

یأس و امید از منظر نهج البلاغه

فاطمه ملکان^۱

چکیده

امروزه علی رغم پیشرفت انسان ها در همه زمینه ها، یکی از مشخصه های بارز و عینی در رفتار عموم مردم جامعه ضعف امید و امیدواری است به همین دلیل شناخت عوامل این رذيله و راه های تقویت امید در آدمی ضمن ایجاد تلاش هدفمند در انسان، سلامت روان او را نیز تضمین خواهد نمود. ناامیدی یکی از حالات هیجانی منفی در انسان است که عوامل بسیاری از جمله: نداشتن سعه صدر، عدم اعتقاد به خدا، وسوسه های شیطانی، امیدهای دروغین، شکست ها، سو ظن و... سبب پدید آمدن آن می شود و پیامدهای خطرناک و غیرقابل جبرانی را به دنبال دارد. بسیاری از سخنان حکیمانه و ارزشمند امام علی (ع) در کتاب نهج البلاغه حاوی چگونگی عملکرد و ارائه راهکار درباره مقابله و کنترل این حالت هیجانی است همچنین دربردارنده شیوه های چگونگی برانگیختن هیجان های مثبت در انسان ها برای درمان و از بین بردن یأس و ناامیدی است مهم ترین راهکارها و شیوه هایی که امام علی (ع) در برانگیختن هیجان های مثبت مردم برای درمان ناامیدی به کار برده اند؛ صبر، توکل بر خدا، نماز و نیایش و خوش بینی است و تنها پناهگاه انسان در مواقع ناامیدی، پناه بردن به خالق یکتاست. همچنین دستورات و توصیه های حضرت علی (ع) در این باره با قرآن تناقضی ندارد، و ایشان هم مانند قرآن خدا را در مواقع سختی و ناامیدی تنها پناهگاه می دانند پژوهش حاضر، با هدف بررسی مسئله یأس و امید در جامعه از منظر نهج البلاغه و با روش توصیفی، تحلیلی به بررسی موضوع پرداخته است و سعی بر این شده پس از بررسی کلید واژگان یأس و امید عوامل یأس آفرینی را بررسی و سپس راهکارهای مقابله با آن را شناسایی نماییم. مهم ترین مؤلفه های امید از منظر نهج البلاغه عبارتند از: امید به رحمت و فضل الهی، تلاش برای رسیدن به اهداف، پرهیز از آرزوهای دست نیافتنی و دراز، امید به بخشش، تأکید بر واقعیات و پذیرش حقایق و تأکید بر آینده و عبرت از گذشتگان است.

کلیدواژه: امید، انگیزه، نهج البلاغه، یأس

^۱ طلبه مدرسه علمیه سعدیه خواهران رامیان

مقدمه

یکی از اهداف اصلی جامعه، پرورش انسان های سالم در ابعاد روانی، جسمی و ذهنی است و در این میان، امیدواری از شاخصه های مهم و مؤثر در سلامت شهروندان و از جمله معیارهای توسعه یافتگی جوامع است امیدواری به عنوان یک نیروی درونی می تواند باعث غنای زندگی شود. افراد امیدوار افکار مثبت تری درباره زندگی شان دارند امید و یأس هرچند مقولاتی مرتبط با روان فرد فرد جامعه است، اما در یک نگاه کلان هر یک از این دو در فراز و فرود تمدن ها از جمله تمدن اسلامی نقش بسزایی داشته است. ریشه های یأس و امید همواره در تاریخ متغیر بوده، گاه متأثر از عقاید دینی و گاه برخاسته از تحولات اجتماعی و سیاسی بوده است.

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 می گیرد. تربیت انسان در اسلام، به عنوان یکی از اهداف بسیار ارزشمند تلقی شده است که در جهت علم و مکارم و اخلاق، مورد توجه قرار می گیرد. ساختن یک انسان کامل، هوشیار، بیدار، درست کردار هدف تربیت انسانی آیین اسلام است. چنین تربیت مستقل و منحصر به فردی گواه این حقیقت است قرآن از پیشگاه الهی و از منبع نورانی و آسمانی، بر بشر فرود آمده و فضای اندیشه ها را به مدد وحی ابهام زدایی نموده و آن را روشن ساخته است.

روان شناسی اسلامی در ریشه های خود، از سرچشمه های بی نظیری چون قرآن کریم، حدیث شریف پیامبر (ص) نهج البلاغه و سنت پیشوایان معصوم، سیراب گشته است وجود آیات و احادیث متنوع در منابع دینی خود برترین گواه بر شالوده روان شناسی اسلامی است. در این منابع ناب و منحصر به فرد است که به ما مفاهیم روانی و حقایق مربوط به ساختار شخصیتی انسان دست می یابیم.

کوشش های متنوعی از دانشمندان معاصر و نیز علمای پیشین از دیرباز، راجع به «روان شناسی مبتنی بر قرآن و حدیث» به چشم می خورد. در عصر کنونی، با توجه به رشد و افزایش نابسامانی های روانی و اجتماعی، گرایش به «دین درمانی» که حتی در میان جوامع غربی، شتاب بیشتری یافته است می تواند در درمان بسیاری از بیماری های روانی مؤثر باشد. خواندن قرآن و تدبر در آیات، نه تنها معنویت افراد را بالا می برد، بلکه به زندگی انسان کمک می کند که بهتر خود را بشناسد.

یأس و ناامیدی، یکی از منفی ترین و آزاردهنده ترین رفتارها در وجود انسان است و یکی از بزرگترین بلاهای زندگی انسان ها 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

نهج البلاغه برای این حالت، علت های 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 دوره ای اتفاق می افتد که شخص انگیزه و روحیه کافی برای ادامه کار ندارد و از انجام فعالیت برای رسیدن به هدف خود باز ایستاده است.

امید از نعمت های الهی و رحمتی از جانب خداوند برای بندگان یکی از مفاهیمی است که در دین اسلام به آن توجه شده و آیات و روایات و احادیث مختلفی به آن پرداخته اند. از نظر جهان بینی توحیدی، امید تحفه ای الهی است که چرخ زندگی را به گردش در می آورد و موتور تلاش و انگیزه را پرشتاب می سازد امید بازتاب گسترده ای در نهج البلاغه دارد. مبانی امید از نگاه نهج البلاغه خدا، هستی و انسان است. انسان از نگاه نهج البلاغه، موجودی ضعیف و ناتوان، ولی دارای اندیشه است تا او را به تلاش وادارد و با افکارش، در دیگر موجودات تصرف کند. امید به رحمت خدا، اساس امیدواری است.

در زمینه یأس و امید از منظر نهج البلاغه پژوهش های بسیار اندکی صورت گرفته است با این حال، برخی از پژوهش های عام مرتبط با موضوع امیدواری است عبارتند از: افشانی و جعفری (۱۳۹۵) به این نتیجه رسیدند که بین دینداری و امید به آینده، رابطه مثبت و معناداری وجود دارد قائمی و همکاران (۱۳۹۲) دریافتند که ناامیدی یکی از حالات هیجانی منفی در انسان است. ابراهیمی و همکاران (۱۳۹۰) به این نتیجه رسیدند که امید، موفقیت تحصیلی را پیش بینی می کند و پژوهشهای دیگر... با توجه به اهمیت امیدواری در زندگی فردی و اجتماعی و افزایش و گسترش ناامیدی، در این مقاله مؤلفه های امیدواری از منظر نهج البلاغه و عوامل و انگیزه های ناامیدی از منظر نهج البلاغه بیان شده است.

۱- تعریف مفاهیم (واژه شناسی)

۱-۱- امید [اُم / اُم می] (ا) در پهلوی، اُمیت. در پازند، اُمید. (از حاشیه برهان قاطع معین). آرزو. (حاشیه برهان قاطع) (ناظم الاطباء). رجاء. (ناظم الاطباء) (منتهی الارب) (تاج المصادر بیهقی). رجو. رجاءه. مهه. (منتهی الارب) (تاج المصادر بیهقی). مرجاه. (منتهی الارب). امل. امله. ترجی. ارتجاء. ترجیه. آرمان!

مترادف امید: آرزو، امل، امیدواری، انتظار، توقع، چشم داشت، رجا،

متضاد امید: نومیدی، یاس

آرزوی روی دادن امری همراه با انتظار تحقق آن، چشمداشت

امید بستن: (مصدر لازم، مصدر متعدی) خواهان چیزی یا کسی شدن.

امید داشتن: (مصدر لازم، مصدر متعدی) امیدوار بودن، انتظار داشتن.^۱

أَمْ (اِ) ۱ - آرزو. ۲ - چشمداشت)

۱-۲- یأس [یأس]: ناامیدی و یا قطع امید کردن.

یأس

-یأس: نومیدی، یاس، مایوس شدن

يَئِسَ

«یأس» در زبان عربی از ماده «يَئِسَ، يَأْسُ» و «يَئِسُ يَأْسًا» و يَأْسَةً [یأس] منته: از او نومید شد، از او قطع امید کرد.

در فرهنگ دهخدا در تعریف یأس آمده است: نومیدی خلاف رجا، ناامیدی، بی‌امیدی نومیدی، قنوط^۳

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»^۴

ناامیدی از دیدگاه روان‌شناسان به عنوان یک حالت عاطفی اطلاق می‌شود که زیرمجموعه هیجان اصلی غم می‌باشد.^۵ ناامیدی نه تنها سبب افسردگی و سستی در ما می‌شود، بلکه انگیزه‌ی ما را از بین می‌برد و ما را

^۱ فرهنگ عمید

^۲ فرهنگ معین

۱- (دهخدا، ۱۳۵۲، ماده ی یأس)

۲- (موسوی لاری، ۱۳۸۰: ۲۵۴)

۳- (ریو، ۱۳۸۵: ۳۲۸)

از تلاش باز می دارد واژه «یأس» در مقابل «امید» هست و در لغت به معنای انقطاع، انتظار و توقع انسان از رسیدن چیزی به خود است اصطلاح اخلاقی، یأس عبارت است از حالتی که در مقام عجز و ناتوانی در نفس انسان پدید می آید و به طور کلی قطع امید از کاری را یأس می گویند. یأس و ناامیدی از لغزش های اخلاقی به شمار می رود، زیرا به معنای ستم کردن بر خویشتن و خودکشی تدریجی است و ناامیدی مطلق، مرگ است. بیماری های روحی و روانی و از جمله آن ناامیدی، در عملکرد انسان، تفکر و احساس او تاثیر می گذارد.

۱-۳- انگیزه: (از) (امر) باعث، سبب

انگیزه عبارت است از یک عامل طبیعی که جریان عملی را درموجود زنده دارای دستگاه حسی ایجاد می کند و مخصوصاً به پدیدارهای طبیعی گفته می شود که در حواس تاثیر می گذارد. انگیزه به عنوان یک نیروی محرک، در پس علت همه رفتارهای فردی تعریف می شود.

مترادف: باعث، جهت، داعیه، دلیل، سبب، علت، محرک، موجب

کشش درونی که ما را به انجام کاری یا خودداری انجام کاری بر می انگیزاند.^۱

۱-۴- نهج البلاغه

از نظر لغوی نهج، به معنی راه و روش روشن، بلاغت، یعنی سخن گویا و رسا، به مقتضای حال و میزان فهم مطالب سخن گفتن فصاحت، یعنی سخن پردازی، آوردن الفاظ و کلمات و عبارات محکم و زیبا و سنجیده، نهج البلاغه یعنی روش سخن گفتن

نهج البلاغه به معنای «راه شیوایی» یا «راه فصاحت» گزیده ای از خطبه ها، نامه ها و سخنان کوتاه منسوب به علی بن ابی طالب است که توسط سید رضی در قرن چهارم هجری قمری بر اساس ذوق ادبی شخصی اش از نامه ها و خطبه های امام علی (ع) فراهم آورده است. از جمله شاخص های این کتاب، ترجمه های متعدد آن است.

^۱-محمد معین، فرهنگ فارسی معین، مدخل

توجه به اینکه آینده هر شخص تا حد بالایی به نگرش او بستگی دارد مثبت اندیشیدن می تواند مقدمات موفقیت و کامیابی را برای او فراهم کند. البته لازم به ذکر است که تنها مثبت اندیشی لازمه کار نیست بلکه به این معنی می باشد که نگرش مثبت در زندگی می تواند انسان را به سمت کامیابی سوق دهد یکی دیگر از بازخوردهای مثبت اندیشی داشتن روان سالم است و امید به زندگی برابر است با مثبت فکر کردن، اگر شخصی امید به زندگی داشته باشد حتما دارای زمینه فکری مثبت می باشد.

ارزش مثبت اندیشی وقتی معلوم می شود که بدانیم امید و نشاط در سایه خوش بینی، حاصل می شود. و روان شناسان معتقدند که افراد مثبت نگر سالم تر و شادتر و دستگاه ایمنی آنان بهتر کار می کند. 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 مثبت اندیشی اعتماد کنند که کمتر مستعد یأس شوند.

۵-۴- تشویق به نماز و نیایش و دعا:

دعا و ارتباط معنوی با خدای متعال باعث تقویت امید در زندگی می شود. در واقع دعا باعث بهبود حیات و سرزندگی نجات از تنهایی و افسردگی، غلبه بر شکست ها می شود از جمله مؤلفه امیدآفرین در زندگی، تقویت عناصر معنوی همچون نماز، دعا و نیایش با خدای متعال در زندگی است. از راهکارهای معنوی که موجب حال خوش در زندگی شده، نهال امید را در زندگی آبیاری می کند، ساماندهی ارتباط معنوی با خدای متعال است. انسان موجودی دو بعدی متشکل از روح و جسم است. از این رو همان طور که جسم انسان برای زنده ماندن و تغذیه مناسب نیاز دارد، روح او نیز نیازمند تغذیه مناسب است. از غذاهای معنوی که عامل حیات روح انسان به شمار می آید، ارتباط معنوی با خدای متعال و بهره مندی از عنصر دعا و نیایش است. در واقع دعا و نیایش نه تنها به روح انسان، بلکه به جسم او نیز شادابی و طراوت می بخشد و امید را در زندگی تقویت می نماید. دیل کارنگی (Deal Carnegie) در اهمیت و کارکرد دعا و ارتباط با خدا نوشته است: «هنگامی که کارهای سنگین قوای ما را از بین می برند و اندوه ها و وسوسه ها هر نوع اراده ای را از ما سلب می کنند و بیشتر اوقات که درهای امید به روی ما بسته می شوند، به خدا روی می آوریم، ولی اصلا چرا بگذاریم روح یأس و ناامیدی بر ما چیره

شود؟ چرا همه روزه به وسیله خواندن نماز و دعا و بجای آوردن حمد و ثنای خداوند، قوای خود را تجدید نکنیم و چرا با ذکر الهی بر شرور غالب نگردیم؟^۱

از جمله شیوه های ارتباطی با خداوند که به انسان آرامش روحی عمیقی می دهد و انسان را به خدا می رساند و از ناامیدی می رهند، نماز است زیرا ایستادن در برابر پروردگار به حالت خشوع و فرمان برداری و فارغ از مشغله های زندگی، آرامش و اطمینان را درون انسان برمی انگیزد و به اضطراب و تنش عصبی که در اثر فشارها و مشکلات زندگی به وجود آمده است، پایان می دهد.^۲

۵-۵- پرهیز از امیدهای دروغین و آرزوهای دراز:

در آموزه های دینی از آرزوهای دراز به دلیل آثار و پیامدهای شوم آن به عنوان آرزوهای دروغین و غیرمنطقی تعبیر و نکوهش شده است. بنا به تعبیر امام علی(ع) یکی از آفت های امید جهت رسیدن به هدف، وجود آرزوهای غیرمنطقی و امیدهای دروغین و بی اساس است. امام علی (ع) در این زمینه، با نهی از تکیه کردن بر آرزوهای بی سرانجام که از مهم ترین دلایل به وجود آمدن یأس و ناامیدی در انسان ها است می فرماید: «... وَ إِيَّاكَ وَ الْإِثْكَالَ عَلَى الْمُئْنَى فَإِنَّهَا بَضَائِعُ النَّوْكَى وَ الْعَقْلُ، ... وَ مَفْسَدَةُ الْمَعَادِ»

«از تکیه کردن بر آرزوها بپرهیزید که همان سرمایه احمق ها و مانع خیر دنیا و آخرت است.»^۳

امام با طرد آرزوهای بی اساس، ریشه بسیاری از کج رفتاری های انسان، از جمله ناامیدی را ریشه کن کرده و این انگیزه قوی را در انسان پدید می آورد که به واقعیت رو بیاورد. نیز در حدیث دیگری آرزوها را آفت اندیشه می داند: «أَكْثَرُ مَصَارِعِ الْعُقُولِ تَحْتَ بُرُوقِ الْمَطَامِعِ».

«بیشترین هلاکتگاه های خردها، زیر درخشش طمعهاست.»

^۱-دیل کارنگی، آیین زندگی، مترجم ریحانه سیف، ۱۳۸۰، ص ۲۰۳

^۱-نجاتی، ۱۳۸۸، ص ۳۰۸

^۲-نهج البلاغه، نامه ۳۱

^۳-نهج البلاغه، حکمت، ۲۱۹

نتیجه گیری:

نهج البلاغه منبعی برای دستیابی به روش های مطمئن در شناخت مسائل روحی و روانی و چگونگی رفع آنهاست. تحقیق و بررسی در این کتاب ارزشمند و دیگر منابع دینی می تواند کمک زیادی برای آشنایی بیشتر با روان شناسی جدید در بهره گیری از آن به نفع زندگی انسان باشد تا راه چاره و درمان بسیاری از دردهای خود را از این کتاب روشن دریافت کند. از مهم ترین عوامل انگیزه های منفی پدید آمدن ناامیدی و یأس به عنوان یک هیجان حالت عاطفی ناخوشایند در وجود انسان ها، فقدان شرح صدر، ناامیدی از رحمت بیکران خداوند، وسوسه های شیطانی، امیدهای واهی و دروغین، شکستها و بدگمانی است. و امام علی(ع) در موارد زیادی انگیزه های مثبت و راهبردهای درمانی مفید را برای از بین بردن ناامیدی در انسان آن ارائه می دهد. از جمله این راهکارها و انگیزه ها: مأیوس نشدن از رحمت خداوند و فراخواندن به صبر و بردباری در مواقع حساس، امید داشتن به رحمت و فضل الهی، تشویق به نماز و نیایش، مثبت اندیشی و توکل بر خدا و استقامت در برابر شکست ها و ترک آرزوهای طولانی و خیال بافی است.

فهرست منابع:

- قرآن کریم، ترجمه آیت الله مکارم شیرازی
- نهج البلاغه، ترجمه دکتر آیتی
- آخوندی، مصطفی (۱۳۹۱)، جایگاه یاس و ناامیدی در ایستایی انسان ها
- ترجمه ی محمد تقی براهنی و دیگران، تهران، انتشارات رشد، چاپ سوم
- ابراهیمی، نسرين، زهرا صباغیان و محمود ابوالقاسمی (۱۳۹۰) "بررسی رابطه امید با موفقیت تحصیلی دانشجویان"
- دستغیب، آیت الله سید عبدالحسین، آیین زندگی، انتشارات اسلامی
- دهخدا، علی اکبر (۱۳۵۲)، لغت نامه دهخدا، زیر نظر دکتر محمد معین و دکتر سید جعفر شهیدی، تهران، موسسه انتشارات، دانشگاه تهران
- دهقانی رخ، علی اکبر، (۱۳۹۰)، امید در نهج البلاغه، پایان نامه کارشناسی ارشد رشته علوم حدیث، دانشکده علوم حدیث.
- دیل کارنگی، آیین زندگی - ترجمه: ریحانه سیف، تهران، پیمان، ۱۳۸۰
- ریو-جان مارشال (۱۳۸۵)، انگیزش و هیجان، ترجمه: یحیی سید محمدی، تهران، نشر و ویرایش چاپ هشتم.
- قائمی - مرتضی، کامران یزدان بخش و طیبه امیریان (۱۳۹۲) - عوامل نا امیدی و راهبردهای انگیزشی نهج البلاغه در درمان آن ها.
- محمدی، حیدر، تکنولوژی موفقیت، ۱۳۸۳، موسسه فرهنگی هنری مهر تابان
- محلاتی، فهیمه، ۱۳۸۸، افسردگی و راههای پیشگیری و درمان، تهران، انتشارات احسن.
- مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ق) - بحار الانوار، ترجمه خسروی، تهران، المکتب الاسلامیه
- موسوی لاری، سید مجتبی (۱۳۸۰) - رسالت اخلاق در تکامل انسان، تهران: نشر.

-نجاتی، محمد عثمان، ۱۳۸۸، حدیث و روانشناسی، ترجمه حمیدرضا شیخی، مشهد: نشر بنیاد پژوهشهای اسلامی
، چاپ دوم.