



مفهوم‌شناسی سلامت روان از دیدگاه اسلام و روانشناسی

سهیلا چگینی

استادیار دانشگاه فرهنگیان قزوین

s.chegini@cfu.ac.ir

چکیده

"قَالَ اللَّهُ تَبَارَكَ وَ تَعَالَى: يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَ هُدًى وَ رَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ" (یونس، ۵۷). آموزه‌های دین اسلام مبتنی بر امید به رحمت خداوند است که از طریق ایمان و عمل صالح حاصل می‌شود. آموزه‌های الهی بر نفس، روح و استفاده از روش‌های پیشگیرانه به جای درمان تمرکز دارد. نفس غیر جسمانی انسان صورت‌های متعدد و مختلف، اعم از محسوسات و معقولات را می‌پذیرد و با ممارست‌های فکری و اندیشیدن، قوه ادراک تقویت می‌شود. امید در علوم دینی، انتظار بهره‌مند شدن از نعمتها را در انسان ایجاد می‌کند و او را به تلاش و حرکت وامی‌دارد. انسان ناامید از رحمت الهی، نمی‌تواند از زندگی لذت ببرد، چون امیدی به حسن عاقبت امور ندارد؛ لیکن نوع بشر، در صورت داشتن امید به زندگی، برنامه‌ریزی و هدف خواهد داشت و برای رسیدن به اهداف خود، تلاش می‌کند. قرآن به عنوان کتاب هدایت، نقش اساسی در امیدبخشی و جهت‌دهی به آینده انسان دارد. بدون تردید، بهره‌گیری علمی و عملی از راهکارهای قرآنی، سبب پویایی، حرکت و نشاط در فرد و اجتماع خواهد شد. قرآن کتاب تمام انسان‌ها در تمام زمان‌هاست و این کتاب در هر زمانی جدید و برای هر قومی تا روز قیامت تازه و دلپذیر است. بنابراین، با توجه به این که مبانی بینشی و ارزش‌های ما برگرفته از قرآن و سیره اهل‌بیت (علیهم‌السلام) است، در پژوهش حاضر نیز راهکارهای امید به زندگی را از قرآن و نظر ائمه (علیهم‌السلام) که سازگار با فطرت و دارای ظرفیتی لایتناهی و متصل به وحی است استخراج می‌کنیم که برای تمام ابعاد و ساحات زندگی انسان برنامه دارد. قرآن در تمامی اعصار، حجت و برهان قطعی برای اثبات حقانیت خود و راهنمایی قطعی برای سعادت انسان دارد. کلمات کلیدی: قرآن، فطرت، آرامش، امنیت، هدفمندی.



مقدمه

در عصر کنونی، ناهنجاری‌هایی چون اضطراب، بی‌هویتی، خودکشی، حسادت، طمع، ظلم و... جامعه بشری را تهدید می‌کند، که ریشه در ناامیدی دارد. انسان موجودی است که خلیفه خدا در زمین معرفی می‌شود و توانایی دارد که از ملک برتر و از حیوانات پست‌تر باشد و تنها با توجه به بعد جسمی نمی‌توان کمال و سعادت را برای انسان فرض کرد. انسان در امور زندگی برنامه‌ریزی دارد؛ ولی عقل، توان شناخت و مبارزه با ناراستیها را در کلیه مسایل ندارد تا سعادت خود را تأمین کند. حتی انسان هنوز نتوانسته است همه استعدادها و امکانات وجودی خود را بشناسد، چگونه می‌تواند در جهت نیل به سعادت خود برنامه‌ریزی همه‌جانبه نماید؟ بنا براین، انسان که به عنوان موجودی برتر و برگزیده که بعد نیمه‌مادی و نیمه‌ملکوتی دارد، برای به فعلیت درآوردن آن بعد، نیاز به راهنمایی غیر از عقل دارد تا او را به مقصد برساند، بنابراین، ضرورت نیاز به دین و وحی آشکار می‌شود.

قوانین اساسی اسلام مطابق فطرت بشر و مقتضای سعادت او و در نتیجه پاسخ‌گوی نیازهای اساسی انسان وضع شده است و در اعصار مختلف دستخوش تحول نمی‌شود هر چند شکل زندگی تحول یابد. البته در شرایطی که اصل فطرت محفوظ مانده و دچار دگرگونی و انحراف نشده باشد. برای مثال؛ اسلام عصر حضرت موسی (علیه‌السلام) و پیامبر خاتم (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) با اقتصاد ربوی مخالف بوده‌اند، امروز هم چنین است. اما احکام جزئی که به مقتضای زمان‌های مختلف تفاوت دارد، تغییر می‌یابد. این امور جزئی با تغییر مصالح دگرگون می‌شود و غیر از احکام الهی است که کتاب و سنت مشتمل بر آن است، زیرا احکام الهی دائمی و به مقتضای فطرت بشر است.

خداوند عزوجل از طریق دو ثقل عظیم، شیوه چگونه زیستن را در تمام حوزه‌های فردی و اجتماعی، برای بشر به ارمغان آورده است. قرآن کتاب جاودانه خدای متعال، آینده را مبتنی بر امید ترسیم کرده است. آیه ۵۵ سوره نور می‌فرماید: "وَعَدَ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنكُمْ وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَيَسْتَخْلِفَنَّهُمْ فِي الْأَرْضِ كَمَا اسْتَخْلَفَ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ وَ لِيُمَكِّنَنَّ لَهُمْ دِينَهُمُ الَّذِي ارْتَضَى لَهُمْ وَ لِيُبَدِّلَنَّهُمْ مِنْ بَعْدِ خَوْفِهِمْ أَمْنًا يَعْبُدُونَنِي لَا يُشْرِكُونَ بِي شَيْئًا وَ مَنْ كَفَرَ بَعْدَ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ!" خداوند به کسانی که ایمان آورده و کارهای شایسته انجام داده‌اند وعده می‌دهد که قطعاً آنان را حکمران روی زمین خواهد کرد، همان گونه که به پیشینیان آنها خلافت روی زمین را بخشید و دین و آیینی را که برای آنان پسندیده، پابرجا و ریشه‌دار خواهد ساخت؛ و ترسشان را به امنیت و آرامش مبدل می‌کند.

خداوند به گروهی از مسلمانان که ایمان و عمل صالح داشته‌باشند سه وعده برای آینده داده است: رسیدن به حکومت در تمام جهان، نشر آئین حق در همه جا، از میان رفتن اسباب ترس، ناامیدی و ناامنی. خداوند در سوره یونس، آیه ۱۰۳ می‌فرماید: " ثُمَّ نُنَجِّي رُسُلَنَا وَ الَّذِينَ آمَنُوا كَذَلِكَ حَقًّا عَلَيْنَا نُنَجِّ الْمُؤْمِنِينَ!" همانطور که همواره رسولان و ایمان‌آوردگان از امت‌های گذشته را هنگام نزول عذاب نجات داده‌ایم، همچنین نجات دادن مؤمنین به وسیله تو نیز حقی است بر عهده ما (ترجمه تفسیرالمیزان، ج ۱۰، ص: ۱۹۰). آیه مبارکه این امید را می‌دهد که خداوند، انبیاء و مؤمنان را به قهر خود گرفتار نمی‌کند. از سنت‌های الهی و از جمله حقوقی که مؤمنان بر خدا دارند، نجات و حمایت آنان به هنگام عذاب و خطر است. وعده نجات و رهائی، بهترین پشتوانه و باعث امیدواری است. آینده از آن مؤمنان است (تفسیر نور، ج ۳، ص: ۶۲۷).



روان، روح و نفس

هویت واقعی انسان را روح تشکیل می‌دهد. اما، نفس اگر تحت تعلیم و تربیت واقع نشود، در همان حدّ نفس نباتی و حیوانی باقی می‌ماند. اما اگر در مسیر هدایت و رشد واقع شود وسعت وجودی پیدا می‌کند، مانند حقیقت نور که در عین وحدت، مراتب مختلف دارد، شعله یک شمع، نور است و تابش پر فروغ خورشید نیز نور است. لذا این قابلیت در وجود ما گذاشته شده است که با تزکیه و ترک گناهان و کسب معرفت و حکمت، نور وجود خویش را قوت بخشیم و به مراحل عالی نفس (نفس کلی الهی) دست یابیم. اما در خصوص نامگذاری، به بعضی ساحت‌های پایین این حقیقت مجرد، نام نفس اطلاق کرده‌اند و بر ساحت والای آن نام روح گذاشته‌اند. به عبارتی ساحت نفس، ساحت تمایز ما از دیگران و ساحت تفرد انسان است. اما ساحت روح، ساحت عدم تمایز و احساس وحدت با همه هستی است. لذا در عالم انسانی، هر چه ژرف‌تر شویم؛ یعنی، به حقایق عالی مراتب نفس دست پیدا کنیم، متعالی‌تر می‌گردیم و هر چه در این دریای بی‌کران، عمیق‌تر شویم؛ از لحاظ ارزشی والاتر و سعه وجودی ما بیشتر خواهد شد، چون در مراتب عالی نفس قرار گرفته و به عبارتی در ساحت روح است و احساس وحدت با نظام هستی می‌کند و خود را جلوه حضرت حق می‌یابد، که یک امر ارزشی است. همان‌گونه که قطره چون به دریا واصل گشت دریاست. اما آن که در ساحت نفس است، قطره است و انانیت، ناشی از خودبینی و نفسانیت انسان است. مفهوم سلامت روحی نیز در حوزه اخلاق محقق می‌شود. اما در علم روان‌شناسی و روان‌پزشکی، کلمه روان، بیشتر به واکنش‌های رفتاری اطلاق شده است. به این ترتیب روانشناسی با روح‌شناسی یا معرفه النفس تفاوت دارد.

"وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا" (اسراء، ۸۵): ای پیامبر، از تو درباره روح سؤال می‌کنند، بگو: روح از عالم امر (در مقابل عالم خلق) است و به شما، جز کمی از علم و دانش نداده‌اند. یعنی آگاهی شما در زمینه روح‌شناسی، اندک است.

جایگاه امید در زندگی

امید و نشاط در ارتقای کیفیت زندگی فردی و اجتماعی نقش اساسی دارد. البته، شادی یک انبساط هیجانی با تظاهرات بیرونی و زودگذر است؛ اما امید و نشاط از نوع انبساط درونی، پایدارتر و بادوام‌تر است. شادی همیشه با هیجان‌های ظاهری مانند؛ لبخند، و تحرک همراه است؛ اما در نشاط احساس بهجت و سرور، لزوماً با تظاهراتی مانند خنده همراه نیست؛ ولی احساسی همراه با لذت است. بنابراین، شادی می‌تواند یک هیجان کاذب و زودگذر باشد؛ در حالی که ماهیت امید و نشاط، مثبت، اصیل و بادوام است.

این دنیا به تعبیر قرآن بازی است؛ بلکه فقط خلق شده است تا معلوم شود کدام یک از انسان‌ها عمل نیک انجام می‌دهند. "وَهُوَ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ وَكَانَ عَرْشُهُ عَلَى الْمَاءِ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَلَئِنْ قُلْتُمْ إِنَّكُمْ مَبْعُوثُونَ مِنْ بَعْدِ الْمَوْتِ لَيَقُولَنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا إِنْ هَذَا إِلَّا سِحْرٌ مُبِينٌ" (هود، ۷). او کسی است که آسمانها و زمین را در شش روز [شش دوران] آفرید؛ و عرش (حکومت) او، بر آب قرار داشت؛ (به خاطر این آفرید) تا شما را بیازماید که کدامیک عملتان بهتر است. و اگر (به آنها) بگویید: شما بعد از مرگ، برانگیخته می‌شوید، مسلماً کافران می‌گویند: این سحری آشکار است. آزمون انسانها برای عمل بهتر، انگیزه امید را افزایش می‌دهد؛ زیرا انسان در هر شرایطی متناسب با توان و جایگاه مقدر خود قادر است بهترین عمل را انجام دهد، پس ناامیدی جایگاهی ندارد.



بنابراین، ضرورت دارد مؤمن به روح انسان اصالت دهد و به فانی و کوچک بودن زندگی دنیا نسبت به آخرت معتقد باشد. مؤمن حتی در اوج مشکلات، به دلیل اصالت ندادن به دنیا، خوش‌بین و امیدوار به زندگی است، قدر آن را می‌شناسد و از نعمت زندگی استفاده می‌کند؛ زیرا در پیشگاه عدل خدا، همه اعمال ضبط و محاسبه می‌شود و به کسی ظلمی نخواهد شد. هنگامی که هر کار خوبی ده برابر پاداش دارد: "مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ عَشْرُ امْتَالِهَا وَمَنْ جَاءَ بِالسَّيِّئَةِ فَلَا يُجْزَى إِلَّا مِثْلَهَا وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ" (انعام، ۱۶۰)، در نتیجه، نوعی مثبت‌نگری واقع‌بینانه حاکم است.

امام صادق (علیه السلام) فرمودند: هرگاه یکی از شما اراده کند و بخواهد خدا چیزی به او عنایت نماید باید از مردمان ناامید و مأیوس شود و امیدی جز به خداوند عزوجل نداشته‌باشد پس چون خداوند چنین حالتی را از دل بنده‌اش بداند آن بنده چیزی از خدا نخواهد؛ مگر این‌که خداوند به او ببخشد (امالی مفید، ص: ۳۰۹).

حضرت یعقوب نیز سفارش می‌کند که فرزندان از جستجو برای پیدا کردن یوسف و برادرش ناامید نشوند، چرا که ناامیدی نوعی کفر و در حقیقت محدود کردن قدرت خداوند است: "يا بَنِيَّ اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوْسُفَ وَ اٰخِيهِ وَ لَا تَيَاسُوا مِنْ رَوْحِ اللّٰهِ اِنَّهُ لَا يَيَّاسُ مِنْ رَوْحِ اللّٰهِ اِلَّا الْقَوْمُ الْكٰفِرُونَ" (یوسف، ۸۷). اما در مقام معرفت به کیفیت امید به رحمت خداوند، اگر امید انسان به رحمت خداوند به گونه‌ای باشد که تصور کند خدا همه انسانها را می‌آمرزد، گستاخ می‌شود و از ارتکاب گناهان باکی ندارد. بنابراین چنین امیدی واقعیت ندارد؛ زیرا به ضرر انسان است. پس، حدی از رجا که موجب انجام اعمال خوب می‌گردد، لازم است و اگر خوف بیش از رجا باشد و فرد فکر کند که چون مرتکب گناهی شده‌است حتماً بخشیده نخواهد شد، چنین فردی باید توبه کند و با انجام کارهای نیک، به رحمت و آمرزش خداوند امیدوار باشد. براین اساس، میان این دو باید توازن برقرار باشد.

توضیح آن که، خوف یعنی دردمند شدن دل و سوختن آن به سبب توقع رنج در آینده و رجا، یعنی انتظار واثق به بخشش و مغفرت پروردگار؛ اما هر که با خدای متعال انس پذیرد و حق تعالی، دل او را فراگیرد و حال او غرق در لذت شود و دائم جمال حق را ببیند، او به آینده و قیامت التفاتی ندارد، پس برای او خوف و رجا مطرح نخواهد بود؛ بلکه حال او عالی‌تر از خوف و رجا می‌شود، البته این از اوصاف خواص است و هر کسی به آن دست نمی‌یابد؛ مگر با تلاش و جهاد اکبر در مقابله با نفس.

به این ترتیب، ناامیدی معنا ندارد. زیرا، زندگی دنیا، مزرعه آخرت است و آخرت تداوم بخش دنیاست. این دنیا، مکانی برای رشد دادن روح انسان است، اگر از این امکان برخوردار نباشیم، چگونه می‌توانیم خود را رشد دهیم و به لذتها و مقام‌های بالای انسانی برسیم؟ هر کسی بار اعمال خود را دارد و کسی که گمراه است به سوء‌اختیار و اراده خود گمراه شده‌است؛ اما البته خداوند از روی لطف خود فرموده‌است کسی که خطایی کند به همان مقدار مجازات خواهد شد و کسی که کار شایسته‌ای انجام دهد ده برابر پاداش داده خواهد شد. مزرعه‌دار در فصل کشت، آمادگی دارد که خود را خسته کند و بیشتر و بهتر بکارد تا در زمان درو، محصول بیشتر و بهتری داشته‌باشد، او نگاه و امیدش به فصل درو است.

با این استدلال، زندگی و به تبع آن کل هستی هدفمند است. انسان الزاماً یک مطلوب نهایی را دنبال می‌کند و کارهایی را که انجام می‌دهد برای دستیابی به آن خواهد بود؛ گرچه ممکن است چیزی که برای کسی هدف نهایی است، برای شخص دیگر نهایی نباشد، ولی نهایتاً، شخص دوم نیز به دنبال رسیدن به یک هدف نهایی دیگر است.

امام صادق (علیه السلام) در روایتی عبادت‌کنندگان را به سه دسته تقسیم می‌کند:



دسته اول: "قَوْمٌ عَبَدُوا اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ خَوْفًا فِتْلِكَ عِبَادَةُ الْعَبِيدِ": خداوند را از ترس عذاب جهنم عبادت می‌کنند، مانند عبادت بردگان که از ترس تازیانه و شلاق صاحبشان، از او اطاعت می‌کنند.

دسته دوم: "وَقَوْمٌ عَبَدُوا اللَّهَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى طَلِبًا لِلثَّوَابِ فِتْلِكَ عِبَادَةُ الْأَجْرَاءِ": خداوند را به امید ثواب و پاداش عبادت می‌کنند، این عبادت تجارت پیشه‌گان است. مانند بازرگانی که برای رسیدن به سود و مزد به معامله و داد و ستد می‌پردازد و یا کسانی که برای رسیدن به پاداش اخروی و حورالعین عبادت می‌کنند؛ در واقع با خدا داد و ستد می‌کنند.

دسته سوم: "وَقَوْمٌ عَبَدُوا اللَّهَ حُبًّا لَهُ فِتْلِكَ عِبَادَةُ الْأَحْرَارِ، وَ هِيَ أَفْضَلُ الْعِبَادَةِ": کسانی که از روی عشق و محبت به خداوند او را عبادت می‌کنند، این عبادت آزادگان و برترین عبادتهاست. سپس امام می‌فرماید: "وَلِكِنِّي أَعْبُدُهُ حُبًّا لَهُ": ولی من خداوند را از روی محبت به او عبادت می‌کنم (مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۰، ص: ۲۳۶).

البته قرآن کسانی که تقوا پیشه می‌کنند و به جهت ترس از عذاب الهی و یا برای رسیدن به ثوابهای اخروی، از گناهان دوری می‌جویند، را نیز مورد ستایش قرار داده‌است؛ اما در مقام مقایسه با کسانی که از روی محبت و علاقه به خدا، او را عبادت می‌کنند مقامشان پایین‌تر است؛ ولی به آخرت و عذاب اخروی یقین دارند. بالاترین عبادتها، عبادت کسی است که خدا را شایسته پرستش یافته، در راه بندگی او رنج و سختی را بر خود هموار می‌سازد، تا در حد توان، حق بندگی را ادا کند.

تأثیر آرامش و امنیت بر امیدواری

گام اول در امیدواری، کسب آرامش و امنیت است. امیرالمؤمنین (علیه‌السلام) فرمودند: "كُلُّ سُورٍ يَحْتَاجُ إِلَى أَمْنٍ!": تمام سرورها احتیاج به امنیت دارد (مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۵، ص: ۷). امیدهای انسان بدون امنیت، ناقص است. قرآن کریم نیز در سوره مبارکه قریش وقتی از انسانها می‌خواهد خدا را بندگی کنند: "فَلْيَعْبُدُوا رَبَّ هَذَا الْبَيْتِ!"; دو نعمت خداوند را که نجات از گرسنگی و امنیت است یادآوری می‌کند: "الَّذِي أَطْعَمَهُمْ مِّنْ جُوعٍ وَآمَنَهُمْ مِّنْ خَوْفٍ" (قریش، ۳و۴). در سوره مبارکه نور آیه ۵۵، به امنیتی اشاره می‌شود که زمینه‌ساز پرستش خداوند می‌گردد: "لِيَبْدَلَنَّهُمْ مِنْ بَعْدِ خَوْفِهِمْ أَمْنًا يَعْبُدُونَنِي".

عامل دیگری که می‌تواند آرامش را تبدیل به اضطراب و ناامیدی نماید؛ مقایسه کردن جایگاه‌ها و توان اقتصادی افراد در زندگی اجتماعی است. سلمان می‌فرماید: خلیل من، رسول خدا (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) به من سفارش کرد: "أَنْ أَنْظُرَ إِلَى مَنْ هُوَ دُونِي.. [1]": در دنیا مقایسه‌ات نزولی باشد نه صعودی (وسائل‌الشیعه، ج ۹، ص: ۴۴۲).

قرآن در این زمینه می‌فرماید: عده‌ای که در زمان حضرت موسی (علیه‌السلام) فقط به دنبال دنیا بودند "الَّذِينَ يُرِيدُونَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا"، گفتند: کاش ما هم مانند قارون بودیم: "يَا لَيْتَ لَنَا مِثْلَ مَا أُوتِيَ قَارُونُ إِنَّهُ لَذُو حَظٍّ عَظِيمٍ!"; اما "قَالَ الَّذِينَ أُتُوا الْعِلْمَ" خردمندان گفتند: "تَوَابُ اللَّهِ خَيْرٌ لِّمَنْ آمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا!": ایمان و عمل صالح بهترین ثروت است (قصص، ۸۰ و ۷۹). هم‌چنین قرآن می‌فرماید: ای پیامبر، به مسلمانان بگو: "لَا تُعْجِبْكُمْ أَمْوَالُهُمْ وَلَا أَوْلَادُهُمْ" (فزونگی اموال و اولاد آنها، تو را در شگفتی فرو نبرد) (توبه، ۵۵).



حسادت و درپی آن ناامیدی، ناشی از مقایسه کردن است که درپی آن احساس ناامنی ایجاد می‌شود و فرد آرامش خود را از دست می‌دهد، به فرموده قرآن: "أَمْ يَحْسُدُونَ النَّاسَ عَلَىٰ مَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ! أَيْ مَرْدُمْ! خَدَاوْنِدْ بِه كَسِي كِه بِيَشْتِر دَادِه شِمَا حَسَادَت مِي وِرَزِيْد (نساء، ۵۴). این حسادت ناشی از مقایسه خود با دیگران در امور مادی است. امام صادق (علیه السلام) فرمودند: "لَا لِحَسُودٍ لَدُنَّ" (مستدرک الوسائل، ج ۷). حسود از دنیا لذت نمی‌برد و آرامش ندارد. و نیز فرمودند: "لَا رَاحَةَ لِحَسُودٍ" (مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۰، ص: ۲۷۲). انسان حسود راحت نیست. هم‌چنین امام صادق (علیه السلام) در باره علت ناامیدی فرمودند: کسی که به دنیا دل بسته و در بند علاقه‌اش اسیر است همواره گرفتار سه حالت روحی است: غصه و اندوهی که هرگز از صفحه دلش زوده نمی‌شود، آرزویی که هرگز برآورده نمی‌گردد و امیدی که هرگز به آن دست نمی‌یابد (کافی، جلد ۲، ص ۳۲۰).

امیر مؤمنان علی (علیه السلام) فرمودند: "الْمَصَائِبُ بِالسَّوِيَّةِ مَقْسُومَةٌ بَيْنَ الْبَرِيَّةِ": گرفتاری‌ها و ابتلائات به صورت مساوی و یکسان میان مردم تقسیم شده است (غرر الحکم، ص: ۱۰)، (مستدرک الوسائل، ج ۲، ص: ۴۸۱). به فرموده قرآن: "قَالَ وَ لَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ زَهْرَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا": چشمان خود را به بهره‌هایی که به زوجهای کافران داده‌ایم مدوز، حال آن که اینها همه نموده‌های فریبنده زندگانی دنیاست (طه، ۱۳۱).

فردی که در زندگی خود هدفی دارد، به زندگی امیدوار خواهد شد؛ اما نداشتن هدف و برنامه‌ریزی برای زندگی سبب می‌شود فرد تلاشی انجام ندهد؛ چون برنامه‌ریزی برای آینده خود ندارد، در نتیجه دچار یأس و ناامیدی می‌شود. بسیاری از افرادی که در رفاه زندگی می‌کنند؛ اما امیدی ندارند، چون هدف و برنامه ندارند و تلاش نمی‌کنند.

افرادی که در زندگی مادی خود قانع هستند، در عین تلاش مطلوب، دچار ناامیدی نمی‌شوند و در زمینه خودسازی و تربیت نفس خود نیز، دست از کار و کوشش برنمی‌دارند و از خود خشنود نخواهند شد، در نتیجه، این رویه سبب پویایی در اصلاح رفتار و امیدواری آنها می‌شود. این افراد؛ خود را در زمینه مادیات با دیگران قیاس نمی‌کنند، در نتیجه از احساس حسرت و حسادت رنج نمی‌برند؛ بلکه مشکلات خود را نیز ناشی از حکمت و تقدیر الهی می‌دانند که برای رشد آنها از طرف خالق مهربان به آنها هدیه شده است، این استدلال از این جهت است که در انجام مسئولیت خود کوتاهی نکرده‌اند که خود را مقصر بدانند و ناامید شوند. برعکس، این انسانها در حوزه تربیت و اخلاق به افرادی که به مدارج بالایی در خودسازی رسیده‌اند، غبطه می‌خورند و با تلاش و توکل بر خدا امیدوارند بتوانند به مراحل بالاتر دست یابند.

امام صادق (علیه السلام) فرمودند: "يَا حُمْرَانُ انظُرْ إِلَىٰ مَنْ هُوَ دُونَكَ فِي الْمَقْدَرَةِ وَ لَا تَنْظُرْ إِلَىٰ مَنْ هُوَ فَوْقَكَ فِي الْمَقْدَرَةِ فَإِنَّ ذَلِكَ أَفْعَىٰ لَكَ بِمَا قَسِمَ لَكَ وَ أُخْرَىٰ أَنْ تَسْتَوْجِبَ الزَّيَادَةَ مِنْ رَبِّكَ عَزَّ وَ جَلَّ": ای حمران به کسانی که پایین‌تر از تو هستند و توانائی آنها از شما کمتر می‌باشد توجه کنید و به بالاتر از خود هرگز توجه نداشته باشید، اگر چنان کنی به آنچه در دست داری قناعت خواهی کرد (داشتن آرامش). در این صورت، شایستگی زیادت از سوی خداوند، می‌یابی (مجلسی، بحار الانوار، ج ۱، ص: ۵۲۹).

نقش دین در امیدبخشی

انسان از نظر فردی و اجتماعی نیاز به هدایت دین و آموزه‌های وحیانی دارد. دین به عنوان یک ایدئولوژی می‌تواند پشتوانه اخلاق فردی و اجتماعی انسان باشد. به این ترتیب، در بُعد فردی، بهره‌گیری از وحی سبب بسط و تکوین



شخصیت انسان در راستای فطرت الهی او می‌شود و او را از خودخواهی و خودپرستی ناشی از بی‌ایمانی، یا موجودی مردد و سرگردان که تکلیف خویش را در زندگی و در مسایل اخلاقی نمی‌داند، رها می‌کند.

در بُعد فردی، استفاده از آموزه‌های دینی سبب امیدبخشی می‌شود، زیرا به انسان قدرت تحمل شدايد و مصائب زندگی و معاقب آن امیدواری می‌دهد. قرآن می‌فرماید: "الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ" (بقره، ۱۵۶). دین نیروی مقاومت در وجود انسان می‌آفریند. انسان با ایمان یقین دارد که جهان حساب معینی دارد و عکس‌العملی متناسب با عمل او در انتظارش می‌باشد و تلاش‌های مطلوب او جبران می‌شود، در نتیجه همیشه امیدوار خواهد بود.

دیدگاه دینی نگرش به مرگ و ترس از آینده را عوض می‌کند. توهم وحشت از مرگ را که ناشی از تصور نیستی و فنا است به حیات ابدی و انتقال از زندگی توأم با سختی به زندگی جاویدان و حصول پاداش متناسب و در نتیجه امیدواری تبدیل می‌کند و دغدغه‌های مربوط به ترس از انجام کارهای سخت آینده را با اعتماد به خدا و باور هویت خود تأمین و برطرف می‌نماید، یعنی فرایند اعتماد به خدا را جانشین امید و اعتماد به دیگران می‌نماید. چنین آرامش و امیدواری مانع بروز بیماری‌های روانی ناشی از تلخی‌ها و مشکلات زندگی می‌شود. بنابراین، افراد مذهبی که ایمان قوی و محکم داشته‌باشند به دلیل اتکاء به نیرویی قدرتمند، دارای احساس مصونیت خواهند بود. زیرا انسان امیدوار و مؤمن می‌داند که حاصل تلاش در جهت حق، پیروزی است و خداوند قادر او را در طی نمودن این مسیر یاری می‌دهد: "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن تَنْصُرُوا اللَّهَ يَنْصُرْكُمْ وَ يَثْبُتْ أَقْدَامَكُمْ" (محمد، ۷)

به این ترتیب دین‌مداران با لذتی معنوی آشنا می‌شوند که پایدارتر و قوی‌تر از لذات مادی است، زیرا لذت‌های مادی با ارتباط حواس انسان با خارج از وجود خود حاصل می‌شود؛ مانند لذت چشم به وسیله دیدن، در حالی که لذت‌های معنوی با عمق روح و جان انسان عجین می‌شود و نیازی به عامل کمکی خارجی ندارد؛ مانند لذتی که انسان از عبادت و یا احسان به نیازمندان کسب می‌کند. با چنین نگرشی به نظام هستی، فرد به خوش‌بینی و امیدواری می‌رسد و جهان آفرینش را هدفدار و در مسیر تکامل و خیر و سعادت می‌بیند.

با این مقدمه مؤمن به زندگی امیدوار خواهد شد، پس اراده‌ای استوار می‌یابد و در تملک نفس و اصلاح آن و تخلّق به فضائل می‌کوشد و در غلبه بر شهواتِ نفس آماره و تهدیدها و وسوس آن، نیرو و تقوای بیشتری می‌یابد.

دین در بُعد اجتماعی نیز در زندگی انسان آثار امیدبخشی دارد. وقتی انسان دین‌مدار قادر است در مقابل فشارهای نفسانی و غیرعقلانی درون خود که لذت‌های مادی و زودگذر دنیایی برای او به ارمغان می‌آورد، مقاومت کند، طبیعی است که در مقابل فشارهای خارجی، تهدیدات و زورگویی‌های قدرت‌مندان دیگر نیز ایستادگی خواهد کرد و تابع آنها نخواهد شد، به این دلیل که او به خواهش‌های غیرعقلانی خود توجه نکرده است و به ندای نفس پاسخ مثبت نداده است، نتیجتاً خواسته غیرعقلانی دیگران را نیز نمی‌پذیرد، زیرا قبلاً این ریاضت را در درون خود مشق کرده است.

در مراحل تکامل‌تر تربیت دینی، فرد متقی به تبع مبارزه با نفس و کسب قدرت درونی، التزام به عدالت می‌یابد و طالب عدالت برای جامعه خود در سطح ملی و جامعه جهانی می‌شود، در نتیجه به حقوق خود قانع و برای حقوق دیگران احترام قائل است و از ظلم و ستم که خصلت خوی پرورش‌نیافته است پرهیز می‌کند. به این جهت است که امیدواری، مهر و محبت ورزیدن به دیگران و غم‌خواریِ بندگان رنج‌کشیده، از خصائص افراد مؤمن است.

راهکارهای امید به زندگی در قرآن



سر منشأ عادات رفتاری افراد، مبانی و بینش‌ها و نگرش‌های آنهاست. با توجه به این که انسان، موجودی مختار است، می‌تواند عادات خود را بر اساس مبانی اندیشه‌ای و بینش‌های خود تنظیم کند. انسان، چه در حالت فردی و چه در حالت جمعی، به وسیله این نظام بینشی، رفتارهایش را شکل می‌دهد و زندگی خود را مدیریت می‌کند. برای یافتن راهکارهای امیدوار بودن به زندگی و نظام ارزشی متعادل و پسندیده آن که دور از افراط و تفریط باشد از آیات قرآن بهره می‌گیریم که با گذشت زمان رنگ نپذیرد و کهنه نشود.

امام صادق (علیه‌السلام) درباره قرآن می‌فرماید: آیات قرآن را با دقت بخواند، حقایق آن را درک کنند و به احکام آن عمل نمایند، به وعده‌های آن امیدوار و از وعیدهای آن ترسان باشند، از داستان‌های آن عبرت گیرند، به اوامرش گردن نهند و نواهی آن را بپذیرند (تفسیر نمونه، ج ۱، ص: ۴۳۱).

امام باقر (علیه‌السلام) می‌فرماید: قرآن مانند خورشید و ماه جریان دارد و تاویل آن در مورد مردگان (گذشتگان) و زندگان جریان دارد و مانند منظومه شمسی ایستایی ندارد (حرعاملی، ص: ۱۹۷).

راهکارهای امید به زندگی از منظر قرآن عبارتند از:

۱- ایمان داشتن: ایمان عبارت است از باور و تصدیق قلبی به خدا و پیامبر (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم)، به گونه‌ای که تردیدی در آن راه نیاید و خیالات و وسوسه‌ها در آن تأثیر نگذارد. "هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزِدُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ": خداوند است که ثبات و اطمینان را که لازمه مرتبه‌ای از مراتب روح است در قلب مؤمن جای داد، تا ایمانی که قبل از نزول آرامش داشت بیشتر و کامل‌تر شود (فتح، ۴). چون ایمان به هر چیز عبارت است از علم و التزام عملی به آن، طوری که آثارش در عمل فرد ظاهر شود (تفسیر المیزان، ج ۱۸، ص: ۳۸۸). پس ایمان، صرف علم نیست، مانند این آیات که از کفر و ارتداد افرادی خبر می‌دهد که با علم به انحراف خود کافر و مرتد شدند، مانند آیه "إِنَّ الَّذِينَ ارْتَدُّوا عَلَىٰ أَدْبَارِهِمْ مِن بَعْدِ مَا تَبَيَّنَ لَهُمُ الْهُدَىٰ": همانا کسانی که پس از آن که راه هدایت برایشان روشن شد به آن پشت کردند، شیطان (رفتار بدشان را) برایشان آراسته و آنان را با آرزوهای طولانی فریفته‌است (محمد، ۲۵). و آیه "وَجَحَدُوا بِهَا وَاسْتَيْقَنَتْهَا أَنفُسُهُمْ ظُلْمًا وَعُلُوًّا فَانظُرْ كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُفْسِدِينَ": و با آن که در دل به آن یقین داشتند، از روی ستم و برتری‌جویی انکارش کردند، پس بنگر که فرجام تبهکاران چگونه است (نمل، ۱۴).

انسان بدون امید با نگرانی‌های فراوان روبروست و در تصمیم‌گیری‌ها دچار پریشانی می‌شود؛ ولی انسان با ایمان، افکار خود را متمرکز بر هدف بزرگی می‌نماید و آن، خشنودی خدای متعال است و برای رسیدن به آن تلاش می‌کند و به دلیل عظمت هدف، از خشم مردم دچار یأس و ناامیدی نمی‌شود. آیه "الَّذِينَ آمَنُوا وَ لَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَٰئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَ هُمْ مُهْتَدُونَ": آنها که ایمان آوردند و ایمان خود را با شرک و ستم نیالودند، ایمنی تنها از آن آنهاست و آنها هدایت یافتگانند (انعام، ۸۲). متضمن تأکید قوی بر اختصاص امنیت و هدایت برای مؤمنین است که از خواص و آثار ایمان می‌باشد و به امیدواری منتج می‌شود. البته به شرط این که ایمان با پرده‌هایی مانند شرک و ستم پوشیده نشود که برای ایمان مضر است و آن را بی‌اثر می‌سازد، زیرا، حاصل ارتکاب ظلم، ناراحتی وجدان و ناامیدی است. بنابراین، امید به زندگی و آرامش روحی در جوامع انسانی زمانی حاصل می‌شود که دو اصل، ایمان و عدالت اجتماعی حکومت کند.

۲- ذاکر بودن: ذکر یادآوری به قلب و زبان است که گاهی در برابر غفلت و گاهی در برابر نسیان به کار می‌رود و در مقابل آن غفلت به معنی توجه نداشتن و نسیان به معنای زایل شدن معنی از ذهن است. قرآن یکی از عوامل آرامش را



"ذکر" و یاد خدا معرفی کرده است و می‌فرماید: "الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ": آنها کسانی هستند که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا مطمئن است، آگاه باشید، تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد (رعد، ۲۸). اطمینان به معنی آرامش و امید به آینده است و دل مطمئن، همان نفس مطمئن است که در آیه ۳۰-۲۷ سوره فجر آمده است که پاداش کسی که با یاد خدا به این مقام اطمینان رسیده، درآمدن در سلک بندگان خدا و ورود به بهشت است: "يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنِّةُ، ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً، فَادْخُلِي فِي عِبَادِي، وَادْخُلِي جَنَّتِي".

یاد خدا، سبب به یاد آوردن نعمتهای او می‌شود که عامل محبت به خدا و در نتیجه شکر و توکل بر اوست. به علاوه، یاد عظمت و بزرگی خدا، سبب خشیت در برابر او و هم‌چنین توجه به قهر و خشم خدا، عامل خوف و ترس از اوست، پس بنده از عظمت و جلال الهی ترسان و به رحمت او امیدوار می‌شود و به علم پنهان و آشکار پروردگار به بندگان توجه می‌کند که این امر سبب حیا و پاکدامنی ذاکر خواهد شد، هم‌چنین یاد خدا سبب توجه به عفو و کرم او می‌شود که به امیدواری و توبه منجر می‌گردد و عدل خدا عامل دیگری برای امیدواری و در نتیجه تقوی و پرهیزگاری است. "وَ إِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أَجِيبْ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَ لِيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ" (بقره، ۱۸۶).

دعا کلید عطاء، وسیله قرب الی‌الله، حیات روح و در نتیجه عامل امیدواری بنده به حیات این دنیا و حیات بعد از مرگ است. در مراتب بالاتر، دعا سیر شهودی و کشف وجودی اهل کمال و تنها رابطه انسان با خدای متعال است. دل که از ذکر و دعا شکسته شود، درست‌ترین و ارزنده‌ترین کالای بازار هستی است، زیرا خدا در دل شکسته است. لازم است بندگان خدا در پیش‌آمدهای زندگی خود، خداوند را به آن اسم و حالات پیش‌آمده با امید بخوانند و آن را وسیله نجات و سعادت خود قرار دهند. مانند ذکر یونسیه در آیه ۸۸ سوره مبارکه انبیاء که باید "وَ كَذَلِكَ نُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ" با دقت اعمال گردد که وعده فرموده است شامل همه مؤمنین می‌شود (علامه حسن‌زاده آملی، ۱۳۷۱: ص ۳۸-۳۳) (نکته ۷۵۴ از کتاب هزار و یک نکته).

ن وَالْقَلَمِ وَمَا يَسْطُرُونَ ﴿۱﴾... فَاصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ وَ لَا تُكِنُّ كَصَاحِبِ الْحُوتِ إِذْ نَادَى وَ هُوَ مَكْظُومٌ ﴿۴۸﴾ لَوْ لَا أَن تَدَارَكَهُ نِعْمَةٌ مِّن رَّبِّهِ لَنُبِذَ بِالْعَرَاءِ وَ هُوَ مَذْمُومٌ ﴿۴۹﴾ فَاجْتَبَاهُ رَبُّهُ فَجَعَلَهُ مِّنَ الصَّالِحِينَ ﴿۵۰﴾ (سوره قلم) نفس با یونس علیه‌السلام شباهت دارد:

الف- خداوند یونس را در دریا به حوت مبتلا کرد و نفس را نیز به تعلق در جسم مبتلا نموده است.

ب- یونس در ظلمات ندا کرد که: "لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ" (انبیاء، ۸۷) و خداوند در حق او فرمود: "فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَ نَجَّيْنَاهُ مِنَ الْعَمِّ وَ كَذَلِكَ نُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ" (انبیاء، ۸۸)، نفس نیز در ظلمات طبیعت و بحر هیولائی و جسم ظلمانی به ربّ خود توجه نموده است.

ج- پس وحدانیت حق برای آنها منکشف شده و به عجز و قصور خود اعتراف نموده‌اند.

د- سپس خداوند آنها را از مهالک طبیعت نجات داده و در انوار شریعت، طریقت و حقیقت داخل نموده است و نیز مقارنه کلمه یونسی با حکمت نفسی از مناسبات دیگر بین نفس و یونس است که حوت رحم، نطفه مشتمل بر روحانیت نفسی که انوار آن مجرد است را می‌بلعد و در ظلمات ثلاث؛ ظلمت شکم مادر، ظلمت رحم و مشیمه (کیسه غشائی دور جنین) قرار می‌گیرد. "خَلَقَكُمْ مِنْ ... يَخْلُقُكُمْ فِي بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ خَلْقًا مِّن بَعْدِ خَلْقٍ فِي ظُلُمَاتٍ ثَلَاثٍ ذَلِكُمْ" (زمر، ۶). این سه در مقابل آن ظلمات ثلاث است که ظلمات طبیعت، بحر هیولانی و جسم ظلمانی می‌باشد.



رسول الله (صلی الله علیه و اله و سلم) فرمودند: الشریعه اقوالی و الطریقه افعالی و الحقیقه احوالی.

جسم ما با عالم ملک، خیال با عالم مثال و عقل با عالم عقول است. بنابراین، انسان قابل حشر با همه و دارای سرمایه کسب همه عوالم است. شیطان بر آدم (علیه السلام) سجده نکرد و با تکبر و گفت: " قَالَ أَنَا خَيْرٌ مِنْهُ خَلَقْتَنِي مِنْ نَارٍ وَ خَلَقْتَهُ مِنْ طِينٍ " (احزاب، ۱۲). بنابراین، دل فرزندان آدم باید همواره متوجه و مشغول به خدای یکتا باشد تا شیطان مجالی در آن نیابد، مانند ظرفی که اگر بخواهی از هوا خالی کنی تا آن را از چیز دیگر پر نسازی نمی توانی؛ بلکه به قدری که مثلاً آب در آن داخل کنی از هوا خالی می شود، دل و فکر نیز اگر مشغول دین باشد در امان می ماند. اما اگر حتی یک لحظه از خدا غافل گردد در آن لحظه قرینی جز شیطان نخواهد داشت، "وَمَنْ يَعِشْ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُقِضْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ": و هر که از یاد خدای رحمان برگردد شیطانی را برانگیزیم تا قرین وی باشد (زخرف، ۳۶).

راه های دفع شیطان

الف- بستن درهای بزرگ نفوذ شیطان در قلب مانند: شهوت و خشم و حرص و حسد و غیر اینها از صفات رذیله.

ب- آباد ساختن دل به اخلاق فاضله و تقوی.

ج- داشتن سیر درونی، خواندن ادعیه، اذکار و قرائت قرآن با حضور قلب به همراه تفکر درونی.

هنگام ذکر قلبی، خود ذکر محو شود، و قلب به خود و به ذکر توجه ندارد؛ بلکه با تمامی وجود مستغرق در متعلق ذکر می شود. این مرتبه ذکر مطلوب است و مراتب دیگر مقدمه است. به این ترتیب برای قوه عاقله، ملکه برتری بر قوای شهویه و غضبیه و وهمیه حاصل می شود؛ اما نفس آکنده از خبائث و آلوده به انواع رذائل، نور یقین را خاموش می کند، قدرت ایمان را ضعیف می سازد و پیوسته جایگاه وسوس شیطانی است. "و سَوَاءٌ عَلَيْهِمْ أُنذِرْتَهُمْ أَمْ لَمْ تُنذِرْهُمْ لَا يُؤْمِنُونَ": بر آنها یکسان است، خواه بیمشان دهی یا بیمشان ندهی، ایمان نخواهند آورد (یس، ۱۰) و آن نفوس همه کافران است. بین این دو نفس، نفس متوسطی در سعادت و شقاوت هست، گاهی اندیشه هوی و هوس در آن پدید می آید و او را به شر می خواند، و سپس ناامیدی بر او چیره می شود، گاه اندیشه ایمان در نفس پیدا می شود و او را به امیدواری به خداوند و خیر برمی انگیزد. بنابراین، معرکه درون نفس، حمله متقابل سپاهیان شیاطین و ملائکه است که گاهی فرشته بر شیطان حمله می برد و او را طرد می کند و گاهی شیطان حمله می کند و بر او چیره می شود. روایت شده است قرائت آیات قرآن موجب صفای نفس و اطمینان آن بر اسلام، ایمان و دفع شر شیاطین و نفی خواطر است (علامه حسن زاده آملی، ۱۳۷۱، ص: ۶۰-۴۹) (نکته ۹۷۸ از هزار و یک نکته).

خداوند در هر چیز به کم اکتفا کرد و حدّ برای آن معین فرموده است، مثلاً نماز پنج مرتبه، روزه یک ماه، زکات از نصاب مقدار معینی؛ ولی برای ذکر، حدّی معین نفرموده است: "يا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا، وَ سَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَ أُصِيلاً" (احزاب، ۴۲-۴۱). نماز، مناجات و ذکر حق است و کسی که ذکر حق کند همنشین حق است و حق همنشین او است و کسی که جلیس ذاکر خود است او را می بیند و الا جلیس او نیست. "فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ" (بقره، ۱۵۲). "وَ أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي" (طه، ۱۴): یعنی بر پای دارید نماز را به واسطه فکر من. پس ذکر حق که هدف است از نماز برتر است و نماز وسیله و سبب حصول ذکر است. همانطور که طفل مطابق استعدادش بعد از شنیدن کلام و اراده تکلم، کم کم به نطق می آید، قلب سالک صادق هم بر اثر مداومت در حضور و دوام ذکر حق، به نطق می آید و هر عمل و ذکر که کمتر از اربعین باشد چندان اثر بارزی ندارد و خاصیت اربعین در ظهور فعلیت و بروز استعداد از قوه به فعل است.



خداوند در وصف خردمندان می‌فرماید: "الَّذِينَ يَدْعُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا": آنانی که در حالت ایستاده و نشسته و خفته، خدا را یاد می‌کنند (ال عمران، ۱۹۱).

پس اگر انسان در اکثر اوقات به دل متوجه خدای متعال باشد و به زبان بر اذکاری که از طریق شرع رسیده، مداومت کند آنس به حق پیدا می‌کند و کسی که با خداوند انس گرفته باشد به آرامش و امید واقعی رسیده است. چرا که خداوند بهترین و امنیّت بخش‌ترین موجود می‌باشد و کسی نیست که بتواند مقابله با قدرت الهی داشته باشد.

۳- توکل داشتن: توکل یعنی بنده برای رسیدن به آرزوهایش از همه مردم قطع امید کند و تنها به خداوند امید داشته باشد و حوائجش را تنها از او بخواهد. "وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ": هر کس از خدا پروا کند، برای او راه خروج و گشایش قرار می‌دهد و از جایی که حسابش را نمی‌کند، به او روزی می‌رساند (طلاق، ۳ و ۲).

نفوذ اراده و رسیدن به مقصود در عالم ماده نیازمند یک سلسله اسباب و عوامل طبیعی و یک سلسله عوامل روحی و نفسانی است. هنگامی که انسان وارد میدان می‌شود و کلیه عوامل طبیعی مورد نیاز را آماده می‌کند، تنها چیزی که میان او و هدفش فاصله می‌اندازد همانا برخی از عوامل روحی از قبیل سستی اراده، ترس، عدم اطمینان، غم و اندوه، شتاب‌زدگی، عدم تعادل، کم‌تجربگی و بدگمانی به علل و اسباب و امثال آن است. در چنین موضعی اگر انسان بر خداوند متعال توکل داشته باشد، اراده اش قوی و عزمش راسخ می‌گردد و موانع روحی در برابر آن خنثی خواهد شد، زیرا انسان در مقام توکل به مسبب‌الاسباب پیوند می‌خورد و با چنین پیوندی دیگر جایی برای نگرانی و ناامیدی باقی نمی‌ماند و با قاطعیت تا رسیدن به مقصود تلاش می‌کند. به علاوه، خداوند متعال شخص متوکل را با امدادهای غیبی (مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ) مدد می‌رساند. و این امدادهای غیبی از حوزه اسباب عادی و طبیعی فراتر و در ردیف مافوق علل مادی قرار دارد. توکل از مهمترین آموزه‌های اخلاقی قرآن کریم است. است که هر که به غیر خدا دل خوش کند و پشت گرم حمایت او باشد، ناامید و خوار می‌شود.

امام حسین (علیه السلام) در آغاز حرکت خویش از مدینه، تنها با توکل بر خدا این راه را برگزیدند. حضرت در وصیّتی که به برادر خود محمد حنفیه در آغاز حرکت از مدینه داشتند، ضمن بیان انگیزه و هدف خویش از این قیام، در پایان فرمودند: "وَمَا أَرِيدُ أَنْ أَخَالَفَكُمُ إِلَىٰ مَا أَنهَأَكُمُ عَنْهُ إِنْ أَرِيدُ إِلَّا الْإِصْلَاحَ مَا اسْتَطَعْتُ وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ" (هود، ۸۸) ... من جز اصلاح - تا آنجا که توانایی دارم - نمی‌خواهم و توفیق من، جز به خدا نیست. بر او توکل کردم؛ و به سوی او باز می‌گردم (مجلسی، بحار الانوار، ج ۴۴، ص: ۳۳۰).

صبح عاشورا با شروع حمله دشمن به اردوگاه امام، آن حضرت در نیایشی به درگاه خدا، این اتکال و اعتماد به پروردگار را در هر گرفتاری و شدت و پیشامد سخت چنین بیان کردند: "اللَّهُمَّ أَنْتَ ثِقَتِي فِي كُلِّ كَرْبٍ وَأَنْتَ رَجَائِي فِي كُلِّ شِدَّةٍ وَأَنْتَ لِي فِي كُلِّ أَمْرٍ نَزَلَ بِي ثِقَةٌ وَعَدَّةٌ..." (ارشاد، شیخ مفید، ج ۲، ص: ۹۶).

و در سخنرانی‌های دیگری که خطاب به سپاه کوفه داشتند، با تلاوت آیاتی که متضمن ولایت و نصرت الهی نسبت به صالحان است، توکل خویش را بر خدا ابراز نمودند: "إِنَّ وَلِيَّيَ اللَّهُ الَّذِي نَزَّلَ الْكِتَابَ وَهُوَ يَتَوَلَّى الصَّالِحِينَ" (اعراف، آیه ۱۹۶) و در خطبه روز عاشورا، جمله: "إِنِّي تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ رَبِّي وَرَبِّكُمْ" را بیان کردند که شاهد دیگری بر روحیه توکل حضرت است (مجلسی، بحار الانوار، ج ۴۵، ص: ۹).



کسانی که در زندگی احساس فقر و ناامیدی می‌کنند و یا دچار ناراحتی‌ها و نگرانی‌ها شده‌اند، برای رفع همه این مشکلات بهتر است به قدرتی که فوق قدرتها و فناپذیر است اعتماد کنند و خود را به او بسپارند، چون قدرتی بالاتر از قدرت الهی نیست. کسی که دارای روح توکل است، هرگز یأس و ناامیدی به خود راه نمی‌دهد و در مقابل مشکلات احساس ضعف و زبونی نمی‌کند و در برابر حوادث سخت، مقاوم است. همین حالت موجب می‌شود که او در درون خود احساس آرامش و امید کند و لذا قدرت او برای رفع مشکلات چند برابر می‌شود و به راحتی سختی‌ها و مشکلات را تحمل می‌کند. کسی که بر خدا توکل کند: "وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ"، از نفس و هواهای آن و فرمان‌هایی که می‌دهد خود را مبرا کند و اراده خدای سبحان را بر اراده خود مقدم بدارد و عملی را که خداوند از او می‌خواهد بر عملی که خودش دوست دارد ترجیح دهد و به دین خدا متدین شود و به احکام او عمل کند؛ خدا کافی و کفیل او خواهد بود (فَهُوَ حَسْبُهُ) و آنچه که او آرزو کند خدای تعالی هم همان را برایش می‌خواهد، البته آنچه را که به مقتضای فطرت او و سبب خوشی و سعادت اوست؛ نه آنچه را که واهمه کاذبش سعادت و خوشی می‌داند. بنابراین کسی که وکالت همه امور زندگی خود را به خداوند بسپارد، یقیناً احساس آرامش می‌کند و نگران نتیجه و عاقبت کار نیست، در نتیجه می‌تواند به زندگی امیدوار باشد، زیرا قدرتی که همه قدرتها به او ختم می‌شود را پشتیبان خود می‌داند.

۴- داشتن تقوا و پرهیزگاری: تقوا از ماده وقایه به معنی نگهداری است، به این معنی که انسان با نیروی کنترل درونی، خود را از گناهان و زشتیها ننگه می‌دارد. بنابراین، تقوا به معنای محافظت نفس است از آنچه سبب ضرر می‌شود. بخشی از ضررها را عقل سلیم تشخیص می‌دهد و بخشی را حکم شرع بیان کرده‌است. البته، خواسته‌های عقل سالم مورد تأیید شرع می‌باشد، امام صادق (علیه‌السلام) می‌فرماید: "ان لا یفقدک الله حیث امرک و لا یراک حیث نهاک": تقوا یعنی آنجا که خداوند دستور داده حاضر باشی، تو را غایب نبیند و آنجا که نهی کرده، تو را مشاهده نکند (مجلسی، بحارالانوار، ج ۶۷، ص: ۲۸۵). بنابراین، انسان با تقوا کسی است که افکار، کردار و گفتار خویش را با معیار عقل و شرع تنظیم کند و هیچ کاری را بدون مشورت آن دو انجام ندهد و فرمان این دو معیار را زیر پا نگذارد.

انواع تقوا

تقوای ضعیف، آن است که انسان برای این که خود را از آلودگی‌های معاصی و ضررها حفظ کند، خود را همیشه از محیط گناه دور نگه دارد، چنین تقوایی نمی‌تواند انسان را در صورت مواجه شدن با محیط گناه حفظ کند. اما، تقوای قوی، آن است که انسان در روح خود، حالت و قوتی به وجود آورد که به او مصونیت روحی و اخلاقی دهد که اگر فرضاً در محیطی قرار گرفت که وسایل و موجبات گناه فراهم بود، آن حالت و ملکه روحی، او را حفظ کند و مانع شود که آلودگی یابد.

مراتب تقوا

خداوند در آیه ۱۶ سوره تغابن می‌فرماید: "فَاتَّقُوا اللَّهَ مَا اسْتَطَعْتُمْ وَاسْمَعُوا وَأَطِيعُوا وَأَنْفِقُوا خَيْرًا لِّأَنْفُسِكُمْ وَمَنْ يُوقَ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ": هر چه توان دارید تقوای الهی پیشه کنید... آیه به روشنی دلالت دارد که تقوا دارای درجات و مراتب است. با این بیان که یک زمان، انسان تقوایش در حدی است که از گناهان کبیره و از اصرار بر گناهان صغیره، اجتناب می‌کند، این اولین درجه تقواست که به آن، عدالت محقق می‌شود. درجه بالاتر این است که انسان



خودش را از گناهان صغیره هم حفظ و نگهداری کند و بالاتر از این، آن است که خود را از مکروهات نگه دارد، یعنی به گونه‌ای خود را حفظ کند که هیچ وقت، مکروهی را هم مرتکب نشود.

امام صادق (علیه السلام) می‌فرماید: "التقوى على ثلاثة اوجه: تقوى بالله و هو ترك الحلال و فضلاً عن الشبهه، و هو تقوى خاص الخاص، و تقوى من الله تعالى و هو ترك الشبهات فضلاً عن الحرام، و هو تقوى الخاص، و تقوى من خوف النار و العقاب و هو ترك الحرام و هو تقوى العام" (مصباح الشریعه، ص: ۳۸، باب ۲۲، ۸۳). تقوا سه گونه است: اول ترک از حلال، چه رسد به ترک از شبهات، که این تقوای خاص‌الخواص است، دوم، ترک از شبهات، چه رسد به ترک محرمات، این تقوای خواص است، سوم، ترک محرمات و آن تقوای عام است. بنابراین، تقوا از اموری است که هر کس به اندازه همت و توان خود به مدد و کمک الهی، می‌تواند درجه و مرتبه‌ای از آن را کسب کند و به هر اندازه‌ای که از محرمات و مکروهات فاصله بگیرد، به همان اندازه به خدا نزدیک‌تر خواهد شد.

تقوا عامل امید به زندگی شمرده می‌شود. "ألا إن أولياء الله لا خوف عليهم ولا هم يحزنون* الَّذِينَ آمَنُوا وَ كَانُوا يَتَّقُونَ* لَهُمُ الْبُشْرَى فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَ فِي الْآخِرَةِ لَا تَبْدِيلَ لِكَلِمَاتِ اللَّهِ ذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ" (یونس، ۶۴-۶۲): آیه "لا خوف عليهم و لا هم يحزنون"، شامل نفی ترس و اندوه هم در دنیا و هم در آخرت می‌شود. این جمله دلالت بر آن ایمانی دارد که بنده غیر از خدای واحد بی‌شریک مالکی نمی‌بیند و معتقد می‌شود که خودش چیزی ندارد تا از فقدان آن بترسد و یا برای از دست‌دادن آن اندوهناک گردد. زیرا، تحقق این خوف و اندوه وقتی قابل تصور است که آدمی برای خود ملکیت و یا حقی نسبت به آن چیزی که از آن خوف و اندوه دارد قائل باشد. بنابراین، اولیای خدا نه از چیزی می‌ترسند، و نه برای چیزی اندوه می‌خورند- نه در دنیا و نه در آخرت- مگر آن که خدای تعالی اراده کند که آنان از چیزی بترسند و یا در باره آن اندوه بخورند، همانطور که از آنان خواسته‌است تا از پروردگارش بترسند، و از فوت کرامتی الهی که از آنان فوت شده اندوه بخورند، و همه اینها مراحل است از تسلیم خدا شدن. خوف، اضطراب دل از وقوع امری ناگوار است و مقابل آن امنیت و آرامش است و حزن، سختی اندوه است و مقابل آن سرور و خوشحالی است. پس، اولیای خدا هم در دنیا امیدوارند و هم در آخرت. افراد مؤمن با تقوا و صالح، علم و اعتقاد دارند به این که اگر خدای تعالی آنان را گرفتار خوف و اندوه کند به جهت تربیت و تکمیل نفوس آنان و خالص کردنشان از راه جهاد در راه اوست و گرفتارشان می‌کند تا در اثر صبر بر مصائب، اجرشان را زیاد کند، لذا در برابر خوف‌ها و اندوه‌ها صبر می‌کنند و به این سنتی که خدای تعالی در میان همه افراد بشر جاری ساخته راضی هستند. خدای تعالی در این آیه شریفه اولیای خود را بشارتی اجمالی می‌دهد، "لَهُمُ الْبُشْرَى"، این بشارت هم در دنیا برای آنان واقع می‌شود و هم در آخرت واقع خواهد شد و فرمود: "لا تَبْدِيلَ لِكَلِمَاتِ اللَّهِ"، اشاره است به این که این بشارت قضای حتمی الهی است (ترجمه تفسیر المیزان، ج ۱۰، ص: ۱۳۶-۱۳۱).

آیه ۹۶ سوره اعراف، باز شدن درهای برکات آسمان و زمین را در گرو ایمان و تقوای جامعه قرار داده و می‌فرماید: "وَ لَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَى آمَنُوا وَ اتَّقَوْا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِنَ السَّمَاءِ وَ الْأَرْضِ وَ لَكِنْ كَذَّبُوا فَأَخَذْنَاهُمْ بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ". اگر مردم هر منطقه ایمان آوردند و تقوا بورزند، درهای برکات آسمان و زمین را بر آنان می‌گشاییم. در جمله "لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِنَ السَّمَاءِ وَ الْأَرْضِ"، برکات را به مجرای تشبیه کرده که نعمت‌های الهی از آن مجرا بر آدمیان جریان می‌یابد، باران و برف هر کدام در موقع مناسب و به مقدار نافع می‌بارد، هوا در موقعش گرم و در موقعش سرد شده، و در نتیجه غلات و میوه‌ها فراوان می‌شود، البته این در موقعی است که مردم به خدای خود ایمان آورده و تقوا پیشه



کنند و گرنه این مجرا بسته شده و جریانش قطع می‌گردد. این برکات که ناشی از تقوای مردم است، سبب امیدواری بیشتر جامعه می‌شود. جمله "و لَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَىٰ آمَنُوا وَ اتَّقَوْا ..." دلالت دارد بر این که افتتاح ابواب از برکت ایمان و تقوای جمعیت‌ها است، نه ایمان یک نفر و دو نفر از آنها. جمله "و لَكِنَّ كَذَّبُوا فَأَخَذْنَاهُمْ بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ" دلالت دارد بر اینکه عذابی که بر جمعیت‌ها نازل می‌شده، در حقیقت اعمال خود مردم است که به آنان بر می‌گردد. بنابراین، معنایش این می‌شود که حال جمعیت‌ها اینچنین بوده که با رسیدن نعمت‌های مادی و محسوس، مغرور و از عالم ماورای حس غافل می‌شدند، عذاب خدا بدون اطلاع قبلی آنان و به طور ناگهانی، همه را نابود می‌کرده‌است (ترجمه تفسیرالمیزان، ج ۸، ص: ۲۵۵).

"وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْرًا" (طلاق، ۴) یعنی کسی که از خدا بترسد، خدای تعالی برایش آسانی قرار می‌دهد و شداید و مشقت‌هایی را که برایش پیش می‌آید آسان می‌سازد و امور دنیا و آخرت را آسان نموده، یا فرجی دنیایی برایش می‌فرستد، و یا عوضی آخرتی به او می‌دهد (ترجمه تفسیرالمیزان، ج ۱۹، ص: ۵۳۱).

"فرقان" در آیه ۲۹، سوره انفال: "يا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن تَتَّقُوا اللَّهَ يَجْعَلْ لَكُمْ فُرْقَانًا وَ يَكْفِرْ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَ يَغْفِرْ لَكُمْ وَ اللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ"، به معنای چیزی است که میان دو چیز فرق می‌گذارد، چه در اعتقادات و چه در عمل، فرقان در اعتقادات، جدا کردن ایمان و هدایت است از کفر و ضلالت، و در عمل، جدا کردن اطاعت و هر عمل مورد خشنودی خدا است از معصیت و هر عملی که موجب غضب او باشد، و فرقان در رأی و نظر، جدا کردن فکر صحیح است از فکر باطل، همه اینها نتیجه و میوه‌ای است که از درخت تقوا به دست می‌آید، پس فرقان در آیه مورد بحث شامل همه انحاء خیر مانند امید به زندگی، تلاش و مسئولیت‌پذیری و امور شرف‌مانند یأس، سستی و کج‌روی می‌شود، چون همه امور احتیاج به فرقان دارند (ترجمه تفسیرالمیزان، ج ۹، ص: ۷۲-۷۱).

به علاوه تقوا سبب روشن‌بینی و افزایش بصیرت می‌شود و در پرتو آن، حق از باطل و ارزش‌ها از ضد ارزش‌ها، تشخیص داده می‌شود. "إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ" (اعراف، ۲۰۱). آنان که تقوای الهی دارند اگر ناامیدی و یأس و اندیشه‌های شیطانی در آنها به وجود آید، خدا را یاد می‌کنند و آن گاه از بینایان می‌شوند. منظور شیطانی است که پیرامون قلب آدمی طواف می‌کند تا رخنه‌ای پیدا کرده و سوسه خود را وارد قلب کند یا آن سوسه‌ای است که در حول قلب می‌چرخد تا راهی به قلب باز کرده وارد شود و کلمه "تذکر" به معنای تفکر آدمی در امور است برای پیدا کردن نتیجه‌ای که قبلاً مجهول و یا مورد غفلت بود و معنایش این است که در موقع مداخله شیطان به خدا پناه ببر، زیرا این روش، رفتار پرهیزکاران است. پرهیزکاران وقتی شیطان طائف نزدیکشان می‌شود به یاد این می‌افتند که پروردگارشان خداوند است که مالک و مربی ایشان است و همه امور ایشان به دست او است، پس چه بهتر که به خود او مراجعه نموده و به او پناه ببریم، خداوند هم شرّ آن شیطان را از ایشان دفع نموده و پرده غفلت را از ایشان برطرف می‌سازد و ناگهان بینا می‌شوند. بنابراین، پناه بردن به خدا خود یک نوع تذکر است، چون اساسش بر این است که خدای سبحان که پروردگار آدمی است یگانه رکن و پناهگاهی است که می‌تواند این دشمن مهاجم را دفع کند، علاوه بر این که پناه بردن به خدا، خود یک نوع توکل به او است. چنانچه در سوره اعراف، آیه ۲۰۳ می‌فرماید: "قُلْ إِنَّمَا أَتَّبِعُ مَا يُوحَىٰ إِلَيَّ مِنْ رَبِّي"، بگو: من از خود چیزی ندارم، تنها گوش به فرمان دستوراتی هستم که پروردگارم به من وحی می‌فرستد، "هَذَا بَصَائِرٌ مِّنْ رَبِّكُمْ": و این قرآن بصیرت‌هایی است از ناحیه پروردگار شما، او می‌خواهد شما را به وسیله آن بینا و روشن کند (ترجمه تفسیرالمیزان، ج ۸، ص: ۵۰۱-۴۹۹).



۵- توبه: توبه و بازگشت از گناه و حرکت به سوی خدا، سبب تخلیه روان از فشار گناه، امیدواری ناامیدان و تبدیل کننده سیئات به حسنات است و حالت پاکی و طهارت نخستین را به انسان برمی گرداند. زیرا، فردی که خود را گنهگار می داند در اضطراب و نگرانی به سر می برد، بنابراین، توبه باعث ایجاد آرامش روحی و امیدواری می شود. " قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ (زمر، ۵۳)، در آیه " لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ": قنوط به معنای نومیدی است، یعنی اشاره می نماید به این که، آن کسی که می گوید: ای بندگان من از رحمت من نومید نشوید، الله است چون اسمای حسنی از جمله غفور و رحیم دارد. آیه "إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا"، نهی از ناامیدی را تعلیل نموده و اعلام می دارد که مغفرت خدا عام است (ترجمه تفسیر المیزان، ج ۱۷، ص: ۴۲۴-۴۲۲).

۶- انس با قرآن: خواندن قرآن و مداومت بر آن موجب استحکام قلب و دل می شود. "وَقَالَ الَّذِينَ كَفَرُوا لَوْ لَا نُزِّلَ عَلَيْهِ الْقُرْآنُ جُمْلَةً وَاحِدَةً كَذَلِكَ لِنُثَبِّتَ بِهِ فُؤَادَكَ وَرَتَّلْنَاهُ تَرْتِيلًا": و کافران گفتند: چرا قرآن یکجا بر او نازل نمی شود؟ این به خاطر آن است که قلب تو را به وسیله آن محکم داریم، از این رو آن را به تدریج بر تو خواندیم (فرقان، ۳۲). همان گونه که نزول تدریجی قرآن بر قلب پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) موجب آرامش روح و استحکام نفس او می گردد، تلاوت و انس مداوم با آیات قرآن، می تواند موجب تثبیت قلوب و آرامش نفس افراد دیگر نیز گردد و آرامش زمینه ساز امیدواری قلوب است.

۷- صبر: صبر در قرآن به عنوان یکی از عوامل آرامش مطرح می شود. "وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَ نَقْصِ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَ الثَّمَرَاتِ وَ بَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَ إِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ" (بقره، ۱۵۵). خدای تعالی در این آیه به عموم سختی هایی که ممکن است مسلمانان در راه مبارزه با باطل گرفتار شوند، اشاره نموده که عبارت است از خوف و گرسنگی و نقص اموال و جانها، و اما کلمه ثمرات، ظاهراً مراد اولاد است، چون نقص فرزندان و کم شدن مردان و جوانان با جنگ مناسبتر است تا نقص میوه های درختان. صبر در برابر مصیبت ها نتیجه ایمان به مالکیت مطلق خداوند بر تمام هستی است، زیرا، قوام ذات آدمی به خدائی است که انسان را آفریده و در حدوث و بقاءش، مستقل از او نیست. آدمی تا در این نشئه زندگی می کند، ضرورت زندگی اجتماعی ناگزیرش کرده ملکی اعتباری برای خود درست کند و خدا هم این اعتبار را معتبر شمرده و این نیز باعث شده که رفته رفته امر بر او مشتبه گردد و خود را مالک واقعی ملکش بپندارد. لذا خدای سبحان در آیه: "لِمَنِ الْمُلْكُ الْيَوْمَ لِلَّهِ الْوَاحِدِ الْقَهَّارِ" (غافر، ۱۶)، می فرماید: بزودی اعتبار نامبرده لغو خواهد شد و اشیاء به حال قبل از اذن خدا برمی گردند و روزی خواهد رسید که دیگر ملکی نماند، مگر برای خدا و بس، آن وقت است که آدمی با همه آن چیزها که ملک خود می پنداشت، به سوی خدای سبحان برمی گردد. پس اگر آدمی متوجه حقیقت ملک خدای تعالی بشود، می بیند که خودش ملک مطلق پروردگارش است، و خود او مالک هیچ چیز نیست، نه ملک حقیقی و نه مجازی. بنابراین، کسی که معتقد است مالک هیچ چیز نیست، دیگر نه از ورود مصیبت متأثر می شود و نه از فقدان مایملکش اندوهناک می گردد (ترجمه تفسیر المیزان، ج ۱، ص: ۵۳۳-۵۳۰).

قرآن کریم صبر را رمز پیروزی و موفقیت شمرده است و می فرماید: "وَ اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَ الصَّلَاةِ وَ إِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْغَاشِقِينَ * الَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُمْ مُلْقُوا رَبِّهِمْ وَ أَنَّهُمْ إِلَيْهِ رَاجِعُونَ"؛ از صبر و نماز کمک بجوید و آن بسی سنگین است مگر برای خشوع پیشه گان که یقین دارند به پیشگاه پروردگار خویش می روند و نزد او باز می گردند (بقره، ۴۶-۴۵). کلمه استعانت به معنای یاری خواستن است و وقتی صورت می گیرد که انسان به تنهایی نمی تواند مشکل و حادثه ای را



که پیش آمده بر وفق مصلحت خود برطرف سازد. صبر، هر بلا و حادثه عظیمی را کوچک و ناچیز می‌کند و نماز که اقبال به خدا و التجاء به او است، روح ایمان را زنده می‌سازد و به آدمی می‌فهماند که به جایی تکیه دارد که انهدام‌پذیر نیست و به سببی دست‌زده که پاره‌شدنی نیست (ترجمه تفسیرالمیزان، ج ۱، ص: ۲۲۹).

۸- دعا: دعا به درگاه خداوند یکی از عواملی است که امید و آرامش در وجود انسان ایجاد می‌کند. "خُدُّ مِنْ أُمُوالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَ تُزَكِّيهِمْ بِهَا وَ صَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ وَ اللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ" (توبه، ۱۰۳). کلمه "صل" از "صلاة" و به معنای دعا است و کلمه "سکن" به معنای چیزی است که دل را راحتی و آرامش بخشد. بنابراین، دعای خیر در حق یکدیگر موجب کاهش شدت اضطراب و تسکین و آرامش روحی می‌شود. زیرا مؤمن می‌داند که خداوند، اجابت کردن دعای او را تضمین فرموده است و وقتی که برای رفع مشکلاتش و برآورده شدن حاجاتش دست به دعا برمی‌دارد، به رفع آنها امیدوار است (ترجمه تفسیرالمیزان، ج ۹، ص: ۵۱۲).

"وَ قَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ" (غافر، ۶۰). این آیه، دعوتی از خدای تعالی به همه بندگان است که به دعا و خواندن خود دعوت کرده است. در صحیفه سجادیه است که: پروردگارا تو خودت فرمودی: "ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ" (غافر، ۶۰) و در این کلام شریف دعا و خواندن خود را عبادت، و ترک آن را استکبار خواندی، و تارکین را به دخول در جهنم با خواری تهدید فرمودی (صحیفه سجادیه، دعای ۴۵) و در کافی، از امام صادق (علیه السلام) روایت است که فرمودند: دعا کن و مگو مقدرات تقدیر شده و دعا تغییرش نمی‌دهد، برای این که دعا خود عبادت است، و خدای عز و جل می‌فرماید: "إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ" (غافر، ۶۰) و نیز فرموده: "ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ" (کافی، ج ۲، ص: ۴۶۶، ح ۳) پس بهترین پناهگاه و امن‌ترین جایگاه برای غلبه بر نگرانی‌ها و ناراحتی‌ها و رسیدن به آرامش و امیدواری، رو آوردن به مذهب و دین و در نهایت، دعا و نیایش است.

۹- نیکوکاری به بندگان: نیکی به دیگران و شاد کردن دل دیگران، امیدواری و شادابی روحی نصیب انسان می‌کند که قابل وصف نیست. "بَلِي مِنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَ هُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَ لَا هُمْ يَحْزَنُونَ" (بقره، ۱۱۲) کسی که روی خود را تسلیم خدا کند و نیکوکار باشد پاداش او نزد پروردگار ثابت است، نه ترسی بر آنهاست و نه غمگین می‌شوند. بنابراین، افراد نیکوکار و خدمت‌رسان به مردم، که موجبات آرامش دیگران را فراهم می‌کنند، خداوند هم در مقابل، آرامش و امیدواری دنیا و آخرت آنها را فراهم می‌کند. منظور از احسان، صرفاً نیکی به دیگران نیست؛ بلکه منظور احسان و عمل صالح به صورت مستمر است که آثار امیدبخش احساس، آرامش و امنیت در دنیا و گشوده شدن در بهشت در آخرت بر روی مسلم و محسن می‌باشد. "أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَ لَا هُمْ يَحْزَنُونَ" (یونس، ۶۲). احسان شامل؛ ایثار، گذشت، عفو، بخشش، انفاق، صدقه و... می‌تواند انسان را محبوب دیگران قرار دهد (ترجمه تفسیرالمیزان، ج ۱، ص: ۳۹۰).

۱۰- شکرگزار بودن: کسی که قدرشناس نعمت‌هایی که خداوند در اختیار او گذاشته، باشد، انرژی مثبت در درونش به وجود می‌آید و باعث امیدواری او می‌گردد. خدای تعالی در سوره ابراهیم، آیه ۷ می‌فرماید: "وَ إِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَ لَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ" و دستور می‌دهد که شکر نعمتهایش را به جای آورند، و به مقتضای عزت مطلقه اش اعلام می‌دارد که اگر شکرگزار باشند نعمتش را برایشان زیاد می‌کند، و اگر کفران کنند عذابش شدید است، فرموده: "لَأَزِيدَنَّكُمْ": حتماً نعمت را برایتان زیاد می‌کنم؛ ولی در تهدید علیه کفران‌کنندگان، به صراحت فرموده که



عذابتان می‌کنم؛ بلکه به طور اشاره فرموده: عذاب من سخت است، این، روش کریمان است که در وعده و وعیدشان غالباً تصریح به عذاب نمی‌کنند و فرموده: " وَ قَالَ مُوسَىٰ إِنَّ تُكْفَرُوا أَنْتُمْ وَ مَنْ فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا فَإِنَّ اللَّهَ لَغَنِيٌّ حَمِيدٌ" (ابراهیم، ۸) او غنی است، هر چند که شما و تمامی مردم روی زمین کفر بورزید. غنای او از هر چیزی، ذاتی اوست، و او از شکر کسی بهره‌مند، و از کفر کسی متضرر نمی‌شود؛ بلکه نفع شکر، و ضرر کفر به خود انسانهای شاکر و کافر بر می‌گردد (ترجمه تفسیرالمیزان، ج ۱۲، ص: ۳۰-۲۹).

خداوند، انسان را به خاطر کسب منفعت و سود و یا دور ساختن ضرر و خسارت نیافریده‌است؛ بلکه انسان را آفریده‌است تا او را به منفعت و نعمت و رحمت ابدی و اخروی درآورد (شیخ صدوق، ۱۳۸۵، ص: ۹)، (باب علّة خلق الخلق و اختلاف أحوالهم، حدیث ۲)

۱۱- پاک‌بودن اموال: حرص و آز و جاه‌طلبی و مال‌دوستی انسان از عوامل ایجادکننده اضطراب و ناامیدی است که اگر با قناعت، عزت نفس، مناعت طبع، پرهیزکاری و توجه به وعده و وعیدهای الهی تعدیل نشود به دلیل توجه کامل به دنیا و مادیات، منجر به افزایش اضطراب و یأس می‌گردد. برای نمونه، ربا از اعمالی است که اعلام جنگ با حضرت حق محسوب می‌شود و عامل ناامیدی روحی و بی‌برکتی مال است. منظور رباخوار از عمل خود این است که به زندگی خوشی برسد و لذت زندگی گوارایی را بچشد؛ لیکن حرصی که در رباخواری است نمی‌گذارد او از زندگی لذت ببرد و او را حریص به جمع مال می‌کند و مال به آسانی جمع نمی‌شود؛ بلکه باید با کسانی که رقیب او هستند و یا قصد خوردن سرمایه او را دارند دائماً مبارزه کند، از طرفی دیگر مردمی که او به آنان ظلم کرده‌است، در مقام دشمنی با او برمی‌آیند و آرامش را از او سلب می‌کنند، در نتیجه یأس و ناامیدی گریبانگیر او می‌شود.

"يَمْحَقُ اللَّهُ الرِّبَا وَيُرْبِي الصَّدَقَاتِ" (بقره، ۲۷۶): خدا ربا را نابود می‌کند و صدقات را نمو و زیادت می‌دهد. یکی از خصوصیات صدقات، این است که نمو می‌کند و این نمو، لازمه قهری صدقه است و از آن جدا شدنی نیست؛ چون باعث جلب محبت و حسن تفاهم و جذب قلوب است و امنیت را گسترش داده و دلها را از این که به سوی غضب و دزدی و افساد و اختلاس بگراید، باز می‌دارد و نیز باعث اتحاد و مساعدت مردم و در نتیجه امنیت، مصونیت و امیدواری در جامعه گشته و اکثر راههای فساد و فتنای اموال را می‌بندد و همه اینها باعث می‌شود که مال آدمی در دنیا هم زیاد شود و چند برابر گردد (ترجمه تفسیرالمیزان، ج ۲، ص: ۶۴۷-۶۴۳).

۱۲- اصلاح خود و جامعه: طهارت و پاکسازی روح از آلودگی‌های اخلاقی، سبب رسیدن به آرامش روحی و روانی می‌شود و در گام بعدی، اصلاح جامعه نیز به اصلاح افراد جامعه کمک می‌کند و اگر جامعه اصلاح شود و تخلفات و آسیب‌های اجتماعی به حداقل برسد، افراد آن جامعه احساس امید و آرامش می‌کنند. "يا بَنِي آدَمَ إِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ رُسُلٌ مِنْكُمْ يَقُصُّونَ عَلَيْكُمْ آيَاتِي فَمَنْ اتَّقَىٰ وَ أَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَ لَا هُمْ يَحْزَنُونَ" (اعراف، ۳۵): ای فرزندان آدم اگر رسولانی از خود شما به سراغتان بیایند که آیات مرا برای شما بازگو کنند، از آنها پیروی کنید، زیرا آنها که پرهیزگاری پیشه کنند و عمل صالح انجام دهند و در اصلاح خویش و دیگران بکوشند، نه ترسی بر آنها هست و نه غمناک هستند. با این وصف، کوشش در جهت اصلاح خویشتن و جامعه، ترس و غم را از دل آدمی دور می‌کند؛ در نتیجه، نه در این دنیا ناامیدی و ترس او را تهدید می‌کند و نه در آخرت؛ زیرا هدف غائی خلقت، خودسازی و تکوین هویت واقعی انسان و تشکیل یک جامعه آرمانی است که موجب رضای الهی می‌شود و در نتیجه وجود نعمت اصلاح خود، حس امیدواری در انسان ایجاد می‌شود. برای مثال متخلق بودن به خصیصه شاکر بودن انرژی مثبت در درون فرد به وجود می‌آورد



وباعت امیدواری او می‌شود. خداوند می‌فرماید: "وَ إِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ" (ابراهیم، ۷) شکر نعمت، در حقیقت احسان منعم را یادآوری و اظهار می‌کند. او غنی است، هر چند که تمامی مردم روی زمین کفر بورزند، زیرا غنای او، ذاتی اوست، و او از شکر کسی بهره‌مند، و از کفر کسی متضرر نمی‌شود، بلکه نفع شکر، و ضرر کفر به خود انسانهای شاکر و کافر بر می‌گردد (ترجمه تفسیرالمیزان، ج ۱۲، ص: ۳۱). "وَ مَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ" (لقمان، ۱۲) با شکر، نه تنها نعمت‌های خداوند بر ما زیاد می‌شود، بلکه خود ما نیز رشد پیدا می‌کنیم، اگر شکر کنید، شما را با دادن روزی زیاد می‌کند: "لَأَزِيدَنَّكُمْ". شکر نعمت‌های خداوند، به سود خود انسان است (تفسیر نور، ج ۴، ص: ۳۹۰).

هم‌چنین ویژگی رفتاری تبعیت از ولایت، سبب امنیت و امیدواری مسلمانان و یأس دشمنان آنها می‌شود، چنانچه در آیه ۳ سوره مائده نشاط و فعالیت‌های فردی و اجتماعی مورد توجه است و این که باید به خوشایندی‌های آینده امیدوار باشیم. چیزی که سبب یأس کفار و امیدواری مسلمانان می‌شود، فراهم ساختن پشتوانه محکمی برای آینده اسلام است، و آن روز غدیرخم است، که پیامبر اسلام (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم)، امیر مؤمنان علی (علیه‌السلام) را رسماً برای جانشینی خود تعیین کرد و در آن روز نعمت خدا با تعیین رهبری لایق برای آینده مردم تکامل یافت، (...الْيَوْمَ يَنْسَبُ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ دِينِكُمْ وَ أْتَمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي...) روزی که کفار از دین مسلمانان مأیوس شدند (تفسیر نمونه، ج ۴، ص: ۲۶۴ - ۵). بنابراین با این فرموده: "...فَلَا تَخْشَوْهُمْ..." (مائده، ۳) خواسته‌است به مسلمانان امنیت بدهد و بفرماید: بعد از امروز دیگر از بروز آن خطر نترسید، آیه "وَوَدَّتْ طَائِفَةٌ مِنْ أَهْلِ الْكِتَابِ لَوْ يُضِلُّوكُمْ..." (آل عمران، ۶۹) از وجود آن خطر خبر می‌دهد و نیز آیه: "وَدَّ كَثِيرٌ مِنْ أَهْلِ الْكِتَابِ لَوْ يَرُدُّوكُمْ مِنْ بَعْدِ إِيمَانِكُمْ كُفَّارًا حَسَدًا مِنْ عِنْدِ أَنْفُسِهِمْ، مِنْ بَعْدِ مَا تَبَيَّنَ لَهُمُ الْحَقُّ، فَاعْفُوا وَاصْفَحُوا حَتَّى يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرٍ، إِنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ" (بقره، ۱۰۹) آگاهی می‌دهد که کفار آرزوی سرنوشت بد برای مسلمانان در سر نمی‌پروریدند، مگر به خاطر دین آنها؛ زیرا دین آنان بود که عزت و شرف و آزادی ایشان را حفظ می‌کرد و مانع انجام آن چیزی می‌شد که هوا و هوسشان اقتضاء می‌کرد و نفوسشان به آن عادت داشت، و به این ترتیب، دین به شهوترانی‌های بی‌قید و شرط نفس خاتمه می‌داد. دشمنان مسلمانان می‌خواستند نور خدا را خاموش سازند، و ارکان شرک را که در حال تزلزل و فروریختن بود تحکیم بخشند، و مؤمنین را: "لَوْ يَرُدُّوكُمْ... كُفَّارًا" به کفر قبلی خود برگردانند، هم چنان که در آیه ۸ سوره صف، به این حقیقت تصریح نموده، می‌فرماید: "تَوَرَّ اللَّهُ بِأَفْوَاهِهِمْ وَ اللَّهُ مُتِمُّ نُورِهِ وَ لَوْ كَرِهَ الْكَافِرُونَ" و یا در آیه ۳ سوره کوثر مخالفان دین اسلام، آرزوی خود را مبنی بر پایان یافتن دعوت رسول خدا (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) به دلیل نداشتن فرزند ذکور اعلام می‌کنند: "إِنَّ شَانِئَكَ هُوَ الْأَبْتَرُ" (ترجمه تفسیر المیزان، ج ۵، ص: ۲۸۳ - ۲۷۳).

مصدق دیگر اصلاح رفتار برای دستیابی به امیدواری در زندگی دوستی نکردن با کسانی است که به دلیل بی‌اعتقادی به آخرت مورد غضب خداوند هستند. کسانی که به توحید اعتقاد ندارند، معاد را نیز نمی‌پذیرند. این افراد غیرقابل اعتمادند و صمیمیتشان اعتباری ندارد: "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَوَلَّوْا قَوْمًا غَضِبَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ قَدْ يَنسُؤْا مِنَ الْآخِرَةِ كَمَا يَبْسُ الْكُفَّارُ مِنَ أَصْحَابِ الْقُبُورِ" (ممتحنه، ۱۳): ای کسانی که ایمان آورده‌اید با قومی که خداوند آنان را مورد غضب قرار داده دوستی نکنید؛ آنان از آخرت مأیوسند همان‌گونه که کفار مدفون در قبرها مأیوس می‌باشند (تفسیر نمونه، ج ۲۴، ص: ۵۳ - ۵۲).

چنانچه آیه ۱۲ سوره روم حال مجرمین را بیان می‌کند: "وَ يَوْمَ تَقُومُ السَّاعَةُ يُبْلِسُ الْمُجْرِمُونَ" که به معنای نومیدی از رحمت خداست، که منشا همه شقاوتها و بدبختی‌ها است. سوره روم، آیه ۱۳ می‌فرماید: "وَ لَمْ يَكُنْ لَهُمْ مِنْ شُرَكَائِهِمْ



شُفَعَاءُ وَ كَانُوا بِشُرُكَائِهِمْ كَافِرِينَ": این گروه با یأسی که از ناحیه اعمال خودشان دارند، مأیوس خواهند شد، و عبادت بت‌ها را پنهان خواهند کرد: "وَ كَانُوا بِشُرُكَائِهِمْ كَافِرِينَ"، چون کلمه "کافرین" به معنای "ساترین" است (ترجمه تفسیرالمیزان، ج ۱۶، ص: ۲۴۱). "یبلس" از ماده "ابلاس"، به معنی غم و اندوهی است که از شدت یأس و ناامیدی دست می‌دهد. مجرمان در ناامیدی و غم و اندوه فرو می‌روند. "ابلیس" را نیز به همین مناسبت ابلیس گفته‌اند که از رحمت خدا مأیوس و غمناک شد. به هر حال مجرمان حق دارند که در آن روز مأیوس و غمناک شوند، چرا که نه ایمان و عمل صالحی با خود به عرصه محشر آورده‌اند، نه یار و یآوری دارند و نه امکان بازگشت به دنیا و جبران گذشته وجود دارد و می‌فهمند که هیچ خاصیتی بر وجود معبودهای تو خالی و بی‌ارزش که تبعیت از آنها را جانشین اطاعت از فرامین خالق خود کردند مترتب نیست. اما؛ افرادی که اعمال صالح انجام می‌دهند در دنیا امیدوارند، چنانچه در آخرت نیز متنعم و شادند: "فَأَمَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَهُمْ فِي رَوْضَةٍ يُحْبَرُونَ" (روم، ۱۵): گروهی که ایمان آوردند و عمل صالح انجام دادند آنها در باغی از بهشت متنعم و شاد و مسرور خواهند بود، آن چنان که آثار شادی در چهره‌هایشان هویدا می‌گردد. "یحبرون" از ماده "حبر" (بر وزن قشر)، به حالت شادی و سروری که آثار آن در چهره ظاهر گردد گفته می‌شود. "وَ أَمَّا الَّذِينَ كَفَرُوا وَ كَذَّبُوا بِآيَاتِنَا وَ لِقَاءِ الْآخِرَةِ فَأُولَئِكَ فِي الْعَذَابِ مُحْضَرُونَ" (روم، ۱۶): و اما آنها که کافر شدند و آیات ما و لقای آخرت را تکذیب کردند آنها برای عذاب الهی احضار می‌شوند. در مورد بهشتیان دو قید: "ایمان" و "عمل صالح" را ذکر می‌کند؛ در حالی که در مورد دوزخیان تنها به عدم ایمان (انکار مبدأ و معاد) قناعت نموده‌است، اشاره به اینکه برای ورود در بهشت تنها ایمان کافی نیست، عمل صالح نیز لازم است، اما برای دخول در دوزخ عدم ایمان کافی است هر چند گناهی از او سر نزنده باشد، چرا که کفر خود بزرگترین گناه است (تفسیر نمونه، ج ۱۶، ص: ۳۸۱-۳۷۹).

سوره عنکبوت، آیه ۲۳ می‌فرماید: "وَ الَّذِينَ كَفَرُوا بِآيَاتِ اللَّهِ وَ لِقَائِهِ أُولَئِكَ يَسُؤُونَ مِنْ رَحْمَتِي وَ أُولَئِكَ لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ": کسانی که به آیات خدا و دیدار او کافر شدند، از رحمت من مأیوسند؛ و برای آنها عذاب دردناکی است. از اطلاق کلمه "آیات الله" برمی‌آید، مراد از آن تمامی ادله‌ای است که بر وحدانیت حق تعالی، و نبوت رسول خدا (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم)، و حقانیت معاد دلالت دارد، چه آیات آفاقی، و چه معجزات نبوت، که یکی از آنها قرآن کریم است، پس کفر به آیات خدا به عمومیتش شامل کفر به معاد نیز می‌شود، و اگر در عین حال دوباره کفر به لقای خدا یعنی معاد را ذکر کرده، اشاره به اهمیت ایمان به آن است، چون با انکار معاد، امر دین به کلی لغو می‌شود. و مراد از رحمت، چیزی است که مقابل عذاب باشد، که قهراً شامل بهشت می‌شود، و در کلام خدای تعالی اطلاق رحمت بر بهشت مکرر شده، چون بین آن دو ملازمه هست، مانند آیه "فَأَمَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَيُدْخِلُهُمْ رَبُّهُمْ فِي رَحْمَتِهِ" (جاثیه، ۳۰)، و آیه "يُدْخِلُ مَنْ يَشَاءُ فِي رَحْمَتِهِ، وَ الظَّالِمِينَ أَعَدَّ لَهُمْ عَذَابًا أَلِيمًا" (انسان، ۳۱) و مراد از این که نسبت ناامیدی به ایشان داده، چون حیات آخرت را منکرند، و کسی که اصلاً اعتقادی به آن ندارد، قهراً از سعادت ابدی و رحمت جاودانی ناامید است، و معنای آیه این است که: کفاری که آیات خدا را که دلالت بر دین حق و مخصوصاً بر مسأله معاد می‌کند منکر شدند، ایشان از رحمت خدا و بهشت ناامیدند، و ایشان عذابی دردناک دارند (ترجمه تفسیرالمیزان، ج ۱۶، ص: ۱۷۸-۱۷۷).



راهکارها و نتایج

۱. افراد امیدوار در مقابل مشکلات مقاومت بیشتری دارند و خود را ناتوان نمی‌پندارند. هم‌چنان که انسان برای داشتن زندگی توأم با آرامش نیاز به هدفها و چشم انداز وسیعی برای آینده دارد. نداشتن هدف در زندگی می‌تواند منجر به زندگی همراه با یأس گردد و در نتیجه افراد به رفتاری ناسالم عادت می‌کنند و کنش‌هایی مانند لذت‌جویی، تمایل به افراط در تفریح و خوش‌گذرانی، پرخوری، استفاده از محتوای برنامه‌های رسانه‌ای نامناسب ایجاد می‌شود.

۲. اگر آرامش به عنوان یک عنصر درونی فراهم نباشد، امیدواری حاصل نمی‌شود، زیرا پایه‌های امیدواری بر امنیت و آرامش قرار دارد و در روان‌شناسی با گرایش مادی‌نگری، امید به خویشتن ترویج می‌شود؛ اما از منظر عقل، قدرت خود و دیگران زوال‌پذیر است و قابل اعتماد نیست، لیکن اراده خدا بر تمام اراده‌ها حاکم است و او قدرت کانونی مطلق و شکست‌ناپذیر است: "و يَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا" (طلاق، ۳).

۳. انتخاب سبک زندگی مبنی بر دین‌مداری عامل اصلی در تأمین آرامش و در نتیجه امیدواری است. "قُلْ يَا عِبَادِ الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا رَبَّكُمْ لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا فِي هَذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةٌ وَأَرْضُ اللَّهِ وَاسِعَةٌ إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ" (زمر، ۱۰) بگو: ای بندگان من که ایمان آورده‌اید از مخالفت پروردگارتان بپرهیزید. برای کسانی که در این دنیا نیکی کرده‌اند پاداش نیکی است. و زمین خدا وسیع است، (اگر تحت فشار سران کفر بودید مهاجرت کنید) که صابران اجر و پاداش خود را بی‌حساب دریافت می‌دارند.

۴. جهان نسبت به تلاش مردمی که در راه صحیح و یا باطل و پیمودن مسیر عدل یا ظلم هستند، بی‌طرف و بی‌تفاوت نیست؛ بلکه دستگاه آفرینش حامی کسانی است که در راه حق و عدالت و خیرخواهی، تلاش می‌کنند "إِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ" (توبه، ۱۲۰).

۵. هدفمندی از پایه‌های شکل‌گیری امید در زندگی است. اگر فرد هدف‌دار بودن جهان را باور نداشته‌باشد، هدفمندی انسان را هم که جزئی از جهان است، نمی‌تواند بپذیرد و در این صورت عدالت، برابری، ایثار و دیگر هنجارهای اخلاقی بی‌معنا و بی‌محتوا خواهند بود. سپس با این باور به این نتیجه می‌رسند که اگر واقعاً جهان بی‌هدف و بی‌شعور است، چه تفاوتی میان خوبی و بدی و ظلم و عدل وجود دارد و چرا باید فرد تلاش کند یا در راه برقراری عدالت اجتماعی بکوشد؟ با چنین نگرشی است که فرد دچار یأس و اضطراب می‌شود.

۶. امیدواری مبتنی بر اعتماد به خالق هستی، سبب موفقیت انسان در زندگی فردی و اجتماعی می‌گردد، زیرا از یک‌سو فرد را به تلاش برمی‌انگیزد و از سوی دیگر نسبت به فراهم بودن شرایط موفقیت، اطمینان می‌دهد. چنین فردی، با اعتماد به خدای متعال و اطمینان به ضبط اعمال در جهان هستی و امیدواری به دریافت پاداش، نگران برخورد غیرعادلانه و نگرفتن نتیجه از تلاش خود نیست. بنابراین، ایمان و در پی آن اعتماد، به فرد امید می‌بخشد که نگران آینده نباشد.

۷. فرد خوش‌بین به قوانین جهان آفرینش و هستی، زمینه ترقی و تعالی روحی را برای خود و دیگران فراهم می‌بیند و متعاقب آن احساس مسئولیت می‌نماید. او خود و دیگران را مسئول مشکلات و نقائص می‌بیند، نه نظام هستی را، به این ترتیب با خوش‌بینی و امیدواری تکاپو و جنبش خواهد داشت، تا بتواند در حدّ توان به اصلاح امور بپردازد.



۸. فرد بدبین، نظام هستی و قوانین حاکم بر آن را به درستی نمی‌شناسد و رویدادها و حوادث آن را به شکلی غلط تفسیر می‌کند. در نتیجه مملو از حس حقد و کینه نسبت به بیرون از وجود خود خواهد بود، به این جهت، هرگز در اندیشه اصلاح خود نیست؛ بلکه می‌پندارد هنگامی که جهان ناهماهنگ است و ظلم و جور بر همه جا احاطه دارد، درستی و عدالت او چه اثری در هستی دارد. چنین فردی به دلیل ناامیدی ناشی از نگرش‌های بنیادین خود، حتی از موفقیت‌های زندگی مسرور نمی‌شود، در نتیجه به یأس او افزوده می‌شود.

۹. پرورش روحیات فطری نقش مهمی در امیدواری انسانها دارد. تمایل به فضائل اخلاقی و سجایای انسانی، جزء سرشت بشر است؛ برای مثال کسی را نمی‌توان یافت که وفای به عهد را بد و پیمان‌شکنی را فضیلت شمارد، البته بر اثر گناه و دور شدن از فطرت، حقایق وارونه جلوه می‌کنند. آموزه‌های دینی، با بیان پاداشها و کیفرهای خداوند، در بازگرداندن روحیات فطری انسان نقش مؤثری دارند. زیرا، در بسیاری از مواقع مانند پرداخت صدقات که به ظاهر محرومیت مادی صدقه‌دهنده را در پی دارد، فرد بدون انگیزه روحی و معنوی برگرفته از فطرت، محرومیتها را تحمل نمی‌کند و امیدی به انجام آنها ندارد؛ مگر معتقد گردد که این محرومیتها در سرای دیگر پاداش دارد و جبران خواهد شد.

پی‌نوشت

۱- قَالَ سَلْمَانَ الْفَارِسِيِّ رَحِمَهُ اللَّهُ عَلَيْهِ أَوْصَانِي خَلِيلِي رَسُولُ اللَّهِ ص بَسْبِعِ خِصَالٍ لَا أَدْعُهُنَّ عَلَيَّ كُلِّ حَالٍ أَوْصَانِي أَنْ أَنْظُرَ إِلَى مَنْ هُوَ دُونِي وَلَا أَنْظُرَ إِلَيَّ مَنْ هُوَ فَوْقِي وَ أَنْ أَحِبَّ الْفُقَرَاءَ وَ الدُّنُوَّ مِنْهُمْ وَ أَنْ أَقُولَ الْحَقَّ وَ إِنْ كَانَ مَرًّا وَ أَنْ أَصِلَ إِلَى رَحِمِي وَ إِنْ كَانَتْ مُدْبِرَةً وَ أَنْ لَا أَسْأَلَ النَّاسَ شَيْئًا وَ أَوْصَانِي أَنْ أَقُولَ لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ فَإِنَّهَا مِنْ كُنُوزِ الْجَنَّةِ.

منابع

- آمدی، عبدالواحد. (۱۳۸۰ ش.). غررالحکم. ترجمه: شیخ محمدعلی انصاری شوشتری، مصحح: حجة الاسلام والمسلمین شیخ مهدی انصاری قمی، چاپ اول، قم، موسسه انتشاراتی امام عصر (عج).
- الحرّ العاملی، محمدبن حسن. (۱۳۷۶ ق.). وسائل الشیعه. تحقیق و تصحیح: الشیخ عبدالرحیم الربانی الشیرازی، تهران، ناشر: چاپخانه اسلامی.
- امام سجاد(علیه السلام). (۱۳۷۶). صحیفه سجادیه. ترجمه: فیض الاسلام، علی نقی، تهران، ناشر: فقیه.
- امام صادق(علیه السلام). (۱۳۶۰). مصباح الشریعه، ترجمه: علامه مصطفوی، سید حسن، تهران، انتشارات: انجمن حکمت و فلسفه ایران.
- شیخ صدوق، محمدبن علی ابن بابویه قمی. (۳۶۸ ق.). امالی. مقدمه و ترجمه: آیه الله کمره‌ای، تهران: کتابفروشی اسلامیة.
- طبرسی، میرزا حسین. (۱۴۰۸ ق.). مستدرک الوسائل. (۲۵ جلد)، قم چاپ اول.
- علامه حسن زاده آملی، حسن. (۱۳۷۱). نور علی نور: در ذکر و ذاکر و مذکور، قم، انتشارات: تشیع.
- علامه طباطبائی، سید محمد حسین. (۱۳۷۴). ترجمه تفسیرالمیزان، ترجمه: موسوی همدانی، سید محمد باقر، نوبت چاپ: پنجم، قم.



-
- قرائتی، محسن. (۱۳۸۳). تفسیر نور. ، چاپ: یازدهم، محل نشر: تهران، ناشر: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.
 - کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۶۹). أصول کافی، مترجم و شارح: مصطفوی جواد، تهران، ناشر: کتابفروشی علمیه اسلامیة.
 - شیخ مفید، محمد بن محمد. ارشاد: سیره ائمه اطهار(علیه‌السلام). ترجمه: موسوی مجاب، حسن، قم، ناشر: سرور.
 - مجلسی، محمدتقی. (۱۱۰۳- 1070). بحارالانوار. ناشر: دفتر انتشارات اسلامی جامعه‌ی مدرسین حوزه علمیه قم، محل چاپ: قم.
 - مکارم شیرازی، ناصر و جمعی از نویسندگان. (۱۳۷۴). تفسیر نمونه. ناشر: دار الکتب الإسلامیة، نوبت چاپ: اول، تهران.