

نوع مقاله: ترویجی

## بررسی «امیدواری» در معنویت دینی

m.arshadi1363@gmail.com

مجتبی ارشدی بهادر / کارشناس ارشد فلسفه دین مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی  
دریافت: ۹۹/۱۰/۲۸ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۲/۲۷

### چکیده

«امید» یکی از مهم‌ترین نیازهای روانی و ریشه در کمال‌جویی فطری انسان دارد. امید یعنی انتظار رسیدن به امر مورد علاقه‌ای که اسباب آن فراهم است و از تحقق آن لذت و شادی حاصل می‌شود. امید نقش مهم و اثرگذاری در جنبه‌های مختلف زندگی دارد. آنچه معنویت اسلامی به آن توجه دارد، تقویت روحیه و ایجاد انگیزه از طریق «امیدواری» است که نتیجه‌اش رسیدن به یکی از جنبه‌های مهم زندگی انسان، یعنی سعادت حقیقی است. این پژوهش با روش تحلیلی و با گردآوری مطالب به صورت کتابخانه‌ای به دنبال تأمین این هدف است که نشان دهد که دین اسلام به‌عنوان دینی جامع و کامل و مطابق با فطرت انسان‌ها، تأمین نیازهای بشری را در راستای هدف غایی یعنی قرب الهی می‌داند. حاصل اینکه، معنویت اسلامی، براساس آیات قرآن کریم و روایات اهل بیت<sup>علیهم‌السلام</sup> عناصر و عوامل امیدآفرین همسو با هدف غایی را مورد توجه قرار داده و انسان‌ها را به سوی امیدی حقیقی که باعث رسیدن به آن سعادت حقیقی است، رهنمون می‌سازد.

کلیدواژه‌ها: امید، دین، معنویت، اسلام، آرزو، روان‌شناسی.

پروژه‌گاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

مقدمه

(و روز رستاخیز) ندارند و به زندگی دنیا خشنود شدند و بر آن تکیه کردند و آنها که از آیات ما غافلند.

امید از معرفت و شناخت نسبت به مبدأ و معاد حاصل می‌شود؛ اساس همه تلاش‌های مفید و پرثمر انسانی و نیز منشأ اصلاح امور در جامعه و رسیدن شخص به سعادت ابدی است، همان‌گونه که ناامیدی و قطع امید نسبت به خدا و روز قیامت منشأ فسادها و تبه‌کاری‌ها و منتهی شدن کار انسان به شقاوت ابدی است (مصباح، ۱۳۸۷، ج ۱، ص ۴۰۰). با مطالبی که بیان شد می‌توان فهمید که «امید» نقش مهمی در زندگی دنیوی و اخروی انسان دارد.

در مورد پیشینه پژوهش، برای نمونه می‌توان به مقالات «بررسی ارتباط بین سلامت معنوی، مذهب و امید در بیماران مبتلا به سرطان» (بالجانی و همکاران، ۱۳۹۰)؛ «ابعاد سه‌گانه نظریه امید اسنایدر و تطبیق آن با دیدگاه قرآن کریم» (پرچم و همکاران، ۱۳۹۲)؛ «بررسی مفهوم امید در قرآن و روایات و نقش آن در تربیت انسان» (رهنما و همکاران، ۱۳۹۴)؛ «اثربخشی آموزش معنویت درمانی مبتنی بر مثبت‌نگری بر میزان امید به زندگی و رضایت از زندگی نوجوانان» (کمری و فولادچنگ، ۱۳۹۵)؛ «اثربخشی آموزش مثبت‌نگری در افزایش امید با تأکید بر قرآن و آموزه‌های اسلامی» (فرنام و حمیدی، ۱۳۹۵) اشاره کرد که البته نگاه موردنظر این پژوهش را نداشته‌اند.

جنبه نوآوری این پژوهش، بررسی تحلیلی با رویکرد مقایسه‌ای به «امید» در معنویت اسلامی و معنویت سکولار است؛ از طریق پاسخ دادن به این سؤال اصلی که نگاه معنویت دینی و معنویت سکولار به مقوله «امید» چیست؟ و سؤالات فرعی که عبارتند از: مؤلفه‌های امید از منظر دین در مقایسه با نگاه سکولار چیست؟ چه ارتباطی بین معنویت دینی و امید وجود دارد؟ دین چه تأثیری در امیدواری دارد؟ انواع امیدواری در دین کدام است؟

### ۱. مفهوم و معنای امیدواری

امید مترادف با «رجاء» در عربی است. رجاء در لغت یعنی امید داشتن؛ «رجاء» به معنای انتظار حصول خیر و میل به آن است (مصطفوی، ۱۳۹۳، ج ۴، ص ۸۴). امید به معنای آرزو و انتظار، یعنی چشم داشتن و چشم به راه بودن است (دهخدا، ۱۳۷۷، ج ۲، ص ۲۹۶۳). در اصطلاح یعنی انتظار رسیدن به امری که مورد علاقه

امید و امیدواری به‌عنوان یکی از ضروریات زندگی انسان‌ها، در سال‌های پایانی سده بیستم مورد توجه جدی دانشمندان علوم انسانی و اجتماعی و همچنین سیاست‌گذاران قرار گرفت؛ به‌طوری‌که در این سال‌ها شاهد رشد چشمگیر پژوهش‌ها در حوزه امید و امیدواری و همچنین مفاهیم مرتبط با آن هستیم (امامی و مهربانی‌فر، ۱۳۹۲، ص ۲). امید، یکی از مهم‌ترین نیازهای روانی انسان است. روان‌شناسان مثبت‌نگر، بر این عقیده هستند که سازه‌هایی همچون امید، می‌تواند انسان‌ها را از اتفاقات استرس‌زای زندگی حمایت کند (محققیان، ۱۳۸۸، ص ۱۲). امیدواری به آینده، به انسان انگیزه شادابی و نشاط می‌دهد و پشتوانه محکمی برای حرکت وی در جهت غلبه بر اضطراب و آسان کردن مشکلات است.

تردیدی نیست که در کنار مباحث و رویکردهای موجود در زمینه امید و امیدواری، نباید از رویکرد دینی و اسلامی به این مهم غافل بود. رویکردی که منبعث از کلام وحی و احادیث معصومان علیهم‌السلام است. در نگاه اسلام، امید جزو اوصاف کمالی انسان بوده و به سبب آن، انسان به آرامش رسیده و کارهای او ارزش اخلاقی پیدا می‌کند. امیرمؤمنان علی علیه‌السلام امید را موجب انس و آرامش دانسته و در این‌باره می‌فرماید: «الامَلُ رَفِيقٌ مُنَوِّسٌ» (لیثی واسطی، ۱۳۸۷، ص ۲۹)؛ یعنی، امید و آرزو همنشین است که باعث انس و آرامش می‌شود. اسلام امید را عاملی مهم در حرکت و زندگی بشر برمی‌شمرد و بیان می‌کند که امید است که وی را به سوی کاری سوق می‌دهد. به‌عنوان نمونه بیان می‌کند که امید به استجاب از سوی خداوند، علت و انگیزه برای دعا و طلب از او می‌شود.

«وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ» (بقره: ۱۸۶)؛ هنگامی که بندگانم از تو درباره من بپرسند، (بگو): یقیناً من نزدیکم، دعای دعاکننده را زمانی که مرا بخواند اجابت می‌کنم؛ پس باید دعوتم را بپذیرند و به من ایمان آورند، تا (به حق و حقیقت) راه یابند (و به مقصد اعلی برسند). امید به آینده برتر در این دنیا و یا آخرت است که موجب می‌شود باورها و کنش‌ها و واکنش‌های خویش را تصحیح کند و به بازسازی و اصلاح اعمال و رفتار خود بپردازد.

«إِنَّ الَّذِينَ لَا يَرْجُونَ لِقَاءَنَا وَرَضُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاطْمَأَنَّنُوا بِهَا وَالَّذِينَ هُمْ عَنْ آيَاتِنَا غَافِلُونَ» (یونس: ۷)؛ آنها که ایمان به ملاقات ما

دو مؤلفه‌ای می‌داند که یکی توانایی طراحی گذرگاه‌هایی به سوی هدف‌های مطلوب با وجود موانع موجود است و دیگری توانایی ایجاد انگیزه برای شروع و تداوم حرکت در این گذرگاه‌هاست (کار، ۱۳۸۱، ص ۱۸۱). به عبارتی دیگر، امید فرایندی است که فرد در ضمن آن هدف‌های خود را تعیین می‌کند؛ راه‌کارهایی برای رسیدن به آنها می‌سازد و انگیزه لازم را برای اجرای این راه‌کارها ایجاد، و در طول مسیر حفظ می‌کند (اسنایدر، ۱۹۹۴، ص ۲۵-۳۳).

## ۲. ضرورت و اهمیت امیدواری

آنچه باعث حرکت و پویایی می‌شود، امید است؛ و در مقابل آنچه این حرکت را از بین می‌برد، یاس و ناامیدی است. امید به آینده و انتظار فردایی بهتر، خود ریشه در یک ویژگی فطری دارد و آن فطرت کمال‌جویی انسان است. کمال‌جویی انسان در گرو کسب کرامت است. امید به آینده، سازنده انگیزه و شادابی و نشاط است. امید به آینده با فلسفه و هدف زندگی در ارتباط است. از این‌رو، با معنویت مرتبط است (جابر، ۱۳۹۰، ص ۲۱۷). توضیح اینکه اگر هدف و فلسفه از زندگی را پوچ‌گرایی قرار دهیم، نتیجه آن القای ناامیدی خواهد بود. امید از طریق «آگاهی از آینده» شکل می‌گیرد و به عبارتی، آگاهی قطعی و اطمینان‌آور از آینده می‌تواند اثرات امیدواری را در انسان ایجاد کند. بشر به‌واسطه محدودیت‌های ذهنی خود از آینده، نمی‌تواند نویدبخش امید باشد. تنها خداوند است که با علم نامحدود خود، امید به آینده را برای انسان بشارت می‌دهد. بنابراین امید به آینده در گرو پیروی از مسیر الهی خواهد بود. لذا مادی‌گرایی، نمی‌تواند نویدبخش امید به آینده باشد؛ زیرا نهایت لذت‌گرایی، رسیدن به پوچی و رهایی لذت‌های مادی است. دلیل بسیاری از بیماری‌های جسمی و روحی انسان که نتایجی همچون افسردگی و خودکشی را به دنبال دارد، نبود امید است.

اسلام نیز توجه خاصی نسبت به این مقوله «امید» داشته تا جایی که پیامبر اکرم ﷺ در حدیثی، امید را به‌عنوان رحمت الهی برای امت ذکر می‌کند و می‌فرماید: «امید برای امت من مایه رحمت است و اگر امید نبود هیچ مادری فرزندش را شیر نمی‌داد و هیچ باغبانی درختی نمی‌کاشت» (مجلسی، ۱۳۸۷ق، ج ۷۴، ص ۱۷۵).

یعنی اگرچه مادر نماد مهربانی و عاطفه است؛ اما آنچه که مهربانی و عاطفه بالقوه در مادر را به فعلیت می‌رساند، امید است. اگر

است و اسباب آن فراهم است (ابن‌منظور، ۱۴۱۴ق، ذیل ریشه کلمه). به تعبیر دیگر، وقتی انسان گمان دارد که در آینده نعمتی نصیب او می‌شود و از آن لذت می‌برد، احساسی خوب و حالتی مطلوب و شیرینی به وی دست می‌دهد که آن را «رجا» و «امید» می‌نامند. در رجا - چون خوف - دو ویژگی وجود دارد؛ اول، توجه به آینده - و از این‌رو، امید به گذشته تعلق نمی‌گیرد - و دوم، آنکه منشأ اصلی امید و رجا نیز لذت و شیرین‌کامی است که برای انسان حاصل می‌شود، و بالعرض این حالت به چیزهای دیگر نیز نسبت داده می‌شود (مصباح، ۱۳۸۹، ص ۶). امید، دل بستن به چیزی دلخواه است که در آینده حاصل خواهد شد (قشیری، ۱۳۷۴، ص ۱۹۹). فیض کاشانی امید را راحتی که به‌واسطه انتظار تحقق امری محبوب و خوشایند برای قلب حاصل می‌شود، می‌داند؛ البته اگر اکثر اسباب آن امر محبوب فراهم باشد (فیض کاشانی، بی‌تا، ص ۲۸۵).

به عبارت دیگر، اگر چیزی توجه انسان را به آینده جلب کند و شخص احتمال وجود آن را در آینده به‌صورت قطعی بدهد و تقریباً اطمینان بر وجودش حاصل کند، این حالت را «توقع و انتظار» می‌گویند. حال اگر آن شیء موردنظر ناپسند باشد، این حالت را «خوف» گویند و اگر از تحقق یافتن آن لذت و شادی حاصل شود، این حالت را «رجا یا امید» می‌نامند. البته این در صورتی است که اکثر مقدمات و لوازم تحقق آن شیء محقق شود؛ در غیر این صورت انتظار حصول آن محبوب بدون فراهم کردن مقدمات و لوازمش، نامی جز حماقت و غرور و فریب نخواهد داشت. اما اگر وضع مقدمات و لوازم شیء مبهم است؛ یعنی کاملاً روشن نیست که اسباب و وسائل حصول آن موجود است یا نه؛ در این صورت این حالت را «تمنا و آرزو» گویند؛ زیرا بدون اطلاع از بود و نبود مقدمات، آرزو و میل و خواهش قلبی صرف به آن داشته است (موسوی همدانی، بی‌تا، ص ۳۵۹).

*ناتانیل براندن*، امید را یک حالت روحی و روانی و برانگیزاننده انسان به کار و فعالیت بیان می‌کند. او قائل است به اینکه امید به نفع یا ترس از زیان، به‌طور طبیعی، انگیزه بشر در کارهای اختیاری است. در واقع، خوف و رجاء به‌منزله نیروی اجرایی برای حرکت بوده، عامل مستقیم تلاش‌ها و رفتارهای انسانی است (براندن، ۱۳۶۷، ص ۳۴۱).

به اعتقاد *اسنایدر* (Snyder) امید یا تفکر هدف‌مدار، همان برگزیدن هدف‌های مناسب و تلاش برای رسیدن به آنهاست (اسنایدر، لوپز و شوری، ۲۰۰۳، ص ۱۳۹-۱۲۲). آلان کار، امید را دارای سازهای

انسان می‌داند (الباده، ۱۳۷۴، ص ۸۳). دین عاملی است که خوش‌بینی افراد را افزایش داده و موجب امیدواری آنها می‌شود (مطهری، ۱۳۷۱، ج ۱، ص ۴۱). دین می‌تواند باعث ایجاد معنا شود؛ از این رو، به زندگی و مرگ انسان معنا می‌بخشد. دین‌داری موجب شفای دردهای روحی و روان آدمی (انگیزه و امید) است، و نبود آن سبب بیماری (عدم اعتماد و امید) می‌شود (آذربایجانی، موسوی اصل، ۱۳۸۵، ص ۳۰ و ۶۹). دین مجموعه‌ای از هنجارهای اجتماعی مثبت را ارائه می‌دهد که اطاعت از آن موجب تأیید و پذیرش و پشتیبانی از سوی دیگران می‌شود (دادفر، ۱۳۸۴، ص ۸) و نتیجه‌اش خوش‌بینی و حس امید است.

سبک زندگی سالم‌تر چیزی است که دین برای انسان تجویز می‌کند، که در سلامت و افزایش امید تأثیر مثبت دارد (کاوایی، ۱۳۸۸، ص ۵۲). دین نوعی احساس فراطبیعی به شخص می‌دهد که باعث اتصال به لایتناهی شده و انسان را از محدودیت و بیهودگی رهایی می‌بخشد (یونگ، ۱۳۷۱، ص ۳۲)؛ در نتیجه با ایجاد هدف برای زندگی، مقدمه‌ای برای امیدواری خواهد بود.

## ۵. مبانی ایجاد امید

### ۵-۱. مبانی هستی‌شناختی ایجاد امید

کیفیت نگاه به هستی و نظام آفرینش، نقش کلیدی در امیدواری دارد؛ زیرا اعتقاد به خدامحوری در نظام هستی و هدفمند دانستن آن، باعث امیدواری انسان به آینده می‌شود. ایمان و اعتقاد به اینکه خداوند سرچشمه هستی و خیرات می‌باشد، باعث می‌شود که انسان خدا را مالک خود دانسته و از این رو، هیچ‌گاه دچار سرگردانی و حیرت نشود. از نگاه قرآن که می‌فرماید: «لَهُ مُلْكُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ» (مائده: ۴۰). انسان «عبد» و خداوند «رب» اوست و این نگرش موجب می‌گردد که انسان همیشه خود را در محضر خدای ناظر دانسته و خود را رها و سرگردان نپندارد. از سوی دیگر، همبستگی نظام آفرینش نشان می‌دهد که هستی عبث و بیهوده خلق نشده است؛ زیرا خداوند حکیم است و کار بیهوده انجام نمی‌دهد. قرآن می‌فرماید: «وَمَا خَلَقْنَا السَّمَاءَ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا بَاطِلًا» (ص: ۲۷)؛ ما آسمان و زمین را با هر چه میانشان هست، بیهوده نیافریده‌ایم. نکته قابل توجه این است که هدف آفرینش آسمان‌ها و زمین، بهره‌مندی کامل انسان‌ها از آنها با قوه تعقل است، تا در این مسیر به کمال مطلوب خود رسیده و دچار ناامیدی نگردد

روزی امید را از او بگیرند دیگر حتی حاضر نخواهد شد فرزند دلیندش را شیر دهد. نقل است که حضرت عیسیؑ در جایی نشست بود، پیرمردی را مشاهده کرد که با بیل و کلنگ به شکافتن زمین مشغول است. حضرت عیسیؑ به پیشگاه خدا عرضه داشت؛ خدایا! امید و آرزو را از او بگیر. ناگهان پیرمرد بیل را به کناری انداخت و روی زمین دراز کشید و خوابید. کمی بعد حضرت عیسیؑ عرضه داشت؛ بار الها! امید و آرزو را به او برگردان. ناگهان مشاهده کرد پیرمرد برخاست و دوباره مشغول فعالیت و کار شد. حضرت عیسیؑ از او سؤال کرد که من دو حال مختلف از تو دیدم؛ یک بار بیل را به کنار افکندی، روی زمین خوابیدی؛ اما در مرحله دوم برخاستی و مشغول به کار شدی؟ پیرمرد در جواب گفت: در مرتبه اول فکر کردم پیر و ناتوان شده‌ام، چرا این همه به خود زحمت دهم و تلاش کنم؟ بیل را به کناری انداختم و به استراحت پرداختم. ولی چیزی نگذشت که این فکر به خاطرم خطور کرد که از کجا معلوم که سال‌های زیادی زنده نمانم؟ انسان تا زنده است باید برای خود و خانواده‌اش تلاش کند؛ از این رو، برخاستم و بیل را گرفتم و مشغول کار شدم (همان، ج ۴، ص ۳۲۹).

### ۳. امید و معنویت

تاکنون پژوهش‌های فراوانی، معنویت را به‌عنوان یک منبع بالقوه معرفی کرده‌اند که می‌توان مؤثر بر افزایش امید آدمی باشد (فقیه‌ی، ۱۳۸۹، ص ۵). محققان و روان‌شناسان به معنویت و مذهب توجه فراوانی داشته و آن را عاملی برای رهایی از ناامیدی معرفی کرده‌اند (راهی، رضوی و نعمت‌الهی، ۲۰۱۳، ص ۴۴-۵۱). امروزه نیز باورهای دینی و معنوی مراجعان به‌عنوان منبعی مؤثر و قدرتمند برای بهبود و درمان بیماران ناامید در نظر گرفته می‌شود. علاوه بر اینکه در بسیاری از موارد، مشکل مراجعان با مسائل مذهبی و معنوی آمیخته شده و بدون مداخله معنوی درمان کامل نمی‌شود (اعتمادی، ۱۳۸۷، ص ۱۳۴). روان‌شناسان بسیاری مانند ویلهم وونت، ویلیام جیمز، استنلی هال و کارل یونگ در طی تحقیقات خود به این نتیجه رسیدند که انسان باید برای افزایش امید از معنویت و مذهب استفاده کند (عزیزی ابرقویی، ۱۳۸۹، ص ۴۰).

### ۴. تأثیر دین بر امیدواری

دین عامل اصلی برای تعادل روان انسان، در رسیدن به اهداف مورد انتظار و متعالی اوست. جیمز، دین را خردمندانه‌ترین و عمیق‌ترین چیز در حیات

هدف اصلی تعریف و تنظیم شود. قرآن می‌فرماید: «مَنْ كَانَ يَرْجُو لِقَاءَ اللَّهِ فَإِنَّ أَجَلَ اللَّهِ لَآتٍ وَ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ» (عنکبوت: ۵)؛ کسی که امید به لقاء الله (و رستاخیز) دارد (باید در اطاعت فرمان او بکوشد)؛ زیرا سرآمدی را که خدا تعیین کرده، فرامی‌رسد و او شنوا و داناست!

– «إِنَّ الَّذِينَ لَا يَرْجُونَ لِقَاءَنَا وَ رَضُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَ اطْمَأَنَّنُوا بِهَا وَ الَّذِينَ هُمْ عَنْ آيَاتِنَا غَافِلُونَ» (یونس: ۷)؛ آنها که ایمان به ملاقات ما (و روز رستاخیز) ندارند، و به زندگی دنیا خشنود شدند و بر آن تکیه کردند، و آنها که از آیات ما غافلند.

– «فَمَنْ كَانَ يَرْجُو لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَ لَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا» (کهف: ۱۱۰)؛ پس هر که به لقاء پروردگارش امید دارد، باید کاری شایسته انجام دهد، و هیچ کس را در عبادت پروردگارش شریک نکند!

با توجه به آیات قرآن، وجود هدف نهایی برای تکامل و تعهد در زندگی دنیوی و ایجاد امید و آرامش در راستای ارزش‌های الهی و انسانی لازم است.

## ۲-۶. اعتقاد به علل و اسباب غیرمادی

امید در اصطلاح انتظار امر محبوبی است که اسباب و موجبات آن محقق باشد (ابن منظور، ۱۴۱۴، ذیل ریشه کلمه). تحقق هر محبوب، وابسته به تحقق اسباب آن است. گاهی این اسباب مادی هستند؛ چراکه سنت الهی بر این قرار گرفته که امور از طریق اسباب مادی جریان داشته باشد (مجلسی، ۱۳۸۷ق، ج ۲، ص ۹۰). زمانی امید انسان‌ها حتی بی‌دینان و منکران خدا، از اسباب مادی قطع می‌شود و به درگاه الهی استغاثه و تضرع می‌کنند. این استغاثه، دلیل بر وجود اسبابی فرامادی است که زوال، سهو و نسیان نمی‌پذیرد و این امر، فطری بوده و با مراجعه به وجدان حاصل می‌شود (طباطبائی، ۱۴۱۷ق، ج ۱۲، ص ۳۹۳). از این رو، اگر انسان به نیرویی فراتر از ماده معتقد باشد، هیچ‌گاه بسته شدن راه‌های منتهی به هدف، تلاش و حرکت و امید او را زائل نمی‌کند (همان، ص ۳۸۹).

## ۳-۶. تلاش عملی

خداوند متعال در سوره «کهف» آیه ۱۱۰ تصریح می‌کند کسی که امید به لقاء الهی دارد، باید این امیدواری او همراه عمل صالح باشد.

«فَمَنْ كَانَ يَرْجُو لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَ لَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ

(حسینی کوهساری، ۱۳۸۳، ص ۱۷۹). با چنین نگاهی به هستی است که «امید» به‌عنوان موتور محرکه‌ای برای انسان خواهد بود. البته باید توجه داشت که «امید» باید با در نظر گرفتن حقایق عالم هستی و توان و طاقت فرد همراه گردد. این معیاری برای اعتدال‌سازی در ایجاد امید است که انسان را از لغزش در امیدهای کاذب و بی‌ارزش، رهایی می‌دهد و شخص را به امیدواری واقعی می‌رساند (محمدی ری‌شهری، ۱۳۶۸، ص ۵۱).

## ۲-۵. مبانی انسان‌شناختی ایجاد امید

یکی از مبانی ایجاد امید در اسلام و براساس آیات و روایات، شناخت انسان نسبت به خود می‌باشد. انبیای الهی اولین کسانی بودند که برای اینکه انسان‌ها را به شناخت الهی برسانند به دنبال شناخت انسان نسبت به خودش بوده‌اند. امیرمؤمنان علی<sup>ع</sup> می‌فرماید: کسی که خودش را بشناسد، خدایش را خواهد شناخت (تمیمی آمدی، ۱۳۸۲، ج ۱، ص ۱۸۰-۲۳۲). قرآن خلقت انسان را از روح خدا می‌داند (حجر: ۲۹). این توجه ویژه خداوند از ابتدای خلقت تا انتهای آن به انسان و نیازهای او در مسیر رسیدن به سعادت، نشان‌دهنده اهمیت ارتباط بین انسان‌شناسی و خداشناسی است. در پرتوی این باور که انسان همیشه مدیون خداست و لحظه و ذره‌ای از اقیانوس بی‌کران الهی منفصل نیست، باعث ایجاد «امید» در انسان می‌گردد (خاکپور و همکاران، ۱۳۹۲، ص ۷۰-۷۲).

## ۶. مؤلفه‌های امید

با نگاهی به قرآن و روایات می‌توان موارد زیر را به‌عنوان مؤلفه‌های «امید» بیان کرد:

### ۱-۶. هدف

هدف حقیقی است که آگاهی و اشتیاق به دست آوردن آن، محرکی برای انجام دادن حرکتی معین، برای رسیدن به آن حقیقت می‌شود (جعفری، ۱۳۷۹، ص ۱۲). خداوند متعال به صراحت در آیه ۱۱۵ سوره «مؤمنون» هدف‌دار بودن خلقت انسان را این‌گونه بیان می‌کند: «أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَ أَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ»؛ آیا گمان کردید شما را بیهوده آفریده‌ایم، و به سوی ما بازمی‌گردید؟

بنا بر آیات قرآن، لقاء الهی به‌عنوان مهم‌ترین هدف انسان مطرح شده که دستیابی به سایر اهداف مادی و دنیوی نیز باید در راستای این

العارفین»، همه آرزوها به خدا ختم می‌شود. از این‌رو، آرزوی اهل معرفت پیوند خوردن و رسیدن به خداوند است که باعث کامیابی در دنیا و آخرت می‌شود. قرآن در این‌باره می‌فرماید: «مَنْ كَانَ يُرِيدُ ثَوَابَ الدُّنْيَا فَعِنْدَ اللَّهِ ثَوَابُ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ» (نساء: ۱۳۴)؛ کسانی که پاداش دنیوی بخواهند (و در قید نتایج معنوی و اخروی نباشند، در اشتباهند؛ زیرا) پاداش دنیا و آخرت نزد خداست.

### ب. امید به آخرت

قرآن در سوره «عنکبوت» متعلق امید را جهان آخرت بیان می‌کند: «فَقَالَ يَا قَوْمِ اعْبُدُوا اللَّهَ وَارْجُوا الْيَوْمَ الْآخِرَ وَلَا تَعْثَوْا فِي الْأَرْضِ مُفْسِدِينَ» (عنکبوت: ۳۶)؛ پس شعیب گفت: ای قوم من! خدا را پرستید، و به روز بازپسین امیدوار باشید و در زمین فساد نکنید! در روایات تلاش برای جهان آخرت، نشانه امید حقیقی و دستیابی به آن معرفی شده است. امیرمؤمنان علیؑ می‌فرماید: «کسی که تمام هم و اراده خود را برای آخرت خود بگذارد، به آرزوی خود دست می‌یابد» (درایتی، ۱۳۶۶، ص ۱۸۶).

### ج. امید به رحمت الهی

خداوند متعال در سوره «زمر»، متعلق امید را رحمت الهی بیان می‌کند و می‌فرماید: «أَمَّنْ هُوَ قَائِمٌ أَنَا اللَّيْلِ سَاجِدًا وَقَائِمًا يَحْذَرُ الْآخِرَةَ وَيَرْجُو رَحْمَةَ رَبِّهِ قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ» (زمر: ۹)؛ (آیا چنین کسی بالارزش است) یا کسی که در ساعات شب به عبادت مشغول است و در حال سجده و قیام، از عذاب آخرت می‌ترسد و به رحمت پروردگارش امیدوار است؟! بگو: آیا کسانی که می‌دانند با کسانی که نمی‌دانند، یکسانند؟! تنها خردمندان متذکر می‌شوند!

شناخت عمیق نسبت به باطن هستی، جاودانگی زندگی انسان، نعمت‌ها و نعمت‌ها، حالت بیم از قیامت و امید به رحمت الهی را در آنها زنده می‌کند، که موجب جهد و جد و عبادت و شب‌زنده‌داری می‌شود (مصباح، ۱۳۸۷، ص ۴۰۰).

### ۷-۲. امید غیرحقیقی (کاذب)

امید کاذب، آرزوهایی است که با هدف اصلی خلقت انسان (قرب الهی) هماهنگ نبوده و انسان را به سوی تخیل و غفلت از خداوند

رَبِّهِ أَحَدًا»؛ پس هر که به لقاء پروردگارش امید دارد، باید کاری شایسته انجام دهد، و هیچ کس را در عبادت پروردگارش شریک نکند! یقیناً عمل صالح، بدون تلاش حاصل نمی‌شود؛ پس تلاش برای رسیدن به هدف، لازمه امید است.

امام صادقؑ در پاسخ به کسی که به حضرت عرض کرد گروهی از موالی شما گناه می‌کنند و می‌گویند ما امید داریم، فرمودند: اینها کسانی هستند که به آرزو دلخوش‌اند و دروغ می‌گویند و از موالیان ما نیستند؛ چون کسی که به چیزی امید دارد، آن را می‌طلبد و از چیزی که می‌ترسد، می‌گریزد (کلینی، ۱۳۶۹، ج ۲، ص ۶۸). بنابراین از آیات و روایات می‌توان این‌گونه دریافت که سعی و تلاش عملی، مؤلفه‌ای برای دستیابی به هدف است و فقدان آن، آرزوی صرف را به دنبال خواهد داشت، که دیگر تحت عنوان امید نخواهد بود (مطهری‌پور و آذربایجانی، ۱۳۶۹، ص ۶۸۶۶).

### ۷. انواع امیدواری

امید دارای ماهیتی مثبت است؛ ولی به لحاظ واقعی (صادق) یا غیرواقعی (کاذب) بودن عوامل ایجادکننده (متعلقات) و موانع آن می‌تواند به دو دسته امید حقیقی (صادق) و امید غیرحقیقی (کاذب) تقسیم شود.

#### ۷-۱. امید حقیقی (صادق)

امید حقیقی و صادق، آرزویی است که با سعی و تلاش همراه است و مبتنی بر واقعیاتی است که انسان را به حرکت و نشاط و پویایی در جهت هدف اصلی خلقت انسان سوق می‌دهد. امید واقعی دارای سه جزء «شناختی، عاطفی و حرکت» است. از مصادیق امید حقیقی و صادق می‌توان به این موارد اشاره کرد.

#### الف. امید به لقاء الهی

فطرت انسان به‌خاطر کمال‌طلبی، همیشه به دنبال رسیدن به کمال مطلق، یعنی خداوند است. لذا مطلوب و آرزوی حقیقی انسان، رسیدن به خداوند است. قرآن می‌فرماید: «مَنْ كَانَ يُرْجُو لِقَاءَ اللَّهِ فَإِنَّ أَجَلَ اللَّهِ لَآتٍ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ» (عنکبوت: ۵)؛ کسی که امید به لقاء الله (و رستاخیز) دارد (باید در اطاعت فرمان او بکوشد)؛ زیرا سرآمدی را که خدا تعیین کرده، فرامی‌رسد؛ و او شنوا و داناست. در حقیقت به تعبیر دعای کمیل که می‌فرماید: «یا غایة آمال

پیش فرستاده‌اند و تمام آثار آنها را می‌نویسیم و همه چیز را در کتاب آشکارکننده‌ای برشمرده‌ایم.

انسان نتیجه اعمال خود را در جهان دیگر دریافت می‌کند: «وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّكُمْ مُلَاقُوهُ وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ» (بقره: ۲۲۳)؛ و از خدا بپرهیزید و بدانید او را ملاقات خواهید کرد و به مؤمنان، بشارت ده. امید به آخرت، امید به پادشاهی است که خداوند وعده داده؛ از این رو، امید به آخرت عبارت است از ایمان به آخرت (طباطبائی، ۱۴۱۷ق، ج ۱۹، ص ۲۳۳).

#### ۸-۴ تقوا

گشایش در کارهای انسان باعث امیدواری در زندگی است. تقوا بنا بر تعبیر قرآن باعث این راحتی و گشایش می‌گردد؛ «مَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا» (طلاق: ۲)؛ و هر کس تقوای الهی پیشه کند، خداوند راه نجاتی برای او فراهم می‌کند. «مَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْرًا» (طلاق: ۴)؛ هر کس تقوای الهی پیشه کند، خداوند کار را بر او آسان می‌سازد. در نتیجه این تقواست که امید به آینده را در دل انسان زنده نگه می‌دارد.

#### ۸-۵ اعتقاد به شفاعت

اعتقاد به شفاعت افرادی خاص مانند پیامبر اکرم ﷺ و اهل بیت ﷺ در دنیا و بخصوص در جهان دیگر، عاملی برای امید است. قرآن می‌فرماید: «لَا يَشْفَعُونَ إِلَّا لِمَنْ ارْتَضَى» (انبیاء: ۲۸)؛ ... و آنها جز برای کسی که خدا راضی (به شفاعت برای او) است شفاعت نمی‌کنند. «... مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ...» (بقره: ۲۵۵)؛ کیست که در نزد او، جز به فرمان او شفاعت کند؟! اعتقاد به شفاعت باعث می‌شود انسان همواره حتی هنگام گناه و سختی‌های زندگی امیدوار به رحمت واسعه الهی باشد.

#### ۸-۶ عمل صالح

انسان شوق به لقای الهی دارد. اما این وصال زمانی محقق می‌شود که انسان اعمال صالح انجام دهد: «فَمَنْ كَانَ يَرْجُو لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا» (کهف: ۱۱۰)؛ بگو: پس هر که به لقای پروردگارش امید دارد، باید کاری شایسته انجام دهد، و هیچ کس را در عبادت پروردگارش شریک نکند.

سوق می‌دهد و مانع حرکت و تلاش انسان می‌گردد، که نتیجه‌ای جز شقاوت و انحطاط اخلاقی و عملی ندارد. امید کاذب چیزی است که شیطان به انسان القا کرده و انسان را با آن سرگرم می‌کند. قرآن از امید کاذب به «أمنیه» تعبیر کرده است: «وَأُضِلُّنَّهُمْ وَ لَأَمْنِيَّتِهِمْ...» (حجرات: ۱۱۹)؛ و آنها را گمراه می‌کنم! و به آرزوها سرگرم می‌سازم! امام سجاد علیه السلام می‌فرماید: «... وَ أَعُوذُ بِكَ مِنْ دُعَاءِ مَحْجُوبٍ وَ رَجَاءِ مَكْذُوبٍ...» (مجلسی، ۱۳۸۷ق، ج ۹۱، ص ۱۵۶)؛ خدایا به تو پناه می‌برم از امید کاذب.

#### ۸-۷ عوامل امیدواری از نظر اسلام

##### ۸-۱ ایمان به خالق عادل و مهربان و قادر مطلق

خداوند متعال در سوره «یس» می‌فرماید: «إِنَّمَا أَمْرُهُ إِذَا أَرَادَ شَيْئًا أَنْ يَقُولَ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ» (یس: ۸۳)؛ فرمان او چنین است که هرگاه چیزی را اراده کند، تنها به آن می‌گوید: «موجود باش!» آن نیز بی‌درنگ موجود می‌شود! با توجه به این نگرش امید همواره در شخص سربان خواهد داشت.

##### ۸-۲ ذکر خدا

آسایش و آرامش در زندگی، زمینه‌ای برای تداوم امید به آینده است. خداوند متعال این آرامش را محصول ذکر الهی دانسته و می‌فرماید: «الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد: ۲۸)؛ آنها کسانی هستند که ایمان آورده‌اند، و دل‌هایشان به یاد خدا مطمئن (و آرام) است؛ آگاه باشید، تنها با یاد خدا دلها آرامش می‌یابد. در سوره «طه» می‌فرماید: عدم ذکر خداوند متعال موجب تنگی و سختی در زندگی انسان می‌شود. «وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا» (طه: ۱۲۴)؛ و هر کس از یاد من روی گردان شود، زندگی (سخت و) تنگی خواهد داشت.

حاصل آنکه، ذکر خداوند موجب امید به آینده خواهد شد.

##### ۸-۳ ایمان به معاد

بر طبق آیات قرآن، انسان پس از مرگ باقی است: «إِنَّا نَحْنُ نُحْيِي الْمَوْتَى وَ نَكْتُبُ مَا قَدَّمُوا وَ آثَارَهُمْ وَ كُلَّ شَيْءٍ أَحْصَيْنَاهُ فِي إِمَامٍ مُبِينٍ» (یس: ۱۲)؛ به یقین ما مردگان را زنده می‌کنیم و آنچه را از

می‌فرماید: «وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ» (بقره: ۱۵۵)؛ قطعاً همه شما را با چیزی از ترس، گرسنگی، و کاهش در مال‌ها و جان‌ها و میوه‌ها، آزمایش می‌کنیم؛ و بشارت ده به استقامت‌کنندگان.

کسی که در برابر مشکلات صبر نداشته باشد، چیزی جز ناامیدی نصیب او نخواهد شد. خداوند در آیات خود می‌فرماید: «... إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ كَانَ يَتُوسَّأُ» (اسراء: ۸۳)؛ و هنگامی که (کمترین) بدی به او می‌رسد، (از همه چیز) مایوس می‌گردد!

خداوند به صابرين وعده همراهی داده است. این نگرش باعث می‌شود که انسان در تمام مراحل زندگی در برابر همه مشکلات با پشتوانه‌ای الهی صبر و ایستادگی کند و برای رسیدن به اهداف متعالی امیدوار باشد: «... اصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ» (انفال: ۴۶)؛ و صبر و استقامت کنید که خداوند با استقامت‌کنندگان است!

### ۸۹. توکل به خدا

توکل یعنی سپردن تمام امور به خدا (شبر، ۱۳۹۵ق، ص ۲۷۶). خداوند متعال نیز به این مهم اشاره کرده و فرموده است: «وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ» (طلاق: ۳)؛ هر کس بر خدا توکل کند، کفایت امرش را می‌کند.

کسی که خداوند را پشتوانه رسیدن به نتیجه اعمال بداند، با روحیه و حس امید بیشتری به آینده توجه دارد و هیچ واهمه‌ای برای رویارویی و مواجهه با مشکلات نخواهد داشت. البته این توکل بدون همراهی صبر و استقامت حاصل نمی‌شود. از این رو، قرآن به این مطلب اشاره می‌کند: «الَّذِينَ صَبَرُوا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ» (عنکبوت: ۵۹)؛ همان‌ها که (در برابر مشکلات) صبر (و استقامت) کردند و بر پروردگارشان توکل می‌کنند.

### ۹. آثار امیدواری

#### ۹-۱. گشایش و رهایی از بن‌بست

انسان امیدوار چون خود را دائماً در رحمت و توجه الهی می‌بیند، هرگز دچار بن‌بست نمی‌شود. لذا خداوند یأس از رحمت الهی را به شدت نکوهش فرموده و آن را مساوی کفر و گمراهی معرفی می‌کند: «قَالَ وَمَنْ يَقْنَطُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ» (حجر: ۵۶)؛ گفت: جز گمراهان، چه کسی از رحمت پروردگارش مایوس می‌شود؟

قرآن می‌فرماید: هر کس به اندازه عملش، پاداش و مجازات می‌شود: «فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ، وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ» (زلزله: ۷ و ۸)؛ پس هر کس به اندازه ذره‌ای کار خیر انجام دهد، آن را می‌بیند و هر کس به اندازه ذره‌ای کار بد کرده، آن را می‌بیند.

از سویی خداوند در قرآن می‌فرماید که عمل هیچ کس را ضایع نمی‌کند و جزای هر کس را می‌دهد.

«... أَنَّىٰ لَا أَضِيعُ عَمَلَ عَامِلٍ مِنْكُمْ مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ...» (آل عمران: ۱۹۵)؛ من عمل هیچ عمل‌کننده‌ای از شما را، زن باشد یا مرد، ضایع نخواهم کرد... در نتیجه، رسیدن به لقای الهی در امید به انجام کارهای نیک و خوف از انجام محرمات خواهد بود که باعث می‌شود این حس امیدواری در انسان پایدار باشد.

### ۸۷. عزت نفس

عزت نفس باعث می‌شود انسان نگرشی مثبت به خود، جامعه و خداوند داشته باشد. شخص عزیز همه چیز را در ید قدرت الهی می‌داند و عزت واقعی را از آن او می‌داند. نتیجه این عزت نفس داشتن، ایمان به خداست.

«قُلِ اللَّهُمَّ مَالِكُ الْمُلْكِ... تُعِزُّ مَنْ تَشَاءُ وَتُذِلُّ مَنْ تَشَاءُ...» (آل عمران: ۲۶)؛ بگو: بار الها! مالک حکومت‌ها تویی؛ ... هر کس را بخواهی، عزت می‌دهی؛ ...

در نتیجه هر چه شخص عزت نفس بالایی داشته باشد، ایمان بیشتری به خداوند خواهد داشت. این ایمان او را از دلائل اخلاقی دور می‌کند و همواره امید به قرب الهی را در وجود او روشن نگه می‌دارد (جابر، ۱۳۹۰، ص ۲۳۱).

### ۸۸. صبر

خداوند متعال صبر را موجب درود و نعمت خود در دنیا و آخرت می‌داند و می‌فرماید: «سَلَامٌ عَلَيْكُمْ بِمَا صَبَرْتُمْ فَنِعْمَ عُقْبَى الدَّارِ» (رعد: ۲۴)؛ سلام بر شما به خاطر صبر و استقامتان! چه نیکوست سرانجام آن سرا(ی جاویدان).

«وَجَزَاءُكُمْ بِمَا صَبَرْتُمْ جَنَّةٌ وَحَرِيرٌ» (انسان: ۱۲)؛ و در برابر صبرشان، بهشت و لباس‌های حریر بهشتی را به آنها پاداش می‌دهد! راحتی و آسایش در زندگی موجب امید به آینده می‌شود. صبر و استقامت عاملی برای رسیدن به این راحتی و آسایش است. قرآن

بدان آرامش و اطمینان یابد» (مجلسی، ۱۴۲۳ق، ص ۴۰۹). بنابراین ایجاد آرامش به‌عنوان یکی از آثار تربیتی امید، در زندگی فردی و اجتماعی و به عبارت بهتر در حوزه‌های ارتباط با خود، دیگران و جهان نیز دارای اثراتی در تربیت انسان است.

چیزی که آرامش روانی انسان را برهم می‌زند، غم و اندوه حاصل از گرفتاری و مشکلات است. با امید و اتصال به خداوندی که قادر مطلق است و رحمت او بی‌انتهاست؛ انسان به این اعتقاد می‌رسد که تمام این سختی‌ها با دست قدرت الهی برطرف‌شدنی است و غم و اندوه حاصل از آنها از دلش بیرون می‌رود.

### ۹-۶. پیدایش روحیه شکرگذاری

قرآن شکر را از اعمال صالح می‌داند که به‌تبع نعمت ایجاد می‌شود (طباطبائی، ۱۴۱۷ق، ج ۲، ص ۱۸۲). خداوند می‌فرماید: «لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ...» (ابراهیم: ۷)؛ اگر شکرگذار باشی بر نعمت‌های شما می‌افزایم. آنچه که باعث پیدایش شکر می‌شود، امید به افزایش نعمت و دریافت پاداش اخروی است. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «اگر خدای سبحان باب شکر را بر روی هر بنده‌ای بگشاید، باب افزایش نعمت را به روی او نمی‌بندد» (کلینی، ۱۳۶۹، ج ۲، ص ۹۴).

### ۹-۷. توبه و بازگشت به‌سوی خدا

ازجمله نتایج امید به رحمت الهی توبه و بازگشت به‌سوی خداوند است. قرآن می‌فرماید: «قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ» (زمر: ۵۳)؛ بگو: ای بندگان من که بر خود اسراف و ستم کرده‌اید! از رحمت خداوند نومید نشوید که خدا همه گناهان را می‌آمرزد؛ زیرا او بسیار آمرزنده و مهربان است.

توبه تنها پشیمانی از گناه نیست؛ بلکه همراه جبران و اصلاح نیز می‌باشد؛ زیرا هدف، بازگشت انسان به پاکی فطری است (مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۸۳، ج ۸، ص ۱۶۲).

خداوند در آیات بسیاری متذکر این مطلب شده که راه امید برای اصلاح و بازگشت گناهکاران باز است. در آیه ۶۴ سوره «نساء» به این مطلب اشاره کرده و طلب آمرزش گناهکاران از سوی خدا و طلب آمرزش آنها توسط پیامبر صلی الله علیه و آله را زمینه‌ساز اصلاح و تربیت ذکر کرده است: «... لَوْ أَنَّهُمْ إِذْ ظَلَمُوا أَنفُسَهُمْ جَاءُوكَ فَاسْتَغْفَرُوا اللَّهَ وَاسْتَغْفَرَ لَهُمُ الرَّسُولُ

چراکه یأس و ناامیدی حاکی از اعتقاد به بسته شدن درها و تسلیم شدن در برابر مشکلات زندگی است (علمی و نائمی، ۱۳۹۵، ص ۱۶۱).

### ۹-۲. تکامل معنوی و تهذیب نفس

علم به سعه رحمت الهی و ایمان به گسترش فیض و کمال و اسماء و صفات خداوند، امیدی را ایجاد می‌کند که موجب تزکیه اعمال و جدیت در اطاعت از اوامر خداوند می‌شود (موسوی خمینی، ۱۳۸۱، ص ۱۳۲). بنابراین فرد امیدوار به تکامل روحی و معنوی، با دعا و تضرع، عبادت و عمل صالح، به تهذیب نفس می‌پردازد تا به کمال روحی و معنوی خود دست یابد.

### ۹-۳. پویایی و تقویت حس شادکامی و نشاط

قرآن کریم امیدواری به فضل و رحمت الهی را عاملی برای نشاط و شادمانی واقعی بیان می‌کند: «قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا...» (یونس: ۵۸)؛ بگو: به فضل و رحمت خدا باید خوشحال شوند... بین «شاد بودن» و «امید» رابطه‌ای دو سویه وجود دارد. انسانی که به آینده‌ای روشن امید دارد، دارای حالتی شاد و سرشار از نشاط خواهد بود. محققان به این نتیجه رسیده‌اند که امید نقش شگفت‌آوری در شادی و نشاط، موفقیت تحصیلی، تحمل مشاغل پرزحمت و... بازی می‌کند و از این نظر حائز اهمیت می‌باشد (مصباح، ۱۳۷۷، ج ۱، ص ۳۸۵-۴۰۰). پس این امید است که باعث پویایی و سرزندگی در زندگی انسان می‌شود.

### ۹-۴. ایجاد انگیزه در افعال

انسان به این حقیقت معتقد است که خداوند، جهان را برای انسان خلق کرده است. انسان را نیز خلق کرد تا با افعال اختیاری خود به کمال و رحمت خاص دست یابد. کمال و رحمتی که جز انسان هیچ موجودی لایق آن نیست (مصباح، ۱۳۸۷، ج ۱، ص ۲۹۵). از این رو، خود را وسیله و مجرای تحقق اراده الهی می‌یابد و انگیزه‌ای پیدا می‌کند تا تلاش‌ها و اعمال خود را در مسیر دستیابی به هدف آفرینش جهت دهد.

### ۹-۵. آرامش

امام سجاد علیه السلام می‌فرماید: «ای بهترین کسی که به او می‌توان امید داشت... از تو می‌خواهم از امیدت آن قدر مرا سرشار سازی که دلم

## ۱۰-۲. گمراهی

خداوند متعال در آیه ۵۶ سوره «حجر» می‌فرماید: «قَالَ وَمَنْ يَقْنَطُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ»؛ گفت: جز گمراهان، چه کسی از رحمت پروردگارش مأیوس می‌شود؟!

بر طبق این آیه می‌توان دریافت که یکی از موانع امیدواری، منحرف شدن از راه حق و گمراهی است؛ زیرا شخص گمراه دیگر امیدی به هدایت و رسیدن به رحمت و درک فیوضات الهی را ندارد (همان، ص ۳۴۱).

## ۱۰-۳. وقوع مشکلات و شرور

یکی دیگر از موانع امید، وقوع مشکلات و شرور در زندگی است؛ چراکه انسان‌های تربیت‌نشده که قلبشان نور معرفت الهی را درک نکرده است؛ به هنگام پشت‌کردن دنیا ناامید می‌شوند (مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۸۳، ج ۲۰، ص ۳۲۰). قرآن کریم در این باره می‌فرماید: «إِنَّ مَسَّهُ الشَّرُّ فَيَتَوَسَّ قَتُوطًا» (فصلت: ۴۹)؛ و هرگاه شر و بدی به او رسد، بسیار مأیوس و نومید می‌گردد.

## ۱۰-۴. عدم شناخت صحیح از استعدادهای فردی

عدم شناخت از استعدادهای فردی و نیازهای اساسی انسان، مانند نیازهای مادی، نیاز به محبت، امنیت و... و عدم تأمین آنها باعث عدم تعادل در فکر و رفتار انسان می‌شود. نتیجه این عدم تعادل، ناامیدی در مواجهه با کوچک‌ترین مشکلات خواهد بود. شخص با شناخت توانایی‌های خود می‌تواند راه‌حل مناسب را در رویارویی با مشکلات به دست آورد و موانع این ناامیدی شود (ساکی و مروتی، ۱۳۹۳، ص ۱۷۵-۱۷۶).

## ۱۰-۵. داشتن آرزوهای طولانی

امیدی که همراه فکر و اندیشه و تلاش و براساس اصول دقیق و مخصوص باشد، باعث حیات و انگیزه حیات انسان می‌شود؛ اما گاهی انسان بدون اینکه به امکان شدن یا نشدن امری فکر کند، امید به آن دارد که این خود باعث آرزوهای طولانی و دست‌نیافتنی و منشأ خیال‌پردازی‌هایی می‌شود که سر از ناامیدی و شکست درمی‌آورد. قرآن در روز قیامت حال منافقان را این‌گونه توصیف می‌کند که «يُنَادُونَهُمْ أَلَمْ نَكُنْ مَعَكُمْ قَالُوا بَلَى فَنَنْتَهُمْ أَنْفُسَهُمْ وَ تَرَبَّصْتُمْ وَ آرْتَبْتُمْ وَ غَرَّبْتُمْ الْأَمَانِي حَتَّى جَاءَ أَمْرُ اللَّهِ وَ غُرِّمُ بَالَهُ»

لَوْجِدُوا اللَّهَ تَوَّابًا رَحِيمًا» (نساء: ۶۴)؛ ... و اگر این مخالفان، هنگامی که به خود ستم می‌کردند (و فرمان‌های خدا را زیر پا می‌گذاشتند)، به نزد تو می‌آمدند؛ و از خدا طلب آمرزش می‌کردند؛ و پیامبر هم برای آنها استغفار می‌کرد؛ خدا را توبه‌پذیر و مهربان می‌یافتند.

## ۹-۸. کم شدن ترس و اضطراب

از جمله مواردی که باعث ترس و اضطراب در انسان می‌شود، ناامیدی به بهبود امور و اصلاح آنها در آینده است. در این میان امیدواری عاملی برای خاتمه به این حالت ترس و اضطراب می‌باشد؛ زیرا انسانی که باور به قادر مطلق بودن خداوند در هر کاری دارد (رعد: ۱۶) و او را توانا بر تبدیل بدی‌ها به خوبی‌ها می‌داند (فرقان: ۷۰) و او را حکیم در تدبیر کائنات می‌داند، کمترین دلیلی برای ناامیدی خود نمی‌یابد. امیرمؤمنان علی علیه السلام می‌فرماید: «آگاه باش! هر بلایی انتظار آن است که روزی برطرف شود؛ زیرا این یادآوری و ایجاد امید، به فرج و گشایش امور نزدیک‌تر است و نسبت به از میان رفتن آندوه و اضطراب و رسیدن به مقصود، شایسته‌تر» (مصباح، ۱۳۷۷، ج ۳، ص ۴۰۵).

## ۱۰. موانع امیدواری از نظر اسلام

از منظر تعالیم اسلامی در نقطه مقابل عوامل ایجاد امید، عواملی وجود دارد که مانع از امیدواری حقیقی افراد به رحمت الهی و آینده روشن شده و به نوعی زمینه‌ساز امیدهای واهی و کاذب دنیوی می‌شوند.

### ۱۰-۱. کفر

کافران به علت کفرشان خود را رحمت الهی دور می‌دانند. قرآن می‌فرماید: «إِنَّهُ لَا يَأْتِيَنَّكَ مِنَ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ» (یوسف: ۸۷)؛ که تنها گروه کافران، از رحمت خدا مأیوس می‌شوند. «وَالَّذِينَ كَفَرُوا بِآيَاتِ اللَّهِ وَ لِقَائِهِ أُولَئِكَ يَكْفُرُونَ مِنَ رَحْمَتِي» (عنکبوت: ۲۳)؛ کسانی که به آیات خدا و دیدار او کافر شدند، از رحمت من مأیوسند.

کفر از جمله موانع برای رسیدن به امیدواری نسبت خداوند است. خداوند متعال مبدأ رحمت است و صفت رجاء، در ذات باری تعالی است؛ لذا هرگز بندگان خود را از رحمت خویش ناامید نمی‌کند، مگر اینکه بنده با کفرش، خود را از انوار رحمت و لطف الهی محروم کند (مصطفوی، ۱۳۹۳ق، ج ۱۲، ص ۸۷).

منابع.....

ابن منظور، محمدبن مكرم، ۱۴۱۴ق، *لسان العرب*، بيروت، دار صادر.  
 اعتمادی، عذرا، ۱۳۸۷، «ایمان و معنویت در مشاوره و روان‌درمانی»، *تازه‌های روان‌درمانی*، ش ۳۵، ص ۱۳۴-۱۳۵.  
 امامی، سیدمجید و حسین مهربانی‌فر، ۱۳۹۲، *امید و رسانه*، قم، مرکز پژوهش‌های اسلامی صدا و سمیای جمهوری اسلامی ایران.  
 آذربایجانی، مسعود و سیدمهدی موسوی اصل، ۱۳۸۵، *درآمدی بر روانشناسی دین*، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.  
 الیاده، میرچا، ۱۳۷۴، *فرهنگ و دین*، ترجمه زیر نظر بهاء‌الدین خرمشاهی، تهران، طرح نو.  
 بالجانی، اسفندیار و همکاران، ۱۳۹۰، «بررسی ارتباط بین سلامت معنوی، مذهب و امید در بیماران مبتلا به سرطان»، *حیات* (مجله دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی تهران)، ش ۳، ص ۲۷-۳۷.  
 براندن، ناتانیل، ۱۳۷۶، *روان‌شناسی حرمت نفس*، ترجمه جمال هاشمی، تهران، مترجم.  
 پرچم، اعظم و همکاران، ۱۳۹۲، «بعاد سه‌گانه نظریه امید اسنایدر و تطبیق آن با قرآن کریم»، *تحقیقات علوم و حدیث* (دانشگاه الزهراء)، ش ۱، ص ۲۹۱.  
 تمیمی آمدی، عبدالواحدبن محمد، ۱۳۸۲، *غررالحکم و دررالکلم*، ترجمه محمدعلی انصاری، تهران، بی‌جا.  
 جابر، علیرضا، ۱۳۹۰، «مفهوم امید و آرزو در قرآن و حدیث با نگاهی به روان‌شناسی»، *کاوش‌های دینی*، ش ۶، ص ۱۷-۲۳.  
 جعفری، محمدتقی، ۱۳۷۹، *فلسفه و هدف زندگی*، تهران، مؤسسه تدوین و نشر آثار علامه جعفری.  
 حسینی کوهساری، اسحاق، ۱۳۸۳، *نگاهی قرآنی به فتنار روائی*، تهران، پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی.  
 خاکپور، حسین و همکاران، ۱۳۹۲، «کارکردهای تربیتی امید و نقش آن در سلامت روان از دیدگاه قرآن»، *اخلاق زیستی*، ش ۱۰، ص ۷۰-۷۲.  
 دادفر، محبوبه، ۱۳۸۴، «بررسی نقش دین و بهداشت روانی و فرایندهای روان‌درمانی»، *نقد و نظر*، ش ۳ و ۴، ص ۹۸.  
 درایتی، مصطفی، ۱۳۶۶، *ترجمه تصنیف غررالحکم و دررالکلم*، قم، المکتب الاعلام الاسلامی.  
 دهخدا، علی‌اکبر، ۱۳۷۷، *لغتنامه دهخدا*، تهران، دانشگاه تهران.  
 رهنما، اکبر و همکاران، ۱۳۹۴، «بررسی مفهوم امید در قرآن و روایت و نقش آن در تربیت انسان»، *پژوهش‌های تعلیم و تربیت اسلامی*، ش ۳، ص ۱۳۶-۱۵۰.  
 ساکی، سارا و سهراب مروتی، ۱۳۹۳، «انامیدی و پیامدهای آن در قرآن و حدیث»، *بینات*، ش ۴، ص ۱۷۵-۱۷۶.  
 شبر، عبدالله، ۱۳۹۵ق، *الاخلاق*، قم، مکتبه بصیرتی.  
 شریفی‌دوست، حمزه، ۱۳۹۰، *تحلیلی بر عرفان‌های نوظهور*، قم، نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه‌ها.

العَرور» (حدید: ۱۴)؛ منافقان به مؤمنان بهشتی گویند مگر ما با شما نبودیم؟ بهشتیان پاسخ دهند: البته که بودید! لیکن شما خود را فریفتید و همواره بد مؤمنان را خواستید و شک و ناباوری کردید و فریب آرزوهای خویش را خوردید؛ و دیو فریبکار شما را در کار خداوند و سرای دیگر فریب داد، تا آنکه فرمان خدا(مرگ) فرا رسید. براساس این آیه می‌توان استنباط کرد که صرف داشتن آرزو، انسان را به هدفش نمی‌رساند؛ زیرا دنیا و آخرت تنها و تنها از آن خداست و او هیچ شریکی در ملک خود ندارد، تا آرزوهای خام انسان‌ها هم یکی از آن شرکا باشد (طباطبائی، ۱۴۱۷ق، ج ۱۹، ص ۳۹).

### نتیجه‌گیری

امید به‌عنوان امری فطری، انتظار محبوبی است که، دارای مؤلفه‌ها و عواملی برای تحقق است. این مؤلفه‌ها عبارتند از: هدف، تلاش عملی و اسباب و مقدمات آن. از منظر اسلام هدف غایی و عامل محرکه انسان، لقاء الهی است؛ همچنان که قرآن می‌فرماید: «أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ» (مؤمنون: ۱۱۵)؛ آیا گمان کردید شما را بی‌هوده آفریده‌ایم، و به سوی ما باز نمی‌گردید؟

از این رو، در پرتو اعتقاد به خدا، عوامل امیدواری چون ذکر خدا، ایمان به معاد، تقوا، توکل به خدا و... شکل می‌گیرد. اما دیدگاه سکولار، که اعتقادی به خداوند ندارد، اهمیتی برای این امور قائل نیست. نتیجه این نگاه، عدم اعتقاد به معاد را، که عاملی برای امیدواری است، به دنبال خواهد داشت. آنها با نگاه اومانیستی، انسان را از خدامحوری به خودمحوری سوق می‌دهند و وقتی فردی تکیه‌گاهی الهی در سختی‌ها و مشکلات زندگی نداشت؛ در ناتوانی از مشکلات، امید خود را از دست داده و سرانجام روی به خودکشی می‌آورد. هرچند از نظر عرفان‌های بودیسم، این خودکشی به‌عنوان عاملی برای رهایی از رنج و در نتیجه رسیدن به شادی بیان می‌شود. آنها هدف از زندگی را تحصیل زندگی آرام و شاد، بدون خدا بیان می‌کنند و به صراحت اعلام کرده‌اند که می‌توان بدون خدا و معاد به این هدف رسید (شریفی‌دوست، ۱۳۹۰، ص ۲۳). به عبارت دیگر، امید در معنویت اسلامی، امیدی حقیقی، مبتنی بر هدف غایی واقعی است که فراتر از لذت‌های زودگذر دنیوی می‌باشد. امید پویایی و نشاط و عمل را در انسان به ارمغان می‌آورد.

- طباطبائی، سیدمحمدحسین، ۱۴۱۷ق، *المیزان فی تفسیر القرآن*، قم، جامعه مدرسین.
- عزیزی ابرقویی، مریم، ۱۳۸۹، *بررسی اثربخشی معنویت درمانی بر میزان امید و کیفیت زندگی دانشجویان دانشگاه اصفهان*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، اصفهان، دانشگاه اصفهان.
- علمی، قربان و مجید نائی، ۱۳۹۵، «مقایسه رجا در قرآن و مزامیر»، *سراج منیر*، ش ۲۳، ص ۱۶۱-۱۶۴.
- فرنام، علی و محمد حمیدی، ۱۳۹۵، «اثربخشی آموزش مثبت‌نگری در افزایش امید با تأکید بر قرآن و آموزه‌های اسلامی»، *مطالعات روان‌شناسی بالینی*، ش ۲۲، ص ۲۳-۴۶.
- فقیهی، علی‌نقی، ۱۳۸۹، *جوان و آرامش روان: مشکلات، مشاوره و درمانگری با نگرش اسلامی*، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- فیض کاشانی، ملاحسن، بی‌تا، *المحجة البیضاء*، تصحیح علی‌اکبر غفاری، قم، دفتر انتشارات اسلامی.
- قشیری، عبدالکریم‌بن‌هوزان، ۱۳۷۴، *رساله تفسیری*، تصحیح بدیع‌الزمان فروزانفر، تهران، علمی و فرهنگی.
- کار، آلان، ۱۳۸۵، *روان‌شناسی مثبت*، ترجمه حسن پاشا شریفی، جعفر نجفی زند و باقر ثنایی، تهران، سخن.
- کاوایانی، محمد، ۱۳۸۸، *طرح نظریه سبک زندگی براساس دیدگاه اسلام و ساختن آزمون سبک زندگی اسلامی و بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی آن*، رساله دکتری، اصفهان، دانشگاه اصفهان.
- کلینی، محمدبن یعقوب، ۱۳۶۹، *الکافی*، ترجمه سیدجواد مصطفوی، تهران، کتابفروشی علمیه اسلامی.
- کمری، سامان و محبوبه فولادچنگ، ۱۳۹۵، «اثربخشی آموزش معنویت درمانی مبتنی بر مثبت‌نگری بر میزان امید به زندگی و رضایت از زندگی نوجوانان»، *پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره* (دانشگاه فردوسی مشهد)، ش ۱، ص ۲۳-۵.
- لیثی واسطی، علی‌بن محمد، ۱۳۸۷، *عبود الحکم و المواعظ*، تهران، مؤسسه البعثة.
- مجلسی، محمدباقر، ۱۳۸۷ق، *بحار انوار*، تهران، اسلامی.
- \_\_\_\_، ۱۴۲۳ق، *زادالمعاد - مفتاح الجنان*، تصحیح علاءالدین‌العلمی، بیروت، مؤسسه علمی.
- محققیان، زهرا، ۱۳۸۸، *تحلیل مفهوم امید از منظر قرآن و روان‌شناسی*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، اصفهان، دانشگاه اصفهان.
- محمدی ری‌شهری، محمد، ۱۳۶۸، «نقش آفرینی امید»، *یاسدار اسلام*، ش ۸، ص ۵۰-۵۱.
- مصباح، محمدتقی، ۱۳۷۷، *اخلاق در قرآن*، تحقیق محمدحسین اسکندری، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- \_\_\_\_، ۱۳۸۷، *اخلاق در قرآن*، تحقیق و نگارش محمدحسین اسکندری، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- \_\_\_\_، ۱۳۸۹، «نقش سازنده امید به خدا در زندگی»، *معرفت*، ش ۱۵۶، ص ۷.
- مصطفوی، حسن، ۱۳۹۳ق، *التحقیق فی کلمات القرآن الکریم*، تهران، مرکز نشر آثار علامه مصطفوی.
- مطهری، مرتضی، ۱۳۷۱، *اسلام و ایمان*، تهران، صدرا.
- مطهری‌پور، مرتضی و مسعود آذربایجانی، ۱۳۹۶، «ساختار معنایی امید در آیات قرآن کریم»، *مطالعات تفسیری*، ش ۳۳، ص ۶۶-۶۸.
- مکارم شیرازی، ناصر و همکاران، ۱۳۸۳، *تفسیر نمونه*، تهران، دارالکتب الاسلامیه.
- موسوی همدانی، سیدابوالحسن، بی‌تا، *ترجمه بحار الانوار* (جلد ۶۸ و ۶۷)، تهران، کتابخانه مسجد ولیعصر.
- موسوی خمینی، سیدروح‌الله، ۱۳۸۱، *شرح حدیث جنود عقل و جهل*، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- یونگ، کارل، ۱۳۷۱، *خاطرات، رؤیاهای، اندیشه‌ها*، ترجمه پروین فرامرزی، مشهد، آستان قدس رضوی.
- Rahi, R., Razavi, V., Nematolahei, A, 2013, "The relationship between the practice of religious beliefs and depression life", *Applied psychology*, N. 4, p. 44-51.
- Snyder, C. R., 1994, *The Psychological of Hope: You Can Get There from Here* New York, Free Press.
- Snyder, C.R., Lopez, S.J., Shorey, H.S., Rand, K.L. & Feldman, D.B., 2003, "Hope theory, measurements, and applicationsto school psychology", *School Psychology Quarterly*, N. 18, p. 122-139.