

نوع مقاله: پژوهشی

صفحات ۱۹۲ - ۱۷۷

## خاستگاه امید و نقش آن بر تعالی حیات درون و برون آدمی در کلام امیرالمؤمنین (ع)

امیرعباس مهدوی فرد<sup>۱</sup>

رضا زمانی<sup>۲</sup>

معصومه عزیزی خادم<sup>۳</sup>

### چکیده

«امید» حالتی درونی است که ارتباط محکمی با چگونگی نگرش آدمی به مبدأ، مقصد، سلوک و مشی‌گزینی او در زندگی دنیوی و وصول به سعادت در حیات واپسین دارد، این پژوهش به روش توصیفی-تحلیلی، با بررسی خاستگاه امید و نقش آن در کمال انسان، در پی دستیابی به سیر و سلوکی برخاسته از سخنان امیرالمؤمنین علیه السلام است که انسان را به تعالی روح و سعه وجودی رسانده و سبب بهبود سبک زندگی او شود. اگر آدمی با «خودشناسی» و «خود ارزیابی» و «شناخت واقعیت جهان»، از «افتقار وجودی» خویش و سایر مخلوقات آگاه شود، امید خود را تنها در خداوند تعالی محصور نموده و با «حُسن ظن» به او در دهش هر نعمت یا بازداری از آن، عالی‌ترین مرحله کمال یعنی مقام «رضا» در وجودش ظهور می‌یابد، و آن‌گاه که به مقام رضا واصل گردد، در برابر شرایط زیست فردی و اجتماعی از زندگی لذت بخش همراه با آرامش بهره‌مند خواهد بود.

### واژگان کلیدی

امام علی(ع)، امیدواری، خودشناسی، افتقار وجودی، رضا.

۱. استادیار گروه معارف اسلامی، دانشکده الهیات، دانشگاه قم، قم، ایران. (نویسنده مسئول)

Email: aa.mahdavidfard@qom.ac.ir

۲. دانشجوی کارشناسی ارشد تاریخ تمدن ملل اسلامی دانشگاه قم، قم، ایران.

Email: zamanireza1341@gmail.com

۳. دبیر آموزش و پرورش استان البرز.

Email: M.azizi1390@yahoo.com

پذیرش نهایی: ۱۴۰۲/۲/۶

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۱۱/۸

## طرح مسأله

«امید و امیدواری» حالتی درونی و مهارتی دست‌یافتنی برای آدمیان است که ارتباط محکمی با چگونگی نگرش آدمی به مبدأ، مقصد، سلوک و مشی‌گزینی او در زندگی دنیوی و وصول به حیات واپسین دارد. امید در زندگی انسان به اندازه‌ای اهمیت دارد و به حدی تأثیرگذار است که از نظر پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله؛ «اگر امید نبود، هیچ مادری کودکش را شیر نمی‌داد و هیچ باغبانی نهالی نمی‌کاشت»؛ «الْأَمَلُ رَحْمَةٌ لِأُمَّتِي وَ لَوْ لَا الْأَمَلُ مَا رَضَعَتْ وَالِدَةٌ وَ لَدَهَا وَ لَا عَرَسَ غَارِسٌ شَجْرًا». (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۴، ص ۱۷۵)

با جستجوی به عمل آمده مقالات و پژوهش‌هایی در موضوع امید و امیدواری یافت گردید: علامه مصباح یزدی (ره) در مقاله «نقش سازنده امید به زندگی» به بازشناسی امید کاذب از صادق پرداخته و نائل گردیدن به کمال مطلوب را مشروط به تلاش و بهره‌مندی از امید «صادق» می‌داند؛ مقاله «تحلیل مؤلفه‌ها و مصادیق امیدواری در نهج البلاغه» نوشته محمدرضا یوسف زاده چوسری و مرتضی شاه مرادی؛ به مفهوم امیدواری و مهم‌ترین مؤلفه‌های امید از منظر نهج البلاغه پرداخته و بر لزوم ایجاد و پرورش روحیه امیدواری در بین دانشجویان تأکید دارد؛ عباس پسندیده در مقاله «امید نیروی تحرک بخش زندگی» به این نکته پرداخته که انسان اگر در سختی‌ها صبر کند و امیدوار باشد به آسانی و آسایش می‌رسد؛ مقاله «نقش امید در تکامل شخصیتی انسان» نوشته فرزانه نجاریان؛ با استفاده از آیات بین امید به خدا و تعمیم هدف انسان به دنیا و آخرت ارتباط برقرار نموده است؛ بخشعلی قنبری در مقاله «مؤلفه‌های اساسی به زیستی» جوانب مختلف امید در حوزه‌ی اخلاق تعریف آن، علل و عوامل امید را بررسی کرده است و در مقاله «بررسی مفهوم امید در قرآن و روایات و نقش آن در تربیت انسان» مجید خاری آرانی، اکبر رهنما زهرا علی اکبر زاده آرانی؛ با استفاده از آیات و روایات، ضمن بیان مفهوم شناسی امید، آثار امید را در تعلیم و تربیت و زندگی فردی و اجتماعی بیان کرده است.

عموم مقالات مذکور با استفاده از آیات و روایات به طور عام به مفهوم شناسی و مصادیق و مؤلفه‌های امید پرداخته‌اند، نوآوری و تفاوت این پژوهش با کارهای انجام شده این است در حوزه اخلاق نظری در پی ترسیم سامان‌دهی فرآیند امیدواری بر مبنای ژرف‌نگری در حوزه خداشناسی، خودشناسی و جهان‌شناسی است که سلوکی برخاسته از سخنان امام علی (ع) امام عارفان و سالکان ترسیم کند و در حوزه اخلاق عملی هدف این سلوک، وصول به نگرشی است که آدمی بتواند در سایه امید به نصرت خداوند با تحصیل قدرت شناختی و عاطفی خویش، در مقابل مشکلات و مصائب ایستادگی نموده و دست از تکاپو برنداشته، و بر ناامیدی چیره شود. همان‌گونه که در آغاز مقدمه بیان شد، «امید مهارتی» دست‌یافتنی است، فرضیه این

نوشتار این است که می‌توان با بهره‌مندی از سخنان حضرت علی (ع) در سه حوزه شناختی، عاطفی، روانی-حرکتی، فرآیند «امیدواری» را چونان یک مهارت به دیگران آموزش داد بنابراین، می‌توان گفت امید و امیدواری در سه حوزه شناختی، عاطفی و روانی-حرکتی انسان اثرگذار است. زیرا این سه حوزه با جریان‌ها و فعالیت‌های ذهنی و فکری (شناختی)، علاقه، انگیزش، انگیزه و ارزش‌گذاری (عاطفی) و فعالیت‌های جسمانی (روانی-حرکتی) انسان در ارتباط‌اند. (سیف، ۱۳۹۷: ۴۵۸-۴۵۹).

با توجه به سخنان امام علی علیه السلام، می‌توان ادعای ارتباط امید با سه حوزه شناختی، عاطفی و روانی-حرکتی در شخص امیدوار را اثبات نمود آن حضرت فرمود: «يَنْبَغِي لِمَنْ عَرَفَ اللَّهَ سُبْحَانَهُ أَنْ لَا يَخْلُو قَلْبُهُ مِنْ خَوْفِهِ وَ رَجَائِهِ». برای کسی که خدای سبحان را می‌شناسد، شایسته است که دل او از بیم و امید خداوند تهی نگردد (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰: ۱۰۹۲۶)؛ و نیز فرمود: «فَكُلُّ مَنْ رَجَا عَرَفَ رَجَاؤَهُ فِي عَمَلِهِ» هر کس امیدوار است به امیدواری در انجام دادن کارهایش شناخته می‌شود (رضی، نهج البلاغه، خطبه ۱۶۰). در کلام آن حضرت شناخت خدا و تهی نشدن قلب در حوزه شناختی، علاقه به امید و ارزش‌گذاری برای امیدواری در حوزه عاطفی و انجام دادن افعال با امیدواری در حوزه روانی-حرکتی مرتبط‌اند. در ادامه این نوشتار به تفصیل این مهم می‌پردازیم.

## مفهوم شناسی

### ۱. امید

امید صورت تغییر یافته «أَمْت» پهلوی به معنی آرزو است و «رجاء» عربی معادل آن است (دهخدا، ۱۳۸۵، ذیل ماده: امید)، همچنین امید به معنای آرزو و چشمداشت است (عمید، ۱۳۸۷، ج: ۱، ۲۳۴)؛ در قرآن کریم، نیز سلسله مفاهیمی پیرامون این عنوان وجود دارد، مانند: رجاء و امید داشتن، تمنا، در میان مفاهیم مذکور، مفهوم «رجاء» به معنای امید و امیدواری با مراد این مقاله قریب و هم‌سنخ است؛ زیرا رجاء در لغت به معنای آرزو (ابن فارس، ۱۴۰۴، ج: ۲، ۴۹۴)، اَمْن (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ذیل خوف: ۳۰۳)، ضد یأس و ناامیدی است (ابن منظور، ۱۴۱۴، ج: ۱۴، ۳۱۰)، خواستن، چشم‌به‌راه چیزی بودن (آذرنوش، ۱۳۹۱، ذیل رجاء: ۳۶۰).

رجاء نزد اهل سیر و سلوک، عبارت از سکون و آرامش دل به وعده نیک و نوید است؛ اگر این حالت در آنان پایدار باشد، «مقام» و اگر ناپایدار باشد «حال» نامیده می‌شود. رجاء همچنین

۱. «فَمَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا»: (کهف: ۱۱۰)؛ «و تَرْجُونَ مِنَ اللَّهِ مَا لَا

يَرْجُونَ وَ كَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا»: (نساء: ۱۰۴)

۲. «أَمْ لِلْإِنْسَانِ مَا تَمَنَّى»: (نجم: ۲۴)

شادمانی قلب است برای انتظار داشتن آنچه محبوب است (تهانوی، ۱۹۹۶م، ج ۱: ۸۴۴)؛ برخی نیز رجاء را به حالتی نفسانی تعبیر می‌کنند که اگر کسی بداند یا احتمال دهد امر خوشایند و دلپذیری برایش پیش خواهد آمد، حالت امیدواری بر او عارض می‌گردد (راغب اصفهانی، همان). علامه طباطبایی (ره) در میزان واژه رجاء را مقابل خوف، به معنای امیدواری و ظن رسیدن به چیزی، بلکه اعتقاد مطلق به آن، بیان نموده که این امیدواری باعث مسرت و شادی است (طباطبایی، ۱۴۱۷، ج ۲۰: ۳۰). بنابراین، در فرآیند امیدواری رسیدن به هدف و شادمانی جریان دارد. حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «الْأَمَلُ رَفِيقٌ مُؤْنِسٌ»؛ امید، همنشینی است که موجب انس و آرامش می‌شود؛ (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰: ۱۰۴۲).

برخی نیز واژه رجاء را با خوف تعریف نموده و این دو را دو بال برای عمل شمارند. به نظر ایشان خوف تعدیل‌کننده رجاء است. عبد آنگاه که به ثواب و سعه رحمت خداوند امیدوار شود و ذکر نعم و منن الهی را بشنود پس امید بسته و می‌داند که فضل، کرم و بخشش از صفات خداوند است و بنابر مرجع امید خود یعنی خداوند متعال قلبش آرام و ساکن می‌گردد (ابونصر سراج، ۱۹۶۰م: ۹۱). بنابراین، امیدواری و امید داشتن امری ستوده و شایسته برای آدمی و ناامیدی ناستوده و ناشایست است. «وَمَنْ يَقْنَطُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ» (زمر: ۵۳)؛ و «وَلَا تَيَاسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَبْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ» (یوسف: ۸۷)؛ مولانا با استناد به این دو آیه شریفه آدمیان را به امیدواری و گریز از ناامیدی فرا می‌خواند:

انبیا گفتند نو میدی بدست	فضل و رحمت‌های باری بی حد است
از چنین محسین نشاید ناامید	دست در فتراک این رحمت زیند
ای بسا کارا، که اول صعب گشت	بعد از آن بگشاده شد، سختی گذشت

(مثنوی معنوی، د سوم، ب ۲۹۲۲-۲۹۲۴: ۷۴۱)

## ۲. مقام رضا

«رضا» در لغت به معنای «خشنودی» است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ ج ۲: ۸۰)؛ اصل «رضا» به موافقت میل آدمی به آنچه با آن مواجه است دلالت دارد. (مصطفوی، ۱۳۶۰، ج ۴: ۱۵۲)؛ و ضد آن سخط است، به معنای آن که انسان غیر آن چه خدا مقدر کرده طلب کند و آن را برای خود اولی و سزاوارتر بیندارد. (فیض کاشانی ۱۳۸۲: ۱۷۵). و در اصطلاح عبارت است از: «ترک اعتراض به مقدرات الهیه در باطن و ظاهر، قولاً و فعلاً»، (نراقی، ۱۳۸۶: ۶۱۲).

از نظرگاه اهل سیر و سلوک مقام رضا بالاترین مرتبه کمال انسان است؛ چنان که امام

۱. فتراک: در لغت به معنای تسمه و دوال که از عقب زین اسب می‌آویزند و با آن چیزی به ترک می‌بندند: عمید، فرهنگ فارسی عمید، ج ۲: ۱۵۱۲؛ فتراک در اینجا به معنای ریسمان الهی و «حبل الله» است.

خمینی (ره) می فرماید: «رضا عبارت از خشنودی بنده از حق تعالی و اراده او و مقدرات او و مرتبه‌های عالی آن از اعلا مراتب کمال انسانی است و بزرگتر مقامات اهل جذبه و محبت است و آن فوق تسلیم و دون مقام فناست»؛ (موسوی خمینی، ۱۳۸۰: ۱۶۲) و نیز عزالدین کاشانی می نویسد: «مقام رضا نهایت مقامات سالکان است ... هر که در این مقام قدمگاهی فرمودند به بهشت معجلش رسانیدند، چه روح و فرح که از لوازم اهل بهشت است در رضا و یقین تعبیه فرمودند»؛ (عزالدین محمود، کاشانی، ۱۳۶۷: ۳۹۹).

### ۳. تعالی حیات درون و برون

تعالی به معنای برتری، بلندی، پیشرفت، ترقی، رفعت، بلندپایه شدن، بلندقدر شدن، رفعت یافتن است. (عمید، ۱۳۸۷، ذیل حرف «راء»): منظور از حیات درون، عالم وجود انسان، بنابراین مقصود از تعالی حیات درون، کمال نفسانی و تکامل روح و سعه وجودی است؛ و مقصود حیات برون یعنی پیشرفت و بهبود سبک زندگی، بین این دو ارتباط وثیقی وجود دارد، در واقع بین تعالی و کمال نفسانی و بهبود سبک زندگی و نگاه صحیح انسان به زندگی، رابطه سبب و مسببی وجود دارد. رسیدن به کمال و تعالی نفسانی، موجب آرامش روانی می شود و انسان را از تلاطم روحی و تشویش و نگرانی می رهاند و سبب ارتقای کیفی زندگی و احساس آرامش و لذت از زندگی می گردد.

### خاستگاه امید و تأثیر آن بر کمال و تعالی انسان

برای شناخت خاستگاه امید و چگونگی تحصیل حالت پسندیده امیدواری و گریز از حالت ناپسند ناامیدی، بایسته است آدمی به احوال، عواطف، احساس، اعمال و... خود آگاه گردد تا بتواند ردیلت ناامیدی را از وجود خویش پیراسته و به فضیلت امیدواری آراسته گردد؛ از همین رو، می توان خودشناسی را اولین خاستگاه امید و امیدواری شمرد تا انسان بتواند به ویژگی‌ها، گرایش‌ها، خوشایند، ناخوشایند، انگیزه، امید، ترس و... خود معرفت یابد.

از دیگر خاستگاه‌ها و همچنین مبانی دست‌یابی به مقام امید در قلب آدمی افزون‌بر خودشناسی، جهان‌شناسی است؛ جهان‌شناسی به نگرش انسان در باره دنیا و ویژگی‌های ناپایدار آن و همچنین فقر وجودی ماسوی الله اشاره دارد.

در رأس این دو، خداشناسی است؛ مراد از خداشناسی چگونگی نگرش انسان به صفات جمال و جلال خداوند و به عنوان مبدأ هر گونه عطا و دهش و منع از آن بر اساس حکمت، چگونه زیستن، هدف‌گایی آفرینش و حیات انسان و... است.

### ۱. خودشناسی

انسان اگر در وجود خویش نظر کند خواهد دید وجودی است از هر نظر وابسته و غیر مستقل و نیازمند که بدون اتحاد با یک وجود مستقل و بی نیاز یک لحظه ادامه بقاء او ممکن

نیست، و چیزی حقیقی و دائمی از خود ندارد، او تهی دست و نادار است. حضرت علی(ع) به بینوایی و وابستگی آدمیان در همه مسائل، اشاره نموده و فرمودند: «مِسْكِينُ ابْنِ آدَمَ؛ مَكْتُومُ الْأَجْلِ، مَكْتُونُ الْعِلْلِ، مَحْفُوظُ الْعَمَلِ، تُؤَلِّمُهُ الْبَقَّةُ، وَ تَقْتُلُهُ الشَّرْقَةُ، وَ تُنْبِتُهُ الْعَرْقَةُ»؛ بیچاره فرزند آدم؛ اجلس پنهان، بیماری هایش پوشیده، اعمالش همه نوشته شده، پشه‌ای او را آزار می‌دهد، جرع‌ای گلو گیرش شده او را از پای در آورد، و عرق کردنی او را بد بو سازد» (نهج البلاغه، حکمت ۴۱۹). همچنین فرموده‌اند: «مَا لِابْنِ آدَمَ وَ الْفَخْرِ أَوْلُهُ نُظْفَةً وَ آخِرُهُ حَيْفَةً لَا يَزُرُّقُ نَفْسَهُ وَ لَا يَدْفَعُ حَتْفَهُ»؛ آدمی در همه مراحل هستی خود محتاج است و در هیچ چیزی اعم از آفرینش، ادامه حیات و مرگ، مالک امور خود نیست (نهج البلاغه، حکمت ۴۴۵)؛ انسان در همه شؤون حیات مانند: خلقت، تربیت و پرورش، تغذیه و... زندگی وابسته و محتاج به خداوند است؛ «يَا مَنْ بَدَأَ خَلْقِي وَ ذَكَّرِي وَ تَزَيَّيْتِي وَ بَرَّيْتِي وَ تَغَدَّيْتِي»؛ (طوسی، ۱۴۱۱، ج ۲: ۸۴۶).

از همین رو، می‌توان گفت از جمله حقایقی که انسان با خودشناسی (حوزه شناختی) پس از تجزیه و تحلیل لایه‌ها و سطوح وجودی خود درمی‌یابد، که از خود هیچ سرمایه و چیزی ماندگار ندارد، فقیر و نادار است. برآیند شناخت و معرفت ژرف در حوزه فقر وجودی این است که به ناتوانی خویش آگاه شده و به عجز خود اقرار کند، می‌کوشد تا این ناتوانی را در سایه قدرت بی پایان و مطلق الهی جبران کند و فقط به ذات حق تعالی دل بسته و امیدوار باشد، (حوزه عاطفی)، و لذا حضرت علی(ع) «شناخت و معرفت نفس را سودمندترین معرفت می‌شمارد»؛ «مَعْرِفَةُ النَّفْسِ أَنْفَعُ الْمَعَارِفِ»؛ (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰: ۹۸۶۵)؛ و آن را مانع غلتیدن در ورطه هلاکت می‌داند: «لَنْ يَهْلِكَ أَمْزُؤُ عَرَفَ قَدْرَهُ»؛ اگر انسانی قدر منزلت خود و هویت انسانی‌اش را شناخت، هرگز هلاک نمی‌شود (عطاردی، ۱۳۸۶، ج ۲۰: ۵۱۳).

علاوه بر احساس وابستگی به خدای تعالی و امید بستن به او، شخص در شناخت خود به آن می‌رسد در حوزه حرکت و عمل باید اولاً: در زندگی هدف یا اهدافی را برای خود تعریف کند، در انتخاب هدف لازم است هدف‌ها را متناسب با توان خود و واقعیت زندگی برگزیند. حضرت امیر علیه السلام به همخوانی میان انتظار از خود با وضع موجود فرموده‌اند: «رَغْبَتُكَ فِي الْمُسْتَحِيلِ جَهْلٌ»؛ رغبت و میل تو به ناممکن و محال، نادانی است (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ح ۷۲۱۸: ۵۳۸۴). برای وصول به هدف، باید برنامه داشت؛ «اَوْصِيكُمْ بِتَقْوَى اللَّهِ... وَ نَظْمِ أَمْرِكُمْ». (نهج البلاغه، نامه ۳۱)، پیوسته در تلاش و تکاپو بود و از تنبلی گریخت؛ «أَفَةُ النَّجْحِ الْكَسَلُ». (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ح ۱۰۶۱۷: ۴۶۳)، (حوزه روانی-حرکتی).

ثانیا: با توجه به موانع راه درونی(هوای نفس) و بیرونی(شیطان و تعلقات دنیوی) برای اینکه بتواند میزان ترقی و وصول به هدف‌ها را سنجش نماید، باید به محاسبه و ارزیابی خود در همه مسائل زندگی برخیزد. محاسبه، حساب کشیدن از نفس در اعمال و رفتار و اقوال و... است.

محاسبه، رسیدگی به اعمال نیک و بد صادر شده از انسان است (عبدالرزاق کاشانی، ۱۳۸۵: ۵۳). از نگاه آن حضرت، محاسبه نفس سودمند و مغفول شدن از آن زیانبار است: «مَنْ حَاسَبَ نَفْسَهُ رِبْحٌ وَ مَنْ عَفَلَ عَنْهَا خَسِرٌ». (نهج البلاغه، حکمت ۲۰۸)؛ و هر کس نفس خویش را به حساب کشد، سعادت‌مند خواهد شد: «مَنْ حَاسَبَ نَفْسَهُ نَسِعِدَ». (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ح ۲۴۳: ۵۸۵). آنان که به محاسبه نفس خویش بپردازند، در نتیجه بر فراز و فرودهای آن در مراحل گوناگون زندگی چیره خواهند شد (حوزه شناختی). می‌توان آنان که خود و برنامه‌های زندگی‌شان را ارزیابی می‌کنند، از افرادی برشمرد که روانی سالم دارند؛ همانگونه که برخی، نگرش و بازخوردهای مربوط به خود شامل: تسلط بر هیجان‌ها، آگاهی از ضعف‌ها، میزان رضایت‌مندی از خوشی‌ها، احساس مسئولیت در مقابل محیط انسانی و طبیعی، پذیرش مسئولیت در زندگی، توانایی تصمیم‌گیری، ذوق گسترش امکانات و توسعه‌گرایی و علاقه‌های خود، ... را از مؤلفه‌های افرادی است که از بهداشت روانی برخوردارند (شجاعی و حیدری، ۱۳۸۹: ۵۳). این افراد اگر در مسیر وصول به هدف‌های زندگی با موانع روبرو گردند از آنجا که روانی سالم دارند، برای رفع مانع یا عبور از آن اقدام می‌کنند (حوزه روانی-حرکتی).

ثالثاً: در تأثیر خودشناسی بر امید، تغییر مسیر و گذرگاه است؛ اسنایدر، امید را انتظار مثبت برای وصول به هدف‌ها می‌داند؛ و عقیده دارد انتظار مثبت از دو بُعد گذرگاه (مسیرها یا طرح‌های هدفمند) و تفکر عامل (اراده‌های هدفمند) صورت بسته است. وی امید را عبارت از ظرفیت ادراک شده برای تولید مسیرهایی به سمت هدف‌های مطلوب و انگیزه ادراک شده برای حرکت در این مسیرها، بیان می‌کند (پرچم و همکاران، ۱۳۹۲).

آدمی پس از محاسبه و سنجش میزان وصول به هدف‌ها یا شکست در آن، باید گام بعدی برای وصول به مقام امیدواری را بردارد. اگر تا اندازه بسیاری، هدف تحصیل شده بود که همان روال و روش را ادامه دهد ولی اگر این مهم حاصل نشده بود، باید مسیر و گذرگاه را تغییر دهد (حوزه روانی-حرکتی). نخست باید رضایت را بر ذهن و قلب خود حاکم گرداند تا بتواند برای ادامه مسیر انگیزه داشته باشد (حوزه شناختی و عاطفی).

پس از ارزیابی، محاسبه و سنجش میزان دست‌یابی به هدف، باید به مجاهده با نفس و سرکشی‌های آن برای پیشبرد اهداف برخاست (حوزه روانی-حرکتی). امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ جَاهِدَهَا، مَنْ جَهِلَ نَفْسَهُ أَهْمَلَهَا»؛ هر که نفس خود را شناخت، به جهاد با آن برخاست و هر که آن را نشناخت، به حال خود رهایش ساخت: (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰: ۷۸۵۵ - ۷۸۵۶).

همچنین فرموده‌اند: برای تملک نفس، باید به جهاد با آن مداومت داشت تا زمامش را در اختیار گرفت: «أَمَلِكُوا أَنْفُسَكُمْ بِدَوَامِ جِهَادِهَا». (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ح ۲۱۱۳: ۸۹)؛ برآیند

جهاد با نفس، شناخت هیجانات<sup>۱</sup>، کنترل و چیره شدن بر آنها است. بعضی از این هیجانات عبارتند از: خاموش کردن خشم، بخشیدن در اوج قدرت، حفظ فروتنی هنگام خشم و برافروخته نشدن، مدارا کردن هنگام جاه و دولت داشتن؛ «وَ اكْظِمِ الْغَيْظَ وَ تَجَاوَزْ عِنْدَ الْمَقْدِرَةِ وَ اِخْلَمْ عِنْدَ الْعُصْبِ وَ اصْفَحْ مَعَ الدَّوْلَةِ». (نهج البلاغه، نامه ۶۹) واکاوی ضعف و کاستی خود و چشم پوشی از عیوب دیگران؛ «يَا أَيُّهَا النَّاسُ طُوبَى لِمَنْ سَعَلَ عَيْبَهُ عَنْ عَيْبِ النَّاسِ». (نهج البلاغه، خطبه ۱۷۶) و... اگر هیجانات که برخاسته از افکار ذهنی است، کنترل شوند در پی آن احساس و رفتار نیز کنترل خواهد شد و در نتیجه آدمی می‌تواند با تغییر تفکر در باره رخدادهای زندگی و ایجاد نگرش امیدوارانه و نسبت دادن آنها به مبدأ حقیقی صدور افعال، نتایج مطلوب و پایدار را برای خویش رقم زند.

## ۲. جهان‌شناسی

همانطور که گذشت انسان با شناخت خود به ناداراری و فقر وجودی خویش واقف می‌شود، و از آنجا که خود عضوی از عالم ممکنات است، برآیند شناخت و معرفت ژرف در حوزه فقر وجودی این است که با قضاوت و داوری خویش، افتقار خود را به همه مخلوقات تعمیم می‌دهد و همه آنها را نیز فقیر محض و وابسته به قدرتی برتر می‌بیند؛ نشانه افتقار ذاتیشان، نامانایی و ناپایداری آنان است؛ از این رو، درمی‌یابد که باید از مردم و دارایی‌های آنها هیچ امید و چشم داشتی نداشته باشد.

حضرت علی علیه السلام فرموده است: «إِذَا أَرَادَ أَحَدُكُمْ أَنْ لَا يَسْأَلَ اللَّهَ سُبْحَانَهُ تَشِيئاً إِلَّا أَعْطَاهُ فَلْيَتَيْسَسْ مِنَ النَّاسِ وَ لَا يَكُونْ لَهُ رَجَاءٌ إِلَّا اللَّهُ سُبْحَانَهُ»؛ اگر شخصی دوست دارد چیزی را از خدا درخواست کند و خداوند هم به او عطا نماید، پس باید از مردم ناامید گردد و امیدی نداشته باشد مگر از خداوند سبحان (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ ح ۱۵۳: ۲۹۰)، از این کلام نورانی استفاده می‌شود که آدمی باید به آن بینش و نگرش ترقی نماید که از همه مردم در قلبش ناامید باشد؛ زیرا آنها فقیر محض‌اند و در ورای ذهنش این فکر حاکم باشد که دهنده حقیقی تنها خداوند است و غیر او اسباب و واسطه‌های خدا برای وصول نعمت و فیض اویند. به تعبیری عرفانی، باید ذهن و قلب را از امیدواری به اغیار تخلیه کرده و این دو ابزار ادراکی آدمی (ذهن و قلب؛ دو حوزه شناختی و عاطفی) را به امیدواری آن هم تنها به خداوند متحلی نماید. نتیجه این تخلیه و تخلیه، وصول به مقام رجاء و امیدواری به عطاکننده حقیقی است، و

۱. هیجان فرآیند پیچیده روانی است که جنبه‌های بسیاری از جمله: تجربه ذهنی، جلوه ارتباطی و تغییرات فیزیولوژیک و... را مشمول می‌گردد و ابراز کننده احساسات و عواطفی است که افراد می‌توانند با درون‌نگری در وجود خود شناسایی نمایند یا با بیرون‌نگری به دیگران نسبت دهند. (موکیلی، ۱۳۸۴، انگیزش و هیجان: ۱۳۵ و ۱۵۵).



اوست سبب ساز و سبب سوز.

همچنین شناخت دنیا، انسان را به بی‌اعتباری و ناپایداری آن رهنمون می‌شود (حوزه شناختی). حضرت علی (ع) دنیا را به نامانایی، فریفتن با زیورهای فریبنده، آمیختگی حلال و حرام، خیر و شر، حیات و مرگ، شیرینی و تلخی وصف نموده است که خداوند آن را برای اولیا و دوستانش برنگزیده و در دادن آن به دشمنانش نیز دریغ نورزیده است. جمع شده دنیا نابود شدنی، مُلک آن گرفتنی و آبادانی‌اش ویران شدنی است. عمر در دنیا چونان تمام شدن زاد و توشه است پس چه خیری در آن است؟ روزگار در دنیا نیز چونان گذراندن راهی است که پایان‌پذیر است پس چه سودی دارد؛ «أَحْذَرُكُمْ الدُّنْيَا فَإِنَّهَا مَنْزِلُ قُلْعَةٍ وَ لَيْسَتْ بِدَارٍ نُجْعَةٍ قَدْ تَزَيَّنَتْ بِغُرُورِهَا وَ عَزَّتْ بِزِينَتِهَا دَارُهَا هَانَتْ عَلَى رَبِّهَا فَخَلَطَ حَلَالُهَا بِحَرَامِهَا وَ خَيْرُهَا بِشَرِّهَا وَ حَيَاتُهَا بِمَوْتِهَا وَ خُلُوقُهَا بِمُرِّهَا لَمْ يَصْفِهَا اللَّهُ تَعَالَى لِأَوْلِيَانِيهِ وَ لَمْ يَضِنَّ بِهَا عَلَى أَعْدَائِهِ خَيْرُهَا زَهِيدٌ وَ شَرُّهَا عَتِيدٌ وَ جَمْعُهَا يَنْقَدُ وَ مُلْكُهَا يَسْلُبُ وَ عَامِرُهَا يَخْرُبُ فَمَا خَيْرٌ دَارٍ تَنْقُضُ نَقْضَ الْبِنَاءِ وَ عُمُرُ يَفْتَنُ فِيهَا فَنَاءَ الرِّادِ وَ مُدَّةِ تَنْقَطِعِ انْقِطَاعِ السَّيْرِ». (نهج البلاغه، خطبه ۱۱۳)

اگر به نامانایی صفات دنیا توجه شود (حوزه عاطفی) و انسان از آنها عبرت بگیرد، آنگاه با بصیرت به دنیا و دنیاداران می‌نگرد و درمی‌یابد، دنیا سراب و مجاز است و دنیاخواهان برای امری سرابین در کند و کاو هستند، آنها در نهایت با دستان تهی آن را ترک کرده و برای میراث‌خواران خود باقی می‌گذارند. از همین رو، بایسته است آدمی در همان حال که برای دستیابی به اهداف و خواسته‌هایش می‌کوشد (حوزه روانی-حرکتی) در ژرفای جانش این فکر حاکم باشد که این دنیا با همه سازوبرگش فانی و نامانا است (حوزه شناختی) و تا می‌تواند بکوشد دل‌بسته آن نگردد (حوزه عاطفی)، و تنها دل‌بستگی و امید او به ذات ازلی و ابدی و غنی باشد، امام علی علیه السلام می‌فرماید: «اجْعَلُوا كُلَّ رَجَائِكُمْ لِلَّهِ سُبْحَانَهُ وَ لَا تَرْجُوا أَحَدًا سِوَاهُ فَإِنَّهُ مَا رَجَا أَحَدٌ غَيْرَ اللَّهِ تَعَالَى لَا خَابَ»؛ همه امیدواری خود را به خداوند سبحان معطوف دارید و به غیر او امید نداشته باشید زیرا هر کس که به غیر خداوند امید بست، زیان نمود» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰: ۳۸۶۱).

البته از این نکته نباید غفلت کرد که دنیا به خودی خود منفور نیست و اشیا و آنچه در آن است، خود را همان‌طور که هست، عرضه می‌کنند. حضرت علی علیه السلام به فردی که دنیا را نکوهش می‌کرد فرمودند: «أَيُّهَا الدَّامُ لِلدُّنْيَا الْمُعْتَرِ بِغُرُورِهَا ... دَكَّرْتَهُمُ الدُّنْيَا فَتَدَكَّرُوا وَ حَدَّثْتَهُمْ فَصَدَّقُوا وَ وَعَظْتَهُمْ فَاتَّعَظُوا.»؛ چرا دنیا را سرزنش می‌کنی؟ دنیا خودش را شناسانده و گویای به احوال خودش است، پس چرا آن را نکوهش می‌کنی (نهج البلاغه، حکمت ۱۳۱).

نکته دیگری که انسان در شناخت جهان به آن می‌رسد این است که در می‌یابد این جهان محل ظهور مظاهر اسمای الهی است «اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِأَسْمَائِكَ الَّتِي غَلَبَتْ أَرْكَانَ كُلِّ شَيْءٍ»؛ (دعای کمیل)؛ (عطاردی، ۱۳۸۶، ج ۱۶: ۴۷۳)؛ بنابراین اگر انسان به دنیا با دید مظهر

اسما و آیات خداوند متعال بنگرد، در آن چیزی جز نظام استوار و احسن و مهندسی خلل‌ناپذیر مشاهده نخواهد کرد و ناپایداری آن از جهت صفت ذاتی عالم ماده و گذران بودن است نه از جانب بی‌نظمی و ناهماهنگی در ارکان آن (حوزه شناختی). آدمی اگر این نگرش را به جهان و دنیا داشته باشد از بسیاری از سوءظن‌ها در باره دیگران درامان خواهد ماند.

امیرالمومنین علیه السلام خوش‌بینی را از برترین خوبیها و پربرترین عطایا می‌داند: «حَسْنُ الظَّنِّ رَاحَةُ القَلْبِ وَ سَلَامَةُ الدِّينِ». (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰: ۴۸۱۶) که اگر آدمی بکوشد به این مهارت در خلق و خوی خویش دست یابد آنگاه هم و غم او سبک گشته؛ «حَسْنُ الظَّنِّ يُخَفِّفُ الهِمَّ». (همان: ۴۸۲۳)، و قلبش به آرامش و راحتی می‌رسد؛ خوش‌بینی سبب سلامت بدن نیز است؛ «حَسْنُ الظَّنِّ مِنْ أَفْضَلِ السَّجَايَا وَ أَجْزَلِ العَطَايَا». (همان: ۴۸۳۴)؛ (حوزه شناختی). اگر آدمی به این صفت متحلی گردد (حوزه عاطفی) از آنجا که نیتش نیکو و حسن گشته، خواسته‌هایش نیز حاصل می‌گردد در نتیجه بر میزان امید به آینده او افزون می‌شود (حوزه روانی - حرکتی). حضرت علی علیه السلام فرمودند: «بِحَسَنِ الثَّنِيَّاتِ تُبْجَحُ المَطَالِبُ»؛ با حُسن نیت هاست که خواسته‌ها برآورده شود (همان: ۴۳۴۹).

### ۳. خداشناسی

آدمی با شناخت اسماء و صفات الهی، و تدبر در خلقت به اصل مهم «لامؤثر فی الوجود الا الله» می‌رسد، و صدور افعال را تنها در یک فاعل می‌بیند و او را تنها غنی مطلق می‌داند و لذا به او دل بستگی پیدا کرده و به او امید می‌بندد، و چون این فاعل غنی مطلق جز زیبایی و خیر محض نیست در نتیجه هر پیشامدی را نیک و خوشایند قلمداد می‌کند: «هر چه آن خسرو کند شیرین بود» (مولوی بلخی، ۱۳۷۶، غزل ۸۲۰: ۳۳۴)؛ و نسبت به حق تعالی حسن ظن پیدا می‌کند؛ و هر چه امید بنده به ربّ بیشتر باشد خوش‌بینی او به خداوند بیشتر خواهد بود؛ حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «حَسْنُ ظَنِّ العَبْدِ بِاللَّهِ سُبْحَانَهُ عَلَيَّ قَدْرٌ رَجَائِهِ لَهُ»؛ حسن ظن بنده به خداوند سبحان به مقدار امیدواری او است. (نوری طبرسی، ۱۴۰۸، ج ۱۱: ۲۵۱)

بنده خدا با خوش‌بینی، زندگی گیتیایی را جلوه‌ای از خداوند درمی‌یابد که بخشیدن و بخشیدن او خیر محض است و نسبت به رخدادهای تلخ و شیرین، نگرش مثبت دارد؛ آنها را بر اساس مصلحت و خیر، ضروری عالم ماده، جزئی‌نگری خویش، آزمایش و ابتلاء، گذرا و ناپایدار تفسیر و تعبیر می‌کند (حوزه شناختی)؛ در نتیجه سکون و آرامش بر وجود این فرد حاکم می‌گردد و گویی هم‌اکنون بهشت او برپاست، بر اساس سخنان آن حضرت با خوش‌بینی و مثبت‌نگری، فرد به آرامش می‌رسد (حوزه عاطفی)، «ثمره خوش‌بینی به خداوند این است که آدمی در همین دنیا گویی در بهشت است» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰: ۵۳۳۲)، به تعبیر لاهیجی «هر گاه احکام وجوب و صفات کمال الهی بر آدمی غالب شود و به جانب وحدت و مبدأ میل کند، در بهشت

بی‌زوال در می‌آید»؛ (لاهیجی، ۱۳۷۱: ۱۹۶). و در سایه آرامش برآمده از امید و حسن ظن قادر می‌گردد با نگرش مثبت در رویارویی با حوادث خوشایند و ناخوشایند، عملکردهای مناسب را بروز داده (حوزه روانی-حرکتی) و ضمن این که از زمان کنونی حیات خویش غافل نمی‌ماند، می‌تواند آینده‌ای روشن را برای خویش ترسیم نماید؛ در حدیثی از امام باقر علیه السلام نقل شده که فرمودند: «در کتاب علی علیه السلام خواندم رسول خدا صلی الله علیه و آله بر فراز منبر فرمود: سوگند به خدایی که معبودی جز او نیست، هرگز خیر دنیا و آخرت به مؤمنی داده نمی‌شود، مگر به سبب خوش‌گمانی و امیدواری او به خدا، و خوش‌خلقی و خویشتن‌داری از غیبت مؤمنان و سوگند به خدایی که معبودی جز او نیست، خدا هیچ مؤمنی را پس از توبه و استغفار عذاب نمی‌کند، مگر به سبب بدگمانی‌اش به خدا و کوتاهی‌اش در امیدواری به او، و بدرفتاری و غیبت او از مؤمنان...». (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۷: ۳۹۴).

خوش بینی و حسن ظن به خدا سبب رضایت و تسلیم و رضا به تدابیر حق تعالی می‌شود، و ریشه خشنودی و رضا، حسن ظن به خدا است؛ زیرا هر کس حسن ظن به خدا داشته باشد می‌داند که آنچه حق تعالی در دنیا نصیب او کرده خیر او در آن بوده پس در هر حال راضی و خشنود به آن است. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «أَصْلُ الرِّضَا حُسْنُ التِّقَّةِ بِاللَّهِ»؛ ریشه مقام رضا، حسن اعتماد و حسن ظن به خداست. (خوانساری، ۱۳۶۶، ج ۲: ۴۱۵) اگر آدمی به مقام رضا و تسلیم واصل گردد، در برابر شرایط زیست فردی و اجتماعی به دستاوردهایی مانند: بهره‌مندی از زندگی گوارا،<sup>۲</sup> آرامش روحی،<sup>۳</sup> آسایش بدنی،<sup>۴</sup> سوگوار نبودن بر رفته‌ها و نداشته‌های خویش،<sup>۵</sup> کور کردن چشم از و طمع بر داشته‌های دیگران، ریشه‌کن نمودن رشک و از از قلب خود و... دست می‌یابد.

حضرت علی علیه السلام نشانه مقام رضا را آن دانسته که سختی و خوشی برای فرد یکسان باشد، «... عَلَامَةُ رِضَا اللَّهِ سُبْحَانَهُ عَنِ الْعَبْدِ رِضَاهُ بِمَا قَضَىٰ بِهِ سُبْحَانَهُ لَهُ وَ عَلَيْهِ؛ ...»؛

۱. «عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ (ع) قَالَ وَجَدْنَا فِي كِتَابِ عَلِيِّ (ع) أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ قَالَ وَهُوَ عَلِيٌّ مَيْبَرُهُ وَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ مَا أُعْطِيَ مُؤْمِنٌ قَطُّ خَيْرَ الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةِ إِلَّا بِحُسْنِ ظَنِّهِ بِاللَّهِ وَ رَجَائِهِ لَهُ وَ حُسْنِ خُلُقِهِ وَ الْكَفِّ عَنِ اغْتِيَابِ الْمُؤْمِنِينَ وَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ لَا يَعْذُبُ اللَّهُ مُؤْمِنًا بَعْدَ التَّوْبَةِ وَ الْإِسْتِغْفَارِ إِلَّا بِسُوءِ ظَنِّهِ بِاللَّهِ وَ تَفْصِيرِهِ مِنْ رَجَائِهِ وَ سُوءِ خُلُقِهِ وَ اغْتِيَابِهِ لِلْمُؤْمِنِينَ وَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ لَا يَحْسُنُ ظَنُّ عَبْدٍ مُؤْمِنٍ بِاللَّهِ إِلَّا كَانَ اللَّهُ عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِهِ الْمُؤْمِنِ لِأَنَّ اللَّهَ كَرِيمٌ بِيَدِهِ الْخَيْرَاتُ يَسْتَحْيِي أَنْ يَكُونَ عَبْدُهُ الْمُؤْمِنُ قَدْ أَحْسَنَ بِهِ الظَّنُّ ثُمَّ يَخْلِفُ ظَنَّهُ وَ رَجَاءَهُ فَأَحْسِنُوا بِاللَّهِ الظَّنُّ وَ ازَعَبُوا إِلَيْهِ». (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۷: ۳۹۴).

۲. «إِنَّ أَهْنَا النَّاسَ عِشَانًا مَنْ كَانَ بِمَا قَسَمَ اللَّهُ لَهُ رَاضِيًا»؛ (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰: ۳۳۹۷)

۳. «لِرِضَى تَسْتَرِيحٌ»؛ (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰: ۲۲۴۳).

۴. «مَنْ رَضِيَ مِنَ اللَّهِ بِمَا قَسَمَ لَهُ اسْتَرَاحَ بَدَنُهُ»؛ (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۱: ۱۳۹).

۵. «يَعْمُ الظَّارِدُ لِيَلْهَمَ الرِّضَا بِالْقَضَاءِ»؛ (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰: ۹۹۰۹).

علامت رضای خداوند از بنده آن است که از آنچه قضای خداوند برایش رقم زده، چه مطابق طبع باشد یا نباشد، راضی و خشنود باشد. (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰: ۴۱۰)؛ و بدینصورت امید واقعی به خدا از نظر تعالی درونی می تواند روح انسان به عالی ترین مقام کمال یعنی مقام رضا برساند، زیرا: «بالاترین درجه زهد پایین ترین درجه ورع است، و بالاترین درجه ورع پایین ترین درجه یقین است، و بالاترین درجه یقین پایین ترین درجه رضا است؛ «أعلى دَرَجَةِ الرَّهْدِ أدنى دَرَجَةِ الوَرَعِ ، و أعلى دَرَجَةِ اليقين ، و أعلى دَرَجَةِ اليقين أدنى دَرَجَةِ الرِّضَا»؛ (الكافی، ۲: ۱۲۸)، و همچنین از نظر تعالی حیات درونی سبب می شود زندگی لذت بخش همراه با آرامش داشته باشد؛ حضرت علی علیه السلام می فرماید: «با مقام [رضا] حزن از قلب رخت برمی بندد؛ «الرِّضَا يَنْفِي الحُزْنَ»؛ (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰: ۴۱۰)، اگر حزن رفت شادمانی جایگزین آن می گردد. یافته های روان شناسی حاکی است؛ آنگاه که آدمی خوشحال و شاد باشد، جهان هستی را دلپذیرتر ادراک می کند، به آسانی و بهتر تصمیم می گیرد.... امید به آینده و اعتماد او به خودش افزون تر می گردد (پارسا، ۱۳۹۲: ۷۶)، افراد شاد، مهارت های خود را به شکلی اغراق آمیز ارزیابی کرده و رویدادهای مثبت را بیش از رویدادهای منفی به یاد می آورند؛ در نتیجه به تبادل انرژی مثبت با محیط و اطرافیان می پردازند.

## نتیجه گیری

۱. خاستگاه امید به عنوان نیروی تحرک بخش زندگی، فقر وجودی، عجز و ناتوانی انسان و همه مخلوقات، بی اعتباری و ناپایداری دنیا، و انحصار فاعل حقیقی در وجود غنی مطلق حق تعالی است. انسان با خودشناسی پس از تجزیه و تحلیل لایه‌ها و سطوح وجودی خود درمی‌یابد، که از خود هیچ سرمایه ماندگاری ندارد. برآیند شناخت و معرفت ژرف در حوزه فقر وجودی این است که به ناتوانی و عجز خویش آگاه شده و می‌کوشد تا این ناتوانی را در سایه قدرت بی پایان و مطلق الهی جبران کند و فقط به ذات حق تعالی دل بسته و امیدوار باشد، همچنین انسان با تدبیر در جهان و ویژگی نامانایی و ناپایداری خلقت، همه ما سوی الله را فقیر محض و وابسته به قدرتی برتر می‌بیند؛ و از طرفی دیگر شناخت دنیا، انسان را به بی اعتباری و ناپایداری آن رهنمون می‌شود، اگر به نامانایی صفات دنیا توجه شود بایسته است در همان حال که برای دستیابی به اهداف و خواسته‌ها کوشید، در ژرفای جان این فکر حاکم باشد که این دنیا با همه سازوبرگش فانی و نامانا است و تا می‌تواند بکوشد دل بسته آن نگردد، و تنها موجودی که شایستگی دل بستگی و امید دارد ذات ازلی و ابدی و غنی حق تعالی است، و لذا به او دل بستگی پیدا کرده و به او امید می‌بندد. و نیز آدمی در نگرش به دنیا به اعتباری و مجازی بودن آن واقف گردیده و به این نتیجه می‌رسد که دنیا شایستگی دل بستگی را ندارد، در نتیجه در مواجهه با ناملایمات دنیا دچار یأس و ناامیدی نمی‌شود.

۲. از سخنان امیرالمؤمنین علیه السلام فرایند تأثیر گذاری رجا و امید در کمال و تعالی روح و سعه وجودی انسان و پیشرفت و بهبود سبک زندگی وی به این شکل است که اگر آدمی در زیست خود، امیدش را تنها به خداوند ببندد، به مالک همه خزاین و گنجینه‌ها تکیه نموده، و صدور فعل را تنها از فاعلی می‌بیند که جز زیبایی و خیر محض نیست؛ در نتیجه به او حسن ظن پیدا کرده و هر پیشامدی را نیک و خوشایند قلمداد می‌کند؛ و در درونش احساس آرامش حاکم می‌گردد؛ و مستفاد از فرمایش حضرت علی علیه السلام معیار و میزان حسن ظن بنده به خداوند سبحان به مقدار امیدواری او است، و با خوش بینی به حق تعالی یقین دارد اگر این مالک حقیقی را بخواند خواسته و آرزوی او را محقق می‌سازد و اگر هم محقق نسازد؛ و رای این ندادن نیز خیر نهفته است که آدمی با جزیبی‌نگری خویش از دریافت آن عاجز است، در سخنان حضرت امیر علیه السلام از این حالت به «مقام رضا» تعبیر شده است، و بدینصورت امید واقعی به خدا از نظر تعالی درونی می‌تواند روح انسان را به عالی ترین مقام کمال (مقام رضا) برساند، و همچنین سبب می‌شود در برابر شرایط زیست فردی و اجتماعی، زندگی لذت بخش همراه با آرامش داشته باشد.

۳. در سلوک برخاسته از تعالیم امیرالمؤمنین علیه السلام لازم است انسان در کنار تحصیل اسباب شناختی و عاطفی کمال (امید، حسن ظن به خدا و رضایت به تقدیر الهی)، در حوزه روانی و حرکتی نیز برای نیل به امید صادق و مطلوب تلاش کند، لذا ضروری است اهدافی را متناسب با توان خود و واقعیت زندگی گزینش نموده و برای وصول به آن اهداف، باید پیوسته در تلاش و تکاپو بود و با توجه به موانع درونی (هوای نفس) و بیرونی (شیطان و تعلقات دنیوی) راه، برای سنجش میزان ترقی و وصول به اهداف به محاسبه و ارزیابی خود برخیزد، پس از ارزیابی، محاسبه و سنجش میزان دست‌یابی به هدف، باید به مجاهده با نفس و سرکشی‌های آن برای پیشبرد اهداف برخاست، برآیند جهاد با نفس، شناخت هیجانات و کنترل و چیره شدن بر آنها است، اگر هیجانات که برخاسته از افکار ذهنی است، کنترل شوند در پی آن احساس و رفتار نیز کنترل خواهد شد و در نتیجه آدمی می‌تواند با تغییر تفکر در باره رخدادهای زندگی و ایجاد نگرش امیدوارانه و نسبت دادن آنها به مبدأ حقیقی صدور افعال، نتایج مطلوب و پایدار را برای خویش رقم زند.



## فهرست منابع

قرآن مجید

نهج البلاغه

۱. آذرنوش، آذرتاش (۱۳۹۱ش)، فرهنگ معاصر عربی-فارسی، چاپ چهاردهم، تهران، نشر نی.
۲. ابن فارس، احمدین فارس، معجم مقاییس اللغه (۱۴۰۴ق)، محقق عبدالسلام محمد هارون، چاپ اول، قم، مکتب الاعلام الاسلامی.
۳. ابن منظور، محمد بن مكرم (۱۴۱۴ق)، لسان العرب، چاپ سوم، بیروت، دار صادر.
۴. پارسا، محمد (۱۳۹۲)، روان شناسی انگیزش و هیجان، تهران، چاپ اول، انتشارات سخن.
۵. پرچم، اعظم، مریم فاتحی زاده و مریم محقیان (۱۳۹۲)، «ابعاد سه گانه نظریه امید اسنایدر و تطبیق آن با دیدگاه قرآن کریم»، دو فصلنامه علمی-پژوهشی تحقیقات علوم قرآن و حدیث دانشگاه الزهراء، ش ۱ (۱۰): ۱-۲۹
۶. تیمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد (۱۴۱۰ق)، غرر الحکم و درر الکلم، مصحح سید مهدی رجایی، چاپ دوم، قم، دارالکتب الاسلامیه.
۷. تهبانوی، محمد علی (۱۹۹۶م)، موسوعه کشف اصطلاحات الفنون و العلوم، تحقیق علی دحروج، چاپ اول، بیروت، مکتبه لبنان ناشرون.
۸. خوانساری، جمال الدین، (۱۳۶۶)، شرح آقا جمال الدین خوانساری بر غرر الحکم و درر الکلم، دانشگاه تهران.
۹. دهخدا، علی اکبر، (۱۳۸۵)، چاپ اول، تهران، دانشگاه تهران
۱۰. راغب اصفهانی، حسین (۱۴۱۲ق)، مفردات ألفاظ القرآن، مصحح داوودی، صفوان عدنان، بیروت دمشق، دار القلم الدار الشامیه.
۱۱. سراج طوسی، عبدالله بن علی بن السراج (۱۹۶۰م)، اللمع با اهتمام دکتر عبدالحلیم محمود، بغداد، چاپخانه مثنی.
۱۲. سیف، علی اکبر (۱۳۹۷)، روانشناسی پرورشی نوین، چاپ شصت و ششم، تهران، نشر دوران.
۱۳. شجاعی، محمد صادق و مجتبی حیدری (۱۳۸۹)، نظریه های انسان سالم با نگرش به منابع اسلامی، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
۱۴. طباطبایی، سید محمد حسین (۱۴۱۷)، تفسیر المیزان، چاپ پنجم، قم، دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
۱۵. طوسی، محمد بن الحسن (۱۴۱۱ق)، مصباح المجتهد و سلاح المتعبد، چاپ اول، بیروت، مؤسسه فقه الشیعه.

۱۶. عطاءالله، عطاردی (۱۳۸۶ش)، مسند الامام علی علیه السلام (۲۷جلدی)، چاپ اول، تهران، ناشر عطارد.
۱۷. عمید، حسن (۱۳۸۷)، فرهنگ فارسی عمید، چاپ بیست و نهم، تهران، امیر کبیر.
۱۸. فیض کاشانی، ملا محسن؛ (۱۳۸۲)، راه نجات (ترجمه کتاب منهج النجات)، رضا رجب زاده، چاپ نهم، تهران، پیام آزادی
۱۹. کاشانی، عبدالرزاق، (۱۳۸۵)، شرح منازل السائرین، تحقیق و تعلیق محسن بیدار فر، چاپ سوم، قم، انتشارات بیدار.
۲۰. کاشانی، عزالدین محمود، (۱۳۶۷)، مصباح الهدایه و مفتاح الکفایه، تصحیح جلال الدین همایی، چاپ سوم، تهران، نشر هما.
۲۱. کلینی، محمد بن یعقوب، (۱۴۰۳ ق)، الاصول من الکافی، چاپ سوم، بیروت، دار الاضواء
۲۲. لاهیجی، شمس الدین محمد (۱۳۷۱)، مفاتیح الاعجاز فی شرح گلشن راز، مقدمه و تصحیح محمد رضا برزگر خالقی و عفت کرباسی، چاپ اول، تهران، زوآر.
۲۳. لیشی واسطی، علی بن محمد (۱۳۷۶ش)، عیون الحکم و المواعظ، تصحیح حسین حسینی بیرجندی، چاپ اول، قم، دار الحدیث.
۲۴. مجلسی، محمدباقر، (۱۴۰۳ق)، بحار الانوار، چاپ سوم، بیروت، دارالاحیاء التراث.
۲۵. مصطفوی، حسن، (۱۳۶۰)، التحقيق فی کلمات القرآن الکریم، تهران، بنگاه ترجمه و نشر کتاب.
۲۶. موسوی خمینی، روح الله، (۱۳۸۰)، شرح حدیث جنود عقل و جهل، چاپ پنجم، تهران، مؤسسه نشر و تنظیم آثار امام خمینی (ره).
۲۷. مولوی، جلال الدین محمد بلخی (۱۳۶۲ش)، مثنوی معنوی، تصحیح رینولد آئین نیکلسون، چاپ نهم، تهران، امیر کبیر.
۲۸. \_\_\_\_\_، \_\_\_\_\_، (۱۳۷۶ش)، کلیات شمس تبریزی، شرح بدیع الزمان فروزانفر، چاپ چهاردهم، تهران، امیر کبیر.
۲۹. موکیلی، آکس و روبرت دانتروز (۱۳۸۴ش)، انگیزش و هیجان، ترجمه حمزه گنجی و علی پیکانی، چاپ اول، تهران، نشر ساوالان.
۳۰. نراقی، ملا احمد؛ (۱۳۸۶)، معراج السعاده، چاپ اول، قم، انتشارات زهیر.
۳۱. نوری طبرسی، میرزا حسین، (۱۴۰۸ق)، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، چاپ اول، بیروت - لبنان، مؤسسه آل البيت علیهم السلام لإحياء التراث.