

## مفهوم امید و آرزو در قرآن و حدیث با نگاهی به روانشناسی

علیرضا جابر

کارشناس ارشد علوم قرآن و حدیث Email:alirezajaber2004@yahoo.com

تاریخ دریافت: ۱۳۸۸/۹/۲۸ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۰/۸/۱۵

### چکیده

امید و آرزو از جمله مسائل مطرح در انسان شناسی است که در روانشناسی با عنوان تعادل جسمی و روانی مطرح، و ارتباط ویژه ای با حوزه دین و تأثیر مثبت آن در ایجاد روح و روان سالم، پیدا می‌کند. در جهان بینی قرآن، امید واقعی و حقیقی در ارتباط با الله مفهوم می‌یابد و هر امیدی غیر از این مبنا، امید واقعی نیست. بنابراین امید بر دو نوع صادق و کاذب تقسیم می‌شود. امید صادق در انسان منشأ تحولات و ایجاد انگیزه و تکاپو در عرصه‌های مختلف علمی، فرهنگی، اجتماعی و ... است. امید واقعی از رحمانیت الهی و امید کاذب (آرزوگرایی) هدف شیطان است. یأس و ناامیدی از گناهان کبیره و باعث تأسف و هلاکت می‌شود و مخالف تعالیم و موازین دینی و الهی است. آرزوها با معیار صحیح، باعث امید و ایجاد انگیزه سازنده، و آرزوگرایی، تزلزل و روانی نا متعادل را به دنبال دارد. این همه ضروری می‌نماید مبادی و مبانی امید و آرزو شناسایی شود و مرز بین امید واقعی و آرزوگرایی روشن شود و راهکارهای مناسب در ایجاد امید صادق و از بین بردن امید کاذب از منظر قرآن و روایات و با توجه به نظرات روان شناسی ارائه شود که در این نوشتار با روش توصیفی تحلیلی سعی بر این مقصود به خصوص با عنایت از نهج البلاغه شده و مفهوم درست امید و آرزو بیان می‌شود.

### کلید واژه‌ها:

قرآن، امید، آرزو، امید صادق، امید کاذب

## طرح مسأله

با توجه به این که انسان خلیفه خداوند بر روی زمین است (انعام/۱۶۵) و تمام کائنات برای او خلق شده (لقمان/۲۰) تا بدین وسیله راه کمال و سعادت واقعی خود را که همان مقام قرب و رضای خداوند است بییماید (توبه/۷۲)، باید عوامل مؤثر در این راه را شناسایی کرد تا، این هدف حاصل شود. از عوامل بنیادی در شکوفایی استعداد‌های انسان، مسأله امید و نگرش مثبت انسان به آینده و جهان هستی است، زیرا امید، موجب انگیزه متعالی انسان، و حرکت مؤثر و مفید در جهت پیشبرد اهداف والای انسانی است. قرآن کریم و روایات ائمه معصومین (ع) مسأله امید را به خوبی تبیین کرده‌اند و عوامل و نتایج آرزوگرایی را که در نقطه مقابل امید قرار می‌گیرد بیان کرده‌اند. روان‌شناسان نیز در چند دهه اخیر به بررسی این موضوع پرداخته‌اند و نظرات مؤثری ارائه داده‌اند. اکثر روان‌شناسان به مسئله ماوراء طبیعت و نقش عوامل دینی در ایجاد تعادل جسمی و روحی بخصوص در مسئله امید اذعان دارند اما برخی روان‌شناسان، مانند انسان‌گراها از آنجا که کانون توجه خود را روی انسان قرار داده‌اند، نتوانسته‌اند تمام ابعاد جسمی و روحی و روانی انسان را در مسأله امید شناسایی کنند در حالی که قرآن کانون خود را «الله» می‌داند و نظریه امید را نیز با توجه به این هسته اصلی استوار کرده است. این مقال، با روش توصیفی تحلیلی، به بررسی مفهوم امید و آرزو و نقش عوامل ماوراء طبیعی و دینی، در ایجاد نگرش مثبت و امید به آینده و ایجاد امید صادق و زدودن آرزوهای باطل در قرآن و روایات و با توجه به نظریات روان‌شناسی در حد امکان خواهد پرداخت تا از این طریق بتواند راهکارهای نظری و عملی امید صادق و از بین بردن یأس و ناامیدی، پایه‌گذاری کند.

مسائلی چون مفهوم و جایگاه امید در قرآن و روایات و روان‌شناسی، عوامل ایجاد امید، عوامل ایجاد ناامیدی، انواع امید، مفهوم آرزوگرایی، عوامل ایجاد آرزوهای کاذب، نتایج آرزوهای کاذب، بیان آرزوهای درست و سازنده و... مورد بررسی قرار خواهد گرفت.

## مقدمه

امروزه علی‌رغم پیشرفت‌های سریع فناوری، یکی از مشخصه‌های بارز و عینی در رفتار عموم مردم جامعه، به طور اخص جوانان، ضعف امید و امیدواری نسبت به آینده است به همین دلیل بهره‌مندی از نگرش مثبت و امیدوارانه، ضمن ایجاد تلاشی هدفمند در انسان، سلامت روان او را نیز تضمین خواهد نمود.

روان‌شناسان مثبت‌نگر، اعتقاد بر آن دارند که سازه‌هایی همچون امید، می‌تواند از افراد در برابر رویدادهای استرس‌زای زندگی حمایت کند، به همین دلیل در یکی دو دهه اخیر، روان‌شناسان به طور جدی به بررسی نقش امید در درمان انواع بیماری‌ها پرداخته‌اند (محققیان، ۱۳۸۹: ۱۲).

در روانشناسی عزت نفس را منشأ امید در انسان می‌دانند. عزت نفس بالا باعث شکوفایی و ایجاد انگیزه مثبت در شخص، و در نتیجه ایجاد امید به زندگی می‌شود. ولی آیا شخص با اتکای به خود و به دور از عوامل ماوراء طبیعی و نقش آنها در زندگی خویش، توانایی آنرا دارد که تمام عوامل مؤثر در ایجاد سلامت جسم و روان، و حفظ و گسترش امید در زندگی خود را فراهم آورد؟ نقش عوامل محیطی و ماورا طبیعی در این امر به چه میزان است؟ برخی روان‌شناسان انسانگرا تنها فرد را برای نیل به اهداف و خود شکوفایی خود کافی می‌دانند و نظریه‌های در این مورد ارائه داده‌اند اما از نظر عده‌ای دیگر از روان‌شناسان، دین و مسائل ماوراطبیعی با زندگی و سلامت روحی و جسمی افراد ارتباط تنگاتنگی دارد و از آن با عنوان تعادل جسمی و روانی یاد می‌کنند، و نقش دین را در ایجاد این تعادل مورد بررسی قرار داده‌اند زیرا «علم روان‌شناسی بدون علم متافیزیک ناقص و ناتمام است» (مورنو: ۱۳۷۶ : ۱۳۲). تعادل، هنگامی حاصل می‌گردد که جسم و روان انسان در ایمنی کامل باشد و یکی از موارد ایمنی "امید" است.

آنکس که امید به آینده دارد احساس می‌کند همه چیز دارد. خوشبختی واقعی و سعادت جاودان در مطلوب اندیشی، آرامش و امید به آینده خلاصه می‌شود. احساس امنیت و داشتن امید به آینده در قرآن کریم نیز در سطحی گسترده مورد توجه قرار گرفته و بخش وسیعی از آموزه‌های این کتاب الهی را بخود اختصاص داده است. قرآن

کریم افزون بر ارائه سیمای مطلوب و پسندیده از امید راهکارهای مناسب و مؤثری را در رفع اضطراب و استرس‌های داخلی و ایجاد امید صادق و هدفمند ارائه می‌دهد.

از نظر قرآن، امید، هدیه‌ای الهی از طرف خداوند جهت هدفمند کردن زندگی در راستای تکامل انسان است. بنابراین ایجاد آرامش حقیقی و تقویت امید واقعی، تنها از طریق خالق یکتا میسر است (رعد/۲۸، ۱۳) زیرا راه توحید، یگانه راه دستیابی به آرامش و امنیت است (انعام/۸۱، ۷).

آرزو و آرزوگرایی که در لسان قرآن با الفاظی چون «آمنیه» (نساء/۱۲۰، ۱۱۹) آمده، از اهداف شیطان برای اغوا و گمراهی مؤمنان بیان شده است. از نظر اهل بیت (ع) نیز آرزوگرایی و امیدهای کاذب از عوامل نابودی انسان و آفت دین و دنیا برشمرده شده، در نتیجه با دعوت مردم به فرامین الهی و ترویج اعتقاد به معاد و حسابرسی اعمال، روحیه امیدواری را در بین مردم نشر داده‌اند.

#### ۱-۱. امید

#### ۱-۱. معنای امید

معادل عربی واژه "امید"، "رجاء" است. امید یعنی انتظار، همراه با اطمینان قلب به وقوع آنچه محبوب و خواستنی است. اگر آن محبوب سبب و لوازمش امکان پذیر و فراهم شدنی باشد امید صادق است و اگر اسباب و لوازم آن فراهم شدنی نباشد امید دروغ و واهی است. رجاء و امید در مورد چیزی به کار می‌روند که هنوز واقع نشده زیرا معقول نیست کسی در هنگام طلوع آفتاب بگوید امید طلوع دارم (موسوی همدانی: بی تا، ج ۱: ۳۵۳).

از نظر مارسل<sup>۱</sup> (۱۹۶۲)، امید یعنی احساس امکان داشتن و ممکن بودن هر چیز غیر ممکن، و از نظر دافالت (۱۹۸۱) و مارلی (۱۹۸۰)، امید یعنی؛ هدف بخشیدن به زندگی از طریق معنویت بخشیدن به خود، و پناهنده شدن به اصول معنوی و معنا دادن به زندگی از این طریق، و از نظر میلر<sup>۲</sup> (۱۹۸۶)، امید یعنی تجسم کردن روزهای خوب در

---

1. Marsell  
2. Miler

آینده، امید یعنی قبول داشتن تمامیت خود، زیستن به طور سالم و داشتن یک زندگی با مفهوم (اسلامی نسب: ۱۳۷۳: ۱۷۹).

اگر آن چیزی که در حال حاضر موجود است ذهن انسان را مشغول کند به این حالت ادراک و شعور گویند و اگر توجه به آینده نماید و احتمال وجود آن را در آینده بدهد و وجود و تحقق یافتن آن قوی و مسلم باشد و تقریباً اطمینان بر وجودش حاصل شود این حالت را توقع و انتظار گویند. چنانچه آن شیء مورد نظر مکروه و ناپسند باشد، خوف نامیده می شود و اگر از وجود و تحقق یافتن آن لذت و شادی حاصل شود، رجاء و امید نامیده می شود. آن مطلوب، مقدماتی دارد که مقدماتش باید محقق شود. اگر اکثر این مقدمات و لوازم فراهم شود نامیدن آن به امید و رجاء صحیح است ولی اگر فرد بدون تهیه مقدمات و لوازم در انتظار حصول آن محبوب باشد نامیدن رجاء و امید نادرست است، بلکه نامیدن غرور، فریب و حماقت صحیح تر است و نوع سوم این است که وضع مقدمات و لوازم شیء، مبهم است و کاملاً روشن نیست که اسباب و وسائل حصول آن موجود است یا نه. که در این صورت هم، نباید امید و رجاء نامیده شود بلکه باید آن را تمنا و آرزو نامگذاری کرد چون بدون اطلاع و آگاهی از بود و نبود مقدمات، آرزوی آن را داشته و جز یک میل قلبی و خواهش درونی چیزی نیست و خلاصه اینکه امید و رجاء در موردی چیزی است که صد در صد قطعی نباشد و حصول و عدم حصولش مورد تردید است زیرا عاقلانه نیست در مورد چیزی که محقق شده ما بگوییم امید وقوع آن را داریم (موسوی همدانی: بی تا، ج ۱: ۳۵۹).

در فرهنگ امروزه امید و انتظار تقریباً به یک معنا به کار می روند. انتظار یعنی چشم داشتن و چشم به راه بودن (دهخدا: ۱۳۷۲، ج ۲: ۲۹۶۳). طبق این معنا امید و انتظار مفهومی است که با نهاد همه انسانها آمیخته شده و می توان گفت که همه انسانها به نوعی منتظرند و امید دارند. به عبارتی دیگر انتظار یا امید به آینده همراه انسان است و اگر امید را از او بگیرند سرنوشتی جز نابودی نخواهد داشت. از همین روست که در کلام نورانی پیامبر اسلام آمده است: «الأمل رحمة لأمتی و لو لا الأمل ما أرضعت والدة و لدها و لا غرس غارس شجراً» (مجلسی: ۱۳۸۷، ج ۷۴: ۱۷۵)؛ امید برای امت من مایه رحمت است و اگر امید نبود هیچ مادری فرزندش را شیر نمی داد و هیچ باغبانی درختی نمی کاشت.

### ۱-۱-۱. ناامیدی و احساس درماندگی

موفقیت و شکست در تعقیب هدف، به ترتیب باعث ایجاد هیجان‌های مثبت و هیجان‌های منفی می‌گردند. به عبارت دیگر برخورد با مانع در راه رسیدن به هدف، می‌تواند واکنش‌های هیجانی منفی ایجاد کند (ایروینگ، اسنایدر و کروسون، ۱۹۹۸، به نقل از محققان: ۱۳۸۹: ۲۶).

دلیل بسیاری از خودکشی‌ها و افسردگی‌ها و به طور کلی بیماری‌های روحی و جسمی انسان، نبود امید در افراد است البته طبق گفته امام صادق (ع) انسان باید طوری امید داشته باشد که او را به طرف معاصی نکشاند و چنان از خدا بترسد که او را ناامید نسازد «أرجُ الله رجاءاً لا یجرئک علی معاصیه و خف الله خوفاً لا یؤسک من رحمته» (حکیمی: ۱۳۶۵، ج ۱: ۷۳۰).

در قرآن، ناامیدی عبارت از حالتی است که یقین کنی آن چیزی که امید و انتظارش را داری، تحقق نخواهد یافت (طباطبائی: ۱۴۱۷، ج ۱۰: ۱۵۶).

بیماری روانی و اخلاقی روی به نومیدی می‌آورد. زیرا ناامیدی، ضعف را تولید می‌کند و ضعف، ناامیدی مضاعف را و این سلسله به هم پیوسته و دور باطل انسان را به مرکز گرداب نابودی هدایت می‌کند (اسلامی نسب: ۱۳۷۳: ۱۸۰). از نظر مایر (۱۹۸۰)، ناامیدی حالت تکان دهنده‌ای است که با احساسی از ناممکن بودن امور، احساس ناتوانی و بی‌علاقگی به زندگی آشکار می‌شود، فرد در اثر ناامیدی به شدت غیر فعال شده و نمی‌تواند موقعیت‌های مختلف خود را بسنجد و تصمیم بگیرد و حالت دیگر ناامیدی، احساس مبنی بر تسلیم شدن و غیر فعال شدن است، که می‌تواند نشانه‌ای از ضعف شخصیتی فرد باشد. بنابراین یکی از شاخصه‌های امید، علاقه به زندگی و محیط و داشتن روابط با اطرافیان است (همان).

### ۲-۱. جایگاه و اهمیت امید

امید حرکت دهنده تمام جنبندگان زمین و ناامیدی و یأس موجب تخریب این حرکات است و به همین خاطر یأس جزء گناهان کبیره (مجلسی: ۱۳۸۷، ج ۱۰: ۲۲۹) و مورد مذمت و نکوهش قرار گرفته است. امید به آینده به انسان انگیزه، شادابی و نشاط می‌دهد. امید واقعی با خیال پردازی‌های واهی متفاوت است. خوش خیالی‌های غیر واقع

بینانه، موجب خسران و پشیمانی می‌شوند. آدمی نیازمند امید به آینده است از اینرو باید روزه‌های امید را کشف کرد و به انسان نشان داد.

امید به آینده، با فلسفه زندگی رابطه داشته؛ و از این رو با معنویت پیوند می‌خورد (خیراللهی: ۱۳۸۷). دنیا آزمایشی است برای انسان و فرصتی برای کسب توشه آخرت، و انسان پاداش اعمال خوب خود را دریافت خواهد کرد و سزای اعمال بد خود را نیز خواهد چشید. اما مهربانی خدا غلبه دارد بر قهر او. خداوند در قرآن نوید داده است که در برابر هر کار خوبی ده برابر پاداش داده خواهد شد اما در برابر هر کار نا مطلوب به همان میزان مجازات خواهد بود (انعام/ ۱۶۰).

خدا رحمان و رحیم است و خواستار رجاء و امید برای بندگان خویش از نظر امام صادق (ع) دلیل امید آن است که انسان به طرف مقصد برود (مجلسی: بی تا، ج ۶۷: ۲۲). امام علی (ع) می‌فرماید هر کس به دنیا دل بست در سه زیان آن افتاده؛

۱- حزن و اندوهی پیوسته و پایان ناپذیر.

۲- آرزویی دست نیافتنی.

۳- امیدی فراهم نشدنی (حرانی: ۱۴۱۴ق: ۳۶۷).

لحظه لحظه زندگی انسان با امید همراه است و او هر دوره از عمر خویش را به امید رسیدن به دوره بعدی پشت سر می‌گذارد. امیدهای تازه به او نیرو و توان بخشیده و به زندگی او معنا می‌دهد، امید رسیدن به جایگاه مطلوب اجتماعی، تشکیل خانواده، داشتن فرزند و... این امید به آینده و انتظار فردائی بهتر خود ریشه در یک ویژگی فطری دارد و آن کمال جویی انسان است و کمال جوئی انسان در گرو کسب کرامت است (حجرات/ ۱۳). انسان همواره طالب رسیدن به مراتب بالاتر و دست یافتن به قله‌های پیشرفت و ترقی است و این در همه انسان‌ها با تفاوت‌هایی در سطح کمال مورد نظر، و تلاش و جدیتی که برای رسیدن به کمال مطلوب صورت می‌گیرد، وجود دارد.

خداوند بندگان خود را مأیوس نمی‌کند و رحمت خود را برای بندگان گسترده و از طرفی بیم آتش دوزخ را به آنان داده تا بندگان همیشه در حالت خوف و امید باشند. این موضوع در آیات زیادی بیان شده از جمله آیه: "و یدعوننا رغباً و رهباً و کانوا لنا خاشعین (انبیاء/ ۹۰) (سلگی نهایندی: ۱۳۷۶، ج ۱: ۴۶).

در هر حال انتظار و امید به آینده شعله‌ای است در وجود انسان که نبود آن موجب یأس و ناامیدی و به عبارتی افسردگی گشته و نیز سبب اختلال در سیستم جسم و روان انسان و بطور کلی زندگی و هستی انسان می‌شود.

### ۳-۱. نظر روانشناسان در مورد امید

روان درمانی دینی رویکردی نوین در درمان بیماری‌های روانی و اختلالات عاطفی است که به تحقیق می‌توان ریشه آنرا در کارهای یونگ پیدا کرد. دین و سلامت روان هر دو به منزله یک سیستم با عوامل بی‌شماری در ارتباط هستند. استفاده از روش‌های دینی در درمان بیماری‌های روانی در دو دهه اخیر مورد توجه و بررسی پژوهشگران و روانپزشکان و روانکاوان قرار گرفته و گرایش‌های چندی در خصوص اثر بخشی این روش انتشار یافته است. اما نقش دین در مورد اساس وجود انسان و شفای انسان موضوع پژوهش‌های چندانی قرار نگرفته است (دادفر: ۱۳۸۴: ۳). روانشناسی امید و نومیدی به عنوان یک فصل جدید در مفهوم شناسی روانی با سابقه نمی‌باشد و در سال ۱۹۸۸، توسط بک و همکاران<sup>۱</sup>، در کتاب خود از امید یاد کرده‌اند و فصل خاصی را به آن اختصاص داده‌اند (اسلامی نسب: ۱۳۷۳: ۱۸۰).

امید در روانشناسی عبارت است از حالتی شناختی- انگیزشی مثبت و موفقیت آمیز از تعامل بین الف- احساس اراده (انرژی هدفمند) و ب- راهیابی به زندگی هدفمند (اسنایدر، ۲۰۰۰، به نقل از محققان، ۱۳۸۹: ۱۷).

اساس نظریه امید در روانشناسی بر مبنای اهمیت و ضرورت اهداف بنا نهاده شده است در واقع هدف، مؤلفه کلیدی نظریه امید است زیرا به تقریب تمامی آنچه که فرد انجام می‌دهد بر پایه رسیدن به هدف است (همان: ۲۰).

در قرآن کریم آمده: "کسانی که به خدا اعتماد نداشته و قلبشان خالی از موهبت الهی باشد، در چنگال ناراحتی‌های گیتی، زبون و بیچاره در افتند و قهر طبیعت وجودشان را پژمرده گرداند (حج/۳۱).



افراد متدین به هر نسبت که ایمان قوی و محکم داشته باشند در مقابل بیماری‌های روانی مصون تر هستند، از جمله آثار دینی آرامش خاطر است. ایمان دینی به انسان، در معامله‌ای که در یک طرف آن او و در طرف دیگر هیجان قرار دارد؛ نسبت به هیجان که طرف دیگر معامله است، اعتماد و اطمینان می‌بخشد، دلهره و نگرانی نسبت به رفتار جهان را در برابر انسان از بین می‌برد و به جای آن به او آرامش خاطر می‌دهد (مطهری: ۱۳۷۱: ۴۲)

در اهمیت این موضوع باید گفت که دانشمندان و روانشناسان معتقدند که آلام روحی و هیجانات خارجی می‌تواند بدن انسان را تحت شعاع قرار داده و موجب بیماری‌زایی گردد، چون زندگی روزمره کنونی مرتباً با نگرانی، اضطراب و مشقت روحی توأم است و شخص با ایمان چون با مشکلی روبرو شود، از نیروی ایمان خود کمک گرفته، این امید در او بیدار می‌شود که قدرت مافوق انسانی مشکل را حل و گره را باز خواهد کرد، این اندیشه و تفکر او را به سوی خدا می‌کشاند زیرا معتقد است که خدا در رفع ناراحتی‌ها و مشکلات به آدمی یاری خواهد رساند.

### ۱-۳-۱. دین و مقابله با فشار روانی

رویداد فشارزای روانی، یک رویداد منفرد یا مجموعه‌ای از رویدادها یا شرایط زندگی است که انسان در مقابل آنها نیاز به سازگاری دارد. پاسخ انسان به فشار روانی تحت تاثیر برداشت از رویداد فشارزای روانی قرار می‌گیرد بنابراین به نظر می‌رسد افراد متدین و غیر متدین میزان فشار روانی مشابهی را تجربه کنند ولی افراد متدین بهتر می‌توانند با رویدادهای منفی زندگی و عوامل فشارزای روانی مقابله کنند (دادفر: ۱۳۸۴: ۹).

### ۱-۳-۲. مقابله‌های دینی و سلامت روانی<sup>۱</sup>

به طور کلی مقابله دینی متکی بر باورها و فعالیت‌های دینی است و از این طریق در کنترل استرس‌های هیجانی و ناراحتی‌های جسمی و ایجاد امید سازنده و نگرش مثبت

---

۱- روشی که از منابع دینی مانند دعا، نیایش، توکل و توسل به خداوند و ... برای مقابله استرس و کنترل نیازهای خاص درونی و بیرونی که فشار آورده و فراتر از منابع فردی می‌باشند استفاده می‌شوند، تعریف شده است.

به افراد کمک می‌کند. داشتن معنا و هدف در زندگی، احساس تعلق داشتن به منبعی والا، امیدواری به کمک و یاری خداوند در شرایط پرفشار زندگی، برخورداری از حمایت‌های اجتماعی، روحانی و ... همگی از جمله منابعی هستند که موجب گردند تا افراد متدین در مواجهه با حوادث ناگوار زندگی آسیب کمتری را متحمل شوند (مطهری: ۱۳۷۱: ۴۷)

### ۳-۱. عوامل تاثیر دین بر بهداشت روانی و افزایش امید

دین عامل اصلی و مهم شخصیت سالم و روان متعادل انسان، در رسیدن به اهداف مورد انتظار و متعالی او است. از نظر جیمز، دین انسان، عمیق‌ترین و خردمندانه‌ترین چیزی است که در حیات او وجود دارد (الیاده: ۱۳۷۴: ۸۳). در مجموع می‌توان تاثیر مثبت دین بر بهداشت روانی و افزایش امید را چنین بر شمرد:

- دین می‌تواند موجب ایجاد معنا شود. بنابراین دین به زیستن و مردن انسان معنا می‌بخشد (آذربایجانی: ۱۳۸۵: ۳۰).

- دین ایجاد اطمینان و آرامش باطن می‌کند که نتیجه اش در مورد دیگران، اظهار احسان و عواطف بی دریغ است (همان: ۳۵).

- دین مجموعه‌ای از هنجارهای اجتماعی مثبت است که اطاعت از آن موجب تأیید، پذیرش و پشتیبانی از سوی دیگران می‌شود (دادفر: ۱۳۸۴: ۸)

- دین موجب امیدواری می‌شود و خوش‌بینی افراد را افزایش می‌دهد (مطهری: ۱۳۷۱: ۴۱).

- دین به افراد متدین نوعی احساس کنترل و کارائی می‌بخشد که ریشه خدایی دارد و می‌تواند کاهش کنترل شخصی را جبران کند و امید به آینده را افزایش دهد «ألا بذکر الله تطمئنّ القلوب» (رعد/۲۸).

- دین نوعی سبک زندگی سالم‌تر برای افراد تجویز می‌کند که بر سلامت و افزایش امید تأثیر مثبت دارد (کاوایی: ۱۳۸۸: ۵۲).

- دینداری موجب شفای دردهای روحی و روان آدمی (انگیزه و امید) است و خلأ آن سبب بیماری (عدم اعتماد و امید) می‌شود (آذربایجانی: ۱۳۸۵: ۶۹).

- دین نوعی احساس فرا طبیعی به شخص می‌دهد که باعث اتصال به لایتنهای گشته و انسان را از محدودیت و بیهودگی‌ها رهایی می‌بخشد (یونگ: ۱۳۷۱: ۳۲) در نتیجه فرد را نسبت به هستی و وجود خود خوش بین خواهد کرد.

آنچه مسلم است تأثیر مثبت دین و معنویات بر شخصیت درونی افراد؛ ایجاد بهداشت روان در تقویت سلامت جسمی و روحی و نیز ایجاد انگیزه و اعتماد به نفس و بالتبع آن افزایش امید واقعی است و روانشناسان بر نقش و تأثیر دین در ایجاد انگیزه و افزایش امید و معنا دار شدن زندگی تأکید دارند.

اطمینان داشتن به آینده، در امکان ادامه تحصیل و به دست آوردن جایگاهی اجتماعی و اقتصادی مناسب، در میزان انگیزه تحصیلی دانشجویان مؤثر است. و ناامیدی بنیادی‌ترین عامل در اختلالات رفتاری معرفی شده است (فدایی و همکاران: ۱۳۸۶: ۵۷).

ایجاد امید باعث بوجود آمدن انگیزه زندگی و ایجاد نشاط و شادی در شخص می‌شود. مسئله امید با دین ارتباطی تنگاتنگ دارد به دلیل اینکه یکی از ویژگی‌های دین، ایجاد آرامش روحی و روانی است «ألا بذکر الله تطمئنّ القلوب» (رعد/۲۸). اشخاصی که نسبت به امور دینی و انجام امور مذهبی پای‌بند هستند در مقایسه با افرادی که چنین تعهدی را ندارند داری انگیزه بیشتر، روانی متعادل‌تر و امنیت فکری بیشتری هستند و در نتیجه امید به زندگی در آنها نمایان‌تر است. باور به اینکه زندگی فراتر از مادیات و طبیعت است و در ورای این زندگی و دنیا قدرتی نهفته است که مافوق تمام قدرتهاست و نیرویی وجود دارد که تمام امور را با نظم خاصی اداره می‌کند و به سوی هدفی سوق می‌دهد، نگرش و دیدگاه انسان را نسبت به هستی سامان می‌بخشد.

روانشناسان همواره به موضوع دین در درمان اختلالات جسمی و روانی توجه داشته و اذعان کرده‌اند که دین تأثیر مستقیم و مثبتی در درمان بیماری‌ها و ایجاد انگیزه سالم در افراد بشر، دارد.

ایمن‌شناسی<sup>۱</sup> وظیفه هر فردی در سراسر عالم است زیرا موجب افزایش امید به آینده می‌شود. ایمن‌شناسی تنها به یک علم از حیطه علوم پزشکی خلاصه نمی‌شود.

وسعت و دامنه ایمن‌شناسی جهانی است که به تعبیر قرآن به وسعت عالمین غیب و شهادت می‌باشد. عالم بیرون انسان که جسم نیز جزئی از آن است، عالم صغیر است و عالم درون انسان، عالم اکبر و ایمنی مفهومی است جهت برقراری امنیت، سلامت و تعادل در عالم صغیر و اکبر (مولوی: ۱۳۸۲: ۶)

انسان دارای دو بعد مثبت و منفی است. تا زمانی که انسان به بعد منفی خود توجه کند، از یک طرف، ارزش والا و روحانی خود را زیر پا می‌گذارد و اسیر هوی و هوس تن می‌شود و از سوی دیگر ناامیدی را در درون خود رشد می‌دهد و زندگی خود را پوچ می‌انگارد بنابراین توجه به بعد مثبت و روحانی انسان، زندگی را برپایه امید واقعی قرار می‌دهد و اساس زندگی را بر پایه ارزش‌ها شکل می‌دهد و این موضوعی است که روان‌شناسان نیز بر آن تأکید دارند ضمن اینکه روان‌شناسان انسان‌گرا از آن جهت که انسان را محور می‌دانند در نتیجه عواملی چون موفقیت، قدرت، شخصیت، مقام، مقایسه اجتماعی، مهم بودن و خودپذیری را نشانه عزت و حاصل شدن امید برای فرد می‌دانند (جابر، ۱۳۸۸: ۲۲۵-۲۲۴).

#### ۴-۱. امید در قرآن و روایات

واژه "امید" در قرآن و متون دینی با کلماتی نظیر رجاء، لعل، عسی، تمنی و انتظار تعبیر شده است در اسلام اصالت با رحمت الهی است بنابراین مسلمان باید در همه حال امیدوار به خداوند باشد و یأس را به دل راه ندهد.

از نظر قرآن، امید ریشه یأس و ناامیدی را که آفت جان انسان‌هاست می‌سوزاند (عنکبوت/۳۲، ۲۹) و آسودگی خاطر و راحتی در برخورد با مشکلات دنیوی را برای مؤمنان به ارمغان می‌آورد (بقره/۲، ۲۲۳).

در قرآن آیات زیادی وجود دارد که مژده امید به رحمت و لطف الهی را می‌رساند آیاتی چون «قل یا عباد الذین اسرفوا علی انفسهم لا تقنطوا من رحمه الله ان الله یغفر الذنوب جميعاً انه هو الغفور الرحیم» (زمر/۵۳)؛ در آیات پیشین (زمر/۴۷-۵۲) خدا مشرکان و ظالمان را تهدید به عذاب می‌کند ولی در این آیه امید به رحمت خود را ذکر می‌کند. زیرا هدف اصلی، تربیت و هدایت انسان است نه انتقام و سخت گرفتن. امام

علی(ع) این آیه را بزرگترین آیه از نظر رحمت و مغفرت خداوند می‌داند(مکارم شیرازی: ۱۴۲۱ق، ۱۵/۱۱۸).

در روایت آمده، سبب نزول آیه «تَبَّءْ عِبَادِي أَنِّي أَنَا الْغَفُورُ الرَّحِيمُ» (حجر/۴۹) این بود که پیامبر روزی از کنار جمعی می‌گذشت و آنها را مشغول خنده دید. حضرت ایستاد و فرمود آیا می‌خندید؟ اگر می‌دانستید آنچه را که من می‌دانم کم تر خندان و بیشتر گریان بودید. جبرئیل نازل شد و این آیه را نازل کرد. ام سلمه از پیامبر(ص) روایت کرده که ایشان فرمودند با اینکه خدا رحمتش از همه چیزها وسیع‌تر است خدا تعجب می‌کند چرا بندگان از رحمتش نا امیدند(سلگی: ۱، ۲۷۹/۱۳۷۶). از این رو خداوند مؤمنان را با صفت امیدواری به رحمت الهی می‌ستاید.

از جمله نمونه‌های امید به آینده در قرآن، سوره یوسف است. داستان حضرت یوسف(ع) نمونه‌ای است برای امید به آینده در سایه صبر و پایداری در راه حق. زیرا یوسف با صبر و پایداری در برابر حسادت برادران و مکرهای اطرافیان، به اوج عزت و جلالت رسید. این سوره نشان می‌دهد که وعده الهی حق است و آینده در مشیت الهی است.

یکی از نشانه‌های امید برای افراد بخصوص مظلومان و مستضعفان، وعده الهی مبنی بر قراردادن آنها به عنوان پیشوا و وارثان خدا بر زمین است «وَوُتِّدَ أَنْ نَمَنَّ عَلَى الَّذِينَ اسْتَضَعَفُوا فِي الْأَرْضِ نَجْعَلُهُمْ أُتْمَةً وَنَجْعَلَهُمُ الْوَارِثِينَ» (قصص/۵)، این نوید موجب ایجاد و تقویت روحیه امیدواری به آینده و رحمانیت الهی است که موجب اعتماد به نفس و ایجاد عزت نفس مثبت می‌شود زیرا هرگاه اراده الهی بر امری تعلق گیرد آن امر حتماً محقق خواهد شد «أَتَمَّا أَمْرَهُ إِذَا أَرَادَهُ أَمْرًا أَنْ يَقُولَ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ» (یس/۸۲).

یأس از القائنات شیطان و از جهل و غفلت است و امید از رحمت واسعه الهی است. آنکس که به خدا اعتماد کند و تکیه گاه خود را خدا قرار دهد پیروز نهائی است و هر کس به غیر خدا دل ببندد زیانکار خواهد بود. انسان موجودی است بین خوف و امید. اگر خوف او زیاد شود امید به آینده را از دست می‌دهد و تأسف و اندوه، او را به دام هلاکت می‌کشاند و اگر امید او زیاد شود حریص، طمع کار، سرکش و عصیان‌گر خواهد شد.

مفهوم امید در روایات معصومین (ع) نیز مورد توجه خاصی قرار گرفته است، آنان هر جا از امید سخن گفته‌اند تنها امید به خداوند متعال را جایز و موجب عزت و سربلندی انسان دانسته و امید به غیر او را موجب ضلالت و خواری معرفی کرده‌اند. امام علی (ع) در خطبه ۱۶۰ نهج البلاغه که در شهر کوفه و برای فراهم کردن سپاه برای جنگ صفین ایراد کرده‌اند می‌فرماید:

«به گمان خود ادعا دارد که به خدا امیدوار است! به خدای بزرگ سوگند که دروغ می‌گوید چه می‌شود او را که امیدواری در کردارش پیدا نیست؟ پس هرکس به خدا امیدوار باشد باید امیدواری در کردارش آشکار شود. هر امیدی جزء امید به خدا ناخالص است و هر ترس جز ترس از خدا نادرست است. گروهی در کارهای بزرگ به خدا امید بسته و در کارهای کوچک به بندگان خدا روی می‌آورند پس حق بنده را ادا می‌کنند و حق خدا را بر زمین می‌گذارند چرا در حق خدای متعال کوتاهی می‌شود؟...»

امام علی (ع) تاکید می‌کند که انسان باید تنها به خدا امید داشته باشد و این امید در اعمال و رفتار او نمایان شود زیرا مؤمن امیدوار، اعمال و رفتارش مطابق با تعالیم الهی است. کسی که به خدا ایمان و امید دارد آرامش خاصی نصیب او می‌شود که در مقایسه با افراد دیگر در جامعه کاملاً نمایان است «ألا بذكر الله تطمئن القلوب» (رعد/۲۸).

امید صادق را باید از ائمه (ع) آموخت، این مطلب در روایات و ادعیه‌ای که از ایشان رسیده به خوبی نمایان است. امام علی (ع) در عید فطر چنین دعا می‌کنند: «الحمد لله الذی غیر مقنوط من رحمه و لا نخلوا من نعمته و لا مأیوس من مغفرتة» (خطبه ۴۵) امام لزوم شکر و ستایش پروردگار و نا امید نشدن از رحمت بی‌کران او را ذکر می‌کند و تنها امید به او را جایز می‌داند زیرا هرگاه انسان، نا امید از غیر خدا شد رحمت الهی را دریافت می‌کند «فأنک تنزل الغیث من بعد ما قنطوا و تنشر رحمتک و انت الولی الحمید» (نهج البلاغه: خطبه ۱۱۵).

امام (ع) یکی از نشانه‌های شخص مؤمن و سپاسگزاری از خالق باری تعالی را امیدواری به فضل خدا و آرزومند بخشش او می‌داند و اینکه با یقین به او امید داشته باشد و او را عبادت کند. پس امید به خدا در همه زمینه‌ها نشانه ایمان و ثنای خدای باری تعالی است و خود امید یکی از راه‌های رسیدن به مقام قرب الهی است.

#### ۱-۴-۱. امید، امری اجتماعی

امید در وهله نخست امری فردی و وجودی است که انسان با توجه به هدف خاصی آنرا شکل می‌دهد و در مرحله بعد تابعی از باورهای اجتماعی و اجرایی است که در تعامل با اجتماع انتظار تحقق آن را دارد. انسان، گذشت زمان را درک می‌کند و رسیدن به زمان‌های بعدی را در صورت ادامه بقا و حیات امری اجتناب ناپذیر می‌داند (حجازی: ۱۳۸۶).

با این نگرش که انسان تابع عمل و اندیشه خویش است و به هر میزان تلاش کند نتیجه آن را می‌بیند «و أن لیس للإنسانِ إلّا ما سَعى» (نجم/۳۹)، و اینکه انسان ذاتاً اجتماعی خلق شده و سرنوشتش در گرو اجتماع و محیط است و دیگران در مبدأ و معاد با او مشترکند (زمر/۶، غافر/۶۷) و همه حق حیات دارند (انعام/۱۵۱) و حیات نشانه‌ای از رحمت است (روم/۵۰) زیرا همه از وجود خدایند (فجر/۲۹) و باید رعایت ارتباط و پیوندهای اجتماعی (انفال/۷۵، فرقان/۵۴) و صلّه ارحام (بقره/۲۷، رعد/۲۱) شود و این که دیگران در ارزش‌های انسانی با او مشترکند مگر کسانی که با معیار واقعی سنجیده شوند (حجرات/۱۳) و تنها تنها ابزار و وسیله امتحان آدمی است (حدید/۲۰)؛ در نتیجه انسان هیچ گاه نا امید از رحمت الهی نمی‌شود (یوسف/۸۷) و ترسان از عذاب الهی و امیدوار به رحمت اوست (اسراء/۵۷) و همواره جهان هستی را بمنزله مزرعه آخرت می‌بیند (مجلسی: بی تا، ج ۶۷، ج ۶۷: ۳۵۳) و برای رسیدن به کمال مطلوب که همان رضایت خداست (توبه/۷۲) همواره امیدوار به زندگی و ادامه حیات است.

#### ۲-۴-۱. انواع امید

امید را به دو نوع صادق و کاذب تقسیم می‌کنند.

امید کاذب به تعبیر قرآن «أمنیه» است که شیطان آن را به انسان القا و او را با آن سرگرم می‌کند «و لَأْمَنِيَنَّهُمْ» (نساء/۱۱۹) و در قالب آرزوهای کاذب مطرح می‌شود ولی امید صادق انتظاری است که با واقعیت وجودی انسان هماهنگ و سازگار است مانند امید لقای الهی که در برخی از ادعیه‌ها خداوند را این گونه می‌خوانیم، غایة المنی، یا غایة امال العارفین، (دعای کمیل). انتظار راهیابی به بهشت که از انتظارات صادق انسان

است که در پرتو ایمان و عمل صالح حاصل می‌شود، نه آنکه جزء آرزوهای خاص مسلمانان یا اهل کتاب باشد «لیس بأمانیکم و لا أمانی اهل الکتاب» (نساء/۱۲۳).

خوف و رجاء یکی از مراحل سیر و سلوک است سالک باید به رحمت خدا امیدوار باشد. امام سجاده (ع) به خدای سبحان عرض می‌کند:

«خدایا من سه چیز را حجاب و مانع می‌بینم و از این سه راه ممکن نیست به تو برسیم، ولی از یک طرف راه باز است: راه اول اینکه تو دستورهای فراوانی دادی ولی من چون به آنها عمل نکرده‌ام از این جهت راه صعود یا وصول به سمت تو بسته است. دوم اینکه از گناهان نهی کرده‌ای ولی من مرتکب آنها شده‌ام، پس از این جهت نیز راه بسته است و اگر همه واجب‌ها را انجام داده و از همه معاصی نیز پرهیز کرده باشم و بخواهم از راه سوم بیایم باز هم می‌بینم راه بسته است و آن این است که من قادر بر شکر نعمت تو نیستم. پس تنها یک راه باز است و آن اینکه تو افراد نالایق را هم می‌پذیری و تنها بر اساس استحقاق رفتار نمی‌کنی چنان که در آغاز نعمت هستی را به ما دادی بر اساس لیاقت ما نبود و جان الهی را که در کالبد بدن ما دمیدی و چشم و گوش و دل که به ما دادی بر اساس لیاقت ما نبود چون ما کاری نکردیم تا شایسته دریافت این همه نعمت باشیم. پس نعمت‌های تو ابتدایی و تفضل است: پس برای ما فقط راه چهارم باز است و اینکه ما لایق نیستیم، کرم و لطف تو شامل همگان (انبیاء، اولیاء، فرشتگان و بندگان دیگر) است و ما به امید راه جهان شمول چهارم، به سوی تو حرکت می‌کنیم (صحیفه سجاده: ۱۳۸۹: ۹۱).

با این بیان سالک همواره با بیم و امید حرکت می‌کند و خود را به خانه حق می‌رساند. بنابراین انسان باید امیدوار باشد که شاید در مسیر لطف خدا قرار گیرد و رحمت او شامل حالش شود.

### ۳-۴-۱. حفظ روحیه امیدواری

امام علی (ع) می‌فرماید اگر انسان به آنچه که می‌خواهد نرسید نباید امید خود را از دست بدهد و همیشه باید به لطف حق امید داشته باشد و از وضع موجود خودش ناراحت نباشد «اذا لم یکن ما تُرید فلا تُبَل ما کنت» (نهج البلاغه: حکمت ۶۹).



عده‌ای اگر به خواسته‌ای که دارند نرسند چنان نا امید می‌شوند که زندگی خود را پایان یافته می‌بینند و این بزرگ‌ترین بلا برای انسان است. در احادیث ائمه (ع) نا امیدی یکی از گناهان کبیره شمرده شده است (مجلسی: ۱۳۸۷، ق، ۱۰/۲۲۹). طبق فرموده امام علی (ع) انسان باید برای هدفش تلاش کند اما اگر به هر شرایطی به خواسته‌اش نرسید نباید خود را ملامت کند و ناراحت از وضع موجود خودش باشد. روانشناسان بر این باورند انسان‌های امیدوار از عمر طولانی‌تری برخوردارند و معمولاً افراد شاداب‌تر و پر هیجان‌تری در اجتماع هستند و قرآن کریم نیز تنها افراد کافر را نا امید از رحمت خدا معرفی می‌کند «لا تیأس من روح الله اَلَّا الْقَوْمَ الْکَافِرُونَ» (یوسف/۸۷) و همچنین آیه «و الذین کفروا بآیات الله و لقائه اولئک یئسوا من رحمتی و اولئک لهم عذاب الیم» (عنکبوت/۲۳).

#### ۴-۴-۱. امید به خدا

حقیقت امید به خدا، آرزوی رحمت و گمان نیک بردن به اوست و یکی از نشانه‌های شخص امیدوار این است که به اطاعت حق مشغول باشد زیرا امیدواری سه مرتبه دارد:

- ۱- مردی که عمل خیر انجام می‌دهد و امید قبولی دارد.
- ۲- کسی که گناه می‌کند و امید عفو دارد.
- ۳- شخصی که دروغگو است و گناهان مختلف انجام می‌دهد و اصرار بر این گناهان دارد و آنها را سبک می‌شمارد و با این وجود باز هم امید رحمت و عفو خدا دارد و ولی امیدوار واقعی کسی است که بر چیزی که امید دارد عمل کند (سلگی: ۱۳۷۶، ج ۱: ۲۷۶).

#### توصیه لقمان

از امام صادق (ع) در مورد وصیت لقمان به فرزندش پرسیدند. امام فرمود در وصیت او مطالب عجیب و شگفتی است و از همه شگفت‌تر اینکه به فرزندش فرمود: «پسرم از خدا بیمناک باش حتی اگر به اندازه ثقلین (جن و انس) نیکی کرده باشی، و به رحمتش نیز امیدوار باش حتی اگر گناهان ثقلین انجام داده باشی». سپس امام صادق (ع) فرمود:

«هیچ مؤمنی نیست جز آنکه در قلبش دو نور است ۱- نور ترس ۲- نور امید و اگر هریک از این دو را وزن کنند هیچ یک بر دیگری افزون تر نیست» (حرانی: ۱۴۰۴ ق: ۳۷۵، شعیری: ۱۴۰۵ ق: ۹۷، فلسفی: ۱۳۶۸، ج ۱: ۱۲).  
امام علی (ع) نیز در وصیت خود به امام حسن (ع) می‌فرماید:  
«ای پسر من چنان از خدا بترس که گمان کنی اگر تمام گناهان زمین را انجام دهی باز امید عفو داشته باشی» (شعیری: ۱۴۰۵ ق: ۹۸).

#### ۵-۴-۱. منشأ امید و یأس

همانطور که بیان شد یأس و ناامیدی هدف شیطان و بر اثر غفلت و جهل انسان است و طبق گفته قرآن تنها افراد کافر ناامید از رحمت اویند (یوسف/۸۷).  
امید همواره مایه حیات و ادامه دهنده زندگی است و این امید در صورتی صادق است که انسان ایمان به قدرت لایزال الهی داشته باشد که نیروئی ماورایی در همه احوال گرداننده امور و نظم دهنده هستی است و انسانی که خاضعانه در برابر ذات الهی سر فرود آورد و عقیده داشته باشد که حرکت در مسیر صحیح و ایمان کامل به قدرت آفریدگار جهان، او را به مقصد نهایی می‌رساند، امید صادق را برای او تشکیل می‌دهد.  
مردی به رسول خدا (ص) عرض کرد یا رسول الله من معاصی زیادی انجام داده‌ام ولی با این حال امید عفو دارم. پیامبر اکرم (ص) فرمودند تقوای الهی پیشه کن و طاعت او را پیش گیر و همراه آن امید مقبول بودنش داشته باش زیرا بهترین مردم کسی است که، به خدا حسن ظن داشته باشد و بزرگترین آنها کسی است که امید به خدا داشته باشد. پیامبر اکرم (ص) و علی (ع) امیدوارترین مردم به خدا و ترسان‌ترین مردم از عذاب و بزرگی او بودند و تمام انبیای الهی چنین ویژگی‌ای داشتند (دیلمی: ۱۴۱۲ ق: ۱۰۸).

#### امام صادق (ع) می‌فرماید:

«خدا به بعضی انبیاءش وحی کرد به عزت و جلالم قسم، هر کس که امید به غیر من داشته باشد امید او را قطع می‌کنم و لباس مذلت و خواری در میان مردم بر او می‌پوشانم و گشایش و فرج در کار او نمی‌کنم آیا بنده‌ام در هنگام سختی‌ها به غیر من امید دارد در حالی که کلید سختی‌ها به دست من است؟، آیا به غیر من امید دارد در حالی که من غنی و بخشنده‌ام و کلید تمام کارهای بسته به دست من است؟ من بنده‌ام

را از از جود و کرم عطا می‌کنم در حالی که او از من درخواست نکرده است ولی او باز از من اعراض می‌کند در حالی که منم خدائی که جز من خدایی نیست و می‌بخشم بدون آنکه از من درخواست شده باشد پس آیا بنده‌ام درخواست کند و من به او عطا نکنم؟ نه هرگز چنین نیست» (همان: ۱۲۲).

پیامبر (ص) فرمودند: «به آنچه امید آنرا نداری امیدوارتر باش از آنچه به آن امید داری، چه برادرم موسی بن عمران رفت آتش بیاورد اما خداوند عزوجل با او سخن گفت» (کنز العمال: ۵۹۰۴ به نقل از محمدی ری شهری: ۱۳۷۷، ج ۴: ۱۹۹۱).

انسان همواره باید برای رسیدن آنچه می‌خواهد تلاش کند و همراه عمل، امید برآورده شدن حاجت خود را داشته باشد و اگر گناهی مرتکب شد در صدد جبران آن برآید و امید عفو نیز داشته باشد.

از دیگر عوامل ناامیدی، بی‌صبری در برابر مشکلات است «و إذا مسَّ الشرَّ كان یؤسأ» (اسراء/۸۳) از این رو خداوند به صبر بسیار تاکید می‌کند و آنرا موجب فضل و نعمت خود در دنیا و آخرت می‌داند «سلام علیکم بما صبرتم» (رعد/۲۴) «و جزاؤهم بما صبروا جنَّة» (انسان/۱۲).

در قرآن، از عوامل ناامیدی و افسردگی، نداشتن بینشی متعالی و بصیرت کافی است. این عامل، قدرت استفاده از خوشی‌ها و نعمت‌های خدا را از انسان می‌گیرد و در برابر مشکلات، بدون در نظر گرفتن قدرت خداوند، خود را گم می‌کند در نتیجه توانایی لازم را برای حل مشکلات در خود نمی‌بیند «و لئن أذقنا الإنسان منّا رحمةً ثمّ نزعناها منه إنه لیؤس کفور» (هود/۹، ۱۱) «... و إن مسَّ الشرَّ فیؤس قنوط» (فصلت/۴۹، ۴۱).

#### ۶-۴-۱. عوامل ایجاد امید از منظر قرآن

قرآن عوامل متعددی را موجب افزایش امید می‌داند عواملی چون:

**الف** - ایمان و اعتقاد به خالق هستی که عادل و مهر گستر است و همه چیز در قبضه قدرت اوست «إنّما أمره إذا أراد أمراً أن یقول له کن فیکون» (یس/۸۲)، در نتیجه با این نگرش امید همواره در درون فرد جوشش دارد.

### ب- اعتقاد به معاد

انسان هرگز نابود و تمام شدنی نیست و نتیجه اعمال خود را در جهان دیگر دریافت خواهد کرد «وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّكُمْ مَلَاقُوهُ وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ» (بقره/۲۲۳). امید به آخرت امید به پاداش‌هایی است که خداوند وعده آن را داده، از این رو امید به آخرت عبارت است از ایمان به آخرت (طباطبایی، ج ۱۹: ۲۳۳).

### ج- شفاعت

از عوامل ایجاد امید، اعتقاد به شفاعت افرادی خاص در دنیا و بخصوص در جهان دیگر است مانند پیامبر اکرم و ائمه معصومین (ع) «وَأَسْأَلُكَ يَا رَبِّكَ فَتَرْضَى» (الضحی/۵)، «وَلَا يَشْفَعُونَ إِلَّا لِمَنْ أَرَادَ» (انبیاء/۲۸) چنین اعتقادی موجب می‌شود انسان همواره حتی در هنگام گناه و ناگواری‌های زندگی امیدوار به رحمت واسعه الهی باشد.

### د- عمل صالح

هر کس به اندازه عملی که انجام می‌دهد پاداش یا مجازات می‌شود «وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ» (زلزال/۶)، هر کس امید به دیدار خداوند داشته باشد کار نیک انجام می‌دهد «فَمَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا» (کهف/۱۱۰) در نتیجه امید به انجام کارهای نیک و خوف از انجام محرمات، انسان را همواره در بین خوف و رجا قرار می‌دهد زیرا خداوند عمل هیچ کس را ضایع نمی‌کند و جزای هر کس را می‌دهد (آل عمران/۱۹۵).

### ذ- تقوا

هر کس تقوای الهی پیشه کند خداوند در تمام امور برای او گشایش قرار می‌دهد و موجب افزایش امیدواری می‌شود «وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا» (طلاق/۲) «وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْرًا» (طلاق/۴). تقوا، موجب برکات و خیرات است (اعراف/۹۶) و امید به آینده را در درون انسان زنده نگه می‌دارد.

### ط - عزت نفس

هرکس عزت نفس بالایی داشته باشد از ایمان بیشتری برخوردار است زیرا عزت نفس موجب نگرش مثبت فرد به خود و جامعه و در نگاهی بالاتر به خداوند خواهد بود در نتیجه شخص عزیز همه چیز را در قبضه قدرت خدا می‌داند و عزت واقعی را از آن او می‌داند (آل عمران/۲۶)، و از رذائل اخلاقی دوری می‌کند و همواره امید به قرب الهی در وجود او شعله ور است (جابر: ۱۳۸۸: ۱۵۹).

### و - ذکر خداوند

ذکر خداوند موجب آرامش انسان و افزایش امید به آینده می‌شود «ألا بذكر الله تطمئن القلوب» (رعد/۲۸) و عدم ذکر او موجب تنگی و سختی زندگی انسان «و من أعرض عن ذكری فإن له معیشتاً ضنكاً» (طه/۱۲۴) «فاذکرونی أذکرکم» (بقره/۱۵۲).

### ه - ترس از خداوند

از عوامل فزاینده امید، ترس از عقوبت خداوند در صورت ارتکاب معاصی است که به عنوان خوف ممدوح می‌باشد و موجب ایجاد امید می‌گردد «فلا تخافوهم و خافون إن کنتم مؤمنین» (آل عمران/۱۷۵)

### ک - صبر و توکل:

همانطور که بیان شد بی‌صبری در برابر مشکلات از عوامل ناامیدی، و صبر و توکل بر خداوند در تمام امور از عوامل افزایش امید است «الذین صبروا و علی ربهم یتوکلون» (عنکبوت/۵۹) زیرا با این نگرش انسان تمام حوادث و مصایب دنیا را از روی حکمت خداوند می‌داند.

### ۷-۴-۱. ملازمت امید و عمل

افراط بر این نگرش که تنها امید، برای رسیدن به مقصد کافی است، موجب می‌شود عده‌ای راه تدبیر و تعقل را کنار گذارند و دست از کار و عمل بکشند و توکل بر خدا را منافی با سعی و کوشش و تدبیر بدانند در صورتی که این وهمی روشن و بدعت

در دین و مخالف با قوانین طبیعت و شریعت است و تعقل، تلاش و توکل، باهم لازم است پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید «اعقل و توکل» (شاکری: ۱۳، ۱۳۷۶) در نتیجه امید همراه کوشش و تلاش صحیح است زیرا صریح آیه قرآن است که «أَنْ لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى» (نجم/۳۹)؛ و انسان جز [حاصل] کوشش خویش را ندارد، یعنی: هیچ انسانی هیچ چیزی را به ملکیت واقعی مالک نیست، تا اثر آن ملکیت که یا خیر است یا شر یا نفع است یا ضرر عایدش شود، مگر آن عملی را که کرده و تلاش و جهدی که نموده، تنها آن را داراست، و اما آنچه دیگران کرده‌اند اثر خیر یا شرش عاید انسان نمی‌شود (طباطبائی: ۱۴۱۷، ج ۱۹، ص ۴۷) در نتیجه امید بدون عمل بی‌ثمر است، و انسان در سایه عمل خویش است و امید در همه احوال قرین و همراه دیگر عوامل باید باشد تا مفید اثر واقع شود زیرا دین مبین اسلام، عبادت بدون عمل را نفی می‌کند.

#### ۸-۴-۱. ملازمت خوف و رجاء (بیم و امید)

طبق فرامین دینی ما، ترس و امید همراه هم هستند و انسان همواره باید تعادل بین آنها را حفظ کند. خوف و رجاء مانند دو بال مرغ است که اگر به یکی نقص وارد شود دیگری هم ناقص می‌گردد و اگر چنین شود نقص در عمل او نیز وارد می‌شود (سلگی نهبانندی: ۱۳۷۶، ج ۲۷۸).

#### امام صادق (ع) می‌فرماید:

«امید به خدا داشته باش امیدی که تو را بر معاصی جسور نکند و بترس از خدا ولی ترسی که تو را از رحمتش نا امید نکند» (امالی: ۱۴۰۰، مجلس رابع: ۱۴). باز روایتی است از ایشان که: «اگر یکی از شما اراده کند که هر آنچه را که بخواهد از خدا دریافت کند، باید از تمام مردم نا امید شود و تنها به خدا امید داشته باشد» (مفید: ۱۴۱۳، ج ۳۲۹).

امید انسان به رحمت خدا، باید مثل زراعت یک زارع باشد که بذر سالم در زمین مناسب می‌کارد و تمام مراقبت‌هایی که نیاز دارد را انجام می‌دهد و به انتظار محصول می‌نشیند و نه اینکه بذر خود را در زمین شوره‌زار بکارد یا بذر آن سالم نباشد، چنین چیزی جز حماقت نیست پس انسان باید عمل همراه تقوای الهی داشته باشد و رعایت

اخلاقیات نماید تا امید رحمت داشته باشد نه اینکه کامرانی و شهوت‌رانی کند و امید عفو و رحمت داشته باشد که مصداق آیه ۱۶۹ سوره اعراف می‌شود: «و خلف من بعدهم خلفاً ورثوا الكتاب يأخذون عرض هذا الادنى و يقولون سیغفر لنا» که در مقام توبیخ گفتار کسانی است که توجه به متاع دنیا دارند و انتظار مغفرت دارند. اما در آیه ۲۱۸ بقره «انّ الذین آمنوا و الذین جاهدوا فی سبیل الله اولئک یرجون رحمۀ الله» مصداق کسانی است که امید آنها همراه عمل است و در کنار آن حسنات انجام می‌دهند (موسوی همدانی: ج ۱: ۳۶۱).

یکی از زیباترین مسائل مربوط به روح و روان انسان، بخصوص مسأله امید، سخن قصار امام علی (ع) است. امام چنین می‌فرماید:

"لقد عُلقَ بِنِياطِ هذا الانسانِ بَضْعَةٌ هی اعجبُ ما فیهِ: و ذلك القلبُ. و ذلك أنّ له موادّاً من الحکمة و اعداداً من خلافها؛ فإن سرح له الرجاءُ أدلّه الطّمع، و إن هاج به الطّمع اهلكه الحرص، و إن ملّكه الیأسُ قتله الأسف، و إن عرض له الغضبُ إشتدّ به الغیظ، و إن اسعده الرّضی نسی التّ إن غاله الخوفُ شغله الحذر و إن اتّسع له الأمر استلبته الغرّة و إن افاد مالاً اطغاه الغنی، و إن أصابته مصیبةٌ فضحه الجزع، و إن عضته الفاقة شغله البلاء، و إن جهده الجوع قعد به الضّعف، و إن افراط به الشّبّع كظتّه البطنة. فكلّ تقصیرٍ به مُضّرّ، و كلُّ افراطٍ له مُفسد(نهج البلاغه: حکمت ۱۰۸):"

به رگ‌های درون انسان پاره گوشتی آویخته که شگرفت ترین اعضای درونی اوست، و آن قلب است که چیزهایی از حکمت و چیزهایی متفاوت با آن در آن وجود دارد. پس اگر در دل امیدی پدید آید، طمع آن را خوار گرداند و اگر نومیدی بر آن چیره شود تأسف خوردن، آنرا از پای در آورد، اگر خشمناک شود کینه توزی آن فزونی یابد و آرام نگیرد، اگر به خشنودی دست یابد، خویشنداری را از یاد ببرد، و اگر ترس آنرا فرا گیرد پرهیز کردن آنرا مشغول سازد. اگر گشایشی برسد دچار غفلت‌زدگی شود و اگر مالی به دست آورد بی‌نیازی آنرا به سرکشی کشاند، و اگر مصیبت ناگواری به آن برسد، بی‌صبری رسوایش کند، و اگر به تهیدستی مبتلا گردد، بلاها او را مشغول سازد و اگر گرسنگی بی‌تابش کند، ناتوانی آنرا از پای در آورد، و اگر زیادی سیر شود، سیری آن را زیان رساند، پس هر گونه کندروی برای آن زیان‌بار، و هر گونه تندروری برای آن فساد آفرین است.

امام(ع) حد میانه و اعتدال هرامری را توصیه می‌کند و از افراط و تفریط نهی می‌فرماید. امید زیاد را باعث ایجاد حرص و طمع و ناامیدی را باعث تأسف و هلاکت می‌داند. بی‌صبری، رسوایی را؛ و گشایش، غفلت را به دنبال دارد در نتیجه افراط و تفریط را در هر امری زیانبار و مایه فساد است و انسان همواره باید میان خوف و رجا باشد و حد اعتدال را رعایت کند.

#### امام صادق(ع) می‌فرماید:

«خوف(از عقوبت خدا)مراقب و نگهبان دل است (تا به غفلت و گناه نیفتد)، و رجا و امید (به رحمت خدا) واسطه و شفیع آدمی است (تا مأیوس نگردد و از خدا نبرد). هر کس خدا را بشناسد هم از او ترس دارد هم به او امید. و این دو (خوف و رجا) دو بال ایمان است که بنده واقع‌گرا با آنها به سوی رضوان خدایی پر می‌گشاید و دو چشم خرد او، با آنها وعد و وعید خدایی را می‌نگرد. ترس نشان‌نمایانِ دادگری خدا و بازدارنده از کیفر او است. و امید، فریادِ بلند فضل و رحمت خداست. رجا (امید به رحمت بی‌پایان الهی) دل را زنده می‌کند و خوف (ترس از عقوبت الهی) نفس (و امیال نفس) را می‌میراند. پیامبر(ص) گفت «مومن میان دو خوف قرار دارد خوفی از آنچه گذشته است و خوفی از آنچه در پیش دارد» و (بدانید که) چون نفس بمیرد قلب زنده گردد. و چون دل زنده گردد آدمی اهل استقامت شود. و هر کس خدا را به ملاک خوف و رجا عبادت کند، گمراه نمی‌گردد، و به مقصود خویش (معرفت و قرب) می‌رسد»(حکیمی: ۱۳۶۵، ج ۱: ۷۳۱).

مرعوب بودن انسان از چیزی که وحشت‌زا و رعب آور است و امیدوار بودن او به چیزی که زمینه رفاه را فراهم می‌کند در هرکسی هست ولی همین امید و ترس یا وعده و وعید به دو قسم تقسیم می‌شود، وعده و وعیدهای دروغ، وعده و وعیدهای درست. اولی سراب گونه است و انسان را به سوی خود فرا می‌خواند و دومی مانند چشمه‌ای زلال انسان را به سمت خود دعوت می‌کند که در قرآن از هر دو سخن رفته. شیطان از بیرون و نفس اماره از درون انسان را به سوی سراب گونه وعده می‌دهند و از اموری که واقعیت ندارند می‌ترسانند اما خداوند از راه وحی به انبیا، فرشته‌ها و عقل، وعده‌ها و وعیدهای درست را به سوی انسان سالک باز می‌کند(جوادی املی: ۱۳۶۳، ج ۱: ۱۱۴).



#### ۹-۴-۱. توبه و امیدواری

انسان گنهکاری که از گناه خویش پشیمان می‌شود و قصد بازگشت و جبران آنرا دارد و به سوی خدای متعال باز می‌گردد و توبه می‌کند؛ خدا برای بازگشت به خویش شرایط سنگینی وضع نکرده و انسان را از رحمت خویش ناامید نساخته بلکه او را امیدوار به رحمت خود کرده. امام علی(ع) در نامه ۳۱ نهج البلاغه به این نکته می‌پردازد و انسان‌های گنهکار را تشویق به توبه می‌کند و امید به رحمت الهی را لازم می‌شمارد. امام سجاد(ع) تنها دری را که برای خود در مقابل خداوند باز می‌بیند و موجب امید او می‌شود، توبه و اعتراف به گناهان به درگاه خداوند است و از این طریق انعام الهی را برای خود میسر می‌داند(صحیفه سجادیه: ۱۳۸۹: ۹۰).

در نتیجه امید لازمه زندگی انسان است و به طور کلی دلیل بسیاری از بیماری‌های روانی خاموش شدن نور امید در دل هاست. انسان باید در طول زندگی اش با امید زندگی کند البته امیدی که صادق باشد و همراه آن کار و عمل نیز صورت گیرد.

#### ۱۰-۴-۱. درمان یأس و ناامیدی

قرآن برنامه‌های مشخصی در تمام ابعاد فردی و اجتماعی در زمینه‌های احکام عبادی و اخلاق و عمل و ... دارد که در هدایت و رشد متعالی بشر مفید است، بنابراین تمسک جستن به آن و تبعیت از تعالیم و دستورات آن، ایجاد امید و موجب نگرش مثبت به زندگی می‌شود: ۱- در امور دنیایی بایستی تصور کند که قدرت خدا به همه چیز و همه کس احاطه دارد و انسان که مخلوق خداست تحت حکومت و قدرت او بوده: «إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ» (بقره/۲۰) (و مسئولیت بقا و فنای او در نهایت امر، با او خواهد بود) «وَلِلَّهِ مُلْكُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَإِلَى اللَّهِ الْمَصِيرُ» (نور/۴۲).

۲- درس عبرت از سرنوشت انسان‌ها «قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الَّذِينَ مِن قَبْلُ» (نور/۴۲)، کسانی که با امید به خدا زندگی کردند (مانند انبیا و صلحا) و کسانی که از امید الهی بریدند، زمینه نابودی خود را فراهم کردند زیرا تنها افراد کافر از رحمت خدا ناامیدند (یوسف/۸۷).

۳- به هر اندازه که انسان مورد ابتلا و آزمایش قرار گیرد نباید از رحمت خداوند ناامید باشد زیرا دنیا محل آزمایش است «وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ» (بقره/۱۵۵).

۴- یأس از جمیع گناهان گذشته انسان بدتر است، زیرا یأس موجب انقطاع از پروردگار و دلیل مستور شدن فطرت اولیه است، زیرا وقتی، نور ایمان در دل کسی باشد، همواره امیدوار به رحمت واسعه الهی است «وَرَحْمَتِي وَسِعَتْ كُلَّ شَيْءٍ» (اعراف/۱۵۶).

۵- در اسلام بن بست وجود ندارد و خداوند خودش را به عنوان قبول کننده توبه معرفی می‌کند «إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَ يُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ» (بقره/۲۲۲)؛ صحیفه سجاده، ۱۳۸۹: ۷۱ و همچنین صاحب رحمت است «وَأَنَا التَّوَّابُ الرَّحِيمُ» (بقره/۱۶۰) (ر.ک جابر، ۱۳۸۹: ۱۹۵-۱۹۷).

## ۲- آرزو

### ۱-۲. تبیین واژه آرزو

آنچه که همواره برای انسان خطرناک بوده و موجب هلاکت و نابودی او را فراهم می‌کند، آرزوهای طولانی و حرص و آز زیاد است که در تعالیم دینی به شدت از آن منع گشته و آیات و روایات زیادی در این زمینه وارد شده است «خُلِقَ الْإِنْسَانُ هَلُوعاً إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعاً» (معارج/۲۰-۱۹). امام صادق (ع) می‌فرماید: «إِنَّ كَانَ الرَّزْقُ مَقْسُوماً فَالْحَرَصُ لِمَاذَا» (مجلسی: ۱۳۸۷ق، ج ۷۰: ۱۶۱). از پیامبر اکرم (ص) نقل شده بنی آدم نابود می‌شود و دو چیز از او باقی می‌ماند، حرص و آز (همان) با توجه به ذکر این روایات مشخص است حرص و آز همراه انسان‌اند و با افزایش سن حرص او نیز افزایش می‌یابد (آدمی پیر چو شد حرص جوان می‌گردد).

گرچه امید، مایه حیات و انگیزه‌ای برای حیات انسان است اما این امید نیز باید با فکر و تلاش و بر اساس اصول و قواعد مخصوص به خود باشد زیرا انسان گاهی بیشتر از حد و بدون آنکه به امکان شدن و نشدن امری فکر کند امید به آن دارد که این خود باعث آرزوهای طولانی و نایافتنی برای شخص می‌گردد و بالتبع آن خیال پردازی‌ها و اوهام را به همراه دارد که موجب شکست و نابودی است. این آرزوهای طولانی و حرص بر آنها:

- ۱- موجب فقر است؛ امام علی(ع) می‌فرماید: «اظهار الحرص یورث الفقر» (صدوق: ۲، ۱۳۶۲/۵۰۵). امام حسن(ع) از پدر بزرگوارشان می‌پرسد ما الفقر؟ قال «الحرص و الشره» (صدوق: ۱۴۰۳، ق، ۲۴۴).
- ۲- موجب سوء ظن است؛ پیامبر اکرم(ص): «اعلم یا علی أنّ الجبن و البخل و الحرص غریزة واحدة یجمعها سوء ظن» (مجلسی: ۱۳۸۷، ق، ج ۷۰: ۱۶۲).
- ۳- موجب نسیان آخرت است؛ امام علی(ع): «طول الامل فینسی الاخرة» (مجلسی: ۱۳۸۷، ق، ج ۷۰: ۱۶۳).
- ۴- موجب همّ و غمی که پایان‌ناپذیر نیست.
- ۵- موجب عدم درک درست امید و نرسیدن به آن می‌شود (مجلسی: بی‌تا، ج ۷۰: ۱۶۳).

## ۲-۲. آرزوگرایی

آنچه در قرآن و احادیث از آن نهی شده آرزوگرایی و دل بستن به آرزوهای خوش است که باعث کوری چشم دل و جا ماندن از قافله زندگی است زیرا شخص آزمند با آرزوهای شهوانی و ظاهر نما از رسیدن به حقایق باز می‌ماند و غرق در اوهام و خیالات خود می‌شود. قرآن در روز قیامت حال منافقان را چنین بیان می‌کند «ینادونهم الم نکن معکم قالوا بلی ولکنکم فتنتم انفسکم و تربصتم و ارتبتم و غرتکم الامانی حتی جاء امر الله و غرتکم بالله الغرور» (حدید/۱۴)؛ (و آنروز) منافقان مؤمنان بهشتی را گویند مگر ما (در مسجد ها، در عرفات و در رمضان) با شما نبودیم؟ بهشتیان گویند: چرا بودید لیکن شما خود را فریفتید و همواره بد مومنان خواستید و شک و ناباوری کردید و فریب آرزوهای خویش خوردید تا آنکه فرمان خدا (مرگ) در رسید و دیو فریبکار شما را در کار خدا و سرای دیگر، بفریفت.

در حدیثی از امام علی(ع) نیز آرزوهای خوش را باعث کوری چشمان بصیرت مردمان می‌داند «الامانی تُعمی اعین البصائر» (نهج البلاغه: حکمت ۲۷۵).

«أم للإنسان ما تمنى فلیله الاخرة و الأولى» (نجم/۲۴)؛ هر آنچه این انسان از نعمت‌های دنیا و آخرت بخواهد، به آنها نخواهد رسید بلکه این خدای فرزانه است که کارها را بر اساس حکمت و مصلحت تدبیر می‌کند و سرای آخرت را ویژه مردم با ایمان و درست اندیش ساخته و کفرگرایان و ستمکاران را از آن بی‌بهره ساخته

است (طبرسی: ۱۳۷۲، ج ۹: ۲۶۸). این آیه می‌فهماند که انسان به صرف آرزو مالک آرزویش نمی‌شود، به خاطر اینکه دنیا و آخرت تنها و تنها از آن خدای سبحان است، و او هیچ شریکی در ملک خود ندارد تا آرزوهای خام شما هم یکی از آن شرکا باشد (طباطبایی: ۱۴۱۷ق، ج ۱۹: ۳۹).

امام علی (ع) قربانگاه اندیشه‌ها را زیر برق آرزوها می‌داند (نهج البلاغه: حکمت ۲۱۹) و این آرزوهای طولانی باید کنار گذاشته شوند. امام بهترین بی‌نیازی را در ترک آرزوها می‌داند (حکمت ۳۴ و ۲۱۱) و بیان می‌دارد، کسانی که آرزوهای طولانی دارند رفتار ناپسندی دارند و رفتار آنها با موازین اخلاقی ناسازگار است (حکمت ۳۶) و هر که در پی آرزوهای طولانی می‌تازد مرگ او را در می‌یابد (حکمت ۱۹) البته آرزوهایی که در آن خواهش نفس و مطابق هواهای نفسانی است زیرا چنین آرزوهایی انسان را در معرض نابودی قرار می‌دهد و تقوای الهی است که باعث مهار آرزوها و قرار دادن در مسیر درست است و همان گونه که امام علی (ع) می‌فرماید، «کسی که تقوای الهی داشته باشد؛ از محرّمات پرهیز می‌کند و آرزوهای دنیایی را دروغ می‌داند» (خطبه ۱۱۴) امام (ع) می‌فرماید «همانا وحشتناک‌ترین چیزی که بر شما می‌ترسم هوا پرستی و آرزوهای دراز است» (خطبه ۲۸) و «همانا آنانکه پیش از شما زندگی می‌کردند به خاطر آرزوهای دراز و پنهانی بودن زمان اجل‌ها نابود گردیدند» (خطبه ۱۴۷) پس بر انسان لازم است خود را اسیر حرص و آرزوهای باطل نکند و از قرار گرفتن در پرتگاه هلاکت خود را نجات دهد زیرا انسان برای عبادت خداوند خلق شده «و ما خلقت الجن و الانس الّا ليعبدون» و لازم است در مسیر کمال خود حرکت کند تا به سر منزل مقصود که مقام قرب الهی است برسد اما یکی از چیزهایی که مانع کمال است حرص و ولع و آرزوهای دروغین و فریبنده است که انسان را نه تنها به کمال نرسانده بلکه به بدبختی و شقاوت می‌کشاند.

### ۲-۳. علل آرزوهای طولانی

عوامل مختلفی موجب ایجاد آرزوهای کاذب و طولانی در انسان است که به چند مورد آن اشاره می‌شود:

## ۱- دنیا پرستی و علاقه انسان به تفاخر دنیا و لذات نفس

حب دنیا باعث ایجاد آرزوهای پوچ می‌گردد. امام علی(ع) می‌فرماید «هرکس قلب او با دنیا پرستی پیوند خورد، همواره جانش گرفتار سه مشکل است الف- اندوهی رها نشدنی ب- حرصی جدا نشدنی ج- آرزویی نیافتنی» (حکمت ۲۲۸) البته سخن امام به این معنی نیست که، انسان اصلاً توجه به دنیا نداشته باشد زیرا نعمت حیات، اولین نعمتی است که خدا عطا فرموده و دنیا مزرعه آخرت است و عمل در دنیا پاداش آخرت را به همراه دارد «وَابْتَغِ فِي مَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَ لَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا» (قصص/۷۷) و آنچه در کلام امام از آن نکوهش شده: تعلق به زیور آلات دنیایی و هوا و هوس‌ها و هر آنچه انسان را از آخرت باز دارد که آفت‌های زیادی نیز به همراه خواهد داشت.

از نظر امام جواد(ع)، کسی که از هوای نفس خود اطاعت نماید با این عمل آرزوهای دشمن خود را برآورده ساخته است (فلسفی: ۱۳۶۸، ج ۱، ص ۱۱) در نتیجه، نه تنها انسان به آرزو و درخواست کاذب خود نمی‌رسد بلکه با این عمل آرزوی دشمن خود را که همان نابودی و بدبختی انسان مومن است به همراه دارد.

## ۲- نادانی و نا آگاهی انسان

عقل و اندیشه رسول باطنی انسان است که او را متمایز از دیگر موجودات ساخته و به عنوان خلیفه الله قرار داده، ولی گاهی انسان‌ها از این قوه خدادادی استفاده مطلوب نمی‌کنند و اعمال و رفتار خود را بر پایه بی‌خردی و عقل‌گریزی و مطابق با هواها و هوس‌ها قرار می‌دهند و این موجب عاقبت نیندیشی و عبرت نگرفتن از گذشتگان شده و با اینکه هر روز و هر لحظه می‌بینند گرگ اجل به حیات انسان‌ها می‌تازد، باز اندیشه نمی‌کنند و این مرگ را برای خود دور می‌بینند. امام علی(ع) می‌فرماید: «اگر بنده خدا اجل و پایان کارش را می‌دید، با آرزو و فریب آن دشمنی می‌ورزید» (نهج البلاغه: حکمت ۳۳۴).

همچنین ایشان، آرزوهای زیاد را، ناشی از فساد عقل آدمی می‌دانند (فلسفی: ۱۳۶۸،

ج ۱: ۱۱).

### ۳- شیطان و وسوسه‌های شیطانی:

شیطان، دشمن قسم خورده انسان، تمام سعی و تلاش خود را می‌کند تا انسان را گمراه کند. شیطانی که شش هزار سال عبادت او در کنار فرشتگان، به خاطر تکبر و سجده نکردن در برابر آدم و سرپیچی از امر خدا، تباه شد و خود را از خالدین در جهنم قرار داد، چنین امری مشخص است که او را خشمناک و دشمن واقعی انسان قرار دهد، شیطان، کاری به مال و جان انسان ندارد و تنها آبرو و ایمان او را نشانه رفته (جوادی آملی: ۱۳۸۵، ج ۴۰).

البته آنچه می‌تواند به غیر از ابلیس، مصداق شیطان قرار گیرد جهل و غفلت و بی‌خردی انسان است که مایه هلاکت و ویران کننده هستی و حیات انسان است.

### ۴- تکبر و غرور

از عوامل ذلت و آرزوهای باطل انسان غرور و تکبر است همان چیزی که در وهله نخست شیطان را از عرش به زیر آورد و پس از او انسان‌های پیرو او که چنین ویژگی را دارا باشند. تکبر موجب می‌شود انسان همواره خود را برتر و در رسیدن به مقاصد، شایسته ببیند. از این رو آرزوهای بی‌اساس و کاذب او نیز افزایش می‌یابد.

### ۵- عدم بصیرت انسان:

کسی که بصیرت و فهم در امور را دارا نباشد دنیا پرستی و آرزوهای دروغین چشمان او را پر می‌کنند. امام علی(ع) می‌فرماید: «آرزوهای خوش، چشمان بصیرت مردمان را کور می‌کند» (حکیمی: ۱۳۸۰، ج ۱: ۳۸). بنابراین داشتن بصیرت و تلاش در فهم هستی، انسان را از آرزوگرایی باز می‌دارد.

### ۶- عدم شناخت گوهر وجود و عزت نفس:

از نظر امام علی(ع) کسی که شرافت باطنی و گوهر انسانی خود را بشناسد، این شناسائی او را از پستی‌های شهوت و آرزوهای باطل مصون خواهد داشت (فلسفی: ۱۳۶۸، ج ۱: ۹).

#### ۲-۴. نتایج آرزوهای کاذب

برای درمان انسان از گرفتار شدن در آرزوهای باطل، باید زمینه پرورش آرزوهای درست و سازنده را در او بوجود آورد. آرزوهای طولانی و کاذب ره آوردهای زیانباری برای انسان به همراه دارد که اگر مهار نشوند موجب خذلان و خواری انسان می‌شود و او را از مسیر درست منحرف کرده و به سوی پرتگاه نابودی می‌کشاند. آثار این انحرافات متعددند. از نظر امام حسین(ع) آرزوها انسان را به تباهی می‌کشاند و گویا چشم او را کور می‌سازد (سلگی نهایندی: ۱۳۷۶، ج ۱: ۱۱۷). آرزوهای کاذب باعث طمع بردن به مال دیگران و در نتیجه تنگ کردن زندگی بر خود می‌شود پس «گرانمایه‌ترین بی‌نیازی ترک آرزوهاست» (حکیمی: ۱۳۸۰، ج ۳: ۴۵۳). چند مورد از نتایج آرزوهای کاذب از نگاه امام علی(ع) بیان می‌شود:

- ۱- اسارت و سقوط (خطبه ۲۸ قسمت ۷، ۴۲ قسمت ۱، ۵۲، ۱۸۳ قسمت ۱۴).
- ۲- بد رفتاری و بد کرداری (حکمت ۳۶، بند ۶).
- ۳- غفلت از مرگ (خطبه ۱۱۴، بند ۱۱).
- ۴- فراموش کردن آخرت (خطبه ۲۸ بند ۷، ۴۲).
- ۵- فریب دادن (خطبه ۸۴، بند ۱۴).
- ۶- کاستن از عقل (خطبه ۸۴، بند ۱۴).
- ۷- کم فکری و غفلت (خطبه ۸۶، بند ۸).
- ۸- کوتاهی در عمل (خطبه ۲۸، بند ۳).
- ۹- کور دلی و نا آگاهی (حکمت ۲۷۵، بند ۲).
- ۱۰- مرگ و نابودی (حکمت ۱۹).

#### ۲-۵. آرزوهای درست و سازنده

اگر آرزوها براساس معیار درستی باشند، نه تنها زیانی به همراه ندارند بلکه سازنده و مفید نیز خواهند بود زیرا اگر انسان با فکر عمل کرده و به دنبال مطلوبی حرکت کند و امید حصول آن را داشته باشد، این خود باعث ایجاد انگیزه در شخص می‌شود و او را به سوی فردایی روشن سوق می‌دهد اما این آرزوها باید هم جنبه شخصی داشته باشند و

هم اجتماعی، و خیر و صلاح شخص و اجتماع را در بر بگیرند. از نظر امام علی(ع) آرزوهای درست و سازنده عبارتند از:

- ۱- آرزوی آسایش مظلومان (خطبه ۱۳۱ بند ۳).
- ۲- آرزوی آینده و قیامتی روشن (خطبه ۸۷ بند ۳، نامه ۲۲ بند ۱).
- ۳- آرزوی اجرای حدود الهی (خطبه ۱۳۱ بند ۳).
- ۴- آرزوی ارزش‌های والای اخلاقی (خطبه ۱۵۳ بند ۱۲).
- ۵- آرزوی استواری دین (خطبه ۱۳۱ بند ۳).
- ۶- آرزوی اصلاح جامعه اسلامی (خطبه ۱۳۱ بند ۳).
- ۷- آرزوی اصلاح نفس (نامه ۳۱ بند ۳۷).
- ۸- آرزوی بهترین بنده خدا بودن (خطبه ۱۲۹ بند ۸).
- ۹- آرزوی بی‌نیازی و خودکفایی (خطبه ۲۲۵ بند ۱).
- ۱۰- آرزوی پیروزی بر دشمن (نامه ۵۳ بند ۵۷).
- ۱۱- آرزوی پیروزی حق (نامه ۶۶ بند ۲).
- ۱۲- آرزوی دوستی و همبستگی ملت (نامه ۵۳ بند ۵۸).
- ۱۳- آرزوی شهادت (خطبه ۱۱۹ بند ۴، ۱۷۱ بند ۴، نامه ۳۵ بند ۴).
- ۱۴- آرزوی عافیت دینی و دنیوی (خطبه ۲۱۵).
- ۱۵- آرزوی گسترش عدالت (نامه ۵۳ بند ۵۸).
- ۱۶- آرزوی نابودی باطل (نامه ۶۶ بند ۲).
- ۱۷- آرزوی نجات از فتنه‌ها (خطبه ۱۷۱ بند ۴).
- ۱۸- آرزوی وحدت سیاسی (خطبه ۲۱۶ بند ۸).



### جمع‌بندی و نتیجه‌گیری مباحث

انسان پیوندی ناگسستنی با دین و نیروهای ماوراءطبیعی دارد. سلامت جسم و روان موضوع علم روانشناسی است و روانشناسان به نقش و تاثیر تعالیم دینی و مذهبی در ایجاد انگیزه و افزایش امید به زندگی، تاکید دارند. از نظر قرآن، مفهوم امید حول محور «الله» شکل می‌گیرد و پایدار می‌ماند و امید واقعی را کسی دارد که هدفش رضای خدا باشد و در تمام اعمالش بخدا توکل کند در حالی که از نگاه برخی روان‌شناسان انسان‌گرا «خود» کانون است و امید باید حول این محور شکل گیرد. نخستین کارکرد امید ایجاد انگیزه مثبت است. این انگیزه اندیشه‌های پیوسته را درون یک فرد بوجود می‌آورد و موجب تلاش و اعتماد انسان در درجه اول به خود و در درجه بعد به اجتماع و در مفهومی کامل‌تر به خداوند می‌شود. امید به آینده با فلسفه زندگی انسان رابطه‌ای عمیق دارد. ناامیدی از گناهان کبیره است و خدا تنها کافران را ناامید از رحمت خود می‌داند (یوسف/۸۷، عنکبوت/۲۳) امید به آینده به مشیت و خواست الهی مربوط می‌شود. مشیت الهی بر این قرار گرفته که کسانی که در مسیر الهی قرار دارند پیروزی و رستگاری را امید داشته باشند. از این‌رو امید به آینده با معنویت پیوند می‌خورد که قرآن این مطلب را به خوبی تبیین کرده است. در نگاه قرآن، یأس از القائنات شیطان و بر اثر جهل و غفلت، و امید از رحمانیت الهی است. آنکس که به خدا اعتماد کند و تکیه گاه خود را خدا قرار دهد، پیروز نهایی است هرکس به غیر خدا دل ببندد زیانکار خواهد بود. در نگاه قرآن، انسان موجودی است بین خوف و امید. اگر خوف او زیاد شود امید به آینده را از دست می‌دهد و تأسف را برایش به همراه دارد و اگر امید او زیاد شود، سرکش و عصیان‌گر خواهد شد و طمع، او را از پای در می‌آورد. خوف از عذاب الهی، خوف ممدوح است که موجب اصلاح خود و دیگران می‌شود و امید به آینده را بوجود می‌آورد. خوف و ترس از غیر خدا، مذموم است که موجب اضطراب و تزلزل انسان می‌شود. بنابراین انسان تنها به وعده‌های الهی دل خوش می‌دارد و به کار و تلاش روی می‌آورد تا از این دنیا ره توشه‌ای برای سرای جاودان ببندد، «فمن كان يرجو لقاء ربّه فليعمل عملاً صالحاً و لا يشرك بعبادة ربّه احداً» (کهف/۱۱۰).

## منابع

### \* قرآن کریم

۱. آذربایجانی، مسعود، سید مهدی موسوی اصل، (۱۳۸۵)، درآمدی بر روانشناسی دین، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
۲. اسلامی نسب، علی، (۱۳۷۳)، روانشناسی اعتماد به نفس مبتنی بر مکاتب اسلامی و غربی و نگرشی نو به روانشناسی انسان‌گرا به عنوان یک نظریه علمی جدید برای سلامت و بیماری روانی در انسان، تهران: مهرداد.
۳. الیاده، میرچا، (۱۳۷۴)، فرهنگ و دین، ترجمه زیر نظر بهاء الدین خرمشاهی، تهران: طرح نو.
۴. جابروزرنه، علیرضا، (۱۳۸۸)، بررسی تحلیلی کرامت و عزت نفس در قرآن و روانشناسی، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه اصفهان.
۵. جوادی آملی، عبدالله، (۱۳۶۳)، تفسیر موضوعی قرآن کریم، تهران: مرکز نشر فرهنگی رجاء.
۶. \_\_\_\_\_ (۱۳۸۵)، توصیه‌ها پرسش‌ها و پاسخ‌ها در محضر حضرت آیت الله جوادی آملی، قم: دفتر نشر معارف.
۷. حرانی، ابن شعبه، (۱۴۰۴ق)، تحف العقول عن آل رسول (ص)، قم: جامعه مدرسین.
۸. حکیمی، محمد رضا، (۱۳۶۳-۶۵)، الحیاه، ترجمه احمد ارام، قم: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
۹. دادفر، محبوبه، (سال ۱۳۸۴)، بررسی نقش دین و بهداشت روانی و فرآیندهای روان درمانی، مجله نقد و نظر، سال ۹ شماره ۳ و ۴.
۱۰. دهخدا، علی اکبر، (۱۳۷۲)، لغت نامه دهخدا، تهران: موسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران.
۱۱. دیلمی، شیخ حسن، (۱۴۱۲ق)، ارشاد القلوب الی الصواب، قم: شریف رضی.
۱۲. سلگی نهاوندی، علی، (۱۳۷۶)، ترجمه ارشاد القلوب، قم: ناصر.
۱۳. شاکری، حسین، (۱۳۷۶)، الدعا و اثره فی تهذیب النفس، قم: انوار الهدی.

۱۴. شعیری، تاج الدین، (۱۴۰۵ق)، جامع الاخبار، قم: انتشارات رضی.
۱۵. صحیفه سجادیه، (۱۳۸۹)، ترجمه و شرح میرزا ابوالحسن شعرانی، تهران: اشکدز.
۱۶. صدوق، محمد بن علی بن حسین بابویه قمی، (۱۳۶۲)، الخصال، قم: جامعه مدرسین.
۱۷. \_\_\_\_\_ (۱۴۰۰ق)، امالی، بیروت: اعلمی.
۱۸. \_\_\_\_\_ (۱۴۰۳ق)، معانی الاخبار، قم: جامعه مدرسین.
۱۹. طباطبائی، محمد حسین، (۱۴۱۷ق)، المیزان فی تفسیر القرآن، قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه‌ی مدرسین حوزه علمیه قم.
۲۰. طبرسی، فضل بن حسن، (۱۳۷۲)، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، تهران: انتشارات ناصر خسرو.
۲۱. فدائی نائینی، علیرضا و همکاران، (بهار ۱۳۸۶)، بررسی عوامل مؤثر در کاهش انگیزه تحصیلی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اردبیل، مجله علمی سازمان نظام پزشکی ایران، دوره ۲۵ شماره ۱.
۲۲. فلسفی، محمد تقی، (۱۳۶۸)، الحدیث، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
۲۳. مجلسی، محمد باقر، (۱۳۸۷ق)، بحار الانوار الجامعة لدرر الاخبار الائمة الهدی، تهران: اسلامیه.
۲۴. محققیان، زهرا، (۱۳۸۸)، تحلیل مفهوم امید از منظر قران و روانشناسی، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه اصفهان.
۲۵. محمدی ری شهری، محمد، (۱۳۷۷)، میزان الحکمه، مترجم حمید رضا شیخی، قم: دارالحدیث.
۲۶. مطهری، مرتضی، (۱۳۷۱)، اسلام و ایمان، ج ۱، چاپ هشتم، انتشارات صدرا.
۲۷. مفید، محمد بن محمد بن نعمان، (۱۴۱۳ق)، امالی، قم: کنگره شیخ مفید.
۲۸. مکارم شیرازی، ناصر، (۱۴۲۱ق)، الامثل فی تفسیر کتاب الله المنزل، قم: مدرسه امام علی بن ابیطالب.

۲۹. مورنو، آنتونیو، (۱۳۷۶)، **یونگ خدایان و انسان مدرن**، ترجمه داریوش مهرجویی، تهران: نشر مرکز.

۳۰. موسوی همدانی، سید ابوالحسن، **ترجمه جلد ۶۷ و ۶۸ بحار الانوار**، تهران: کتابخانه مسجد ولی عصر، بی‌تا.

۳۱. مولوی، پرویز و هومن کاغذیان، (زمستان ۱۳۸۲)، **ایمنی تن و روان در سایه سار قرآن**، فصلنامه دانشگاه اسلامی، سال هفتم شماره ۲۰.

۳۲. **نهج البلاغه**، (۱۳۸۵)، ترجمه محمد دشتی، قم: ظهور شفق.

۳۳. یونگ، کارل گوستاو، (۱۳۷۱)، **خاطرات رؤیاهای اندیشه‌ها**، ترجمه پروین فرامرزی، مشهد: آستان قدس رضوی.

۳۴. سید علی حجازی، (۱۳۸۶)، [www. Ayande. Com/ page 1.php](http://www.Ayande.Com/page1.php)

۳۵. مهدی خیراللهی، (۱۳۸۷)، **امید به آینده در قرآن**، [success.parsiblog.com/Posts/229](http://success.parsiblog.com/Posts/229)