

تحلیل شیوه‌های امیدافزایی و راهکارهای عملی در قرآن کریم با محوریت تفسیر کبیر تسنیم

هادی یساقی* | سید مهدی خلیلی**

چکیده

امید به عنوان نیروی محرکه حیات و عنصری ضروری برای پایداری و تلاش انسان، در دوران معاصر که با گسترش ناامیدی و اضطراب همراه است، نیازمند واکاوی ریشه‌های در منابع دینی است. این پژوهش با هدف تبیین نظاممند شیوه‌های امیدافزایی در قرآن کریم و ارائه راهکارهای عملی از آن، با روش توصیفی-تحلیلی و با اتکا بر منابع تفسیری و حدیثی معتبر انجام شده است. برای دستیابی به این هدف، آیات کلیدی امیدبخش قرآن با تحلیل محتوایی، بررسی شأن نزول و روایات تفسیری مرتبط، مورد مطالعه قرار گرفت. یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد که قرآن کریم با ارائه یک نظام تربیتی امید، صرفاً به بیان کلیات بسنده نکرده، بلکه با تکیه بر مفاهیم محوری چون رحمت بی‌کران الهی، حتمیت گشایش پس از سختی، توکل فعال، چشم‌انداز اخروی، ضمانت الهی برای متوکلان، تحریم ناامیدی و تأکید بر هویت برتر مؤمن، الگویی کاربردی برای مقابله با یأس در سطح فردی و اجتماعی ارائه می‌دهد. در نهایت، این مفاهیم به بسته‌های عملی و راهکارهای کاربردی تبدیل و مدل عملیاتی شش‌بعدی امید قرآنی شامل ابعاد بینشی، رابطه‌ای، گفتاری، رفتاری، تصویری و اجتماعی استخراج گردید. این الگو می‌تواند مبنای برنامه‌ریزی برای تقویت تاب‌آوری و نشاط معنوی در جامعه اسلامی قرار گیرد.

کلیدواژه‌ها

قرآن کریم، امید، رحمت الهی، توکل، صبر، توبه، روانشناسی اسلامی، راهکارهای عملی.

* دانش‌آموخته سطح چهار حوزه علمیه قم و دکتری مؤسسه پژوهشی حکمت و فلسفه ایران. (yasaghi@irip.ac.ir)

** دانش‌پژوه سطح سوم دوره تخصصی تفسیر مدرسه عالی تفسیر اسراء، قم، ایران.

(تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۹/۰۸؛ تاریخ اصلاح: ۱۴۰۴/۱۰/۱۸؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۱۱/۰۲؛ تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۱۲/۰۸)

۱. مقدمه

امید، یکی از اساسی‌ترین نیازهای روانی بشر و موتور محرکه تلاش، پایداری و عبور از بحران‌های زندگی است. در عصر حاضر، پدیده‌هایی چون احساس پوچی، اضطراب فراگیر و ناامیدی اجتماعی، به چالشی جدی در جوامع مختلف، از جمله جوامع اسلامی تبدیل شده است. از منظر آیت‌الله جوادی آملی، امید در قرآن ریشه در نظام ربوبی و تدبیر حکیمانه الهی دارد و بدون تحلیل هستی‌شناختی توحیدی، فهم عمیق آن ممکن نیست. ایشان با تبیین رابطه «عبد و رب» تصریح می‌کنند که یأس، غفلت از ربوبیت مستمر خداوند در عالم است و امید، شهود این ربوبیت در متن حوادث تلخ و شیرین زندگی است. به تعبیر ایشان، «امید، نتیجه معرفت به خدای حیّ قیوم است که هیچ حادثه‌ای خارج از قلمرو تدبیر او رخ نمی‌دهد» (جوادی آملی، ۱۳۸۶، تفسیر تسنیم، ج ۳، ص. ۲۹۱). در چنین فضایی، رجوع به منابع اصیل دینی، به ویژه قرآن کریم که خود را «شفا و رحمت للمؤمنین» (اسراء: ۸۲) معرفی می‌کند، نه تنها یک انتخاب که یک ضرورت برای یافتن راهکارهایی بنیادین، پایدار و ناظر به تمام ابعاد وجود انسان است. قرآن کریم سرشار از آیاتی است که مستقیماً با یأس و ناامیدی مبارزه می‌کنند و بر پایه بینش توحیدی، امیدی ریشه‌دار و شکست‌ناپذیر را در دل مؤمن زنده نگاه می‌دارند. با این حال، این آیات غالباً به صورت پراکنده مورد توجه قرار گرفته‌اند و تبیین نظام مند آنها به عنوان یک سامانه تربیتی جامع و استخراج راهکارهای عملی و کاربردی از آنها، خلأیی است که این پژوهش درصدد پر کردن آن است. موضوع امید و مفاهیم مرتبطی مانند رجاء، توکل و صبر، همواره در تفاسیر قرآن (مانند المیزان، مجمع البیان، نمونه) و کتب اخلاقی و حدیثی مورد توجه قرار گرفته است. در حوزه روانشناسی اسلامی نیز پژوهش‌هایی به بررسی این مفاهیم پرداخته‌اند. اما اغلب این مطالعات یا به تحلیل مفهومی و تفسیری تعدادی از آیات اکتفا کرده‌اند، یا نگاهی کلی و غیرنظام‌مند داشته‌اند. پژوهش حاضر با نظام‌مند کردن و طبقه‌بندی شیوه‌های امیدافزایی قرآن و مهم‌تر از آن، تبدیل پیام هر یک به بسته‌های عملی و راهکارهای کاربردی برای زندگی فردی و

اجتماعی، گامی فراتر از پژوهش‌های مرسوم برمی‌دارد. همچنین این پژوهش به سوالات زیر رسیدگی کرده و پاسخ آن را تحقیق نموده است که عبارتند از:

۱. آیات کلیدی امیدبخش در قرآن کریم کدامند و بر چه مفاهیم و سازوکارهای محوری تأکید دارند؟

۲. شأن نزول و روایات تفسیری مرتبط، چگونه درک ما را از عمق پیام امیدبخش این آیات غنی

می‌سازند؟

۳. چگونه می‌توان مفاهیم امیدبخش قرآنی را به راهکارهای عملی و کاربردی در زندگی فردی و

اجتماعی تبدیل کرد؟

همچنین این پژوهش به روش کتابخانه‌ای و با رویکرد توصیفی-تحلیلی انجام شده است. داده‌ها با مراجعه به قرآن کریم، تفاسیر معتبر شیعه و اهل سنت، منابع روایی و تحقیقات معاصر در حوزه روانشناسی اسلامی گردآوری شده‌اند. روش تحلیل، کیفی و مبتنی بر استخراج مفاهیم، طبقه‌بندی آنها و ارائه مدل عملیاتی است.

۲. مفهوم شناسی

در این بخش، کلیدواژه‌های اصلی پژوهش از جهت لغوی و اصطلاحی، با استناد به منابع معتبر، تعریف می‌شوند.

۲-۱. امید (رجاء)

معنای لغوی این کلمه رجاء، از ریشه «رَجَا» به معنای انتظار و چشم داشتن به چیزی است که احتمال تحقق آن می‌رود. ضد آن، یأس (ناامیدی) است (ابن فارس، ۱۴۰۴ق، ج. ۲، ص. ۴۴۷؛ راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ص. ۳۵۰).

در کنار معنای لغوی معنای اصطلاحی رجاء هم بررسی می‌شود. در روانشناسی امید، یک حالت انگیزشی مثبت است که بر اساس تعامل بین عاملیت (انرژی هدف‌مدار) و مسیرهای

تفکر (طرح‌ریزی راه‌های دستیابی به هدف) تعریف می‌شود (اسنایدر، ۲۰۰۲، ص. ۲۴۹). نیز معنای اصطلاحی در معارف اسلامی چنین است که رجاء، انتظار همراه با اطمینان به فضل و رحمت الهی برای رسیدن به مطلوبی اخروی یا دنیوی مشروع است. این انتظار، مبتنی بر شناخت صفات جمالیه خداوند (مانند غفور و رحیم) و انجام وظایف شرعی است. امید محمود، میانه میان یأس و غرور (امید‌واهی) است (نراقی، ۱۳۷۸، ج. ۲، ص. ۴۵؛ جوادی آملی، ۱۳۸۶، ج. ۱، ص. ۳۲۱).

آیت‌الله جوادی آملی رجاء را حالتی می‌داند که میان خوف و غرور قرار دارد و تأکید می‌کنند که رجای صادق، همواره با عمل صالح همراه است. ایشان می‌نویسند: «رجا اگر به عمل نینجامد، تمنّی است نه امید؛ و اگر با شناخت ربوبیت خدا همراه باشد، موتور حرکت انسان به سوی کمال خواهد بود» (جوادی آملی، ۱۳۸۶، تفسیر تسنیم، ج. ۹، ص. ۴۵۷).

۲-۲. یأس (ناامیدی)

معنای لغوی یأس از ریشه «یَئَسَ» به معنای قطع امید و بریدن از انتظار است (فراهیدی، ۱۴۱۰، ج. ۸، ص. ۳۹۵). و از نظر اصطلاح در متون دینی، یأس به معنای قطع امید از رحمت و فضل الهی است. این حالت، از گناهان کبیره و نشانه ضعف ایمان یا انکار ربوبیت خداوند شمرده می‌شود، چنان که قرآن می‌فرماید: «وَلَا تَيَاسُوهَا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيَاسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ» (یوسف: ۸۷) (طباطبایی، ۱۳۹۰، ج. ۱۱، ص. ۲۲۳).

ایشان یأس را نه صرفاً حالت روانی، بلکه «خلل در توحید افعالی» می‌دانند و تصریح می‌کنند: «ناامیدی از رحمت الهی، به معنای محدود دانستن قدرت و رحمت خداست و این با ایمان توحیدی سازگار نیست» (جوادی آملی، ۱۳۸۶، تفسیر تسنیم، ج. ۱۲، ص. ۱۸۳).

۲-۳. رحمت

رحمت به معنای شفقت، عطوفت و مهربانی است. ریشه آن «رَحِمَ» است که به معنای رقت قلب و

تمایل به احسان است (ابن منظور، ۱۴۱۴ق، ج. ۱۲، ص. ۲۲۹). در اصطلاح قرآن، رحمت غالباً به معنای نعمت و موهبتی است که خداوند به بندگانش عطا می‌کند، اعم از نعمت‌های مادی و معنوی. رحمت الهی دارای مراتبی است: رحمت عامه (شامل همه موجودات) و رحمت خاصه (مختص مؤمنان). محوری‌ترین پایه امید در قرآن، اتکا به همین رحمت گسترده و بی‌کران الهی است (مصباح یزدی، ۱۳۷۸، ص. ۱۵۶؛ رضایی اصفهانی، ۱۳۸۷، ج. ۱۹، ص. ۴۳۲). آیت‌الله جوادی آملی رحمت الهی را حقیقتی وجودی و جاری در سراسر هستی معرفی می‌کنند، نه صرفاً یک صفت احساسی. به تعبیر ایشان: «رحمت خداوند، همان فیض مستمر وجود است که اگر لحظه‌ای قطع شود، هیچ موجودی باقی نمی‌ماند» (جوادی آملی، ۱۳۸۶، تفسیر تسنیم، ج. ۷، ص. ۲۹۸).

۲-۴. توکل

توکل از ریشه «وَكَلَّ» به معنای واگذاری کار به دیگری و اعتماد کردن است (ابن فارس، ۱۴۰۴ق، ج. ۶، ص. ۱۲۴). ایشان توکل را «اعتماد آگاهانه بر ربوبیت تشریحی و تکوینی خداوند» تعریف کرده و می‌فرمایند: «توکل هرگز به معنای تعطیل اسباب نیست، بلکه دیدن خدا در پس اسباب است» (جوادی آملی، ۱۳۸۶، تفسیر تسنیم، ج. ۲۴، ص. ۳۷۲). در فرهنگ قرآن، توکل حالت روحی و عملی بنده است که پس از انجام دادن تمام اسباب عقلایی و مشروع، نتیجه کار را به خداوند حکیم و قادر می‌سپارد و به تدبیر او اطمینان دارد. توکل نقطه مقابل اضطراب و وابستگی مطلق به اسباب مادی است (مطهری، ۱۳۷۷، ج. ۷، ص. ۱۵۴؛ رضایی اصفهانی، ۱۳۸۷، ج. ۲۳، ص. ۱۸۷).

۲-۵. صبر

صبر به معنای حبس و بازداشت نفس است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ص. ۴۷۴). همچنین در اصطلاح، صبر، ثبات و استقامت قلبی و عملی در برابر سختی‌ها، مصائب، شهوات و یا در راه طاعت خدا است. صبر از ارکان امید است، زیرا فرد را در مسیر هدف نگه می‌دارد و مانع تسلیم شدن در برابر موانع می‌شود. قرآن صابران را بشارت داده است (بقره: ۱۵۵) (نراقی، ۱۳۷۸، ج. ۲، ص. ۲۱۰؛ جوادی آملی، ۱۳۸۶، ج. ۴، ص. ۲۳۵).

آیت‌الله جوادی آملی صبر را «مقاومت عاقلانه در مسیر هدف الهی» دانسته و آن را شرط بقای امید می‌داند. ایشان می‌نویسند: «صبر، نگهبان امید است؛ زیرا امید بدون استقامت، به یأس تبدیل می‌شود» (جوادی آملی، ۱۳۸۶، تفسیر تسنیم، ج. ۴، ص. ۲۳۸).

۳. امید از منظر آیات و مفاهیم کاربردی آن:

در این بخش، مهم‌ترین آیات امیدبخش قرآن با تحلیل محتوایی، شأن نزول و روایات مرتبط بررسی می‌شود.

۳-۱. رحمت بی‌کران الهی، پناهگاهی برای همه خطاکاران

یکی از آیاتی که پر از امیدست و در متون روایی ما هم تاکید بر آن شده است آیه «قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ...»^۱ (الزمر: ۵۳) است. این آیه ی شریفه آنقدر عزیز و محبوب است که رسول خدا فرمود دوست ندارم دنیا به من داده شود ولی این آیه از من گرفته بشود.^۲

این آیه با خطاب محبت‌آمیز «ای بندگان من»، نهی قاطع از ناامیدی و وعده بخشش همه گناهان، پرتوان‌ترین پیام امید برای گناهکاران است. مفهوم محوری، حتمیت و گستردگی رحمت الهی است.

درباره شأن نزول این آیه بسیار مفسران بیان داشته‌اند که نشان دهنده ی آنست که خدا به همه ی گناهکاران با توبه ی حقیقی نگاه رحمت دارد.^۳

۱. بگو: ای بندگان من که [با ارتکاب گناه] بر خود زیاده روی کردید! از رحمت خدا نومید نشوید، یقیناً خدا همه گناهان را می‌آمرزد؛ زیرا او بسیار آمرزنده و مهربان است.

۲. قال الرسول (صلى الله عليه وآله) - مَا أَحْبَبُ أَنْ لِي الدُّنْيَا وَمَا فِيهَا بِهَذِهِ الْآيَةِ؛ رسول خدا فرمودند: دوست ندارم که به جای این آیه (یا عبادِی الَّذینَ اسرفوا علی انفسهم لا تقنطوا من رحمة الله ان الله یغفر الذنوب جمیعاً إنه هو الغفور الرحیم) تمام دنیا و هرچه در آن است به من داده شود. (تفسیر اهل بیت علیهم السلام ج ۱۳، ص ۲۵۴؛ ریاض السالکین، ج ۷، ص ۳۰۷).

۳. ابن عباس گوید: این آیه درباره مشرکین مکه نازل شده است. (تفسیر ابن ابی حاتم از عامه). و نیز عبدالله بن عمر گوید که ما

مرحوم علامه طباطبایی در تفسیر این آیه تأکید می‌کنند که استثنای «جَمِيعًا» (همه گناهان) تنها شرک است، زیرا شرک به منزله قطع رابطه با خداست، اما پس از بازگشت از شرک نیز راه باز است. ایشان می‌فرمایند: «خطاب "یا عبادی" که در آن لفظ عبودیت استعمال شده، برای تنبیه بر این است که اسراف بر نفس، عبودیت را از بین نمی‌برد... و جمله "لَا تَقْنَطُوا" (ناامید نشوید) امر به طرد این خیال باطل است.» (المیزان فی تفسیر القرآن، ج. ۱۷، ص. ۲۶۵).

صاحب تفسیر مهر قرآن با تحلیل ادبی آیه، به دو نکته کلیدی اشاره می‌کنند: اول، عمومیت خطاب («یا عبادی») که شامل همه گناهکاران می‌شود و نشانه آن است که رابطه عبودیت با خداوند حتی در اوج گناه قطع نمی‌شود. دوم، علت نهی از ناامیدی را نه فقط وعده بخشش، بلکه «ذات رحیم و غفور بودن خداوند» می‌دانند. ایشان می‌نویسند: «مهم‌تر از وعده بخشش در آیه، صفت "الغفور الرحیم" در پایان آن است. این صفت، بیانگر ذات خداوند است، نه یک عمل خاص. پس ناامیدی از رحمت، در حقیقت ناامیدی از ذات خداوند است که با ایمان به او سازگار نیست. این آیه می‌آموزد که نگاه ما باید از گناه و احساس گناه، به سمت رحمت بی‌انتهای الهی معطوف شود.» (تفسیر قرآن مهر، ج. ۱۹، ص. ۴۳۲-۴۳۵).

آیت‌الله جوادی آملی در تفسیر این آیه تأکید می‌کنند که خطاب «یا عبادی» نشانه بقای رابطه عبودیت حتی در اوج اسراف است. ایشان می‌فرمایند: «خداوند پیش از آنکه بنده توبه کند، او را عبد خود می‌خواند؛ این خود بزرگ‌ترین سرمایه امید است» (جوادی آملی، ۱۳۸۶، تفسیر تسنیم، ج. ۱۷، ص. ۴۱۲).

معتقد بودیم که تباهکاران و فتنه‌انگیزان دارای توبه نبوده و توبه آن‌ها پذیرفته نخواهد شد. مخصوصاً پس از ترک کردن آنان دین اسلام را تا این که این آیه بعد از وارد شدن رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم به مدینه نازل گردید. (تفسیر طبرانی و حاکم صاحب المستدرک از عامه). و نیز ابن عباس گوید: این آیه درباره وحشی قاتل حمزه نازل شده است گویند: بعد از مسلمان شدن وحشی پیامبر بر روی او نظر نمی‌افکند و مایل به دیدار او نبود وحشی می‌پنداشت که با این کیفیت اسلام او درست نخواهد بود سپس این آیه نازل گردید و از آن پس پیامبر بر روی او می‌نگریست. (تفسیر طبرانی؛ تفسیر اهل بیت علیهم السلام ج ۱۳، ص ۲۵۰؛ حویزی، تفسیر نورالتقلین، ذیل آیه).

۳-۲. امید، قانون الهی گشایش

قرآن کریم خدا را موجودی مهربان^۱ و نزدیک به انسان^۲ معرفی کرده است. خداوند متعال سنتی را در این جهان فانی و مادی قرار داده است که بعد از هر سختی و محنتی، گشایش و فرجی را قرار می دهد. ناامید شدن از در رحمت خدا و فکر پوچی کردن، هیچ وقت به سود انسان نبوده و انسان را نجات نداده است. امید به خدا نوعی حرکت سریع بسوی پیشرفت و ترقی است. خداوند منان در کتابش می فرماید: **فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا * إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا** (الشرح: ۶-۵). این آیه سنت کلی اله را بیان می دارد که سختی درش آسانی نهفته است. یکی از سختی ها فقر است و فقیر ناامید است. اگر امید درون آدمی باشد به همراه توکل به ذات مقدس ربوبی، انقرب خدا فرجش را حاصل می کند.^۳ تأکید بلاغی بر همراهی همیشگی آسانی با سختی، یک اصل جهان شمول و تخلف ناپذیر را ثابت می کند. مفهوم محوری، نظم و عدالت حاکم بر جهان هستی به سمت تعادل است.

مفسر گرانسنگ قرآن کریم ایت الله جوادی در این باره می نویسد: این آیات را ناظر به یک سنت حتمی الهی می دانند و توضیح می دهند که این "یسر" گاهی ظاهری است (رفع مشکل مادی) و گاهی باطنی است که از آن برتر است، یعنی تحمل همان سختی با روحیه ای متفاوت و یافتن معنایی عمیق در آن. ایشان می نویسند: «آن گشایشی که با هر سختی همراه است، یک گشایش

۱. تَبَيَّنَ عِبَادِي أَنِّي أَنَا الْغَفُورُ الرَّحِيمُ. (حجر، آیه ۴۹). به بندگانم خبر ده که یقیناً من [نسبت به مؤمنان] بسیار آمرزنده و مهربانم.
 ۲. وَتَحَنُّنٌ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ. (ق، آیه ۱۶). و ما به او از رگ گردن نزدیک تریم.
 ۳. در اوائل اسلام مسلمین در کمال فقر و سختی بسر می بردند و نیز گویند: از اثر فقر مزبور مشرکین آن‌ها را مورد سرزنش و ملامت قرار می دادند سپس این آیات نازل گردید. (تفسیر مجمع البیان). حسن بصری گوید: وقتی که این آیات نازل شد، پیامبر خوشحال گردید و می فرمود: ابشروا، اتاکم الیسر، لن یغلب عسرُ یسرین، یعنی بشارت دهید که خوشبختی به شما روی آورده و هرگز یک سختی بر دو خوشی و یسر غلبه نخواهد کرد. (طبری صاحب جامع البیان و میبیدی صاحب کشف الاسرار. صاحب روض الجنان گوید: منظور از فرمایش رسول خدا صلی الله علیه و آله آنست که یک عسر بر دو یسر غلبه نکند، چه آن که در سیاق آیه عسر معرفت بالف و لام تعریف است و یسر با توتین نکره است).

مادی نیست، بلکه يك گشایش معنوی و باطنی است؛ یعنی انسان در سایه آن سختی، به چیزی می‌رسد که اگر آن سختی نبود، به آن نمی‌رسید.» (تفسیر تسنیم، ج. ۲۶، ص. ۴۲۳).

با توجه به سیاق سوره که درباره «گشادگی سینه» پیامبر ﷺ است، این قانون را خاصیت ذاتی زندگی توحیدی می‌دانند. ایشان معتقدند این آیه فقط پیش‌بینی نیست، بلکه یک تضمین الهی است. تحلیل ایشان از واژه «مَع» (با) این است که گشایش، همنشین سختی است، نه لزوماً پس از آن. یعنی در دل هر مشکلی، زمینه‌ها و راه‌حل‌هایی (گشایش) نهفته است که باید آن را کشف کرد. صاحب تفسیر مهر قرآن می‌نویسند: «تکرار آیه نشان می‌دهد این یک وعده تأکیدی است. "یسر" به معنای "گشایش" است، نه صرفاً رفاه. ممکن است مشکل باقی بماند، اما دل انسان و راه‌های پیش رویش گشاده شود. این قانون برای کسی است که با توکل و تلاش، در مسیر حق گام برمی‌دارد.» (تفسیر قرآن مهر، ج. ۳۰، ص. ۲۱۵-۲۱۸).

۳-۳. توکل مصداقی از امید

توکل داشتن یعنی پشت کارها خدا را تکیه‌گاه خود دیدن. خداوند منان کسانی که توکل می‌کنند را دوست می‌دارد. وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ (التوبه: ۵۱) و در جای دیگر خدا محوری‌ترین پشت و پناه برای انسان متوکل است. کسی که توکل به خدا کند انگیزه و امید پیدا می‌کند و این از بزرگ‌ترین راهکارهای تقویت امید و دوری از پوچی محسوب می‌شود. آنجا که می‌فرماید: (...وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ...) (الطلاق: ۳-۲).

توکل قرآنی، ترکیبی از تلاش حداکثری، واگذاری نتیجه به همراه اطمینان به بهترین فرجام است. مفهوم محوری، قدرت مطلقه و حکمت بالغه خداوند است که اضطراب عدم قطعیت را می‌زداید.

آیت‌الله جوادی آملی «حسبه» را به معنای کفایت مطلق الهی تفسیر کرده و می‌نویسند: «اگر کسی خدا را کافی دید، دیگر از هیچ قدرتی هراس ندارد و این امنیت، سرچشمه امید پایدار است» (همان، ج. ۲۴، ص. ۳۷۹).

تکمیل با دیدگاه استاد مطهری: شهید مطهری با تمایز قائل شدن بین توکل و توکل (تن‌بلی)، توکل را «حرکت با اتکاء به خدا» تعریف می‌کند. ایشان می‌گویند: «توکل یعنی من علل طبیعی را می‌شناسم، به آنها اعتماد می‌کنم، از آنها استفاده می‌کنم، ولی تکیه‌گاه نهایی خودم را آن علل طبیعی نمی‌دانم... بلکه به خدا تکیه می‌کنم.» (آشنایی با قرآن، ج. ۷، ص. ۱۵۴).

تکمیل با دیدگاه استاد رضایی اصفهانی (تفسیر قرآن مهر): ایشان توکل را یک نظام فکری-عملی سه مرحله‌ای معرفی می‌کنند: شناخت (شناخت خدا به عنوان مالک و مدبر حقیقی جهان)؛ اعتماد قلبی (ایجاد اطمینان به تدبیر او)؛ تسلیم عملی (واگذاری امور به خدا پس از انجام وظیفه). ایشان در تفسیر آیه طلاق تأکید می‌کنند که «حَسْبُهُ» به معنای «کافی بودن خدا» است و این کفایت، باعث می‌شود انسان از اضطراب ناشی از احتمالات منفی آینده رها شود. ایشان می‌نویسند: «توکل، سپردن نتیجه کار به خداست، نه رها کردن کار. این سپردن، از روی یأس و ناتوانی نیست، از روی شناخت و اعتماد به مدبری است که حکیم و رحیم است. آیه "هُوَ حَسْبُهُ" بزرگ‌ترین پشتوانه روانی برای مؤمن در مواجهه با تهدیدهاست.» (تفسیر قرآن مهر، ج. ۲۳، ص. ۱۸۷-۱۹۰).

۳-۴. چشم‌انداز بهشت، نهایت آرامش به‌مراه امید

یکی از مسیرهای امید داشتن، میل به بهشت برین است. بهشت هم انسان را امیدوار می‌کند هم آرام. نفس انسان اگر با خدا باشد مصداقی از این آیه می‌شود که خداوند می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ * اذْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً...» (الفجر: ۲۷-۳۰).

ترسیم پایان نیک مؤمن، غایت نهایی و انگیزه برتر برای تحمل سختی‌هاست. مفهوم محوری، حیات جاودانه و رضایت ابدی است که در پرتو امید به خدا بدست می‌آید.

ایشان نفس مطمئنه را «ثمره اتصال مستمر به ذکر الهی» دانسته و تصریح می‌کنند که این

اطمینان، نتیجه یقین عملی است نه صرف علم نظری (تفسیر تسنیم، ج. ۳۰، ص. ۱۸۹).

صاحب تفسیر المیزان، «نفس مطمئنه» را نفسی می‌دانند که از اضطراب شك و حیرت رها شده و به مرحله‌ای از یقین رسیده که هیچ عاملی جز خداوند را در زندگی مؤثر نمی‌بیند. ایشان در تفسیر «راضیه مَرْضِيَّة» می‌نویسند: «راضیه» از آن جهت که به پاداش و کرامت پروردگار راضی است، و «مرضیه» از آن جهت که پروردگار از او راضی است... و این دو رضایت لازم و ملزوم یکدیگرند.» (المیزان فی تفسیر القرآن، ج. ۲۰، ص. ۵۴۱).

با توجه به سیاق سوره (سوگند به زمان‌ها و اقوام سرکش)، معتقدند این آیات پاسخ نهایی قرآن به پرسش از معنا و پایان زندگی است. «نفس مطمئنه» حاصل یک فرآیند تربیتی است که در طول زندگی با ایمان، عمل صالح و یاد خدا («اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا»)(احزاب، آیه ۴۱) به دست می‌آید. رضایت دوطرفه را نقطه اوج این رابطه می‌دانند: «رضایت بنده از خدا، به این معناست که از همه قضاوت‌های الهی، پاداش‌ها و حتی سختی‌های زندگی راضی است. رضایت خدا از بنده، یعنی بنده به کمالی که برایش آفریده شده، دست یافته است. این بالاترین سطح امید است؛ امیدی که به یقین و آرامش مطلق تبدیل شده است.» (تفسیر قرآن مهر، ج. ۲۹، ص. ۳۵۶-۳۶۰).

۳-۵. ضمانت الهی برای متوکلان، کفایت و روزی غیرمنتظره

کسی که از همه قطع امید می‌کند و نگاهش به دستان الهی است و همه چیز را از او می‌بیند، او شخصی متوکل است. هر کس به خدا توکل کند برایش بس است و رزق و روزیش کفایت خواهد کرد چرا که خداوند متعال وعده داده است: وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ... وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ... (الطلاق: ۳-۲).

این آیات مستقیماً با اضطراب معیشتی مقابله کرده، خداوند را ضامن کفایت و روزی متوکلان معرفی می‌کنند. مفهوم محوری این آیه، کفایت ذاتی پروردگار و تنوع نامحدود روزی‌های الهی است.

صاحب تفسیر تسنیم «حَسْبُهُ» را فراتر از رزق مادی معنا می‌کنند و آن را شامل کفایت در تمام

امور زندگی، از علم و حکمت تا عزت و نصرت می‌دانند. ایشان می‌نویسند: «حَسْبُهُ» یعنی خداوند برای آن بنده کافی است، نه فقط در مسئله رزق، بلکه در همه شئون... روزی نیز از «حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ» خواهد بود؛ یعنی از مجرای که در محاسبات عادی و مادی انسان نمی‌گنجد. (تفسیر تسنیم، ج. ۲۴، ص. ۳۷۸).

مفسر دیگری این ضمانت را مشروط به تقوا (که در آیات قبل آمده) و توکل واقعی می‌داند. نکته مهم در تحلیل ایشان، تفکیک بین «کفایت» و «تملک» است. خداوند متوکل را کفایت می‌کند، یعنی نیازهای واقعی او را برطرف می‌سازد، نه همه خواسته‌هایش را. همچنین، ایشان بر غیرمنتظره بودن روزی تأکید کرده و آن را نشانه‌ای از لطف خاص الهی و زنده بودن رابطه خدا با بنده می‌دانند: «وقتی انسان حساب‌های مادی و محدود خودش را می‌بندد و بر خدا توکل می‌کند، خداوند از راه‌هایی که در آن حساب‌ها نبوده، روزی می‌رساند. این هم یک کمک مادی است، هم یک پیام معنوی: "من هستم و مرا فراموش نکن."» (تفسیر قرآن مهر، ج. ۲۳، ص. ۱۹۲-۱۹۵).

۳-۶. امید؛ ویژگی ممتاز مؤمنان

یکی از ویژگی‌های ممتاز مؤمنان امید به خداوند متعال است. مومن ناامید از درگاه خدا نمی‌شود. ناامیدی صفتی است که کافر دارد. غیر مومن ناامید می‌شود. در مصحف شریف نیز چنین می‌خوانیم که: «وَلَا تَيَاسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ... إِنَّهُ لَا يَيَاسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ» (یوسف: ۸۷). این آیه ناامیدی را از حیطة احساسات به عرصه هویت‌شناسی ایمانی منتقل می‌کند. مفهوم محوری آیه، امید به عنوان یک واجت دینی و نشانه ایمان معرفی شده است.

ایشان یأس را نشانه انکار ربوبیت فعال الهی دانسته و می‌نویسند: «کسی که خدا را ربّ می‌داند، هرگز از تدبیر او مأیوس نمی‌شود؛ زیرا ربوبیت، مستمر و زنده است» (تسنیم، ج. ۱۲، ص. ۱۸۶). مرحوم علامه طباطبایی «رَوْحِ اللَّهِ» را به معنای «فرج و گشایشی که از ناحیه خدا می‌رسد»

تفسیر کرده و تأکید می‌کنند که ناامیدی از رحمت و فرج الهی، نوعی قطع رابطه با حیات بخشی خداوند است که ویژه کافران است. ایشان می‌فرمایند: «ناامید شدن از روح الله، یعنی از رحمت خدا، به منزله انکار ربوبیت اوست... و این حالت از کسانی که به خدا ایمان دارند سر نمی‌زند.» (المیزان فی تفسیر القرآن، ج. ۱۱، ص. ۲۲۳).

مفسران قرآن با تحلیل داستان حضرت یعقوب علیه السلام و تأکید بر اینکه این سخن در اوج مصیبت (فراق دو فرزند) بیان شده، ناامیدی را یک «بیماری روحی» می‌دانند که از ضعف ایمان و عدم درک صحیح از ربوبیت خدا ناشی می‌شود. ایشان «رُوحِ اللَّهِ» را به «نصرت، رحمت و گشایش حیات‌بخش الهی» معنا کرده و معتقدند: «امید به روح الله، یعنی امید به مداخله خداوند در زندگی. کسی که به خدا ایمان دارد، معتقد است خداوند می‌تواند در هر لحظه، معادلات را به هم بزند و راهی بگشاید. ناامیدی یعنی انکار این قدرت و این ربوبیت فعال. بنابراین، امیدوار بودن، تجلی ایمان است.» (تفسیر قرآن مهر، ج. ۱۱، ص. ۵۴۰-۵۴۳).

۴. بدیل مفاهیم به راهکارهای عملی و کاربردی

مفهوم/آیه محوری	راهکارهای عملی اجتماعی/گروهی	راهکارهای عملی فردی
رحمت بی‌کران (زمر: ۵۳)	۱. استفاده از این آیه در مشاوره‌های دینی برای ناامیدان. ۲. برگزاری جلسات «درهای رحمت همیشه باز است.»	۱. اصلاح گفتار درونی از خودسرزنش به امید بخشش. ۲. یادآوری بصری آیه در محیط زندگی.
قانون گشایش (شرح: ۵-۶)	۱. برگزاری جلسات «اشتراک تجربه عبور از بحران» در مساجد و مراکز. ۲. تولید محتوای رسانه‌ای از داستان‌های واقعی گشایش.	۱. تدوین دفترچه شخصی «تاریخچه گشایش‌های زندگی» ۲. تکرار ذکر این آیه هنگام مواجهه با مشکل.

<p>توکل فعال (توبه: ۵۱)، طلاق: ۳-۲)</p>	<p>۱. آموزش مهارت توکل در کارگاه‌های مهارت زندگی معنوی. ۲. طراحی اپلیکیشن‌های همراه‌دار با یادآورهای توکل.</p>	<p>۱. اجرای «مدل چهارمرحله‌ای توکل»: تحلیل، اقدام، دعا و واگذاری، پذیرش. ۲. ایجاد «صندوق امانت الهی» برای سپردن دغدغه‌ها.</p>
<p>چشم‌انداز بهشت (فجر: ۲۷-۳۰)</p>	<p>۱. روایت‌گری هنری از مفاهیم بهشت در فیلم و داستان. ۲. برنامه‌های معنوی با محوریت «نفس مطمئنه».</p>	<p>۱. تجسم‌سازی هدفمند لحظه وصال. ۲. نوشتن «وصیت‌نامه معنوی».</p>
<p>تحریم ناامیدی (یوسف: ۸۷)</p>	<p>۱. تشکیل «گروه‌های پشتیبانی امید» در شبکه‌های اجتماعی. ۲. مدیریت گفتمان عمومی با تأکید بر امید به جای تشدید اضطراب.</p>	<p>۱. پالایش واژگان شخصی و حذف عبارات یأس‌آور. ۲. عضویت در گروه‌های امیدبخش.</p>

۵. راهکارهای عملی امیدافزایی از منظر قرآن کریم

قرآن کریم به‌عنوان کتاب هدایت، افزون بر تبیین مبانی نظری امید، مجموعه‌ای از راهکارهای عملی را برای تقویت روحیه امید در انسان ارائه می‌دهد. این راهکارها ناظر به ابعاد اعتقادی، اخلاقی، رفتاری و اجتماعی انسان بوده و در بستر زندگی فردی و جمعی قابل تحقق‌اند. در این بخش، مهم‌ترین راهکارهای عملی امیدافزایی از منظر قرآن کریم مورد تحلیل قرار می‌گیرد.

۱-۵. تقویت ایمان به رحمت فراگیر الهی

یکی از بنیادی‌ترین راهکارهای عملی امیدافزایی در قرآن کریم، تأکید مکرر بر گستردگی رحمت الهی است. قرآن با نفی یأس و ناامیدی، انسان را به اعتماد عملی به رحمت خداوند فرا می‌خواند. آیه معروف سوره زمر به‌روشنی این معنا را بیان می‌کند: «قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا» (زمر: ۵۳).

این آیه نه تنها نهی از ناامیدی است، بلکه راهکاری عملی ارائه می‌دهد: بازگشت آگاهانه و امیدوارانه

به سوی خداوند. مفسران تصریح کرده‌اند که این آیه گسترده‌ترین آیه قرآن در دعوت به امید است (طباطبایی، ۱۴۱۷ق، ج. ۱۷، ص. ۱۹۷). باور عملی به رحمت الهی، انسان را از فروپاشی روانی در برابر خطاها و شکست‌ها حفظ می‌کند و زمینه اصلاح و حرکت دوباره را فراهم می‌سازد. قرآن کریم، امید را نه صرفاً یک حالت روانی، بلکه نتیجه‌ی شناخت صحیح انسان از نسبت خود با خداوند معرفی می‌کند. در این چارچوب، «رحمت الهی» مهم‌ترین صفتی است که بنیان امید را در جان انسان استوار می‌سازد. خداوند در آیه‌ای بنیادین می‌فرماید: «وَرَحْمَتِي وَسِعَتْ كُلَّ شَيْءٍ» (اعراف: ۱۵۶).

گسترده‌گی رحمت الهی، به‌گونه‌ای ترسیم شده که هیچ وضعیت وجودی از شمول آن خارج نیست. از منظر تفسیری، این آیه نشان می‌دهد که رحمت، اصل حاکم بر نظام تکوین و تشریح است، نه امری استثنایی یا محدود (طباطبایی، ۱۴۱۷ق، ج. ۸، ص. ۳۴۶). بر این اساس، امید در قرآن بر یک واقعیت عینی و الهی استوار است، نه بر خوش‌بینی ذهنی یا توهم.

قرآن کریم ناامیدی را صرفاً یک ضعف روحی نمی‌داند، بلکه آن را نوعی اختلال در معرفت توحیدی تلقی می‌کند. آیه‌ی محوری در این زمینه چنین است: «لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ» (زمر: ۵۳). نکته‌ی مهم در این آیه، خطاب «یاعبادی» به گناهکاران است؛ یعنی حتی در اوج انحراف رفتاری، نسبت عبودیت قطع نشده است. فخررازی تصریح می‌کند که قنوط از رحمت الهی، در حقیقت بدگمانی به صفات کمال خداوند است و از این رو، قرآن آن را مردود می‌شمارد (فخررازی، ۱۴۲۰ق، ج. ۲۶، ص. ۲۲۰). از این منظر، امید نه یک انتخاب اختیاری، بلکه وظیفه‌ای ایمانی است که ترک آن، پیامدهای اعتقادی دارد. تحلیل آیات قرآنی نشان می‌دهد که ایمان به رحمت الهی از سه مسیر اصلی به امید فعال منجر می‌شود:

۱. بازسازی تصویر انسان از خویشتن

قرآن با تأکید بر امکان آمرزش همگانی («يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا»)، مانع تثبیت هویت

«گناهکار بی‌آینده» در ذهن انسان می‌شود (زمر: ۵۳). این بازسازی هویتی، شرط آغاز هر حرکت اصلاحی است.

۲. گشودن افق آینده

هنگامی که رحمت الهی نامحدود معرفی می‌شود، آینده نیز بسته و تاریک تلقی نمی‌گردد. به

تعبیر طبرسی، رحمت الهی «باب الرجاء المفتوح دائماً» است (طبرسی، ۱۳۷۲، ج. ۸، ص. ۷۶۴).

۳. ایجاد انگیزه برای توبه و اصلاح عملی

امید قرآنی، منفعل نیست؛ بلکه به عمل منتهی می‌شود. از همین‌رو، بلافاصله پس از آیه‌ی

امیدبخش زمر، دعوت به «إنابة» و «اتباع احسن» مطرح می‌شود (زمر: ۵۵۴).

بر اساس تحلیل قرآنی و تفسیری، می‌توان راهکارهای عملی زیر را برای امیدافزایی استخراج کرد:

الف) بازخوانی مستمر آیات رحمت در برنامه عبادی فرد

قرآن خود به «تذکر» به‌عنوان ابزار تحول درونی تأکید دارد (ذاریات: ۵۵). انس آگاهانه با آیات رحمت،

نگرش انسان به خدا و خویشتن را اصلاح می‌کند.

ب) تفسیر خطاها در چارچوب امکان بازگشت

قرآن خطا را پایان راه نمی‌داند، بلکه آن را زمینه‌ی «توبه نصوح» معرفی می‌کند (تحریم: ۸). این

نگرش، مانع فروغلتیدن فرد در یأس مزمن می‌شود.

ج) تقویت فرهنگ اجتماعی رحمت‌محور

تجلی ایمان به رحمت الهی در رفتار اجتماعی، خود عامل امیدافزایی جمعی است. خداوند

پیامبر ﷺ را به سبب رحمتش، محور جذب دل‌ها معرفی می‌کند: «فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ»

(آل عمران: ۱۵۹).

جامعه‌ای که رحمت الهی را بازتاب می‌دهد، امید را در سطح اجتماعی بازتولید می‌کند (مکارم

شیرازی، ۱۳۷۴، ج. ۳، ص. ۴۳۵).

در مجموع، ایمان به رحمت فراگیر الهی در قرآن، یک راهبرد بنیادین امیدافزایی است که: ریشه در توحید صفاتی دارد؛ یأس را به‌عنوان انحراف معرفتی نفی می‌کند؛ امید را به کنش اصلاحی و مسئولانه پیوند می‌زند و از سطح فردی تا اجتماعی، آثار عینی و پایدار دارد. از این رو، می‌توان گفت قرآن با محوریت رحمت الهی، امید را از یک احساس ناپایدار، به یک نظام معنایی و رفتاری منسجم ارتقا می‌دهد.

۲-۵. توکل عملی بر خداوند در مواجهه با مشکلات

توکل، از مهم‌ترین راهکارهای عملی امیدافزایی در قرآن است. قرآن کریم توکل را نه به‌معنای ترک تلاش، بلکه به‌عنوان اعتماد قلبی همراه با اقدام عملی معرفی می‌کند. خداوند می‌فرماید: «وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ» (طلاق: ۳). این آیه بیانگر آن است که توکل حقیقی، احساس کفایت و پشتوانه روانی ایجاد می‌کند. فرد متوکل، در شرایط سخت دچار بن‌بست ذهنی نمی‌شود، زیرا باور دارد که خداوند تدبیر امور را بر عهده دارد. از منظر روان‌شناختی نیز توکل، اضطراب آینده را کاهش داده و امید به گشایش را تقویت می‌کند (فخررازی، ۱۴۲۰ق، ج. ۳۰، ص. ۵۷).

۳-۵. توجه به اصل «عدم تکلیف ما لایطاق»

قرآن کریم با طرح اصل متعادل‌سازی تکلیف، امید را در دل انسان زنده نگه می‌دارد. آیه پایانی سوره بقره تصریح می‌کند: «لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا» (بقره: ۲۸۶). این اصل، یک راهکار عملی امیدبخش در مواجهه با فشارهای زندگی است؛ زیرا انسان درمی‌یابد که سختی‌ها فراتر از توان واقعی او نیستند. این نگرش قرآنی، از احساس ناتوانی و درماندگی جلوگیری کرده و فرد را به صبر فعال و تلاش امیدوارانه سوق می‌دهد (طبرسی، ۱۳۷۲، ج. ۱، ص. ۴۸۱).

۴-۵. یادآوری سنت‌های الهی در گشایش پس از سختی

قرآن کریم با تأکید بر قانونمندی تاریخ و زندگی، امید را از حالت احساسی به یک باور عقلانی

پایدار تبدیل می‌کند. از جمله سنت‌های الهی، پیوند قطعی سختی و آسانی است: «فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا» (شرح: ۶۵). تکرار این اصل، نشان‌دهنده قطعیت آن است. این آیات راهکاری عملی ارائه می‌دهند: تحلیل شرایط دشوار در چارچوب سنت‌های الهی، نه صرفاً احساسات زودگذر. چنین نگرشی، امید آینده‌نگرانه و واقع‌بینانه را تقویت می‌کند و انسان را از یأس در بحران‌ها باز می‌دارد (طباطبایی، ۱۴۱۷ق.ج، ۲۰، ص. ۳۷۸).

۵.۵. الگوگیری از سرگذشت پیامبران و صالحان

یکی از روش‌های عملی قرآن در امیدافزایی، بیان قصص انبیا و اولیای الهی است. داستان حضرت یعقوب (ع) نمونه‌ای برجسته در این زمینه است: «إِنَّهُ لَا يَأْسُ مِنَ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ» (یوسف: ۸۷). این آیه در اوج اندوه یعقوب (ع) بیان شده و نشان می‌دهد که امید، حتی در سخت‌ترین شرایط، یک موضع ایمانی فعال است. قرآن با ارائه این الگوها، راهکاری عملی پیشنهاد می‌کند: بازخوانی تجربه‌های ایمانی پیشینیان برای تقویت امید در شرایط مشابه (قرشی، ۱۳۷۷، ج. ۶، ص. ۲۲۰).

۶.۵. تقویت ارتباط عبادی با خداوند (دعا و ذکر)

دعا و ذکر از مهم‌ترین ابزارهای عملی امیدافزایی در قرآن هستند. خداوند می‌فرماید: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد: ۲۸). اطمینان قلبی حاصل از ذکر، مستقیماً با امید در ارتباط است. دعا نیز به‌عنوان گفت‌وگوی امیدوارانه با خداوند، احساس شنیده‌شدن و حمایت را در انسان تقویت می‌کند (غافر: ۶۰). این ارتباط مستمر، امید را از یک حالت ذهنی گذرا به یک سرمایه پایدار روانی-ایمانی تبدیل می‌کند.

۶. نتیجه‌گیری

قرآن کریم، کتابی زنده و پاسخگو به عمیق‌ترین نیازهای روانی بشر است. نظام امیدافزایی قرآن، نظامی فعال، چندبعدی، هویت‌ساز و مبتنی بر رابطه زنده با خداوند است. این پژوهش نشان داد که قرآن با خلق شبکه‌ای از مفاهیم به هم پیوسته (رحمت، گشایش، توکل، آخرت، ضمانت الهی، تحریم یأس و هویت برتر)، تنها به تسلی خاطر اکتفا نکرده، بلکه با ارائه راهکارهای عملی قابل اجرا در زندگی

فردی و اجتماعی، یک «نظام تربیتی امید» کامل را طراحی کرده است. مدل شش‌بعدی استخراج‌شده (بینشی، رابطه‌ای، گفتاری، رفتاری، تصویری و اجتماعی) چارچوبی منسجم برای برنامه‌ریزی در حوزه‌های مشاوره، آموزش، فرهنگ‌سازی و حتی مدیریت بحران‌های اجتماعی فراهم می‌آورد. به کارگیری این نظام می‌تواند جامعه‌ای تاب‌آور، پرنشاط و پیشرو بسازد که مشکلات را نه به عنوان پایان راه، که به عنوان آغازی برای گشایش‌های الهی و زمینه‌ساز تقرب به او می‌بیند. دیدگاه‌های تکمیلی اندیشمندانی چون علامه طباطبایی، علامه جوادی آملی و به ویژه استاد رضایی اصفهانی در تفسیر قرآن مهر نشان می‌دهد که نظام امید قرآنی، دارای عمق فلسفی، روان‌شناختی و تربیتی است. از نگاه ایشان، امید صرفاً یک واکنش روانی نیست، بلکه بر بنیان‌های توحیدی مانند علم، قدرت، حکمت و رحمت بی‌منتهای الهی استوار است. نکات برجسته تفسیر قرآن مهر در این زمینه عبارتند از: تأکید بر ذات رحیم خداوند به عنوان پایه امید، تفسیر گشایش به عنوان هم‌نشین سختی و نه صرفاً پیامد آن، ترسیم توکل به عنوان یک نظام فکری-عملی، تعریف نفس مطمئنه به عنوان محصول یک فرآیند، تفکیک بین کفایت الهی و تملک مادی، تحلیل ناامیدی به عنوان یک بیماری ناشی از ضعف ایمان و تشریح برتری مؤمن بر اساس هدف، ابزار و عاقبت. این نگاه‌های عمیق، امید قرآنی را از انواع سکولار آن متمایز ساخته و به آن ویژگی «جاودانگی»، «شکست‌ناپذیری» و «تحول‌آفرینی» می‌بخشد. بنابراین، به کارگیری مدل شش‌بعدی ارائه‌شده، در پرتو این بینش‌های عمیق، می‌تواند تأثیری پایدارتر و نهادینه‌تر در ساختن فرد و جامعه‌ای تاب‌آور داشته باشد.

در تکمیل مباحث پیشین، بر اساس تحلیل‌های آیت‌الله جوادی آملی، امید قرآنی صرفاً یک حالت عاطفی نیست، بلکه بر پایه نظام توحیدی هستی‌شناختی، انسان‌شناختی و معادشناختی استوار است. ایشان امید را نتیجه معرفت به ربوبیت، حکمت و رحمت مستمر الهی دانسته و آن را لازمه ایمان زنده معرفی می‌کنند (جوادی آملی، ۱۳۸۶، تفسیر تسنیم، ج. ۳، ص ۲۹۵). از این منظر، امید نه یک واکنش روانی مقطعی، بلکه ثمره درک حضور دائمی خداوند در متن زندگی انسان است.

منابع

- قرآن کریم.
- ابن فارس، احمد. (۱۴۰۴ ق). معجم مقاییس اللغة. قم: دفتر تبلیغات اسلامی.
- ابن منظور، محمد بن مکرم. (۱۴۱۴ ق). لسان العرب. بیروت: دار صادر.
- بخاری، محمد بن اسماعیل. (۱۴۰۷ ق). صحیح البخاری. بیروت: دار ابن کثیر.
- بهشتی، محمد. (۱۳۸۰). آرامش در قرآن. قم: بوستان کتاب.
- تمیمی آمدی، عبدالواحد. (۱۳۶۶). غرر الحکم و درر الکلم. تهران: دانشگاه تهران.
- جوادی آملی، عبدالله. (۱۳۸۲). مبادی اخلاق در قرآن. قم: نشر اسراء.
- جوادی آملی، عبدالله. (۱۳۸۶). تفسیر تسنیم. قم: نشر اسراء.
- حر عاملی، محمد بن حسن. (۱۴۰۹ ق). وسائل الشیعة إلى تحصیل مسائل الشریعة. قم: مؤسسه آل البیت (ع).
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد. (۱۴۱۲ ق). مفردات ألفاظ القرآن. بیروت: دار القلم.
- رضایی اصفهانی، محمدعلی. (۱۳۸۷). تفسیر قرآن مهر. قم: پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی.
- سبحانی، جعفر. (۱۳۸۶). منشور جاوید. قم: مؤسسه امام صادق (ع).
- سیوطی، جلال الدین. (۱۴۰۴ ق). الدر المنثور فی التفسیر بالمأثور. قم: کتابخانه آیت الله مرعشی.
- شبر، سید عبدالله. (۱۴۱۲ ق). تفسیر القرآن الکریم. بیروت: دار البلاغة.
- شریعتی، علی. (۱۳۵۹). حسین وارث آدم. تهران: انتشارات الهام.
- صادقی تهرانی، محمد. (۱۳۶۵). الفرقان فی تفسیر القرآن بالقرآن. قم: فرهنگ اسلامی.
- طباطبایی، سید محمدحسین. (۱۳۶۲). درس های الهیات شفا. تهران: الزهراء.
- طباطبایی، سید محمدحسین. (۱۳۷۴). قرآن در اسلام. قم: دفتر انتشارات اسلامی.

- طباطبایی، سید محمدحسین. (۱۳۹۰ ق). المیزان فی تفسیر القرآن. بیروت: مؤسسة الأعلمی.
- طبرسی، فضل بن حسن. (۱۳۷۲). مجمع البیان فی تفسیر القرآن. تهران: ناصرخسرو.
- طنطاوی، سید محمد. (بی تا). التفسیر الوسیط للقرآن الکریم. قاهره: نهضة مصر.
- عبدالباقی، محمد فؤاد. (۱۳۶۳). المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الکریم. قم: نشر مرتضوی.
- علامه حلی، حسن بن یوسف. (۱۴۱۱ ق). کشف المراد فی شرح تجرید الاعتقاد. قم: مؤسسة النشر الإسلامی.
- غزالی، ابوحامد محمد. (بی تا). احیاء علوم الدین. بیروت: دارالکتب العربی.
- فخر رازی، محمد بن عمر. (۱۴۲۰ ق). التفسیر الکبیر (مفاتیح الغیب). بیروت: دار إحياء التراث العربی.
- فراهیدی، خلیل بن احمد. (۱۴۱۰ ق). کتاب العین. قم: نشر هجرت.
- فیض کاشانی، ملا محسن. (۱۴۱۵ ق). تفسیر الصافی. تهران: انتشارات الصدر.
- قرشی، علی اکبر. (۱۳۷۷). تفسیر احسن الحدیث. تهران: بنیاد بعثت.
- قرطبی، محمد بن احمد. (۱۳۶۴). الجامع لأحكام القرآن. تهران: ناصرخسرو.
- قمی، علی بن ابراهیم. (۱۳۶۷). تفسیر القمی. قم: دارالکتب.
- کلینی، محمد بن یعقوب. (۱۴۰۷ ق). الکافی. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- متقی هندی، علاء الدین. (۱۴۰۹ ق). کنز العمال فی سنن الأقوال و الأفعال. بیروت: مؤسسة الرسالة.
- مجلسی، محمدباقر. (۱۴۰۳ ق). بحار الأنوار. بیروت: دار إحياء التراث العربی.
- مصباح یزدی، محمدتقی. (۱۳۷۸). اخلاق در قرآن (۳ جلد). قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
- مصباح یزدی، محمدتقی. (۱۳۸۹). نظریه سیاسی اسلام (۲ جلد). قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).

- مطهری، مرتضی. (۱۳۶۲). عدل الهی. تهران: انتشارات صدرا.
- مطهری، مرتضی. (۱۳۷۷). آشنایی با قرآن (جلد ۷). تهران: انتشارات صدرا.
- معارف، مجید. (۱۳۸۴). پژوهشی در تاریخ حدیث شیعه. تهران: نشر نی.
- مکارم شیرازی، ناصر و همکاران. (۱۳۷۴). تفسیر نمونه. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- مؤمنی، مهدی. (۱۳۹۵). امید و نشاط از دیدگاه قرآن و حدیث. قم: پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی.
- نراقی، ملا احمد. (۱۳۷۸). معراج السعاده. تهران: هرمس.
- نوری، میرزا حسین. (۱۴۰۸ ق). مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل. قم: مؤسسه آل البيت (ع).