سیاه‌نمایی‌های مغرضانه داخلی و خارجی تشدید شده است. این معضلات طیف گسترده‌ای از مردم به ویژه جوانان را درگیر کرده و موجب بی‌انگیزگی و ناامیدی آنان نسبت به آینده تحولات کشور شده است. البته آنچه ضرورتاً در ابتدای بحث باید روشن شود، تفکیک امید به آینده در نسبت میان «انسان و خدا» با امید به آینده در نسبت میان «جامعه و سنن الهی» است؛ چراکه طبیعتاً سرنوشت تحولات یک جامعه بر اساس عوامل متعددی همچون اتحاد، تعاون و حرکت جمعی بر اساس ایمان، تخصص و تعهد و کنشگری فعال و هوشمندانه در راستای رفع اسباب و علل حقیقی مشکلات و دفع هم‌زمان توطئه‌های خارجی میسر است. در این درس ضمن اشاره‌ای کوتاه به نظریه امید در روانشناسی، به بررسی و واکاوی امید به آینده در قرآن از منظر نسبت میان انسان و خدا پرداخته می‌شود، هرچند این مسئله کارکردهای فراوانی در زمینه مقابله با یأس اجتماعی و افسردگی جمعی دارد.

امید به آینده در روانشناسی

مارتین سلیگمن^۲ روانشناس معروف و استاد دانشگاه پنسیلوانیا، اشاره می‌کند که علم روانشناسی در طول قرن بیستم عمدتاً به اختلالات روانی از جمله اضطراب، افسردگی، یأس و ناامیدی توجه داشته و از عواطف مثبت انسان غافل شده است. به نظر او انسان دارای نیمه مثبت و نیمه منفی است و اکنون هنگام آن است که به جنبه‌های مثبت وجود او توجه شود و علاوه بر آسیب‌پذیری‌ها به توانمندی‌های او نیز توجه شود. در محور این نیمه مثبت، امید به آینده قرار دارد. سلیگمن توانست عمده‌ترین مفاهیم روانشناسی مثبت را از تلفیق دو نظریه «درماندگی آموخته‌شده» و نظریه «اسنادها» به دست آورد. او می‌گفت درماندگی آموخته‌شده، شکل بدبینانه و اولیه واکنش به اتفاق‌های بد زندگی است. به بیان دیگر ما در مقابل رویدادهای بد زندگی یا خوش‌بین هستیم یا بدبین؛ اگر در مقابل رویدادهای بد، خودمان را مقصر بدانیم (سبک اسنادی درونی) و آن رویداد را امری دائمی و کلی قلمداد کنیم که در موقعیت‌های مشابه تکرار خواهد شد، ما بدبین هستیم. به بیان دیگر اگر رویدادهای خوشایند زندگی را به عوامل بیرونی، خاص و گذرا ربط دهید، شما فروتن نیستید،

^۱ - نظریه امید نخستین بار توسط چارلز ریچارد اسنایدر (۱۹۹۰) مطرح گردید و با وجود قدمت کوتاه، دستاوردهای خوبی در بررسی نقش امید در درمان افسردگی و تبیین شیوه درمانی تازه برای رهایی از ناامیدی داشته است.

^۲ - Martin Seligman

بلکه بدبین هستید. حال اگر در مقابل رویدادهای بد، آنها را گذرا و خاص بدانیم و در مقابل رویدادهای خوب، آنها را کلی و همیشگی بدانیم، آدم امیدواری هستیم. سلیگمن برای کشف روزنه‌های امید رو به مذهب می‌آورد و برای نخستین بار باب فضائل را در علم روانشناسی می‌گشاید.^۳

پیوند امید با معنویت و فلسفه زندگی

امید به آینده رابطه عمیقی با فلسفه زندگی دارد. کسانی که فلسفه زندگی خود را بر مبنای پوچ‌گرایی قرار می‌دهند، ناامیدی را به دیگران القا می‌کنند. فلسفه‌های ساخت ذهن بشر زائیده ذهن محدودی است که بدون آگاهی از آینده، امید یا ناامیدی را القا می‌کند. این ادیان الهی هستند که می‌توانند نویدبخش امید به آینده در سایه ایمان، پرهیزکاری و عمل صالح باشند. تنها خالق و مدبر جهان از آینده خبر دارد و تنها اوست که می‌تواند به مؤمنان بشارت امید به آینده و به کافران انداز دهد؛ بنابراین امید به آینده به مشیت الهی مربوط می‌شود. مشیت الهی نیز بر این قرار گرفته که رهروان مسیر الهی به رستگاری امید داشته باشند؛ بنابراین مادی‌گراها نمی‌توانند نویدبخش امید به آینده باشند؛ زیرا لذت‌پرستی در نهایت به پوچی منجر می‌شود و انسان ناگزیر است لذت‌های مادی را رها کند. از این‌رو امید به آینده الزاماً با معنویت پیوند می‌خورد.

مبنای معنوی امید به آینده در قرآن به‌خوبی جلوه‌گر شده است؛ کسب فضائل و ترک رذایل نویدبخش امید به آینده برای صالحان است. آیات، سوره‌ها، قصص و امثال قرآنی نیز سرشار از محتوای امیدآفرین به آینده است. تصویری که از زندگی و هستی در پرتو قرآن ترسیم می‌شود، سراسر امید است. انسان موجودی ابدی است و دنیا با تمام سختی‌ها و فرازوفرودهایش برای او تنها در حکم پلی برای زندگی جاویدان است؛ ابدیتی که برتر از این دنیای زودگذر است. جهان آفرینش بر مبنای عدل الهی قرار دارد. ایمان به عدالت خداوند موجب پرهیزگاری می‌شود و پرهیزگاری انسان موجب نجات اوست؛ از این‌رو امید به آینده در قرآن در گرو پرهیزگاری است.

انسان به طور تصادفی به این جهان نیامده است. عالم محضر خداوند است و ذره‌ای کار خوب و بد از دید او پنهان نمی‌ماند و همه‌چیز ثبت و ضبط می‌شود: «أَلَمْ يَعْلَم بِأَنَّ اللَّهَ يَرَى؛ مگر ندانسته که قطعاً خدا [همه کارهایش را] می‌بیند؟» (علق: ۱۴). البته مهربانی و رحمت الهی بر غضب او غلبه دارد. قرآن کریم نوید داده است که در برابر هر کار خوب ده برابر پاداش داده خواهد شد اما در برابر هر کار نامطلوب به همان میزان مجازات خواهد بود: «مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ عَشْرُ أَمْثَالِهَا وَمَنْ جَاءَ بِالسَّيِّئَةِ فَلَا يُجْزَى إِلَّا مِثْلَهَا وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ؛

۳- رک. سلیگمن، ۲۰۰۲.

هر کس کار نیک بیاورد، پاداشش ده برابر آن است و آنان که کار بد بیاورند، جز به مانند آن مجازات نیابند و ایشان مورد ستم قرار نمی گیرند» (انعام: ۱۶۰).

بنابراین امید به آینده در قرآن کریم مبتنی بر جهان بینی توحیدی است؛ امیدی که از معرفت و شناخت نسبت به مبدأ و معاد حاصل شود. این امید اساس همه تلاش های مفید انسان، منشأ اصلاح امور در جامعه و رسیدن به سعادت ابدی است؛ همان گونه که قطع امید نسبت به خدا و روز قیامت منشأ فسادها و تبهکاری ها و منتهی شدن کار انسان به شقاوت ابدی است.

امید در قرآن

امید در لغت عرب و فرهنگ قرآن، به معنای انتظار امری محبوب و پسندیده است که اکثر اسباب و موجبات آن نیز محقق باشد. به طور کلی، مفهوم امید در لایه مثبت و منفی در قرآن کریم، از راه کلیدواژه هایی همچون رجاء (انتظار امری محبوب و پسندیده که اکثر اسباب آن محقق باشد)، طمع (تمایل نفس از روی حرص و آرزوی شدید به چیزی خارج از دسترس)، أمل (آرزویی که انتظاری طولانی در آن وجود دارد) و تمنی (میل به حصول امری همراه با تقدیر و اندازه گیری آن) قابل پیگیری است.^۴ از میان واژگان فوق، فرد امیدوار تنها در قالب مفهوم «رجاء» در راه رسیدن به امیدش، کار و تلاش می کند و موجبات رسیدن به امر محبوب را فراهم می آورد.

قرآن کریم برای تشویق و ترغیب انسان به کارهای شایسته، بهره فراوانی از امید برده است؛ برای مثال خداوند دیدار خود را که امری قطعی و یقینی است با عبارت امید و رجاء نام می برد: «مَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ اللَّهِ فَإِنَّ أَجَلَ اللَّهِ لَآتٍ وَ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ؛ کسی که به دیدار خداوند امید دارد [بداند که] اجل [او از سوی] خدا آمدنی است و او شنوای داناست» (عنکبوت: ۵)؛ یعنی به جای آنکه تعبیر به مرگ و ترک دنیا کند، از مؤمنان به عنوان امیدوارانی نام می برد که باید خود را برای گذر از پلی که آن سویش ملاقات خداست، آماده کنند؛ بنابراین، لازم است با امیدواری به تلاش و فعالیت روی آورند تا با سربلندی به لقای پروردگارشان برسند.

اساساً امید منشأ اثر و تحرک است و به همین دلیل نشانه امید به خداوند و روز قیامت، انجام عمل شایسته است. قرآن کریم می فرماید: «...فَمَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا؛ هر کس امید به لقای پروردگارش (روز قیامت) دارد، باید عمل صالح به جای آورد و کسی را در عبادت پروردگارش شریک نسازد» (کهف: ۱۱۰). تا امید نباشد نه عمل انسان رنگ صالح بودن به خود می گیرد و نه

^۴ - ابن منظور، لسان العرب؛ ابن فارس، معجم مقاییس اللغة؛ مصطفوی، التحقيق فی کلمات القرآن؛ راغب، المفردات، ذیل ریشه کلمات.

انگیزه الهی در نیت او پدیدار می‌شود؛ به بیان دیگر نشانه انسان ناامید به رحمت الهی نداشتن عمل شایسته است.

باور به معاد حتی در حد امید، اهرمی کارآمد در گرایش به عمل صالح و تصحیح باورها و رفتارهای انسان است. به همین دلیل کسی که از رحمت پروردگار یأس دارد حتماً از گمراهان است، چنانچه از زبان حضرت ابراهیم فرمود: «قَالَ وَمَنْ يَقْنَطُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ؛ گفت: چه کسی جز گمراهان از رحمت پروردگارش ناامید می‌شود» (حجر: ۵۶) و از زمره مؤمنان خارج خواهد بود؛ چنانچه حضرت یعقوب فرمود: «إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ؛ زیرا جز مردم کافر از رحمت خدا مأیوس نمی‌شوند» (یوسف: ۸۷). چراکه ناامیدی از دریای رحمت الهی در معنای خدانشناسی (کفر) است و چنین کسی امکان راهیابی به بارگاه حق را ندارد و از گمراهان است.

امید واقعی و کاذب

اگرچه امید در قرآن ماهیتی مثبت و پسندیده دارد، اما از آن‌رو که عوامل پدیدآورنده آن و موانع برهم‌زننده آن ممکن است ماهیتی حقیقی یا کاذب داشته باشند؛ امید مطلوب، صادق و حقیقی مربوط به اموری است که در جهت رضای الهی و هماهنگی با واقعیت وجودی انسان است؛ برای عموم مؤمنان امید به آخرت و برخورداری از رحمت الهی و برای خواص مؤمنان امید به لقای خدا در قالب واژگانی همچون رجاء ممدوح و طمع پسندیده بیان شده است.

خداوند در توصیف امیدواران حقیقی به رحمت الهی فرمود: «إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَاجَرُوا وَجَاهَدُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أُولَٰئِكَ يَرْجُونَ رَحْمَتَ اللَّهِ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ؛ کسانی که ایمان آورده و کسانی که هجرت کرده و در راه خدا جهاد نموده‌اند، آنها امید به رحمت پروردگار دارند و خداوند آمرزنده و مهربان است» (بقره: ۲۱۸). به بیان دیگر امیدواران حقیقی مؤمنان و مهاجران مجاهد هستند؛ یعنی هرچند امید حالتی روانی است، ولی آثار آن حتماً در عمل آشکار می‌گردد و کسانی که در راه خدا هجرت و جهاد می‌کنند، می‌توانند ادعای امید به رحمت الهی داشته باشند.

امید نامطلوب، کاذب و مجازی مربوط به اموری است که رضای الهی در آن لحاظ نمی‌گردد و حاصل وسوسه‌های نفس یا القائنات شیطان است: «يَعِدُّهُمْ وَيُمْنِيهِمْ وَمَا يَعِدُّهُمْ الشَّيْطَانُ إِلَّا غُرُورًا؛ شیطان به آنان وعده [دروغ] می‌دهد و در آرزوهای [ی سراب‌وار و واهی] می‌اندازد و جز وعده فریبنده به آنان نمی‌دهد» (نساء: ۱۱۹). این نوع امید در قالب واژگان رجاء مذموم و طمع ناپسند، امل و تمنی بیان گردیده است و انسان را سرگرم آرزوهای طولانی و پوچ می‌کند. بدون تردید، امید صادق و کاذب تأثیر بسیار زیادی در

زندگی آدمی دارد ولی تنها امید صادق و حقیقی است که انسان را به یاد خداوند انداخته و همواره حاضر و ناظر بودن او را به اندیشه آدمی مخاطره می‌نماید.

شخصی به امام صادق(ع) عرض کرد: عده‌ای از یاران شما مرتکب گناه شده و می‌گویند که ما امید [به لطف و بخشش خدا] داریم. امام(ع) فرمود: «دروغ می‌گویند؛ آنان پیرو ما نیستند، گروهی‌اند که آرزوهای [بی‌پایه] بر آنان غلبه یافته است. هر کس به چیزی امید دارد برای آن کار و فعالیت می‌کند و هر کس از چیزی بترسد از آن فرار می‌کند».^۵ امیرمؤمنان(ع) نیز در روایتی فرمودند: «از کسانی مباش که بدون عمل شایسته، به آخرت امید دارند و توبه را با آرزوهای دراز به تأخیر می‌اندازند».^۶

امید به آینده در قرآن کریم

مسئله امیدواری به آینده به انحای مختلف در قرآن کریم مطرح شده است؛ به گونه‌ای که با توجه به تعدد و تنوع آیات مرتبط با بحث امید، می‌توان این کتاب مقدس را کتاب امید دانست. یکی از مصادیق القای امید به آینده در قصص قرآنی مشاهده می‌شود؛ تفکر در این قصه‌ها ما را به این حقیقت رهنمون می‌سازد که از جمله اهداف بیان این داستان‌ها، تحکیم روح امید به آینده در دل اهل ایمان است. قرآن کریم می‌فرماید: «وَكُلًّا نَقُصُّ عَلَيْكَ مِنْ أَنْبَاءِ الرُّسُلِ مَا نُثَبِّتُ بِهِ فُؤَادَكَ؛ و ما از همه اخبار انبیا بر تو بیان می‌کنیم از آنچه که قلب تو را به آن قوی و استوار گردانیم» (هود: ۱۲۰). انسان‌های نمونه مظهر کامل اسمای نیکوی الهی چون «مُنْتَهَى الرَّجَايَا؛ منتهای امیدها»^۷ هستند. خداوند از طریق بیان زندگی این افراد به پرورش روحیه امید و تقویت آن در سایر افراد بشر می‌پردازد.

داستان حضرت یوسف(ع) نمونه‌ای مناسب برای امید به آینده در سایه صبر و پایداری در راه حق است. این سوره نشان می‌دهد که چگونه یوسف(ع) از قعر چاه به اوج عزت می‌رسد. چگونه حسادت برادران موجب ذلت آن‌ها می‌شود. چگونه خویشن‌داری یوسف سرانجامی نیکو برای او به ارمغان می‌آورد و چگونه مکر و حيله زلیخا موجب ذلت او می‌شود. این داستان نشیب و فرازهای زمانه و پیروزی نهائی حق و ناپایداری باطل را نقل می‌کند. در انتهای داستان نیز حضرت یعقوب(ع) سرانجام گم‌گشته‌ی عزیزش را در آغوش می‌گیرد و صحنه زیبایی خلق می‌شود: «و رَفَعَ أَبُوهُ عَلَى الْعَرْشِ وَ خَرُّوا لَهُ سُجَّدًا وَ قَالَ يَا أَبَتِ هَذَا تَأْوِيلُ رُؤْيَايَ مِنْ

^۵ - کافی، ج ۲، ص ۶۸.

^۶ - نهج البلاغه، حکمت ۱۵۰.

^۷ - دعای جوشن کبیر، بند ۷.

قَبْلُ؛ و پدر و مادرش را بر تخت بالا برد و همه برای او به سجده افتادند و گفت: ای پدر! این تعبیر خواب پیشین من است» (یوسف: ۱۰۰).

در داستان حضرت ابراهیم(ع) بعد از تمام مشکلات و سختی هایی که برای او ایجاد کردند، آتشی که نمرودیان برافروخته بودند، به گلستان تبدیل می شود: «قُلْنَا يَا نَارُ كُونِي بَرْدًا وَ سَلَامًا عَلَىٰ إِبْرَاهِيمَ؛ گفتیم ای آتش برابر ابراهیم سرد و بی آسیب باش» (انبیا: ۶۹). یا بعد از سال ها و در سن پیری به همسر فرزند ابراهیم وعده فرزند صالح داده می شود: «وَ امْرَأَتُهُ قَائِمَةٌ فَضَحِكَتْ فَبَشَّرْنَاهَا بِإِسْحَاقَ وَمِنْ وَرَاءِ إِسْحَاقَ يَعْقُوبُ؛ و زن ابراهیم ایستاده بود که (از فرط شوق) متبسم گردید، پس ما آن زن را به فرزندی به نام اسحاق و سپس (فرزندش) یعقوب بشارت دادیم» (هود: ۷۱).

در ماجرای حضرت ایوب(ع) نیز ایشان پس از تحمل کردن تمامی رنج ها، خداوند متعال سلامتی، ثروت و بیش از نعمت های قبلی را به او بازمی گرداند: «وَ وَهَبْنَا لَهُ أَهْلَهُ وَمِثْلَهُمْ مَعَهُمْ رَحْمَةً مِنَّا وَ ذِكْرَىٰ لِلْأُولَى الْأَلْبَابِ؛ و خانواده اش را به او بخشیدیم و همانند آنها را بر آنان افزودیم تا رحمتی از سوی ما باشد و تذکری برای اندیشمندان» (ص: ۴۳). انسان مؤمن با خواندن داستان انبیا همواره به آینده امیدوار می ماند و هیچ گاه ناامید نمی شود.

البته امیدبخشی قرآن کریم به آینده تنها به دایره دنیا محدود نمی شود، بلکه به آخرت او نیز امتداد می یابد. بشارت به بهشت و زندگی جاودان آخرت امیدی است که در قرآن کریم برای آینده انسان مطرح گردیده تا شوق مؤمنان برای رسیدن به آن بیشتر شود: «يُبَشِّرُهُمْ رَبُّهُمْ بِرَحْمَةٍ مِنْهُ وَرِضْوَانٍ وَجَنَّاتٍ لَهُمْ فِيهَا نَعِيمٌ مُّقِيمٌ؛ پروردگارشان آنان را نزد خود به رحمت و خشنودی و بهشت هایی که برای آنان در آنها نعمت های پایدار است، مژده می دهد» (توبه: ۲۱).

توازن خوف و رجا

امیدبخشی به انسان نباید موجب خوش خیالی، سستی و تسویف (به فردا افکندن) شود؛ به همین دلیل برای حفظ توازن میان خوف و رجا سخن از دوزخ و عقاب نیز به میان آمده است. اگر خوف انسان زیاد شود، امید به آینده را از دست می رود و اگر رجا او زیاد شود، سرکش و عصیانگر خواهد شد. قرآن کریم در توصیف یکی از ریشه دارترین بیماری های اخلاقی انسان های تربیت نیافته و کم ظرفیت می فرماید: «وَإِذَا أَنْعَمْنَا عَلَى الْإِنْسَانِ أَعْرَضَ وَتَأَىٰ بِجَانِبِهِ وَإِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ كَانَ يَئُوسًا؛ و زمانی که به انسان نعمت می بخشیم [از ما] روی بگرداند و خود را مغرورانه از ما دور کند و هنگامی که آسیبی به او برسد [به سبب بی ایمانی و غفلت از قدرت و رحمت ما] بسیار نومید و مأیوس شود» (اسراء/۸۳). فرد بدبین چون توجیه عقلانی و منطقی صحیحی

از رابطه خود با اجتماع و هستی ندارد، حوادث را نسبت به خود به صورت تحمیل می‌نگرد؛ بنابراین، احساس فشار روانی می‌کند و دچار ناامیدی می‌گردد.

ناگفته نماند که خوف از عذاب الهی خوف ممدوح است؛ چراکه موجب اصلاح خود و دیگران می‌شود و امید به آینده را به وجود می‌آورد؛ اما خوف از غیر خدا خوف مذموم است، چراکه موجب اضطراب و تزلزل می‌شود؛ بنابراین انسان موحد تنها به وعده‌های الهی دل‌خوش می‌دارد و به کار و تلاش روی می‌آورد تا از این دنیا، ره‌توشه‌ای برای سرای جاودان بیاندوزد. امید به آینده در گرو طی طریق در مسیر مستقیم الهی است. کسانی که بی‌راهه می‌روند و از دستوره‌های الهی سرپیچی می‌کنند، نمی‌توانند امیدی به آینده داشته باشند، مگر اینکه بازگشت کرده و خطای خود را جبران کنند.

خلاصه

بحث نگرش مثبت و امیدوارانه به آینده از چالش‌های تمدن امروزی است. از منظر روانشناسی اگر رویدادهای بد را گذرا و خاص بدانیم و رویدادهای خوب را کلی و همیشگی بدانیم، آدم امیدواری هستیم. امید به آینده با معنویت پیوند خورده و به مشیت الهی مربوط می‌شود. امید به آینده در قرآن کریم مبتنی بر جهان‌بینی توحیدی است. امیدی که از معرفت و شناخت نسبت به مبدأ و معاد حاصل شود. اساس همه تلاش‌های مفید انسانی و منشأ اصلاح امور در جامعه و رسیدن به سعادت ابدی است. قرآن کریم برای تشویق و ترغیب انسان به کارهای شایسته، بهره‌فراوانی از امید برده است. باور به معاد، حتی در حد امید، اهرمی کارآمد در گرایش به عمل صالح و تصحیح باورها و رفتارهای انسان است. به همین دلیل کسی که از رحمت پروردگار یأس دارد، حتماً از گمراهان است.

مسئله امیدواری به آینده به انحای مختلف در قرآن کریم مطرح شده است؛ یکی از مصادیق القای امید به آینده در قصص قرآنی مطرح می‌شود. اگرچه امید در قرآن ماهیتی مثبت و پسندیده دارد، اما می‌تواند ماهیتی حقیقی یا کاذب داشته باشد؛ امید حقیقی مربوط به اموری است که در جهت رضای الهی و هماهنگی با واقعیت وجودی انسان باشد ولی امید کاذب حاصل وسوسه‌های نفس یا القائات شیطان است.

درس دوم

لوازم امید و حسن ظن

مقدمه

انسان موجودی است که دائماً از قوه به فعل در حال «شدن» است و همواره رو به سوی آینده در تکاپوست. آینده‌ای که نه آن را می‌بیند و نه می‌شناسد، ولی اگر آن را رها کند، قدرت حرکت و شوق به تکامل در او خاموش می‌گردد؛ پس باید به آینده امید داشته باشد. امیدی که به او طراوت و شادابی ببخشد. این خوش‌بینی به آینده بر چه مبناست؟ به بیان دیگر بر چه اساسی باید به آینده و تقدیر الهی خوش‌گمان بود؟ آیا این خوش‌بینی مقدمات و لوازم عملی دارد یا صرفاً متکی بر خیالات داخلی است؟

در این درس ضمن تبیین معنای حُسن ظن به خداوند و جهان هستی، به مقدمات و لوازم امیدواری در قرآن پرداخته می‌شود. در ادامه ضمن بررسی تطبیقی نظریه امید در روانشناسی و قرآن، حقیقت یأس و ناامیدی از منظر قرآن تبیین می‌شود.

حُسن ظن

خوش‌گمانی و مثبت‌اندیشی در معنای نیک‌انگاری نسبت به خدا و فعل و انفعالات جهان هستی و همچنین خوش‌بینی به گفتار و کردار انسان‌هاست. این مثبت‌نگری در روایات اسلامی به «حسن ظن» تعبیر شده است.^۸ در قرآن کریم واژه «ظن» گاهی به معنای شک و گاهی به معنای یقین به کار رفته است: «الَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُمْ

^۸ - ر.ک: قاموس قرآن، ج ۲، ص ۱۳۴؛ فرهنگ معین، ج ۱، ص ۱۴۵۷.

مُلاَقُوا رَبَّهُمْ وَأَنَّهُمْ إِلَيْهِ رَاجِعُونَ؛ آنان که می‌دانند به پیشگاه خدا حاضر خواهند شد و بازگشتشان به سوی او خواهد بود» (بقره: ۴۶)، اما معنای حقیقی آن خیالی قوی است که احتمال خلاف در آن کم است، ولی به درجه اطمینان نمی‌رسد.

اکنون پرسش این است که آیا از نظر اخلاقی می‌بایست به خداوند خوش گمان بود؟^۹ قرآن کریم در انتقاد از بدگمانی برخی بندگان به خدا می‌فرماید: «وَيُعَذِّبُ الْمُنَافِقِينَ وَالْمُنَافِقَاتِ وَالْمُشْرِكِينَ وَالْمُشْرِكَاتِ الظَّالِمِينَ بِاللَّهِ ظَنُّ السُّوءِ عَلَيْهِمْ دَائِرَةُ السُّوءِ وَغَضِبَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَلَعَنَهُمْ وَأَعَدَّ لَهُمْ جَهَنَّمَ وَسَاءَتْ مَصِيرًا؛ و (نیز) مردان و زنان منافق و مردان و زنان مشرک را که به خدا گمان بد می‌برند مجازات کند؛ (آری) حوادث ناگواری (که برای مؤمنان انتظار می‌کشند) تنها بر خودشان نازل می‌شود. خداوند بر آنان غضب کرده و از رحمت خود دورشان ساخته و جهنم را برای آنان آماده کرده و چه بد سرانجامی است» (فتح: ۶).

قرآن کریم در سوره فصلت نیز در نکوهش بدبینی به خداوند می‌فرماید: «وَذَلِكُمْ ظَنُّكُمُ الَّذِي ظَنَنْتُمْ بِرَبِّكُمْ أَرْدَأَكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ مِنَ الْخَاسِرِينَ؛ آری این گمان بدی بود که درباره پروردگارتان داشتید و همان موجب هلاکت شما گردید و سرانجام از زیانکاران شدید» (فصلت: ۲۳). امام صادق(ع) بعد از تلاوت این آیه فرمودند: «خداوند به گمان بنده خود توجه دارد، اگر بنده به خدا خوش گمان باشد، خدا نیز به او نیکی می‌کند و اگر بنده به خدا بدگمان باشد، خدا درباره‌اش بدی خواهد فرمود».^{۱۰}

در این دو آیه، گمان بد به خداوند مبنی بر این است که او نمی‌تواند یا نمی‌خواهد مؤمنان را یاری کند^{۱۱} یا از اعمال بندگان بی‌خبر است.^{۱۲} با توجه به این آیات، این تصور باطل و گمان ناروایی است. قرآن کریم تصریح می‌کند که مؤمنان ثابت‌قدم از سوی خداوند یاری می‌شوند: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن تَنْصُرُوا اللَّهَ يَنْصُرْكُمْ وَيُثَبِّتْ أَقْدَامَكُمْ؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید اگر خدا را یاری کنید، شما را یاری می‌کند و گام‌هایتان را استوار می‌دارد» (محمد: ۷). به بیان دیگر آیه می‌فرماید ظنی که درباره پروردگارتان پنداشتید که او از بیشتر

^۹ - رک. سبحانی‌نیا، قرآن کتاب اخلاق، ص ۲۳۰-۲۳۵.

^{۱۰} - مجمع‌البیان، ج ۲۲، ص ۴۴.

^{۱۱} - المیزان، ج ۱۸، ص ۳۹۴.

^{۱۲} - مجمع‌البیان، ج ۲۲، ص ۴۳.

اعمالتان اطلاعی ندارد، شما را هلاک کرد؛ زیرا باعث شد گناه در نظرتان آسان گردد و گناه بسیار هم کارتان را به کفر کشانید، در نتیجه زیان کار شدید.^{۱۳}

رسول خدا(ص) در روایتی فرمودند: «قسم به کسی که خدایی جز او نیست، خیر دنیا و آخرت به مؤمنی عطا نمی‌شود، مگر به واسطه حُسن ظنّ به خدا و امید به او... و هیچ مؤمنی عذاب نمی‌شود مگر به واسطه بدبینی به خدا و ناامیدی از او...؛ زیرا خداوند کریمی است که همه خوبی‌ها به دست اوست و او از اینکه بنده مؤمنی را که به او گمان نیک دارد، عذاب کند شرم می‌کند؛ پس به خداوند، خوش‌گمان باشید».^{۱۴} البته این حُسن ظنّ موجب جرئت بر گناه نمی‌شود. به فرمایش امام صادق(ع)، «خوش‌گمانی به خدا آن است که به کسی جز او امید نداشته باشی و از چیزی جز گناهت نترسی».^{۱۵} بنابراین مقصود از حُسن ظنّ به خدا این نیست که بدون عمل نیک یا اطاعت از خدا به بخشش او و سعادت‌مندی خویش امیدوار بود، بلکه مقصود آن است که به اعمال نیک و طاعات و بندگی خویش امیدوار نباشیم، بلکه به فضل و رحمت او امیدوار باشیم تا اعمال و رفتار ناقص ما را بپذیرد و ما را شایسته و سزاوار پاداش خویش قرار دهد.

در روایتی پرمعنا از امام رضا(ع) نقل شده است: «به خدا خوش‌گمان باش، زیرا می‌فرماید: من نزد گمان بنده‌ام به خودم هستم؛ اگر خوب باشد، خوبی را و اگر بد باشد، بدی برایش مقدر می‌کنم»؛^{۱۶} یعنی نه تنها درباره اعمال عبادی خود بلکه در امور دنیوی و مقدراتی که پروردگار برای بندگان رقم می‌زند، به خداوند خوش‌گمان باشیم تا خدا نیز خیر و خوبی مقدر فرماید و از سوءظنّ به او جداً پرهیز کنیم تا مطابق همان گمان بد، بدی را نصیبمان نگرداند.

مقدمات امید

طبیعتاً خوش‌بینی به آینده و گمان وقوع خیر، مبتنی بر مقدمات و امکاناتی است که بایستی در رسیدن به هدف مدنظر قرار گیرند. امید سُرور و نشاط قلبی است که در حالت انتظار مطلوب و محبوب خود به سر می‌برد. کسی که انتظار امور خوشایند دارد، بانشاط و امیدوار است و می‌کوشد با موانع حصول آنها مبارزه

^{۱۳} - المیزان، ج ۱۷، ص ۳۸۴.

^{۱۴} - نور الثقلین، ج ۵، ص ۹۱.

^{۱۵} - ر.ک: میزان الحکمه، ج ۱، ص ۸۲۸.

^{۱۶} - نور الثقلین، ج ۵، ص ۹۱، ح ۵۵.

کند. اگر مقدمات و اسباب وصول به هدف موجود باشد، تعبیر «رجا» (امید) بر آن صحیح است، ولی اگر بدون تهیه مقدمات و ترتیب اسباب باشد، عنوان غرور یا سفاهت بر این امیدواری گذاشتن مناسب‌تر است.

در قرآن کریم «امل» در معنای خوش‌بینی‌های سراب‌گونه و غیرواقعی است که بیشتر در قالب‌های «لَئِنْ» و «لَعَلَّ» و «هَلْ» آمده است. لیت خواهش چیزی است که دست‌یابی به آن محال یا دور از ذهن باشد؛ برای مثال قرآن کریم می‌فرماید: «حَتَّىٰ إِذَا جَاءَنَا قَالَ يَا لَيْتَ بَيْنِي وَبَيْنَكَ بُعْدَ الْمَشْرِقَيْنِ فَبُئْسَ الْقَرِينُ؛ تا زمانی که [در قیامت] نزد ما آیند [به شیطان‌ش] گوید: ای کاش میان من و تو فاصله و دوری مشرق و مغرب بود، پس بد هم‌نشینی بودی؛ گفت ای کاش میان من و تو فاصله مشرق و مغرب بود، چه بد هم‌نشینی بودی» (زخرف: ۳۸) یا «لَوْ أَنَّ لَنَا كَرَّةً فَنَكُونُ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ؛ ای کاش بار دیگر (به دنیا) بازگردیم و از مؤمنان باشیم» (شعراء: ۱۰۲) یا هل: «فَهَلْ لَنَا مِنْ شُفْعَاءَ فَيَشْفَعُوا لَنَا أَوْ نُرَدُّ فَنَعْمَلْ غَيْرَ الَّذِي كُنَّا نَعْمَلُ؛ آیا (امروز) شفیعیانی برای ما وجود دارند که برای ما شفاعت کنند؟ یا (به ما اجازه داده شود به دنیا) بازگردیم و اعمالی غیر از آنچه انجام می‌دادیم، انجام دهیم» (اعراف: ۵۳).

البته اگر وضع مقدمات مبهم باشد و معلوم نباشد که اسباب و وسائل حصول مطلوب فراهم است یا خیر، به این حالت «تمنا» می‌گویند؛ چون بدون آگاهی از وجود مقدمات است و به‌جز یک میل قلبی و خواهش درونی چیز دیگری نیست. طمع نیز یکی از واژگان مرتبط به امید است که در معنای اشتیاق نفس به چیزی به خاطر شهوت و میل زیاد به آن است؛ برای مثال «وَمِنْ آيَاتِهِ يُرِيكُمْ الْبَرْقَ خَوْفًا وَطَمَعًا؛ و از آیات او این است که برق و رعد را به شما نشان می‌دهد که هم مایه ترس و هم امید است» (روم: ۲۴).

در مجموع در تمام مفاهیم خوف و رجا حصول و عدم حصولش مورد تردید باشد؛ بنابراین امید در مواردی بجاست که انسان تمام اسباب و مقدماتی را که در اختیار اوست تهیه نموده و چیزهایی که در اختیار و قدرت او نیست و منوط به لطف الهی است، باقی‌مانده باشد، اما کسی که در کارهای زشت و ناپسند فرو رفته و تصمیمی هم برای توبه ندارد، امیدش حماقت و ابله‌ی است؛ مانند کسی که در زمین شوره بذر افکنده و قصد مراقبت هم ندارد؛ بنابراین رجا حالتی است که انسان از حصول اکثر اسباب آن اطلاع دارد و ثمره این حالت برای انسان این است که به میزان توانایی به تهیه بقیه مقدمات می‌پردازد.

نظریه امید در قرآن

نظریه امید در روان‌شناسی، یک نظریه شناختی - رفتاری است؛ چراکه فرد از طریق آگاهی و شناخت خویشتن، به اصلاح رفتارهایش برای رسیدن به اهداف می‌پردازد.^{۱۷} از نظر اسنایدر، امید عبارت است از «ظرفیت ادراک‌شده برای تولید مسیرهایی به سمت اهداف مطلوب و انگیزه ادراک‌شده برای حرکت در این مسیرها». از این‌رو امید در معنای انتظار مثبت برای دستیابی به اهداف است. این انتظار مثبت دارای دو مؤلفه «عامل»^{۱۸} و «گذرگاه»^{۱۹} است.^{۲۰}

در حقیقت، نظریه امید «اسنایدر» سه مؤلفه دارد: تفکر هدف (هر چیزی که خود فرد مایل است بدان دست یابد یا تجربه یا ایجاد کند)، تفکر عامل (مؤلفه انگیزشی برای به حرکت درآوردن فرد در مسیر رسیدن به هدف) و تفکر گذرگاه (توانایی ادراک‌شده فرد برای شناسایی و ایجاد مسیرهایی به سمت هدف).^{۲۱} این سه مؤلفه بر یکدیگر اثر متقابل دارند. تعیین اهداف مهم، منجر به افزایش انگیزه می‌شود و این انگیزه برانگیخته‌شده، به‌نوبه خود ممکن است به یافتن گذرگاه کمک کند.

با کاوش در منظومه آیات وحی نیز درمی‌یابیم که امید مطلوب در قرآن نیز به عنوان یک نظریه جامع دارای ابعاد شناختی - رفتاری است؛ زیرا خداوند با بیان راهکارهای اعتقادی به اصلاح دیدگاه و اعتقاد فرد می‌پردازد و از طریق راهکارهای رفتاری درصدد اصلاح رفتارهای انسان برمی‌آید. سه مؤلفه امید نیز در قرآن به‌روشنی وجود دارد:

الف) تفکر هدف: انسانی که در جستجوی هدف و دستاوردی سترگ باشد، سودای و امیدواری بزرگی در دل دارد و آن مقام خلیفه‌اللهی و مظهر تجلی اسماء الهی بودن است. سایر اهداف (دنیوی) باید در ارتباط با این هدف بزرگ باشند. از تعبیر «إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً» من در روی زمین، جانشینی قرار خواهم داد» (بقره: ۳۰) و ضمیر متکلم وحده فهمیده می‌شود که خداوند برای خود در زمین جانشین قرار داده است. در آیه بعد رمز و راز برگزیدن انسان به عنوان خلیفه را علم به همه اسماء الهی بیان کرد و فرمود: «وَعَلَّمَ آدَمَ

^{۱۷} - C. R. Snyder, Handbook of HOPE, p.۵.

^{۱۸} - Parthway.

^{۱۹} - Agency.

^{۲۰} - C. R. Snyder, Handbook of HOPE: Theory, Measures and Applications, p.۵-۶.

^{۲۱} - علاءالدینی، بررسی امید درمانی گروهی بر دانشجویان دانشگاه اصفهان، ص ۶.

الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا؛ سپس خداوند علم اسماء را همگی به آدم آموخت» (بقره: ۳۱). به تعبیر دیگر، در آیه اول خداوند انسان را خلیفه خود و در آیه دوم میزان قدرت جانشین خود و وسعت خلافت عطا شده به او را بیان کرد. از آنجا که حقیقت خداوند در کسوت اسمای او جلوه‌گر است، معنای تعلیم آن اسما به انسان روشن می‌کند که انسان تا چه اندازه اوصاف الهی را دارا شده است.

ب) تفکر عامل: انگیزه یا انرژی روانی لازم برای تعقیب هدف، ایمان و افزایش روح معنوی است. قرآن درباره افرادی که به خداوند ایمان کامل داشتند و از دشمنان نهراسیدند، می‌فرماید: «إِنَّهُمْ فِتْيَةٌ آمَنُوا بِرَبِّهِمْ وَ زِدْنَاهُمْ هُدًى؛ آنها جوانمردانی بودند که به خدای خود ایمان آوردند و ما بر مقام (ایمان و) هدایتشان بیفزودیم» (کهف: ۱۳). افزودن «هدایت» به سبب داشتن روحیه معنوی ایشان است. هرچقدر افراد در مدار ایمان حرکت کنند، شرح صدر و نور الهی بیشتر نصیبشان می‌شود: «أَفَمَنْ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَى نُورٍ مِنْ رَبِّهِ؛ آیا کسی که خدا سینه‌اش را پذیرای اسلام کرد و در نتیجه همواره با نور الهی قدم برمی‌دارد» (زمر: ۲۲).

ج) تفکر گذرگاه: مجموع تلاش‌های آدمی برای نیل به اهداف دنیوی و اخروی خویش است؛ البته با فرض رعایت تقوا و اخلاص و انجام کارهایی که موجب خشنودی خداوند شود و پرهیز از ارتکاب معاصی و هر آنچه موجب خشم خدا و رسول او گردد. برای داشتن تفکر امیدوارانه، باید یاد بگیریم که چطور با موانع برخورد کنیم. به طور کلی، افراد دارای امید بالا، هنگام برخورد با موانع به دلیل ایجاد راه‌های جانشین و جدید برای رسیدن به هدف یا استفاده از اهداف جانشین، پاسخ‌های هیجانی سازگارتری ارائه می‌دهند.^{۲۲} به این ترتیب، هنگام مواجهه با مانع، انعطاف‌پذیر بوده و به دنبال هدف دیگری می‌روند یا بر دیگر حیطه‌های زندگی خود تأکید می‌کنند. در درس بعدی با راهکاری افزایش امید بیشتر آشنا می‌شویم.

ناامیدی و زیان‌های آن

یأس از جنود شیطان است و عواقب زیان‌بار فردی و اجتماعی فراوانی به دنبال دارد. ناامیدی حرکت انسان را کند و شادابی جسم و تن را زائل می‌سازد. کسی که به علل گوناگونی همچون عجز بودن و فقدان آینده‌نگری، احساس ناتوانی، احساس خودکم‌بینی و مشکلات جسمی و تبلیغات دشمن امید به زندگی در این دنیا ندارد، برنامه‌ای نیز برای بهره‌مندی از آن ندارد. کسی که از آموزش پروردگار پس از مرگ ناامید است، زندگی را هیچ و پوچ می‌داند. چنین فردی به هیچ کار مهمی دست نمی‌زند، چون امید به آینده ندارد

^{۲۲} - C. R. Snyder, The Psychological of HOPE: p. ۶۵.

و بوی بهبودی از اوضاع جهان احساس نمی‌کند. از این‌رو مرتکب جنایات بزرگ می‌شود. فرد نومید احساساتی همچون تنهایی، وازدگی و غم‌زدگی دارد که منجر به سرخوردگی بیشتر او می‌شود.^{۲۳}

قرآن کریم درباره کم‌ظرفیتی انسان‌ها می‌فرماید: «وَلَكِنْ أَذَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنَّا رَحْمَةً ثُمَّ نَزَعْنَاهَا مِنْهُ إِنَّهُ لَيُؤْوِسُ كَفُورٌ وَلَكِنْ أَذَقْنَاهُ نِعْمَاءَ بَعْدَ ضَرَاءٍ مَسْتَهُ لَيَقُولُنَّ ذَهَبَ السَّيِّئَاتُ عَنِّي إِنَّهُ لَفَرِحٌ فَخُورٌ؛ و اگر از جانب خود رحمتی به انسان بچشانیم، سپس آن را از وی بازگیریم قطعاً نومید و ناسپاس خواهد شد؛ و اگر پس از محنتی که به او رسیده است، نعمتی به او بچشانیم، حتماً خواهد گفت: گرفتاری‌ها از من دور شد. بی‌گمان، او شادمان و فخر فروش است» (هود: ۹ - ۱۰). افراد کوتاه‌نظر هنگام از دست دادن نعمت‌های مادی، از رحمت الهی ناامید شده، تدبیر خداوند را در هستی منکر می‌شوند؛ گویا آن نعمت‌ها دیگر به سوی آنان باز نمی‌گردد. همین افراد پس از گذر از سختی‌ها و دست‌یابی به موهبت‌های دنیوی، به شادمانی، تکبر و فخرفروشی مبتلا خواهند شد و گمان می‌کنند مشکلات هرگز باز نخواهند گشت.

این افراط و تفریط سبب می‌شود نتوانند موضعی متعادل و صحیح در زندگی داشته باشند؛ گاه مغرور و متکبر و گاه ناامید هستند و از این‌رو دائم در حال تشویش و دلهره‌اند. فقط افراد باایمان که سینه‌ای گشاده (شرح صدر) و روحیه‌ای صبور دارند، هنگام فراوانی نعمت مغرور نمی‌شوند، هنگام مصیبت از رحمت خدا ناامید نمی‌گردند و به تدبیر الهی کفر نمی‌ورزند، از این قاعده مستثنا هستند.^{۲۴}

قرآن کریم درباره طبع انسان‌ها می‌فرماید: «إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا؛ همانا انسان حریص و بی‌تاب آفریده شده است، چون آسیبی به او رسد بی‌تاب است و هنگامی که خیر و خوشی به او رسد، بسیار بخیل و بازدارنده است» (معارج: ۱۹-۲۱). انسان دارای دوسویه گرایش مادی و الهی است. از یک‌سو طبع انسان این است که حریص، بی‌تاب و بخیل باشد، اما در پرتو همان ندای فطری و دعوت انبیاء می‌تواند از این طبع اولیه (که ظهورش در ایام کودکی مشهود است) فارغ آید. جالب آنکه در آیه بعد نمازگزاران را مستثنا می‌کند: «إِلَّا الْمُصَلِّينَ؛ مگر نمازگزاران» (معارج: ۲۲). نمازگزاری که بر اثر مداومت و محافظت بر نماز، کمک به محرومان، ایمان به معاد، رعایت عفاف و وفای به عهد (معارج: ۲۳-۳۵) تبدیل به انسانی تربیت‌یافته شده است.

از این‌رو ایمان به قدرت، رحمت و مشیت الهی و محافظت بر نماز، صبر در مشکلات و کمک به محرومان از جمله راه‌های بازدارنده از ناامیدی است؛ بنابراین اگر کسی تنها این حقیقت را باور کند که نعمت‌ها در ید

^{۲۳} - ر.ک. معتمدی، انسان و مرگ، ص ۳۹.

^{۲۴} - ر.ک: تفسیر نمونه، ج ۹، ص ۳۱؛ تفسیر راهنما، ج ۸، ص ۳۰.

قدرت الهی است و او به هر کس که مصلحت بداند اعطا می‌کند یا از هر که بخواهد می‌ستاند یا به آنکه گرفته بازمی‌گرداند، دیگر دچار یأس و ناامیدی نمی‌شود.

خداوند در آیاتی به صراحت تمام نوع بشر را از ناامیدی بازداشته است؛ در یکی از پرامیدترین آیات می‌فرماید: «قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ؛ بگو: ای بندگان من که [با ارتکاب گناه] بر خود زیاده‌روی کردید، از رحمت خدا نومید نشوید، یقیناً خدا همه گناهان را می‌آمرزد؛ زیرا او بسیار آمرزنده و مهربان است» (زمر: ۵۳). در واقع خداوند با تعبیر دلنشین «عبادی» (پیوند بندگان به ضمیر متکلم وحده) و با مخاطب قرار دادن گنه‌کاران و با لحنی آکنده از محبت و لطف، آغوش رحمت خویش را باز نموده و فرمان عفو عمومی را صادر کرده است؛ می‌فرماید که هر اندازه گناه کردید، مبدا از رحمت الهی ناامید شوید، خداوند می‌تواند تمام گناهان را به یکباره ببخشد، چراکه او همان خدای مهربان و بسیار آمرزنده است. به همین دلیل، امام صادق (ع) می‌فرماید: «ناامیدی از رحمت خداوند، از بزرگ‌ترین گناهان نزد پروردگار است».^{۲۵}

برخی آیات، قطع امید نسبت به خدا و روز قیامت را منشأ فسادها، تبهکاری‌ها، انجام کارهای ناپسند، طغیان و سرکشی و منتهی شدن کار انسان به شقاوت ابدی می‌دانند (یونس: ۷، ۸، ۱۱ و ۱۵؛ فرقان: ۲۱).^{۲۶} از دام‌های بزرگ شیطان این است که در ابتدا بنده را فریب می‌دهد و با گناهان مشغول می‌سازد و چون مدتی بدین صورت با او بازی کرد، اگر در او نورانیتی دید که احتمال توبه در او وجود داشت، او را به یأس از رحمت می‌کشانند و به او می‌گویند که کار از تو گذشته و وضع تو دیگر اصلاح‌پذیر نیست. شیطان با این دام بزرگ آنان را از درگاه پروردگار رویگردان می‌کند.

فرد مؤمن دائماً بین خوف و رجا (بیم و امید) قرار دارد؛ بدین معنا که او از یک‌سو به فقر و نداری خود نگاه می‌کند که سرتاپا نقص و کمبود است و از سوی دیگر، به رحمت گسترده الهی که تمام عالم را فراگرفته است، امید دارد. در عین امید به خوان رحمت الهی به چشم می‌بیند که هیچ‌گونه کمال، عزت و توانایی از خود ندارد و آنچه دارد همه از خداوند است. انسان مؤمن از عبادت‌های خود بیم دارد، چه رسد به گناهان و نافرمانی‌هایش از پروردگار.^{۲۷} بدین‌روی امام صادق (ع) می‌فرماید: «در سفارشات لقمان به فرزندش امور عجیبی بود؛ عجیب‌ترین آن‌ها اینکه از خداوند آن‌گونه بترس که اگر در درگاه او خوبی‌های جن و انس را

^{۲۵} - کافی، ج ۲، ص ۵۴۴، ح ۳.

^{۲۶} - مصباح یزدی، اخلاق در قرآن، ج ۱، ص ۴۰۲.

^{۲۷} ر.ک: امام خمینی، شرح حدیث جنود عقل و جهل، ص ۱۲۹.

آوردی، تو را عذاب می‌کند و به خدا این‌گونه امیدوار باش که اگر گناهان جن و انس را بیاوری تو را می‌آمرزد؛ سپس امام فرمودند: «هیچ بنده مؤمنی نیست جز اینکه در دل او دو نور است: نور امید و نور بیم که اگر هر کدام را وزن کنند بر دیگری نچربد».^{۲۸}

خلاصه

خوش‌گمانی و مثبت‌اندیشی در معنای نیک‌انگاری نسبت به خدا و فعل و انفعالات جهان هستی است که به تعبیر روایات اسلامی «حسن ظن» نام دارد. بر اساس آیات و روایات، خداوند به گمان بنده خود توجه دارد؛ اگر بنده به خدا خوش‌گمان باشد، خدا نیز به او نیکی می‌کند و اگر بدگمان باشد، خدا درباره‌اش همان‌گونه رفتار می‌کند. مقصود از حسن ظن به خدا این نیست که بدون عمل نیک یا اطاعت از خدا به بخشش او و سعادت‌مندی خویش امیدوار باشیم، بلکه مقصود آن است که به فضل و رحمت او امیدوار باشیم تا اعمال ناقص ما را بپذیرد. همچنین خوش‌بینی به آینده و گمان وقوع خیر، مبتنی بر مقدمات و امکاناتی است که بایستی در رسیدن به هدف مدنظر قرار گیرند.

با کاوش در منظومه آیات وحی درمی‌یابیم که امید مطلوب در قرآن به عنوان یک نظریه جامع دارای ابعاد شناختی - رفتاری است. خداوند با بیان راهکارهای اعتقادی، به اصلاح دیدگاه و اعتقاد فرد می‌پردازد و از طریق راهکارهای رفتاری درصدد اصلاح رفتارهای انسان برمی‌آید. یأس به عنوان جنود شیطان عواقب زیان‌بار فردی و اجتماعی فراوانی دارد و حرکت انسان را کند و شادابی جسم و تن را زائل می‌کند. خداوند در آیاتی به صراحت تمام نوع بشر را از ناامیدی بازداشته و ناامیدی از رحمتش را از بزرگترین گناهان نزد خود معرفی می‌فرماید.

^{۲۸} - کافی، ج ۲، ص ۵۵، ح ۱.

درس سوم

راهکارهای تقویت امید به آینده

مقدمه

امید یک حالت روحی و روانی و برانگیزاننده انسان به کار و فعالیت است. همین که انسان به آینده‌ای روشن امید داشته باشد، احساس نیکو و حالتی شاد به وی دست می‌دهد. این نشاط در او انگیزه کار و تلاش ایجاد می‌کند و او را به فعالیت‌های صحیح زندگی وادار می‌نماید. حفظ و ابقای امید، انسان را ترغیب می‌کند که از طریق شناخت افکار هدف و افکار مانع خود، امید خود را افزایش دهد. عنصر کلیدی فرایند حفظ امید، توانایی شناخت افکار هدف و افکار مانع است.

حال سؤال اینجاست که خداوند برای ایجاد این امید در انسان چه سازواره معرفتی و انگیزشی در قرآن طراحی نموده است؟ آیا اساساً قرآن برای حفظ و ابقای امید برنامه‌ای دارد؟ این راهکارها در قیاس با روش امیددرمانی در روانشناسی چه شباهت‌ها و تفاوت‌هایی دارد؟ آیا این راهکارها صرفاً در حوزه بینشی است یا آنکه می‌توان راهکارهای عملیاتی در حیطه رفتاری نیز در قرآن پیدا کرد؟

برای پاسخ این سؤالات ابتدا معرفی اجمالی از روش امیددرمانی در روان‌شناسی داریم؛ روشی که از دو مرحله اصلی القا و افزایش امید تشکیل شده است. با بررسی آیات قرآن مشخص می‌شود که کتاب الهی قرآن نیز در قالب راه‌کارهای اعتقادی و رفتاری، به القای امید و افزایش آن در انسان می‌پردازد. در ادامه به بررسی این مفهوم می‌پردازیم:

راه‌کارهای امیددرمانی

امیددرمانی به منظور افزایش تفکر امیدوارانه و غنی‌سازی فعالیت‌های مربوط به تعقیب اهداف، طراحی شده که شامل دو مرحله اصلی با چهار گام است. مرحله اول القای امید^{۲۹} مشتمل بر دو گام «امیدیابی»^{۳۰} و پیوند یا «تحکیم امید»^{۳۱} و مرحله دوم «افزایش امید»^{۳۲} مشتمل بر دو گام «غنی‌سازی امید»^{۳۳} و «ابقای امید»^{۳۴} می‌شود. راه‌کارهای ارائه‌شده در نظریه امید، توسط فرد مراجعه‌کننده و با کمک درمانگر تعیین می‌شود، اما در قرآن، از قبل به طور کامل از سوی خداوند تعیین و تعریف شده‌اند. در حقیقت قرآن کریم از طریق بیان راه‌کارهای اعتقادی به القای امید و از طریق بیان راه‌کارهای رفتاری به افزایش امید در نهاد آدمی پرداخته است.^{۳۵}

مرحله اول: القای امید

در گام اول، یعنی امیديابی، برای درک امیدی که فرد در گذشته تجربه کرده است، از او می‌خواهد داستان زندگی‌اش را تعریف نماید تا بدین ترتیب، دیدگاه مثبت‌تری نسبت به آینده خویش پیدا کند. قرآن کریم در بیش از ۸ آیه با تعبیر «اذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ؛ متذکر شوید که چه نعمتها خدا به شما عطا فرمود»^{۳۶} به

^{۲۹} - Instilling hope.

^{۳۰} - hope-finding.

^{۳۱} - hope-banding.

^{۳۲} - increasing hope.

^{۳۳} - hope-enhancing.

^{۳۴} - hope-reminding

^{۳۵} - رک. علاءالدینی، بررسی امیددرمانی گروهی بر دانشجویان دانشگاه اصفهان، ص ۳۶، محققان، نظریه امید: راه‌کارهای ایجاد و افزایش امید از دیدگاه قرآن و روان‌شناسی مثبت‌گرا. ۱۷-۶.

^{۳۶} - بقره: ۲۳۱؛ آل عمران: ۱۰۳؛ مائده: ۷، ۱۱، ۲۰، ۱۱۰؛ فاطر: ۳؛ ابراهیم: ۶.

یادآوری نعمت‌های الهی در زندگی فردی و مسیری که آدمی تاکنون پیموده دستور داده است. علاوه بر آن، خداوند نیز به منظور پیدایش روح امید در مسلمانان، به بیان داستان‌های امیدبخش در زندگی آنان پرداخته است.

در ماجرای جنگ احد که برخی مسلمانان هنگام مشاهده سپاهیان دشمن با وسوسه‌های شیطان دچار ناامیدی شدند، خداوند با یادآوری داستان جنگ بدر و امداد الهی در آن میدان، به القای روح امید در آنان پرداخت و به آنان گوشزد نمود تا زمانی که تمام انسان به خداوند باشد هیچ‌گاه ناامیدی و شکست در او نفوذ نمی‌نماید: «وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمُ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ؛ و سست نشوید و غمگین نگردید و شما برترید اگر ایمان داشته باشید» (آل عمران: ۱۳۹). از این رو یادآوری نعمت‌ها و امدادهای الهی در گذشته از بهترین راه‌ها برای یافتن امید است.

گام دوم تحکیم امید است. در این مرحله، درمانگر به الگوسازی تفکر و رفتار امیدوارانه می‌پردازد و بدین ترتیب، تفکر عامل و گذرگاه را در مراجعه‌کننده افزایش می‌دهد. قرآن کریم نیز برای تحکیم امید انسان، او را به سوی اعتقاد به نبوت و معاد سوق می‌دهد و بدین ترتیب، به افزایش عامل و گذرگاه در او کمک می‌کند. به دیگر بیان، علاوه بر سفارش آدمی به الگوگیری از انبیا و اولیای الهی به عنوان مصادیق انسان کامل و امیدواران حقیقی، سعی می‌نماید در پرتو اعتقاد به معاد و ایجاد نگرش مثبت نسبت به مرگ، خانه امید آدمی را استحکام بخشد.

مرحله دوم: افزایش امید

در گام نخست، یعنی غنی‌سازی امید، درمانگر از طریق ارائه راه‌کارهایی که به ایجاد هدف، توسعه گذرگاه و افزایش عامل در فرد منجر می‌شود، به غنی‌سازی امید او می‌پردازد. قرآن کریم نیز برای غنی‌سازی امید در انسان، به ارائه راه‌کارهایی رفتاری در حوزه فرد و اجتماع پرداخته است. در گام دوم، یعنی حفظ امید، فرد ترغیب می‌شود که از طریق شناخت افکار هدف و افکار مانع، ضمن حفظ امید، بتواند خود، عامل افزایش امید در خود باشد.

در قرآن نیز خداوند برای حفظ و ابقای امید انسان، همواره از او خواسته است به شناسایی هدف اصلی زندگانی خویش بپردازد و از طریق شناسایی افکار مانع و مخرب، به مبارزه با آمال و آرزوهایی برخیزد که او را از هدف اصلی خویش دور می‌سازند. قرآن کریم درباره افکار مزاحم و آرزوهای بی‌حاصل که در اثر هواهای نفسانی یا واسوس شیاطینی ایجاد می‌شود، هشدار می‌دهد: «وَلَا تَتَّبِعِ الْهَوَىٰ فَيُضِلَّكَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ؛ و از هوای نفس پیروی مکن که تو را از راه خدا منحرف سازد» (ص: ۲۶).

به طور کلی راهکارهای افزایش امید در قرآن کریم در دو محور اعتقادی و رفتاری قابل پیگیری است؛ به همین مناسبت در ادامه علاوه بر بیان راهکارهایی اعتقادی و فردی برای القای امید و رسیدن به آرامش نسبی در قرآن کریم، به راهکارهای عملیاتی و اجتماعی قرآن برای تقویت و افزایش این نیاز اصیل بشری نیز اشاره خواهد شد.

راهکارهای اعتقادی قرآن

مقصود از راهکارهای اعتقادی، روش‌های شناختی برای افزایش و تقویت امید در آدمی است که به اصلاح اعتقاد فرد نسبت به هستی، آغاز و فرجام جهان و نقش انبیا و اولیای الهی می‌پردازد و تأثیر آن را در افزایش یا کاهش امید مورد ارزیابی قرار می‌دهد. باور به توحید تأثیر بسزایی در ایجاد امید دارد؛ کمترین تأثیر چنین نگرشی، انسجام و تعادل بین شناخت‌ها، عواطف و اعمال انسان در بسیاری از بخش‌های زندگی اوست، به نحوی که عناصر روان آدمی، روند قوای فکری و جوارح انسان در شناخت و عمل به حق هماهنگ می‌شوند. در حالی که تعدد منابع ترس، نفع و ضرر، منجر به تشّت روان انسان و تقسیم قدرت فکر او به جهات متعدد می‌شود. آن‌چنان که حضرت یوسف (ع) فرمود: «يَا صَاحِبِ السِّجْنِ أَرَبَابٌ مُتَفَرِّقُونَ خَيْرٌ أَمِ اللَّهُ الْوَاحِدُ الْقَهَّارُ؛ ای دو یار زندان، آیا معبودان متعدد و متفرق بهتر است یا خدای یگانه مقتدر» (یوسف: ۳۹).

زندگی موحّدانه موجب می‌شود انسان به جای آنکه پیوسته به عوامل متعدد مؤثر در زندگی خویش بیندیشد و از آنها بیم به دل راه دهد، به مرجع و ملجأی واحد چشم بدوزد؛ حتی انسان‌های گنهکار نیز به شرط رجوع خالصانه از این امید محروم نیستند: «وَعَلَى الثَّلَاثَةِ الَّذِينَ خَلَفُوا حَتَّى إِذَا ضَاقَتْ عَلَيْهِمُ الْأَرْضُ بِمَا رَحُبَتْ وَ ضَاقَتْ عَلَيْهِمْ أَنْفُسُهُمْ وَ ظَنُّوا أَنْ لَا مَلْجَأَ مِنَ اللَّهِ إِلَّا إِلَيْهِ ثُمَّ تَابَ عَلَيْهِمْ لِيَتُوبُوا إِنَّ اللَّهَ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ؛ (همچنین) آن سه نفر که (از شرکت در جنگ تبوک) تخلف جستند، (و مسلمانان با آنان قطع رابطه نمودند) تا آن حدّ که زمین با همه وسعتش بر آنها تنگ شد؛ (حتّی) در وجود خویش، جایی برای خود نمی‌یافتند؛ (در آن هنگام) دانستند پناهگاهی از خدا جز به سوی او نیست؛ سپس خدا رحمتش را شامل حال آنها نمود، (و به آنان توفیق داد) تا توبه کنند؛ خداوند بسیار توبه‌پذیر و مهربان است» (توبه: ۱۱۸). اساساً امید حقیقی در قرآن در ارتباط با خداست و چنین انسانی همواره قلبش آرام است: «الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ؛ همان کسانی که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد» (رعد: ۲۸). چراکه امید در راستای تکامل انسان است و تکامل انسان در تجلّی اسمای الهی (بقره: ۳۰).

همچنین پیروی از فرستادگان الهی می‌تواند به امید راستین منتهی شود: «قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ؛ بگو: اگر خدا را دوست می‌دارید، از من پیروی کنید تا خدا (نیز) شما را دوست بدارد و گناهانتان را ببخشد؛ و خدا آمرزنده مهربان است» (آل عمران: ۳۱). تنها در این

صورت است که امید به آینده، امیدی واقعی و سرشار از حقیقت جلوه می‌کند و آدمی می‌تواند از توابع آن مصون بماند؛ توابع انواع گناهان است که نتیجه‌ای جز پشیمانی، ناامیدی و نگرانی ندارد.^{۳۷}

ایمان به معاد نیز با ریشه یأس‌ها و ناامیدی‌ها که آفت جان انسان‌هاست، درمان می‌کند؛ شخص معتقد به قیامت عقیده دارد که زندگی به این جهان ماده خلاصه نمی‌گردد و امیدوار است که در آن جهان به بسیاری از خواسته‌ها و آرزوهایش و همچنین سعادت ابدی نائل شود: «يَا قَوْمِ إِنَّمَا هَذِهِ الدُّنْيَا مَتَاعٌ وَإِنَّ الْآخِرَةَ هِيَ دَارُ الْقَرَارِ؛ ای قوم من این زندگی دنیا، تنها متاع زودگذری است؛ و آخرت سرای همیشگی است» (غافر: ۳۹). قرآن وعده می‌دهد که در آخرت آسایش، آرامش و امنیت مطلق وجود دارد (انعام: ۱۲۷).

اساساً شناخت خداوند و قواعد عالم هستی موجب امید به آینده می‌شود. انسان وقتی به این حقیقت بیندیشد که خداوند آفرینش را آغاز می‌کند و باز می‌گرداند، او آمرزنده و دوستدار مؤمنان و دارای مجد و عظمت است و آنچه را می‌خواهد انجام می‌دهد، روابط خود با خداوند را بر اساس ذهنیت امیدوارانه و روشن قرار می‌دهد: «إِنَّهُ هُوَ يُبْدِي وَيُعِيدُ وَهُوَ الْغَفُورُ الْودُودُ ذُو الْعَرْشِ الْمَجِيدُ فَعَالٌ لِّمَا يُرِيدُ؛ اوست که [مخلوقات را] می‌آفریند و [پس از مرگ] باز می‌گرداند و او بسیار آمرزنده و دوستدار [مؤمنان] است صاحب عرش و ارجمند [و عالی صفات] است آنچه را بخواهد [بی آنکه بازدارنده‌ای در برابرش باشد] انجام می‌دهد» (بروج: ۱۶-۱۳).

وقتی انسان قواعد و فلسفه رویدادهای جهان هستی را بفهمد، از نداشتن‌ها و نرسیدن‌ها در دنیا ناامید نمی‌شود، چراکه «وَمَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ وَأَبْقَى؛ و آنچه نزد خداست بهتر و پایدارتر است» (قصص: ۶۰). وقتی باور داشته باشد که زندگی با سختی و آسانی عجین شده است و با هر سختی آسانی است، پس از هر سختی مأیوس نمی‌شود: «إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا؛ آری با دشواری آسانی است» (شرح: ۶). حتی تحمل سختی‌ها نیز بر او آسان‌تر می‌شود، چراکه خداوند را ناظر بر خود و جهان می‌داند: «وَاللَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ؛ و خداوند بر هر چیز شاهد و ناظر است» (مجادله: ۶).

راهکارهای رفتاری قرآن

مقصود از راهکارهای رفتاری، روش‌هایی عملی برای افزایش و تقویت امید در آدمی است که در دو قالب فردی و اجتماعی مطرح می‌شوند تا انسان علاوه بر غنی‌ساختن امید در درون خویش، به افزایش امید جامعه نیز کمک نماید؛ چراکه مسئولیت‌پذیری اجتماعی در ابعاد و مسائل متعددی موضوعیت می‌یابد تا تضمین‌گر

^{۳۷} - المیزان، ج ۳، ص ۱۵۸ - ۱۵۹.

آرامش، امنیت و همچنین تقویت‌کننده روحیه امید و امیدواری در تمامی انسان‌ها باشد. اگرچه تمام اعمال دینی در تقویت چراغ امید در دل نقش دارند، اما در ادامه به جهت اختصار صرفاً به برخی از فراگیرترین آموزه‌های امیدبخش دین اشاره می‌شود:

راهکارهای فردی

الف) توبه به سوی خداوند: احساس گناه یکی از عوامل اضطراب و افسردگی و مایه خستگی روح انسان است که باعث سرخوردگی در زندگی او می‌شود. فرد گنهکار احساس پوچی می‌کند و انگیزه ادامه زندگی را از دست می‌دهد و این موجب ناامیدی در او می‌شود. وقتی ناامیدی به سراغ انسان گنهکار می‌آید و او را دچار فشارهای روانی و اضطراب می‌سازد، می‌تواند با توبه آرامش خود را باز یابد و امید خویش را تحکیم نماید: «...وَيَهْدِي إِلَيْهِ مَنْ أَنَابَ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ...؛ و هر کس را که به سوی او بازگردد، هدایت می‌نماید [بازگشتگان به سوی خدا] کسانی [هستند] که ایمان آوردند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد» (رعد: ۲۷ - ۲۸).

توبه راهی است که خدا در برابر تمام انسان‌ها قرار داده تا از یأس بپرهیزند و بدانند آفریدگارشان پذیرنده گناهکاران است: «وَهُوَ الَّذِي يَقْبَلُ التَّوْبَةَ عَنْ عِبَادِهِ وَيَعْفُو عَنِ السَّيِّئَاتِ وَيَعْلَمُ مَا تَفْعَلُونَ؛ و اوست کسی که توبه را از بندگان خود می‌پذیرد و از گناهان درمی‌گذرد و آنچه می‌کنید می‌داند» (شوری: ۲۵). افراد آلوده‌دامن احساس می‌کنند که در جامعه هیچ جایی برایشان نیست و از هیچ نوع احترام و منزلتی برخوردار نیستند؛ زمین و زمان و حتی نفس خودشان بر آنان تنگ می‌گردد. به تعبیر قرآن: «ضَاقَتْ عَلَيْهِمُ الْأَرْضُ بِمَا رَحُبَتْ وَ ضَاقَتْ عَلَيْهِمْ أَنْفُسُهُمْ؛ تا آن حد که زمین با همه وسعتش بر آنها تنگ شد، حتی در وجود خویش، جایی برای خود نمی‌یافتند» (توبه: ۱۱۸).

توبه سه اثر بسیار مطلوب دارد: دستاورد نخست توبه محبوبیت نزد خداوند است: «إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ؛ همانا خدا آنان را که پیوسته به درگاهش توبه کنند و هم پاکیزگان دور از هر آلاشی را دوست می‌دارد» (بقره: ۲۲۲). رسول گرامی اسلام (ص) نیز فرمودند: «نزد خداوند هیچ چیز دوست داشتنی‌تر از مرد و زن توبه‌کننده نیست».^{۳۸} عامل دیگر افسردگی در فرد، از بین رفتن فرصت‌های گذشته در نتیجه گناهان اوست. خداوند متعال که برای قدرت و رحمتش حدی قابل تصور نیست، وعده فرموده که نه تنها گناهان توبه‌کار را می‌آمرزد، بلکه آن‌ها را تبدیل به نیکی و پاداش می‌کند: «إِلَّا مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَٰئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا؛ مگر کسانی که توبه کنند و ایمان آورند و

^{۳۸} - «لَيْسَ شَيْءٌ أَحَبَّ إِلَى اللَّهِ مِنْ مُؤْمِنٍ تَائِبٍ أَوْ مُؤْمِنَةٍ تَائِبَةٍ» (عیون أخبار الرضا (ع)، ج ۲، ص ۲۹).

عمل صالح انجام دهند که خداوند گناهان آنان را به حسنات مبدل می کند و خداوند همواره آمرزنده و مهربان بوده است» (فرقان: ۷۰).

اثر سوم، وسعت روزی و رفع موانعی است که فرد توبه کار در زندگی دست می یابد که در واقع نوعی پاداش محسوب می شود: «فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَيَبْنِي وَيجعل لكم جنات ويجعل لكم أنهاراً؛ پس [به آنان] گفتم: از پروردگارتان آمرزش بخواهید که او همواره بسیار آمرزنده است. تا بر شما از آسمان باران پی در پی و با برکت فرستد و شما را با اموال و فرزندان یاری کند و برایتان باغ ها و نهرا قرار دهد» (نوح: ۱۰ - ۱۲). در آیه دیگری فرمود: «وَأَنِ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُمَتِّعْكُمْ مَتَاعًا حَسَنًا إِلَى أَجَلٍ مُّسَمًّى وَ يُؤْتِ كُلَّ ذِي فَضْلٍ فَضْلَهُ...؛ از پروردگار خویش آمرزش بطلبید سپس به سوی او بازگردید تا شما را تا مدت معینی به خوبی (از مواهب زندگی این جهان) بهره مند سازد و به هر صاحب فضیلتی، به مقدار فضیلتش ببخشد» (هود: ۳). صدر و ذیل آیه می فهماند که با استغفار و توبه حقیقی خداوند هر آنچه که ظرفیت انسان باشد عطا می نماید و محدودیتی در عطای پروردگار نیست.

اگر انسان ها در همین چند آیه تأمل و غور کند و به این حجم از رحمت، عطا و امیدآفرینی خداوند بیندیشد، هیچ انتخاب منطقی تر از توبه و استغفار نخواهد یافت. البته شناخت و گرایش انسان تحت تأثیر خواش های نفسانی و القائات شیطانی می تواند تغییر کند، ولی باب رحمت الهی هیچ گاه بر انسان بسته نیست.

ب) ذکر خداوند: علت اصلی اضطراب ها و آشفتگی های روانی و روحی انسان معاصر، غفلت از یاد خداست. پیوند روح و دل انسان با خدا، به وسیله ذکر خدا پدید می آید که پیوندی ناگسستنی و استوار است: «فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ؛ پس مرا یاد کنید تا شما را یاد کنم» (بقره: ۱۵۲) در سایه این پیوند، آدمی شیرینی و گوارایی اتصال خود را با خداوند، حس می کند و توانایی آن را می یابد که از عادات نامأنوس و خلق و خوی های نادرست برهد و قوانین طبیعت و خواسته های نفسانی را مقهور خود سازد: «إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ؛ پرهیزگاران هنگامی که گرفتار وسوسه های شیطان شوند، به یاد (خدا و پاداش و کیفر او) می افتند؛ و (در پرتو یاد او، راه حق را می بینند و) ناگهان بینا می گردند» (اعراف: ۲۰۱).

ج) ترس از خدا: خداوند در آیات بسیاری تأکید می فرماید که آدمی باید تنها از او بترسد. اما ترس از خدا چه نفعی دارد؟ اساساً مگر خداوند ترسناک است که از او بترسیم؟ قرآن کریم ذکر و یاد خداوند را موجب آرامش قلب انسان می داند، پس معنای ترس از خدا چیست؟ قرآن کریم می فرماید: «إِنَّمَا ذَلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُوا مِنِّي إِن كُنتُمْ مُؤْمِنِينَ؛ این فقط شیطان است که پیروان خود را (با سخنان و شایعات بی اساس)، می ترساند. از آنها نترسید و تنها از من بترسید اگر ایمان دارید» (آل عمران: ۱۷۵)؛ اولاً این شیطان است که اولیاء خود را با شایعات و تلقین ها می ترساند و اولیا الهی نه تنها هیچ خوفی از آینده ندارند، بلکه

اندوهی از گذشته نیز در دل دارند: «أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ؛ آگاه باشید (دوستان و) اولیای خدا، نه ترسی دارند و نه غمگین می‌شوند» (یونس: ۶۲).

ثانیاً ترس از خداوند از جنس ایمان است و در معنای هراس از معصیت اوست و نه خود خدا. ثالثاً این نوع ترس در مقابل نترسیدن از غیرخدا از جمله القائنات شیطانی است. به بیان دیگر ترس از خدا در صورت نفوذ در ژرفای درونی انسان، باعث می‌شود که او از غیرخدا نهراسد و از این جهت سبب تحکیم پایه‌های امید در آدمی می‌گردد.

د) تهجد: نماز شب و شب‌زنده‌داری از عوامل امیدبخش است: «أَمَّنْ هُوَ قَانَتْ آثَاءَ اللَّيْلِ سَاجِدًا وَقَائِمًا يَحْذَرُ الْآخِرَةَ وَيَرْجُو رَحْمَةَ رَبِّهِ؛ یا آن کس که ساعات شب را به طاعت خدا به سجود و قیام پردازد و از عذاب آخرت ترسان و به رحمت الهی امیدوار است؟» (زمر: ۹). در این آیه نیز انسان شب‌زنده‌دار هم از عذاب آخرت برحذر است و همزمان به رحمت پروردگار امیدوار. از این‌رو میان تهجد و امید رابطه‌ای وجود دارد. انسانی که به هنگام فرو نشستن غوغای زندگی پس از قدری استراحت به شب‌زنده‌داری می‌پردازد، نشاط خاصی دریافت می‌کند که روح‌پرور، تکامل‌آفرین و امیدبخش است.

ه) هجرت و جهاد در راه خدا: انسانی که بدون هیچ تلاش و کوششی در یکجا مستقر شود، دیر یا زود ناامیدی به سراغش می‌آید. انسان پرامید الزاماً باید مشغول به مجاهدت و تلاش باشد و اگر نتوانست در جایی فعالیت کند، باید مهاجرت نماید؛ چراکه امید به لطف و رحمت پروردگار، مشروط به ایمان، هجرت و جهاد است: «إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَاجَرُوا وَجَاهَدُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أُولَئِكَ يَرْجُونَ رَحْمَتَ اللَّهِ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ؛ کسانی که ایمان آورده و در راه خدا هجرت یا جهاد نموده‌اند، آنها به رحمت پروردگار امید دارند و خداوند آمرزنده و مهربان است» (بقره: ۲۱۸).

البته مهاجرت مخصوص کسانی است که برای حفظ دین و تبلیغ آن و مصونیت دادن به سلامت معنوی خود و خانواده مجبورند از دیار کفر به سرزمین ایمان، هجرت نمایند و با مال و جان به جهاد در راه خدا جهاد کنند، چنین مهاجرانی شایسته رحمت، مغفرت و آمرزش خداوند هستند. از این‌رو هجرت و جهاد در راه خداوند، سرچشمه‌های امیدی پایدار و پویاست و در پرتو افزایش روح امید در آدمی، زمینه‌ساز طلوع رحمت و مغفرت از افق زندگی انسان هستند.

راهکارهای اجتماعی

الف) انفاق: یکی از مهم‌ترین دلایل تنش‌های اجتماعی و افسردگی و ناامیدی از آینده فقر است. شیطان نیز با حربه ترساندن انسان از فقر در آینده، او را به سمت کارهای زشت سوق می‌دهد: «الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ وَيَأْمُرُكُم بِالْفَحْشَاءِ وَاللَّهُ يَعِدُكُم مَّغْفِرَةً مِنْهُ وَفَضْلاً وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ؛ شیطان، شما را (به هنگام انفاق) وعده فقر و تهیدستی می‌دهد و به فحشا (و زشتی‌ها) امر می‌کند، ولی خداوند وعده آمرزش و فزونی به شما می‌دهد و قدرت خداوند وسیع و (به هر چیز) داناست (به همین دلیل، به وعده‌های خود وفا می‌کند)» (بقره: ۲۶۸).

عامل دیگر بیماری تنگ‌نظری، بخل و حرص است که در نفس انسان حضور دارد: «وَأَحْضَرَتِ الْأَنْفُسُ الشُّحَّ؛ و نفوس را بخل و حرص فرا گرفته است» (نساء/۱۲۸). برای افزایش امید و غلبه بر فقر یا باید بر روی مقدمات امیدبخش بیرونی کار کرد یا آنکه مؤلفه‌های روانی درونی را تقویت نمود. یکی از بهترین راهکارها در این زمینه انفاق است. البته انفاق خالصانه‌ای است که سبب تطهیر و تزکیه نفس می‌شود: «خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ؛ از اموال آنها صدقه‌ای (به عنوان زکات) بگیر تا به وسیله آن، آنها را پاک‌سازی و پرورش دهی» (توبه: ۱۰۳). تأثیر درونی این انفاق علاوه بر تطهیر نفس انسان از پلیدی بخل، رشد خیرات، فضائل و برکات اخلاقی است تا جایی که این صفات در درون جان تثبیت می‌گردد: «وَمَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ وَتَثْبِيتًا مِنْ أَنْفُسِهِمْ... (کار) کسانی که اموال خود را برای خشنودی خدا و تثبیت (ملکات انسانی در) روح خود، انفاق می‌کنند» (بقره: ۲۶۵).

نکته دوم وعده برکت دنیوی و اخروی برای انفاق‌کننده است: «مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَتَتْ سَنَابِلَ فِي كُلِّ سُنبُلَةٍ مِائَةُ حَبَّةٍ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ؛ کسانی که اموال خود را در راه خدا انفاق می‌کنند، همانند بذری هستند که هفت خوشه برویاند؛ که در هر خوشه، یکصد دانه باشد؛ و خداوند آن را برای هر کس بخواهد (و شایستگی داشته باشد)، دو یا چند برابر می‌کند؛ و خدا (از نظر قدرت و رحمت)، وسیع و (به همه چیز) داناست» (بقره: ۲۶۱). از این‌رو هم انفاق هم موجب افزایش امید نسبت به برکات دنیوی و اخروی می‌شود و هم آرامش حقیقی و ثبات روحی برای آدمی به همراه دارد. البته افرادی که انفاقشان همراه با اذیت یا خودنمایی است، ثمره‌ای برای آنان نخواهد بود، دائماً در اضطراب و تضاد روحی به سر می‌برند (بقره: ۲۶۴).

جالب آنکه خداوند بعد از این دسته آیات (در سوره بقره)، به اعطای حکمت حقیقی اشاره می‌کند: «يُؤْتِي الْحِكْمَةَ مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ؛ (خدا) دانش و حکمت را به هر کس بخواهد (و شایسته بداند) می‌دهد و به هر کس دانش داده شود، خیر فراوانی داده شده است و جز خردمندان (این حقایق را درک نمی‌کنند و) متذکر نمی‌گردند» (بقره: ۲۶۴)؛ یعنی اولاً شیطان وعده فقر و

خداوند وعده مغفرت و فضل می‌دهد، اما تشخیص این دو حکمت لازم دارد. ثانیاً گرچه مال و ثروت خیر است، ولی با گذشت از آن می‌توان به خیر کثیر می‌رسند. ثالثاً خیر کثیر نیز داشتن حکمت و قدرت تشخیص است. اگرچه همه امکانات مادی نیز فدای دست‌یابی به این حکمت شود، ارزش دارد. هرچند که هر کسی به ارزش این حکمت پی نمی‌برد.

ب) **امر به معروف و نهی از منکر:** این رفتار اصلاحی و اجتماعی نشانه علاقه به سلامتی جامعه و وجود روح نشاط و امیدواری میان مردم است؛ چراکه باعث می‌شود جامعه مرده و فاقد تحرک به جامعه‌ای زنده و پویا تبدیل گردد. از سوی دیگر ترک امر به معروف، زمینه‌ساز کفر است (مائده: ۷۷ - ۷۸) و کفر نیز از عوامل ناامیدی و یأس است: «وَالَّذِينَ كَفَرُوا بِآيَاتِ اللَّهِ وَلِقَائِهِ أُولَٰئِكَ يَكُونُونَ مِنَ الرَّحِمَتِ؛ و کسانی که به آیات خدا و دیدار [قیامت و محاسبه اعمال به وسیله] او کفر ورزیدند، آنان از رحمت من مأیوس‌اند» (عنکبوت: ۲۳)؛ بنابراین، برای افزایش و تقویت روحیه امید در خود و سایر افراد، باید به این فریضه مهم پرداخت تا ناامیدی را ریشه‌کن نمود.

ج) **عفو و احسان:** از نظر قرآن، شخص نیکوکار انسانی امیدوار به لطف و عنایت خداوند و معتقد به وعده‌های اوست. از این‌رو، هر کس امیدوار به رحمت الهی است باید نیکوکار شود: «إِنَّ رَحْمَتَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِينَ؛ یقیناً رحمت خدا به نیکوکاران نزدیک است» (اعراف: ۵۶). عفو و گذشت نیز از مصادیق احسان است: «فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاصْفَحْ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ؛ از آنان درگذر و [از مجازاتشان] روی گردان؛ زیرا خدا نیکوکاران را دوست دارد» (مائده: ۱۳) و رحمت خداوند که مؤمنان همواره در آرزوی رسیدن به آن هستند، به محسنین نزدیک است (اعراف: ۵۶)؛ بنابراین مؤمنان و امیدواران به رحمت الهی از طریق عفو و بخشش دیگران، می‌توانند به امید و آرزوی خود، که همان دریافت رحمت الهی و پاداش‌های او می‌باشد، دست یابند و به آرامش حقیقی نائل شوند.

هـ) وفای به عهد: قرآن کریم یکی دیگر از خصوصیات افراد باایمان را که در پرتو امید به لقای الهی، بهشت را به ارث می‌برند، وفای به عهد می‌داند: «وَالَّذِينَ هُمْ لِأَمَانَاتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رَاعُونَ؛ و آنان که امانت‌ها و پیمان‌های خود را رعایت می‌کنند» (مؤمنون: ۸). بدیهی است انسانی که به وقوع روز جزا امید دارد و فرارسیدن آن را در دل آرزو می‌کند، همواره به این مهم توجه دارد و آن را در سرلوحه زندگانی خویش قرار خواهد داد: «وَأَوْفُوا بِالْعَهْدِ إِنَّ الْعَهْدَ كَانَ مَسْئُولًا؛ به عهد و پیمان وفا کنید، زیرا [روز قیامت] درباره پیمان بازخواست خواهد شد» (اسراء: ۳۴).

مقایسه راهکارهای روانشناسی و قرآن

مقایسه راهکارهای روانشناسی با راهکارهای قرآن از چند جهت قابل بررسی است: نخست اینکه راهکارهای نظریه امید به گونه‌ای است که فرد باید به تنهایی یا با کمک درمانگر به ایجاد هدف، عامل و توسعه گذرگاه برای افزایش امید بپردازد. در حالی که در راهکارهای قرآنی، این مسائل همگی از سوی خداوند از قبل تعیین شده‌اند و هدف زندگانی (ذاریات: ۵۶)، گذرگاه‌های رسیدن به آن (کهف: ۱۱۰) و همچنین انگیزه لازم برای به اجرای این راهکارها را نیز مشخص شده است و آدمی موظف است از طریق گذرگاه‌های تعیین شده با انگیزه بهره‌مندی از رحمت الهی در راستای هدف خلقت خویش، به تعریف سایر اهداف دنیوی خویش بپردازد. به این جهت راهکارهای قرآن برای غنی‌سازی امید در آدمی، بسیار کامل‌تر از راهکارهای روانشناسی است.

اگرچه وجه اشتراک قرآن و روانشناسی توجه به الگو در تحکیم امید در فرد است، ولی الگو در بینش قرآن، انسان‌های کامل (پیامبران و اولیای الهی) هستند که نسبت به الگوهای موجود در روانشناسی، از جایگاهی والاتری برخوردارند. وجه اختلاف سوم نیز آن است که قرآن حیات اخروی را هدف و مقصود حیات دنیوی می‌داند و دنیا را پلی به سوی آخرت می‌شمارد. به همین دلیل، از طریق تقویت اعتقاد به معاد و بیان ویژگی‌های حیات اخروی، به تحکیم امید در افراد می‌پردازد. کفر یا انکار معاد نیز بستر مناسبی برای پیدایش ناامیدی و پوچ‌گرایی در انسان است و قرآن کریم مهم‌ترین عامل یأس را فراموشی یا انکار آخرت می‌داند. این در حالی است که نظریه امید در روانشناسی نسبت به این بحث ساکت است. همچنین راهکارهای نظریه امید عمده‌تاً جنبه فردی دارند، ولی قرآن کریم علاوه بر راهکارهای فردی، به ارائه راهکارهای رفتاری در حوزه اجتماع نیز پرداخته تا تعاون جمعی موجب تضاعف امید در جامعه شود.

ناامیدی و تحولات سیاسی جامعه

همان‌طور که گذشت، سلامت روح و روان نقش مهمی در حیات فردی و اجتماعی بشر دارد؛ برای مصون ماندن از بیماری‌های روان باید از یأس و نومیدی برحذر بود و با سرمایه «امید» برای آینده برنامه‌ریزی کرد. جوانان بخش مهمی از نسل امروز کشور هستند که اگر امید به آینده نداشته باشند، از حرکت باز می‌مانند. اگر نسل جوان ناامید و دل‌مرده باشد، آن جامعه از نوآوری و شکوفایی باز می‌ماند. ناامیدی به عنوان یکی از بیماری‌های روانی که در شرایط بحرانی و متلاطم شیوع بیشتری می‌یابد، هم در ساحت زندگی فردی و هم در عرصه سیاسی و جایگاه کشور و انقلاب در مقابل دشمنان جهانی تأثیر منفی دارد. وجود مشکلات و نارسایی‌ها در بخش‌های اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی کشور قابل انکار نیست، اما با توجه به امکانات و

ظرفیت‌های فراوان کشور و پیشرفت‌های به دست آمده می‌توان با برنامه‌ریزی و مجاهدت آینده روشن فراوری نظام را مشاهده کرد.

به همین جهت تأکید بر امید و ترسیم آینده روشن همواره در بیانات مقام معظم رهبری دیده می‌شود؛ چراکه ایشان علاوه بر مشاهده این آینده بر اساس خط سیر کشور، به ویژه افق فکری و تمدنی، ترویج این امید در جامعه را امری ضروری می‌دانند و می‌فرماید: «آینده کشور به توفیق الهی، به فضل پروردگار، آینده خوبی است؛ انبوه جماعت جوان این کشور، در دل خود نخبگان زیادی دارند؛ حالا عمده نخبگان دانشگاهی هستند، در بخش‌های دیگر هم نخبگانی هستند که ولو دانشگاهی نیستند اما به معنای حقیقی کلمه نخبه‌اند، می‌توانند نقش‌آفرینی کنند و این نخبه‌ها کار خود را خواهند کرد؛ احساس مسئولیت می‌کنند». امیرمؤمنان(ع) نیز می‌فرماید: «فقیه (و دین شناس) کامل کسی است که مردم را از آمرزش و مهربانی خداوند ناامید و از عذاب ناگهانی ایمن نسازد».

خلاصه

به طور کلی، مفهوم امید در قرآن کریم در دو محور اعتقادی و رفتاری قابل پیگیری است؛ چراکه قرآن افزون بر بیان راهکارهایی اعتقادی و فردی برای القای امید و رسیدن به آرامش نسبی در دنیا، به ارائه راهکارهای رفتاری و اجتماعی پرداخته است؛ در بُعد اعتقادی، به تقویت پایه‌های معرفتی و اعتقادی افراد پرداخته شده است. سه اصل توحید، نبوت و معاد در ایجاد امید و روحیه امیدپروری در آدمی اثرگذار است. در بُعد رفتاری نیز، قرآن کریم برای افزایش امید آدمی در زندگانی دنیوی و نیز پرورش روح امید در جامعه، در قالب راهکارهای رفتاری به تقویت روح امید در جامعه پرداخته است. مهم‌ترین راهکارهای رفتاری قرآن در حوزه فردی نیز ذکر، تهجد، نماز و تلاوت قرآن و در حوزه اجتماعی انفاق، احسان، عفو و بخشش، امر به معروف و نهی از منکر و وفای به عهد بود.