



عوامل ناامیدی و راهبردهای انگیزشی نهج البلاغه در درمان آن‌ها

مرتضی قائمی^{*۱}
کامران یزدان‌بخش^۲
طیبه امیریان^۳

تاریخ پذیرش: ۹۲/۲/۱۵

تاریخ دریافت: ۹۱/۹/۴

چکیده

ناامیدی یکی از حالات هیجانی منفی در انسان است که عوامل بسیاری از جمله نداشتن سعه‌ی صدر، عدم اعتقاد به خدا، وسوسه‌های شیطانی، امیدهای دروغین، شکست‌ها، سوءظن و ... سبب پدید آمدن آن می‌شوند و پیامدهای خطرناک و غیر قابل جبرانی را به دنبال دارد. بسیاری از سخنان حکیمانه و ارزشمند امام علی(ع) در کتاب نهج البلاغه حاوی چگونگی عمل‌کرد و ارائه‌ی راه‌کار درباره مقابله و کنترل این حالت هیجانی است. همچنین دربردارنده‌ی شیوه‌های چگونگی برانگیختن هیجانات مثبت در انسان‌ها برای درمان و از بین بردن یأس و ناامیدی است. مهم‌ترین راه‌کارها و شیوه‌هایی که امام علی(ع) در برانگیختن هیجانات مثبت مردم برای درمان ناامیدی به کار برده اند؛ صبر، توکل بر خدا، نماز و نیایش و خوش‌بینی است.

کلید واژه‌ها: آسیب، نهج البلاغه، اجتماع، امام علی(ع)

۱. دانشیار گروه زبان و ادبیات عربی دانشگاه بوعلی سینا

۲. عضو هیأت علمی گروه روان‌شناسی دانشگاه رازی

۳. دانشجوی دکتری زبان و ادبیات عربی دانشگاه بوعلی سینا

*: نویسنده مسئول

مقدمه

تعلیم و تربیت عاملی برای سازندگی بشر و پیش‌برد جامعه است. از طریق تعلیم و تربیت صحیح، انسان راه تعالی و کمال را یافته و در مسیر ترقی رشد یافتگی و هدایت قرار می‌گیرد. تربیت انسان در اسلام، به‌عنوان یکی از اهداف بسیار ارزشمند تلقی شده است که در جهت علم و مکارم اخلاق، مورد توجه قرار می‌گیرد. آن‌گونه که رسول گرامی اسلام (ص) فرموده‌اند: «أَدَّبَنِي رَبِّي فَأَحْسَنَ تَأْدِيبِي» «خدا مرا ادب آموخت و در تأدیب من نیکو و درست عمل کرد.» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱۶: ۲۱۰) و در حدیث دیگری فرموده‌اند: «إِنَّمَا بُعِثْتُ لِأَتَمِّمَ مَكَارِمَ الْأَخْلَاقِ» «به‌راستی که من برای به کمال رساندن فضائل اخلاقی مبعوث شده‌ام» (نوری طبرسی، ۱۳۲۱ق، ج ۱۱: ۱۸۷).

ساختن یک انسان کامل، هشیار، بیدار، درست‌کردار، هدف تربیت انسانی آیین اسلام است. چنین تربیت مستقل و منحصر به فردی گواه این حقیقت است که قرآن از پیشگاه الهی و از منبعی نورانی و آسمانی، بر بشر فرود آمده و فضای اندیشه‌ها را به مدد وحی ابهام‌زدائی نموده و آن را روشن ساخته است. شناخت بینش اسلام درباره‌ی عوامل اصلی شخصیت‌پهنجار، بهداشت روانی، عوامل انحراف و بیماری روانی، راه‌های درست اصلاح رفتار و بهترین روش برای برخورداری از یک زندگی آسوده و سعادت‌مندان، دیر زمانی است که مورد نظر بسیاری از روان‌شناسان و دانشمندان اسلامی قرار گرفته‌است. این شناخت، از آن روی که شخصیت انسان را به درستی مورد توجه قرار می‌دهد، سبب هدایت انسان در شناخت عوامل انحراف، تیره‌روزی و بیماری‌های روانی خویش می‌شود.

روان‌شناسی اسلامی در ریشه‌های خود، از سرچشمه‌های بی‌نظیری چون قرآن کریم، حدیث شریف پیامبر (ص)، نهج‌البلاغه و سنت پیشوایان معصوم، سیراب گشته است. وجود آیات و احادیث متنوع در منابع دینی، خود برترین گواه بر شالوده‌ی روان‌شناسی اسلامی است. در این منابع ناب و منحصر به فرد است که ما به مفاهیم روانی و حقایق مربوط به ساختار شخصیتی انسان دست می‌یابیم.

کوشش‌های متنوعی، از دانشمندان معاصر و نیز علمای پیشین، از دیرباز، راجع به «روان‌شناسی مبتنی بر قرآن و حدیث» به چشم می‌خورد. «در عصر کنونی، با توجه، به رشد و افزایش ناپسامانی‌های روانی و اجتماعی، گرایش به «دین‌درمانی» که حتی در میان جوامع غربی، شتاب بیشتری یافته است، می‌تواند در درمان بسیاری از بیماری‌های روانی مؤثر باشد. خواندن قرآن و تدبیر در آیات آن، نه تنها معنویت افراد را بالا می‌برد؛ بلکه در

زندگی به انسان کمک می‌کند که بهتر خود را بشناسد» (غباری بناب، ۱۳۸۸: ۳۵).

یأس و ناامیدی یکی از منفی‌ترین و آزاردهنده‌ترین رفتارها در وجود انسان است و یکی از بزرگ‌ترین بلاهای زندگی انسان‌ها بوده و هست و عوارض ناشی از آن، در زندگی فردی و اجتماعی، کاملاً محسوس است. پدید آمدن این احساس در انسان، عوامل متعددی چون: شکست، امیدهای دروغین و... دارد. در متون دینی ما از جمله نهج‌البلاغه برای این حالت علّت‌های فراوانی آورده شده است و در مقابل، راهبردها و کارکردهایی برای درمان و رهایی از این احساس منفی ذکر شده است. به طور کلی ناامیدی در دوره‌ای اتفاق می‌افتد که شخص انگیزه و روحیه‌ی کافی برای ادامه کار ندارد و از انجام فعالیت برای رسیدن به هدف خود باز ایستاده است.^۱

انگیزش

تعاریف زیادی در رابطه با مفهوم انگیزش^۲ ارائه شده است (هالیفورد و وایدت، ۲۰۰۲: ۲) بارون انگیزش را شامل فرایندهای درونی می‌داند که رفتار را فعال، هدایت و نگهداری می‌کنند. روبرتسون و اسمیت آن را مفهومی روان‌شناختی می‌دانند که مرتبط با نیرودهی و جهت‌دهی رفتار انسان می‌باشد. در هر دو تعریف، رفتار به عنوان پیامدی از انگیزش در نظر گرفته شده است. انگیزش را می‌توان در تمام حوزه‌هایی که به نحوی با رفتار انسان ارتباط پیدا می‌کنند مشاهده کرد؛ مانند اقتصاد، تعلیم و تربیت، سیاست، هنر و... مفهوم «انگیزه» در زندگی روزانه، به معانی وسیع‌تر از معنای روان‌شناسی به کار می‌رود؛ زیرا همه‌ی عادت‌ها، هیجان‌ها، عواطف، محرک‌های خارجی و هدف‌ها را در برمی‌گیرد. پرداختن به انگیزش با دو سؤال همیشگی شروع می‌شود: «چه چیزی موجب رفتار می‌شود؟» و «چرا شدت رفتار تغییر می‌کند؟» (ریو، ۱۳۸۵: ۱۰). برای این که توضیح دهیم چرا افراد بدین گونه رفتار می‌کنند؟ به نظریه‌ی انگیزش نیاز داریم. هدف و وظیفه نظریه این است که توضیح دهد، این فرآیندهای انگیزشی کدامند؟ و چگونه رفتار افراد را نیرومند و هدایت می‌کنند؟ فرآیندهایی که رفتار را نیرومند و هدایت می‌کنند از نیروهای درون فرد و محیط ناشی می‌شود. انگیزه‌های درونی؛ مانند نیازها، شناخت‌ها و هیجان‌ها، گرایش‌های نزدیکی و دوری فرد را نیرومند می‌سازند و رویدادهای بیرونی، مشوق‌های محیطی می‌باشد که فرد را برای پرداختن یا نپرداختن به

۱. در این تحقیق شماره خطبه‌ها، نامه‌ها و حکمت‌ها بر اساس نهج‌البلاغه دشتی است. ترجمه آیات قرآن کریم، از ترجمه‌ی آیت‌الله مکارم شیرازی است.

عناصر اصلی وجود ما، هستند و بخشی از زندگی روزمره ما را تشکیل می‌دهند. هیجان‌ها کل وجود ما؛ یعنی احساس‌ها، انگیزتگی بدن، احساس هدفمندی و ارتباط‌های غیر کلامی را فعال می‌کنند و به ما کمک می‌کنند تا با فرصت‌ها و چالش‌هایی که هنگام رویدادهای مهم زندگی مواجه می‌شویم، سازگار گردیم (ریو، ۱۳۸۵: ۳۱۶).

روان‌شناسان معتقدند، زندگی، پر از چالش‌ها، استرس‌ها و مشکلاتی است که باید حل شود. هیجان‌ها به عنوان راه حل‌هایی برای این استرس‌ها و مشکلات زندگی می‌توانند مورد استفاده قرار بگیرند. هیجان‌ها با هماهنگ کردن احساسات، انگیزتگی، هدف و بیانگری وضعیت ما را در ارتباط با محیط‌مان تثبیت می‌کنند و ما را به پاسخ‌های اختصاصی و کارآمدی مجهز می‌کنند که با مسائل بقای جسمانی و اجتماعی متناسب هستند (همان: ۳۳۸).

رابطه‌ی میان انگیزه و هیجان یا عاطفه

انگیزش و هیجان در حدی به یکدیگر بستگی دارند که تشخیص آنها مشکل است. اما با این وجود میان انگیزه و حالت‌های عاطفی و احساسی رابطه وجود دارد. اغلب پژوهشگران هیجان، قبول دارند که هیجان‌ها به صورت نوعی انگیزه عمل می‌کند؛ به عبارت دیگر هیجان‌ها به دو صورت با انگیزش ارتباط دارند:

۱- آن که هیجان‌ها یک نوع انگیزه هستند، که مانند انگیزه‌های دیگر رفتار را نیرومند و هدایت می‌کنند.

۲- هیجان‌ها به عنوان یک سیستم «نمایش» عمل می‌کنند تا نشان دهند سازگاری فرد چقدر خوب یا بد پیش می‌رود. زمانی که انگیزه برانگیخته می‌شود با حالتی از تنش و بی‌قراری همراه است و ارضای انگیزه معمولاً با احساس تشویش همراه است (نجاتی، ۱۳۸۸: ۳۳). برای مثال، امام علی (ع) در نامه‌ی پنجاه و سه خطاب به مالک اشتر در مورد چگونگی کنترل و فرماندهی نظامیان، او را به شیوه برانگیختن انگیزه و هیجان امر می‌کند و می‌فرماید: «فَافْسَحْ فِي أَمَالِهِمْ، وَ وَاصِلْ فِي حُسْنِ الثَّنَاءِ عَلَيْهِمْ، وَ تَعْدِيدِ مَا أُولَى دَوُّوَالْبَلَاءِ مِنْهُمْ؛ فَإِنَّ كَثْرَةَ الذِّكْرِ لِحُسْنِ أَعْمَالِهِمْ تَهْزُ الشُّجَاعَ، وَ تُحَرِّضُ النَّكِلَ» «پس آرزوهای سپاهیان را برآور و همواره از آنان ستایش کن و کارهای مهمی که انجام داده‌اند برشمار، زیرا یادآوری کارهای ارزشمند آنان شجاعان را بر می‌انگیزد و ترسوها را به تلاش و می‌دارد» (نهج البلاغه، نامه‌ی ۵۳).

عملی خاص، جذب یا دفع می‌کند. اصطلاح انگیزش، غالباً مفاهیم دیگر را هم در بر می‌گیرد؛ از قبیل: سایق، نیاز، باعث، پاداش، تقویت، هدف‌جویی، انتظار، و... (همان: ۷).

آنچه روان‌شناسان، در باب انگیزش آورده‌اند، این‌گونه تعریف می‌شود: می‌توان انگیزش را یک فرآیند درونی که رفتار را بر می‌انگیزد، راهنمایی می‌کند و حالت برانگیخته را تا رسیدن به هدف، نگهداری می‌کند تعریف کرد (فرجی، ۱۳۷۵: ۱۱)؛ یا این که می‌توان گفت: هنگامی که فرد می‌خواهد عملی یا فعالیت معینی را انجام دهد، خود را برای این عمل آماده می‌کند و به فعالیت می‌پردازد، می‌گوییم او «برانگیخته» یا «برانگیخته شده» است و این حالت را «انگیزش» یا «برانگیختگی» می‌نامند. البته، باید توجه داشت که خلاف نظر عموم، گاهی باید برای انجام ندادن کاری خود را با انگیزه کنیم؛ زیرا انگیزش علاوه بر گرایش، به اجتناب هم مربوط می‌شود. به عبارت دیگر، گاهی برای اجتناب یا گریختن از رویدادی خاص، باید خود را با انگیزه کنیم؛ بنابراین در تمام زمینه‌های زندگی (خواه‌گرایشی، خواه‌اجتنابی)، به مفاهیم انگیزشی برای هدایت رفتار نیازمندیم. این شاخه‌ای از روان‌شناسی است که درمان‌گران، کارفرمایان، حاکمان، مربیان، آموزگاران، والدین و خلاصه هر شخصی که به نحوی می‌خواهد انگیزه‌ای را در دیگران ایجاد کند، به کمک آن می‌تواند راهبردهایی ابداع نماید تا در این راستا دیگران را یاری دهد.

هیجان

هیجان^۱، یکی از عناصر اصلی وجود ما است. هیجان، واکنش ما، در مقابل، محیط را رنگین می‌کند و ادراک ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. شدت زیاد از حد و یا عدم وجود هیجان، نشانه‌ی بیماری است. هیجان، عبارت است از یک فرآیند روانی پیچیده که جنبه‌های متعددی را شامل می‌شود از جمله: تجربه‌ی ذهنی، جلوه‌ی ارتباطی و تغییرات فیزیولوژیک؛ اما هر یک از این جنبه‌ها وقتی به تنهایی مورد توجه قرار می‌گیرد، تنها بازتاب بسیار ناقصی از هیجان را شامل می‌شود (موکیلی، ۱۳۸۴: ۱۵۵) و از هیجان گویای احساسات و عواطفی است که هر یک از ما می‌تواند با درون‌نگری در وجود خود شناسایی کند یا با برون‌نگری به دیگران نسبت بدهد. ویژگی‌های هیجان‌ها از طریق احساس‌های کم و بیش آشکار از خوشی یا ناخوشی تعیین می‌شود. هیجان‌های خوشایند یا مثبت، با وقوع رویدادهای خوشایند یا پیش‌بینی آن‌ها همراه است. هیجان‌های ناخوشایند یا منفی با تجربه درد، خطر یا تنبیه ارتباط دارد (همان: ۱۳۵) همان‌طور که می‌دانیم هیجان‌ها، یکی از

معنای یأس و ناامیدی

«یأس» در زبان عربی از ماده‌ی «یَئِسَ، يَيْئَسُ، يَيْئِسُ»، «یئس، یئیس» «یؤس، یؤس» به: چشم پوشی، دست کشیدن، قطع امید کردن و ناامید شدن (از چیزی) گفته می‌شود (ابن منظور، ۱۹۹۸، ماده‌ی یأس). در فرهنگ دهخدا در تعریف یأس آمده است: نومیدی خلاف رجا - ناامیدی، بی‌امیدی، نومیدی. قنوط (دهخدا، ۱۳۵۲، ماده‌ی یأس).

روان‌شناسان هم ناامیدی را این‌گونه معنا می‌کنند: «ناامیدی به این معناست که شخصی در کاری تلاش کند اما به نتیجه نرسد یا به عبارت دیگر زمانی که فرد احساس درماندگی کند و در نهایت دست از کوشش بردارد و به اصطلاح ناامید شود» (موسوی لاری، ۱۳۸۰: ۲۵۴). ناامیدی از دیدگاه روان‌شناسان به‌عنوان یک حالت عاطفی اطلاق می‌شود که زیر مجموعه هیجان اصلی غم می‌باشد (ریو، ۱۳۸۵: ۳۲۸). ناامیدی نه تنها سبب افسردگی و سستی در ما می‌شود؛ بلکه انگیزه‌ی ما را از بین می‌برد و ما را از تلاش باز می‌دارد. واقعیت این است که «ناامیدی و افسردگی از قرن‌ها پیش برای بشر به‌عنوان یک بیماری شناخته شده بود. بقراط و بوعلی سینا در قرن‌های گذشته این بیماری را شرح داده اند. اما در دهه‌های اخیر با پیشرفت علم پزشکی و درمان بسیاری از بیماری‌های جسمی و افزایش توجه عموم مردم به مسائل بهداشت روانی، افسردگی نمود بیشتری پیدا کرده است» (موسی زاده، ۱۳۸۱: ۱۹).

به این منظور با توجه به هدف تحقیق و ماهیت آن در بین منابع اسلامی نهج البلاغه که فوق کلام مخلوق و تحت کلام خالق است، به‌عنوان منبع اصلی این پژوهش انتخاب شده است؛ زیرا یکی از ابعاد حائز اهمیت نهج البلاغه، به‌عنوان تفسیری از قرآن کریم و دین اسلام، بعد روان‌شناسی، روان‌کاوی و روان‌درمانی آن است. امام علی (ع) که در زمان خلافتش علاوه بر اصلاح و ساماندهی امور جامعه به نوعی به تربیت روحی و روانی مردم نیز پرداختند تا بتوانند زمینه‌های سالم و مصالح مناسبی را برای معماری حیات و جامعه‌ای فراهم آورند که سرشار از سلامت و بهداشت روانی و روحی باشد. کمتر خطبه یا نامه و حکمتی از نهج البلاغه و یا در دیگر آثار امام علی (ع) یافت می‌شود که پیرامون جسم و روح انسان سخن نگفته باشد و ویژگی‌های جسمی و روحی انسان را مطرح نکرده باشد. امام علی (ع) در حکمت یک صد و نود و هفت نسبت به بیماری‌های روانی و راه‌های درمان آن فرموده‌اند: «إِنَّ هَذِهِ الْقُلُوبَ تَمَلُّ كَمَا تَمَلُّ الْأَبْدَانُ، فَابْتَغُوا لَهَا طَرَأَفَ الْحِكْمَةِ» «این دل‌ها همانند تن‌ها خسته می‌شوند، برای نشاط آن به سخنان تازه و حکیمانه روی بیاورید» (نهج البلاغه، حکمت ۱۹۷).

بیماری‌های روحی و روانی و از جمله آنها ناامیدی، در عملکرد انسان، تفکر و احساس او تأثیر می‌گذارد. امام علی (ع) در ارتباط با تأثیر روح و روان در جسم انسان می‌فرماید: «مَا لَقِيْتُ رَجُلًا إِلَّا أَعَانَنِي عَلَى نَفْسِهِ» «کسی را ندیدم جز آن که مرا در شکست خود یاری می‌داد!» امام به این نکته اشاره کرد که هیبت و ترس او در دل‌ها جای می‌گرفت (نهج البلاغه، حکمت ۳۱۸).

در این پژوهش پس از ارائه توضیح مختصری در مورد معنای یأس و ناامیدی، به بیان دلایل عمده‌ی ناامیدی و سپس به تعریف امید و بررسی انگیزه‌ها و عوامل رسیدن به امید و درمان ناامیدی و یأس، با تکیه بر نهج البلاغه و یاری جستن از آیات قرآن کریم پرداخته شده است.

دیدگاه‌های قرآن و نهج البلاغه در مورد یأس

در قرآن کریم، آیات فراوانی در نکوهش یأس و ناامیدی از لطف و رحمت الهی به چشم می‌خورد. در سوره‌ی یوسف آن‌جا که حضرت یعقوب (ع) فرزندان خود را به دنبال حضرت یوسف (ع) فرستاد، از آن‌جا که آنان تقریباً اطمینان داشتند که یوسف از بین رفته است و از این توصیه و تأکید پدر تعجب می‌کردند و حضرت یعقوب به آنان یاد آوری می‌نماید که از رحمت الهی هیچ‌گاه ناامید نشوید که ناامیدی از رحمت و لطف الهی کار کافران است: «أَبْنَىٰ أَذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِن يُّوسُفَ وَ أَخِيهِ وَ لَا تَيَاسُوا مِن رُّوحِ اللَّهِ، إِنَّهُ لَا يَئِيسُ مِنَ رُّوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ» «ای پسرانم! بروید و درباره‌ی یوسف و برادرانش به جست‌وجو برخیزید و از رحمت خدا ناامید نشوید که جز کافران کسی از رحمت خدا مأیوس نخواهد گشت» (یوسف/۸۷). در آیه‌ی دیگری مأیوس شدن از رحمت خداوند هم‌طراز با گمراهی دانسته شده است: «قَالَ وَ مَنْ يَقْنَطُ مِن رِّحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ» «جز گمراهان، چه کسی از رحمت خدای خویش مأیوس می‌شود؟!» (حجر/۵۶). همچنین امام علی (ع)، در ارتباط با رویکرد و تأثیر منفی و مخرب ناامیدی می‌فرماید: «وَ إِنْ مَلَكَهُ الْيَأْسُ قَتَلَهُ الْأَسْفُ» «اگر ناامیدی بر قلب آدمی چیره شود، تأسف او را از پا در می‌آورد» (نهج البلاغه، حکمت ۱۰۸). در این حکمت، یأس و ناامیدی به منزله‌ی سوهان روح است و رابطه‌ی تنگاتنگی با ناکامی دارد که سرانجام آدمی را به گرداب مرگ می‌فرستد و ناامیدی عامل از خود بیگانگی و از دست دادن هویت آدمی است که هر کس گرفتارش شود، سقوط خواهد کرد (مصطفی آخوندی، ۱۳۹۱: ۳).

عوامل و انگیزه‌های ناامیدی و راهبردهای نهج‌البلاغه در

آن

روان‌شناسان معتقدند ناامیدی یکی از اساسی‌ترین عوامل بیماری‌های روانی به شمار می‌آید که توانایی انسان را در عملکرد، تفکر و احساس تحت تأثیر قرار می‌دهد. فرد ناامید اغلب لذت بردن از زندگی را دشوار می‌داند و برای درگیر شدن با فعالیت‌های روزمره زندگی هم از قدرت کمی برخوردار است. هم‌چنین روان‌شناسان ناامیدی را در ردیف اضطراب‌های درونی و یکی از هیجان‌های منفی به حساب می‌آورند. ناامیدی در مرحله اول از فعالیت‌های مثبت انسان در زندگی‌اش می‌کاهد و به همین دلیل نشاط و شادابی را از او می‌گیرد و در مراحل بعدی، دیگر جنبه‌های زندگی را تحت تأثیر منفی خود قرار می‌دهد.

قرآن کریم درباره‌ی سستی و کاهلی که بر اثر شکست و ناامیدی در جنگ احد برای مؤمنان پدید آمد، هشدار می‌دهد و آنان را از مأیوس شدن بر حذر می‌دارد و می‌فرماید: «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). امام هم در مورد عاقبت شوم و وخیم ناامیدی می‌فرماید: «قَتَلَ الْقُنُوطُ صَاحِبَهُ» «ناامیدی صاحبش را کشت» (غرر الحکم و دررالکلم، ج ۳: ۶۷۳۱) و در حدیث دیگر، در مذمت ناامیدی به عنوان بزرگ‌ترین بلاها می‌فرماید: «أَعْظَمُ الْبَلَاءِ إِنْقِطَاعُ الرَّجَاءِ» «بزرگ‌ترین بلا ناامیدی است» (همان، ج ۲: ۲۸۶۰).

اما به‌راستی آبشخورهای ناامیدی چیست؟ پژوهشگران عوامل متعددی را که سبب یأس و ناامیدی در افراد می‌شوند بر شمرده‌اند. در این مقاله به نمونه‌هایی از عوامل عمده ناامیدی و نیز راه‌های پیش‌گیری و درمان آن، از دیدگاه قرآن و نهج‌البلاغه اشاره شده است.

۱- کم ظرفیتی و فقدان شرح صدر

سعه صدر یکی از مشخصه‌های انسان‌های کامل و رشد یافته به شمار می‌رود. درباره‌ی اهمیت این ویژگی ذکر این نکته کافی است که حضرت موسی (ع) در راه انجام رسالت خود اولین چیزی که از خداوند درخواست نمود شرح و سعه صدر بود. آن دسته از انسان‌هایی که از ویژگی مثبت سعه صدر برخوردار هستند، جهان‌بینی و نگرش متفاوتی نسبت به دنیا و پدیده‌های موجود در زندگی خویش دارند و در نتیجه در رویارویی با حوادث ناگوار، با اندیشه بازتری برخورد خواهد نمود. اما در مقابل فقدان این نعمت بزرگ نه تنها انسان را به سمت کوته فکری و انقباض روحی و عاطفی می‌کشاند بلکه او را به سوی ناامیدی و عدم انعطاف‌پذیری

امیدواری

از نظر جهان‌بینی توحیدی، امید تحفه الهی است که چرخ زندگی را به گردش در می‌آورد و موتور تلاش و انگیزه را پرشتاب می‌کند. «امید» نقطه‌ی مقابل یأس و ناامیدی است. یأس و ناامیدی مانع هرگونه اصلاح و مرمت است ولی با خوف و ترس تضادی ندارد و نه تنها نقطه‌ی مقابل ترس نیست؛ بلکه امید و رجا با ترس همراه و دوست صمیمی است (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۸ و ۶۷: ۱۳۰). «رجا» هم یکی دیگر از معانی نزدیک به امید است که عبارت است از: احساس راحتی قلب، در نتیجه‌ی انتظار تحقق امری که محبوب و خوشایند است (فیض کاشانی، بی‌تا: ۲۴۹). معمولاً امید و آرزو در فرهنگ فارسی در کنار یکدیگر به کار می‌روند اما در زبان عربی به صورت جداگانه با عنوان‌های (رجا) و (أمل) استفاده می‌شود. در سال‌های اخیر روان‌شناسان به امید «دارای دو مؤلفه شناختی (انتظار روی دادن وقایعی در آینده) و عاطفی (برای مثال این رویدادها، رویدادهایی مثبت و دارای پیامدهای مطلوبی باشند) می‌باشد که مؤلفه عاطفی آن می‌تواند پیش‌بینی‌کننده وقوع رویدادهای مثبت در آینده و در نتیجه افزایش سلامت روانی باشد» (نصیری، ۱۳۸۷: ۱۷۳) پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «امید و آرزو، برای امت من رحمت است. اگر امید نبود، هیچ مادری فرزندش را شیر نمی‌داد و هیچ باغبانی نهالی نمی‌کاشت» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۴: ۱۷۳). مولوی هم در این زمینه می‌گوید:

گر نبودی میل و امید ثمر

کی نشاندی باغبان بیخ شجر

(مولوی، دفتر دوم: ۱۴۵۶).

مثال‌هایی از قرآن و نهج‌البلاغه در مورد امید

امروزه یاری جستن از قرآن کریم بهترین نسخه شفابخش بیماری‌ها به شمار می‌آید. از جمله راه‌ها و توصیه‌های مطلوب قرآنی در درمان بیماری‌های روحی و روانی و مبارزه کردن با مشکلات، فشارها و اضطراب‌های روانی و دست یافتن به آرامش روحی ذکر و یاد مداوم خداوند است. همانگونه که خداوند در قرآن می‌فرماید: «هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا» «خدا است که آرامش را در دل‌های افراد با ایمان بر قرار ساخت تا به وسیله‌ی آن بر مراتب ایمان خود بیافزایند» (فتح/۴). امام علی (ع) هم امید را فقط منحصر به خداوند می‌داند و می‌فرماید: «لَا يَرْجُونَ أَحَدًا مِنْكُمْ إِلَّا رَبَّهُ» «هیچ یک از شما جز به پروردگار خود امید نبندند» (نهج‌البلاغه، حکمت ۸۲).

اطْرَحْ وَارِدَاتِ الْهُمُومِ بَعَزَائِمِ الصَّبْرِ وَ حُسْنِ الْيَقِينِ «غم و اندوه را با نیروی صبر و نیکویی یقین از خود دور ساز» (نهج البلاغه، نامه‌ی ۳۱).

امام، برای برانگیختن انگیزه‌ی صبر و استقامت در مردم و همچنین دور کردن آنان، از بی‌صبری و پرهیز از کم‌طابقتی، استقامت برخاسته از ایمان را به منزله‌ی سر برای بدن دانسته‌اند و از این رو مردم را به این طریق به ایستادگی و مقاومت تشویق کرده‌اند: «فَإِنَّ الصَّبْرَ مِنَ الْإِيمَانِ كَالرَّأْسِ مِنَ الْجَسَدِ، وَ لَا خَيْرَ فِي جَسَدٍ لَّا رَأْسَ مَعَهُ، وَ لَا فِي إِيْمَانٍ لَّا صَبْرَ مَعَهُ» «و بر شما باد به شکیبایی که شکیبایی ایمان را چون سر است بر بدن و ایمان بدون شکیبایی همچون بدن بی سر ارزشی ندارد» (نهج البلاغه، حکمت ۸۲). و در مورد ارزش صبر و خطر بی‌تابی نیز فرموده‌اند: «مَنْ لَمْ يُنَجِّهِ الصَّبْرُ أَهْلَكَهُ الْجَزَعُ» «کسی را که شکیبایی نجات ندهد، بی‌تابی او را هلاک گرداند» (نهج البلاغه، حکمت ۱۸۹). در این نمونه، امام با تعریف و اثر مثبت صبر و دعوت مردم به آن به‌گونه‌ای روان‌شناسانه و ناخودآگاه صبر را در مردم برمی‌انگیزد و هیجان مثبتی در درونشان پدید می‌آورد.

۲- عدم اعتقاد به رحمت خدا

در بینش اسلامی - قرآنی، اعتماد و اعتقاد قلبی به رحمت خداوند - تنها قدرت مطلق - به هنگام بروز مصائب و سختی‌ها در زندگی فرد مسلمان تأثیر غیر قابل انکاری دارد. زیرا در این حالت او احساس می‌کند که با قدرت بزرگی ارتباط دارد و از پشتیبانی او بهره‌مند است. حال در مقابل این شرایط، افرادی که از استواری درونی و اطمینان قلبی راسخی به خداوند برخوردار نیستند بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری‌ها و فشارهای روانی، از جمله ناامیدی و یأس قرار می‌گیرند. و دیگر اینکه دوری از خداوند و اعتقاد نداشتن به رحمت او به منزله دوری از همه خیرها و خوبی‌ها و زیبایی‌ها می‌باشد، که خداوند آن را جزء گناهان کبیره قرار داده است.

توکل به خدا عامل دیگر برانگیختگی

توکل از آموزه‌هایی است که تأثیر شگرفی بر سلامت روان انسان دارد. توکل به انسان جرأت اقدام و عمل می‌دهد و موانع روحی و روانی درونی را از سر راه بر می‌دارد. خداوند در قرآن می‌فرماید: «فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ» «آنگاه که عزم کردی و تصمیم گرفتی، به خدا توکل کن و کار خود را دنبال نما» (آل عمران/۱۵۹). از دست دادن توکل به خدا و خشمگین شدن نسبت به او مقابله مذهبی منفی است که در کاهش سلامت روانی

و سوء ظن در روابط با دیگران در جامعه سوق می‌دهد که این پدیده خود تبعات حادثتری را در پی خواهد داشت. «در هر صورت چنین انسانی، چون ظرفیت و توان مشکلات و سختی‌ها را ندارد حتی با مشکلاتی که با دست خود، برای خود پدید می‌آورد دچار یأس و ناامیدی می‌شود» (مصطفی‌آخوندی، ۱۳۹۱: ۳).

تشویق به صبر عاملی برای برانگیختن انگیزه امیدواری

صبر یکی از مهم‌ترین آموزه‌های دین اسلام می‌باشد به عبارت دیگر صبر یکی از شیوه‌های مقابله‌ای مذهبی در مقابل فشارهای روانی محسوب می‌شود. محققان سال‌ها پیش به نقش بی‌بدیل آموزه‌های دینی مذهبی در درمان بسیاری از بیماری‌ها و فشارهای روانی تأکید نموده‌اند. هرتسگایت و لایت (۱۹۴۸)، پترسن و روی (۱۹۸۵)، فینی و مالونی (۱۹۸۵) از جمله پژوهشگرانی هستند که به آموزه‌های دینی به عنوان عامل مهمی در کاهش اضطراب‌های روحی روانی تأکید کرده‌اند. و همچنین «صبر به عنوان معمول‌ترین پاسخ افراد به فشارهای روانی اضطراب و افسردگی است» (اتکینسون و دیگران، ۲۰۰۰: ۱۵۴).

در متون دینی ما هم سخنان گرانمایی در خصوص اثر بخشی صبر به مثابه یک ابزار مؤثر در کاهش فشارهای روانی در رویارویی با خطرها و بحران‌ها و حتی به عنوان عاملی برای پیشرفت و تعالی انسان نگریسته‌اند. امام علی (ع)، خطاب به مالک اشتر، پیامون هشدار به شتابزدگی و عجله در کارها می‌فرماید: «إِيَّاكَ وَالْعَجَلَةَ بِالْأُمُورِ قَبْلَ أَوَانِهَا، أَوْ التَّسْقُطَ فِيهَا عِنْدَ إِمْكَانِهَا» «مبادا هرگز در کاری که وقت آن فرا نرسیده شتاب کنی! یا کاری که وقت آن رسیده سستی‌ورزی» (نهج البلاغه، نامه‌ی ۵۳).

یکی از راه‌های مبارزه با فقدان شرح صدر، صبر و بردباری است که سعدی نیکو سروده است:

صبر و ظفر هر دو دوستان قدیمند

بر اثر صبر نوبت ظفر آید

امام علی (ع) در نامه‌ی پنجاه و سه خطاب به مالک اشتر و فراخواندن وی به صبر، از صبر به عنوان یک محرک و نیروی انگیزشی درونی قوی برای تحمل کردن مشکلات نام برده‌اند و فرموده‌اند: «فَإِنَّ صَبْرَكَ عَلَى ضَيْقِ أَمْرِ تَرْجُو انْفِرَاجَهُ وَفَضْلَ عَاقِبَتِهِ خَيْرٌ مِنْ عَدْرِ تَخَافُ تَبَعْتَهُ» «زیرا شکیبایی تو در مشکلات پیمان‌ها، که امید پیروزی در آینده را به همراه دارد، بهتر از پیمان شکنی است که از کیفر آن می‌ترسی» (نهج البلاغه، نامه‌ی ۵۳). امام همچنین، خطاب به امام حسن (ع)، ایشان را به صبر کردن در برابر غم و اندوه‌ها، تشویق می‌کنند و می‌فرماید: «وَ

عالم خلقت کارکردهای بسیاری دارد و موجب اثرات و نتایج شگفت انگیزی است. دعا به انسان مقاومت و پایداری خاصی می بخشد و به امور زندگی معنا و ارزش می دهد. چرا که اتصال با منبع قدرت لایزال الهی تنها منبع کسب انرژی و تجدید قوای روحی از دست رفته است (نوابخش و پوریوسفی، ۱۳۸۵: ۳۴). و همچنین هانری لینک، روانشناس آمریکایی می گوید: «در نتیجه تحقیقات طولانی بر روی افراد، به این موضوع پی برده‌ام: کسی که با دین سرو کار داشته باشد و به عبادت بپردازد، آنچنان شخصیتی قوی و نیرومند پیدا می کند که هیچ گاه یک فرد بی دین نمی تواند چنین شخصیتی به دست آورد» (پناهی، ۱۳۸۴: ۱۵۳).

از جمله شیوه‌های ارتباطی با خداوند که به انسان آرامش روحی عمیقی می دهد و انسان را به خدا می رساند و از ناامیدی می رهاند نماز است «زیرا ایستادن در برابر پروردگار با حالت خشوع و فرمانبرداری و فارغ از مشغله‌های زندگی، آرامش و اطمینان را در روان انسان بر می انگیزد و به اضطراب و تنش عصبی که در اثر فشارها و مشکلات زندگی به وجود آمده است، پایان می دهد» (نجاتی، ۱۳۸۸: ۳۰۸).

خداوند متعال به ما دستور داده هرگاه غم‌ها و نگرانی‌ها بر ما فشار آورد، از نماز کمک بگیریم: «وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ» و از صبر و نماز کمک بگیرید» (بقره/۴۵).

امام علی (ع) در مورد اثربخشی و تأکید بر فرآیند روان‌درمانی با دعا و نیایش، به عنوان یک عامل مهم انگیزشی برای از بین بردن ناامیدی‌ها در نهاد انسان‌ها، آنان را به طلب استعانت از نماز دعوت می نماید و می فرماید: «مَا أَهْمَنِي ذَنْبٌ أَهْمَلْتُ بَعْدَهُ حَتَّى أُصَلِّيَ رَكَعَتَيْنِ وَأَسْأَلَ اللَّهَ الْعَافِيَةَ» «اگر گناهی انجام دهم که بعد از آن مهلت دو رکعت نماز داشته باشم تا از خدا عافیت طلبم، مرا اندوهگین نخواهد ساخت» (نهج البلاغه، حکمت ۲۹۹). در نظر ایشان انسان با توسل به نماز به عنوان یکی از شیوه‌های نیایش با خداوند، می تواند انگیزه‌ای قوی برای از بین بردن ناامیدی‌ها در درون نفس خویش ایجاد کند و نیز این هیجان و امید را در درون خود پدید آورد که هم‌چنان می تواند از پروردگار طلب یاری بنماید.

در جایی دیگر مردم را به دور کردن امواج بلاها، با دعا خواندن فرا می خواند: «سُوسُوا إِيمَانَكُمْ بِالصَّدَقَةِ، وَحَصِّنُوا أَمْوَالَكُمْ بِالزَّكَاةِ وَادْفَعُوا أَمْوَاجَ الْبَلَاءِ بِالِدُّعَاءِ» «ایمان خود را با صدقه دادن و امواتان را با زکات دادن نگاه دارید، و امواج بلا را با دعا از خود برانید» (نهج البلاغه، حکمت ۱۴۶).

انسان‌ها نقش مؤثری دارد. در دستورهای دینی، گستره عظیمی از آموزه‌ها را می بینیم که موفقیت و تکامل انسان را در سایه توکل و اعتماد به حضرت حق می دانند. توکل به خدا به معنای واقعی آن «به کارگیری اسباب طبیعی برای رسیدن به اهداف و در عین حال واگذاری نتایج و اثر بخشی آنها به خواست الهی» است. بدین ترتیب توکل نمودن به خدا به عنوان سپری در برابر مشکلات و ناراحتی‌های افراد قرار گرفته و به صورت ضربه گیر عمل می کند و موجب کاهش اختلالات روانی افزایش سطح سلامت روانی افراد می شود. آنچنان که قرآن کریم داروی شفابخش را در یاد خداوند می داند: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» «هان! آگاه باشید که دل‌ها با یاد خدا آرام می گیرند» (رعد/۲۸).

از منظر روانشناسان توجه و تکیه حقیقی به خداوند، بهترین تدبیر و والاترین روش برای مقابله با ناامیدی و یأس می باشد و همچنین مطمئن‌ترین روش برای مقابله با هر نوع فشارهای روانی است. به دیگر سخن «داروی شفا بخش همه‌ی این دردهای روانی، امید به کرم خدای بزرگ است که اختیار همه‌ی جهان به دست توانای اوست، همه‌ی قدرت‌ها از آن اوست و جز به اراده‌ی او کسی قدرت هیچ عملی را ندارد» (محللاتی، ۱۳۸۸: ۵۵).

امام علی (ع) در وصف امیدواری به خدا و همچنین برای برانگیختن مردم نسبت به آن و رو گرداندن از ناامیدی از رحمت خدا، هر گونه امید به غیر او را دیوانگی می داند؛ لذا از این طریق انگیزه‌ی توکل به خدا را در روان انسان‌ها بر می انگیزد: «وَكُلُّ رَجَاءٍ إِلَّا رَجَاءَ اللَّهِ تَعَالَى، فَإِنَّهُ مَدْحُولٌ وَكُلُّ خَوْفٍ مُّحَقَّقٌ، إِلَّا خَوْفَ اللَّهِ فَإِنَّهُ مَعْلُولٌ» «هرامیدی غیر از امید به خداوند، دیوانگی است و هر ترس حقیقی‌ای غیر از ترس از خداوند، آفت و بیماری است» (نهج البلاغه، خطبه‌ی ۱۶۰). در حکمت دیگری امید داشتن انسان‌ها را منحصر به خداوند می بیند: «لَا يَرْجُونَ أَحَدًا مِنْكُمْ إِلَّا رَبَّهُ» «کسی از شما جز به پروردگار خود امیدوار نباشد» (نهج البلاغه، حکمت ۸۲). توکل به خداوند، به فرد کمک می کند تا این انگیزه را در خود ایجاد کند که بتواند مراحل زندگی را با توان و امید هر چه بیشتر طی نماید.

تشویق به نماز و نیایش عامل ایجاد انگیزه

امروزه بسیاری از محققان به این نتیجه رسیده‌اند که انجام مراقبت‌های معنوی و مذهبی، که شامل جلوه‌های گوناگون نیایش با خداوند اعم از نماز، روزه، دعا، حج و... می شود، نقش و اثر زیادی بر سلامت روحی و روانی و حتی جسمی انسان‌ها دارد و به عنوان راهکاری رایج برای مقابله با مشکلات عاطفی و روحی به حساب می آیند. به عقیده ویلیام جیمز دعا و نماز و اتصال با روح

۳- وسوسه‌های شیطانی

شیطان از طریق وسوسه‌هایش در وجود انسان نه تنها سبب زوال و نابودی خرد او می‌گردد بلکه در پاره‌ای از موارد روح و نفس انسان را هم با القای اندیشه‌های باطل و خیال‌های پوچ و بی‌ارزش مورد هدف قرار می‌دهد و آفت‌های مختلفی از جمله ناامیدی و یأس را بر روح و روان پاک انسان برجای می‌گذارد که تا مدت‌ها گریبان‌گیر او می‌شود. وسوسه‌های شیطانی تعادل روحی انسان را سلب می‌کند.

قرآن کریم وسوسه‌های شیاطین را یکی دیگر از عوامل یأس و ناامیدی بر می‌شمارد. آن گونه که خداوند می‌فرماید: «إِنَّمَا ذَلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ فَلَا تَخَافُوهُم وَ خَافُونَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ» «فقط شیطان است که پیروان خود را (با سخنان بی‌اساس) می‌ترساند پس از آن‌ها نترسید» (آل عمران/۱۷۵). در واقع ناامیدی و یأس، نشانه‌ای از وسوسه‌های شیطانی است، که انسان را در انجام کارها و نیات خیر دچار کنده و تأخیر می‌کند و چه بسا سبب فقر و شکست او می‌شود.

برانگیختن انگیزه امیدواری با شیوهی انذار و تهدید

استفاده از شیوهی انذار، منجر به تحریک انگیزه و جهت دادن به آن در سمت مطلوب می‌شود بدون آن‌که این شیوه از شدت انگیزه بکاهد. امام علی (ع) برای تحریک انگیزه‌ی امیدواری در مردم نسبت به خدا برای در امان ماندن از وسوسه‌های شیطان به عنوان یکی از عوامل ناامیدی از شیوهی تهدید و انذار بهره برده و فرموده‌اند: «أَوْصِيكُمْ بِتَقْوَى اللَّهِ الَّتِي أَعَذَّرَ، وَاحْتِجَّ بِمَا نَهَجَ، وَحَذَرَكُمْ عَدُوًّا نَفَذَ فِي الصُّدْرِ حَفِيًّا، وَ نَفَثَ فِي الْأَذَانِ نَجِيًّا، فَأَضَلَّ وَ أَرَدَى، وَ وَعَدَ فَمَنَّى، وَ زَيْنَ سَيِّئَاتِ الْجَرَائِمِ، وَ هَوْنَ مُؤِيقَاتِ الْعِظَائِمِ، حَتَّى إِذَا اسْتَدْرَجَ قَرِينَتَهُ، وَاسْتَعْلَقَ رَهِيْنَتَهُ، أَنْكَرَ مَا زَيْنَ، وَاسْتَعْظَمَ مَا هَوْنَ، وَ حَذَرَ مَا أَمَّنَ» «سفارش می‌کنم شما را به پروا داشتن از خدا، خدایی که با ترساندن‌های مکرر راه عذر را بر شما بست و با دلیل و برهان روشن حجت را تمام کرد و شما را پرهیز داد از دشمنی شیطانی که پنهان در سینه‌ها راه می‌یابد و آهسته در گوش‌ها راز می‌گوید، گمراه و پست است، وعده‌های دروغین داده در آرزوی آن‌ها به انتظار می‌گذارد، زشتی‌های گناهان را زینت می‌دهد، گناهان بزرگ را کوچک می‌شمارد و به آرامی دوستان خود را فریب داده، راه رستگاری را بر روی بندگان می‌بندد و در روز قیامت آنچه را که زینت داده انکار می‌کند و آنچه را که آسان کرده، بزرگ می‌شمارد و از آنچه که پیروان خود را ایمن داشته بود سخت می‌ترساند» (نهج البلاغه، خطبه ۸۳).

۴- امیدهای دروغین

امید یکی از فضیلت‌های اخلاقی انسان‌های والا تلقی می‌شود و مانند دریاچه‌ای سبز است که آدمی را به سوی زندگی آرام رهنمود می‌شود و باعث ایجاد انگیزه کار و فعالیت در نهاد انسان می‌شود و منبع مفیدی از قدرت برای مقاومت در برابر استرس یا شکل‌های هیجانی منفی دیگر است. تفکر امیدوارانه، درست یک نقطه قوت برای انسان محسوب می‌شود؛ اما در مقابل امیدهای دروغین نقش مخربی در بهزیستی روانشناختی انسان‌ها دارد. به عبارت دیگر می‌توان گفت امیدهای کاذب روزنه‌های جذاب و مطلوبی هستند که ریشه در توهم نه واقعیت دارند و مبتنی بر اهداف نادرستی می‌باشند و امیدهای کاذب آفتی برای نفس محسوب می‌شود.

استاد مطهری می‌فرماید: «معمولاً افرادی که از لحاظ روح و روان، سالم و با نشاطند و انحرافی پیدا نکرده‌اند، کمتر به تخیل و به هم بافتن آرزوهای دور و دراز و نامعقول می‌پردازند. همیشه عملی فکر می‌کنند و عملی آرزو می‌کنند؛ یعنی آرزوهای آن‌ها در جهت همان مداری است که در زندگی دارند، روی بال و پر خیال نمی‌نشینند و آرزوی امور ناشدنی را نمی‌کنند؛ ولی افراد ضعیف که مبتلا به بیماری روانی هستند و نشاط عمل ندارند و در وجودشان همت و اراده‌ای موجود نیست، بی‌شتر بر مرکب خیال سوار می‌شوند و با خیالات، خود را سرگرم می‌کنند» (مطهری، ۱۳۷۲: ۱۶۰).

برانگیختن انگیزه به کمک نفی امیدهای دروغین

در آموزه‌های دینی از آرزوهای دراز به دلیل آثار و پیامدهای شوم آن به عنوان آرزوهای دروغین و غیر منطقی تعبیر و نکوهش شده است و این یادآور تعبیر استاد مطهری است که می‌فرماید: «آرزوهای بی‌نظم و قاعده همان‌هایی است که در زبان دین، آمل شیطانی نامیده شده؛ همان‌هایی است که آدمی را می‌فریبد و وقت و عمر او را تباه می‌سازد» (مطهری، ۱۳۷۲: ۱۸۰). امام علی (ع) می‌فرماید: «از آرزوهای دراز پرهیزید که زیبایی نعمت‌های الهی را از نظر شما می‌برد و آن‌ها را نزد شما کوچک می‌کند و به کاستن از سپاس فرا می‌خواند» (غررالحکم و دررالکلم، ج ۲: ۶۶۵۴).

بنا به تعبیر امام علی (ع)، یکی از آفت‌های امید جهت رسیدن به هدف، وجود آرزوهای غیرمنطقی و امیدهای دروغین و بی‌اساس است. امام علی (ع) در این زمینه، با نهی از تکبیه کردن بر آرزوهای بی‌سرانجام که از مهم‌ترین دلایل به وجود آمدن یأس و ناامیدی در انسان‌ها است می‌فرماید: «إِيَّاكَ وَالْإِتِّكَالَ عَلَى الْمُنَى فَإِنَّهَا بَضَائِعُ النَّوْكَى... وَ مَفْسَدَةُ الْمَعَادِ» «از تکیه کردن بر آرزوها

امام علی(ع) در مورد نتیجه ظن و گمان می‌فرماید: «الظَّنُّ يُخْطِئُ وَ الْيَقِينُ يُصِيبُ وَ لَا يُخْطِئُ» «ظن و گمان خطا بردار است و یقین به راه درست هدایت می‌کند و خطا ندارد» (نهج البلاغه، حکمت ۱۲۷) و نیز سوءظن و بدگمانی را عامل در هم ریختن کارها و برانگیخته شدن بدی‌ها می‌داند: «سُوءُ الظَّنِّ يُفْسِدُ الْأُمُورَ وَ يُبْعَثُ عَلَى الشُّرُورِ» «بدگمانی در باره مردم کارها را در هم می‌ریزد و بدی‌ها را بر می‌انگیزد» (غرر الحکم و دررالکلم، ج ۳: ۴۳۳) در این تعبیر امام علی(ع) از بدی‌ها، چه بسا می‌توان به ناامیدی و یأس اشاره نمود که خود منشأ بسیاری از هیجانات منفی در زندگی به شمار می‌آید.

برانگیختن انگیزه امیدواری با دعوت به حسن ظن یا مثبت اندیشی

مثبت‌نگری را می‌توان استفاده کردن از تمامی ظرفیت‌های ذهنی مثبت، نشاط‌انگیز و امیدوارکننده در زندگی، برای تسلیم نشدن در برابر عوامل منفی ساخته‌ی ذهن و احساس‌های یأس آور ناشی از دشواری ارتباط با انسان‌ها و رویارویی با طبیعت دانست. به عبارت دیگر، مثبت‌نگری «داشتن امید همیشگی به یافتن راه‌حل» و به تعبیر شایع «خوش‌بینی» نسبت به جهان، انسان و خود می‌باشد (اسلامی، ۱۳۸۷: ۱۰ و ۱۱). بررسی آیات قرآن کریم، نشان می‌دهد که اغلب تأکیدها بر خوبی‌ها، درستی‌ها و نقاط قوت افراد است و ضعف و کزی کمتر مورد توجه قرار گرفته است. پروردگار عالم با تأکید بر توانایی‌ها و ظرفیت‌های بشر می‌فرماید: «إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً» «من در روی زمین جانشینی قرار می‌دهم» (بقره/۳۰).

ارزش مثبت‌اندیشی وقتی معلوم می‌شود که بدانیم امید و نشاط در سایه‌ی خوش‌بینی، حاصل می‌شود. پیشوایان دین این نکته را در روایات خود، تأکید کرده و بزرگان و فقها نیز دری مستقل برای آن گشوده‌اند (اشرفی، ۱۳۸۷: ۲۱ و ۲۳). امام علی(ع) در ارزش تصدیق کردن حسن‌ظن به عنوان روشی در جهت کاستن فشارهای روانی (ناامیدی و افسردگی) و برانگیختن روح امیدواری در وجود آدمی می‌فرماید: «مَنْ ظَنَّ بِكَ خَيْرًا فَصَدَّقَ ظَنَّهُ» «چون کسی به تو گمان نیک برد، خوشبینی او را تصدیق کن» (نهج البلاغه، حکمت ۲۴۸).

روان‌شناسان معتقدند که افراد مثبت‌نگر سالم‌تر و شادترند و دستگاه‌های ایمنی آنان بهتر کار می‌کند. آنان با استفاده از راهبردهای مؤثر به نحو فعالی از رویدادهای فشارزای زندگی پرهیز می‌کنند و شبکه‌های حمایت اجتماعی بهتری را پیرامون خود می‌سازند. افراد دارای سبک تبیینی خوش‌بینانه - افراد

پرهیزید که همانا سرمایه احمقان و مانع خیر دنیا و آخرت است» (نهج البلاغه، نامه‌ی ۳۱). امام با طرد آرزوهای بی‌اساس، ریشه بسیاری از کج رفتاری‌های انسان، از جمله ناامیدی را ریشه‌کن کرده و این انگیزه قوی را در انسان پدید می‌آورد که به واقعیت رو بیاورد.

امیرالمؤمنین(ع) در حدیث دیگری، به منظور ایجاد انگیزه‌ی ترک آرزو، آن را برترین بی‌نیازی معرفی کرده و می‌فرماید: «وَأَشْرَفُ الْغِنَى تَرْكُ الْمُنَى» «برترین بی‌نیازی، ترک آرزوهاست» (نهج البلاغه، حکمت ۳۴). و نیز آثار زیان بار آرزوهای واهی را این گونه ترسیم فرموده است: «وَأَعْلَمُوا أَنَّ الْأَمَلَ يُسْهِى الْعَقْلَ، وَ يُنْسِي الذِّكْرَ. فَكَذَّبُوا الْأَمَلَ فَإِنَّهُ غُرُورٌ، وَ صَاحِبُهُ مَغْرُورٌ» «بدانید که آرزوهای دور و دراز عقل را غافل و یاد خدا را فراموش می‌کند. آرزوهای ناروا را دروغ انگارید که فریبنده‌اند و صاحبش فریب خورده است» (نهج البلاغه، خطبه‌ی ۸۶). نیز در حدیث دیگری آرزوها را آفت اندیشه می‌داند: «أَكْثَرُ مَصَارِعِ الْعُقُولِ تَحْتَ بُرُوقِ الْمَطَامِعِ» «بیشترین قربانگاه اندیشه‌ها، زیر برق آرزوها است» (نهج البلاغه، حکمت ۲۱۹). در مورد نتیجه شوم آرزو پروری که عاقبت آن مرگ و نابودی است فرموده است: «مَنْ جَرَى فِي عِنَانِ أَمَلِهِ عَتَرَ بِأَجَلِهِ» «آن کس که در پی آرزوی خویش تازد، مرگ او را از پای در آورد» (نهج البلاغه، حکمت ۱۹).

۵- سوء ظن یا نگرش منفی

حسن ظن و گمان نیک یکی از صفات و نشانه‌های کمال ایمان در انسان‌های مؤمن به خدا است. و در باب توجه به این امر امام علی(ع) می‌فرماید: «مَنْ ظَنَّ بِكَ خَيْرًا فَصَدَّقَ ظَنَّهُ» «چون کسی به تو گمان نیک برد، خوشبینی او را تصدیق کن» (نهج البلاغه، حکمت ۲۴۸). در مقابل سوءظن‌ها و خیالات پوچ، یکی دیگر از عوامل، ناامیدی و یأس است که بسیاری از مردم در زندگی خود از آن رنج می‌برند و یکی از آفات مثبت‌اندیشی است. نگرش منفی به خود، دیگران، خدا و آینده، مطلق‌بینی، منفی دیدن و عدم توجه به امور مثبت، احساس را عین واقعیت دیدن و باورهای نامعقول دیگر، همه شناختی هستند همچنین احساسات منفی، ناامیدی، سرزنش کردن خود و اموری مانند آن همه ریشه شناختی دارد، به همین علت در منابع اسلامی، بر اصلاح معرفت‌ها و باورهای واهی و تغییر آن به معارف حق تأکید شده است. روشن است که با تغییر باورهای نادرست شخص مایوس احساسات، عواطف و رفتارهای نابسامانش نیز تغییر می‌یابد و به تدریج علائم ناامیدی کاهش پیدا می‌کند (مجموعه مقالات اولین همایش بین‌المللی نقش دین در بهداشت روان، ۱۳۸۶: ۳۹-۳۸).

راهبردهای تازه‌ای را امتحان کنند و درصدد دریافت راهنمایی و آموزش برآیند اگر در گذشته نسبت به انتخابی یا کاری شکست خورده‌ایم نباید مسئله را تمام شده تصور کنیم و ناامید گردیم (ریو، ۱۳۸۵: ۱۲۶). شخص شکست خورده از لحاظ انگیزشی صادقانه این انگیزه را درون خویش پدید آورد که ما از شکست بیشتر از موفقیت درس می‌گیریم و «شکست به منزله‌ی پلی برای رسیدن به پیروزی‌ها است» و باید از شکست‌ها عبرت بگیریم و از آن، به‌عنوان فرصتی برای افزایش توانایی‌های خویش، بهره‌برداری کنیم. همان‌گونه که خداوند می‌فرماید: «إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا» «به همراه هر سختی، آسانی است» (انشراح/۶-۵). بدین معنا که در ذات وجود آدمی، گوهری گرانبها هست که ضربات سخت روزگار می‌تواند صیقلش دهد و شکوه و درخشندگی آن را آشکار سازد. این مطلب، در آیه‌ی بعد نیز، تکرار می‌شود و خدا بر آن تأکید می‌کند؛ بنابراین احساس شرم‌ساری از شکست و یأس و ناامیدی از بی نتیجه ماندن تلاش، اشتباه محض و یکی از کمین‌گاه‌های مهم شیطان است. ورشکستگی و شکست کامل، وقتی تحقق می‌پذیرد که انسان عدم پیشرفت در یک کار را به عنوان شکست دائمی تلقی کند و خود را در برابر آن بیازد.

تشویق به استقامت و بردباری به عنوان عامل ایجاد انگیزه

از جمله راه‌هایی که روان‌شناسان و مشاوران در تحمل سختی‌ها برای رسیدن به موفقیت و پیروزی ارائه می‌دهند، عبارت است از: مهارت‌های راهگشا برای افزایش حس توانمندی در مقابل شکست‌ها. حضرت علی (ع) به مشکلات و مصیبت‌های گوناگون که بر سر راه مسلمین ایثارگر قرار گرفته اشاره می‌کند و با برانگیختن روح استقامت و بردباری، انگیزه آنان را در مقابله با مشکلات طاقت فرسا می‌ستاید و همه را دعوت به بردباری و صبر می‌فرماید: «الْعَمَلُ الْعَمَلُ، ثُمَّ النَّهْيَةُ النَّهْيَةُ، وَالْإِسْتِقَامَةُ الْإِسْتِقَامَةُ، ثُمَّ الصَّبْرُ الصَّبْرُ» «عمل عمل «به کارهای مثبت روی بیاورید» سپس پایان کار پایان کار «با هدفداری و دور اندیشی به مقابله با مشکلات پردازید» استقامت، استقامت «و با بردباری و تحمل مشکلات، راه مبارزه را ادامه دهید و آن‌گاه صبر صبر» با صبر و تحمل پیروزی را تحقق بخشید که بدون صبر و بردباری نمی‌شود به پیروزی رسید» (نهج البلاغه، خطبه‌ی ۱۷۶). درباره ضرورت تلاش و خسته نشدن در راه دست یافتن به هدف‌ها می‌فرماید: «مَنْ طَلَبَ شَيْئًا نَالَهُ أَوْ بَعْضَهُ» «جوینده‌ی چیزی، یا به آن یا به برخی از آن خواهد رسید» (نهج البلاغه، حکمت ۳۸۶) و «أَيْنَ الْمَانِعُ لِلدَّمَارِ، وَالْعَائِرُ عِنْدَ نَزُولِ الْحَقَائِقِ مِنْ أَهْلِ الْحِفَاطِ! الْعَارُ وَرَأْيُكُمْ وَ

مثبت‌نگر- در مقایسه با افراد دارای سبک تبیینی بدبینانه، کمتر احتمال دارد که به هنگام رویارویی با رویدادهای استرس‌زای زندگی به ضعف جسمانی یا افسردگی و ناامیدی دچار شوند (عبادی، ۱۳۸۹: ۷۳).

امام علی (ع) در احادیثی چون: «حُسْنُ الظَّنِّ مِنْ أَفْضَلِ السَّجَايَا وَ أَجْزَلِ الْعَطَايَا» «خوش‌گمانی، از بهترین صفات انسانی و پر بارترین مواهب الهی است»، «حُسْنُ الظَّنِّ رَاحَةُ الْقَلْبِ وَ سَلَامَةُ الدِّينِ» «خوش‌بینی، مایه‌ی آرامش قلب و سلامت دین است» و «حُسْنُ الظَّنِّ يُخَفِّفُ الْهَمَّ» «خوش‌بینی آلوده را سبک می‌کند» (تمیمی آمدی، ۱۳۰۸: ۳۰۵). با بیان تعریف‌های مناسب از حسن‌ظن و یا تشویق به مثبت‌نگری، به‌عنوان یکی از راه‌های با انگیزه کردن انسان‌ها اشاره نموده‌اند که با بهره‌گیری از آن می‌توانند برای غلبه کردن بر فشارهای روانی؛ همچون کاستن از ناامیدی‌ها، افسردگی و هم‌ و غم‌ها، استفاده نمایند.

یک مهارت مهم، برای مقابله با ناامیدی این نکته است که افراد یاد بگیرند که چگونه خلق منفی خود را کنترل کنند و به توانایی خود در مثبت‌اندیشی اعتماد کنند که کمتر مستعد یأس شوند. امام علی (ع) در باب ضرورت خودداری از سوءظن و کنترل کردن خلق و تفکرهای منفی به عنوان یک مهارت مهم، برای مقابله با ناامیدی و یأس و کاهش زمینه‌های افسردگی، مردم را به برانگیختن نیک‌اندیشی و حسن‌ظن و عدم بداندیشی فرا می‌خواند و می‌فرماید: «لَا تَظُنُّ بِكَلِمَةٍ خَرَجَتْ مِنْ أَحَدٍ سُوءًا، وَ أَنْتَ تَجِدُ لَهَا فِي الْخَيْرِ مُحْتَمَلًا» «به سخنی که از دهان کسی خارج می‌شود، تا آن جا که برای آن برداشت نیکویی می‌توان داشت، شایسته نیست گمان بد ببری» (نهج البلاغه، حکمت ۳۶۰). همان‌طور که در سخن امیرالمؤمنین (ع) می‌بینیم، با تکیه بر نفی بدبینی، به‌عنوان عاملی که انسان را به گمراهی می‌کشاند و تأکید بر خوش‌بینی، به عنوان رویکرد و انگیزه‌ای برای طرد ناامیدی و دریافت روحیه‌ی امیدواری می‌توان از آن به عنوان راهکاری برای غلبه بر احساسات ناخوشایند خود، استفاده کرد.

۶- شکست‌ها

انسان‌ها، هدف‌ها و آرمان‌هایی برای زندگی خویش دارند و مقصود اصلی زندگی خود را رسیدن به آن اهداف و آرمان‌ها تلقی می‌کنند و در صورت مواجهه با تنگنای مکرر در حالتی که تکیه‌گاه استواری نداشته باشند سریعاً دچار یأس و ناامیدی می‌شوند. روان‌شناسان بر این باورند که شکست، فرصت‌هایی را برای یادگیری فراهم می‌آورد، زیرا جنبه‌ی سازنده‌ی آن باعث می‌شود که افراد علت‌های شکست خود را مشخص کرده،

نتیجه گیری

نهج البلاغه منبعی برای دست‌یابی به روش‌های مطمئن در شناخت مسائل روحی و روانی و چگونگی رفع آن‌هاست. تحقیق و بررسی در این کتاب ارزشمند و دیگر منابع دینی می‌تواند کمک شایانی برای آشنایی بیشتر با روان‌شناسی جدید در بهره‌گیری از آن به نفع زندگی انسان باشد تا راه چاره و درمان بسیاری از دردهای خود را از این کتاب روشن دریافت کند. از مهم‌ترین عوامل و انگیزه‌های منفی پدید آمدن ناامیدی و یأس به‌عنوان یک هیجان و حالت عاطفی ناخوشایند در وجود انسان‌ها؛ فقدان شرح صدر، ناامیدی از رحمت بیکران خداوند، وسوسه‌های شیطانی، امیدهای واهی و دروغین، شکست‌ها و بدگمانی است. امام علی(ع) در موارد و جایگاه‌های زیادی انگیزه‌های مثبت و راهبردهای درمانی مفیدی را برای از بین بردن ناامیدی در انسان‌ها ارائه می‌دهد. از جمله این راهکارها و انگیزه‌ها فراخواندن به بردباری و صبر در مواقع حساس، امید داشتن به رحمت و الطاف بی‌شمار حضرت حق، خوش‌بین بودن، استقامت در برابر شکست‌ها و ترک آرزوهای طولانی و خیال‌بافی است.

الْجَنَّةُ أَمَّاكُمْ» «کجایند آزاد مردانی که به حمایت مردم خویش می‌برخیزند؟ کجایند غیور مردانی که به هنگام نزول بلا و مشکلات مبارزه می‌کنند؟ هان مردم!! ننگ و عار پشت سر شما و بهشت در پیش روی شماست» (نهج البلاغه، خطبه‌ی ۱۷۱). امام با تشویق مردم به صبر و مقاومت در برابر بحران‌ها و مبارزه کردن با مشکلات هیجان استقامت را در وجود و روان آنان پدید آورده است. اگر در زندگی در هر امری شکست خوردیم نباید مسأله را تمام شده تصور کنیم و ناامید گردیم؛ بلکه باید آینده را دریافت و به افق روشن فردا نظر دوخت و با کار و تلاش، با صبر و استقامت و پایداری، به بازسازی گذشته و بنای آینده پرداخت. امام، در خصوص نقش بی‌بدیل صبر در راه تحمل شکست‌ها و رسیدن به پیروزی می‌فرماید: «لَا يَعْدُمُ الصَّبْرُ الظَّفَرَ وَإِنْ طَالَ بِهِ الزَّمَانُ» «انسان شکیبا، پیروزی را از دست نمی‌دهد هر چند زمان آن طولانی شود» (نهج البلاغه، حکمت ۱۵۳).

منابع

تمیمی آمدی، عبدالواحد ابن محمد (۱۳۰۸ق) گردآورنده *غرر الحکم* و *درر الکلم*، ترجمه‌ی سید هاشم رسولی محلاتی، تهران: نشر دفتر فرهنگ.

جمال‌الدین محمدبن مکرّم ابن منظور (۱۹۹۸م)، *لسان العرب*، دار احیاء التراث العربی، بیروت: الطبعة الأولى.

دهخدا، علی‌اکبر (۱۳۵۲)، *لغت نامه دهخدا*، زیر نظر دکتر محمد معین و دکتر سیدجعفر شهیدی، تهران: مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران.

ریو، جان مارشال (۱۳۸۵)، *انگیزش و هیجان*، ترجمه‌ی یحیی سیدمحمدی، تهران: نشر ویرایش، چاپ ۸.

شرقاوی، حسن محمد (۱۳۶۳)، *روان‌شناسی اسلامی*، ترجمه‌ی سیدمحمد باقر حجتی، تهران: نشر فرهنگ اسلامی.

عبادی، ندا و دیگران (۱۳۸۹)، «بررسی اثر بخشی آموزش مثبت‌نگری با تکیه بر آیات قرآن بر افزایش امید به زندگی زنان مطلقه شهر اهواز»، *مجله‌ی یافته‌های نو در روان‌شناسی*، شماره‌ی ۷۰۸۴.

غباری بناب، باقر (۱۳۸۸)، *مشاوره و روان‌درمانگری با رویکرد معنویت*، تهران: انتشارات آوران.

قرآن کریم، ترجمه‌ی آیت‌الله مکارم شیرازی.

آخوندی، مصطفی (۱۳۹۱)، «جایگاه یاس و ناامیدی در ایستایی انسان‌ها» <http://noorportal.net/PrintArticle.aspx?id=34108>

اتکینسون، ریتا، ال و دیگران (۲۰۰۰)، *زمینه روان‌شناسی/تکنیسون*، ترجمه‌ی محمد نقی برهانی و دیگران، تهران: انتشارات رشد، چاپ سوم.

اسلامی، عبدالله (۱۳۸۷)، «تعریف مثبت اندیشی»، *نشریه‌ی دلتای مثبت*، شماره‌ی ۱۰: ۲۰-۹.

اشرفی، رسول (۱۳۸۷)، «خوش‌بینی و درک خوبی‌ها»، *نشریه‌ی مکتب اسلام*، شماره‌ی ۱: ۴۰-۵۲.

امام علی(ع) (۱۳۸۳)، *نهج البلاغه*، ترجمه‌ی محمد دشتی، ناشر: مؤسسه فرهنگی تحقیقاتی امیرالمؤمنین(ع)، قم: چاپ ۲۲.

پناهی، علی‌احمد (۱۳۸۴)، *آرامش در پرتو نیایش*، قم: انتشارات مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی.

فرجی، ذبیح‌الله (۱۳۷۵)، *انگیزش، هیجان و واکنش‌های روانتنی*، تهران: انتشارات میترا، چاپ اول.

فیض کاشانی، ملامحسن، بی‌تا، *جلاء القلوب*، بی‌جا. مجلسی، محمد باقر (۱۴۰۳ ق) *بحارالأنوار*، ترجمه‌ی خسروی، تهران: المکتبه الإسلامیه.

محللاتی، فهیمه (۱۳۸۸)، *افسردگی و راه‌های پیش‌گیری و درمان*، تهران: انتشارات احسن.

مطهری، مرتضی (۱۳۷۲) *حکمت‌ها و اندرزها*، تهران: نشر صدرا، چاپ ۲.

موسی زاده، زهرا (۱۳۸۱)، «افسردگی و راه‌های پیش‌گیری آن»، *مجله مشکوه‌النور*، شماره‌ی ۱۹.

موسوی لاری، سید مجتبی (۱۳۸۰)، *رسالت اخلاق در تکامل انسان*، تهران: نشر.

موکیلی، آکس و روبرت داتترز (۱۳۸۴)، *انگیزش و هیجان*، ترجمه‌ی حمزه گنجی و علی پیکانی، تهران: نشر ساوالان، چاپ ۱.

نجاتی، محمد عثمان (۱۳۸۸)، *حدیث و روان‌شناسی*، ترجمه‌ی حمیدرضا شیخی، مشهد: نشر بنیاد پژوهش‌های اسلامی، چاپ ۲.

نصیری، حبیب‌ا. و بهرام جوکار (۱۳۸۷)، «معناداری زندگی، امید، رضایت از زندگی و سلامت روان در زنان»، *مجله پژوهش زنان*، دوره‌ی ۶، شماره‌ی ۲: ۱۷۶-۱۵۷.

نوابخش، مهرداد و حمید پور یوسفی (۱۳۸۵)، «نقش دین و باورهای مذهبی بر سلامت روان»، *مجله پژوهش دینی*، شماره‌ی ۱۴: ۹۴-۷۱.

نوری طبرسی، حسین (۱۳۲۱ ق)، *مستدرک الوسائل*، تهران: چاپ افست.

احسان منش، مجتبی (۱۳۸۶)، *مجموعه مقالات اولین همایش بین‌المللی نقش دین در بهداشت روان*، پژوهشکده فرهنگ و معارف.

Hollyforde, Sarah. Whiddett, Steve. (2002). *Motivation Handbook*. CIPD Publishing. London.