



اليأس والأمل

واقع معلوم مجهول

يقول ديل كارنيجي: "تتحقق الكثير من الأشياء المهمة في هذا العالم لأولئك الذين أصروا على المحاولة بالرغم من عدم وجود الأمل". ومن هذه المقولة الحكيمة نستنتج أن الأمل حافز وهمي ، إنه موهبة عدم الإحساس باليأس، كونه يوقفنا عن المحاولة.

تكمن مأساة اليأس في أنه يضرب الإيجابية، ويربط أيادي التفاؤل بأصفاً من قنوط وتشاؤم، ويقدم عمراً للإنسان للهموم المتركمة القاسية التي تذهب بالأحلام وتقضي على الطموحات والأفكار والآمال...

لذلك يمكن القول بأن اليأس انتحار بطيء ثقيل مؤلم، يبعد المرء عن أن يبصر الأفكار الجميلة ولا يلتقط أية رسالة إيجابية ولا يلتمس أية طريقة للخروج من الظلمات... إنه الإختيار الطوعي للحياة في الظلمات، يتمثل بكائن سوداوي، يصم ما يتعلق به بالسواد في الحياة ويكون ردة فعل للإنسان الذي توهم بانتصار الحياة، وهذا الموقف الهزيل ينم عن الضعف المفرط الذي يتخيله المنهزم راحة له من عناء الأمل!

بالمقابل الحياة على الأمل متعبة، وهي جهاد عظيم للنفس، لإبعاد الواقع البائس، والمخاطر المحدقة... و قد يظن اليأس من أمره أنه باستسلامه سوف يثني المصائب عن الحلول به لكنه واهم.. فما من شيء أكثر إغراءً للمصائب من اليأسين.

أين أجد الأمل؟ سؤال كبير يسأله كل البشر. لكن اللبناني المهموم بالحياة اليومية القاسية، والجوع والفساد والموت، وظلم الحكام؛ هو الأكثر تساؤلاً، ويبحث عن جواب لاسترداد الأمل

المفقود. وكأنه الوحيد الغارق في مستنقع اليأس. يحدثونه عن الأمل وهو يعيش في نار جهنم: اقتصاد مُتدهور يحاصره موتاً!، وحياة كلها مطبّات أكثر مما نتوقّع! فهي مصدرٌ دائم للتوتر والقلق: لا ينام الليل خوفاً من الغد؛ لأنه لا يستطيع تلبية حاجات أسرته، يعاني من أمراض مزمنة بلا دواء!، ومستشفيات لا تليق بالبشر. وأولاد عاطلون بلا عمل!

حياة لا يجد فيها سوى أنين الفقراء، وخيم النازحين، والمتفجرات، وحكومات فاسدة تسرقه، ليلَ نهار، وتدمر الأمل في نفوسه؛ لأنها الطريقة الأسهل للسيطرة عليه. إنها تخلق الخوف واليأس بدلاً من الأمل.

بشكل عام يربط معظم الناس الأمل بالوضع العَصب الذي يمر به وطننا ، ويأملون الخروج من الظروف الصعبة بأقل الخسائر.

1- تعريف اليأس

• التعريف اللغوي

يأس: فعل

يأسَ يئس، تئيساً، فهو مئس، والمفعول مئس.

يأسَ صديقه: أيأسه، أفقده الأمل وجعله يئس.

يأس: اسم

مصدر يئس: اليأس: من القنوط الاستسلام

(معجم المعاني الجامع)

- اليأس في اللغة، يعني القنوط والاستسلام وانقطاع الرجاء وانقطاع الأمل.
- اليأس في علم النفس، فالإيأس يعبر عن حالة نفسية غير طبيعية يمر بها البعض على شكل اضطرابات داخلية، تتمثل في فقدان الرغبة في الأشياء، وعدم الشعور

بالأمل من أي شيءٍ أبداً، وهي حالة خطيرة، تسبب الكثير من التراجع في جميع مجالات الحياة، وهبوط العزيمة، وفتور الإرادة، وضعف الهمة.

- وردت كلمة اليأس في القرآن الكريم في وصف الكثير من الأمور التي لا رجاء منها، مثل حال الكافرين يوم القيامة، ويأسهم من دخول الجنة، يقول الله سبحانه وتعالى في إشارة لليأس: "وَإِذَا أَنْعَمْنَا عَلَى الْإِنْسَانِ أَعْرَضَ وَنَأَى بِجَانِبِهِ وَإِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ كَانَ يَئُوسًا" (سورة الإسراء: الآية 83).

2- طرق التخلص من اليأس: اليأس من الحالات التي لا يتم السكوت عنها أبداً، لأنه يعتبر معطلاً للحياة الشخصية والاجتماعية والعلمية والعملية، فالإنسان اليأس لا يرغب في القيام بأي نشاطٍ أبداً، ويستسلم لهذه الحالة التي يمر بها دون أن يفكر في عواقبها عليه، كما أنه سببٌ رئيسي في الفشل، والتراجع، ومن أهم طرق التخلص منه ما يلي :

أ- التوكل على الله سبحانه وتعالى، وترك الأمر له، والثقة بفرجه ورحمته، وأنه وحده القادر على كل شيء، وباستطاعته أن يغير الحال لأفضل حال.

ب- التفكير في إيجاد حل للمشكلات، وعدم التفكير في المشكلة نفسها، والإستفادة من خبرات الآخرين وقدرتهم وأخذ مشورتهم.

ت- تنظيم أمور الحياة وتجنب الفوضى والعشوائية، ووضع هدف والسعي الى تحقيقه، شرط أن يكون هذا الهدف مفيداً وممكناً وضمن الإمكانيات.

ث- شحذ الهمة والعزيمة، وتقوية الإرادة، من خلال التحلي بالأمل وروح الإيجابية، ومجالسة الأشخاص الإيجابيين المتفائلين، والبعد عن الأشخاص السلبيين الذين يسببون الإحباط لمن حولهم.

ج- الإنشغال في الأعمال المفيدة، مثل العلم والعمل، وتجنب العزلة والإنفراد اللذان يسببان الشعور باليأس.

ح- الخروج في الهواء الطلق، ومراقبة الطبيعة مثل الأشجار الخضراء والغابات والبحار والحيوانات، لأن الطبيعة من أكثر الأشياء التي تمد الشخص بالأمل وتمنع الشعور باليأس.

- خ- تقوية الوازع الديني، لأنّ في هذه الأمور سرٌّ عظيمٌ يزيل الشعور باليأس والإحباط، والاستغفار يجعل لكل همٍ فرجاً، وكل ضيقٍ مخرجاً ويجلب الرزق،
- د- ممارسة الرياضات التي تخلص الجسم من الطاقة السلبية، مثل رياضة المشي، ورياضة التأمل، وممارسة الهوايات المحببة إلى النفس.

3-أسباب اليأس من الحياة

تختلف العوامل التي تؤدي للتوتر المستمر والإحباط واليأس باختلاف الشخص نفسه، ومن أهم العوامل الشائعة التي تؤدي إلى الإحباط واليأس:

- الإجهاد المستمر في العمل.
- السعي وراء هدف لا يمكن تحقيقه.
- محاولة حل مشكلة ما، دون التوصل الى الحل.
- تكرارات الإصابة بالإحباط

4-أقوال وحكم عن اليأس:

- لا يصل الناس إلى حديقة النجاح دون أن يمروا بمحطات التعب والفشل واليأس، وصاحب الإرادة القوية لا يطيل الوقوف في هذه المحطات.
- لا حياة مع اليأس، ولا يأس مع الحياة.
- اليأس انتحار القلب.
- لا تياسن من فرج ولفظ، وقوة تظهر بعد ضعف.
- اليأس لا يليق بكبار النفوس.
- اليأس طريق سهل لا يسلكه إلا العاجزون.
- كثيراً ما ييأس النابغون عندما يهملهم الناس أو يحاربونهم أو ينسبون إليهم الجنون.
- إنّ أعظم الويلات لا تبرر استسلام المرء لليأس.
- اليأس في حد ذاته ثورة مضادة. يقتل كل شيء.

- اليأس حر، والرجاء عبد رقيق

5- الآثار السلبية والأضرار التي تنعكس على الشخص المحبط أو اليأس و منها:

- فقدان الثقة بالنفس والإحساس بعدم القدرة والعجز ، وهذا الشعور يدفع الانسان إلى الإحساس بأنه لا فائدة من وجوده في المجتمع من الأسا.
- حدوث تراجع شديد في جميع أمور الحياة، سواء على صعيد العمل أو الحياة الشخصية.
- سيطرة الافكار والمشاعر السلبية أي تمكنها من الإنسان عن طريق سيطرتها المباشرة عليه.
- الميل الى الوحدة والإنغلاق يحدث الشعور بالإحباط واليأس لدى الفرد ، مما يدفعه إلى كره المجتمع من حوله والإبتعاد عنه.
- الإكتئاب المزمن: دخول الإنسان في مرحلة من الإكتئاب المزمنة ، الذي يمكن في حالات متقدمة أن تجعل الإنسان اليأس يقدم على التخلص من حياته عبر الإنتحار.

6- اثار اليأس السلبية على المجتمع

على الرغم من أن الشعور باليأس والإحباط هو شعور فردي في الأساس إلا أنه لا يخص الفرد اليأس وحده لأن الفرد هو في الأساس جزء من المجتمع ككل، وإن صلح حال الأفراد في المجتمع صلح بالطبع حال المجتمع ككل و العكس الصحيح ، إذ لا يقوم مجتمع ما وأفراده غارقين في الشعور بالإحباط واليأس ، ومن ضمن التأثيرات السلبية لظاهرة اليأس و الإحباط على المجتمع ما يلي:

- قلة معدلات الإنتاج، فالشخص اليأس هو شخص يميل إلى الخمول والكسل والإحباط وهذا سيدفعه إلى قلة الإنتاجية وربما عدم العمل من الأساس وذلك يؤثر على المجتمع ككل.

- أثبتت الدراسات النفسية الحديثة أن أحد أسباب الإنتحار الأساسية هي اليأس الشديد، وبالتالي يؤثر ذلك على المجتمع وعدم استقراره نتيجة زيادة معدلات الانتحار
- اليأس هو أحد الأسباب الأساسية والتي تعمل على تفكيك الروابط الأسرية، وبالتالي تؤثر بشكل سلبي على المجتمع لأن الأسرة جزء من تكوينه الأساسي .

ثانياً: الأمل

1- تعريف الأمل

- لغوياً: أمل : (اسم)

الجمع : آمال

الأمَلُ : الرجاء ، وأكثر استعماله فيما يُسْتَبَعَدُ حصوله والجمع : آمالٌ

: المراد: الأمل في طول العمر وسعة الرزق

أملٌ وطيء/ وطيءُ الأمل: رجاءٌ قويّ، تفاؤل شديد،

على أمل: برجاء ، بتوقع،

كلُّه أمل: تعبير يُقصد به تأكيد الأمل،

علّق الآمال على كذا: اعتبر ما يرغب فيه كأنه سيُحقّق

أمل: إسمٌ علّم جمع: آمالٌ

- الأمل هو شعور عاطفي يتفاعل به الإنسان ويرجو فيه نتائج إيجابية لحوادث الدهر أو تقلباته، حتى وإن كانت تلك النتائج الإيجابية صعبة أو مستحيلة الحدوث. الأمل أو الرجاء مصطلح مشترك بين معظم الديانات والثقافات.
- الأمل هو مجموعة أفكار عقلية موثقة وشبه مؤكدة لصاحبها، تسيطر على العقل، تترجم وتخرج للعيان في شكل:

أ- ثقة في الذات، وإيمان عميق بالرسالة والهدف في الحياة، وفهم لقوانين الحياة،

وامتلاك لأدواتها وإدراك لمعطيات الواقع، وامتلاك لمخطط مكتوب.

ب- شعور عاطفي نحو الأفضل القادم، يتفاعل به الإنسان.

ت - رجاء وتطلع لنتائج إيجابية، حتى وإن كانت تلك النتائج الإيجابية صعبة أو مستحيلة الحدوث.

ث - التعلق بالخيار الأفضل الواجب تحقيقه في ظل المداخلات التي تم تقديمها.

2- أهداف الأمل

من أهم أهداف الأمل:

أ- حب الحياة، وتأكيد دور الإنسان الشخصي والمهني والإبداعي فيها، وحاجة الحياة إليه وإلى جهوده وإنجازاته وحاجته هو إلى الحياة.

ب- المحافظة على الواقعية، واستمرار معيشة الإنسان لعالم الواقع والأسباب، وحمايته من الوقوع فريسة للخيلات والأوهام، التي قد يضطر إلى النزوع إليها لأسباب داخلية وخارجية عديدة.

ت- تأكيد الحلم وتقوية العزم الذي يضعف، وشد الهمة التي ترتخي أحياناً، وتعزيز التصبر الذي يهين أحياناً، وحماية الجلد الذي قد يرق أحياناً، وذلك لطبيعة الإنسان وفطرته.

ث- تفجير القوى الكامنة في نفس الإنسان، حيث يعد الأمل هو المعنى الأساسي للمفجر لمواهب وملكات وقدرات البشر، وتحويلهم من مواهب مدفونة غير مرئية إلى حالات إبداعية نافعة للحياة ومحل تقدير واحترام وإجلال الجميع.

ج- الأمل هو نافذة النور الأمامية التي تثبت لك بوصلة التحرك، وتؤكد لك وجود الهدف على مرمى البصر، وتضيء لك الطريق إليه، والتي تكون رقيقة، ولكنها نافذة جداً، خاصة كلما زاد الظلام واشتدت العتمة.

3- أنواع الأمل

أ- الأمل الفطري - لدى معظم الأطفال الأمل ، إنه تصرفهم الأساسي ما لم يفعل الكبار شيئاً لتهديده. يضطر بعض الناس إلى النضال من أجل أملهم بينما يبدو أن الآخرين يتمتعون به بسهولة. ذلك يعتمد على التصرف.

ب- الأمل المختار: الأمل المختار هو موقف الحياة.

- ت- الأمل المستعار - في بعض الأحيان يرى شخص آخر أسباب الأمل في حياتك بسهولة أكبر مما تستطيع. إذا كان الشخص صادقاً وجديرًا بالثقة ، يمكنك أن تستعير ثقته بك وأمله فيك.
- ث- أمل المساومة - عندما يصطدم تحدٍ أو أزمة رهيبه بحياتنا ، يمكننا اتخاذ موقف المساومة. إنها الطبيعة البشرية وغالبًا ما تكون أول استجابة لشيء صعب حقًا.
- ج- أمل غير واقعي : كأن تأمل في أشياء يمكن أن تحدث ، لكن هذا غير محتمل.
- ح- الأمل الكاذب كأن تأمل في أن يتمكن شخص واحد ، سواء أكان صديقًا أم زوجًا ... من تلبية جميع احتياجاتك وإسعادك.
- خ- الأمل الناضج : الأمل الناضج يقوم على المعنى. بعبارة أخرى ، الأشياء جديرة بالإهتمام بغض النظر عن كيفية ظهورها.

4- صور الأمل في حياة الأنبياء: تعددت صور الأمل لدى عدد من أنبياء الله سبحانه وتعالى، فكلٌ منهم امتلك قصة مُختلفة صوّرت في القرآن الكريم، وتتمثل تلك الصور في ما يلي:

- أ- الأمل الذي لم يفارق سيدنا إبراهيم عليه السلام، حيث صار شيخاً كبيراً في السن ولم يرزق بأولاد، فلم يفقد الأمل، ودعا الله عز وجلّ فاستجاب له الله ووهبه كلاً من: إسماعيل وإسحاق، قال الله في كتابه الكريم: (رَبِّ هَبْ لِي مِنَ الصَّالِحِينَ * فَبَشِّرْنَاهُ بِغُلَامٍ حَلِيمٍ).
- ب- الأمل الذي لم يفارق النبي يعقوب عليه السلام حينما فقد يوسف عليه السلام، حيث لم ييأس ولم يقنط من رحمة الله فقال: (قَالَ بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنْفُسُكُمْ أَمْرًا فَصَبْرٌ جَمِيلٌ عَسَى اللَّهُ أَنْ يَأْتِيَنِي بِهِمْ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ)
- ت- الأمل الذي لم يفارق النبي أيوب عليه السلام حينما ابتلاه الله بذهاب العافية، والولد، والمال، فقال الله سبحانه وتعالى: (وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ

وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ * فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَكَشَفْنَا مَا بِهِ مِنْ ضُرِّ وَآتَيْنَاهُ أَهْلَهُ وَمِثْلَهُمْ مَعَهُمْ رَحْمَةً مِّنْ عِنْدِنَا وَذِكْرَىٰ لِلْعَابِدِينَ).

ث- الأمل الذي لم يفارق رسول الله صلى الله عليه وسلم، والذي ظهر في سورة الشرح، قال الله تعالى: (أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ * وَوَضَعْنَا عَنكَ وَزْرَكَ * الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ * وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ * فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا * إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا * فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَب * وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَب).

ج- الأمل الذي لم يفارق الرسول صلى الله عليه وسلم في مجابهته لطواغيت الشرك وعبدة الأوثان، الذين واجهوا الرسول بالاستهزاء، وقابلوه هو وأصحابه بالضراء والأذى، لكنه صلى الله عليه وسلم لم يضعف عن مبدئه ولم ينطفئ الأمل في صدره، والدليل من السنة قول أبي بكر الصديق: (كنت مع النبي صلى الله عليه وسلم في الغار، فرأيت آثار المشركين، قلت: يا رسول الله، لو أن أحدهم رفع قدمه رأنا، قال: (ما ظنك باثنين الله ثالثهما).

5- هل لا يزال هناك أمل؟

تعلمنا في المدارس والكتب! أنه علينا أن نثق ونؤمن ونصبر، وأن كل شيء سيكون على ما يُرام. ولكن أين الأمل؟ كيف يمكننا أن نشعر بالأمل، دون أن نخدع أنفسنا؟

فالشعور بالإحباط والألم منطقي في هذا الوقت العصيب من حياة اللبناني. ومع ذلك، ما يزال هناك مجال للأمل، يتعلق بإقناع النفس بأن الأمور ستتحسن، لأن هذا الأمل عملية مليئة بالإثارة؛ ينشأ عندما نحدد طرقًا لمقاربة أهدافنا، جنبًا إلى جنب، مع الاستعداد للمثابرة، على الرغم من العقبات... فالأمل أكبر من أن يتم الحلم به.

بالمقابل، هل نستسلم لليأس بحجة فقدان الأمل؟ هل نلغي حياتنا ونستسلم للواقع؟

قال أرسطو "الأمل هو حُلْم الرجل اليَقِظ". وهذا يعني الوعي بأهميته ، والإعتقاد بأنه مهما كانت ظروفنا سيئة؛ فإنه لا بد أن يصبح كل شيء على ما يُرام، أو حتى مفيدًا لنا في النهاية.

6-الأمل هو أوكسجين الروح

ليس من السهل التغلب على تحديات الحياة، وتحقيق الأحلام، كون الحياة ليست مُتكافئة؛ فنحن لم نُولد جميعًا بنفس الدرجة من الموارد، وتختلف مواهبنا وقدراتنا ، والنجاح يكون من خلال التعامل مع حقيقة ما هو موجود، وليس ما نُفضِّله أن يكون.

الأشخاص بحاجة إلى النظر إلى الأمام؛ هذا هو الأمل. والامام على عليه السلام يقول (كل متوقع آت) فتوقع ما تتمنى.

يقولون: إن الأمل هو أوكسجين الروح؛ على الرغم من أننا لا نعرف بالضرورة: ما هو؟

إن التفكير الإيجابي هو الحلُّ للوصول للأمل، والتركيز على طرد الأفكار السلبية يُمكن أن يؤثر على السلوك، ويمكن تدريب العقل على التركيز على أنماط التفكير الإيجابي.

في كثير من الأحيان يبدو الأمر وكأنه خطوة إلى الأمام، وخطوتين إلى الوراء. في بعض الأحيان عندما نعاني من اضطرابات في حياتنا، يبدو أنها لن تنتهي أبدًا؛ لكن عليك أن تتذكر أن صوتنا الداخلي ليس صحيحًا دائمًا؛ فعليك أن تكون يقظًا، وعندما تجد نفسك ميؤوسًا منه وساخرًا؛ أعد صياغة أفكارك.

7- الأمل يحارب اليأس

هناك حلٌّ للبحث عن الأمل وإيجاده في الحياة، وذلك من خلال البدء بالتفكير الإيجابي والتركيز عليه، والبحث عن الخير في موقفٍ مناسبٍ، نرتاح له، والنظر إلى الصورة الكبيرة، وترك الأشياء الصغيرة؛ وهذا سيساعد على رؤية الأشياء بطريقة جديدة، وتغيير النظرة إلى الحياة.

فمصدر الإلهام هو الاستماع إلى الموسيقى المفضلة، أو قراءة قصة مثيرة، أو مشاهدة فيلم ملهم؛ يمكن أن يُطَلِّعَنَا على قصص الآخرين؛ لنستلهم منها أصعب الحلول للمشكلات.

8- أقوال وحكم عن اليأس والأمل :

- شر العواقب يأس قبله أمل. عندما نفقد كل أمل علينا ألا نياس
- اليأس موثق، والأمل وهم وتخيل.
- للأمل مساحات كبيرة في قلوبنا لا نشعر بها في ظل استسلامنا لليأس.
- إن لرياح اليأس قوة لا يمكن وصفها، كما أن لجبال الأمل صلابة لا مثيل لها.
- حين يصل المرء إلى قاع هوة اليأس تدب فيه شرارة الأمل، لتدفعه إلى العمل على الخروج من الهوة.
- الحق في ممارسة اليأس لا يقل عن الحق في اعتراف الأمل، كلٌّ له نعيمه، وقد نجد في اليأس سعادتنا.
- وأخيراً من قال إن اليأس والأمل ضدان، بل هما متتاليان بعد اليأس يأتي الأمل.

مراجع

- 1 القرآن الكريم
- 2 حسام العيسوي إبراهيم (2012-12-12)، "الأمل والتفاؤل"، www.alukah.net، اطلع عليه بتاريخ 2024-1-16. بتصريف.
- 3 د. عبد المحسن ابراهيم ديغم، "الأمل النظرية والعلاج"، www.pathways.cu.edu.eg، اطلع عليه بتاريخ 2024-1-18. بتصريف.
- 4 ↑ د. محمد عبد العليم (2005-1-7)، "الشخصية السلبية واليائسة"، www.consult.islamweb.net، اطلع عليه بتاريخ 2024-1-12. بتصريف.