

شیوه‌های ایجاد امید در زندگی

حجت‌الاسلام والمسلمین محمد سبحانی نیا*

مقدمه

یکی از مولفه‌های سبک زندگی، امیدواری در زندگی فردی و اجتماعی است. امید، هدیه و تحفه‌ای الهی است که چرخ زندگی را به گردش وا می‌دارد و موتور تلاش و انگیزه را پرشتاب می‌کند. اگر روزی امید از انسان گرفته شود، دوران خمودگی و ایستایی او فرا می‌رسد. همه انسان‌ها با امید زنده‌اند. کار، تجارت، ازدواج و تربیت فرزند، برقرارکردن روابط خانوادگی و اجتماعی، آبادی دنیا و تقریح به پشتوانه سرمایه امید انجام می‌شود و بدون امید، همه این‌ها بی‌معنا و پوچ خواهد بود. از این رو علی علیه السلام در دعای کمیل، رأس سرمایه خود را امید معرفی نمود: «**ارْحَمَ مَنْ رَأَسَ مَالِهِ الرَّجَاءُ**؛ خدایا، به کسی که تنها سرمایه‌اش امید است، رحم کن!»

مفهوم‌شناسی امید

امید در لغت به معانی آرزو، رجاء، چشم‌داشت، انتظار، اعتماد و استواری،^۱ اشتیاق یا تمایل به

* استادیار دانشگاه کاشان.

۱. معین، محمد، فرهنگ فارسی، ج ۱، ص ۲۵۶.

روی‌دادن یا انجام امری همراه با آرزوی تحقق آن، توقع و انتظار روی‌دادن امری خوشایند، آن‌چه یا آن‌که باعث خشنودی و پشت‌گرمی است، تکیه‌گاه و محل پناه آمده است. یأس، ناامیدی و بیم‌داشتن در مقابل امید می‌باشد.^۱

اقسام امید

۱. امید حقیقی

امیدواری حقیقی، آرزویی است که با تلاش همراه است. می‌توان گفت امیدواری حقیقی از سه جزء شناختی، عاطفی و حرکتی تشکیل می‌شود. باغبانی در ذهن خود، ثمرات و نتایج کارش را که باغستان سرسبز و آباد است، تصور می‌کند و آن را مطلوب می‌بیند؛ از این رو در او نوعی دلدادگی پدید می‌آید و آرزوی داشتن چنین باغی را دارد. سپس به منظور تحقق آن به فعالیت می‌پردازد. میوه شیرین درخت امید، آن‌گاه به بار می‌نشیند که با تلاش آبیاری شده باشد. علی علیه‌السلام می‌فرماید: «لَا تَكُنْ مِمَّنْ يَرْجُوا الْآخِرَةَ بِغَيْرِ عَمَلٍ»^۲ از کسانی مباش که بدون عمل، به آخرت امیدوار است.»

۲. امید غیر واقعی

امیدهای غیر واقعی چند دسته‌اند:

الف) امیدهای واهی و کاذب؛ آرزوی داشتن چیزهایی که بیش‌تر شبیه به یک توهم است. انسان به اندازه‌ای می‌تواند برای خود امیدسازی کند که به مرز خیال پردازی نرسد. پس باید مرز بین امیدواری و خوش‌خیالی را به خوبی دانست تا یکی در جای دیگری قرار نگیرد. مولوی در قالب داستانی کوتاه، دل بستن بیهوده به امور واهی را طوری ترسیم کرده که مضمونش این‌گونه است: شخص غریبی با شتاب به دنبال خانه‌ای می‌گشت. دوستش که خانه خرابی داشت، وی را با خود برد و گفت: اگر این خانه سقف می‌داشت، تو را در کنار خود جای می‌دادم. اگر در این خانه اتاق دیگری می‌بود، همسرت نیز آسوده در این جا اقامت می‌کرد. اگر اتاق دیگری بود، مهمانت را نیز در آن جای می‌دادی. پاسخ آن شخص این‌گونه است:

۱. دهخدا، علی‌اکبر، لغت‌نامه، ج ۸، ص ۲۲۲.

۲. صبحی صالح، نهج البلاغه، حکمت ۱۵۰.

گفت آری پهلوی یاران به است لیک ای جان در "اگر" نتوان نشست^۱
امام سجاد علیه السلام خطاب به خدا عرضه می‌دارد: «وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ ... رَجَاءٍ مَكْدُوبٍ؛^۲ خدایا از
امید دروغین به تو پناه می‌برم.»

ب) **امیدهای پست و بی‌ارزش؛** چنین امیدی انسان را در محدوده تنگ دنیای مادی قرار می‌دهد
و او را بیش‌تر متوجه خور و خوراک و نیازهای جسمی‌اش می‌سازد و از امور معنوی و متعالی باز
می‌دارد. قرآن در این باره می‌فرماید: «الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَالْبَاقِيَاتُ الصَّالِحَاتُ
خَيْرٌ عِنْدَ رَبِّكَ ثَوَابًا وَخَيْرٌ أَمَلًا؛^۳ مال و فرزندان، زیور حیات دنیا هست و باقیات الصالحات
(ارزش‌های پایدار و شایسته) نزد پروردگارت ثوابش بهتر و امید بخش‌تر است». در این آیه
"باقیات الصالحات" به عنوان متعلق امید با ارزش و "ثروت و فرزندان" به عنوان متعلق امید
بی‌ارزش معرفی شده است.

امید در اندیشه اسلام

در روایات معصومین علیهم السلام از امید به عنوان «رحمت الهی» یاد شده است. پیامبر صلی الله علیه و آله می‌فرماید:
«إِنَّمَا الْأَمَلُ رَحْمَةٌ مِنَ اللَّهِ لِأُمَّتِي، لَوْ لَا الْأَمَلُ مَا أَرْضَعَتْ أُمَّمٌ وَلَدًا، وَلَا غَرَسَ غَارِسٌ شَجَرًا؛^۴
امید و آرزو، رحمت برای امت من است و اگر امید و آرزو نبود، هیچ مادری فرزندش را شیر
نمی‌داد و هیچ باغبانی نهالی نمی‌کاشت.»

مادر، سمبل عاطفه و مهربانی است و آن‌چه او را به مهربانی وامی‌دارد، امید است.
حضرت مسیح علیه السلام پیرمردی را دید که با کمک بیل و کلنگ به شکافتن زمین مشغول است.
حضرت به پیشگاه خدا عرضه داشت: خدایا، امید و آرزو را از او بگیر! ناگهان پیرمرد بیل را به
کناری انداخت و روی زمین دراز کشید و خوابید. کمی بعد حضرت علیه السلام عرضه داشت: بارالها،
امید و آرزو را به او برگردان! ناگهان مشاهده کرد پیرمرد برخاست و دوباره مشغول فعالیت شد.
حضرت مسیح علیه السلام از او سؤال کرد که من دو حال مختلف از تو دیدم، یک بار بیل را به کنار
افکندی و روی زمین خوابیدی، اما در مرحله دوم، برخاستی و مشغول به کار شدی، چرا؟

۱. مولوی، محمد بلخی، *مثنوی معنوی*، دفتر دوم، بیت ۷۴۲، ص ۲۳۵.

۲. مجلسی، *بحار الأنوار*، ج ۹۴، ص ۱۵۴.

۳. کشف، آیه ۴۶.

۴. مجلسی، *بحار الأنوار*، ج ۷۴، ص ۱۷۲.

پیرمرد در جواب گفت: مرتبه اول فکر کردم پیر و ناتوان شده‌ام. پس با خودم گفتم چرا این همه به خود زحمت دهم و تلاش کنم؟ این شد که بیل را به کنار انداختم و خوابیدم؛ ولی چیزی نگذشت که این فکر به خاطرم خطور کرد؛ از کجا معلوم که سال‌های زیادی زنده نمانم! انسان تا زنده است باید برای خود و خانواده‌اش تلاش کند، از این رو برخاستم و بیل را گرفتم و مشغول کار شدم.^۱ مولوی می‌گوید:

گر نبودی میل و امید ثمر
کی نشاندی باغبان بیخ شجر^۲

خدا در قرآن با لحنی آکنده از لطف و محبت، فرمان عفو گنهکاران را صادر نموده، می‌فرماید:

«قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ»^۳ به آنها بگو: ای بندگان من که بر خودتان اسراف و ستم کرده‌اید، از رحمت خداوند نومید نشوید که خدا همه گناهان را می‌بخشد. همانا او بخشنده و مهربان است.»

عوامل امیدساز

امیدواری مانند صفات پسندیده دیگر، اکتسابی است؛ یعنی باید آن را با تلاش و تمرین به دست آورد. سازه‌های اصلی امیدآفرینی شامل دو حوزه شناختی و رفتاری است:

الف) راه‌های معرفتی امیدساز

راه‌های شناختی امیدآفرینی عبارت‌اند از:

۱. خداباوری

یأس و امید تا حد زیادی مربوط به جهان‌بینی است. کسی که به ماورای طبیعت اعتقاد دارد و نظام خلقت را محدود به دنیا نمی‌پندارد، در تاریخ‌ترین لحظات زندگی نیز احساس تنهایی نمی‌کند. زیرا همیشه خدا را در کنار خود می‌یابد؛ اما با جهان‌بینی مادی، اصل و ریشه امید به شدت آسیب می‌بیند. یکی از آثار ایمان به خدا، شرح صدر، بلندی افق فکر، دریا دلی و ژرف‌اندیشی است. پیروان راستین مکتب انبیا، در سایه ارتباط با خدا، پرظرفیت و پرمایه‌اند؛

۱. همان، ج ۱۴، ص ۳۲۹.

۲. مولوی، محمد بلخی، مثنوی معنوی، دفتر چهارم، بیت ۵۲۲۹.

۳. زمر، آیه ۵۳.

برخلاف انسان‌های تربیت نیافته‌ای که قلبشان به نور معرفت الهی و ایمان به پروردگار و روز قیامت روشن نشده و در محدوده عالم ماده گرفتارند. قرآن حال این افراد کوتاه‌فکر و کم‌ظرفیت را چنین ترسیم فرموده است: «لَا يَسْأَلُ الْإِنْسَانُ مِنْ دُعَاءِ الْخَيْرِ وَإِنْ مَسَّهُ الشَّرُّ فَيَئُوسٌ قَنُوطٌ^۱؛ انسان هرگز از تقاضای نیکی خسته نمی‌شود و هرگاه شر و بدی به او رسد، مأیوس و ناامید می‌گردد.»

در جهان بینی الهی، اسباب و عوامل ظاهری شناخته شده، همه کاره امور نیستند، بلکه اسباب اصلی نیز در کار است که چه بسا از آنها غفلت می‌شود. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «كُنْ لِمَا لَمْ تَرْجُ أَرْجَى مِنْكَ لِمَا تَرْجُو»^۲ به آن چه امیدوار نیستی، بیش از آن چه به او دل بسته‌ای، امید داشته باش!

حضرت یعقوب علیه السلام که فرزند دل‌بند خود را گم کرده بود، با وجود حزن و اندوه، در سایه دلگرمی به رحمت الهی، هرگز مأیوس نشد و حتی به برادران یوسف نیز که عوامل جرم بودند، امیدواری می‌داد: «يَا بَنِي أَذْهَبُوا فَتَحَسُّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَيَأْسُوا مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيَأْسُ مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا الْفَوْمُ الْكَافِرُونَ»^۳ ای پسرانم [بار دیگر به مصر] بروید و از یوسف و برادرش جست‌وجو کنید و از رحمت خداوند مأیوس نشوید. حق این است که جز گروه کافران از رحمت خداوندی مأیوس نمی‌شوند.»

۲. شناخت صحیح دنیا

یکی از راه‌های دستیابی به امید در زندگی، شناخت صحیح از واقعیات دنیاست. اگر تصور و انتظارات ما از دنیا مطابق با واقع باشد، ناامیدی به خود راه نخواهیم داد. یکی از ویژگی‌های دنیا، تحول، دگرگونی و پستی و بلندی و فراز و نشیب‌های آن است. پیشوایان دین با ذکر این حقیقت، در پی اصلاح نگرش مردم از دنیا بودند تا در پیش آمدهای ناگوار زندگی، خود را نبازند و همواره مهبای مقابله با مشکلات احتمالی باشند. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «الدَّهْرُ يَوْمَانِ يَوْمٌ لَكَ وَيَوْمٌ عَلَيْكَ، فَإِذَا كَانَ لَكَ فَلَا تَبْطِرْ، وَإِذَا كَانَ عَلَيْكَ فَاصْبِرْ»^۴ دنیا دو روز است؛ روزی به نفع تو و

۱. فصلت، آیه ۴۹.

۲. مجلسی، بحار الأنوار، ج ۱۳، ص ۹۲.

۳. یوسف، آیه ۸۷.

۴. صبحی صالح، نهج البلاغه، قصار ۳۹۶.

روزی به زیان تو. اگر دنیا روی خوش به شما نشان داد، سرمست و مغرور نشوید و اگر به سختی دنیا دچار شدید، صبر و تحمل پیشه کنید.» روزی شخصی با حالی پریشان خدمت امام صادق علیه السلام رسید و از سختی زندگی خود شکایت کرد. حضرت، زندان کوفه را به یاد وی آورد و فرمود: زندان کوفه چگونه است؟ آن مرد گفت: جایی تنگ و بدبو است که افراد در آن جا در بدترین شرایط به سر می‌برند. حضرت فرمود: تو نیز در زندان دنیا گرفتاری، با وجود این می‌خواهی در آسایش و خوشی باشی. مگر نمی‌دانی که دنیا زندان مؤمن است.^۱ در حقیقت، آن حضرت با ترسیم چهره دنیا برای او، بار غم و اندوهش را کاست و به او نیرویی تازه بخشید.

۳. معادباوری

یکی از مؤثرترین باورها در جهت دادن به رفتار آدمی و افزایش روحیه امیدواری، اعتقاد به رستاخیز است. زیرا آن چه انسان را به اضطراب و ناامیدی می‌کشانند و آدمی تکلیف خویش را درباره آن روشن نمی‌بیند، جهان است؛ آیا کار خوب فایده دارد؟ آیا صداقت و امانت بیهوده است؟ آیا پایان کار همه تلاش‌ها و انجام وظیفه‌ها محرومیت است؟

ایمان به معاد، انسان را امیدوار می‌سازد که هیچ یک از اعمال نیک او از صفحه هستی پاک نمی‌شود و مصائب و ناکامی‌هایش در این دنیا، هیچ کدام بی‌پاسخ نخواهند ماند. شخص معتقد به معاد عقیده دارد که زندگی به این جهان ماده خلاصه نمی‌گردد، بلکه انسان پس از مرگ، زندگی دیگری در پیش دارد و در آن جا به بسیاری از خواسته‌ها و آرزوهای مناسب خود نایل می‌شود. از نظر قرآن نیز حیات باقیه و زندگانی جاوید و سعادت ابدی در آخرت است: «يَا قَوْمِ إِنَّمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا مَتَاعٌ وَإِنَّ الْآخِرَةَ هِيَ دَارُ الْقَرَارِ»^۲ در آن جا آسایش، آرامش و امنیت مطلق وجود دارد: «لَهُمْ دَارُ السَّلَامِ عِنْدَ رَبِّهِمْ»^۳ و افراد احساس کمبود و محرومیت و ناامیدی نمی‌کنند چراکه در آن بهشت، آن چه دل‌ها می‌خواهد و چشم‌ها از آن لذت می‌برد، موجود است: «وَفِيهَا مَا تَشْتَهِيهِ الْأَنْفُسُ وَتَلَذُّ الْأَعْيُنُ»^۴ در آن جا هیچ‌گونه کمبودی احساس نمی‌گردد و اگر هم انسان در این دنیا احساس محرومیتی می‌کند، با یادآوری نعمت‌های عالم آخرت، آن حس ناامیدی برطرف می‌شود.

۱. کلینی، *الکافی*، ج ۲، ص ۲۵۰.

۲. غافر، آیه ۳۹.

۳. انعام، آیه ۱۲۷.

۴. زخرف، آیه ۷۱.

۴. مهدی باوری

اندیشه مهدویت، آینده درخشان و سعادت‌مندانه انسان‌ها را نوید داده است. حضرت مهدی علیه السلام برای طوفان‌زدگان کشتی شکسته، ساحل امن امید است و این امید، بزرگ‌ترین هدیه‌ای است که جامعه بشری دریافت داشته است. شیعه با الهام از تعالیم معصومان علیهم السلام روزی امیدوار است که جهان با ظهور حضرت قائم علیه السلام از ظلم و بیداد‌رهایی یافته و از عدل و داد پر شود؛ روزی که زمین برکات خود را ظاهر کند و تهیدستی یافت نشود و این، همان تحقق معنای سخن خداوند است که «عاقبت از آن متقیان است»؛^۱ چنان‌که باطل از بین‌رفتنی و حق پایدار و ثابت است.^۲ یکی از آرزوهای دیرینه بشر، گسترش عدالت به معنای واقعی در سرتاسر گیتی است. این امید در ادیان الهی، به صورت اعتقاد، تجلی یافته است. در طول تاریخ، کسانی که مدعی تحقق این ایده شدند، طرح‌ها ریختند و چاره‌ها اندیشیدند، اما تلاش آنان در بیشتر موارد به نتیجه نرسیده است؛ ولی اندیشه ظهور مهدی علیه السلام تنها چراغ فروزانی است که می‌تواند تاریکی‌ها و غبار خستگی را از انسان دور کند. این همان چراغ امیدی است که قرن‌ها در دل انسان‌ها به عشق آمدن آن منجی روشن است؛ «خدایا! از تو دولت کریمه‌ای می‌خواهیم که به وسیله آن، اسلام و مسلمانان را عزت بخشی و نفاق و منافقان را سرکوب سازی.»^۳

۴. یادآوری خاطرات شیرین گذشته

بعضی افراد، زندگی خود را با مقیاس حال و وضعیت فعلی ارزیابی می‌کنند و نتیجه می‌گیرند که همیشه در شرایط سخت بوده و خواهند بود، در حالی که واقعیت زندگی چیز دیگری است. توجه به گذشته شیرین و مرور خاطرات مسرت‌بخش آن، در نگاه پرانده انسان روزنه‌ای می‌گشاید و امیدوارش می‌سازد. امام صادق علیه السلام با گوشزد کردن این نکته، یکی از مبتلایان به یأس و نومیدی را نجات داد. ابراهیم بن مسعود می‌گوید: وضعیت یکی از تجار مدینه تغییر کرد. او خدمت امام صادق علیه السلام رسید و لب به شکایت گشود. حضرت به وی فرمود: بی‌تابی مکن که اگر روزی دچار تنگ‌دستی شده‌ای، روزهای بسیاری را در خوشی گذرانده‌ای. ناامید مباش که ناامیدی کفر است. خداوند به زودی تو را غنی خواهد ساخت.^۴

۱. قصص، آیه ۸۳.

۲. رعد، آیه ۱۷.

۳. قمی، شیخ عباس، *مفاتیح الجنان*، دعای افتتاح.

۴. مجلسی، *بحار الأنوار*، ج ۷۸، ص ۲۰۳.

۵. داشتن تصویری روشن از آینده

بعضی به گمان این‌که مشکلی که هم‌اکنون گریبان‌گیر آنها شده تا ابد همراهشان خواهد بود، زانوی غم در بغل می‌گیرند و به کلی مأیوس می‌شوند. کسی که حالت انتظار نداشته باشد، آینده را تاریک و همه‌راه‌ها را بسته می‌بیند، اما با داشتن تصویری روشن از آینده و بهره‌مندی از روحیه انتظار، می‌توان چراغ امید را پر فروغ ساخت. قرآن، سختی‌ها را پایان‌پذیر می‌داند و از این رو، آسایش و راحتی را مقرون سختی‌ها قرار داده است: «فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا * إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا؛^۱ قطعاً با هر سختی، آسانی است. همانا با هر سختی، آسانی است.»

بعد نومیدی بسی امیدهاست از پس ظلمت بسی خورشیدهاست^۲

۶. علت و فلسفه سختی‌ها

زندگی، بستری از تیغ و خار یا باغی از گل سرخ است؛ اما این‌که ما زندگی را از کدام زاویه‌ای ببینیم، مهم است. وقتی به ما شاخه گل سرخی هدیه می‌دهند، ساقه آن خارهایی به خود چسبیده دارد. خاصیت آن خارها این است که وقتی آن را از گل جدا کنند، زودتر پژمرده می‌شود. هرگز به فردی که شاخه گلی به ما اهدا کرده، نمی‌گوییم چرا گلی را با خار داده است؛ بلکه از کنار خارها می‌گذریم و از اهداکننده گل تشکر می‌کنیم.

چه بسا تحلیل نادرست از سختی‌ها، افرادی را به یأس و ناامیدی می‌کشاند. طبیعی است وقتی مشکلات و سختی‌ها را مانع تکامل بدانیم، از آن استقبال نمی‌کنیم و از مواجهه با آن‌ها وحشت و دل‌زدگی به ما دست می‌دهد؛ اما واقعیت این است که سختی‌ها آن قدر هم که فکر می‌کنیم ناخوشایند نیستند. قرآن می‌فرماید: «چه بسا چیزی را نمی‌پسندید، درحالی که نفع شما در آن است و چه بسا چیزی را دوست می‌دارید، درحالی که زیانتان در آن است.»^۳

۷. توجه به داشته‌ها

این دنیا برای هیچ کس کامل نیست. بدون شک، زندگی «داشته‌ها» و «نداشته‌ها»ی فراوانی دارد. اگر انسان به داشته‌های خود توجه کند و از آن‌ها لذت ببرد، راحت‌تر می‌تواند نداشته‌ها را

۱. انشراح، آیه ۵-۶.

۲. مولوی، محمدبلخی، *مثنوی معنوی*، دفتر سوم، بیت ۲۹۲۵.

۳. بقره، آیه ۲۱۶.

تحمل کند، اما اگر کسی داشته‌های خود را نبیند، زندگی را یک سره محرومیت می‌داند و در آن هیچ نقطه امیدی نمی‌یابد و همه زندگی برای او سختی و تلخی است. امام هادی علیه السلام ابوهاشم جعفری را که در تنگنای شدیدی قرار داشت، با ذکر نعمت‌های الهی امیدوار ساخت و پیش از آن‌که او چیزی بگوید، حضرت فرمود: کدام یک از نعمت‌های خدا را می‌خواهی شکرگزاری کنی؟ او که شگفت زده شده بود، خود را جمع کرد و ندانست چه بگوید. امام علیه السلام یکی پس از دیگری نعمت‌هایی را که او از آن بهره‌مند بود بازگو کرد و فرمود: خداوند به تو ایمان داده و با این نعمت، بدنت را بر آتش حرام کرده، و به تو تندرستی عطا فرموده، و با این وسیله، تو را بر انجام فرامین الهی یاری رسانده، و به تو قناعت ارزانی داشته، پس تو را از بذل و بخشش بیهوده حفظ کرده است.^۱ آن حضرت با بیان نعمت‌ها، او را به آن‌چه در حال حاضر داشت، آشنا کرد و به او فهماند آن‌چه دارد بیش از آن است که ندارد. زیرا همواره در کنار هر نعمتی، نعمتی است. امام حسن عسکری علیه السلام می‌فرماید: «هیچ بلایی نیست، مگر آن‌که خداوند در نهادش خیری نهفته که آن را فرا می‌گیرد.»^۲

ب) راه‌های رفتاری امیدساز

راه‌های رفتاری امیدآفرینی عبارت‌اند از:

۱. تلاش و فعالیت

با دست روی دست گذاشتن و زانوی غم در بغل گرفتن، مشکلی رفع نمی‌شود؛ بلکه یأس و نومیدی را موجب می‌شود. پس باید دست به کار شد و در پرتو کار و فعالیت، روحیه مضاعف را به دست آورد. تلاش و کوشش، عامل نشاط و پویایی است و سکون و بی‌حرکی، مولد رکود و خمودی. کسی که مشکل مالی دارد، باید خودش برای کسب روزی اقدام کند. پیامبر صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «اگر مشکل مالی دارید، حرکت کنید و برای کسب روزی و جلب فضل الهی از تلاش باز نایستید و غمگین نشوید.»^۳

۱. مجلسی، بحار الأنوار، ج ۵۰، ص ۱۲۹.

۲. همان، ج ۷۸، ص ۳۷۴.

۳. نوری، حسین، مستدرک الوسائل، ج ۱۳، ص ۷.

حکایت تاجر ناامید

ابوطیاره، بازرگان کوفه، بر اثر پیش‌آمدهای ناگوار، اموال خود را از دست داد. مشکلات مالی، روحیه‌اش را ضعیف ساخت و او را به فردی مأیوس تبدیل کرد. روزی خدمت امام صادق علیه‌السلام رسید و از آن حضرت چاره‌جویی کرد. امام علیه‌السلام از او پرسید: آیا در بازار دکان داری؟ عرض کرد: آری، ولی جنسی ندارم تا برای فروش عرضه کنم. حضرت فرمود: موقعی که به کوفه برگشتی، دکان خود را تمیز کن و درب مغازه خود بنشین. قبل از شروع فعالیت، دو رکعت نماز بخوان و پس از آن بگو: «خدایا، من به نیروی شکست خورده خود متکی نیستم. تنها تکیه‌گاه من، قدرت شکست‌ناپذیر توست. تو نیرویی به من ده! از تو تمنای روزی و گشایش زندگی دارم.» ابوطیاره به دستور امام علیه‌السلام عمل کرد و با اطمینان خاطر مغازه خود را باز کرد و آن‌جا نشست. ساعتی نگذشت که پارچه‌فروشی نزد او آمد و درخواست کرد نصف دکان را کرایه کند. ابوطیاره موافقت کرد و نصف مغازه را به وی واگذار کرد. پارچه‌فروش متاع خود را در نصف دکان قرار داد و به دادوستد پرداخت. ابوطیاره از او خواست مقداری از پارچه‌ها را در اختیارش قرار دهد تا به فروش برساند و حق‌العمل خود را بردارد و بقیه سود را به او بپردازد. پارچه‌فروش پذیرفت. ابوطیاره پارچه‌های او را در نصف دیگر مغازه که در اختیار خودش بود، در معرض فروش قرار داد. اتفاقاً آن روز هوا به شدت سرد شد و مشتریان زیادی برای خرید پارچه به مغازه آمدند و تا غروب، تمام اجناس فروخته شد. ابوطیاره می‌گوید: به این کار ادامه دادم تا کارم به قدری خوب شد که مرکب و غلام و کنیز خریدم و خانه ساختم.^۱ بله؛ آن‌چه روحیه از دست رفته و یأس‌آور ابوطیاره را بهبود بخشید، توکل به خدا و اقدام عملی او بود.

۲. مقایسه کردن خود با دیگران

افراد سالم، مقایسه کردن را با خود انجام می‌دهند، اما افراد ضعیف‌تر خود را با دیگران مقایسه می‌کنند. این عمل آسیب‌زاست و فرد را دچار ناکامی می‌کند. زمانی که درک و شناخت درستی از خود و ارزش‌هایمان نداریم، به سمت مقایسه با دیگری و الگو برداری اشتباه می‌رویم و مثلاً با تکیه بر ظاهر، از افرادی مثل هنرپیشه‌ها و افراد خوش‌چهره الگو برداری می‌کنیم، درحالی که با سبک زندگی، ارزش‌ها و استعدادهای آن‌ها آشنا نیستیم. تصور می‌کنیم با زیباتر کردن چهره و

۱. مجلسی، بحار الأنوار، ج ۴۷، ص ۳۶۸.

انجام عمل‌های زیبایی به جایگاه مطلوب زندگی مان خواهیم رسید، ولی بعد از مدتی، همان کار باعث ناامیدی ما می‌شود و به خاطر نارضایتی، ممکن است دوباره تن به جراحی بدهیم و بارها این کار را تکرار کنیم. چون هزینه زیادی کرده‌ایم و خواستار موفقیت از این راه هستیم. پس برای به دست آوردن احساس رضایت‌مندی و امید به زندگی، باید قدردان نقیصه‌های خود باشیم و این حقیقت را بپذیریم که ما موجودی کامل، مطلق و بی‌عیب نیستیم. اگر توقع مطلق بودن داشته باشیم، همواره ناامید می‌شویم.

۳. دعا

دعا، امیدبخش انسان است. زیرا در پرتو آن، انسان خود را با بزرگ‌ترین منبع فیض در ارتباط صمیمانه می‌بیند و از تنهایی نجات می‌یابد. دعاکننده با زبان آوردن کلماتی امیدبخش، توانایی پروردگار را مرور می‌کند و تصویری مثبت از یاری دهنده‌ای پر قدرت در ذهن خویش می‌سازد و کم‌کم به این باور می‌رسد که هر مشکلی داشته باشد، نباید ناامید شود زیرا همه آن عواملی که باعث ترس و ناامیدی‌اش شده است، می‌تواند به اشاره سرانگشت پر قدرت پروردگار از میان برود. وقتی انسان می‌گوید: «**يَا غِيَاثَ الْمُسْتَعِيثِينَ، يَا صَاحِبَ كُلِّ غَرِيبٍ، يَا مُؤْنِسَ كُلِّ وَحِيدٍ، يَا مَلَجَأَ كُلِّ حَدِيدٍ**»^۱ احساس آرامش می‌کند. این کلمات همچون آب خنکی، گرما و خشکی سوزاننده نگرانی‌ها را برطرف می‌کند. شخصی که می‌گوید درهای اجابت خداوند بر بندگان باز است، به‌راستی درها برایش گشوده شده و راه‌های حقیقت پیش چشمانش باز می‌گردد. در دعاها به کلماتی می‌رسیم که دعاکننده، گویا، عزیزترین و مهربان‌ترین دوست خود را دیده و با او سخن می‌گوید؛ همانند «یا شفیق، یا رفیق، یا زکنی الوثیق...؛ ای مهرورزم! ای دوست و رفیقم! ای پشتیبان مورد اعتمادم! ای همسایه وابسته به روحم! و...»

۴. صبر و شکیبایی

امید، میوه درخت صبر است. در سایه‌سار تحمل، امید جوانه می‌زند و دشواری‌ها را آسان می‌کند. آن‌گاه که ضعف و دودلی بر انسان چیره می‌شود و او را تا لبه پرتگاه ناامیدی پیش می‌برد، شکیبایی و امیدواری همچون تالو آفتاب، یخبندان ناامیدی را ذوب می‌کند. آری؛ با صبر و

۱. قمی، شیخ عباس، *مفاتیح الجنان*، دعای مشلول.

حلم می توان قله های سخت و دشوار زندگی را فتح کرد. امام صادق علیه السلام می فرمایند: «هیچ چیز به اندازه صبوری، رنج گرفتاری ها را کاهش نمی دهد.»^۱
صبر و ظفر هر دو دوستان قدیم اند
بر اثر صبر، نوبت ظفر آید

۵. بازگشت به خدا

یکی از راه های امیدواری، توبه و بازگشت به سوی خداست. اسلام فراسوی گناه کاران، روزنه ای از امید گشوده و برای جدانشدن از گذشته و آغاز زندگی، "توبه" را پیشنهاد فرموده است. این روش به همه نوید می دهد که راه به روی همه باز است. قرآن می فرماید: ای پیامبر! به بندگان گناه کار که بر خود ستم کرده اند بگو تا از رحمت خداوند ناامید نشوند که خدا همه گناهان را می آمرزد.^۲

حکایت بیمار ناامید

امام سجاد علیه السلام با به کارگیری روش توبه، بیمار ناامیدی را درمان کرد. او محمد بن شهاب زهری بود. امام علیه السلام در حال طواف، افرادی که اطراف او را گرفته بودند، مشاهده کرد. حضرت، علت آن را جو یا شد. گفتند: محمد بن شهاب زهری لب فرو بسته و هیچ سخنی نمی گوید، گویا عقلش را از دست داده است. خاندانش او را به مکه آورده اند شاید با دیدن مردم حرفی بزند و بهبود یابد. وقتی طواف حضرت به پایان رسید، به طرف جمعیت رفت و به او نزدیک شد. محمد بن شهاب، امام علیه السلام را شناخت. حضرت از او پرسید: تو را چه می شود؟
عرض کرد: فرماندار شهری بودم و خون بی گناهی را ریخته ام. این گناه مرا به این روز انداخته است.

حضرت از گفتار او احساس کرد مشکل این شخص، یأس و ناامیدی از رحمت الهی است. از این رو با شدیدترین عبارت، ناامیدی او را هدف قرار داد و فرمود: من از گناه ناامیدی تو از رحمت الهی بیشتر از ریختن خون بی گناهی می ترسم.^۳

۱. مجلسی، بحار الأنوار، ج ۷۵، ص ۲۴۶.

۲. زمر، آیه ۵۳.

۳. مجلسی، بحار الأنوار، ج ۴۶، ص ۷.