نقش اميد در زندگى

محمد سبحانى نيا

يكى از ساز وكارهاى حيات و زندگى, اميدوارى است. از نظر جهان بينى توحيدى, اميد تحفه الهى است كه چرخ زندگى را به گردش وامى دارد و موتور تلاش و انگيزه را پر شتاب مى كند. اگر روزى اميد از انسان گرفته شود, دوران خمودگى و ايستايى او فرا مى رسد.

اميدوار بودن, هنرى است كه بايد همگان به خصوص نسل پوياى جوان آن را فرا گيرند. از اين رو در اين شماره به بررسى حقيقت اميدوارى و راه هاى نيل به آن مى پردازيم.

حقيقت اميدوارى

اميدوارى, حالتى نفسانى است كه در آن, انسان به امورى كه انتظارش را دارد دل بستگى پيدا كرده است. اميد, در انتظار چيزى بودن است در حالى كه بيشتر وسايل و اسباب آن فراهم شده است. معمولاً اميد و آرزو, در فرهنگ فارسى, در كنار يكديگر به كار مى روند, اما در زبان عربى به صورت جداگانه با عنوان هاى (رجا) و (اَمَل) استعمال مى شوند. با يك تحليل مى توان گفت: در هر اميدوارى, آرزو هست, ولى هر آرزويى, اميدوارى نيست.1

شايد بتوان اميد در زندگى را به سكان كشتى تشبيه كرد, همان طورى كه كشتى بدون سكان دار در درياى خروشان و پر تلاطم, سرگردان خواهد بود, انسان نااميد نيز در اين دنياى پر هياهو حيران خواهد ماند. بعضى افراد به دليل شكست هاى گذشته, اميدشان را از دست داده اند به طورى كه زندگى منهاى اميد را قابل تحمل ندانسته و در نهايت, بدترين گزينه يعنى مرگ را مشكل گشاى خود يافته اند. آن عده هم كه زنده اند, در واقع مرده متحركى بيش نيستند.

اميدوارى, نه خيال پردازى

انسان به اندازه اى مى تواند براى خود اميدسازى كند كه به مرز خيال پردازى نرسد. از آن جا كه جوان سرشار از انرژى است, توان رسيدن به آرمان ها و اهداف بلند را در خود مى بيند و افق بالاترى را براى خويش ترسيم مى كند و در انديشه فرداهاى بهتر است. براى او همواره خطر افتادن در دام اوهام وجود دارد. اميدسازى هميشه با در نظر گرفتن واقعيات, امكانات و توان و طاقت فردى صورت مى گيرد, در حالى كه خيال پردازى فاقد اين ويژگى هاست; پس بايد در اميدهايمان تجديدنظر كنيم.

بايد مرز بين اميدوارى و خوش خيالى را به خوبى دانست تا يكى در جاى ديگرى قرار نگيرد. اميدوارى, مقوله اى است كه با فعاليت و تلاش همراه است و به بيان بهتر مى توان گفت: اميدوارى از سه جزء شناختى, عاطفى و حركتى تشكيل مى شود. باغبانى در ذهن خود, ثمرات و نتايج كارش را كه باغستان سرسبز و آباد است, تصور مى كند و آن را مطلوب مى بيند; از اين رو در او نوعى دلدادگى پديد مى آيد و آرزوى داشتن چنين باغى را مى كند. سپس به منظور تحقق آن به فعاليت مى پردازد. دانش آموزى كه بدون تلاش و مجاهدت در انتظار كسب مدارج علمى و پذيرش در دانشگاه به سر بَرَد, در حقيقت به خيال پردازى افراطى روى آورده و از اميد واقعى فاصله گرفته است. اين مسئله در جهات معنوى نيز صادق است. رسول اكرم(ص) مى فرمايد: نادان كسى است كه از هواى نفسانى خود پيروى كند و در عين حال از خداوند انتظار بهشت را داشته باشد.2

هرچند در نااميدى بسى اميد است, ولى با اين بهانه نمى توان دست از كار و تلاش كشيد و به اميدِ ياريِ ديگران چشم دوخت. ميوه شيرين و گواراى درخت اميد آن گاه به بار مى نشيند كه با تلاش و فعاليت آبيارى شده باشد.

امام على(ع) مى فرمايد: (لاتكن ممّن يرجوا الاخرة بغير عمل; از كسانى مباش كه بدون عمل, به آخرت اميدوار است.)3

بنابراين اگر انسان انتظار و اميد چيزى را دارد, بايد خود را براى استقبال از آن آماده كند. كسى كه ادعا مى كند انتظار چيزى دارد و اثرى در عمل او نمايان نيست, در واقع به ادعاى دروغينى دست زده است. مولوى در قالب داستانى كوتاه دل بستن بيهوده به امور واهى و دور از حقيقت را چنين ترسيم كرده كه مضمونش اين گونه است: شخص غريبى با شتاب به دنبال خانه اى مى گشت, دوستش كه خانه خرابى داشت, وى را با خود برد و به او گفت: اگر اين خانه سقف مى داشت, تو را در كنار خود جاى مى دادم. اگر در اين خانه اتاق ديگرى مى بود, همسرت نيز آسوده در اين جا اقامت مى كرد. اگر اتاق ديگرى بود, ميهمانت را نيز در آن جاى مى دادى و آن شخص در پاسخ گفت:

گفت آرى پهلويِ ياران خوش است

ليك اى جان در (اگر) نتوان نشست

اهميت اميد و آرزو در اسلام

در اسلام, اميد و آرزو جايگاه رفيعى دارد تا جايى كه در روايات معصومين از اميد به عنوان رحمت الهى ياد شده است. پيامبر(ص) مى فرمايد: (الأمل رحمة لأمتى ولولا الأمل مارضعت والدة ولدها ولاغرس غارس شجرها; اميد و آرزو, رحمت براى امت من است و اگر اميد و آرزو نبود, هيچ مادرى فرزندش را شير نمى داد و هيچ باغبانى نهالى نمى كاشت.)4

مادر, سمبل عاطفه و مهربانى است, اما آنچه يك مادر را به مهربانى وامى دارد و باران عطوفت وى را سرازير مى كند, اميد است. اگر روزى اميد را از وى بگيرند حتى حاضر نخواهد شد نوزاد دلبندش را شير دهد. در حديثى از حضرت مسيح(ع) مى خوانيم: در جايى نشسته بود و پيرمردى را مشاهده كرد كه با كمك بيل و كلنگ به شكافتن زمين مشغول است, حضرت مسيح(ع) به پيشگاه خدا عرضه داشت: خدايا! اميد و آرزو را از او بگير. ناگهان پيرمرد بيل را به كنارى انداخت و روى زمين دراز كشيد و خوابيد. كمى بعد حضرت مسيح(ع) عرضه داشت: بارالها! اميد و آرزو را به او برگردان. ناگهان مشاهده كرد پيرمرد برخاست و دوباره مشغول فعاليت و كار شد. حضرت مسيح(ع) از او سؤال كرد كه من دو حال مختلف از تو ديدم, يك بار بيل را به كنار افكندى و روى زمين خوابيدى, اما در مرحله دوم برخاستى و مشغول به كار شدى؟ پيرمرد در جواب گفت: در مرتبه اول فكر كردم پير و ناتوان شده ام, چرا اين همه به خود زحمت دهم و تلاش كنم؟ بيل را به كنار انداختم و بر زمين خوابيدم. ولى چيزى نگذشت كه اين فكر به خاطرم خطور كرد از كجا معلوم كه سال هاى زيادى زنده نمانم؟ انسان تا زنده است بايد براى خود و خانواده اش تلاش كند, از اين رو برخاستم و بيل را گرفتم و مشغول كار شدم.5

مولوى مى گويد:

گر نبودى ميـل و اميـد ثمـر

كى نشاندى باغبان بيخ شجر6

اقسام اميد و آرزو

به طور كلى مى توان اميد و آرزو را به اميد و آرزوى كاذب و صادق تقسيم كرد. استاد مطهرى مى گويد: (معمولاً افرادى كه از لحاظ روح و روان, سالم و با نشاط اند و انحرافى پيدا نكرده اند, كمتر به تخيل و به هم بافتن آرزوهاى دور و دراز و نامعقول مى پردازند. هميشه عملى فكر مى كنند و عملى آرزو مى كنند; يعنى آرزوهاى آنها در جهت همان مدارى است كه در زندگى دارند, روى بال و پر خيال نمى نشينند و آرزوى امور ناشدنى را نمى كنند; ولى افراد ضعيف كه مبتلا به بيمارى روانى هستند و نشاط عمل ندارند و در وجودشان همت و اراده اى موجود نيست, بيشتر بر مركب سريع السير خيال سوار مى شوند و با خيالات خود را سرگرم مى كنند.)7

پس بايد دايره اميدها و آرزوهايمان را محدود سازيم و بدانيم هرچيزى شايسته اميد داشتن نيست. بازيابى و تشخيص اميدهاى واهى و كاذب از اميدهاى واقعى و صادق, و اميدهاى پست و بى ارزش از اميدهاى ارزش مند و متعالى و تجديدنظر در اميدها, امرى ضرورى و اجتناب ناپذير است.

آفات اميد و آرزو

اميد و آرزو آسيب ها و آفاتى دارد كه مهم ترين آن, عدم آگاهى و اطلاع از واقعيات, غفلت از وظيفه اصلى, بلندپروازى, فاصله گرفتن از مبانى دينى و عوامل اجتماعى فرهنگى حاكم بر جامعه است.

در اين جا به مهم ترين موارد آرزوهاى آفت زده اشاره مى كنيم:

1. آرزوى واهى

اميدواريم در حالى كه اميدهاى خيالى داريم. گاهى اميدها, كاذب و واهى و غير واقعى است و بيشتر به توهم شباهت دارد كه شاعر مى گويد:

اميـد نيسـت كـه عمر گذشتـه باز آيـد در اين اميد به سر شد, دريغ عمر عزيز

امام على(ع) آرزوهاى كاذب را به سراب و آب نمايى تشبيه كرده كه تشنه كامان را به دنبال خود مى كشاند, ولى هر لحظه آنها را تشنه تر مى كند.8 بر اين اساس, در آموزه هاى دينى, از آرزوهاى دراز, به دليل آثار و پيامدهاى شوم آن, به آرزوهاى غير منطقى تعبير و نكوهش شده است. اميرالمؤمنين(ع) مى فرمايد: از آرزوهاى دراز بپرهيزيد كه زيبايى نعمت هاى الهى را از نظر شما مى برد و آنها را نزد شما كوچك مى كند و به كمى شكر فرا مى خواند.9

2. آرزوى تعديل نشده

ييكى از آفات اميد و آرزو, خروج از مدار اعتدال است. اگر اميد و آرزو از حد اعتدال خارج شود و رنگ افراطى به خود بگيرد, مفاسد جبران ناپذيرى به دنبال خواهد داشت. امام على(ع) مى فرمايد: از تكيه كردن بر آرزوها بپرهيزيد كه همانا سرمايه احمقان و مانع خير آخرت و دنيا است.10

اگر در بعضى آيات و روايات, آرزو مذمت شده, همين آرزوهاى دور و دراز است كه پشتوانه عقلانى ندارد. اميرالمؤمنين(ع) مى فرمايد: (شرف الغنى ترك المُنى; برترين بى نيازى, ترك آرزوهاست).11 در روايتى ديگر آثار زيان بار آرزوهاى واهى را اين گونه ترسيم فرموده اند: آرزوهاى دراز, عقل انسان را مى برد, وعده آخرت را دروغ مى شمرد, انسان را به غفلت وامى دارد و سرانجام آن, حسرت و ندامت است.12

آرزو بد نيست طغيانش بد است

هست دريا خوب و طوفانش بد است

گرچه هر ميلى همايون مركبى است

خارج از اندازه جولانش بد است

نگاه اميدوارانه, آرى

موكول كردن انجام امور به آينده, نه

هرگز نبايد به بهانه اميدوارانه زيستن, انجام امور را به آينده موكول و اكنون را رها كنيم; يعنى نبايد (حال ممكن) را فداى آينده نيامده كرد. نگاه اميدوارانه با تلاش و فعاليت توأم است, در حالى كه كارها را به آينده واگذار كردن, رخوت و سستى به دنبال دارد. بعضى كلمه (وقتى كه) را زياد به كار مى برند; وقتى كه پول دار شدم, وقتى كه به دانشگاه راه يابم, وقتى كه ازدواج كنم, اما براى شرايط فعلى خود هيچ برنامه مشخصى ندارند.

(اگر توجه به گذشته و آينده به خاطر فرار از دشوارى هاى زمان حال باشد, به نظر روان شناسان, بيمارى يا مقدمه بيمارى روانى است; چنانكه مى گويند: اگر قرار باشد كه به زمان حاضر توجه نشود و از فرصت هايى كه براى شخص فراهم مى شود استفاده نگردد و دائماً به خود و ديگران بگويد: راست است كه من در درس خود خوب نيستم ولى صبر كن وقتى وارد زندگى شدم ببين چه خواهم كرد! اين نوع تفكر مى رساند كه شخص مى خواهد از زندگى حقيقى و زمان خودش فرار كند. روان شناس به خوبى مى داند كه اين مطالب با حقيقت وفق نمى دهد و جز استدلال غير منطقى چيز ديگرى نيست. اين نوع تفكر راجع به آينده, مضر مى باشد و به احتمال قريب به يقين, شخص صاحب اين طرز تفكر, مانند زمان حاضر با عدم موفقيت مواجه مى شود.)13

مولوى مى گويد:

هين مگو فردا, كه فرداها گذشت تـا بـه كلـى نگـذرد ايـام كشـت14

پيامبر(ص) خطاب به ابوذر مى فرمايد: اى ابوذر! از آن بپرهيز كه خيالات و آرزوها سبب شود كه كار امروز به فردا بيفكنى, زيرا تو متعلق به امروز و مال امروز هستى نه روزهاى نيامده. در آن جا كه كار مفيد و لازم و خداپسندى مى خواهى انجام دهى, تأخير را روا مدار. اى ابوذر! به عمرت بيش از مالت بخل بورز.15

آرزوى برتر

اگر اميد و آرزو از محدوده تنگ دنياى مادى خارج گردد و به آرمانى باقى و ثابت و هميشگى نظر افكنده شود, به آرزوى برتر نزديك شده ايم. امام على(ع) مى فرمايد: (من يكن الله أمله يدرك غاية الامل والرجاء; هركس خداوند آرزو و آرمانش باشد, نهايت آرزو و اميد را دريافته است.)16

قرآن مجيد آرزويى را كه متوجه ارزش هاى والاى انسانى باشد و رنگ الهى به خود گيرد, برترين آرزوها و اميدها دانسته است; آن جا كه مى فرمايد: (المال والبنون زينة الحيوة الدنيا والباقيات الصالحات خير عند ربك ثواباً وخير أملاً; مال و فرزندان, زينت حيات دنيا هستند و ارزش هاى پايدار و شايسته نزد پروردگارت ثوابش بهتر و اميدبخش تر است.)17 اين اميد متعالى گرچه به خود جامه عمل نپوشد, ارزش مند است و از روايات استفاده مى شود كه خداوند به مقدار اين آرزوها و اميدها, به افراد با ايمان, اجر و پاداش مى دهد. امام صادق(ع) مى فرمايد: گاهى بنده مؤمن تهى دست مى گويد: خدايا! به من روزى عطا كن تا فلان كار خير و نيك را به جا آورم. اگر خداوند در او صدق نيت بداند, تمام اجر و پاداشى را كه در صورت رسيدن به اين آرزو و انجام آن كارهاى خير استحقاق پيدا مى كرد, براى او نوشته مى شود.18

راه هاى اميدوارى

اميدوارى مانند صفات پسنديده ديگر, اكتسابى است; يعنى بايد با تلاش و تمرين آن را به دست آورد. راه هايى كه جوانه اميد را در دل آدمى مى كارد عبارت اند از:

1. تفكر مثبت

قدرت انديشه و تفكر, بر هيچ كس پوشيده نيست. انديشه نه تنها بر جسم انسان, بلكه بر آينده او نيز تأثير مى گذارد. تفكر مثبت, توليد انرژى, توانايى و دل گرمى مى كند و در عوض, تفكر منفى موجب اضطراب و تشويش افراد مى شود. اگر بخواهيم اميدوار زندگى كنيم بايد همواره نيمه پر ليوان را بنگريم نه نيمه خالى آن را و به آنچه مى توانيم كسب كنيم بينديشيم. براى اين منظور راه كارهايى وجود دارد:

1 ـ 1. همراهى با زيبايى هاى زندگى: زندگى بسترى از تيغ و خار و يا باغى از گل سرخ است, اما اين كه ما زندگى را از چه زاويه اى ببينيم مهم است. (آيا هرگز متوجه شده ايد وقتى به شما شاخه گل سرخى هديه مى كنند كه ساقه اش خارهايى به خود چسبيده دارد, اگر خارها را از آن جدا كنند, زودتر پژمرده مى شود؟ آيا هيچ گاه به فردى كه شاخه گلى به شما اهدا كرده مى گوييد كه چرا گلى را با خار به شما مى دهد؟ شما از كنار خارها مى گذريد و از اهداكننده گل تشكر مى كنيد. به راستى آنچه در زندگى به هريك از ما داده شده كمتر از گل سرخى است كه دوستى به ما اهدا مى كند و ما به خار آن توجهى نداريم؟ پس از كنار خارهاى زندگى, بزرگوارانه بگذريم و نگاه اميدوار خود را متوجه گل ها كنيم.)19

2ـ1. انديشه در داشته ها: بزرگ نمايى سختى ها و نظر افكندن در كاستى ها و كمبودها كه يك روى سكه زندگى است, باعث شده است كه از روى ديگر سكه كه خوشى ها و زيبايى ها و داشته هاست, غفلت شود. اين نگرش منفى, افرادى را در كام يأس و افسردگى فرو برده است. امام هادى(ع) ابوهاشم جعفرى را كه در تنگناى شديدى قرار داشت, با ذكر نعمت هاى الهى اميدوار ساخت و پيش از آن كه او چيزى بگويد, حضرت فرمود: كدام يك از نعمت هاى خدا را مى خواهى شكرگزارى كنى؟ وى كه شگفت زده شده بود, خود را جمع كرد و ندانست چه بگويد. امام(ع) يكى پس از ديگرى نعمت هاى وى را بازگو كرد و فرمود: خداوند به تو ايمان داده و با اين نعمت, بدنت را بر آتش حرام كرده و به تو تندرستى عطا فرموده و با اين وسيله تو را بر انجام فرامين الهى يارى رسانده و به تو قناعت ارزانى داشته, پس تو را از بذل و بخشش بيهوده حفظ كرده است.20 حضرت با بيان نعمت ها, او را به آنچه در حال حاضر داشت آشنا كرد و به او فهماند آنچه دارد بيش از آن است كه ندارد, زيرا همواره در كنار هر نقمتى, نعمتى است. امام حسن عسكرى(ع) مى فرمايد: هيچ بلايى نيست مگر آن كه خداوند در نهادش خيرى نهفته كه آن را فرا مى گيرد.21

2. محكم كردن پايه هاى اعتقادى و اخلاقى

ييأس و اميد تا حد زيادى مربوط به جهان بينى و نگرش انسان به نظام آفرينش است. كسى كه به ماوراى طبيعت اعتقاد دارد و نظام خلقت را محدود به دنيا نمى پندارد, در تاريك ترين لحظات زندگى نيز احساس تنهايى نمى كند, زيرا هميشه خدا را در كنار خود مى يابد. انسان مؤمن با داشتن اين تكيه گاه مطمئن, با خود مى گويد: هرگز به خود رها نشده ام و زحماتم بى نتيجه نخواهد ماند.

اما با تفكر و جهان بينى مادى و نگاه بدبينانه به طبيعت, اصل و ريشه اميد به شدت آسيب مى بيند. استاد مطهرى مى گويد: (اثر فلاسفه مادى كه هميشه نظر بدبينانه به طبيعت داشته و دارند, با توجه به اين كه به اصل آفرينش معتقد نيستند و انسان را معلول تصادفات مى دانند, چنين مى گويند كه اين موجود اصولاً شرّ جزء ذاتش است و از اولى كه پا روى زمين گذارده شرارت كرده است و هم اكنون نيز موجودى شرور است, در آينده نيز چنين خواهد بود. اميدى به اين موجود از نظر سعادت نيست. اينان هرگونه طرح اصلاحى را براى جامعه بشريت رد مى كنند و هيچ گونه اميدى نسبت به اصلاح او ندارند… وقتى از آنان سؤال شود كه پس به چه اميدى بايد زنده بود؟ مى گويند: اصلاً نبايد زنده بود. اگر بشرى به كمال نهايى و مرحله عالى خود برسد, بايستى خودكشى كند و اين است اوج ترقى يك انسان كه به اين مرحله برسد و درك كند كه چيزى جز شرارت نيست.)22

استاد مطهرى(ره) ايمان را منبع اميد و رجا مى داند و مى گويد: (آدم با ايمان هيچ وقت خودش را تك و بى مددكار و بى غمخوار نمى بيند, هميشه در نماز مى گويد: خدايا! تو را مى پرستيم و از تو مدد مى خواهيم… دين و ايمان در عين اين كه در نواحى زيادى به اميد و رجا قوت و وسعت مى دهد, از طرفى هم جلو يك سلسله آرزوها را مى گيرد و نمى گذارد آنها رشد كنند. آدمى در ناحيه آرزو, هيچ گونه محدوديتى ندارد. گاهى آرزوى امر محال مى كند; مثلاً حادثه اى در گذشته واقع شده و با يك كيفيت مخصوص واقع شده و آدمى آرزو مى كند كه اى كاش واقع نشده بود و يا آن كه آرزو مى كند كه اى كاش آن حادثه به فلان كيفيت واقع شده بود. آرزو مى كند كه ايام جوانى برگردد; آرزو مى كند كه برادر و فاميل فلان شخص باشد; هيچ كدام از اين ها واقع شدنى نيست. چيزى كه در گذشته واقع شده ممكن نيست نابود شود و چيزى ديگر جاى آن را بگيرد. در عين حال جلو آرزو را نمى شود گرفت… آرزوهاى بى نظم و قاعده همان ها است كه در زبان دين, آمال شيطانى ناميده شده, همان ها است كه آدمى را مى فريبد و وقت و عمر او را تباه مى سازد.)23

ييكى از آثار ايمان به خدا, شرح صدر, بلندى افق فكر, دريا دلى و ژرف انديشى است. مردان حق و پيروان راستين مكتب انبيا, در سايه ارتباط با خدا, پر ظرفيت و پر مايه اند. برخلاف انسان هاى تربيت نايافته اى كه قلبشان به نور معرفت الهى و ايمان به پروردگار و روز قيامت روشن نشده و در محدوده عالم ماده گرفتارند. قرآن مجيد حال اين افراد ضعيف و كوتاه فكر و كم ظرفيت را چنين ترسيم كرده است: (لايَسأم الانسان من دعاء الخير وَ إن مَسَّه الشر فيؤُس قَنوط; انسان هرگز از تقاضاى نيكى خسته نمى شود و هرگاه شر و بدى به او رسد, مأيوس و نااميد مى گردد.)24

به هنگام روى آوردن نعمت ها, حريص, مغرور و فراموش كار شدن و به هنگام پشت كردن نعمت ها, مأيوس و بى طاقت شدن, از ويژگى هاى كسانى است كه فلسفه تلخى ها و شيرين هاى زندگى را نمى دانند و ظاهر امور را مبناى قضاوت خود قرار مى دهند. قرآن مجيد تنها گروه موحد و خداشناس و نمازگزار را كه خود را به منبع عظيم قدرت لايزال الهى پيوند داده اند, وزين و با ظرفيت معرفى مى كند. آنها نه هنگام راحتى, سرمست و مغرورند و نه هنگام سختى, نااميد و زمين گير.25

قطـره چـون متصـل بـه دريـا شـد تو دگر قطره اش مخوان, درياست

مؤمن در سايه توكل, در گرفتارى ها به خدا توجه كرده, امور خود را به او واگذار مى كند, چون تمام كارها را به دست قدرت او مى داند. او به اين آيه شريفه باور دارد كه اگر خداوند زيانى به تو برساند, هيچ كس جز او نمى تواند آن را برطرف سازد و اگر خيرى به تو برساند, هيچ كس مانع فضل او نخواهد شد.26

در اين صورت است كه كاميابى را در اميد به خدا و نااميدى از غير او مى داند.

شخصى به نام حسين بن عُلوان مى گويد: در مجلسى با اصحاب بوديم, در حالى كه هزينه سفرم تمام شده بود. يكى از دوستانم از من پرسيد: براى اين گرفتارى به چه كسى اميدوارى؟ گفتم: به فلانى. گفت: به خدا سوگند! حاجتت برآورده نمى شود و به آرزوى خود نخواهى رسيد. گفتم: از كجا مى دانى؟ گفت: از امام صادق(ع) شنيدم كه فرمود: در يكى از كتاب ها خوانده ام كه خداى متعال فرموده است: به عزت و عظمت و جلالم قسم كه آرزوى هركس را كه به غير من اميد بندد نااميد خواهم كرد و لباس ذلت بر او خواهم پوشاند و او را از پيش خود مى رانم. آيا در گرفتارى ها غير من را مى طلبد, در صورتى كه رفع گرفتارى به دست من است؟ آيا به غير من اميد دارد و در خانه غير مرا مى كوبد با آن كه كليدهاى همه درهاى بسته نزد من است؟ كيست كه در گرفتارى هاى خود به من اميد بسته و من اميد او را قطع كرده باشم؟27

اديان الهى, پيروان خود را به نيروهاى غيبى و پشت صحنه آفرينش توجه داده اند و براى مقابله با يأس و نااميدى, همواره بر اين نكته تأكيد كرده اند كه اسباب و عوامل ظاهريِ شناخته شده همه كاره امور نيستند, بلكه اسباب اصلى و قوى ترى نيز در كار است كه چه بسا از آنها غفلت مى شود. امام على(ع) مى فرمايد: (كن لما لاترجوا أرجى منك لما ترجوا; به آنچه اميدوار نيستى بيش از آنچه به او دل بسته اى, اميد داشته باش).28 در ادامه روايت فوق, حضرت به نمونه هايى اشاره مى كند; مانند داستان حضرت موسى(ع) كه در آن شب تاريك و سرد به منظور تهيه آتش براى خانواده خويش حركت كرد, اما در آن شب, خدا با او سخن گفت و سر از پيامبرى درآورد. در حقيقت او به دنبال (نار) رفت اما به (نور) رسيد. بلقيس, ملكه سبا, در حالى كه كافر بود به سوى سليمان حركت كرد, اما از مؤمنان گرديد. ساحران فرعون به منظور مقابله با حضرت موسى(ع) از خانه خارج شدند, اما از ياران حضرت به شمار آمدند.29

كسى كه بر خدا توكل كند, از تمامى ظرفيت ها و انرژى هاى موجود خود بهره مى گيرد و به عنصرى شكست ناپذير مبدل مى گردد. امام باقر(ع) مى فرمايد: كسى كه بر خدا توكل نمايد, مغلوب نمى شود و كسى كه به خدا پناهنده شود, شكست نمى خورد.30

3. توبه

يكى از راه هاى اميدوارى, توبه و بازگشت به خداست. چه بسا افرادى با مرور پرونده سياه سابق خود, احساس شرمسارى مى كنند; به خصوص زمانى كه گناهان سنگينى مرتكب شده باشند. در اين صورت زنجير اعمال گذشته كه بر دست و پاى آنها بسته شده و شكنجه هاى وجدان و افكار يأس آور كه چون كابوسى وحشتناك بر روحشان سايه افكنده, مشكلات روحى زيادى را براى اين دسته پديد مى آورد.

اسلام فراسوى گناه كاران, روزنه اى از اميد گشوده و براى جدا شدن از گذشته و آغاز زندگى جديد و حتى تولدى ديگر, (توبه) را پيشنهاد كرده است. اين روش به همه نويد مى دهد كه راه به روى همه باز است. قرآن مجيد مى فرمايد: (قل يا عبادى الذين اسرفوا على انفسهم لاتقنطوا من رحمة الله ان اللّه يغفر الذنوب جميعاً; اى پيامبر! به بندگان گناه كار كه بر خود ستم كرده اند, بگو از رحمت خداوند نااميد نشوند كه خدا همه گناهان را مى آمرزد.)31 آيه فوق گسترده ترين آيه قرآنى است كه شمول آن, هرگونه گناه را دربر مى گيرد و به همين دليل از اميدبخش ترين آيات محسوب مى شود.

باز آى, باز آى هر آنچه هستى باز آى

گر كافر و گبر و بت پرستى باز آى

اين درگه ما درگه نوميدى نيست

صد بار اگر توبه شكستى باز آى

از نظر اسلام, براى توبه, واسطه اى لازم نيست. هر گناه كارى بدون اقرار به گناه خود نزد كشيش يا بندگان ديگر خدا, در هر شرايطى و در هر زمانى, با اظهار ندامت و پشيمانى و عزم بر ترك گناه, از خداوند طلب مغفرت مى كند. در اين صورت با بهره مندى از عفو الهى چنان پاك مى شود كه گويى هرگز گناهى مرتكب نشده است. امام صادق(ع) مى فرمايد: (التائب من الذنب كمن لاذنب له; توبه كننده واقعى مانند كسى است كه اصلاً گناهى نكرده است).32 بنابراين بايد گفت با وجود توبه و استغفار, نااميدى معنا ندارد. امام على(ع) مى فرمايد: تعجب مى كنم از كسى كه نااميد مى شود و حال آن كه با او استغفار است.33

آرى, از مكتبى كه يأس و نااميدى را در رديف گناهان بزرگ به حساب مى آورد34 و بالاتر از آن در كتاب آسمانى اش در حد كفر قرار مى دهد,35 بايد انتظار اميدوارى هميشگى و دورى جستن از نااميدى داشت. مولوى مى گويد:

انبيا گفتند نوميدى بد است

فضل و رحمت هاى بارى بى حد است

از چنين محسن نشايد نااميد

دست در فتراك اين رحمت زنيد

بيمار نااميد

امام سجاد(ع) با به كارگيرى روش توبه, بيمار نااميدى را درمان كرد. او محمد بن شهاب زهرى بود. امام(ع) در حال طواف, افرادى كه اطراف ايشان را گرفته بودند مشاهده كرد. حضرت علت آن را جويا شد. گفتند: محمد بن شهاب زهرى لب فرو بسته و هيچ سخن نمى گويد, گويا عقلش را از دست داده است. خاندانش او را به مكه آورده اند شايد با ديدن مردم حرفى بزند و بهبود يابد. وقتى طواف حضرت به پايان رسيد, به طرف جمعيت رفت و به او نزديك شد. محمد بن شهاب, امام(ع) را شناخت, حضرت از او پرسيد؟ تو را چه مى شود؟ عرض كرد: فرماندار شهرى بودم و خون بى گناهى را ريخته ام. اين گناه ما را به اين روز انداخته است. حضرت از گفتار او احساس كرد كه مشكل اين شخص, يأس و نااميدى از رحمت الهى است. از اين رو با شديدترين عبارت, نااميدى او را هدف قرار داد و فرمود: من از گناه نااميدى تو از رحمت الهى بيشتر از ريختن خون بى گناهى مى ترسم. اين سخن او را منقلب نمود و به او شوك وارد كرد. حضرت براى او چاره جويى كرد و فرمود: ديه قتل را به وارثان مقتول بده. گفت: اين كار را كرده ام, ولى آنها از پذيرفتن آن امتناع ورزيده اند. حضرت فرمود: ديه را در كيسه هاى سربسته اى قرار ده, موقع نماز كه از منزل خارج مى شوند از بالاى ديوار كيسه ها را به داخل منزل بينداز.36 اين تعليم بزرگ, نظر دانشمندان را به خود جلب كرده تا جايى كه جهان غرب آن را با اهميت تلقى نموده است.37

4. انديشه در خاطرات خوش گذشته

بعضى افراد زندگى خود را با مقياس حال و وضعيت فعلى ارزيابى مى كنند و نتيجه مى گيرند كه هميشه در شرايط سخت بوده و خواهند بود, در حالى كه واقعيت زندگى چيز ديگرى است. توجه به گذشته شيرين و مرور خاطرات مسرت بخش آن, در حال پر اندوه شما روزنه اى مى گشايد و اميدوارتان مى سازد. امام صادق(ع) با گوشزد كردن اين نكته, يكى از مبتلايان به يأس و نوميدى را نجات داد. ابراهيم بن مسعود مى گويد: وضعيت يكى از تجار مدينه تغيير كرد, او خدمت امام صادق(ع) رسيد و لب به شكايت گشود. حضرت به وى فرمود: بى تابى مكن كه اگر روزى دچار تنگ دستى شده اى, روزهاى بسيارى را در خوشى گذرانده اى. نااميد مباش كه نااميدى كفر است. خداوند به زودى تو را غنى خواهد ساخت.38

5. انديشه در آينده اى روشن

بعضى به گمان اين كه مشكلى كه هم اكنون گريبان گير آنها شده تا ابد همراهشان خواهد بود, زانوى غم در بغل مى گيرند و به كلى مأيوس مى شوند. كسى كه حالت انتظار نداشته باشد, آينده را تاريك و همه راه ها را بسته مى بيند, اما با داشتن تصويرى روشن از آينده و بهره مندى از روحيه انتظار, مى توان چراغ اميد را پر فروغ ساخت. قرآن مجيد سختى ها را پايان پذير مى داند, از اين رو آسايش و راحتى را مقرون سختى ها قرار داده است: (فانّ مع العسر يسراً, إنّ مع العسر يسراً; قطعاً با هر سختى آسانى است. همانا با هر سختى آسانى است.)39

جابر بن عبدالله انصارى مى گويد: روزى همراه بيش از سيصد نفر از سربازان اسلام, از جانب رسول خدا(ص) به مأموريتى اعزام شديم, اما از آن جا كه توشه راهمان اندك بود, برخى گفتند از اين مأموريت منصرف شويم. اين تصميم را به آن حضرت اطلاع دادند. رسول خدا(ص) پس از اين كه فرمود: اگر آذوقه بيشترى داشتم حتماً به شما مى دادم, آيه فوق را قرائت كرد.40

بعـد نوميـدى بسـى اميـدهـاسـت از پس ظلمت بسى خورشيدهاست41

نه تنها سختى ها مايه اميد است, افزايش آن نيز مايه اميد بيشتر است. وقتى حلقه هاى بلا و گرفتارى, تنگ تر شود, نشانه هاى فرج آشكار مى گردد و اين بدان علت است كه هركس در شرايط سخت و بحرانى, دچار يأس و نوميدى نگردد. اميرالمؤمنين(ع) توصيه مى فرمايد كه در پيچيده ترين مراحل هم نبايد از مشكلات فرار كرد و روح اميدوارى را از دست داد. از اين رو مى فرمايد: (عند تناهى الشدائد يكون توقع الفرج; وقتى شدت سختى ها به نهايت رسند, همان لحظه موقع انتظار و اميد گشايش است.42

بگذرد اين روزگار تلخ تر از زهر بار دگـر روزگـار چون شكر آيد

ييكى از سخت ترين دوران براى رسول اكرم(ص) جنگ احزاب بود كه همه گروه ها در صف واحد قرار گرفتند تا با تمام قوا و تجهيزات كامل, لشكر اسلام را منهدم كنند. در اين حال, پيامبر(ص) اميدش را از دست نداد و حتى پيروزى مسلمانان را بر امپراتورى هاى فارس و روم نويد دادند.43برخى از منافقين مى گفتند: او ما را مسخره كرده است. ما جرأت نداريم كه چند قدمى از سپاه فاصله بگيريم, آن گاه او وعده فتح ايران و روم را مى دهد.44

مادرى خدمت امام صادق(ع) رسيد و از اين كه فرزندش از سفر برنگشته اظهار نگرانى كرد, حضرت وى را به صبر دعوت كرد. مادر آرام شد و رفت. چندى بعد دوباره بازگشت و بار ديگر حضرت او را به صبر فرا خواند. بار سوم, به شدت اظهار ناراحتى كرد و گفت: طاقتم ديگر تمام شده است. حضرت به وى فرمود: به منزل برو كه فرزندت آمده است. او پس از اين كه فرزندش را ديد, خدمت حضرت بازگشت و پرسيد: از كجا دانستيد فرزندم برگشته است؟ حضرت فرمود: وقتى گفتى صبرم تمام شده است, فهميدم فرزندت آمده است, زيرا وقتى صبر انسان تمام شود, فرج فرامى رسد.45

6. شناخت صحيح دنيا

يكى از راه هاى دست يابى به اميد در زندگى, شناخت صحيح از واقعيات دنياست. اگر تصورت و انتظارات ما از دنيا مطابق با واقع باشد, نااميدى به خود راه نخواهيم داد. يكى از ويژگى هاى دنيا, تحول, دگرگونى و پستى و بلندى و فراز و نشيب هاى آن است. پيشوايان دين با ذكر اين حقيقت, در پى اصلاح نگرش مردم از دنيا بودند تا در پيش آمدهاى ناگوار زندگى خود را نبازند و همواره مهياى مقابله با مشكلات احتمالى باشند. امام على(ع) مى فرمايد: (الدهر يومان يوم لك ويوم عليك فاذا كان لك فلاتبطر واذا كان عليك فاصبر; دنيا دو روز است, روزى به نفع تو و روزى به زيان توست. اگر دنيا روى خوش به شما نشان داد, سرمست و مغرور نشويد و اگر به سختى دنيا دچار شديد, صبر و تحمل پيشه كنيد.)46

روزى كسى با حالى پريشان خدمت امام صادق(ع) رسيد و از سختى زندگى خود شكايت كرد, حضرت, زندان كوفه را به ياد وى آورد و فرمود: زندان كوفه چگونه است؟ آن مرد گفت: جايى تنگ و بدبو است كه افراد در آن جا در بدترين شرايط به سر مى برند. حضرت فرمود: تو نيز در زندان دنيا به سر مى برى, با وجود اين مى خواهى در آسايش و خوشى باشى. مگر نمى دانى كه دنيا زندان مؤمن است.47 حضرت با ترسيم چهره دنيا براى وى, بار غم و اندوهش را كاستند و به او نيرويى تازه بخشيدند.

7. شناخت بهتر از سختى ها

چه بسا تحليل نادرست از سختى ها, افرادى را به يأس و نااميدى مى كشاند. طبيعى است وقتى مشكلات و سختى ها را مانع تكامل بدانيم, از آن استقبال نمى كنيم و از مواجهه با آن ها وحشت و اضطراب و دل زدگى به ما دست مى دهد. اما واقعيت اين است كه سختى ها آن قدر هم كه فكر مى كنيم ناخوشايند نيستند. قرآن مجيد مى فرمايد: چه بسا چيزى را نمى پسنديد, در حالى كه نفع شما در آن است و چه بسا چيزى را دوست مى داريد, در حالى كه زيانتان در آن است.48 پس هميشه منافع, در راحتى و آسايش نيست.

از روايات معصومين& استفاده مى شود كه وجود شدايد و سختى ها براى مؤمن امرى اجتناب ناپذير است تا جايى كه امام صادق(ع) فرموده اند: اگر مؤمن روى قله كوهى قرار گيرد, خداوند فردى را كه مزاحم او باشد همدمش خواهد كرد تا به او اجر و پاداش رساند,49 زيرا گرفتارى براى مؤمن, مايه تكامل و پيشرفت است. پيامبر(ص) چه زيبا فرموده اند: خداوند بنده مؤمن خود را با سختى تغذيه مى كند; همان گونه كه مادر فرزندش را باشير تغذيه مى كند.51

8. صبر و شكيبايى

يكى از عوامل مهم در حفظ روحيه اميدوارى, كاهش درد و رنج سختى است. به فرموده امام صادق(ع) هيچ چيز به اندازهُ صبورى, رنج گرفتارى ها را كاهش نمى دهد.51 امام صادق(ع) داستان غم انگيز حضرت يوسف(ع) را يادآور مى شود كه با صبر و شكيبايى توانست در شرايط سخت زندان روحيه اميدوارى خود را حفظ كند. سپس مى فرمايد: نتيجه صبر, پيروزى است: (فاصبروا تظفروا); پس شما نيز شكيبا باشيد تا موفق شويد.52 پيامبر(ص) نيز بر اين اصل تكيه دارد كه: (بالصبر يتوقع الفرج; به وسيله صبر, اميد گشايش است.)53

صبر و ظفر هر دو دوستان قديم اند بــر اثــر صبـر, نـوبـت ظفـر آيـد

انسان ذاتاً عجول است. به محض اين كه چيزى را ديد, مى خواهد و همين كه به چيزى اميد بست, به انتظار مى نشيند. آنچه مهم است تحمل تپش هاى پر اضطراب انتظار و از ياد نبردن طلوع خورشيد است. امام على(ع) مى فرمايد: (من صبر نال المُنى; هركس شكيبايى ورزيد, به آرزويش مى رسد.)54

9. فعاليت

با دست روى دست گذاشتن و زانوى غم در بغل گرفتن, مشكلى رفع نمى شود; بلكه يأس و نوميدى را به ارمغان مى آورد. پس بايد دست به كار شد و در پرتو كار و فعاليت, روحيه مضاعف را به دست آورد. تلاش و كوشش, عامل نشاط و پويايى و سكون و بى تحركى, مولّد ركود و خمودى است. كسى كه مشكل مالى دارد بايد خودش براى كسب روزى اقدام كند. پيامبر(ص) مى فرمايد: اگر مشكل مالى داريد, حركت كنيد و براى كسب روزى و جلب فضل الهى از تلاش باز نايستيد و غمگين نشويد.55

(ابوطياره, بازرگان كوفه, بر اثر پيش آمدهاى ناگوارى, اموال خود را از دست داد. مشكلات مالى روحيه او را ضعيف ساخت و به فردى مأيوس تبديل كرد. او خدمت امام صادق(ع) رسيد و از آن حضرت چاره جويى كرد. امام(ع) از وى سؤال كرد: آيا در بازار دكان دارى؟ عرض كرد: آرى, ولى جنسى ندارم تا براى فروش عرضه كنم. حضرت فرمود: موقعى كه به كوفه برگشتى دكان خود را تميز كن و درب مغازه خود بنشين. قبل از شروع فعاليت, دو ركعت نماز بخوان و پس از آن بگو: خدايا من به نيروى شكست خورده خود متكى نيستم. تنها تكيه گاه من قدرت شكست ناپذير توست, تو نيرويى به من ده, از تو تمناى روزى و گشايش زندگى دارم. ابوطياره به دستور امام(ع) عمل كرد و با اطمينان خاطر مغازه خود را باز كرد و در آن جا نشست. ساعتى نگذشت كه پارچه فروشى نزد وى آمد و درخواست كرد نصف دكان را كرايه كند. ابوطياره موافقت كرد و نصف مغازه را به وى واگذار كرد. پارچه فروش متاع خود را در نصف دكان قرار داد و به دادوستد پرداخت. ابوطياره از او خواست مقدارى از پارچه ها را در اختيار ايشان قرار دهد تا به فروش برساند و حق العمل خود را بردارد و بقيه سود را به ايشان بپردازد. پارچه فروش پذيرفت. ابوطياره پارچه هاى او را در نصف ديگر مغازه كه در اختيار خودش بود, در معرض فروش قرار داد. اتفاقاً آن روز هوا به شدت سرد شد و مشتريان زيادى براى خريد پارچه به مغازه آمدند و تا غروب تمام اجناس فروخته شد. ابوطياره مى گويد: به اين كار ادامه دادم تا كارم به قدرى خوب شد كه مركب و غلام و كنيز خريدم و خانه ساختم.56

آنچه روحيه از دست رفته و يأس آور ابوطياره را بهبود بخشيد, توكل به خدا و اقدام عملى وى بود.

آخرين اميد

بهره مندى از نگرش مثبت و اميدوارانه به آينده دور و نزديك, لازمه سلامت روان و مانع ابتلا به بيمارى فراگير است. مطلوب انديشى در شرايطى كه ابرهاى تيره و تار بدبينى, افق تاريك و مبهمى را ترسيم مى كند يك ضرورت است. انديشه مهدويت, آينده درخشان و سعادت مندانه انسان ها را نويد داده است. مؤمنان واقعى با اعتقاد به مهدويت و انتظار صبح سپيد, در افق هاى دور نشانه هاى ساحل نجات مى بينند و از فراگيرى ظلم و ستم در جهان پر آشوب مأيوس نمى شوند. آنها به مقتضاى (وعده وصل چون شود نزديك/ آتش عشق تيزتر گردد), وصول به هدف را در برابر خويش مى بينند. مهدى(ع) براى طوفان زدگان كشتى شكسته و غريقان گرداب هاى فتنه در دوران بربريت مدرن, ساحل امن اميد است و اين اميد, بزرگ ترين هديه اى است كه جامعه بشرى دريافت داشته است.

گوستاولوبون مى گويد: (بزرگ ترين خدمتگزاران عالم همان اشخاصى هستند كه توانسته اند بشر را اميدوار نگاه دارند.)57

رمز و راز نجات انسان معاصر از بن بست ها و گرداب ها و نويد پايان سبز زمان و سرفصل رويش و تولد نهايى انسان, اعتقاد به مهدويت است. اين همان چيزى است كه در دعاى افتتاح مى خوانيم: (اللهم انا نرغب اليك فى دولة كريمة تعزّ بها الاسلام واهله وتذل بها النفاق واهله; خدايا! از تو دولت كريمه اى مى خواهيم كه به وسيله آن اسلام و مسلمانان را عزت بخشى و نفاق و منافقان را سركوب سازى.)

يوسف گم گشته باز آيد به كنعان غم مخور كلبه احزان شود روزى گلستان غم مخور

پى نوشت ها:

1ـ محجةالبيضاء, ج7, ص249.

2 ـ محجةالبيضاء, همان, ص250.

3 ـ نهج البلاغه فيض الاسلام, حكمت142.

4 ـ بحارالانوار, ج74, ص172.

5ـ همان, ج14, ص329.

6ـ مثنوى معنوى, دفتر چهارم, بيت5229.

7ـ حكمت ها و اندرزها, ص181.

8 ـ غررالحكم و دررالكلم, ج5, ص438.

9ـ همان, ج3, ص319.

10ـ نهج البلاغه فيض الاسلام, نامه31.

11 ـ همان, قصار34.

12ـ ميزان الحكمه, ج1, ص103 .

13ـ موسوى لارى, رسالت اخلاق در تكامل انسان, ص186.

14ـ مثنوى معنوى, دفتر دوم, بيت1269.

15ـ مرتضى مطهرى, حكمت ها و اندرزها, ص56.

16ـ غررالحكم و دررالكلم, همان, ص375.

17ـ كهف(18) آيه46.

18ـ بحارالانوار, ج8, ص261.

19ـ مجله حديث زندگى, ش5, ص10.

20ـ بحارالانوار, ج50, ص129.

21ـ همان, ج78, ص374.

22ـ آشنايى با قرآن, ج1و2, ص173ـ174.

23ـ حكمت ها و اندرزها, ص177ـ 178.

24ـ فصلت(41) آيه49.

25ـ معارج(70) آيه20ـ22.

26ـ يونس(10) آيه107.

27ـ بحارالانوار, ج71, ص130.

28ـ همان, ج13, ص92.

29ـ همان.

30ـ همان, ج71, ص151.

31ـ زمر(39) آيه53.

32ـ سفينةالبحار, ج2, ص322.

33ـ نهج البلاغه, قصار84.

34ـ اصول كافى, ج2, ص277.

35ـ يوسف(12) آيه87.

36ـ محمدتقى فلسفى, كودك, ج2, ص435.

37ـ همان, ص418.

38ـ بحارالانوار, ج78, ص203.

39ـ انشراح(94) آيه 5و6.

40ـ درّ المنثور, ج6, ص364.

41ـ مثنوى معنوى, دفتر سوم, بيت2925.

42ـ غررالحكم و دررالكلم, ج4, ص319.

43ـ سبل الهدى والرشاد, ج6, ص373.

44ـ تفسير عياشى, ج1, ص201.

45ـ ارشاد القلوب, ج1, ص150.

46ـ نهج البلاغه فيض الاسلام, قصار390.

47ـ الكافى, ج2, ص250.

48ـ بقره(2) آيه216.

49ـ بحارالانوار, ج67, ص222.

50 ـ همان, ج81, ص195.

51 ـ همان, ج75, ص246.

52 ـ همان, ج68, ص96.

53 ـ همان.

54 ـ غررالحكم و دررالكلم, ج5, ص150.

55 ـ مستدرك الوسائل, ج13, ص7.

56 ـ محمدتقى فلسفى, همان, ص524.

57 ـ سيد ثامر هاشم العميدى, در انتظار ققنوس, ترجمه مهدى عليزاده, ص273.