

تأملی بر سازوکار ایمان و امید در زندگی و تأثیر آن بر سلامت روان انسان

مریم انصاری*

ابراهیم میرشاه‌جعفری**

چکیده

فرد با ایمان، زندگی را پوچ و بی‌هدف نمی‌داند، بلکه با انگیزه به سوی هدف‌های خود می‌رود. در متون اسلامی و به‌ویژه در قرآن و احادیث، دستورهای فراوانی در مورد امید و ناامیدی آمده است. هدف این مقاله، بررسی آثار امید در زندگی و تأثیر آن بر سلامت روان انسان با توجه به متون اسلامی و با روش توصیفی است. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که عواملی، مانند آرامش روحی، خوش‌بینی، افزایش سازگاری با محیط، کاهش ترس و اضطراب، افزایش ظرفیت مقابله با حوادث و چند اعتقاد اساسی دیگر که باعث امید می‌شود، خود تحت تأثیر اعتقاد به خداوند و خودباوری دینی است.

واژه‌های کلیدی: امید، ایمان، سلامت روان انسان

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

* دانشجوی دکتری فلسفه تعلیم و تربیت دانشکده علوم تربیتی دانشگاه اصفهان Email: ansaryy1260@yahoo.com

** دانشیار دانشکده علوم تربیتی دانشگاه اصفهان

تاریخ دریافت: ۱۳۸۸/۱۲/۰۹ تاریخ تأیید: ۱۳۸۹/۰۴/۲۰

مقدمه

امید یک حالت روحی و روانی و برانگیزاننده انسان به کار و فعالیت و از نظر جهان‌بینی توحیدی، یک تحفه الهی است که چرخ زندگی را به گردش درمی‌آورد و عامل ایجاد انگیزه و تلاش در زندگی می‌شود. امیدوار بودن هنری است که از معرفت و شناخت نسبت به مبدأ و معاد به دست می‌آید و پایه و اساس همه تلاش‌های مفید و پرتمر انسانی و باعث اصلاح امور در جامعه و رسیدن شخص به سعادت ابدی می‌شود. همین که انسان به آینده‌ای روشن امید داشته باشد، احساس نیکو و حالتی شاد به وی دست داده، باعث نشاط وی می‌شود. همچنین در او انگیزه کار و تلاش ایجاد شده و او را به فعالیت‌های صحیح زندگی وادار می‌کند (داوودی، ۱۳۸۳).

ایمان و امید در سلامت روانی انسان نقش مهمی بر عهده دارد، موجب معنابخشی به زندگی می‌شود و به هنگام بروز مشکل‌ها و ناملایم‌های زندگی، از فروپاشی روانی انسان جلوگیری می‌کند. در واقع، منشأ اصلی امید، لذت و راحتی انسان است. البته این حالت به چیزهای دیگری هم نسبت داده می‌شود. مثلاً گاهی به کسی که این نعمت را به وی می‌دهد، توجه می‌کند و امیدش به اوست، گاهی به نعمتی که باعث لذت است، توجه می‌کند و امیدوار می‌شود و گاهی هم به زمان و مکانی که از آن نعمت بهره گرفته، امید می‌بندد. ولی منشأ اصلی و نخستین پیدایش این حالت در نفس انسانی، همان لذت و بهره‌ای خواهد بود که برای انسان فراهم می‌شود؛ یعنی علت آن درونی و مربوط به خود انسان است (مصباح یزدی، ۱۳۷۲).

اهمیت نقش شادی و نشاط در جنبه‌های مختلف زندگی و کیفیت رفتار انسان بر کسی پوشیده نیست. فرد بانشاط، نگرشی مطلوب و رضایت‌بخش نسبت به خود و دیگران دارد و از روابط اجتماعی متعادلی برخوردار است و فرآیند زندگی خود و دیگران را مثبت ارزیابی می‌کند. امروزه روش‌های گوناگونی برای ایجاد شادی و نشاط و کاهش غم و اندوه پیشنهاد می‌شود که بسیاری از آنها یا تأثیر کمی دارند، مثل موسیقی و حرکت‌های موزون و یا تأثیر آنها بر شادی کوتاه‌مدت است، مانند تماشای فیلم و دریافت هدیه و یا در کوتاه‌مدت و درازمدت بر روح و جسم انسان اثرهای نامطلوبی باقی می‌گذارد، مثل فعالیت جنسی و مصرف داروهای الکلی (کلانتری و همکاران، ۱۳۸۲)؛ در حالی که ادیان الهی می‌توانند برنامه کاملی برای زندگی انسان ارائه دهند که علاوه بر پاسخگویی به نیازهای گوناگون بشر با فطرت او سازگار باشد و شادی و نشاط را به ارمغان آورد. چنان که در فرمایش‌های امام علی (ع) در نهج‌البلاغه برای ایجاد شادی و نشاط در زندگی، روش‌هایی ارائه شده است (مرادی، ۱۳۸۶).

پژوهش درباره معنویت و آثار آن در زندگی، در رشته‌های پزشکی، روان‌شناسی، انسان‌شناسی و علوم رفتاری در حال پیشرفت است و نتایج این مطالعه‌ها نشانگر این است که حالت‌ها و عناصر خاص معنویت، اثرهای مثبتی بر ساختار فیزیولوژی درگیر در سلامت روانی دارد (آبلا^۱ و همکاران، ۲۰۰۴؛ لی و نیوبرگ، ۲۰۰۵؛ کوئینگ و آدامز، ۲۰۰۸؛ تاباک و میکلسون، ۲۰۰۹).

ضرورت طرح این موضوع، ظهور دوباره کشش معنویت و جستجوی درک روشن‌تری از ایمان و امید در زندگی روزمره و تأثیر مثبت آن در سلامت روانی افراد است. بنابراین، هدف این نوشتار، بیان تأثیرهای ایمان و امید در زندگی روانی انسان از نظر متون دینی و آیات و روایات معصومین (ع) می‌باشد.

مفاهیم تربیتی امید

امید،^۵ اعتقاد به پیامدهای مثبت مربوط به وقایع و حوادث در جریان زندگی است. در واقع، امید باعث بروز احساس «هر چه می‌خواهی، می‌توانی به دست آوری» در فرد می‌شود (دیکشنری آمریکایی، ۲۰۰۸). امید به مفهوم سرشار بودن از انرژی برای زندگی و بهتر کردن آن است. امید در حوزه اجتماع، به معنای تحول و رشد و در حوزه شخصی، به معنای تغییر دائمی شرایط برای فرار از ملال و روزمرگی است. البته آنچه به طور معمول با امید اشتباه گرفته می‌شود، رضایت و یا تلاش برای رضایت است و نه انتظار برای رضایت و آسایش؛ چرا که بعد از رسیدن به رضایت و قرار گرفتن در آن، زندگی یکنواخت و ملال‌آور می‌شود و به تدریج قوت و نشاط خودش را از دست می‌دهد. اینجاست که می‌توان گفت تلاش آهسته برای رسیدن به آینده، مؤثرتر از تلاش سریع و با خستگی است. تلاش آهسته، باعث امیدی یکنواخت برای آینده بهتر می‌شود و تلاش سریع، خستگی و دلزدگی از دستاوردهای زندگی را به دنبال خواهد داشت.

لوپز^۷ و همکارانش (۲۰۰۳) بیان می‌کنند که قدرت امید به عنوان یک نیروی انگیزشی در تمام دوران معاصر مورد بحث بوده و در قرون گذشته، صاحب‌نظران پزشکی و روان‌شناسی آن را بررسی کرده‌اند.

1. Abela

3. Koenig & Adams

5. hope

7. Lopez

2. Lee & Newberg

4. Tabak & Mickelson

6. The American Heritage Dictionary

از نظر ساندر^۱ (۲۰۰۰)، امید یک حالت انگیزشی مثبت است که بر حس پایوری^۲ و راهیابی مبتنی است و ناشی از تعامل فرد با محیط است. در واقع، امید عبارت از ظرفیت تصور توانایی ایجاد مسیرهایی به سمت اهداف مطلوب و تصور داشتن انگیزه برای حرکت در این مسیرها است. لئو تولستوی معتقد است که امید برای انسان همانند بال برای پرنده است و فرانسیس بیکن هم بر این باور است که امید، صبحانه خوب است؛ اما شام بدی است.

در این راستا، امید با خوش‌بینی و امیدواری متفاوت است. سلیگمن^۳ (۱۹۹۶) خوش‌بینی را بیشتر یک سبک توصیفی می‌داند تا یک صفت شخصیتی گسترده. بر اساس این دیدگاه، افراد خوش‌بین، تجربه‌های منفی را به عوامل بیرونی، موقت و مشخص نسبت می‌دهند؛ ولی افراد بدبین، وقایع و تجربه‌های منفی را به عوامل درونی، باثبات و کلی نسبت می‌دهند (کار،^۴ ۱۳۸۵). در این راستا، اشنایدر می‌نویسد: افراد خوش‌بین به تغییر میل دارند، اما قدرت برنامه‌ریزی در آنها ضعیف است؛ ولی فرد با امید تلاش‌هایش به هدف معطوف است و میل و اراده قوی برای رسیدن به هدفش دارد (بارلو،^۵ ۲۰۰۲). امید یک احساس خوشایند است؛ در حالی که خوش‌بینی، یک پیامد به دست آمده از یک الگوی فکری است که باعث نگرش مثبت در فرد می‌شود. در روان‌شناسی از این تفکر مثبت یا خوش‌بینی برای درمان منظم بدبینی استفاده می‌کنند (انجمن امید و زندگی،^۶ ۲۰۰۸). امید با امیدواری هم متفاوت است. کسی که امید دارد، منتظر وقایع خوبی است و مشتاقانه امیدوار است که نتایج خوب را مشاهده کند (مک‌اینیس و چان،^۷ ۲۰۰۶). در واقع، امید بازتاب میزان رسیدن به نتیجه است که غیر قطعی و در عین حال، ممکن ارزیابی شده است؛ اما امیدواری، بازتاب توقع‌ها و با توجه به نتیجه آینده، همخوان با هدف است. در امیدواری، اشتیاق به کلی حذف می‌شود (فلاسکاس،^۸ ۲۰۰۷).

حقیقت این است که امیدواری، حالتی نفسانی است که در آن، انسان به اموری که انتظارش را دارد، دل‌بستگی پیدا می‌کند. امیدواری، یعنی آرزو برای انجام کاری که انتظار برای برآورده شدن آن وجود دارد (کریمی، ۱۳۸۶).

در بُعد مذهبی، امید به پاداش خداوند و یا انتظاری آهسته و نامعلوم برای ظهور منجی، از بزرگ‌ترین و پیچیده‌ترین افکاری است که از گذشته‌ها برای سلامت اجتماع برگزیده‌اند.

1. Snider

3. Seligman

5. Barlow

7. McInnis & Chun

2. Agency

4. Carr

6. the life and hope association

8. Flakes

صاحبان ادیان، زمان ظهور منجی را قطعی نکرده‌اند؛ ولی ظهور آن را حتمی دانسته‌اند. این به معنای است که: «آهسته باشید و امیدوار». در همین بُعد، پرستش در یکی از جایگاه‌های امید قرار دارد. انسان پرستنده با گذشت زمان، به دریافت نشانه‌های رحمت معتقد می‌شود. این دریافت‌ها، حتی اگر پرستش بت هم باشد، دیده می‌شود؛ چرا که ذهن پرستنده، همواره به دنبال جذب چیزهایی است که از خدای خود انتظار دارد. به همین دلیل است که قرن‌های بسیاری، بت پرستی پابرجا ماند و کاربردهای روحانی خودش را حفظ کرد. اما در مفهوم پرستش، «آهستگی» کاملاً ذاتی است. در واقع، چیزی که به‌طور مستقیم در ذات هر پرستنده خالصی موج می‌زند، همان آهستگی است؛ چرا که در فهم او، پرستش عجولانه و ناشکیبا، نوعی توهین و کم‌ارزش کردن محسوب می‌شود و از پرستش نکردن، نادرست‌تر است. محقق نراقی (۱۳۷۴) می‌گوید: «ضد یأس از رحمت خدا، امیدواری به اوست که آن را صفت رجاء گویند. رجاء عبارت است از: انبساط سرور در دل به خاطر انتظار امر محبوبی و وقتی این انتظار و سرور را امیدواری گویند که آدمی بسیاری از اسباب رسیدن به محبوب را تحصیل کرده باشد».

در فرهنگ فارسی، به‌طور معمول، امید و آرزو در کنار هم به‌کار می‌رود و در زبان عربی، بیشتر امید و ترس (خوف و رجاء) متداول است. در فارسی این‌طور تعبیر می‌شود که «در هر امیدواری، آرزو وجود دارد؛ ولی هر آرزویی امیدواری نیست». امیدواری با فعالیت و تلاش همراه است و از سه جزء شناختی، عاطفی و حرکتی تشکیل می‌شود. امام علی (ع) می‌فرماید: «کل راج طالب و کل خائف حارب؛ هر امیدواری جوینده است و هر بیمناکی گریزان». انسانی که امیدوار است، جستجو و تلاش می‌کند و با کسی که فقط خیال‌پردازی می‌کند و فعالیت انجام نمی‌دهد، متفاوت است.

اهمیت امید در آیات و احادیث

قرآن برای تشویق و ترغیب انسان به کارهای شایسته، از امید، بهره برده است. خداوند نسبت به دیدار خود با این آیات نوید می‌دهد: «مَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ اللَّهِ فَإِنَّ أَجَلَ اللَّهِ لَآتٍ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ؛ کسی که به دیدار خداوند امید دارد، بداند که اجل او از سوی خدا آمدنی است و او شنوای داناست» (عنکبوت، ۵).

اگر امید و آرزوهای انسان از محدوده تنگ دنیای مادی خارج شود و به آرمانی ماندگار و همیشگی تبدیل شود، به آرزویی برتر و امید والا دست یافته است. امام علی (ع) در

این باره می‌فرماید: «هر کس که آرزو و آرمانش خداوند باشد، نهایت آرزو و امید را دریافته است. امید در دل انسان، منشأ اثر، کار و تلاش می‌شود». بنابراین، امیدواران به لقای الهی با تلاش، فعالیت و انجام اعمال شایسته، خود را برای دیدار الهی آماده می‌کنند تا با سربلندی به لقای پروردگارشان برسند. پس مسیر خشنودی الهی و دستیابی به رضایت او، پرستش خالصانه او و انجام اعمال نیکو است. شخصی به امام صادق(ع) عرض کرد: «عده‌ای از یاران شما مرتکب گناه شده و می‌گویند ما به لطف و بخشش خدا امید داریم. امام فرمود: دروغ می‌گویند: آنان پیرو ما نیستند. گروهی اند که آرزوهای بی‌پایه بر آنان غلبه یافته است. در صورتی که هر کس به چیزی امید دارد، برای آن کار و فعالیت می‌کند و هر کس از چیزی بترسد، از آن فرار می‌کند» (کلینی، ۱۳۶۲).

حضرت علی(ع) نیز در این باره می‌فرماید: «از کسانی مباش که بدون عمل شایسته به آخرت امید دارند و توبه را با آرزوهای دراز به تأخیر می‌اندازند» (نهج البلاغه، حکمت ۱۵۰). از اهرم‌های کارآمد در گرایش به عمل صالح، باور به معاد و روز قیامت است. معاد در تنظیم زندگی سالم و تصحیح رفتارها و باورهای انسان، نقش مهمی دارد. خداوند در قرآن می‌فرماید: «إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَاجَرُوا وَجَاهَدُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أُولَئِكَ يَرْجُونَ رَحْمَتَ اللَّهِ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ؛ آنان که ایمان آورده‌اند و کسانی که هجرت نموده و در راه خدا جهاد کردند به رحمت خدا امید دارند و خداوند آمرزنده و مهربان است» (بقره، ۲۱۸).

مسئله دیگر که همیشه در کنار امید در قرآن مطرح است، خوف و ترس از خدا می‌باشد. دو عامل ترس و امید، با هم باعث معرفت و مراتب وجودی انسان می‌شود و او را به سمت عبادت یگانه معبود خویش می‌کشاند. البته عبادت برخی از افراد به دلیل ترس از عذاب جهنم است و کسانی که درجه‌های ایمان بالاتری دارند، از ترس اینکه مبادا از چشم معبود بیفتند، او را عبادت می‌کنند.

لقمان حکیم(ع) در اندرز به فرزندش فرمود: «فرزندم دارای دو دل باش؛ با یک دل از خدا بترس، ترسی که در آن تفریط راه نیابد و با دلی دیگر به خدا امیدوار باش. امیدی که باعث فریب و غفلت از عذاب و خشم خدا نشود». امام علی(ع) می‌فرماید: «بهترین کارها، اعتدال در بیم و امید است».

بنابراین، امید و ترس، از ضرورت‌های زندگی انسان است که در طول تاریخ زندگی با او همراه است. بدون امید، زندگی از حرکت باز می‌ایستد و بدون ترس، زندگی انسان به خطر می‌افتد؛ به عبارت دیگر، علت و عامل مؤثر در تغییر رفتار انسان و در نهایت، رسیدن

وی به سعادت ابدی، ترس و امید است و نبود آن، باعث بحران و بدبختی همیشگی انسان خواهد شد.

آثار تربیتی ایمان و امید در زندگی روانی

انسان موجود بسیار پیچیده با ابعاد گوناگونی است و تداوم حیات او به تعادل نسبی این ابعاد بستگی دارد. یکی از این ابعاد سلامت روان است. سلامت روان، حالت کامل آسایش و کامیابی زیستی - روانی و اجتماعی است و صرف نبود بیماری یا معلولیت نمی‌باشد (سازمان بهداشت جهانی). سلامت روانی در مفهوم عام خود نیز به سلامت فکر، تعادل روانی و دارا بودن ویژگی‌های مثبت روانی گفته می‌شود و راه‌های دستیابی به سلامت فکر و روح که برای تعالی و تکامل فردی و اجتماعی انسان‌ها لازم است، با پرداختن به آن روشن می‌شود.

اعتقاد و ایمان به خدا و انجام اعمال و مناسک مذهبی توسط افراد، نقش مؤثری در سلامت روانی و جسمانی آنها دارد و در شکل‌گیری شخصیت و سبک زندگی سالم نقش مهمی ایفا می‌کند. مذهب به عنوان مجموعه‌ای از اعتقادات، بایدها و نبایدها و نیز ارزش‌های اختصاصی و تعمیم‌یافته، یکی از مؤثرترین تکیه‌گاه‌های روانی به شمار می‌رود که می‌تواند معنای زندگی را در لحظه‌لحظه‌های عمر فراهم کند و در شرایط خاص نیز با فراهم کردن تکیه‌گاه‌های تبیینی، فرد را از تعلیق و بی‌معنایی نجات دهد (بهرامی، ۱۳۷۸).

ایمان و امید، آثار خوب زیادی در زندگی فردی و اجتماعی افراد به جای می‌گذارد که از آن جمله می‌توان به این موارد اشاره کرد:

۱. آرامش

آرامش، امید هر انسانی است. آرامش (طمأنینه) یعنی اینکه انسان در قصد و اراده خود استقرار و آرامش داشته باشد و هیچ‌گونه اضطراب و نگرانی به خود راه ندهد. قرآن کریم در میان امواج نگرانی‌ها و اضطراب‌ها، امید به خدا و ذکر او را به عنوان برترین داروی آرامش‌بخش و شفادهنده قلب‌ها معرفی می‌کند و پروردگار، آن را از خواص ایمان و از نعمت‌های بزرگ خود شمرده است: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ؛ آگاه باشید که با یاد خدا دل‌ها آرام می‌گیرد و ناآرامی‌ها و اضطراب‌ها مهار می‌شود» (رعد، ۲۸).

انسان فطرتاً جوینای سعادت خویش است. اگر بتوان برای سعادت دو مؤلفه اساسی برشمرد، آرامش مؤلفه اصلی است که به دو شکل آرامش روحی (آرامش خاطر) و امنیت

اجتماعی ظهور می‌کند. در این راه، انسان از تصور رسیدن به سعادت، شاد می‌شود و از فکر یک آینده شوم، لرزه بر اندامش می‌افتد و دچار دله‌رۀ شدید می‌شود. آنچه مایهٔ سعادت انسان می‌شود، دو چیز است: تلاش، امید و اطمینان به شرایط جدید که همراه با حضور، خضوع و نهایت کوشش است. در حقیقت، آرامش روحی، گمشده انسان امروزی است و او با تمام وجود به دنبال دستیابی به آن است (مطهری، ۱۳۶۹).

در روان‌شناسی و علوم اجتماعی، شخصیت سالم به کسی گفته می‌شود که در حوزه رفتاری، آرامش دارد و دچار تشویش و بحران نمی‌شود. از نظر قرآن نیز انسان مؤمن کسی است که شخصیت سالم، آرامش و امنیت دارد و نسبت به گذشته، غم و اندوه به دل راه نمی‌دهد. ایمان محکمی که از مطالعه اسرار شگفت‌انگیز این جهان پهناور سرچشمه می‌گیرد، قلب را لبریز از عشق، نشاط، آرامش و اطمینان می‌کند. انسان در پرتوی بندگی خداوند از قید بندگی غیر او آزاد می‌شود و هنگامی که با آن وجود لایتنهای آشنا می‌گردد، همه چیز، جز او در نظرش کوچک می‌شود و به این خاطر، هرگز از دست دادن چیزی، روح او را دچار توفان‌های اضطراب و نگرانی نمی‌کند.

۲. انبساط خاطر و شادمانی

از دیگر نشانه‌های امید در زندگی، خوش‌بینی به جهان و خلقت هستی است؛ زیرا فرد با ایمان و امیدوار، آفرینش خود و جهان را هدفدار می‌بیند و هدف را خیر، تکامل و سعادت معرفی می‌کند. چنین فردی زمینه ترقی و تعالی را برای خود و افراد دیگر فراهم می‌کند (همان).

انبساط خاطر و شادمانی با سلامت روان، ارتباط بسیار نزدیکی دارد. شوارز و استراک^۱ (۱۹۹۱) معتقدند که افراد شاد، در پردازش اطلاعات به خوش‌بینی و شادمانی متمایل هستند و در نتیجه، امید به زندگی بیشتری دارند. داینر^۲ (۲۰۰۲) شادکامی را نوعی ارزشیابی از خود و زندگی می‌داند. عوامل بسیاری در ایجاد شادمانی دخالت دارد که از آن جمله می‌توان به نقش تحصیلات، پول و درآمد (آرگایل،^۳ ۲۰۰۱)، رضایت شغلی و رضایت از زندگی (آدلر و فاگلی،^۴ ۲۰۰۵)، سلامت جسم و روان (ادینگتون و شومن،^۵ ۲۰۰۴) و داشتن ایمان و مذهب (اسکومیکر،^۶ ۲۰۰۲) اشاره کرد. یافته‌های پژوهش‌ها نشانگر این است که در نظر داشتن شادی و طراحی برنامه‌هایی برای شاد بودن با انگیزه‌های مختلف،

1. Schwarz & Strack
3. Argyle
5. Eddington & Shuman

2. Diener
4. Adler & Fagley
6. Schumaker

باعث افزایش خوشحالی می‌شود و امید به زندگی را بالا می‌برد. در واقع، شادکامی محصول سلامت روانی است، نه هدف آن.

از نظر تأثیرهای فیزیولوژیکی، بسیاری از تحقیق‌ها نشان داده که حالت‌ها و عناصر خاص معنویت و ایمان ممکن است که اثرهای مثبتی بر مکانیزم‌های گوناگون فیزیولوژیکی درگیر در سلامت داشته باشد (استیبیچ،^۱ ۲۰۰۸). هیجان‌هایی، مانند امیدواری، عشق ورزیدن و گذشت که در عرف دین ترویج می‌شود، به واسطه تأثیر بر مسیرهای نورونی مربوط به سیستم ایمنی، ممکن است که اثر خود را در بهبود سلامت، اعمال کند (سیبولد و هیل،^۲ ۲۰۰۱).

در این راستا، ساعد و روشن (۱۳۸۷) رابطه بین معنویت و سلامت روان را با دخالت مکانیزم‌هایی، مانند سبک‌های مقابله‌ای، مکان کنترل، حمایت اجتماعی و شبکه‌های اجتماعی، مکانیزم‌های فیزیولوژیکی و در نهایت، محیط و معماری بناها نشان داده‌اند که این مکانیزم‌ها ممکن است با عوامل فردی، مانند وضعیت قبلی سلامت روان فرد، سن و زمینه فرهنگی او به خوبی در ارتباط باشد.

۳. افزایش انرژی روانی و قدرت سازگاری با محیط

امید این اثر را دارد که انرژی روانی انسان را افزایش دهد و باعث شود که او بر تلاش خود برای رسیدن به مقصود بیفزاید. در واقع، امید، به نمایش گذاشتن توانایی‌های انسان است. از ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری افراد سالم و امیدوار، برخوردار بودن از مهارت‌های مقابله‌ای و مقابله صحیح با مشکل‌ها می‌باشد. امروزه در سطح دنیا افرادی، توانمندی و قابلیت لازم برای زندگی اجتماعی و فردی در جامعه را دارند که در کنار هوش و قابلیت ذهنی و انتزاعی، قابلیت دیگری به نام هوش هیجانی و اجتماعی دارند؛ بنابراین، تقویت هوش هیجانی در افراد باعث سازگاری بهتر با جامعه و اجتماع خواهد شد و فرد در این وضعیت از آرامش بیشتری برخوردار خواهد بود.

۴. کاهش ترس و اضطراب

هر کس امید به بهبودی امور و اصلاح کارها را از دست دهد، نسبت به آینده و سرانجام کار، دچار ترس و اضطراب می‌شود. چیزی که می‌تواند از ترس و اضطراب او کم کند،

1. Stibich

2. Seybold & Hill

امیدواری است. کسی که خداپرست است، می‌داند که سررشته همه امور به دست خداست و اوست که انسان را از خواری گناه به وسیله توبه به اوج عزت و سربلندی می‌رساند، پس کمترین دلیلی برای ناامیدی ندارد. همچنین باید انتظارهایمان از خود و اطرافیان، قابل دسترس و متناسب با تلاش و فعالیتیمان باشد تا دچار ناکامی و به تبع آن، ناامیدی نشویم (عسگری، ۱۳۸۷).

ایجاد امید به زندگی و حل مشکل‌ها، یکی از جنبه‌های مهم مشاوره و روان‌گری هم است. مشاوران مؤمن و متعهد می‌توانند روی انتظاراتهای افرادی که دچار ناامیدی و به دنبال آن، ترس هستند، بسیار تأثیرگذار باشند. در واقع، انتظاراتهای مثبت می‌تواند باعث ایجاد انگیزه در افراد در جهت تلاش برای بهبود شود. امید اثر مثبتی بر مشکل فردی دارد. مشاوران می‌توانند امکانات بالقوه عقلی و عاطفی - روانی مراجعه‌کنندگان را به فعلیت برسانند و به منظور درمان آنان از ایجاد امید به زندگی بهره ببرند. بهترین و آسان‌ترین راه حل کاهش اضطراب، متوجه کردن آنان به وجود یک تکیه‌گاه عظیم و پایدار است که همان ایزد یکتا می‌باشد.

۵. بالا بردن قدرت تصمیم‌گیری و مشارکت اجتماعی

افزایش تعامل‌های اجتماعی، مشارکت جمعی و قدرت تصمیم‌گیری می‌تواند باعث افزایش روحیه، توانمندی و امیدواری شود. از نظر شناختی - اجتماعی، امید ارتباط نزدیکی با تصمیم‌گیری شناختی دارد؛ زیرا امید می‌تواند در شرایط بحرانی فرد را وادار به تصمیم‌گیری کند، مانند ریسک کردن در موقعیت‌های واقعی. در شرایط واقعی، تصمیم‌های انسان به درک او از خطر (میزان ریسک‌پذیری) و شاخص امید بستگی دارد و همین امر باعث می‌شود که فرد با توجه به آن موقعیت و انتظاراتی که از پیامد و منفعت آن دارد، تصمیم‌گیری کند (گودامسکی، ۱۹۹۸).

انسان یک فرد اجتماعی است و زندگی سالم او به روابط اجتماعی پنهانی بستگی دارد. غرایز و نیازهای اجتماعی به صورت یک سلسله تقاضا در باطن انسان وجود دارد که با تعلیم و تربیت باید پرورش یابد. در این راستا، آن چیزی که بیش از هر چیز حق را محترم، عدالت را مقدس، دل‌ها را به یکدیگر مهربان و اعتماد متقابل را میان افراد برقرار می‌کند، تقوا و عفاف را تا عمق وجدان آدمی نفوذ می‌دهد و به ارزش‌های اخلاقی اعتبار می‌بخشد، ایمان و امید است.

1. Godomski

۶. بالا بردن ظرفیت انسان درباره مرگ

زندگی انسان، خوشی‌ها و ناخوشی‌هایی دراد و بسیاری از آنها، پس از تلاش زیاد قابل پیشگیری و برطرف کردن است. امید در انسان نیروی مقاومت می‌آفریند، تلخی‌ها را شیرین می‌کند و سختی‌ها و حتی مرگ را در نظر او بی‌اهمیت جلوه می‌دهد. از نظر روان‌شناسان، بیشتر بیماری‌های روانی که ناشی از ناراحتی‌های روحی و تلخی زندگی است، در افراد بی‌ایمان و ناامید دیده می‌شود. هر چه فرد امیدوارتر و باایمان‌تر باشد، از این بیماری‌ها محفوظ‌تر است. به دلیل بی‌ایمانی و ناامیدی در این عصر است که بیماری‌های روانی و عصبی رواج یافته است.

احساس فناپذیری و عدم تکامل، علت زیربنایی ترس‌های وجودی و احساس‌های پوچ‌گرایانه می‌شود. دین با وعده دادن جاودانگی در دنیای دیگر می‌تواند با این احساس‌های منفی مبارزه کرده و به زندگی معنا بخشد و در ذهن مخاطبانش برای این جهان ثبات و دوام فراهم کرده، امید ببخشد. پژوهش‌های متعدد نشان داده که آنچه انسان امروزی را بیشتر رنج می‌دهد، خلأ وجودی و احساس بی‌هدفی و ناامیدی در زندگی است. همین احساس ناامیدی و پوچی که ناشی از فراموشی خدا به عنوان مبدأ و مقصد زندگی است، باعث شده هنگامی که انسان امروزی به پایان زندگی می‌اندیشد، آینده را تاریک و مبهم ببیند و از آن بترسد؛ در حالی که داشتن دین با ایجاد یک نظام فکری و عقیدتی منسجم در چارچوب مبدأ و معاد، واقعیت‌های زندگی را برای انسان قابل فهم کرده و باعث هدفمندی و معناداری جهان برای فرد شده است. تأثیر ارزش‌ها و عقاید مذهبی در سلامت روانی افراد در پژوهش‌های گوناگون مورد بررسی قرار گرفته است.

آذربایجانی و موسوی اصل (۱۳۸۵)، آثار داشتن ایمان و امید و تأثیر آن در زندگی را در دو سطح فردی و اجتماعی مطرح می‌کنند. در سطح فردی، شامل چهار تأثیر آرامش روان، خشنودی و رضایت از زندگی، تفسیر خوش‌بینانه از مرگ و سلامت جسمانی است و در سطح اجتماعی، باعث انسجام اجتماعی، کاهش جرم و انحراف و نوع‌دوستی و کمک به دیگران می‌شود.

تحقیق‌های بتزایی و فتحی آشتیانی (۱۳۸۷) نشان می‌دهد که با افزایش میزان ایمان و امید در زندگی افراد، آنها این توانایی را می‌یابند که در شرایط گوناگون به‌گونه‌ای مناسب رفتار نموده و از مسیر تعادل خارج نشوند و در نتیجه، در برابر شرایط اجتماعی، اقتصادی و بدنی نامناسب، از خودشان بردباری نشان داده و بر اساس تعالیم و حیوانی و الهی رفتار نمایند. در واقع، افراد امیدوار، سلامت روان بیشتری نسبت به افراد بی‌ایمان و ناامید دارند.

از نظر شافر و کینگ^۱ (۱۹۹۰)، افراد متدین و غیر متدین میزان فشار روانی مشابهی را تجربه می‌کنند؛ اما افراد متدین بهتر می‌توانند با رویدادهای منفی زندگی و عوامل فشارزای روان‌شناختی رویارویی کنند.

به هر حال، باید بپذیریم که در برابر ناملایم‌های سخت زندگی که ناگزیر از پذیرش آن هستیم، زندگی جریان دارد. با وجود آنکه انسان این توانایی را دارد که خود التیام‌بخش دردهایش باشد؛ ولی برای دستیابی به سلامتی و تحمل‌پذیری روانی، ناگزیر از پذیرش یک ایمان قوی و محکمی است که با آن بتواند بر محدودیت‌هایش غلبه کند و این امر، تنها با اعتقاد قوی به امید و اطمینان داشتن به استواری آن در زندگی امکان‌پذیر است (پترای،^۲ ۲۰۰۸). البته ایمان فقط در مذهب و کلیسا خلاصه نمی‌شود؛ بلکه ایمان واقعی، یک فرآیند شخصی و قلبی است و شامل باورها، ارزش‌ها و مفاهیمی است که به‌طور مستقیم با زندگی انسان سروکار دارد. ایمان، انسان را به سمت دریافت حقایق و وفاداری نسبت به هم‌نوع می‌کشد و این حق را به او می‌دهد که متناسب با شرایط محدود زندگی، حقایق را دریافت کند (کونولی،^۳ ۱۹۹۸).

همچنین افرادی که حساسیت مذهبی بالایی دارند، نسبت به آینده، زندگی و رهایی از مشکل‌های موجود امیدوارتر هستند و زندگی خود را با آرامش و بهداشت روانی مطلوبی می‌گذرانند. در این میان، نقش توکل به خدا در امیدواری و برطرف کردن اضطراب‌ها مهم است (غباری، ۱۳۸۵).

در این باره صفورایی (۱۳۸۶) بیان می‌کند که سازوکار تأثیر ایمان و امید در زندگی در حل مشکل‌های روان‌شناختی و سازش‌یافتگی بر عوامل متعددی مبتنی است که از آن جمله می‌توان به: تسهیل‌های اجتماعی، معنادهی به زندگی، ارائه الگوهای دلبستگی و جدایی، تشویق و تنبیه، آیین‌های مذهبی، پرورش عقلانی، هویت‌بخشی، نظم اجتماعی و فردی و وحدت‌یافتگی روانی اشاره کرد.

راه‌های دستیابی به امید

اگر با نگاه اعتقادی روان‌شناسانه به موضوع امید توجه کنیم، می‌توان گفت که چند اعتقاد مهم و اساسی وجود دارد که ما را به امید می‌رساند و باعث می‌شود که زندگی را با اهداف معناداری دنبال کنیم (آرچر،^۴ ۲۰۰۸).

1. Schafer & King
2. Petrie
3. Connolly
4. Archer

۱. اصل اولیه: وجود داشتن امید (داشتن تفکر مثبت)

وجود داشتن یا نداشتن یک مطلب، تقدم رتبی دارد بر اینکه افراد به آن باور داشته یا نداشته باشند. امید هم از این مقوله مستثنا نیست.

امام صادق(ع) می‌فرماید: «هیچ بنده مؤمنی نیست که در دل او دو نور نباشد: یکی، نور امید و دیگری، نور ترس. اگر این را وزن کنند، با آن برابر است» (کلینی، ۱۳۶۲، ص ۶۷). تفکر مثبت، تولید انرژی، توانایی و دلگرمی می‌کند. اگر بخواهیم امیدوار زندگی کنیم، باید همیشه نیمه پر لیوان را ببینیم. در این باره، همراهی با زیبایی‌های زندگی و اندیشه در داشته‌ها کمک مؤثری است. بزرگ‌نمایی سختی‌ها و نظر کردن در کاستی‌ها که یک روی سکه زندگی است، باعث شده که از روی دیگر سکه که خوشی‌ها، زیبایی‌ها و داشته‌ها می‌باشد، غفلت شود.

۲. باور داشتن امید، به عنوان یک هدیه الهی

مهم‌ترین منبع و عامل حمایت‌کننده که می‌تواند ما را در برابر خطرها و امواج منفی حمایت نماید، باور به خداوند متعال و جهان آخرت است. ایمان به خدا منبع اولیه امید را تشکیل می‌دهد (مکشری،^۱ ۲۰۰۰). هر چقدر ما منابع قدرتی و انرژی روحی و روانی داشته باشیم، تحمل‌پذیری، استقامت و امیدواری ما بیشتر خواهد بود. امید در چارچوب مذهبی، به معنای آگاه بودن از یک حقیقت معنوی است. در واقع، امید داشتن یک فضیلت است و فضیلت هر صفت اخلاقی به قدر یاری کردن آن صفت در رسیدن انسان‌ها به سعادت است. بنابراین، ترس و امید، از برترین صفات خوب است که با آن می‌توان به اوج سعادت و کمال رسید. امام صادق(ع) می‌فرماید: «امید واسطه و شفیع آدمی است و ترس، مراقب و نگهبان دل است. هر کس خدا را بشناسد، هم از او ترس و هم به او امید دارد و این دو، دو بال ایمان است که انسان را به سعادت می‌رساند» (مجلسی، بی‌تا، ج ۷۰، ص ۳۹۰).

هولت و هنیکر^۲ (۲۰۰۰) بیان می‌کنند که امید یک امر اساسی و محرکه اصلی زندگی است. کسی که امیدوار است، انرژی، قدرت، فضیلت و شادمانی دارد. در مذهب کاتولیک نیز امید، یکی از سه فضیلت مذهبی (ایمان، امید و نیکوکاری) و یک هدیه معنوی از طرف پروردگار می‌باشد. در واقع، امید یک توفیق معنوی است (انجمن امید و زندگی،^۳ ۲۰۰۸).

1. Mcsherry

2. Holt & Henniker

3. the life & hope association

۳. اعتقاد به ارائه دستورهای خداوند به وسیله پیامبرانش

تنها پیامبران الهی هستند که می‌توانند راه حقیقت و زندگی سالم را به ما نشان دهند. در قرآن کریم آمده است: «لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ؛ پیامبر خدا، برای شما - چه در صبر و مقاومت با دشمن و چه دیگر اوصاف و افعال نیکو - سرمشق و الگوی مناسبی است» (احزاب، ۲۱). برای ایجاد و تقویت امید و امیدواری در افراد می‌توان به زندگی و راه و روش رفتاری بزرگان دین، ائمه (ع) و شخصیت‌های کاملی که منبع امید، انرژی و حیات بوده‌اند، توجه نمود. بزرگانی، مانند پیامبر اسلام که با همه سختی‌ها و مشکل‌هایی که برای ایشان در راه ترویج و نشر اسلام به وجود آمد؛ اما از مسیر حق و امیدواری خارج نشد.

۴. سهم بالا داشتن هر یک از ما در امید به زندگی

در حقیقت، با شناخت ویژگی‌های خود و با شناخت صحیح از نقاط ضعف و قدرت خویش و دنیای پیرامونی خود، می‌توان با سختی‌های زندگی بهتر کنار آمد. با ایمان خالصانه و فرمانبرداری می‌توان به سوی ایزد معبود حرکت کرد و با امید به لقای او می‌توان قسمتی از جامعه بزرگی از مردمان باایمانی شد که راهشان را در زندگی پیدا کرده‌اند. خداوند می‌فرماید: «هر کس آرزومند ملاقات پروردگار خویش است، باید که کار نیکو کند و در پرستش پروردگار خود کسی را شریک نکند» (کهف، ۱۱۰). اگر با نگاه جامعه‌شناسانه و مردم‌شناسانه به موضوع امید بنگریم، به این نتیجه خواهیم رسید که ریشه اصلی ناامیدی در میان افراد، تغییر و دگرگونی در ارزش‌های اجتماعی و فرهنگی است که از بنیان خانواده سرچشمه می‌گیرد؛ چرا که پایه اصلی شخصیت افراد در درون خانواده‌ها شکل می‌گیرد. هر چند که مسائلی، چون اقتصاد، تورم و بیکاری می‌تواند بر روی نگرش افراد و خانواده‌ها تأثیر بسزایی بگذارد؛ اما نباید از عامل کم‌رنگ شدن ارزش‌های اصیل فرهنگی و اعتقادی غافل شد.

۵. وارد کردن عشق، علاقه و هدف در زندگی

امام علی (ع) می‌فرماید: «از کسانی مباش که بی‌عمل امید به آخرت دارند» (نهج‌البلاغه، ص ۱۶۰؛ عبده، بی‌تا، ج ۲، ص ۱۸۱). با نگاهی به هدف زندگی افراد در جهان سه نوع زندگی را می‌توان مثال زد:

۱. زندگی مفید: زندگی برای ساختن جهان بهتر، بر پایه لبخند، خوشحالی، آرامش و صلح، امیدواری و جهان‌بینی روشن.

۲. **زندگی مضر:** زندگی برای خراب کردن جهان، همراه با گریه و غم.

۳. **زندگی بیهوده:** زندگی برای هیچ، نه خراب کردن، نه افزایش و بهبود جهان، زندگی تنها برای مردن (انجمن امید و زندگی، ۲۰۰۸).

از علت‌های اصلی که افراد را به بی‌تفاوتی، بی‌هویتی و ناامیدی می‌کشاند، نداشتن یک معنای درست از هدف و فلسفه زندگی است؛ بنابراین، برای جلوگیری از این آفت در عملکرد طبیعی خود، باید به تقویت رابطه سالم و منطقی و همچنین توجه به یک فلسفه حیات‌بخش بر اساس شرع و عقل از زندگی تأکید نماییم. امام صادق (ع) می‌فرماید: «هر کس به چیزی امیدوار باشد، برای آن به عمل برمی‌خیزد و هر کس از چیزی بترسد، از آن می‌گریزد» (کلینی، ۱۳۶۲، ص ۶۸-۶۹).

حضرت علی (ع) نیز در این باره می‌فرماید: «از دروغ بپرهیزید، که هر امیدواری خواهنده است و هر بیمناکی گریزان» (همان، ص ۳۴۳). اگر انسان در زندگی امید نداشت، شاید از عصر حجر هم فراتر نمی‌رفت. از عوامل تهدیدکننده امیدواری در زندگی می‌توان به این موارد اشاره کرد: نداشتن ایمان، عدم درک صحیح از خود و استعدادهای خود، نداشتن برنامه در زندگی برای رسیدن به اهداف، ترس و اضطراب (که به صورت بیماری در شخص و زندگی او است)، غصه خوردن و مقایسه کردن زیاد خود با دیگران، پرتوقعی و انتظار بیش از اندازه از خود و فقر عاطفی و اطلاعاتی (برجعلی، ۱۳۸۶).

نتیجه‌گیری

امید داشتن، مهم‌ترین انگیزه در زندگی است و مهم‌ترین اثر و کارکرد امید در زندگی بشر، آسان شدن سختی‌ها و تقویت روحیه انسان می‌باشد. در این راستا، نقش عواطف و احساس‌ها در زندگی بیشتر از عقل و خرد است؛ زیرا ارتباط نزدیکی با روحیه انسان دارد. عقل در سختی‌ها به انسان کمک می‌کند که در راه درست گام بردارد، ولی این به تنهایی کافی نیست. امید باعث می‌شود تا روحیه شخص از نظر روانی تقویت شود و در برابر سختی‌ها واکنش مثبت از خود نشان دهد. بنابراین، امید بُعد معنوی آمال و آرزوهاست. هیچ‌گاه بشر نمی‌تواند مطمئن باشد که تلاشش به نتیجه می‌رسد و این امید است که او را به سمت و سوی تلاش بیشتر می‌کشاند. البته باید توجه داشت که آرزوهای تهی و دست‌نیافتنی، جایگزین اهداف برتر و قابل قبول نشود. امیدواری نباید جای تلاش و عمل را بگیرد. نباید آن قدر به رحمت خدا امیدوار بود که ترس از خشم و غضب خدا از دل

خارج شود. امیرمؤمنان علی(ع) می‌فرماید: «از آرزوهای طولانی پرهیزید که زیبایی نعمت‌های الهی را از نظر شما می‌برد و آنها را نزد شما کوچک می‌کند و به کمی شکر فرا می‌خواند».

با توجه به مطالبی که بیان شد، می‌توان گفت که:

الف) امید یا رجاء، یک حالت روانی است و توجه به آینده، منشأ پیدایش این حالت در انسان می‌شود. توجه به اینکه در آینده می‌تواند از نعمت‌هایی بهره‌مند شود؛ در نتیجه، احساس خوشایندی در دل او زنده می‌شود و او را به تلاش و حرکت وا می‌دارد.

ب) انسان باایمان چنین می‌اندیشد که خداوند می‌تواند در آینده او را از نعمت‌هایی بهره‌مند کند و همین منشأ امید او به خدا می‌شود. این اندیشه سبب می‌شود که تنها دل به خدا بندد و این، یکی از صفتهای برجسته انسان وارسته و خداشناس است.

ج) ایمان و امید، جزء صفتهای ضروری برای انسان است که او را مصمم به حرکت در مسیر کمال و سلامت روانی می‌کند و نبود آن باعث نقص در ویژگی‌های انسانی و روانی می‌شود. در واقع، ایمان و امید به منزله نیروی اجرایی برای حرکت است و همه رفتارهای انسان، آثار و جلوه‌های این نیرو و گرایش روانی است.

د) در متون اسلامی، ترس در کنار امید قرار می‌گیرد. دو عامل ترس و امید، با هم باعث معرفت و تعالی انسان می‌شود و او را به سمت عبادت یگانه معبود خویش می‌کشاند.

در پایان، حدیثی از حضرت علی(ع) نقل می‌کنیم. ایشان فرمودند:

«خف ربك خوفا يشغلك عن رجائه و ارجه رجاء من لا تأمن خوفا؛ بترس از پروردگار خود؛ ترسی که سرگرم کند تو را از امید به او، و امیدوار باش، به امید کسی که از ترس او ایمن نیستی» (آمدی، ۱۳۸۶، ص ۴۵۸)؛ زیرا ایمنی از عذاب، انسان را به یکی از دو کار وا می‌دارد یا جرأت و جسارت در گناه و یا عجب و خودبینی که هر دو موجب عذاب است.

منابع

نهج البلاغه.

آذربایجانی، مسعود و سید مهدی، موسوی اصل (۱۳۸۵)، درآمدی بر روان‌شناسی دین، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها، مرکز تحقیق و توسعه علوم انسانی (سمت).

آمدی (۱۳۸۶)، ترجمه و شرح غرر الحکم (موضوعی)، باب خوف و رجاء. بترایی، رامین و علی، فتحی آشتیانی (۱۳۸۷)، «بررسی سهم تأثیر جهت‌گیری مذهبی بر سلامت روان در مقایسه با عوامل جمعیت‌شناختی»، روان‌شناسی دین، س ۱، ش ۳، ص ۳۷-۶۲.

برجعی، محمود (۱۳۸۶)، «امید و امیدواری، محاسن و تهدیدها»، کارشناسی ارشد معاونت پژوهشی و دانشجوی دکتری روان‌شناسی، سایت معاونت پژوهشی و آموزشی سازمان تبلیغات اسلامی.

بهرامی، هادی (۱۳۷۸)، «بررسی مؤلفه‌های سازش‌یافتگی در آزادگان ایران»، رساله دکتری روان‌شناسی، دانشگاه تربیت مدرس، دانشکده علوم انسانی دانشگاه تربیت مدرس. داوودی، محمدرضا (۱۳۸۳)، «امید و نقش تربیتی آن در زندگی انسان»، مجله معرفت، ش ۸۱، ص ۴۵-۵۱.

ساعد، امید و رسول، روشن (۱۳۸۷)، «مکانیزم‌های اثر معنویت بر سلامت روان»، فصلنامه دانشی - پژوهشی تازه‌های روان‌درمانی، س ۱۳، ش ۴۷ و ۴۸، ص ۴۹-۶۸.

صفورایی پاریزی، محمدمهدی (۱۳۸۶)، «ایمان به خدا و نقش آن در کاهش اضطراب»، مجله معرفت، ش ۷۵، ص ۹-۱۸.

عسگری، حسن (۱۳۸۷)، «راه‌های رسیدن به آرامش روانی از نگاه قرآن»، قابل دسترس در سایت <http://www.iec-md.org/farhangi/aaraameshravaani-quran-asgari.html>

غباری، باقر (۱۳۸۵)، «بررسی سلامت عمومی و میزان توکل دانشجویان دانشگاه تهران»، مجموعه مقالات سومین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان.

کار، آلان (۱۳۸۵)، روان‌شناسی مثبت: علم شادمانی و نیرومندی انسان‌ها، ترجمه حسن پاشا شریفی و جعفر نجفی‌زند، انتشارات دانشگاه تهران.

- کریمی، رسول (۱۳۸۶)، «نقش امید در زندگی»، مقاله تخصصی برگرفته از سایت [http://qurankarym.blogspot.com/Post id=672](http://qurankarym.blogspot.com/Post%20id=672)
- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۶۲)، اصول کافی، ج ۲، ترجمه و شرح جواد مصطفوی، تهران: نشر نور.
- کلانتری (۱۳۸۲)، روان‌شناسی شادی، مایکل آرگایل، ترجمه فاطمه بهرامی و همکاران، اصفهان: انتشارات جهاد دانشگاهی.
- محمدی ری‌شهری، محمد (۱۳۷۷)، میزان الحکمة، ج ۴، ترجمه حمیدرضا شیخی، قم: بی‌نا.
- مرادی، اعظم (۱۳۸۶)، «بررسی دیدگاه غم و شادی در نهج‌البلاغه با تمرکز بر روش‌های شادی‌آفرین»، فصلنامه النهج، ش ۲۱ و ۲۲، ص ۱۳۲-۱۴۳.
- مصباح یزدی، محمدتقی (۱۳۷۲)، اخلاق در قرآن، ج ۳، تهران: نشر امیرکبیر.
- مطهری، مرتضی (۱۳۶۹)، انسان و ایمان، تهران: انتشارات صدرا.
- نراقی، ملا احمد (۱۳۷۴)، معراج السعادة، تهران: نشر امین - رشیدی.
- Abela, JR.; K. Brozina & ME. Seligman (2004), *A Test of Integration of the Activating Hypothesis & the Diathesis Stress Component of the Hopelessness Theory of Depression: Br. J. Clin. Psychol*, 43 (2), pp.111-128.
- Argyle, M. (2001), *Psychology & Religion: An Introduction*, 2d ed, London: Routledge: Religion in Quality of Life Research.
- Archer, T. (2008), "The Life & Hope Association", available from: <http://www.watdamnak.org/LHA>.
- Adler, MG. & NS. Fagley (2005), "Appreciation: Individual Difference in Finding Value & Meaning as a Unique Predictor of Subjective Well-Being", *Journal of personality*, 13, pp.412-425.
- Barlow, JP. (2002), *The Measurement of Optimision & Hope in Relation to Collage Student Retention & Academid Success*, Unpublished Dissertation Submitted for the Doctorate of Philosophy, the University of Iowa State.
- Connolly, P. (1998), "Religion & Mental Health: An Exploration of the Relationship Between the Ineffable & the Indefinable", *Journal of Beliefs & Values*, 19 (2), pp.177-187.

- Diener, E. (2002), "Frequently Asked Question (FAG'S) About Subjective Well-Being (Happiness & Life Satisfaction)", available from: <http://www.s.psych.unic.edu/ediener/fag.htm>.
- Eddington, N. & R. Shuman (2004), *Subjective Well-Being, Presented by Continuity Psychology Education*.
- Flaskas, C. (2007), "Holding Hope & Hopelessness: Therapeutic Engagement with the Balance of Hope", *Journal of Family Therapy*, 29, pp.180-202.
- Godowski, A. M. (1998), *Risk Based Reasoning in Decision-Making for Emergency Management*, proc, of SRA-Europe Annual Conference "Risk Analysis", website: <http://erg4146.casaccia.enea.it/IRRIIS-ORG/SRA98a-off.pdf>.
- Holt, J. & Henniker (2000), "Exploration of the Concept of Hope in the Dominican Republic", *Journal of Advanced Nursing*, 32 (5), pp.1116-1125.
- Koenig, H. G. & K. Adams (2008), *Religion and Health*, Association of professional chaplains, Healing spirit.
- Lee, B.Y. & A. B. Newberg (2005), *Religion & Health: a Review and Critical Analysis*, Published by Board of Zygon, 40 (2), pp.443-469.
- Lopez, S. J.; C. R. Synder; J. Magyar Moe; L. M. Edward; J. T. Pedotti; J. L. Janowski; Turner & C. Press Grove (2003), *Strategies for a Accentuating Hope (Appeared in) Linley PA, & Joseph SK, (edu.)*, Positive Psychology in Practice, Hoboken, N. J: John Wiley & Sons.
- Mcsherry, W. (2000), *Education Issues Surrounding the Teaching of Spirituality: Nurs, Stand*, 14 (42), pp.40-43.
- McInnis, J. D. & H. E. Chun (2006), "Understanding Hope & its Implications for Consumer Behavior: I Hole", *Therefore Consume, Foundation & Trends in Marketing*, 1(2), pp.97-189.
- Petrie, H. (2008), *The Religion of Health Mindedness*.
- Schafer, WE. & M. King (1990), "Religiousness on Stress Among Collage Student: American Survey Report", *Journal of Collage Student Development*, 31, pp.336-341.

- Seligman, M. (1996), *Learned Optimism Yield Health Benefits*, The Psychological Record, American psychology Association (APA).
- Snider, CR. (2000), *Handbook of Hope: Theory, Measure & Applications*, Academic Press, USA.
- Seybold, K. S. & PC. Hill (2001), The Role of Religion & Spirituality in Mental & Physical Health: Current Directions in Psychological Science, 10 (1), pp.21-24.
- Schumaker, J. F. (2002), "Can Relation Make you Happy? Publication date: Summer 1998", *Free Inquiry*, 18 (3), p.28, available from: www.questia.com
- Schwarz, N. & F. Strack (1991), *Evaluating One's Life: A Judgment Model of Subjective Well-Being: An Inter Disciplinary Perspective*, Oxford: Pergamum Press.
- Stibich, M. (2008), "Religion Improves Health: Religion Might add year to your Life", available from: <http://longevity.about.com>.
- The American Heritage Dictionary of the English Language* (2008), 4 edition, website: <http://dictionary.reference.com/browse/hope>.
- The Life and Hope Association: (LHA)* (2008), available from: <http://www.watdamnak.org/iha>.
- Tabak, M. A. & K. D. Mickelson (2009), "Religious Service Attendance & Distress: the Moderating Role of Stressful Life Events & Race/Ethnicity", *Sociology of Religion*, 70 (1), pp.49-64.