

## نقش آرزوها در رضایت زندگی بر اساس مدل اسلامی عملکرد امل:

### بررسی مفهومی

#### The Role of Aspirations in Life Satisfaction based on Islamic *Amal* Operation Model: A Conceptual Review

حمید رفیعی هنر / پژوهشگر پژوهشگاه قرآن و حدیث، و دانشجوی دکتری روان‌شناسی عمومی

Hamid Rafi'ee Honar (Researcher at the Research Institute of Qur'an and Hadith and PhD student in General psychology)

#### Abstract

In psychological resources can be achieved at least three perspectives on the relationship between aspirations and life satisfaction; existence of relationship, non-existence of relationship, and dual relationship, based on the internal-external aspirations. Based on Islamic Amal Operation Model, (amal lit. aspiration) this study aimed to investigate the role of aspirations in life satisfaction, with descriptive and analytical method using multi-stage analysis of the Islamic authentic sources.

#### چکیده

در منابع روان‌شناختی دست کم به سه دیدگاه در زمینه رابطه آرزوها و رضایت زندگی می‌توان دست یافت؛ وجود رابطه، فقدان رابطه، و رابطه دوگانه بر اساس آرزوهای درونی - بیرونی. تحقیق حاضر با هدف بررسی نقش آرزوها در رضایت زندگی بر اساس مدل اسلامی عملکرد امل با روش توصیفی - تحلیلی با استفاده از تحلیل چندمرحله‌ای منابع دست اول اسلامی به یافته‌های ذیل دست یافته است: بر اساس

The results showed that based on Islamic Amal Operation Model that includes two subsystems: 'Aql-oriented approaching sub-system ('aql lit. intellect) and Jahl-oriented avoidance subsystem (jahl lit. ignorance), operates through three processes of expansion of Amal, shortening of Amal, and lengthening of Amal. The results also showed that the relationship between aspirations and life satisfaction is a dual process. In the first process mediated by 'Aql structure, the aspirations have an increasing role in life satisfaction, while in the second process mediated by Jahl structure, the aspirations play a decreasing role in life satisfaction.

Based on the consequences of lengthening, expanding and shortening of Amal, in the above processes, the mechanisms decreasing and increasing life satisfaction include: "ignoring the facts vs. considering the facts", "forgetting the goal-directed action vs. Paying attention to the goal-directed action", and "denial of definite beliefs vs. belief in definite beliefs" that each of them includes more subsidiary items.

**Keywords:** Aspiration, life satisfaction, the Islamic model, lengthening the Amal (aspiration)

مدل اسلامی عملکرد اَمَل، که مشتمل بر دو خرده نظام رویکردی عقل مدار و اجتنابی جهل مدار بوده و به واسطه سه فرآیند بسط اَمَل، قصر اَمَل، و طول اَمَل به فعالیت می پردازد، رابطه آرزوها و رضایت زندگی فرآیندی دوگانه است. در فرآیند نخست، با میانجی گری سازه عقل، آرزوها نقش افزایشی در رضایت زندگی داشته و در فرآیند دوم با میانجی گری سازه جهل، آرزوها نقش کاهشی در رضایت زندگی ایفا می کنند. سازوکارهای کاهش دهنده و افزایش دهنده رضایت زندگی در فرآیندهای مذکور بر اساس پیامدهای طول اَمَل و آثار قصر و بسط اَمَل عبارت اند از: «نادیده گرفتن حقایق - در نظر گرفتن حقایق»، «فراموشی عمل معطوف به هدف - توجه به عمل معطوف به هدف»، و «انکار قطعیات - باور به قطعیات» که هر یک از آنها مسائل فرعی تر را پوشش می دهند.

**کلیدواژه‌ها:** آرزو، رضایت زندگی، مدل اسلامی، طول اَمَل.

### مقدمه

رضایت زندگی بارزترین مفهوم ارزیابی کننده در تحقیقات شادکامی به شمار می آید. به لحاظ سنتی، منظور از این اصطلاح عبارت است از مقایسه منطقی بین آنچه افراد دارند با آنچه آنها فکر می کنند مستحق آن بوده، انتظار آن را داشته، یا به طور معقول آرزوی آن را دارند (ویترز،

۲۰۱۳، ص ۲۳۴). در واقع، مفهوم رضایت زندگی، یکی از عناصر تشکیل دهنده سازه بهزیستی فاعلی<sup>۱</sup> است. محققان مختلف اظهار داشته‌اند که بهزیستی فاعلی از دو جنبه عاطفی و شناختی تشکیل شده است. عنصر عاطفی متضمن احساسات مثبت و منفی افراد است که تعادل نسبی آنها، تعیین کننده سطح کلی لذتی است که شخص تجربه می‌کند. عنصر شناختی، که غالباً با عنوان «رضایت» بیان می‌شود، متضمن نوعی ارزیابی یا قضاوت از «فاصله بین آرزو و پیشرفت» است که افراد آن را ادراک می‌کنند. وقتی این فرآیند ارزیابی در خصوص زندگی به مثابه یک کل<sup>۲</sup> انجام بگیرد، اصطلاح «رضایت زندگی»<sup>۳</sup>، یا «رضایت از زندگی»<sup>۴</sup> به کار گرفته می‌شود (پاووت و دینر<sup>۵</sup>، ۲۰۱۳، ص ۱۳۵). با این نگاه، رضایت زندگی در دامنه‌ای از تحقق<sup>۶</sup> تا محرومیت<sup>۷</sup> کشانده می‌شود (ویترز، ۲۰۱۳، ص ۲۳۴).

با این حال، به نظر می‌رسد آرزوهای افراد حدّ مشخصی ندارند. ما از یک سو با محدودیت پردازش اطلاعات در انسان‌ها و از سوی دیگر با دنیایی پیچیده و در حال تغییر مواجهیم. از این رو، تصور مجموعه ثابتی از آرزوها نمی‌تواند کارکرد مناسبی برای افراد داشته باشد (ویترز، ۲۰۱۳، ص ۲۳۴). لذا انسان‌ها دائماً «آرزوهای بزرگ»<sup>۸</sup> را در سر می‌پروراندند، اما آیا همواره آرزوهای بزرگ تحقق‌بخش پیشرفت‌ها و موفقیت‌ها و در نتیجه، پیش‌بینی کننده رضایت زندگی خواهد بود؟ در واقع، مسئله نقش آرزوهای بزرگ در رضایت از زندگی، شادکامی، و بهزیستی افراد از جمله مسائلی است که در دهه‌های گذشته محل توجه روان‌شناسان قرار گرفته، و در این زمینه بین پژوهشگران اختلاف نظر وجود دارد. در عین حال، پژوهش‌ها رابطه مثبت بین رضایت زندگی و شادکامی (وینسون و اریکسون<sup>۹</sup>، ۲۰۱۲) و رضایت زندگی و

1. Subjective Well-being
2. Whole
3. "Life satisfaction"
4. "Satisfaction with life"
5. Pavot, W., & Diener, E
6. Fulfillment
7. Deprivation
8. High Aspiration
9. Vinson, T., & Ericson, M

بهبزیستی (گانگارو و سولانو، ۲۰۱۴) را به اثبات رسانده‌اند.

در بررسی‌های انجام‌شده حداقل به سه دیدگاه در زمینه رابطه آرزوها و رضایت زندگی یا مؤلفه‌های مرتبط به آن می‌توان دست یافت:

از منظر دیدگاه اول، آرزوها رضایت زندگی را افزایش می‌دهند. برخی از نویسندگان (وین هاون<sup>۲</sup>، ۲۰۱۰، ص ۳۳۴) با ردّ این موضوع که شادکامی لزوماً مبتنی بر این نیست که فرد به خواسته‌هایش برسد، مدعی شده‌اند که افراد با آرزوهای کام‌نایافته، شادتر از افراد بدون آرزو هستند و هر چه آرزوهایشان بیشتر باشد شادترند. این در حالی است که به اعتقاد پژوهشگران (کان<sup>۳</sup> و دیگران، ۲۰۰۹) یکی از مؤلفه‌های شادکامی، رضایت زندگی است. از سوی دیگر، به ادعای برخی از مؤلفان (گاتمن و آکرمن<sup>۴</sup>، ۲۰۰۸)، آرزوهای بزرگ هم علت و هم اثر پیشرفت پیشین هستند. به عبارت دیگر، آرزوها هم پیش‌بینی‌کننده و هم محصول توانایی‌ها، اسنادهای شخصی، اجتماعی‌شدن، و تجارب شخص هستند.

از منظر دیدگاه دوم، آرزوها رضایت زندگی را پیش‌بینی نمی‌کنند. در حالی که برخی از تحقیقات، رابطه مثبت پیشرفت شغلی و رضایت زندگی (دونال و گاسلین<sup>۵</sup>، ۱۹۹۸) و درآمد اقتصادی و رضایت زندگی (دینر<sup>۶</sup> و دیگران، ۱۹۹۳) را نشان داده‌اند؛ اما برخی از محققان با انجام‌دادن پژوهش‌هایی به این نتیجه رسیده‌اند که آرزوها، لزوماً پیش‌بینی‌کننده پیشرفت‌ها و در نتیجه رضایت زندگی نیستند. برای مثال، دانش‌آموزان سیاه‌کارتایی و دانش‌آموزان سیاه‌آفریقایی با سطح بالای اقتصادی - اجتماعی آرزوهای در خور توجهی داشتند اما پیشرفت آنها به طور معنادار کمتر از دانش‌آموزان هم‌تراز آنها از نژادهای دیگر بود (استراند<sup>۷</sup>، ۲۰۰۷).

1. Gongora, V.C., & Solano, A.C
2. Veenhoven, R
3. Cohn, M. A
4. Gutman, L., & Akerman, R
5. Dolan, S. L., & Gosselin, E
6. Diener, E
7. Strand, S

و بالأخره در نگاه سوم، باید از دو منظر به آرزوها توجه کرد. کاسر و رایان<sup>۱</sup> (۲۰۰۱) بین دو نوع آرزو که منجر به دو نوع هدف در زندگی می‌شود، تمایز قائل شدند: درونی و بیرونی. اهداف درونی، آنهایی هستند که مستلزم رشد شخصی، صمیمیت هیجانی و خدمت‌رسانی اجتماعی هستند، در حالی که اهداف بیرونی شامل موفقیت مالی (ثروت)، جذابیت فیزیکی، و شهرت اجتماعی اند (انگرید<sup>۲</sup> و دیگران، ۲۰۰۹). از آرزوهای بیرونی، تحت عناوین «آرزوهای مادی»<sup>۳</sup> یا «رؤبایای آمریکایی»<sup>۴</sup> نیز یاد می‌شود (زگیف<sup>۵</sup> و دیگران، ۲۰۰۴، ص ۶۸).

از نگاه کاسر و رایان (۲۰۰۱)، هر چه اهداف درونی برای افراد مهم‌تر باشد، آنها احساس خودشکوفایی و سرزندگی بیشتری دارند و نشانه‌های بدنی و افسردگی کمتری نشان می‌دهند. در مقابل، هر چه اهداف بیرونی برای افراد اهمیت پیدا کند، احساس خودشکوفایی و سرزندگی کمتر و نشانه‌های بدنی و اضطراب بیشتری نشان می‌دهند. در واقع، آرزوهای مادی، بنیان بهزیستی را سست خواهد کرد (زگیف و دیگران، ۲۰۰۴، ص ۶۹). از این رو برخی مؤلفان (جوزف و لینلی<sup>۶</sup>، ۲۰۰۴، ص ۳۶۴) معتقدند در درمان‌های مراجع محور لازم است به مراجعان کمک شود تا مسیر حرکت آرزوهای مادی را به سمت آرزوهای درونی تغییر دهند.

اما نگاه اسلامی در این زمینه چیست؟ آیا اندیشه اسلامی به عنوان تفکری دینی یا مکتبی روان‌شناختی، می‌تواند تبیینی در زمینه نقش آرزوها در رضایت از زندگی به دست دهد؟ در حدی که نگارنده این مسئله را کاویده، در این زمینه با کمبود پژوهش‌های دینی مواجهیم. برخی پژوهشگران حوزه دین (پسنیدیه، ۱۳۸۹ و ۱۳۹۲) آثاری را در زمینه رضایت از زندگی، و الگوی اسلامی شادکامی منتشر کرده‌اند که در ضمن آن، موضوع آرزوها را نیز بررسی کرده‌اند. برخی دیگر (اسحاقی مسکونی، ۱۳۹۲) به بررسی ماهیت طول امل، عوامل پیدایش و آثار

1. Kasser, T & Ryan, R.M
2. Ingrid, B
3. Materialistic Aspirations
4. American dreams
5. Sagiv, L
6. Joseph, S

آن از منظر قرآن و حدیث پرداخته‌اند. پژوهش‌هایی نیز درباره رابطه رضایت از زندگی و متغیرهای حوزه روان‌شناسی دین همچون دینداری (حاجی‌زاده میمندی و دیگران، ۱۳۹۱)، تصوّر مثبت از خدا (فیض‌آبادی و خسروی، ۱۳۸۸)، عمل به باورهای دینی (حاجی‌زاده میمندی و دیگران، ۱۳۸۹)، و سلامت معنوی (عصارودی و دیگران، ۱۳۹۱) انجام شده است که همگی به رابطه مثبت متغیرهای مذکور با رضایت از زندگی دست یافته‌اند. اخیراً نیز پژوهش دیگری با عنوان «خیال مهارنایافته: تبیین مدل نظری عملکرد امل بر اساس منابع اسلامی» (رفیعی هنر، ۱۳۹۳) منتشر شده که ابعاد دیگری از همین مسئله را می‌کاود. تحقیق حاضر در پی آن است تا بر اساس مدل اسلامی عملکرد امل (آرزو)، نقش آرزوها در رضایت از زندگی را بررسی کند.

این مقاله با روش توصیفی - تحلیلی در سه مرحله، اقدام به تبیین مسئله پژوهش حاضر کرده است: ۱. بررسی وسیع در دو سطح لغت‌شناسی و اصطلاح‌شناسی مفاهیم «رغبت»، «امل»، «مُنیه»، «طول الأمل»، «قصر الأمل»، و «بسط الأمل» در کتب لغت، آیات قرآن کریم، و منابع روایی؛ ۲. مفهوم‌شناسی مفاهیم مرتبط یعنی «رجا»، «طمع»، و مفاهیم مقابل آنها یعنی «قنوط»، «یأس»، و «خیبه» و بررسی روابط چندگانه آنها؛ ۳. بررسی روابط چندگانه «امل»، «عقل»، و «جهل».

منابع روایی تحقیق از «کتب حدیثی معتبر شیعی» یا «کتبی که صلاحیت نسبی برای استناد دارند»، انتخاب شده است. ملاک شناسایی کتب مذکور، معیار درجه‌بندی کتب روایی (طباطبایی، ۱۳۹۰) است.<sup>۱</sup> از این رو در این تحقیق، به کتب کلینی و صدوق، که بر اساس معیار درجه‌بندی مذکور، دارای درجه «الف» هستند و دیگر کتب روایی که بر اساس معیار مذکور در درجه «ب» قرار دارند استناد شده است. البته محقق، گاه برای تأیید برداشت خود، از روایات منقول در کتب درجه «ج» نیز استفاده کرده است.

۱. در این معیار، کتاب‌های حدیثی شیعه و سنی بر اساس ۱۲ ملاک مطرح در رد و قبول کتب روایی، در سه گروه «الف»، «ب»، و «ج» درجه‌بندی شده‌اند. از آنجا که تمام کتاب‌های هر گروه اعتبار یکسانی ندارند، کتاب‌های هر گروه نیز در نُه طبقه رتبه‌بندی شده‌اند که رتبه‌های اولیه اعتبار بیشتری دارند. از باب نمونه، کتاب الکافی اثر کلینی در درجه الف و رتبه یک قرار دارد (نک: طباطبایی، ۱۳۹۰: ۲۶۵ - ۲۸۶).

## ۱. یافته‌های پژوهش

## ۱-۱. رغبت و أمل در منابع اسلامی

وجود رغبت و گرایش به برخورداری از امور خوشایند در آینده، واقعیتی روانی است؛ و این میل واقعی را نمی‌توان انکار یا سرکوب کرد. دین اسلام نیز هیچ‌گاه از این واقعیت روانی غافل نشده، بلکه به تفصیل به آن توجه کرده است. به طور کلی، بر اساس منابع اسلامی می‌توان رغبت‌های آدمی را به دو دسته رغبت‌های «پایا»<sup>۱</sup> و رغبت‌های «ناپایا»<sup>۲</sup> تقسیم کرد. رغبت‌های پایا، رغبت‌های نیکویی هستند که با سعادت آدمی پیوند خورده‌اند و در مسیر نیل به کمال الهی قرار گرفته‌اند.<sup>۳</sup> آموزه‌های اسلامی همواره به رغبت‌هایی از این دست تشویق و توصیه کرده است.<sup>۴</sup> در مقابل، رغبت‌های ناپایا رغبت‌های کم‌دوامی هستند که به خودی خود، تشویق آموزه‌های دینی را در پی نداشته، بلکه باید در مسیر هدف متعالی انسان تنظیم، جهت‌دهی،<sup>۵</sup> یا مهار<sup>۶</sup> شوند. در عین حال، با نگاهی دیگر به آموزه‌های دینی، می‌توان این رغبت‌ها را در قالب

۱. عن علی بن الحسین علیه السلام: فَصَلَّ عَلَيَّهِمْ، وَ عَلَى الْمَلَائِكَةِ ... الَّذِينَ قَدْ طَالَتْ رَغْبَتُهُمْ فِيمَا لَدَيْكَ، الْمُسْتَهْتَرُونَ بِذِكْرِ آلَائِكَ (الصحيفة السجادية، ۱۳۷۶: ۳۸، مناجات ۳)، عن امير المؤمنين علیه السلام: إِنَّ النَّفْسَ الَّتِي تَجْهَدُ فِي اقْتِنَاءِ الرَّغَائِبِ الْبَاقِيَةِ لِتُدْرِكَ طَلِبَهَا وَ تَسَعُدَ فِي مُتَقَلِّبِهَا (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۲۳۸، ح ۴۸۱۸).

۲. عن علی بن الحسین علیه السلام: وَ اعْزِنِي مِنْ سُوءِ الرَّغْبَةِ وَ هَلَعَ أَهْلِ الْحِرْصِ (الصحيفة السجادية، ۱۳۷۶: ۷۴، مناجات ۱۴)؛ عن امير المؤمنين علیه السلام: إِنَّ النَّفْسَ الَّتِي تَطْلُبُ الرَّغَائِبَ الْفَانِيَةَ لِتَهْلِكَ فِي طَلِبِهَا وَ تَشْقَى فِي مُتَقَلِّبِهَا (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۲۳۸، ح ۴۸۱۷).

۳. أَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ علیه السلام قَالَ: وَ لَيْسَ كُلُّ مَنْ يَجِبُ أَنْ يَصْنَعَ الْمَعْرُوفَ إِلَى النَّاسِ يَصْنَعُهُ وَ لَيْسَ كُلُّ مَنْ يَرْغَبُ فِيهِ يُقَدِّرُ عَلَيْهِ وَ لَا كُلُّ مَنْ يُقَدِّرُ عَلَيْهِ يُؤْذِنُ لَهُ فِيهِ فَإِذَا اجْتَمَعَتِ الرَّغْبَةُ وَ الْقُدْرَةُ وَ الْإِذْنُ فَهَالِكٌ تَمَّتِ السَّعَادَةُ لِلطَّالِبِ وَ الْمَطْلُوبِ إِلَيْهِ (كلینی، ۱۳۸۸: ۲۶/۴)؛ عن علی بن الحسین علیه السلام: فَمَا هَكَذَا كَانَتْ سُنَّتُهُ فِي التَّوْبَةِ لِمَنْ كَانَ قَبْلَنَا، لَقَدْ وَضَعَ عَنَّا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ، وَ لَمْ يَكْلِفْنَا إِلَّا وُسْعًا ... فَالْهَالِكُ مِنَّا مَنْ هَلَكَ عَلَيْهِ، وَ السَّعِيدُ مِنَّا مَنْ رَغِبَ إِلَيْهِ (الصحيفة السجادية، ۱۳۷۶: ۳۲، مناجات ۱).

۴. عن امير المؤمنين علیه السلام: لِلْمُؤْمِنِ عَقْلٌ وَ فِي وَ جِلْمٌ مَرْضِي وَ رَغْبَةٌ فِي الْحَسَنَاتِ وَ فِرَارٌ مِنَ السَّيِّئَاتِ (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۸۹، ح ۱۵۶۴)؛ وَ عَنْهُ علیه السلام: يَبْنَعِي لِمَنْ عَرَفَ اللَّهَ سُبْحَانَهُ أَنْ يَرْغَبَ فِيمَا لَدَيْهِ (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۸۲، ح ۱۲۹۲).

۵. عن علی بن الحسین علیه السلام: وَ ارْزُقْنِي الرَّغْبَةَ فِي الْعَمَلِ لَكَ لِأَخْرَجْتَنِي (الصحيفة السجادية، ۱۳۷۶: ۱۱۰، مناجات ۲۲)؛ اللَّهُمَّ اجْعَلْ رَغْبَتِي فِي مَسْأَلَتِي مِثْلَ رَغْبَةِ أَوْلِيَائِكَ فِي مَسْأَلَتِهِمْ (الصحيفة السجادية، ۱۳۷۶: ۲۶۲، مناجات ۵۴).

۶. عن أَبِي عَبْدِ اللَّهِ علیه السلام قَالَ: الْمُؤْمِنُ لَهُ قُوَّةٌ فِي دِينٍ ... وَانْتِهَاءٌ فِي شَهْوَةٍ وَ وَرَعٌ فِي رَغْبَةٍ (كلینی، ۱۳۸۸: ۲۲۶/۲)؛ عَنِ الصَّادِقِ علیه السلام قَالَ مَنْ مَلَكَ نَفْسَهُ إِذَا رَغِبَ وَ إِذَا رَهَبَ ... حَرَّمَ اللَّهُ جَسَدَهُ عَلَى النَّارِ (صدوق، ۱۴۱۳: ۳۷۶/۴).

«رغبت‌های آتی» و «رغبت‌های آتی» تقسیم کرد. منظور از رغبت‌های آتی گرایش‌های شدید باطنی به اموری است که در زمان حال حضور دارند، برخلاف رغبت‌های آتی که موضوع آنها حضور فعلی ندارد و فرد در انتظار دستیابی به آنها در زمان آینده می‌نشیند.

با توجه به انتساب مفهوم رغبت به دو مفهوم «أمل» و «أمنیه» در برخی روایات<sup>۱</sup> و نیز به‌کارگیری اصطلاح «رغائب» برای مفهوم «آرزوها» در برخی دیگر از روایات،<sup>۲</sup> می‌توان گفت رغبت‌های آتی با مفهوم «لذت» پیوند خورده‌اند، در حالی که رغبت‌های آتی با مفهوم «أمل» ارتباط داشته‌اند و این رغبت‌های آتی هستند که مقدمات شکل‌گیری أمل را فراهم می‌کنند.

در آیات قرآن کریم، واژه «أمل» و مشتقات آن سه بار ذکر شده است؛<sup>۳</sup> و مشتقات «مُنیه» و «أمنیه» نیز شانزده بار تکرار شده است.<sup>۴</sup> در کتب روایی به منابع بیشتری در زمینه أمل می‌توان دست یافت که اغلب، مشتقات اسمی و فعلی واژه «أمل»، با مفاهیم «طمع» و «رجاء» همراه شده‌اند که در نگاه اول، احتمال هم‌معنایی مفاهیم مذکور به ذهن متبادر می‌شود. در مقابل، رابطه مفاهیم متضاد سه مفهوم ذکرشده نیز در خور توجه است. بررسی‌ها (رفیعی هنر، ۱۳۹۴) نشان می‌دهد که «خبیه»، «یأس»، و «قنوط» مفاهیم متضاد «رجاء»، «طمع»، و «أمل» به شمار می‌آیند؛ اما نوعی تعارض اولیه بین مفاهیم متضاد نیز در روایات دیده می‌شود.<sup>۵</sup> با این حال، به رغم صراحت یا ظاهر اکثر

۱. عن رسول الله صلى الله عليه وآله: وَمَنْ يَرْغَبْ فِي الدُّنْيَا فَطَالَ فِيهَا أَمَلُهُ (ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴: ۳۵) و عن امير

المؤمنين ﷺ فَتَجَاوَزُوا عَنْهَا (الدنيا) فَإِنَّ الْمُعْتَرَّ مِنْ أَعْتَرَّ بِهَا لَنْ نَعُدَّو الدُّنْيَا إِذَا تَنَاهَتْ إِلَيْهَا أَمْنِيَةُ أَهْلِ الرُّغْبَةِ فِيهَا الْمُجِيبِينَ لَهَا الْمُطْمَئِنِّينَ إِلَيْهَا الْمُفْتُونِينَ بِهَا (كليني، ۱۳۸۸: ۱۷۴/۸).

۲. عَنِ النَّبِيِّ ﷺ فِي ذِكْرِ فَضْلِ شَهْرِ رَجَبٍ مَا هَذَا لَفْظُهُ وَكَأَنَّ لَا تَعْمَلُوا عَنْ أَوَّلِ لَيْلَةٍ جُمُعَةٍ فِيهِ فَإِنَّهَا لَيْلَةٌ تُسَمِّيهَا الْمَلَائِكَةُ لَيْلَةَ الرَّغَائِبِ (ابن طابروس، ۱۳۷۶: ۶۳۲/۲). عن اميرالمؤمنين ﷺ: فَإِنَّ تَقْوَى اللَّهِ مِفْتَاحُ سَدَادٍ... بِهَا... تُسَالُ الرَّغَائِبِ (نهج البلاغه: ۳۵۱، خ ۲۳۰) و عنه ﷺ بِالصَّبْرِ تُدْرِكُ الرَّغَائِبِ (تميمي آمدی، ۱۳۶۶: ۲۸۴، ح ۶۳۶۴).

۳. ﴿ذَرَهُمْ يَأْكُلُوا وَيَسْتَمْتَعُوا وَيَلْهَهُمُ الْأَمَلُ﴾ (حجر: ۳)؛ ﴿الْبَاقِيَاتُ الصَّالِحَاتُ خَيْرٌ عِنْدَ رَبِّكَ ثَوَابًا وَخَيْرٌ أَمْلًا﴾ (كهف: ۴۶)؛ ﴿الشَّيْطَانُ سَوَّلَ لَهُمْ وَأَمَلَى لَهُمْ﴾ (محمد: ۲۵).

۴. نك: حج: ۵۲؛ بقره: ۷۸، ۹۴، ۹۵، ۱۱۱؛ حدید: ۱۴؛ نساء: ۳۲، ۱۱۹، ۱۲۰، ۱۲۳؛ واقعه: ۵۸؛ جمعه: ۶، ۷؛

آل عمران: ۱۴۳؛ نجم: ۴.

۵. این تعارض به گونه‌ای است که گاهی یک مفهوم مانند «خبیه» به هر سه مفهوم (رجاء، طمع، أمل) نسبت داده ←



روایات مذکور،<sup>۱</sup> می‌توان استنباط کرد که «رجاء»، «طمع»، و «أمل» سه مفهوم مجزا اما مرتبط به هم هستند، به گونه‌ای که مفهوم «رجاء» چیزی بیش از مفهوم «طمع»، و «طمع» چیزی بیش از مفهوم «أمل» را در بر دارد؛ و متقابلاً سه مفهوم «خیبه»، «یأس»، و «قنوط» به ترتیب متضادهای قریب سه مفهوم «أمل»، «طمع»، و «رجاء» هستند که می‌توان آنها را در قالب حلقه‌های سه‌گانه تصور کرد، به طوری که حلقه بزرگ‌تر را مفهوم «رجاء - قنوط» به خود اختصاص داده که در درون آن، حلقه «طمع - یأس» جای گرفته، و حلقه درونی‌تر به مفهوم «أمل - خیبه» اختصاص یافته است. بنابراین، انتساب دو مفهوم خیبه و یأس به رجاء و مفهوم خیبه به طمع منطقی خواهد بود.

به هر حال، در منابع اسلامی، وقتی سخن از «أمل» به میان می‌آید، از یک سو، از منظری نکوهیده، ویژگی‌هایی چون نفوذ شیطان،<sup>۲</sup> دنیایی‌بودن،<sup>۳</sup> و جاهلانه‌بودن<sup>۴</sup> به آن نسبت داده می‌شود و از سوی دیگر، با نگاهی نیکو این مفهوم در نجوای بین عبد (انسان) و معبود (خداوند) رُخ می‌نمایاند.<sup>۵</sup> اما بررسی‌های وسیع‌تر در منابع دینی نشان می‌دهد که مفهوم أمل (آرزو) به خودی خود، ماهیتی خنثا دارد که عبارت است از «یک میل و یا یک احساس خوشایندِ برانگیخته‌شده نسبت به رویدادی در آینده که فرد تلاشی برای دستیابی به آن

- شده است؛ در عین حال مفهوم «یأس» نیز به سه مفهوم مذکور منتسب شده است. برای مثال: «وَإِنْ رَجَانِي خَيْثُهُ» (ابن‌بابویه قمی، ۱۳۹۵: ۲۵۶/۱)؛ «رُبَّ طَمَعٍ خَائِبٍ» (کلینی، ۱۳۸۸: ۱۸/۸)؛ و «خَائِبًا مِمَّا أَمَلَهُ فِي دُنْيَاةٍ» (صدوق، ۱۴۰۰: ۳۷۶)؛ «لَأَقْطَعَنَّ أَمَلَ كُلِّ مُؤْمِلٍ [مِنَ النَّاسِ] غَيْرِي بِأَلْيَاسٍ» (کلینی، ۱۳۸۸: ۶۳/۲)؛ «يُنْسِتُ مَطَامِعَ الْأَعْدَاءِ» (کلینی، ۱۳۸۸: ۳۵۲/۸)؛ و «وَرَجَاءُكَ بَعْدَ يَأْسِكَ وَيَأْسُكَ بَعْدَ رَجَائِكَ» (کلینی، ۱۳۸۸: ۷۲/۱).
۱. برای اطلاع بیشتر نک: کلینی، ۱۳۸۸: ۳۴۳/۱؛ ۶۳/۲، ۶۷، ۲۲۶، ۳۱۵، ۴۶۰/۴؛ ۱۸/۸، ۲۳۱، ۳۸۶؛ صدوق، ۱۳۶۲: ۸۸/۱؛ صدوق، ۱۴۱۳: ۵۵۷/۲؛ صدوق، ۱۳۹۵: ۲۰۱/۱؛ صدوق، ۱۳۸۵: ۴۰۰/۲.
  ۲. «وَلَأُضِلَّنَّهُمْ وَ لَأَمْنِيَنَّهُمْ وَ لَأَمْرُنَّهُمْ فَلْيَتَّكِنَنَّ آذَانَ الْأَنْعَامِ وَ لَأَمْرُنَّهُمْ فَلْيَغْيِرَنَّ خَلْقَ اللَّهِ وَ مَنْ يَتَّخِذِ الشَّيْطَانَ وَلِيًّا مِنْ دُونِ اللَّهِ فَقَدْ خَسِرَ خُسْرَانًا مُبِينًا \* يَعِدُهُمْ وَيَمَنِّيَهُمْ وَ مَا يَعِدُهُمُ الشَّيْطَانُ إِلَّا غُورًا» (نساء: ۱۱۹ و ۱۲۰)؛ نک: حج: ۵۲).
  ۳. عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: قَالَ إِنَّ أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ عَلَيْهِ السَّلَامُ «بِأَيِّهَا النَّاسُ إِنَّ الدُّنْيَا حُلُوءَةٌ حَضْرَةٌ... إِنَّهَا لَتَنْعُرُ مَنْ أَمَلَهَا وَ تُخْلِفُ مَنْ رَجَاهَا» (کلینی، ۱۳۸۸: ۲۳۱/۸).
  ۴. قَالَ عَلِيُّ عَلَيْهِ السَّلَامُ «إِنَّ قُلُوبَ الْجُهَالِ تَسْتَفِرُّهَا الْأَطْمَاعُ وَ تَرْتَهِنُهَا الْمُنَى وَ تَسْتَعْلِقُهَا الْحَدَائِعُ» (کلینی، ۱۳۸۸: ۲۳/۱).
  ۵. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ «إِذَا تَوَجَّهْتَ إِلَى مَنِي فَقُلِ اللَّهُمَّ يَاكَ أَرْجُو وَ يَاكَ أَدْعُو فَلْيُعِنِي أَمَلِي وَ اصْلِحْ لِي عَمَلِي» (کلینی، ۱۳۸۸: ۴۶۰/۴).

نکرده و یا امکان دستیابی به آن وجود ندارد». اما این مفهوم بر اساس معیارهای مختلف، به دو منظر رویکردی (نیکو) و اجتنابی (نکوهیده) تقسیم می‌شود (رفیعی هنر، ۱۳۹۳).

### ۱-۲. ملاک‌های نیکو و نکوهیده بودن أمل

در واقع، نیکو یا نکوهیده بودن میل خوشایند آینده‌محور (أمل) بستگی به دو عامل دارد: الف. دنیوی یا اخروی بودن مأمول (هدفی که آرزو شده)؛ ب. شدت یافتن و به افراط کشانده شدن میل مذکور در مأمول دنیوی. ۲ بر اساس منابع اسلامی، ملاک‌های تشخیص دهنده و اجراکننده عوامل نیکویی یا نکوهیدگی أمل عبارت‌اند از سازه «عقل» و سازه «جهل». جهل همچون عقل سازه‌ای وجودی و نه عدمی است (پسنیدیه، ۱۳۸۸؛ رفیعی هنر، ۱۳۹۰)؛ و اصلی‌ترین بُعد روانی را که بدان آسیب می‌رساند، «بُعد شناختی» افراد است. به هر میزان بُعد شناختی مختل شود به همان میزان افراد از واقعیت فاصله خواهند گرفت. در روایات اسلامی، جهل رابطه وثیقی با أمل دارد، به گونه‌ای که افراط در أمل، ریشه در جهالت افراد دارد. ۳ این مطلب از روایت علی علیه السلام برداشت می‌شود: «إِنَّ قُلُوبَ الْجُهَالِ تَسْتَفِرُّهَا الْأَطْمَاعُ وَ تَزْتَهِنُهَا الْمُنَى وَ تَسْتَعْلِقُهَا الْخَدَائِعُ (کلینی، ۱۳۸۸: ۲۳/۱): قطعاً دل‌های افراد جاهل را طمع‌ها برمی‌انگیزد و آرزوها گروگان‌شان می‌گیرد و فریب‌ها به دامشان می‌اندازد». از این رو، فرد با بنانهادن زندگی خود بر آرزوها و اعتماد کامل به آنها، حقایق مربوط به نتایج بی‌پایمدهای آرزو را درک نخواهد کرد: «قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ علیه السلام يَا بَنِي إِيَّاكَ وَ الْإِتِّكَالَ عَلَى الْأَمَانِيِّ فَإِنَّهَا بَضَائِعُ النَّوْكَى» (صدوق، ۱۴۱۳: ۳۸۶/۴): «پس‌رکم! مبادا بر آرزوها تکیه کنی که آن کالای احمقان است». از این رو است که در روایات مرتباً افراد را از اینکه أمل، آنها را مشغول خود کند و به امور بی‌ارزش سوق دهد، یعنی «طول الأمل»، بر حذر داشته‌اند: «فَلَا يُلْهِيَتِكُمْ الْأَمَلُ وَ لَا يَطْوِلَنَّ عَلَيْكُمْ الْأَجَلُ فَإِنَّمَا أَهْلَكَ مَنْ كَانَ قَبْلَكُمْ أَمَدُ أَمَلِهِمْ» (کلینی، ۱۳۸۸: ۳۸۶/۸): «مبادا آرزو شما را مشغول به امور بی‌ارزش کند و مبادا مرگ را در نظر شما دوردست بنمایاند که پیشینیان شما را طولانی کردن آرزوهایشان هلاک کرد». پس جهل را باید معیار اجتناب از أمل به شمار آورد.

۱. «إِيَّاكُمْ أَنْ تَتَوَقَّعُوا إِلَى الْأَمَانِيِّ الدُّنْيَا» (صدوق، ۱۳۹۵: ۵۵۲/۲).

۲. قَالَ عَلِيُّ علیه السلام «أَلَا إِنَّ أَخْوَفَ مَا أَخَافُ عَلَيْكُمْ خَلَّتَانِ اتِّبَاعُ الْهَوَى وَ طُولُ الْأَمَلِ أَمَّا اتِّبَاعُ الْهَوَى فَيَصُدُّ عَنِ الْحَقِّ وَ أَمَّا طُولُ الْأَمَلِ فَيُشْسِي الْآخِرَةَ» (کلینی، ۱۳۸۸: ۵۸/۸).

۳. قَالَ عَلِيُّ علیه السلام: «لَا تَرَى الْجَاهِلَ إِلَّا مُفْرَطًا أَوْ مُفْرَطًا» (نهج البلاغه، ۱۴۱۴: ۴۷۹، حکمت ۷۰).

در مقابل، عقل به عنوان «قوه شناختی - بازدارنده» (پسندیده، ۱۳۸۸؛ رفیعی هنر، ۱۳۹۰) باعث خواهد شد امیال، و آرزوهای افراد نه تنها انکار و سرکوب نشود، بلکه به «جهت‌دهی» (بسط الأمل)، «مدیریت»، یا «تعدیل» (قصر الأمل) واداشته شود. بر اساس منابع اسلامی، رغبت‌ها و گرایش‌های فرد عاقل در مسیر آخروی است،<sup>۱</sup> و این حقیقت را درک می‌کند که دست‌یابی به امر خوشایند در آینده، چه دنیوی باشد و چه آخروی، نیازمند تلاش و کوشش است؛<sup>۲</sup> و البته خواسته‌های دنیوی او هم بر اساس علم و حکمت است<sup>۳</sup> و می‌داند چگونه در پی خواسته‌ای دنیایی باشد.<sup>۴</sup> واقعیت هستی نیز این است که آرزوهایی که بر پایه عقل شکل گرفته باشند به دلیل ویژگی‌های متعالی عقل، به افراط کشانده نمی‌شوند و به امور پست دنیوی مبتلا نمی‌گردند؛ در نتیجه آموزه‌های دینی نیز آنها را مذمت نمی‌کند. پس، عقل را باید ملاک نگاه رویکردی به امل دانست.

### ۱-۳. عملکرد امل در مدلی سیستمی

با توجه به آنچه گفته شد، «عملکرد»<sup>۵</sup> امل را می‌توان در قالب مدلی سیستمی، با توجه به فعال بودن نیروی عقل یا جهل تبیین کرد. این مدل مشتمل بر دو خرده‌سیستم رویکردی و اجتنابی و مدار ارتباطی بین آن دو خواهد بود. در خرده‌سیستم رویکردی، قوه «عقل» فعال است و بر اساس توان شناختی بازدارنده خود، «میل خوشایند» برانگیخته‌شده را بررسی می‌کند و در صورتی که میل مذکور را همسو با «هدف متعالی» انسان تشخیص دهد، زمینه «بسط» و گسترش آن را فراهم می‌کند (بسط امل). اگر قوه عقل، میل مذکور را در «تعارض» با هدف متعالی بیابد، مکانیزم‌های تعدیل میل مذکور را به راه می‌اندازد (قصر امل) به گونه‌ای

۱. یا هِشَامُ إِنَّ الْعُقَلَاءَ زَهَدُوا فِي الدُّنْيَا وَ رَغِبُوا فِي الْآخِرَةِ (کلینی، ۱۳۸۸: ۱۸/۱).

۲. «إِنَّ الْعَاقِلَ نَظَرَ إِلَى الدُّنْيَا وَ إِلَى أَهْلِهَا فَعَلِمَ أَنَّهَا لَا تَبَالُغُ إِلَّا بِالْمَشَقَّةِ وَ نَظَرَ إِلَى الْآخِرَةِ فَعَلِمَ أَنَّهَا لَا تَبَالُغُ إِلَّا بِالْمَشَقَّةِ» (کلینی، ۱۳۸۸: ۱۷/۱).

۳. «إِنَّ الْعَاقِلَ رَضِيَ بِالْدُّنْيَا مِنَ الدُّنْيَا مَعَ الْحِكْمَةِ وَ لَمْ يَرْضَ بِالْدُّنْيَا مِنَ الدُّنْيَا مَعَ الْحِكْمَةِ» (کلینی، ۱۳۸۸: ۱۸/۱).

۴. عن أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام: لَيْسَ بَيْنَ الْإِيمَانِ وَ الْكُفْرِ إِلَّا قَلَّةُ الْعَقْلِ قَبِيلٌ وَ كَيْفَ ذَاكَ يَا ابْنَ رَسُولِ اللَّهِ قَالَ إِنَّ الْعَبْدَ يَرْفَعُ رَغْبَتَهُ إِلَى مَخْلُوقٍ فَلَوْ أَخْلَصَ نِيَّتَهُ لِلَّهِ لَأَتَاهُ الَّذِي يَرِيدُ فِي أَسْرَعٍ مِنْ ذَلِكَ (کلینی، ۱۳۸۸: ۱۰/۱).

## 5. Operation

که شدت میلِ فعال می‌شود و تعدیل می‌گردد و مطابق معیارهای عقلی در مسیر هدف قرار می‌گیرد (رفیعی هنر، ۱۳۹۳).

در واقع، اَمَل در سیستم روانی افراد عاقل، به عنوان «خیال مهار یافته» نمود می‌یابد و امیال و گرایش‌های لذت‌بخش افراد در مسیر معینی نظم داده می‌شود. این مسیر معین، همان کمال الاهی است که از جانب خدای متعال برای انسان‌ها رقم خورده است و علامتِ در مسیر متعالی بودنِ اَمَل انسان این است که آنچه را آرزو کرده، مرضی خداوند باشد.<sup>۱</sup> اما در خرده‌سیستم اجتنابی و فعال بودن قوه «جهل»، جنبه شناختی عقل مختل می‌گردد و فرد از واقعیات غافل می‌شود؛ میلِ برانگیخته‌شده را به افراط می‌کشانند و عملاً در دام «طول اَمَل» گرفتار می‌گردد؛ به گونه‌ای که روزبه‌روز دامنه آرزوهای خود را وسعت می‌بخشد و از واقعیات هستی فاصله می‌گیرد. البته در وهله‌هایی از زندگی نیز، علی‌رغم فعال بودن سیستم رویکردی و درک تعارض اَمَل برانگیخته‌شده با هدف متعالی، به دلیل ارتباط‌پذیری دو خرده‌سیستم یادشده، فرد به واسطه تعدادی یا مجموعه‌ای از عوامل غفلت‌زای ثانوی (گناه، نوع آرزو، شدت و قدرت آرزوهای اجتنابی دیگر) در مقابل جلوه‌گری اَمَل، تاب نمی‌آورد و توان مهارگری خود را از دست می‌دهد و به جای فعال کردن سازوکارهای قصرالامل، دچار غفلت از واقعیات‌های بیرونی شده. به چرخه اجتنابی «طول اَمَل» وارد می‌شود (رفیعی هنر، ۱۳۹۳).

#### ۱-۴. نقش اَمَل در رضایت از زندگی

بر اساس منابع اسلامی، «رضایت» حالتی روانی است که در اثر عواملی در سیستم روانی افراد ایجاد شده و با تأثیرگذاری بر روی بخش‌های دیگر روان، باعث به حرکت درآوردن و ایجاد هیجانات در آنها می‌شود.<sup>۲</sup> این حالت روانی آسایش و آرامش روانی را به همراه دارد و فرد را از غم و اندوه دور می‌کند.<sup>۳</sup> آموزه‌های اسلامی ما را تشویق می‌کند که همواره حالت رضامندی

۱. قال الصادق علیه السلام «مَنْ تَمَنَّى شَيْئاً وَهُوَ لِلَّهِ رِضَى لَمْ يَخْرُجْ مِنَ الدُّنْيَا حَتَّى يَعْطَاهُ» (صدوق، ۱۴۰۰: ۵۷۸).

۲. قَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ علیه السلام «لَيْسَ ذَلِكَ (لِلَّهِ رِضًا وَ سَخَطٌ) عَلَيَّ مَا بُوِجِدَ مِنَ الْمَخْلُوقِينَ وَ ذَلِكَ أَنَّ الرِّضَا حَالٌ تَدْخُلُ عَلَيْهِ فَتَنْقُلُهُ مِنْ حَالٍ إِلَى حَالٍ لِأَنَّ الْمَخْلُوقَ أَجْوَفٌ مُعْتَمِلٌ مُرَكَّبٌ لِلْأَشْيَاءِ فِيهِ مَدْخَلٌ وَ خَالِقًا لَا مَدْخَلَ لِلْأَشْيَاءِ فِيهِ ... مِنْ غَيْرِ شَيْءٍ يَتَدَاخَلُهُ فِيهِجُهُ وَ يَنْقُلُهُ مِنْ حَالٍ إِلَى حَالٍ لِأَنَّ ذَلِكَ مِنْ صِفَةِ الْمَخْلُوقِينَ» (کلینی، ۱۳۸۸: ۱۱۰/۱).

۳. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ علیه السلام قَالَ «إِنَّ اللَّهَ بَعْدَلِيهِ وَ قَسَطَهُ جَعَلَ الرَّوْحَ وَالرَّاحَةَ فِي الْيَقِينِ وَالرِّضَا وَ جَعَلَ الْهَمَّ وَالْحَزْنَ فِي الشُّكِّ وَالسَّخَطِ» (کلینی، ۱۳۸۸: ۵۷/۲).

در همه امور زندگی را از خدای متعال طلب کنیم.<sup>۱</sup> به نظر می‌رسد فراهم کردن عوامل مؤثر در ایجاد رضایت با اراده خود افراد رقم خواهد خورد.<sup>۲</sup>

از نگاه پژوهشگران (پسندیده، ۱۳۸۹: ۲۳) رضایت از زندگی هنگامی شکل می‌گیرد که انتظار ما از زندگی، واقع‌گرایانه باشد. بدون انتظار واقع‌گرایانه نمی‌توان زندگی موفق داشته و انتظار واقع‌گرایانه بر شناخت صحیح از زندگی و دنیایی که در آن زندگی می‌کنیم مبتنی است.

حال باید مشخص شود که آرزوها چه نقشی در رضایت از زندگی دارند. برای پاسخ به این پرسش، باید مدل اسلامی عملکرد روانی امل را مبنای تحلیل خود قرار دهیم. بر اساس مدل مذکور، پس از فعال شدن میلی خوشایند در روان آدمی، بسته به اینکه کدام یک از دو خرده‌سیستم روانی (خرده‌سیستم رویکردی عقل‌مدار یا خرده‌سیستم اجتنابی جهل‌مدار) فعال باشد، خروجی‌های این سیستم متفاوت خواهد بود. در صورت فعال بودن عقل، برای آرزوهای شکل‌یافته دو فرآیند متصور است: یا این امیال با اهداف متعالی انسان همسو می‌شوند، یا در تعارض با این اهداف تشخیص داده می‌شوند؛ و در صورت فعال بودن جهل، به دلیل ماهیت و عملکرد آن بدیهی است که بیش از یک فرآیند متصور نیست و حتماً امیال برانگیخته‌شده از این آیشخور، در تعارض با اهداف غایی انسان قرار خواهند گرفت.

در فرآیند نخست (امیال همسو با اهداف عقل‌پسند)، توصیه به بسط و گسترش چنین امیال و آرزوهایی از نگاه اسلامی استنباط می‌شود، چراکه این کار باعث توسعه وجودی آدمی شده، او را به فراتر از مرزهای مادی سوق می‌دهد و به سمت اهداف مطلوب خلقت انسان، یعنی کمال الهی پیش می‌برد. انسانی که «خداوند»، بالاترین «آرزوی» او است؛<sup>۳</sup> یعنی خواستار آن است که تمام وجود او با مبدأ و معاد هستی، یعنی خداوند متعال درآمیزد. لذا مشتاقانه آرزوی تقرب به آن ذات بی‌انتها را دارد. چنین انسانی، در منطق اسلامی از بیشترین

۱. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ قَالَ: «إِذَا خَرَجْتَ فِي سَفَرٍ فَقُلْ... أَسْأَلُكَ يَا رَبِّ أَنْ تَحْفَظَنِي فِيمَنْ خَلَقْتَ وَرَأَى مِنْ وُلْدِي وَ أَهْلِي وَمَالِي وَمَعِيشَتِي وَ حِرَائَتِي وَ قَرَابَتِي وَ إِخْوَانِي بِأَحْسَنِ مَا خَلَقْتَ بِهِ عَانِيًا مِنَ الْمُؤْمِنِينَ فِي تَحْصِينِ كُلِّ عَوْرَةٍ وَ حِفْظِ مِنْ كُلِّ مَضِيعَةٍ وَ تَمَامِ كُلِّ نِعْمَةٍ وَ كَفَايَةِ كُلِّ مَكْرُوهٍ وَ سَتْرِ كُلِّ سَيِّئَةٍ وَ صَرْفِ كُلِّ مَحْذُورٍ وَ كَمَالِ كُلِّ مَا يَجْمَعُ لِي الرِّضَا وَ السُّرُورَ فِي جَمِيعِ أُمُورِي» (کلینی، ۱۳۸۸: ۲۸۸/۴).

۲. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ «قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَا مَعْشَرَ الْمَسَاكِينِ طَيِّبُوا نَفْسًا وَ اعْطُوا الرِّضَا مِنْ قُلُوبِكُمْ يَبْتِكُمْ اللَّهُ عَلَى فِقْرِكُمْ فَإِنْ لَمْ تَفْعَلُوا فَلَا تُوَابَ لَكُمْ» (صدوق، ۱۴۰۶: ۱۸۳).

۳. «يَا أَمَلِي يَا رَجَائِي... وَ يَا دُخْرِي وَ ظَهْرِي وَ عُدَّتِي وَ غَايَةَ أَمَلِي وَ رَغْبَتِي» (ابن طاووس، ۱۳۷۶: ۳۶۳/۱).

رضایت‌های روانی در زندگی بهره‌مند خواهد بود و هرچه قدر آرزوهای آدمی در همین جهت قرار گیرد<sup>۱</sup> به همان نسبت رضامندی او از زندگی افزایش می‌یابد و نشاط، شادکامی، و بهزیستی را تجربه خواهد کرد.<sup>۲</sup>

اما در فرآیند دوم، یعنی هنگامی که عقل آدمی تشخیص دهد که آرزوی فعال شده در روان، در تعارض با اهداف متعالی او است، توصیه اسلامی در قالب آموزه «قصر امل»، تعدیل و جهت‌دهی چنین آرزوهایی است و در واقع در این حالت، این کوتاه کردن آرزوها است که منجر به رضامندی خواهد شد. به هر حال، اگر فرد تصمیم به کوتاه کردن آرزوها نداشته باشد، به طور طبیعی وارد فرآیند سوم که تحت سیطره جهل است خواهد شد.

در روند فرآیند سوم، یعنی هنگام فعال بودن جهل و اصرار در افراط آرزوها، زندگی آدمی به پیامدهای تلخ «طول امل» مبتلا خواهد شد. طول امل به دلیل به همراه داشتن پیامدهای مختلف در زندگی روانی، فرد را با تنگناهای جدی مواجه خواهد کرد که قطعاً رضایت از زندگی را کاهش می‌دهد.<sup>۳</sup>

بنابراین، اگر مدل اسلامی عملکرد روانی امل، مبنای تحلیل ما قرار گیرد، رابطه‌ای دوگانه بین آرزوها و رضامندی برقرار خواهد شد. اما برای روشن شدن این موضوع که چگونه با مداخله جهل، آرزوها منجر به کاهش رضایت از زندگی شده و با مداخله عقل، آرزوها به افزایش رضایت زندگی منجر می‌شوند، لازم است موضوع پیامدهای طول امل و حالت معکوس آن در رفتار نشدن به طول امل و بهره‌مندی از قصر و بسط امل را در قالب «سازوکارهای کاهش‌دهنده و افزایش‌دهنده رضایت زندگی» بررسی کنیم:

#### ۱-۵. سازوکارهای کاهش‌دهنده و افزایش‌دهنده رضایت زندگی

به دلیل صراحت بیشتر پیامدهای طول امل در منابع اسلامی، برای تبیین سازوکارهایی که در

۱. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام: «فَقُلِ اللَّهُمَّ يَا كَرِيمُ أَرْجُو وَيَا كَرِيمُ أَدْعُو فَبَلِّغْنِي أَمَلِي» (کلینی، ۱۳۸۸: ۴/۴۶۰)؛ و «فَمَنْ أَكْرَمُ يَا إِلَهِي... مِنْكَ ... فَصَلِّ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَآلِهِ وَهَبْ لِي أَمَلِي» (الصحيفة السجادية، ۱۳۷۶: ۱۶۶، دعاء ۳۷).
۲. «اللَّهُمَّ... وَ أَعْطِهِ أَمْنِيَّتَهُ وَ عَافِيَّتَهُ وَ رِضَا نَفْسِهِ وَ مُنْتَهَاهَا» (طوسی، ۱۴۱۱: ۲/۴۹۱)؛ و «يَا اللَّهُ ... كُلُّ مَرْجُوٍّ دُونَكَ يَخِيبُ رَجَاءَ رَاجِيهِ وَ رَاجِيكَ مَسْرُورٌ لَا يَخِيبُ» (طوسی، ۱۴۱۱: ۱/۱۷۷).
۳. عَنْ عَلِيِّ عليه السلام: مَنْ كَثُرَ مَنَاهُ قَلَّ رِضَاهُ (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۳۱۴، ح ۷۳۰۴).

جهت کاهش یا افزایش رضایت زندگی عمل می‌کنند می‌توان از شیوه معکوس‌سازی پیام‌های موجود در آموزه‌های اسلامی استفاده کرد. به این معنا که با استفاده از تحلیل منابع اسلامی در زمینه پیامدهای طول امل، که نتیجه آرزوهای جهل مدار است، می‌توان به منطق آثار بسط و قصر امل، که نتیجه آرزوهای عقل مدار است، پی برد. از این‌رو مبنای تحلیل در این زمینه را پیامدهای طول امل قرار می‌دهیم و از قبل آن، سازوکارهای افزایش دهنده رضایت زندگی بر اثر آرزوهای عقل مدار را نیز استخراج می‌کنیم.

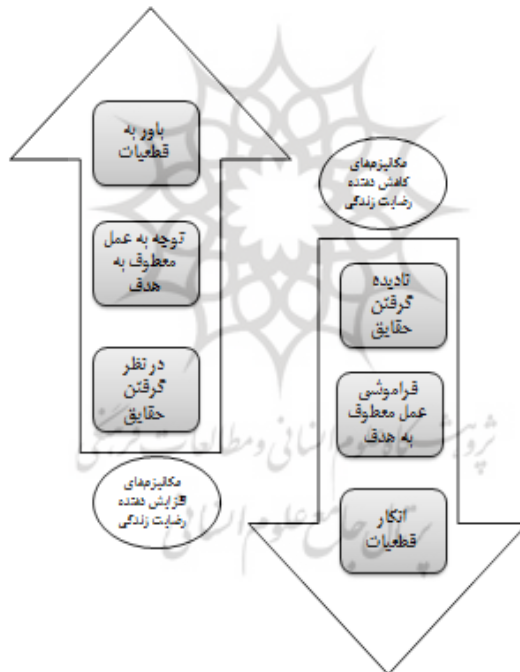
در منابع اسلامی، با تنوعی از پیامدها برای طول امل مواجه می‌شویم که از یک سو ماهیت یکسانی ندارند؛ مثلاً برخی همچون «نابودی عقل» (کلینی، ۱۳۸۸: ۱۷/۱) پیامدی شناختی‌اند و برخی دیگر همچون «حسرت» (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴: ۱۴۹)، و «سوء عمل» (کلینی، ۱۳۸۸: ۲۵۰/۳) پیامدهای عاطفی و رفتاری هستند. از سوی دیگر، این پیامدها در یک سطح نیستند؛ برخی کم‌آسیب‌تر و برخی ویرانگرترند. مثلاً «اهمال» (کلینی، ۱۳۸۸: ۳۹۴/۲) و سستی کردن در اعمال یکی از پیامدهای طول امل است، در حالی که «قساوت قلب» (صدوق، ۱۴۱۳: ۳۶۰/۴) و «شقاوت» (کلینی، ۱۳۸۸: ۲۵۰/۳) و سیاه‌روزی افراد نیز از پیامدهای آن به شمار می‌آید.

شاید در نگاه اول قابل فهم نباشد که چگونه آرزوهای جهل مدار، منجر به چنین پیامدهای خفیف و شدید روانی می‌شود و از قبل آن، رضایت از زندگی کاهش می‌یابد. در این زمینه، تبیین‌های مختلفی را می‌توان مطرح کرد. اما به نظر می‌رسد، تبیین مناسب‌تر را وقتی می‌توان عرضه کرد که همه پیامدهای طول امل در منابع اسلامی استخراج شوند، و بعد با نگاهی جامع، ارتباط پیامدهای مذکور کشف گردد.

با توجه به انواع پیامدهایی که توضیح آنها در پی می‌آید، آسیب در بُعد شناختی اصلی‌ترین پیامد طول امل محسوب می‌شود که بن‌مایه تمام پیامدهای دیگر است. گویی از نگاه روان‌شناسی اسلامی، امیال و آرزوها، که از سازه‌های عاطفی به شمار می‌آیند، می‌توانند بُعد شناختی افراد را مختل کنند و به آن آسیب بزنند؛ و آن، هنگامی است که امال و آرزوها در حال توسعه‌یافتن و خارج شدن از حد اعتدال، و در حال به افراط کشانده شدن باشند. شاید روشن‌ترین تعبیر در این زمینه، روایت امام کاظم علیه السلام باشد که فرمود: «یا هِشَامُ مَنْ سَلَطَ ثَلَاثًا عَلَى ثَلَاثٍ فَكَانَتْ أَعَانَ عَلَى هَدْمِ عَقْلِهِ مَنْ أَظْلَمَ نُورَ تَفَكُّرِهِ بِطُولِ أَمَلِهِ» (کلینی، ۱۳۸۸: ۱۷/۱)؛ «ای هشام! هر کس سه چیز را بر سه چیز مسلط کند گویی بر نابودی عقل خود همت گمارده

است؛ (نخست آنکه) هر کس نور تفکر را به واسطه طول امل به خاموشی بکشاند». «فرارگرفتن در زمره انسان‌های احمق»،<sup>۱</sup> «به سهو کشانده شدن عقل»،<sup>۲</sup> و «از بین رفتن عقل»،<sup>۳</sup> دیگر تعابیری است که در این زمینه به کار رفته است.

آسیب شناختی مذکور را می‌توان در سه شاخه «نادیده گرفتن حقایق»، «فراموشی عمل معطوف به هدف»، و «انکار قطعیات» جای داد که هر کدام از اینها خود، پیامدهای فرعی تری دارد و هر کدام از پیامدهای سه‌گانه در پیوستاری از خفیف به شدید کشانده می‌شوند، به گونه‌ای که هر یک، زمینه شکل‌گیری دیگری را فراهم می‌سازد. متقابلاً، سلامت شناختی ناشی از فعال بودن عقل و شاخه‌های منشعب از سلامت شناختی است که زمینه ایجاد رضایت از زندگی را فراهم خواهد کرد. نمودار یک پیوستار مذکور را نشان می‌دهد.



نمودار (۱): پیوستار سازوکارهای کاهش دهنده و افزایش دهنده رضایت زندگی

بر اساس آرزوهای عقل‌مدار و جهل‌مدار

۱. قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عليه السلام «يَا بَنِي إِيكَا وَ الْإِتِّكَالَ عَلَى الْأَمَانِي فَإِنَّهَا بَصَانِعُ النَّوْكَى» (صدوق، ۱۴۱۳: ۳۸۶/۴).

۲. عن أمير المؤمنين عليه السلام «الأمَل يسهي العقل» (نهج البلاغة، ۱۴۱۴: ۷۳۷).

۳. عن أمير المؤمنين عليه السلام «اعلموا عبادَ الله أَنَّ الْأَمَلَ يَذْهَبُ الْعَقْلَ» (ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴: ۱۴۹).



### الف. نادیده گرفتن حقایق - در نظر گرفتن حقایق

اولین سازوکار کاهش رضایت زندگی بر اساس طول امل، «نادیده گرفتن حقایق» است. منظور از «حقایق» در اینجا حقیقت‌های مربوط به انسان، رغبت‌ها، دنیای مادی، و اهداف زندگی او است. دست‌نیافتنی بودن یا تحقق‌ناپذیر بودن همه آرزوها، نداشتن ظرفیت روانی تحقق همه امیال و رغبت‌ها، محدودیت‌های مکانی و زمانی دنیای مادی در دست‌یابی به همه آرزوها، خلاصه‌نشدن ظرفیت وجود آدمی در دنیای مادی، ضرورت نداشتن مادی بودن تمام آرزوها، و آسیب‌رسانی احتمالی آرزوهای مادی به بُعد معنوی انسان، از جمله حقایق انسان‌شناسانه و هستی‌شناسانه‌ای می‌تواند باشد که انسان مبتلا به طول امل از آنها غافل شده است. خطر ابتلا به «کوری دل»<sup>۱</sup> و «غافل شدن»<sup>۲</sup> از حقایق، از جمله مفاهیم شناختی است که به عنوان بخشی از آثار منفی طول امل، به انسان‌ها هشدار داده شده است.

متقابلاً می‌توان نتیجه گرفت که یکی از سازوکارهای اجرایی عقل در چرخه آرزوها و در نتیجه افزایش رضایت زندگی، «در نظر گرفتن حقایق» خواهد بود. توجه به ظرفیت‌های وجودی خود، در نظر گرفتن واقعیت‌های دنیا، و توجه به قوانین حاکم بر روان آدمی، به بسط و قصر امل و در نتیجه به افزایش رضایت زندگی منجر خواهد شد. در روایات، بر «دلبستگی نداشتن به دنیا» و به عبارت دقیق‌تر «زهدورزی» به عنوان راهکاری برای تعدیل آرزوها تأکید فراوانی شده است؛ آموزه‌ای که در صورت درک واقعیت‌های مذکور رخ خواهد داد. در روایت امام صادق علیه السلام بر نقش دلبستگی به دنیا در مبتلاشدن روان آدمی به آرزوهای دست‌نیافتنی تأکید شده<sup>۳</sup> و در روایت دیگری نیز به نقش زهدورزی در تعدیل آرزوها تصریح شده است.<sup>۴</sup>

دنیا، طبق بیان آموزه‌های اسلامی، جذابیت‌های مفتون‌کننده‌ای دارد<sup>۵</sup> و روان آدمی نیز

۱. قال علی علیه السلام «مَنْ يَرْغَبُ فِي الدُّنْيَا فَطَالَ فِيهَا أَمَلُهُ أَعْمَى اللَّهُ قَلْبَهُ عَلَى قَدَرِ رَغْبَتِهِ فِيهَا» (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴: ۳۵).

۲. قال علی علیه السلام «عِبَادَ اللَّهِ أَنْ الْأَمَلَ... يَحُثُّ عَلَى الْغَفْلَةِ... فَكَذِبُوا الْأَمَلَ» (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴: ۱۴۹).

۳. سَمِعْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ علیه السلام يَقُولُ «مَنْ تَعَلَّقَ قَلْبُهُ بِالدُّنْيَا تَعَلَّقَ قَلْبُهُ بِثَلَاثِ خِصَالٍ هُمْ لَا يَفْنَى وَلَا يَدْرِكُ وَرَجَاءٍ لَا يَنَالُ» (کلینی، ۱۳۸۸: ۲/۳۲۰).

۴. قال رسول الله صلی الله علیه و آله «فَمَنْ زَهَدَ فِي الدُّنْيَا قَصُرَ أَمَلُهُ فِيهَا وَتَرَكَهَا لِأَهْلِهَا» (طبرسی، ۱۳۷۰: ۴۴۶).

۵. إِنَّ أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ علیه السلام ... قَالَ يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّ الدُّنْيَا حُلُوهٌ خَصِرَةٌ تَفْتِنُ النَّاسَ بِالشَّهَوَاتِ وَتُزِينُ لَهُمْ بِعَاجِلِهَا وَإِيْمُ اللَّهُ إِنَّهَا لَتَنْعُرُ مَنْ أَمَلَهَا وَتُخْلِفُ مَنْ رَجَاهَا (کلینی، ۱۳۸۸: ۲۵۶/۸).

همواره مشتاق لذت‌ها است. هنگامی که فرد با منظر جاهلانه به این جذابیت‌ها می‌نگرد، دل او با کشش‌های دنیوی پیوند خواهد خورد<sup>۱</sup> و این نقطه آغازین تعلق خاطر به دنیا و ظواهر آن است. اما واقعیت دیگر هستی این است که آدمی به همه خواسته‌ها در زمان حال دست نخواهد یافت و چاره‌ای جز این نخواهد داشت که برای دست‌یابی به آنها به آینده دور و دراز، دل خوش کند و آنچه را فعلاً بدان دست نیافته آرزویش را در دل پیوراند. در این فرآیند ممکن است فرد به قدری پیش رود که از واقعیت‌های زندگی دور، و غرق در دنیای خیالات و اوهام شود و در زندگی پر از تشویش و آشوب به سر ببرد. در چنین وضعیتی آموزه زهدورزی، نجات‌دهنده فرد از این پیامد منفی است. فرد با بهره‌مندی از این آموزه، نه رغبت‌ها را به طور مطلق آزاد می‌گذارد که به هر سویی رود و به هر چیزی دلبسته شود، نه آنها را سرکوب می‌کند، بلکه با جهت‌دهی درست آنها، از جذابیت‌های ناپایدار دنیوی به سمت لذت‌های پایدار آخروی<sup>۲</sup>، به تنظیم این رغبت‌ها می‌پردازد و از قبل آن به جای گرفتارشدن در زندگی پراشوب، از زندگی رضامندانه بهره‌مند خواهد شد.

از سوی دیگر، در روایات اسلامی، شناخت و یقین، که از ثمرات به‌کارگیری عقل است، از پشتوانه‌های زهد به شمار آمده است.<sup>۳</sup> این بدان معنا است که منظر عقلانی، همواره یاری‌رسان شناخت واقعیت‌ها در زمینه حقیقت دنیا و روان آدمی است<sup>۴</sup> که در بالا به آنها، به عنوان منشأ شکل‌گیری دلبستگی‌ها، اشاره شد.

سازوکارهای «نادیده‌گرفتن حقایق - در نظر گرفتن حقایق»، خود مستلزم پیامدهای عاطفی و شناختی دیگری هستند که آنها را تحت عناوین «فریب‌خوردگی - واقع‌بینی» و «حسرت‌زایی - حسرت‌زدایی» بررسی می‌کنیم:

۱. قَالَ إِنَّ أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ عليه السلام ... وَ أَيْمُ اللَّهِ إِنَّهَا لَتَنَعُرُ مَنْ أَمَلَهَا (الدنيا) وَ تُخَلْفُ مَنْ رَجَاهَا (کلینی، ۱۳۸۸: ۲۵۶/۸).

۲. قَالَ عَلِيُّ عليه السلام: «أَصْلُ الرُّهْدِ حُسْنُ الرَّغْبَةِ فِيمَا عِنْدَ اللَّهِ» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۲۷۵، ح ۶۰۵۷).

۳. قَالَ عَلِيُّ عليه السلام: «رَدْعُ النَّفْسِ عَنِ زَخْرِافِ الدُّنْيَا ثَمَرَةُ الْعَقْلِ» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۲۴۰، ح ۴۸۷۹) و عنه عليه السلام: «أَصْلُ الرُّهْدِ الْيَقِينُ» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۲۷۵، ح ۶۰۵۸).

۴. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام (قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ): يَا مُوسَى إِنَّ عِبَادِي الصَّالِحِينَ زَهَدُوا فِي الدُّنْيَا بِقَدْرِ عِلْمِهِمْ وَ سَائَرَ الْخَلْقِ زَعَبُوا فِيهَا بِقَدْرِ جَهْلِهِمْ (کلینی، ۱۳۸۸: ۳۱۷/۲). قَالَ عَلِيُّ عليه السلام: «الْعَاقِلُ مَنْ يَزْهَدُ فِيمَا يَرْغَبُ فِيهِ الْجَاهِلُ» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۲۷۵، ح ۶۰۵۲).

### ۱. فریب خوردگی - واقع بینی

وقتی فرد، مرتباً از حقایق هستی و انسانی غفلت یا به به آنها بی توجهی می کند عملاً به دنیایی دل می بندد که وجود خارجی ندارد و با دستان خود، خود را به فریب می کشاند. «فریب خوردگی» پیامدی عاطفی - شناختی است که افراد به واسطه نادیده گرفتن حقایق بدان مبتلا خواهند شد. در روایات، شاهد تعابیری چون «آرزوها می فریبند»<sup>۱</sup> هستیم یا با هشدارهایی همچون: «مبادا خود را به افراط در آرزوها بیالایی که چقدر افراد فریب خورده‌ای که با به افراط کشاندن آرزویشان فریب خوردند»<sup>۲</sup> مواجه می شویم. متقابلاً حرکت در مسیر حقایق، واقع بینی را به دنبال خواهد داشت که به آثار آن در رضایت زندگی قبلاً اشاره شد.

### ۲. حسرت زایی - حسرت زدایی

دیگر پیامد عاطفی نادیده گرفتن حقایق، گرفتار شدن فرد در حسرت‌ها<sup>۳</sup> و تأسف‌ها است.<sup>۴</sup> اساساً منشأ شکل گیری حسرت، دست نیافتن به چیزی است که فرد از گذشته‌ای دور اشتیاق دست یابی به آن را داشته و حال در موعد مقرر، همه محاسبات او به هم می ریزد و بنیان‌های بنا شده بر پایه‌های سست آمال و آرزوها از هم فرو می پاشند و بسته به شدت دلبستگی فرد به آرزوها، او را مدتی دچار تأسف می کنند یا در حسرتی بی پایان فرو می برند (ابن فارس، ۱۴۰۴: ۶۲/۲؛ ۱۰۳/۱)؛ و آن وقت است که سایه شوم یأس و ناامیدی تمام وجود او را فرا می گیرد. حسرت و تأسف حاصل از دست نایابی به آرزوها به همراه ابتلا به یأس است<sup>۵</sup> که رضایت از زندگی را محو کرده؛ انسان را به ورطه آشفتگی‌ها و فروپاشی‌های روانی می کشاند، که در روایت آمده است: «پیامد آرزوها تأسف است و نتیجه‌اش تلف شدن».<sup>۶</sup> این حقیقت تلخ رضایت کاه، از آن افرادی نخواهد بود که با تفکر عاقلانه در

۱. «الْأَمَانِي تَحْدَعُ» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۳۱۳، ح ۷۲۴۲).

۲. «إِيَاكَ وَ طُولَ الْأَمَلِ فَكَمْ مِنْ مَعْرُورٍ افْتَنَّ بِطُولِ أَمَلِهِ» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۳۱۳، ح ۷۲۵۳).

۳. قال علی عليه السلام: «اعلموا عباد الله أنَّ الْأَمَلَ... يورثُ الْحَسْرَةَ» (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴: ۱۴۹).

۴. قال علی عليه السلام: «حَاصِلُ الْأَمَانِي الْأَسْفُ» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۳۱۴، ۷۳۰۰).

۵. قال الله تبارک و تعالی: «لَأَقْطَعَنَّ أَمَلَ كُلِّ مُؤْمِلٍ غَيْرِي بِالْيَأْسِ» (کلینی، ۱۳۸۸: ۶۳/۲).

۶. قال علی عليه السلام: «حَاصِلُ الْمُئِي الْأَسْفُ وَ تَمَرُّهُ التَّلْفُ» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۳۱۴، ۷۳۰۱).

پی افزایش یا تعدیل آرزوهای خود هستند.

### ب. فراموشی عمل معطوف به هدف - توجه به عمل معطوف به هدف

دومین پیامد شناختی طول امل، «فراموشی عمل معطوف به هدف» است. وجود هدف و رفتارهای هدف‌گرا، متغیرهایی هستند که در روان‌شناسی امروز، اهمیت و نقش آن در بهزیستی روانی افراد به اثبات رسیده است (اینگرید و دیگران، ۲۰۰۹). اساساً زندگی شاد و معنادار، زندگی بهره‌مند از اهداف است و این اهداف، همواره مبتنی بر انجام یک سری اعمال و رفتارهای متناسب است. در منطق اسلام، هدف نهایی انسان‌ها شناخت خداوند و دستیابی به کمالاتی است که خداوند برای انسان‌ها ترسیم کرده است و لازمه رسیدن به این هدف، روی آوردن به اعمال معطوف به این هدف خواهد بود. فرد برخوردار از آرزوهای عقل‌مدار همواره به سازوکار «توجه به عمل معطوف به هدف» مجهز است. در مقابل، یکی از موانع تحقق اعمال مذکور، مبتلا شدن فرد به آرزوهای جهل‌مدار دور و دراز است. در روایت حضرت علی علیه السلام آمده است: «مَا أَطَالَ الْعَبْدُ الْأَمَلَ إِلَّا أَنْسَاهُ الْعَمَلَ» (ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴: ۲۰۰)؛ «بنده، آرزو را طولانی نمی‌کند مگر اینکه آن آرزو، عمل را از یاد او می‌برد»؛ و احتمالاً یکی از نشانه‌های اولیه سبب فراموشی عمل، «سستی و اهمال کاری» فرد در کارها باشد (کلینی، ۱۳۸۸: ۲/۳۹۴).

اما با توجه به تأکید فراوان رابطه «عمل» و «امل» در روایات اسلامی، به نظر می‌رسد بر اثر فراموشی عمل معطوف به هدف، پیامدهای رفتاری - عاطفی دوگانه «مشغول شدن به اعمال دیگر»، و «گرفتار شدن در اعمال متعارض هدف» برای فرد فراهم شده، که این دو پیامد بر اثر توجه به عمل معطوف به هدف، رخ نخواهد داد.

#### ۱. مشغول شدن به اعمال دیگر - مشغول نشدن به اعمال دیگر

وقتی فرد خود را از اعمال معطوف به هدف باز بدارد، به طور طبیعی یا دچار «بی‌عملی» و

«بطالت» شده<sup>۱</sup> یا مشغول اعمالی می‌شود که هرچند ممکن است در تعارض با اهداف متعالی او نباشد ولی همسو با آن اهداف هم نیست. به عبارت دیگر، فرد، مشغول «لهو و لعب» می‌شود که کمترین نتیجه‌اش آن است که چند صبحی فرد را از حرکت به سمت قله‌های عالی شکوفایی باز می‌دارد. از این‌رو، امام سجاده علیه السلام به پیروان خود می‌آموزد که با نجوا کردن با منبع هستی بخش الهی متوجه شوند که در اثر طول امل به امور لهو مشغول شده‌اند؛ و لذا تغییری در خود ایجاد کنند.<sup>۲</sup> در منابع اسلامی، با تعبیری چون «فَلَا يُلْهِيَنَّكُمْ الْأَمَلُ» (کلینی، ۱۳۸۸: ۳۸۶/۸) افراد را به طور جدی از این پیامد برحذر داشته‌اند.

#### ۲. گرفتار شدن در اعمال متعارض هدف - گرفتار نشدن در اعمال متعارض هدف

پیامد سخت‌تر و دردناک‌تر فراموشی عمل معطوف به هدف، این است که فرد درگیر اعمالی می‌شود که متعارض با اهداف متعالی او است. در روایات از این موضوع با تعبیر «سوء عمل: بدعملی» یاد شده است. یعنی گاه غرق شدن در آرزوها، وضعیتی را برای فرد به وجود می‌آورد که نه تنها اعمال هدف‌گرا را به فراموشی می‌سپرد، بلکه وارد گرداب اعمال و رفتارهایی می‌شود که او را به تدریج از مسیر اهداف متعالی دورتر می‌کند. در روایات مختلفی به این پیامد تصریح شده است.<sup>۳</sup>

#### ج. انکار قطعیات - باور به قطعیات

انسان‌ها نمی‌توانند بر پایه امور تردیدآمیز، زندگی روانی خود را با رضایت خاطر پیش ببرند. نبود امور قطعی و یقینی، زندگی را سست و ناستوار می‌کند و گاه «معنای» زندگی را از بین می‌برد. بهره‌مندان مکاتب الهی به برخی امور، همچون وجود خداوند، معاد، و مرگ باور یقینی دارند و هیچ‌گاه آرزوهای عقل‌مدار آنها را از «باور به قطعیات» باز نمی‌دارد؛ و متقابلاً، طول امل

۱. در روایت حضرت علی علیه السلام، بطالت و بیکاری از آفت‌های اعمال معطوف به هدف شمرده شده است: «آفَةُ الْعَمَلِ الْبَطَالَةُ» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۴۶۳، ح ۱۰۶۱۶).

۲. «فَأَسْأَلُكَ يَا مَوْلَايَ سَوَّالٍ مَنْ نَفْسُهُ لَا هِيَةَ لِطَوْلِ أَمَلِهِ» (الصحيفة السجادية، ۱۳۷۶: ۲۵۶، مناجات ۵۲).

۳. برای نمونه: «مَنْ أَطَالَ أَمَلَهُ سَاءَ عَمَلُهُ» (صدوق، ۱۳۶۲: ۱۵/۱)؛ و نیز نک: ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴: ۳۸۳ و تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۳۱۳، ح ۷۲۵۲-۷۲۵۷، و ح ۷۲۶۱-۷۲۶۴.

می‌تواند باور به این قطعیات را خدشه‌دار کند؛ به گونه‌ای که فرد را به «فراموشی» و حتی «انکار» این اعتقادات سوق دهد. از این رو می‌توان سومین پیامد شناختی طول‌امل را «انکار قطعیات» نامید. «مرگ» یکی از همین امور قطعی است که بر اثر آسیب شناختی وارد شده بر عقل بر اثر به افراط کشاندن آرزوها، به فراموشی کشانده می‌شود.<sup>۱</sup> فراموشی مرگ، زمینه‌های انکار رویدادهای قطعی پس از مرگ (یعنی معاد،<sup>۲</sup> بهشت و جهنم<sup>۳</sup>) را نیز فراهم خواهد کرد.

### شقاوت - سعادت

شقاوت، تلخ‌ترین پیامد «انکار واقعیات» و سعادت شیرین‌ترین نتیجه «باور به قطعیات» است. این روشن‌ترین شاهد نقش آرزوهای جهل‌مدار و عقل‌مدار در کاهش و افزایش رضایت زندگی است. در منطق اسلامی، شقاوت، حالتی است که در آن، فرد از تحت ولایت «الله» جلّ جلاله خارج شده به ولایت شیطان در می‌آید: «هنگامی که (انسان) مستحق ولایت الاهی و سعادت شود مرگ در جلوی چشمان او می‌آید و آرزو در پشت سرش قرار می‌گیرد و هنگامی که مستحق ولایت شیطان و شقاوت گردد آرزو در جلوی چشمانش قرار گرفته و (یاد) مرگ به پشت سر او می‌رود».<sup>۴</sup> در روایت دیگری آمده است: «چهار ویژگی از (نشانه‌های) شقاوت است: خشکی چشم و سنگدلی و گستردگی آرزو و عشق ماندن (در دنیا)».<sup>۵</sup> از این رو در منطق اسلام انسان شقی، انسان سنگدلی است که از منبع هستی‌بخش الاهی دور شده است. خداوند خطاب به حضرت موسی علیه السلام می‌فرماید: «ای موسی! نکند در دنیا آرزویت طولانی گردد که دلت سخت خواهد شد و سنگدل از من دور می‌افتد».<sup>۶</sup>

۱. قال علی علیه السلام: «فَإِنَّمَا أَهْلَكَ مَنْ كَانَ قَبْلَكُمْ أَمَدَ أَمَلِهِمْ وَ تَغْطِيَةُ الْأَجَالِ عَنْهُمْ حَتَّى نَزَلَ بِهِمُ الْمَوْعُودُ» (کلینی، ۱۳۸۸: ۳۸۶/۸).

۲. عن رسول الله صلی الله علیه و آله: «طُولُ الْأَمَلِ يُسِيئُ الْآخِرَةَ» (کلینی، ۱۳۸۸: ۴۴/۱).

۳. قال علی علیه السلام: «اعْمَلُوا عِبَادَ اللَّهِ أَنْ الْأَمَلَ... يَكْذِبُ الْوَعْدَ... فَكَذِبُوا الْأَمَلَ» (ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴: ۱۴۹).

۴. قال رسول الله صلی الله علیه و آله: «إِذَا اسْتَحَقَّتْ وَلَايَةُ اللَّهِ وَ السَّعَادَةُ جَاءَ الْأَجَلَ بَيْنَ الْعَيْنَيْنِ وَ ذَهَبَ الْأَمَلُ وَرَاءَ الظُّهْرِ وَ إِذَا اسْتَحَقَّتْ وَلَايَةُ الشَّيْطَانِ وَ الشَّقَاوَةُ جَاءَ الْأَمَلُ بَيْنَ الْعَيْنَيْنِ وَ ذَهَبَ الْأَجَلَ وَرَاءَ الظُّهْرِ» (کلینی، ۱۳۸۸: ۲۵۰/۳).

۵. قال رسول الله صلی الله علیه و آله: «أَرْبَعُ خِصَالٍ مِنَ الشَّقَاوَةِ جُمُودُ الْعَيْنِ وَ فَسَاوَةُ الْقَلْبِ وَ بُعْدُ الْأَمَلِ وَ حُبُّ الْبَقَاءِ» (صدوق، ۱۴۱۳: ۳۶۰/۴).

۶. «بَا مُوسَى لَا يَطُولُ فِي الدُّنْيَا أَمَلُكَ فَيَقْسُو لِدَلِك قَلْبُكَ وَ قَاسِي الْقَلْبِ مَنِّي بَعِيد» (کلینی، ۱۳۸۸: ۴۲/۸).

## نتیجه

بر اساس منابع روان‌شناختی، دست کم به سه نگاه متفاوت در زمینه نقش آرزوها در رضایت زندگی می‌توان دست یافت: نقش مثبت آرزوها در رضایت زندگی، نقش نداشتن آرزوها در پیش‌بینی پیشرفت‌ها و رضایت زندگی، و تفصیل بین آرزوهای درونی که مهیاکننده رضایت است و آرزوهای بیرونی که مهیاکننده رضایت نیست. به نظر می‌رسد تبیین اخیر، کامل‌تر از دو تبیین قبلی باشد. محققان (اینگرید و دیگران، ۲۰۰۹) در تبیین علت تفاوت‌های بین دو نوع آرزوی درونی و بیرونی اظهار می‌کنند که محتوای آرزوهای درونی از لحاظ طبیعی با طبیعت و نیازهای انسان هماهنگ است. اهداف برآمده از آرزوهای درونی از تمایلات سرشتی پدیدار می‌شوند که افراد را به سمت خودآگاهی و ارتباطات عمیق‌تر با دیگران و اجتماع سوق می‌دهد؛ در حالی که آرزوهای بیرونی کمتر با طبیعت آدمی سازگار است. در نتیجه نیازهای اساسی روان‌شناختی ما را ارضا نخواهند کرد.

بر اساس منابع اسلامی، مدل عملکردی اُمل از دو خرده‌سیستم رویکردی عقل‌مدار، و اجتنابی جهل‌مدار تشکیل شده است. بر اساس این مدل، پس از فعال شدن میلی خوشایند به آینده، بسته به اینکه کدام خرده‌سیستم فعال باشد، خروجی این سیستم در قالب سه برون‌داد بسط اُمل، قصر اُمل، و طول اُمل نمایان خواهد شد. دو برون‌داد اول، حاصل فعالیت خرده‌سیستم رویکردی است که در برون‌داد اول، میل فعال شده، گسترش یافته و در برون‌داد دوم تعدیل می‌یابد و در برون‌داد سوم، که حاصل فعالیت خرده‌سیستم اجتنابی است، میل مذکور به افراط کشیده می‌شود و درک دنیای واقعی مختل خواهد شد.

حال وقتی مدل اسلامی عملکرد روانی اُمل، مبنای تحلیل قرار گیرد می‌توان درباره نقش آرزوها در رضایت زندگی از نگاه اسلامی به یافته‌های دوگانه ذیل دست یافت:

الف. در صورتی که آرزوها از گذرگاه امن عقل عبور کنند، عقل امیالی را که همسو با اهداف متعالی انسان بوده بسط می‌دهد و فرد به دلیل نقش این‌گونه آرزوها در توسعه وجودی آدمی از بیشترین رضایت‌های روانی در زندگی بهره‌مند خواهد شد و هر چقدر آرزوهای آدمی (چه بیرونی و چه درونی) در همین زمینه قرار گیرد، به همان نسبت رضامندی او از زندگی افزایش می‌یابد و نشاط، شادکامی، و بهزیستی را تجربه خواهد کرد؛ و در صورتی که آرزوها همسو با اهداف متعالی او نباشند،

رضایت فرد در کوتاه کردن و تعدیل این آرزوها رقم خواهد خورد. تحقیقات متعدد علمی (برای مثال، علمیردانی و دیگران، ۲۰۱۴؛ چینج<sup>۱</sup>، ۲۰۰۹؛ اسنوپ<sup>۲</sup>، ۲۰۰۸؛ عقیلی و کامر<sup>۳</sup>، ۲۰۰۸) مبتنی بر شادکامی انسان‌های دین‌مدار در مقایسه با دیگر افراد، شاهد این مدعا است.

برخی محققان (اینگلهارت<sup>۴</sup>، ۲۰۱۰، ص ۳۶۹) هم در تبیین این یافته علمی که چرا باورهای دینی منجر به بهزیستی می‌شوند، اظهار کرده‌اند که اگر سطح بهزیستی فاعلی شخص، تعادل بین آرزوها و موفقیت‌ها باشد، فرد می‌تواند با تعدیل آرزوها، شادکامی خود را افزایش دهد و ادیان همواره انسان‌ها را به تعدیل آرزوها ترغیب کرده‌اند. از این رو باورهای دینی مربوط به آرزوم به بهزیستی بیشتری منجر می‌گردد.

به هر حال، در رویکرد عقل‌مدارانه، دیگر فرقی نخواهد کرد که آرزوهای مدّ نظر، آن‌گونه که برخی روان‌شناسان (کسر و رایان، ۲۰۰۱ به نقل از اینگرید و دیگران، ۲۰۰۹) تفصیل داده بودند، درونی باشند یا بیرونی. «شفقت در حق دیگران» به عنوان آرزویی درونی یا «ثروت» به عنوان آرزویی بیرونی در نگاه روان‌شناسان، در منطق مدل عملکردی اسلامی، در صورتی که با تشخیص عقل همسو با اهداف متعالی شوند هر دو از آرزوهایی خواهند بود که رضایت را افزایش خواهند داد؛ موضوعی که برخی روان‌شناسان (اینگرید و دیگران، ۲۰۰۹) نیز به گونه‌ای دیگر به آن اذعان کرده‌اند. از نگاه آنان، برخی آرزوهای بیرونی در صورتی که در خدمت نیازهای درونی همچون خوداظهاری<sup>۵</sup>، رشد خود<sup>۶</sup> یا امنیت مالی قرار گیرند، بهزیستی و رضایت افراد را کاهش نخواهند داد.

ب. اگر مرجع تشخیص و اجرای آرزوهای فرد، نیروی جهل او باشد، به دلیل ویژگی‌های افراط‌گرایانه و غیرواقع‌بینانه جهل، امیال و آرزوهای فرد نه در طریق اهداف عالی که در مسیر تنزل وجودی فرد قرار گرفته، با افزایش آرزوها در قالب طول امل، رضایت فرد از زندگی در

- 
1. Chang, W
  2. Snoep, L
  3. Kumar, G.V
  4. Inglehart, R.f
  5. Self-expression
  6. Self-growth



جنبه‌های مختلف کاهش خواهد یافت. اینکه چگونه و با چه سازوکارهایی، نیروهای چهل و عقل باعث کاهش یا افزایش رضایت از زندگی می‌شوند، موضوعی است که در بخش بعدی یافته‌ها، یعنی سازوکارهای کاهش و افزایش رضایت زندگی بررسی شده است. بر اساس یافته‌های مذکور، اصلی‌ترین سازوکار کاهش رضایت به واسطه فرآیند جهل مدار، «آسیب بعد شناختی» فرد است که به صورت پیوستاری و تدریجی در قالب سه شاخه کلی «نادیده‌گرفتن حقایق»، «فراموشی عمل معطوف به هدف»، و «انکار قطعیات» ظهور می‌یابد و اصلی‌ترین سازوکار افزایش رضایت به واسطه فرآیند عقل مدار «سلامت شناختی» فرد است که متقابلاً در یک پیوستار «در نظر گرفتن حقایق»، «توجه به عمل معطوف به هدف»، و «باور به قطعیات» تنظیم می‌شود. هر یک از شاخه‌های مذکور مشتمل بر سازوکارهای فرعی تری هستند که به ترتیب عبارت‌اند از: «فریب‌خوردگی - واقع‌بینی»، «حسرت‌زایی - حسرت‌زدایی»، «مشغول شدن به اعمال دیگر - مشغول نشدن به اعمال دیگر»، «گرفتار شدن در اعمال متعارض هدف - گرفتار نشدن در اعمال متعارض»، و «شقاوت - سعادت». شکل (۲)، نحوه ارتباط آرزوها و رضایت زندگی بر اساس مدل اسلامی عملکرد امل و سازوکارهای کاهشی و افزایشی رضایت زندگی را نشان می‌دهد.



شکل (۲)، نحوه ارتباط آرزوها و رضایت زندگی بر اساس مدل اسلامی عملکرد امل و سازوکارهای کاهش دهنده و افزایش دهنده رضایت زندگی

بنابراین، در منطق اسلامی، یکی از عوامل رضایت کم از زندگی و لذت‌نبردن از آن، ناشی از آسیب‌های شناختی طول‌امل است و سطح رضایت بالا در زندگی از سلامت شناختی بسط و قصر امل افراد نشئت می‌گیرد. در فرآیند جهل‌مدار نه‌تنها آرزوهای بزرگ، رضامندی را افزایش نمی‌دهد، بلکه موجب سختی، مرارات، اندوه، و ناامیدی خواهد شد. از نگاه روایات، تکیه‌کردن بر آرزوهایی که با رویکردی جاهلانه نضج یافته و به افراط کشانده شده، حتی لذت‌دنیای ممدوح با همه نعمت‌های الهی‌اش را از فرد خواهد گرفت. چنین فردی از دیدن زیبایی‌های نعمت‌های الهی محروم شده، در رنج و سختی فرو خواهد رفت. امام علی علیه السلام فرمودند: «تَجَنَّبُوا الْمُمَى فَإِنَّهَا تُذْهِبُ بَهْجَةَ مَا حُوِّلْتُمْ وَ تَسْتَصْغِرُونَ بِهَا مَوَاهِبَ اللَّهِ تَعَالَى عِنْدَكُمْ وَ تُعْقِبُكُمْ الْحَسْرَاتِ فِيمَا وَهَمْتُمْ بِهِ أَنْفُسَكُمْ» (کلینی، ۱۳۸۸: ۵/۸۵)؛ «از آرزوها بپرهیزید که حتماً آنها زیبایی آنچه را به شما عطا شده از بین می‌برد و نعمت‌های خداوند متعال را که نزدتان است به واسطه آنها کوچک می‌شمارید و در پی آن، به واسطه اشتباهی که خود را در آن انداخته‌اید برایتان حسرت‌ها شکل می‌گیرد»؛ و از نگاه روایات منسوب به حضرت علی علیه السلام: «تَمَرَّةُ الرَّغْبَةِ التَّعَبُ» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۳۱۴، ج ۷۲۹۹)؛ «نتیجه رغبت‌ها سختی است».

در روایات دیگر، حضرت به صراحت، خبر از وجود رابطه منفی بین آرزوهای نکوهیده و رضایت می‌دهند: «مَنْ كَثُرَ مَنَاهُ قَلَّ رِضَاهُ» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۳۱۴، ج ۷۳۰۴)؛ «هر کس آرزوهایش زیاد شود، رضایتش کم می‌شود»؛ و «مَنْ كَثُرَ مَنَاهُ كَثُرَ عَنَاؤُهُ» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۳۱۴، ج ۷۳۰۶)؛ «هر کس آرزوهایش زیاد شود، سختی‌هایش زیاد می‌شود»؛ و متقابلاً، به رابطه مثبت بین حالات منشعب از عقل و رضایت، آسایش، و آرامش روان در منابع اسلامی اشاره شده است.<sup>۱</sup>

از این‌رو، برخی روان‌شناسان (کارور و شی‌یر<sup>۲</sup>، ۲۰۰۲، ص ۲۴۱) با تجویز واقع‌نگری در

۱. قَالَ أَخْبَرَنِي عَنِ الْعَقْلِ مَا هُوَ وَ كَيْفَ هُوَ وَ مَا يَتَّسَعَبُ مِنْهُ وَ مَا لَا يَتَّسَعَبُ وَ صَفَّ لِي طَوَائِفَهُ كُلَّهَا فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وآله إِنَّ الْعَقْلَ عَقَالٌ مِنَ الْجَهْلِ... أَمَّا الْعَفَافُ فَيَتَّسَعَبُ مِنْهُ الرِّضَا وَالْإِسْتِكَانَةُ وَالْحِظُّ وَالرَّاحَةُ وَالتَّقَدُّ وَالْخُشُوعُ وَالتَّذَكُّرُ وَالتَّفَكُّرُ وَالْجُودُ وَالسَّخَاءُ فَهَذَا مَا يَتَّسَعَبُ لِلْعَاقِلِ بَعَفَافِهِ (ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴: ۱۵).

انتخاب درست آرزوها، اظهار می‌کنند که گاهی افراد به طور غیرواقعی به آرزوهای بزرگ می‌اندیشند ولی وقتی به آنها دست نمی‌یابند، دچار تردیدهایی درباره کفایت خود شده، رضایت آنها از زندگی کاهش می‌یابد. بنابراین، با تثبیت اهداف واقع‌نگرانه و مشخص کردن موقعیت‌هایی که به جای تغییر، باید پذیرفته شود، می‌توان با این تمایلات غیرواقع‌بینانه مقابله کرد. این افراد باید یاد بگیرند از اهداف دست‌نیافتنی دست بکشند و به جای آن از اهداف جایگزین استفاده کنند.

با بسط تحقیقات همسو با پژوهش حاضر همچون بررسی و تبیین سازوکارهای قصر الأمل (تعدیل آرزوها)، و طراحی مقیاس سنجش آرزوها، از یک سو می‌توان در راستای روان‌شناسی اسلامی در حیطه‌های شخصیت، هیجان و انگیزش گام برداشت و از سوی دیگر، می‌توان در قالب طراحی بسته‌های آموزشی و روان‌شناختی و به‌کاربردن آن برای سنین مختلف، به ارتقای سطح سلامت و افزایش رضایت از زندگی افراد همت گماشت.

## منابع

قرآن کریم.

ابن بابویه القمی (صدوق)، محمد بن علی (۱۴۰۶). ثواب الأعمال و عقاب الأعمال، قم: دارالشریف الرضی للنشر، چاپ دوم.

ابن بابویه القمی (صدوق)، محمد بن علی (۱۳۶۲). الخصال، تحقیق: علی‌اکبر غفاری، قم: مؤسسه النشر الاسلامی.

ابن بابویه القمی (صدوق)، محمد بن علی (۱۳۹۵). کمال الدین و تمام النعمة، تحقیق: علی‌اکبر الغفاری، تهران: اسلامیه، چاپ دوم.

ابن بابویه القمی (صدوق)، محمد بن علی (۱۴۰۰). امالی الصدوق، بیروت: اعلمی، الطبعة الثانية.

ابن بابویه القمی (صدوق)، محمد بن علی (۱۳۸۵). علل الشرایع، قم: کتاب فروشی داوری.

ابن بابویه القمی (صدوق)، محمد بن علی (۱۴۱۳). من لا یحضره الفقیه، قم: دفتر انتشارات اسلامی، چاپ دوم.

ابن شعبه حرانی، حسن بن علی (۱۴۰۴). تحف العقول، تحقیق: علی‌اکبر غفاری، قم: مؤسسه النشر الاسلامی، چاپ دوم.

- ابن طاووس، علی بن موسی (۱۳۷۶). الاقبال بالأعمال الحسنة (ط - الحديثة)، تحقیق: جواد قیومی اصفهانی، قم: دفتر تبلیغات اسلامی.
- ابن فارس، احمد (۱۴۰۴). معجم مقاییس اللغة، قم: مکتب الاعلام الاسلامی.
- اسحاقی مسکونی، سجاد (۱۳۹۲). چیستی طول امل، عوامل پیدایش و آثار آن در قرآن و حدیث، پایان‌نامه کارشناسی ارشد علوم حدیث، کاشان: دانشگاه کاشان، دانشکده علوم انسانی، استاد راهنما: مصطفی عباسی مقدم.
- الامام علی بن الحسین علیه السلام (۱۳۷۶). الصحیفة السجّادیة، قم: دفتر نشر الهادی.
- پسندیده، عباس (۱۳۸۸). اخلاق پژوهی حدیثی، قم: دارالحدیث.
- پسندیده، عباس (۱۳۸۹). رضایت از زندگی، قم: دارالحدیث.
- پسندیده، عباس (۱۳۹۲). الگوی اسلامی شادکامی، قم: دارالحدیث.
- تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد (۱۳۶۶). تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، تصحیح: مصطفی درایتی، قم: دفتر تبلیغات حوزه علمیه قم.
- حاجی‌زاده میمندی، مسعود؛ برغم‌دی، مهدی (۱۳۸۹). «رابطه عمل به باورهای دینی و رضایت از زندگی در بین سالمندان»، در: سالمند (مجله سالمندی ایران)، ش ۱۱، ص ۸۷-۹۴.
- حاجی‌زاده میمندی، مسعود؛ زارع شاه‌آبادی، اکبر؛ مروی‌نام، نرگس؛ ابوترابی زارچی، فاطمه (۱۳۹۱). «رابطه بین دینداری و رضایت از زندگی»، در: مطالعات راهبردی زنان، ش ۵۸، ص ۱۹۱-۲۳۵.
- رفیعی هنر، حمید (۱۳۹۰). ساخت مقیاس خودمهارگری بر اساس منابع اسلامی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، استاد راهنما: مسعود جان‌بزرگی.
- رفیعی هنر، حمید (۱۳۹۴). درآمدی بر روان‌شناسی آرزوها بر اساس منابع اسلامی، قم: مؤسسه علمی- فرهنگی دارالحدیث (در دست انتشار).
- رفیعی هنر، حمید (۱۳۹۳). «خیال مهارنایافته: تبیین مدل نظری عملکرد «امل» بر اساس منابع اسلامی»، در: علوم حدیث، ش ۷۴، ص ۱۳۶-۱۶۱.
- شریف‌الرضی، محمد بن الحسین (۱۴۱۴). نهج البلاغه (للصباحی الصالح)، تحقیق: فیض الاسلام، قم: هجرت.
- طباطبایی، سید محمدکاظم (۱۳۹۰). منطق فهم حدیث، قم: انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام، چاپ اول.
- طبرسی، حسن بن فضل (۱۳۷۰). مکارم الاخلاق، قم: شریف‌رضی، چاپ چهارم.

طوسی، محمد بن الحسن (۱۴۱۱). مصباح المتهدج، بیروت: فقه الشیعه، الطبعة الاولى. عصارودی، عبدالقادر؛ جلیل‌وند، محمدرضا؛ عودی، داوود؛ اکابری، آرش (۱۳۹۱). «ارتباط سلامت معنوی و رضایت از زندگی در کارکنان پرستاری بیمارستان شهید هاشمی نژاد مشهد»، در: مجله مراقبت‌های نوین، ش ۹، ص ۱۵۶ - ۱۶۲.

فیض‌آبادی، سلیمه؛ خسروی، زهره (۱۳۸۸). «مقایسه تصور از خدا و رضایت از زندگی در بین زنان خواهان طلاق و غیر خواهان طلاق شهرستان کاشان»، در: مجله پژوهش‌های تربیتی و روان‌شناختی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه اصفهان، ش ۱۰، ص ۱ - ۹.

کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۸۸). الکافی، تصحیح: علی‌اکبر الغفاری، تهران: دار الکتب الاسلامیه، چاپ سوم.

- Aghili, Mojtaba; Kumar, G. Venkatesh. (2008). "Relationship between Religious Attitude and Happiness among Professional Employees", *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, V. 4, Special Issue, pp. 66-69.
- Alimardani, A.; et al. (2014). "Relationship between Religious Attitude and Happiness of Physical Education Students of University Of Qom", *International Journal of Sport Studies*. V. 4, N. 7, pp. 783-788.
- Carver, Ch. S.; Scheier, M. F. (2002). "Optimism", In: C. R. Snyder and Shane J. Lopez. *Handbook of Positive Psychology*, Oxford University Press, pp. 231-243.
- Chang, W. (2009). "Religious Attendance and Subjective Well-being in an Eastern-Culture Country: Empirical Evidence from Taiwan", *Marburg Journal of Religion*, V. 14, N. 1, pp. 1-30.
- Cohn, Michael A; Fredrickson, Barbara L; Brown, Stephanie L; Mikels, Joseph A., & Conway, Anne M. (2009). "Happiness Unpacked: Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience", *Emotion*, V. 9, N. 3, pp. 361-368.
- Diener, E; Sandvik, E; Seidlitz L; & Diener, M.(1993). "The relationship between income subjective well-being: Relative or absolute?", *Social Indicators Research*, V. 28, pp. 195-223.
- Dolan S.L; Gosselin, E.(1998). "Job satisfaction and Life Satisfaction : Analysis of a Bi/Directional Model with Social Demographic Moderators ", In: A. Konard (ed.). *Proceedings of the 6th International Conference on Work Values*, Istanbul, pp.53-58.

- Gongora, V.C; & Solano, A.C. (2014). "Well-being and life satisfaction in Argentinean adolescents", *Journal of Youth Studies*, V.17, N.9, pp.1277-1291
- Gutman, L.; Akerman, R. (2008). "Aspirations and Attainment a Review for the Social Exclusion Taskforce", *Centre for Research on the Wider Benefits of Learning*, London: Cabinet Office.
- Inglehart, R. F. (2010). "Faith and Freedom: Traditional and Modern Ways to Happiness", In: John F. Helliwell, Daniel Kahneman (Eds.). *International Differences in Well-being*, Oxford University Press, Inc., pp. 351-388.
- Ingrid, B.; et al. (2009). "Life Goals and Well-Being: Are Extrinsic Aspirations Always Detrimental to Well-Being?", *Psychological Topics*, V. 18, N. 2, pp. 317-334.
- Joseph, S.; Linley, P. A. (2004). "Positive Therapy: A Positive Psychological Theory of Therapeutic Practice", In: P. Alex Linley and Stephen Joseph (Eds.), *Positive Psychology in Practice*, John Wiley & Sons, Inc, pp. 354-369.
- Pavot, W.; Diener, E. (2013). "Happiness Experienced: The Science of Subjective Well-being", In: Susan A. David, Ilona Boniwell, and Amanda Connley Ayers (Eds.), *The Oxford Handbook Of Happiness*, Oxford University Press, pp. 134-154.
- Sagiv, L.; et al. (2004). "Value Pathways to Well-Being: Healthy Values, Valued Goal Attainment, and Environmental Congruence", in: P. Alex Linley and Stephen Joseph (Eds.), *Positive Psychology in Practice*, John Wiley & Sons, Inc, pp. 68-48.
- Snoep, Liesbeth (2008). "Religiousness and Happiness in Three Nations: a Research Note", *J Happiness Stud*, V. 9, pp. 207-211.
- Strand, S. (2007). "*Minority Ethnic Pupils in the Longitudinal Study of Young People in England (LSYPE)*", University of Warwick.
- Veenhoven, R. (2010). "How Universal Is Happiness?", In: John F. Helliwell, Daniel Kahneman (Eds.), *International Differences in Well-being*, Oxford University Press, Inc, pp. 328-350.

Vinson, Tony; & Ericson, Matthew.(2012), “*Life Satisfaction and Happiness*”, Jesuit Social Services.

Vitters ø, J. (2013). “Functional Well-being: Happiness as Feelings, Evaluations, and Functioning”, In: Susan A. David, Ilona Boniwell, and Amanda Connley Ayers (Eds.), *The Oxford Handbook Of Happiness*, Oxford University Press, pp. 227-246.

