

کارکردهای تربیتی امید و نقش آن در سلامت روان از دیدگاه قرآن

حسین خاکپور^۱

ولی‌الله حسومی^۲

مهرناز گلی^۳

اسماء ایرانمنش^۴

چکیده

«امید» در «تربیت» و «سلامت روانی» انسان نقش مهمی بر عهده دارد. از نظر قرآن «رجا» (امید) انبساط سرور در دل به جهت امر محبوب است؛ در صورتی که انسان بسیاری از اسباب رسیدن به محبوب را تحصیل کرده باشد و به آرامش قلبی برسد. هدف از این مقاله بیان کارکردهای تربیتی امید و نقش آن در سلامت و بهداشت روان است. لذا به روش توصیفی - تحلیلی با رویکردی قرآنی - روایی، مبانی و عوامل ایجاد امید را بررسی و نتیجه‌گیری می‌کند که از نظر قرآن «امید» به واسطه دو رویکرد شناختی و رفتاری حاصل می‌شود. انسان از «خودشناسی» به «خداشناسی» رسیده و این باعث «خودباوری» و «خدامحوری» می‌گردد. شخص تکیه به هست نمای هستی دارد و اگر آن را با رویکردهای رفتاری مثل عمل صالح همراه نماید، به امیدی پایدار دست یازیده است.

۱- استادیار دانشکده الهیات و معارف اسلامی دانشگاه سیستان و بلوچستان، سیستان و بلوچستان، ایران (نویسنده مسؤول)

نشانی الکترونیکی: Dr.khakpour@theo.usb.ac.ir

۲- استادیار دانشکده الهیات و معارف اسلامی دانشگاه سیستان و بلوچستان، سیستان و بلوچستان، ایران

۳- استادیار دانشکده الهیات و معارف اسلامی دانشگاه سیستان و بلوچستان، سیستان و بلوچستان، ایران

۴- کارشناس ارشد علوم قرآن و حدیث دانشگاه سیستان و بلوچستان، سیستان و بلوچستان، ایران

نوع مقاله: مروری تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۲/۶/۱۲ تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۲/۱۱/۱۱

از نگاه قرآن «امید» در بُعد تربیتی عامل تحرک و باعث عمل می‌باشد که بازده کار را بالا برده، باعث تقویت قدرت صبر، حس شادکامی، کارایی، کاردانی و... می‌گردد که همه اینها سلامت روانی انسان را به همراه دارد.

واژگان کلیدی

امید، رجاء، تربیت، سلامت روان، قرآن

مقدمه

«امید» موهبتی الهی است که در «سلامت روانی» انسان و رسیدن او به «تربیت صحیح» نقش مهمی دارد. «امید» به زندگی انسان معنی می‌بخشد، هنگام هجوم مشکلات و ناملایمات، از فروپاشی روانی انسان جلوگیری نموده و مانع استیلای یأس و دل‌سردی بر انسان می‌گردد. «امید» حالت روحی و روانی برانگیزاننده انسان به کار و فعالیت می‌باشد (داودی، ۲۰۰۷ م.) که متعالی‌ترین راه حصول آن در اسلام ناب محمدی (ص) تجلی یافته است.

«امید» و «امیدواری» به رحمت هست‌نمای هستی از ارکان دین اسلام محسوب می‌شود که با آن رکود و رخوت از انسان و جامعه رخت بر بسته و نشاط و تعالی جای آن را می‌گیرد. از نگاه قرآن رهیافت «امید» در دل و قلب ممکن نیست؛ مگر از راه یکتاپرستی (خدا محوری) و اعتقاد به روز بازپسین، البته باید توجه داشت از این منظر، خوف و امید (هر دو با هم) نیروی اجرایی برای حرکت بوده و عامل مستقیم تلاش‌ها و رفتارهای انسانی می‌باشند.

قرآن راه رسیدن به «امید» را در همراه بودن رویکردهای شناختی با رویکردهای رفتاری می‌داند. در نگاه اسلام «خودشناسی» انسان را به «خداشناسی» می‌رساند و باعث «خودباوری» انسان می‌گردد که در سایه «خدا محوری» در عرصه زندگی و همراه شدن با رویکردهای رفتاری مثل عمل صالح و ... باعث پیدایش «امیدی» پایدار می‌شود. بر این اساس نگارنده قصد دارد مبانی و عوامل شناختی ایجاد امید را از نگاه قرآن بیان نماید و سپس کارکردهای تربیتی آن را به تصویر بکشد تا فرآیند «امید درمانی قرآنی» و رسیدن به «سلامت روحی» مشخص گردد.

پیشینه تحقیق

در زمینه موضوع مورد بحث تحقیقات مشابهی انجام نشده، اما به برخی نوشته‌های محدود و نزدیک به موضوع می‌توان اشاره کرد، از جمله:

- پایان نامه «بررسی مفهوم خوف و رجا» (چاوشی، ۱۳۷۷ ش.)
- مقاله «نقش بیم و امید در زندگی» (امینی، ۱۳۵۵ ش.)
- پایان نامه سطح ۲ حوزه تحت عنوان «تبیین و جایگاه انداز و تبشیر در تربیت انسان» (مهری، ۱۳۸۰ ش.)
- مقاله «نقش آفرینی امید» (محمدی ری شهری، ۱۳۶۸ ش.)
- مقاله «راهکارهای تقویت امید به آینده از منظر قرآن و روایات» (حسن‌زاده، ۱۳۹۱ ش.) که به بررسی موردی ۵۱۳ دانش آموز در شهرستان ساری پرداخته است.

اما تمرکز نوشته حاضر بر روی بیان مبانی و عوامل شناختی ایجاد امید و کارکردهای تربیتی آن می‌باشد که در ضمن آن نقش «امید» در سلامت روان هم مشخص می‌گردد.

سؤال و فرضیه

مقاله حاضر پاسخ به سؤالات ذیل را مد نظر دارد:

مبانی و عوامل ایجاد امید از دیدگاه قرآن کدام است و کارکردهای تربیتی امید چه چیزهایی است؟ به نظر می‌رسد قرآن برای ایجاد امید علاوه بر مبانی هستی‌شناسی و انسان‌شناختی، عوامل روحی و روانی را نیز مؤثر دانسته؛ به گونه‌ای که کارکردهای تربیتی آن در ابعاد گوناگون فردی و اجتماعی قابل مشاهده است.

اهمیت و ضرورت بحث

پیشرفت‌های علمی و تکنولوژی اگرچه فایده‌های بسیاری را به همراه داشته، اما موجب افول عواطف، انزوا و در خود فرو رفتگی انسان و جایگزینی غم و ناامیدی به جای شادی و امید گردیده است. در چنین شرایطی «امید» یکی از بهترین دست آویزهایی است که می‌تواند زخم روحی بشریت را درمان نموده و باعث التیام آلام او گردد. قرآن حقیقت «امید» را از منشأ لایزال الهی برای بشریت ترسیم نموده که موافق فطرت اوست. لذا پرداختن به موضوع فوق در جهت رسیدن به «بهداشت روانی» فرد و جامعه، اهمیت بسزایی دارد.

مفهوم‌شناسی

سلامت: برخورداری کامل از رفاه جسمانی، روانی، اجتماعی- و نه صرفاً فقدان بیماری یا نقص عضو- می‌باشد (شعبانی، ۱۳۷۱ ش.). روان در لغت به معنی روح، جان و نفس ناطقه انسان (فراهیدی، ۱۴۱۰ ق.)، (معین، ۱۳۸۰ ش.) و گاه «بعد متحرک من» به کار رفته است (جعفری، ۱۳۶۲ ش.). «امید» عامل پویا و دینامیک روان انسان است و امیدوار بودن حالتی از بودن و آمادگی درونی و متراکم و مصرف نشده برای فعالیت است (اریک فروم، ۱۳۷۴ ش.). این واژه در قرآن با عبارت «رجاء» استعمال شده و تفاوت ظریفی در کاربرد قرآنی این عبارت با «امید» نهفته است. «امید» انتظار یا توقع امر محبوب و حالت برانگیزاننده است اما «رجاء» احساس راحتی قلبی (سکون) در نتیجه انتظار تحقق امری محبوب و خوشایند می‌باشد، در صورتی که اکثر اسباب و موجبات آن امر محبوب محقق باشد. لذا می‌توان گفت: امیدی «رجاء» می‌باشد که به «سکون قلب» بینجامد.

بهداشت روانی: پیشگیری از پیدایش بیماری‌های روانی و سالم سازی محیط روانی است تا افراد جامعه بتوانند با برخورداری از یک روان متعادل با عوامل محیط خود رابطه صحیح برقرار کرده و در راه سازگاری با محیط و رسیدن به هدف‌های خود پیروز گردند (جمعی از محققین، ۱۳۶۲ش).

پس از مفهوم شناسی، مبانی و عوامل ایجاد امید از دیدگاه قرآن معرفی و سپس کارکردهای تربیتی آن بیان می‌شود.

۱- مبانی هستی شناختی و انسان شناختی ایجاد امید

نحوه نگاه انسان به هستی و نظام آفرینش نقش مهمی در ایجاد امید دارد، زیرا خدا محور دانستن هستی و داشتن هدف برای آن، دو عامل اصلی هستند که انسان را نسبت به آینده و هستی خویش امیدوار ساخته و باعث می‌شوند انسان همواره شاد و خرسند باشد.

۱-۱- خدا محوری

خداوند سرچشمه هستی و تمام خیرات است. او بی نیاز مطلق بوده و هیچ کمبودی ندارد. خداوند محور تمام هستی است. ایمان و اعتقاد به این سرچشمه لایزال انسان را از پوچ‌گرایی به هدف‌گرایی سوق داده و باعث می‌شود انسان در خود احساس نشاط نموده و هستی را از هست نمای خود بداند «لَهُ مُلْكُ السَّمَوَاتِ وَ الْأَرْضِ» (الماعده: ۴۰). اگر انسان خدا را مالک خود بداند هیچ گاه دچار تحیر و سرگردانی نمی‌شود. از نگاه قرآن اگر انسان خود را «عبد» بداند و خداوند را «رب» پس می‌داند که جهان صاحب اختیاری دارد که همیشه به هستی نظارت می‌کند. انسان در چنین نگاهی رها نیست بلکه همیشه در محضر خداست.

۲-۱- هدفداری نظام آفرینش

هدفداری هستی، یعنی هستی دارای وظیفه‌ای مشخص و مسیری از پیش تعیین شده می‌باشد که از جانب خداوند برای تمام اجزای آن معین گردیده است. به عبارت دیگر هستی در ذات خود دارای غایت است و چنان آفریده شده که ذاتاً وظایفش را انجام می‌دهد و به سوی غایت خود حرکت می‌کند (پایکین، ۱۴۰۸ ق.).

همبستگی نظام آفرینش نشان می‌دهد که هستی عبث و بیهوده خلق نشده زیرا خداوند حکیم است و کار بیهوده و عبث انجام نمی‌دهد. قرآن می‌فرماید: «و ما خلقنا السماء و الارض و ما بینهما باطلا ذلك ظن الذين كفروا» (ص: ۲۷) ما آسمان و زمین را با هر چه میانشان هست، بیهوده نیافریده‌ایم. این گمان کسانی است که کافرنند. «ما خلقنا السموات و الارض و ما بینهما لاعین» (دخان: ۳۷) ما آسمان‌ها و زمین و آنچه را که میان آنها است از روی بازبچه نیافریده‌ایم. «افحسبتم انما خلقناکم عبثا و انکم الینا لاترجعون» (مؤمنون: ۱۱۵) آیا گمان کرده‌اید که شما را بیهوده آفریده‌ایم و به سوی ما باز نخواهید گشت.

باید توجه داشت که هدف خداوند از آفرینش آسمان‌ها و زمین بهرمندی کامل انسانها می‌باشد. انسان با نیروی عقل که ودیعه‌ای الهی است، بهترین ابزار برای بهره‌برداری از جهان، آباد کردن زمین و حکومت کردن را در اختیار دارد و خداوند در این جهت راه و رسم زندگی را به او آموخته و انسان را از نافرمانی‌ها بر حذر داشته تا بتواند استعدادهای نهفته خود را آشکار نموده، به کمال مطلوب نائل شود و هیچ گاه دچار یأس و ناامیدی نگردد (حسینی کوهساری، ۱۳۸۳ ش.). بر همین اساس خداوند هدفمندی هستی را با تعابیری بیان می‌دارد که به برخی از آنها اشاره می‌کنیم.

الف: اعطای کمال وجودی به هر شیء و هدایت آن به سوی کمال: «ربنا الذي اعطى كل شيء خلقه ثم هدى» (طه: ۵۰) پروردگار ما کسی است که هر چیزی را آن گونه که در خور اوست خلق و سپس آن را هدایت فرموده است.

ب: هدایت موجودات به سوی آنچه برایشان تقدیر شده است «الذي خلق فسوي و الذي قدر فهدى» همان که آفرید و هماهنگی بخشید و آن که اندازه گیری کرد و راه نمود. (اعلی: ۳ و ۲).

ج: نفی بیهودگی در آفرینش و اینکه خلقت حق است (ص: ۲۷؛ دخان: ۳۸) او کسی است که آسمانها و زمین را به حق آفرید.

د: توصیف صنع الهی به حکمت؛ اقتضای این صفت هدفدار بودن هستی است. «سبح اسم ربك الاعلى الذي خلق فسوي و الذي قدر فهدى» (اعلی: ۲ و ۱) نام پروردگار والای خود را به پاکی بستای همان که آفرید و هماهنگی بخشید و آن که اندازه گیری کرد و راه نمود.

با چنین نگاهی به هستی است که «امید» به وسیله‌ای برای حیات تبدیل می‌شود. «امید» رحمت و هدیه‌ای الهی برای انسان است. زیرا انسان را فعال نموده، نیروی بیشتری جهت تولید و حرکت در آدمی ایجاد می‌کند و این همان حیات است. اما باید توجه داشت که اگر این عامل حیات و تحرک از حد و مرز معین فراتر رود انسان را به اوهام و خیال پردازی دچار و او را از امید واقعی و فعال، به امید غیر واقعی و انفعالی (کنش پذیر) سوق می‌دهد.

«امید» باید با در نظر گرفتن واقعیات، امکانات، حقایق عالم هستی، توان و طاقت فرد همراه گردد. این معیارها در حقیقت، نوعی اعتدال در امیدسازی ایجاد می‌کند و انسان را از امیدهای غیر واقعی، کاذب، کم ارزش و بی‌ارزش باز می‌دارد و او را واقعاً به امیدواری می‌کشاند (محمدی ری شهری، ۱۳۸۱ ش.).

از دیدگاه قرآن بافضیلت‌ترین امید، «امید» به رحمت خداست که عبارت است از انبساط سرور در دل به جهت انتظار امر محبوب و این سرور و انبساط را وقتی رجا و امیدواری گویند که آدمی بسیاری از اسباب رسیدن به محبوب را تحصیل کرده باشد؛ مثل انتظار گندم از برای کسی که تخم بی‌عیب را به زمین قابلی که آب به آن نشیند اندازد و آن را در وقت خود آب دهد. اما توقع چیزی که هیچ یک از اسباب آن را مهیا نکرده باشد را رجا نگویند بلکه غرور و حماقت نامند؛ چون انتظار گندم از برای کسی که تخم آن را در زمین شوره زاری که بی‌آب باشد افکنده باشد و اگر کسی بعضی اسباب را تحصیل نکرده که حصول محبوب مشکوک فیه باشد آن را آرزو و تمنی گویند؛ مثل آنکه تخم را به زمین قابلی افکنند اما در آب دادن کوتاهی و تقصیر نمایند (نراقی، ۱۳۷۱ ش.).

از دیدگاه قرآن بهترین آرزو، اعمال صالحی است که از انسان باقی می‌ماند (کهف: ۴۶). با چنین نگرشی «امید» فعال برای رسیدن به آرزوهای ماندگار-عمل صالح - در انسان شکل می‌گیرد و «امید» کنش‌پذیر و انفعالی، از آدمی طرد می‌شود. یعنی از نگاه قرآن امیدی باعث بهداشت روانی می‌شود که با رویکرد رفتاری همراه گردد. رفتارها و واکنش‌های افراد، علاوه بر آن که در سلامت روانی خودشان به شکل مثبت و یا منفی تأثیرگذار است، می‌تواند در سلامت روانی افراد دیگر و یا عموم جامعه، به شکل مثبت یا منفی نیز تأثیرگذار باشد. از این رو اسلام الگوی رفتاری شایسته و بهنجار را ارائه و تبیین کرده و انطباق عمل و رفتار افراد را در چارچوب الگوهای عملی دینی و انسانی، شرعاً واجب و یا لازم نموده است.

در حقیقت امید- از نگاه قرآن- به واسطه دو رویکرد شناختی و رفتاری حاصل می‌شود. در رویکرد شناختی توجه به مبدأ هستی، امید به رحمت لایزال

الهی، عدالت، یقین به لطف و بخشش خدا و ... مورد نظر است و رویکرد رفتاری، انجام رفتار شایسته و بهنجار است و در حقیقت معرفت‌های بنیادین به همراه رفتار شایسته باعث «امید» و «بهداشت روانی» می‌شوند.

۱-۳- هدفداری آفرینش انسان

وجود هدف، انسان را قادر به تهیه نقشه و برنامه، ابزار و وسایل، تنظیم وقت و زمان، تعیین میزان سرمایه‌گذاری و ارزیابی از میزان پیشرفت و یا عقب‌ماندگی در کار کرده و در نتیجه باعث افزایش قدرت، پویایی و حرکت انسان در جهت برداشتن موانع و تعیین راه و روش برای وصول به مقصد می‌شود. به تعبیر دیگر هدفداری یکی از شرایط رسیدن به امید است و امید در سایه هدف معنا پیدا می‌کند و در کنار هم عامل حرکت و تلاش برای انسان هستند از نگاه قرآن هدف آفرینش انسان موارد ذیل دانسته شده است:

الف: آزمایش

دسته‌ای از آیات قرآن هدف از آفرینش را آزمایش بشر معرفی کرده است «الذي خلق الموت و الحیوه لیبلوکم ایکم احسن عملا و هو العزیز الغفور» (ملک: ۲). او کسی است که مرگ و زندگانی را آفرید که شما بندگان را بیازماید تا کدام نیکوکارتر است و او مقتدر و آمرزنده است. «انا جعلنا ما علی الارض زینه لها لنبلوهم ایهم احسن عملا» (کهف: ۷). ما آنچه در زمین جلوه‌گر است را زینت و آرایش ملک زمین قرار دادیم تا مردم را به آن امتحان کنیم که کدام عملشان نیکوتر خواهد بود.

ب: رسیدن به خلیفه‌اللهی

برخی آیات، هدف از آفرینش انسان را نیل به مقام خلیفه‌اللهی و جانشینی خدا در زمین معرفی کرده‌اند «إني جاعل في الارض خليفه» (بقره: ۳۰) من بر آنم که در زمین جانشین قرار دهم. «وعدالله الذين آمنوا منكم و عملوا الصالحات ليستخلفنهم في الارض» (نور: ۵۵) خدا به کسانی از شما که ایمان آورده و کارهای شایسته کرده‌اند، وعده کرده که آنها را در این زمین جانشین کند.

ج: یاری پیامبران

در آیاتی دیگر هدف از آفرینش انسان، یاری خداوند و رسولان او مطرح شده است. «و ليعلم الله من ينصره و رسله بالغيب» (حدید: ۲۵) تا خدا کسی را به غیب او و پیامبران را یاری می‌کنند، بشناسد «يا أيها الذين آمنوا كونوا انصار الله» (صف: ۱۴) ای کسانی که ایمان آورده‌اید، یاران خدا باشید.

د: آباد کردن زمین

دسته دیگر از آیات هدف از آفرینش انسان را آباد کردن زمین مطرح نموده است. «هو انشأكم من الارض و استعمر کم فيها» (هود: ۶۱). او شما را از زمین پدید آورد و آباد کردن آن را به شما سپرد.

ه: عبودیت

در آیاتی دیگر از عبودیت و عبادت به عنوان هدف از آفرینش انسان سخن به میان آمده است. «و ما خلقت الجن و الانس الا ليعبدون» (ذاریات: ۵۶). جن و انس را جز برای عبادت نیافریده‌ام.

با توجه به نگرش و اهمیت اسلام به تمام جنبه‌های وجودی و نیازها و استعدادهای انسان و بر اساس ملاک‌ها و معیارهای انسان شناختی آن، اهداف را می‌توان به سه دسته اهداف جزئی، اهداف واسطه‌ای و اهداف نهایی یا غایی، طبقه بندی نمود (اعرافی، ۱۳۷۶ ش.).

کار هدف نهایی تنها تعیین جهت و مسیر است و تعیین چگونگی طی مسیر، تقسیم بندی و مرحله بندی مسیر به عهده هدف واسطه‌ای است و مقدمات آن را اهداف جزئی ترسیم می‌کنند. کارکرد اهداف واسطه‌ای بیان کیفیت طریق و مرحله‌ای است که عملاً به هدف نهایی می‌رسد. کارکرد انگیزشی اهداف واسطه‌ای نیل به نتایج مطلوب و ملموس در روند دستیابی به هدف نهایی است (اعرافی، ۱۳۷۶ ش.). گذراندن هر مرحله، نقطه امیدی برای حرکت به سوی مرحله بعدی و گامی ضروری برای رسیدن به آن است.

هدف نهایی در واقع آخر خط و رسیدن به کمال مطلوب است. کمال مطلوب در مکاتب بشری رسیدن به لذایت و خواسته‌های نفسانی است اما در مکتب قرآن، چیز دیگری است.

در مکتب قرآن هدف غایی- که حقیقتی بی‌نهایت و دربرگیرنده تمام ارزشهاست- خداوند متعال می‌باشد. اوست که بی‌نهایت و کامل است و می‌تواند محور تمام افعال انسان قرار گیرد. منظور از محوریت خداوند و هدف او همان حضور او در متن زندگی است. سعادت و کمال مطلوب آدمی تنها در پیوند با خدا حاصل می‌شود و در قرآن از آن به «عبادت» تعبیر شده است. «و ما خلقت الجن و الانس الا ليعبدون» (ذاریات: ۵۶) و جن و انس را نیافریدیم جز آنکه مرا پرستند.

از نظر قرآن، عبادت غایت خلقت انسان بوده و انسانی سعادت‌مند است که به این هدف دست یابد. به همین منظور خداوند سعادت انسان را از طریق عبودیت به

شکل‌های مختلف به وسیله انجام کوچکترین اعمال شایسته با نیت خالص و اموری به طور عام - هرگونه عملی که به انگیزه قرب الهی انجام گیرد؛ مثل صله رحم، کسب علم و دانش، کسب رزق حلال، نیکی به والدین، خدمت به خلق خدا و ... و انجام اعمال شرعی خاص - میسر نموده است.

انسان از طرف خداوند امتحان و آزمایش می‌شود تا پرستش اختیار کند، شاید این امتحان هدف واسطه‌ای باشد برای اینکه انسان را در مسیر عبودیت قرار دهد و رحمت واسعه خداوند در نتیجه این عبودیت شامل آدمی گردد.

حقیقت عبادت این است که بنده خود را در مقام ذلت و عبودیت خدا دانسته و او به سوی مقام رب خود روی آورد. بنابراین روشن می‌شود که هدف نهایی از خلقت انسان همان حقیقت عبادت است که موجب سعادت انسان می‌شود، پس همه برای عبادت پروردگار آفریده شده‌ایم.

خداوند نظام هستی را هدفمند آفریده و انسان را نیز به عنوان اشرف مخلوقات موجودی هدفمند و صاحب اختیار آفریده تا بر اساس ارزش‌های خاص خود اهدافش را مشخص کرده و برای رسیدن به آنها تلاش کند. هدف است که شخص را وادار می‌کند که به امید دستیابی به خواسته‌هایش انرژی خود را به کار گیرد. بنابراین «هدف» و «امید» دو عامل برای حرکت و تلاش در انسان هستند.

۱-۴- خودشناسی

یکی از مبانی رسیدن به امید -از نگاه قرآن و روایات- خودشناسی است. پیامبران الهی اولین کسانی هستند که انسان را به شناخت انسان- و به تبع آن به شناخت خدا- راهنمایی کرده‌اند. هدف بعثت تمام پیامبران الهی رسیدن به توحید و شناخت خدا بوده است. اما شناخت خدا به مقدمه‌ای بسیار با ارزش نیاز دارد که

آن «شناخت خود» است. زیرا هر کس خود را به خوبی بشناسد، خدای خود را بهتر خواهد شناخت. مولای بزرگوار، امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: کسی که خودش را بشناسد، خدایش را خواهد شناخت (تمیمی آمدی، ۱۳۸۲ ش.).

خدا خلقت انسان را از روح خود می‌داند (حجر: ۲۹) و این نشان از جایگاه والای خودشناسی در آموزه‌های دینی دارد. توجه ذات حق تعالی از ابتدای خلقت تا انتهای آن به انسان و نیازهای او در جهت رسیدن به سعادت و آرامش نشان می‌دهد که «خودشناسی» کلیدی برای رسیدن به «خداشناسی» است. در سایه چنین باوری انسان امیدوار بوده، همیشه خود را مدیون خدا و در پناه او و ذره‌ای از اقیانوس بی‌کران الهی می‌داند. چنین انسانی باور دارد که در طوفان زندگی با خدا بودن بهتر از ناخدا بودن است.

۱- عوامل روانی و نفسانی ایجاد کننده امید

با توجه به تفاوت‌های فردی، استعدادها و توانایی‌های مختلف افراد و نوع نگرش، جهان‌بینی و ایدئولوژی آنها، عوامل ایجاد کننده و به وجود آورنده امید متفاوت هستند.

در اینجا به عوامل سبب زای امید - که از نظر قرآن حائز اهمیت هستند - می‌پردازیم:

۲-۱- ایمان

امید با یک عامل دیگر که شالوده زندگی است ارتباط نزدیک دارد. این عامل ایمان است. ایمان در لغت یعنی باور کردن، عقیده داشتن و یقین کردن (راغب اصفهانی، ۱۴۱۶ ق.).

ایمان بر قدرت دانش و ادراک استوار است آن چنان که از سطح می‌گذرد و در عمق و باطن جای می‌گیرد. از نظر قرآن ایمان ساختاری ذاتی دارد؛ اقرار و اعتراف لفظی، تصدیق و قبول قلبی، عمل و طاعت. ایمان به خدا و راز و نیاز با او به انسان امید و توان می‌دهد. انسان با ایمان احساس می‌کند به پناهگاه مطمئن و با قدرتی متکی است و بدین دلیل، احساس نشاط و توانمندی می‌کند و اگر این ارتباط با آن منبع عظمت و رحمت قطع باشد احساس دلتنگی و نگرانی در او ایجاد می‌شود و به بیماری روانی گرفتار می‌آید. روان شناسان و روان کاوان معتقدند که ایمان به خدا اساس و پایه پیشگیری و معالجه بیماری روانی می‌باشد.

حضرت علی (ع) می‌فرماید: «هر که امید و آرزویش غیر خداوند سبحان باشد به آرزوهای خود دروغ گفته است» (کلینی، ۱۳۷۷ ش.).

ایمان همانند امید، یک حالت نفسانی و روانی است که بعد از شناخت و تصدیق، هم به صورت لفظی و هم به صوت عملی در فرد ظاهر می‌شود. از این روست که امید پا به پای ایمان گام برمی‌دارد و ایمان بدون امید قابل دوام نیست. پایگاه امید چیزی جز ایمان نیست (اریک فروم، ۱۳۷۳ ش.).

ایمان باور و یقین را برای حرکت و تلاش در فرد ایجاد می‌کند و «امید» موتور و وسیله حرکت و فعالیت است. ایمان عامل افزایش قدرت و توانایی و «امید» عامل انتظار و صبر برای رسیدن به مطلوب و محبوب (هدف) است.

۲-۲- خودباوری

اولین سؤالی که بعد از رشد و بلوغ فکری، ذهن هر فرد را به خود مشغول می‌کند این است که او کیست و هدف از بوجود آمدنش چیست؟ بدین ترتیب

فرد وادار به کنکاش و جستجو می‌شود و این جستجو و کنکاش ابتدا از خود او شروع می‌شود.

از نگاه قرآن و روایات، انسان با «خودشناسی» به «خداشناسی» و از آن به «خودباوری» و «خدا محوری» می‌رسد (حجر: ۲۹؛ اعلی: ۳-۱) (تمیمی آمدی، ۱۳۸۲ ش.) که نتیجه همه اینها امیدواری و رسیدن به بهداشت روانی است. انسانی که باور دارد منشاء هستی الهی است، نظام حاکم بر جهان هدفمند آفریده شده و انسان ذره‌ای از روح لایزال الهی است؛ وجود «خود» را باور داشته و در این خود باوری امید دارد که به مرحله «خلیفه الهی» نایل شود، زیرا خداوند می‌فرماید «انی جاعل فی الارض خلیفه» (بقره: ۳۰).

انسان «خودباور» یقین دارد که می‌تواند بر وقایع زندگی خود تسلط داشته و با چالش‌های پیش‌آمده روبرو شود. او آینده خوبی برای خود تصور می‌کند و مشکلات زندگی را به جای آن که ناگوار و دائمی تلقی کند، مرحله‌ای و زودگذر می‌بیند (حسن زاده، ۱۳۹۱ ش.).

این موفقیت با امید، ایمان و خودباوری بوجود آمده است. امید و ایمان عامل یقین و حرکت است و خود باوری یقین و باور به توانایی‌ها و استعدادهای درونی است. برای رسیدن به هدف خود باوری، شناخت خود و استعدادها و توانایی‌های درونی لازم است. این شناخت موجب می‌شود فرد بر اساس باور خود از استعدادها و توانایی‌های خویش، اهداف، وسایل و امکانات و مسیر و روش نیل به اهداف را انتخاب کند. خود باوری علاوه بر شناخت، عامل نیرومند تقویت اراده و توانستن، ایجاد افکار مثبت و دوری از عوامل منفی و باز دارنده است.

۲-۳- اعتقاد به فضل و رحمت الهی

در مکتب قرآن امید به فضل و رحمت الهی بالاترین توکل است (کلینی، ۱۳۷۷ ش.). آیات و اخبار بسیاری مبنی بر رحمت خداوند وجود دارد که موجب قوت قلب و آرامش دل و تعلق خاطر انسان در انجام امور است (بقره: ۲۱۸؛ نساء: ۴۸). فرد با اولین مانع و برآورده نشدن انتظاراتش، از تلاش و حرکت دست بر نمی‌دارد و با عزمی راسخ‌تر و ایمان و توکل بیشتر به رحمت الهی و استفاده از توانایی‌ها و امکانات و حتی برای جبران شکست - برای رسیدن به هدفی که به آن امید بسته - بر تلاش و سعی خود می‌افزاید.

در روایات اسلامی برخی آیات قرآن، امیدوار کننده‌ترین آیه دانسته شده‌اند (نساء: ۴۸؛ نساء: ۱۱۰؛ زمر: ۵۳؛ آل عمران: ۱۳۴؛ هود: ۱۱۴؛ ضحی: ۵). گرچه معصومین (علیهم السلام) این آیات را به فراخور حال سؤال کننده پاسخ گفته‌اند و برای فرد مؤمن متقی و مؤمن خطا کار متفاوت به نظر می‌رسد، اما پیام تمام آنها عدم ناامیدی از رحمت خداست. (حسکانی)، (محدث نوری، ۱۴۰۸ ق.).

از امام علی (ع) روایت شده که ایشان به فردی که زیادی گناهش او را ناامید کرده بود، فرمود: «ناامیدی تو از رحمت الهی از گناهت بزرگتر است» (فیض کاشانی، ۱۴۱۷ ق.). لذا توجه به رحمت لایزال الهی و بخشش او یکی از عوامل مهم، ایجاد امید - حتی در فرد گنهکار - است و نتیجه آن سلامت روانی فرد و جامعه می‌باشد.

در معارف اسلامی همان طور که به «امیدواری به رحمت الهی» تشویق شده از «یأس و ناامیدی» به شدت نهی شده است (تمیمی آمدی، ۱۳۸۲ ش.). (کلینی، ۱۳۷۷ ش.).

قرآن کریم می‌فرماید: «قل یا عبادي الذين اسرفوا علي انفسهم لا تقنطوا من رحمة

الله ان الله يغفر الذنوب جميعاً» (زمر: ۵۳) بگو ای بندگان من که بر خود اسراف و ستم کرده‌اید! از رحمت خداوند ناامید نشوید که خدا همه بندگان را می‌آمرزد. به دنبال تهدیدهای مکرری که در آیات گذشته در مورد مشرکان و ظالمان آمده بود، در این آیه راه بازگشت را -توأم با امیدواری- به روی همه گنهکاران می‌گشاید. زیرا هدف اصلی از همه این امور «تربیت و هدایت» است نه انتقامجویی و خشونت. خداوند با لحنی آکنده از نهایت لطف و محبت آغوش رحمتش را به روی همگان باز کرده و فرمان عفو آنها را صادر نموده است (مکارم شیرازی، ۱۳۸۰ ش.).

۲-۴- شناخت و باور قدرت الهی

قدرت و توانایی یکی از صفات ثبوتی حق تعالی است. ما معمولاً قدرت خویش را که از کیفیات نفسانی است با قدرت و توانایی خداوند مورد مقایسه قرار می‌دهیم و از این طریق به قدرت ذات اقدس حق شناخت پیدا می‌کنیم، در حالی که چنین مقایسه‌ای اساساً بی‌پایه و بی‌معنا است. زیرا قدرتی را که به خداوند نسبت می‌دهیم، عبارت است از مبدئیت فاعلی که به اختیار خود می‌تواند منشاء انجام کاری واقع شود و صدور آن محال نیست. بنابراین وقتی که قدرت را به خداوند نسبت می‌دهیم در حقیقت دو صفت را برای او اثبات می‌کنیم: یکی مبدئیتش برای کار و دیگری دارا بودن اختیار جهت انجام کار (طباطبایی، ۱۴۱۴ ق.). (مکارم شیرازی، ۱۳۸۰ ش.). (مختاری، ۱۳۷۴ ش.). قدرت در عملی است که فاعل آن، نسبت به آن و نتیجه آن -مبنی بر خیر و کمال علم- آگاهی و طبیعت نوعیه و اقتضای آن فعل را داشته باشد، در این صورت فاعل خود ذاتاً به انجام کار برانگیخته می‌شود.

اما ذات اقدس حق بر انجام هر کاری قابلیت داشته و قادر و تواناست. بزرگی، کوچکی، سنگینی، سبکی و غیره که برای ما مطرح است برای ذات اقدس حق که در قدرت او حد و مرزی وجود ندارد بی معنا و بی اساس است (نهج البلاغه، ۱۳۷۱ ش.).

«و ما كان الله ليعجزه من شيء في السموات ولا في الارض انه كان علماً قديراً» (فاطر: ۴۳) نه چیزی در آسمان و نه چیزی در زمین از حوزه قدرت او بیرون نخواهد رفت. او دانا و تواناست.

با پیشرفت علم و تکنولوژی و مطالعه دقیق نظام شگفت‌انگیز جهان، ناخودآگاه به قدرت نامحدود خداوند پی برده و به فیوضات نور الهی که عین مشیت و شعور است، یقین پیدا می‌کنیم.

شناخت قدرت بی‌پایان خداوند و باور آن، انسان را به این نکته رهنمون می‌سازد که تمام قدرت‌های ظاهری، مشکلات و ناملایمات در برابر قدرت خداوند هیچ است. چنین نگاهی امید به پشتوانه‌ای محکم را در دل زنده نگه می‌دارد و در هر شرایطی انسان را متوجه قدرت خدا و امیدوار به فضل او می‌کند.

۲-۵- اعتقاد به زندگی بازپسین

برخلاف مکاتب مادی که مرگ را نقطه پایان و نابودی زندگی و یک نوع نقص و کاستی برای انسان می‌دانند، در مکتب اسلام مرگ چیزی جز قطع وابستگی و علاقه نفس از بدن نیست، نفس برای همیشه باقی است چنان که براهین قاطع عقلی و شواهد ذوقی (مجاهدات، ریاضت‌ها و عبادات) و ظواهر دلائلی نقلی بر بقا و خلود نفس دلالت دارد. هدفدار بودن آفرینش (ص: ۲۷؛ دخان:

۳۷) و میل به جاودانگی (الجائیه: ۱۴) از جمله دلایل حقیقت جهان پس از مرگ و آغاز حیات دیگر است.

مرگ و انسان دو حقیقت هستند که مرگ باعث کمال و تمامیت انسانیت و آثار آن است و مردن جزء حد انسان می‌باشد و حد هر چیزی موجب کمال آن است و نه نقص و ناتمامی آن. لذا انسان کامل مشتاق مرگ است (نراقی، ۱۴۰۵ ق.). «امید» به زندگی پس از مرگ، اهرمی کارآمد در گرایش به عمل است و در تنظیم زندگی سالم و تصحیح رفتارها و باورهای انسانی و بهداشت روان نقش مهمی دارد.

«امیدی» که از معرفت و شناخت نسبت به مبدأ و معاد حاصل می‌شود، اساس همه تلاش‌های مفید و پر ثمر انسانی و نیز منشأ اصلاح امور در جامعه و رسیدن شخص به سعادت ابدی است: همان گونه 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، ۱۳۷۶ ش.). همین که انسان به آینده‌ای روشن «امید» داشته باشد، احساس نیکو و حالتی شاد به وی دست داد، باعث نشاط وی می‌شود و در او انگیزه کار و تلاش ایجاد شده، او را به فعالیت‌های صحیح زندگی وادار می‌کند (کوپلر، ۱۳۷۹ ش.). (معتمدی، ۱۳۷۲ ش.).

۳- کارکردهای تربیتی امید و نقش آن در سلامت روان

از نگاه قرآن «امید» با استفاده از رویکردهای شناختی حاصل می‌شود که ارکان آن را «خودشناسی»، «خداشناسی»، «خودباوری» و «خدا محوری»، تشکیل می‌دهد. همه اینها وقتی امیدی پایدار را به همراه دارند که با رویکردهای رفتاری - عمل صالح - همراه شوند و هیچ‌گاه از حد اعتدال خارج نگردند. لذا قرآن همیشه

بیم و امید (خوف و رجا) را در کنار هم مطرح و تأکید می‌نماید که هر دو در حد اعتدال باشند تا هیچ کدام از کارآمدی و حرکت و عمل آفرینی دیگری نکاهد. زیرا بیم و امید ابزاری برای عمل صالح و تقرب به سوی خداوند هستند و این هنگامی محقق خواهد شد که آن دو در حالت اعتدال قرار گیرند (کلینی، ۱۳۷۷ ش). (نهج البلاغه، نامه ۲۱ و خطبه ۱۶۰). بر همین اساس کارکرد تربیتی امید -از دیدگاه قرآن- وقتی حاصل می‌شود که مطالب پیش گفته همزمان در انسان، ساری و جاری باشد.

۳-۱- عامل حرکت و باعث عمل

امیدواری نسبت به رحمت خداوند، عامل تحرک و تلاش‌های راستین انسان است که به انجام عمل نیک منجر می‌شود. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «قل یا عبادی الذین اسرفوا علی انفسهم لا تقنطوا من رحمہ الله ان الله یغفر الذنوب جمیعاً انه هو الغفور الرحیم» (زمر: ۵۳) بگو به بندگانم که در ارتکاب گناه زیاده‌روی می‌کرده‌اند، از رحمت خدا مأیوس نباشند، خداوند همه گناهان را می‌بخشد و او بخشاینده مهربان است.

«امیدی» که از معرفت و شناخت نسبت به مبدأ و معاد حاصل شود، اساس همه تلاش‌های مفید و پر ثمر انسانی و نیز منشأ اصلاح امور در جامعه و رسیدن به سعادت ابدی است (داوودی، ۲۰۰۷ م.).

در آیه ۲۱۸ سوره بقره خداوند رسیدن به امید را مشروط به رویکرد شناختی «ایمان» و رویکرد رفتاری «هجرت و جهاد» دانسته و در آیه ۱۱۰ سوره کهف آن را مشروط به انجام «عمل صالح» نموده است. این می‌رساند که میان «امید» و «عمل» رابطه تنگاتنگی است. از نگاه قرآن انسان برای رسیدن به امید باید در خود

تحرك و تحول ايجاد نمايد هم در رويكردهاي شناختي و هم در رويكردهاي رفتاري و اين باعث پويايي فرد و جامعه شده، حس كارآمدي فرد و جامعه را بالا مي برد و در نتيجه نقش مهمي در ايجاد سلامت و بهداشت رواني دارد.

۳-۲- بالا بردن بازده كار

انسان اميدوار هيچ گاه از كار و تلاش نااميد نمي شود تا اين كه به مقصد و مقصود برسد. انسان اميدوار از مشكلات و ناملایمات مأیوس نشده و هميشه در سايه رحمت الهي، اميدوار است.

يعقوب عليه السلام به فرزندانش مي فرمايد: «يا بني اذهبوا فتحسسوا من يوسف و اخيه و لا تايئسوا من روح الله انه لا يائس من روح الله الا القوم الكافرون» (يوسف: ۸۷) اي فرزندان برويد و از حال يوسف و برادرش تفحص كنيد و از رحمت خدا مأیوس نشويد، همانا جز قوم كافران رحمت خدا مأیوس نمي شوند.

يعقوب براي يافتن يوسف و برادرش به پسران خود گوشزد كرد كه از رحمت الهي هيچگاه مأیوس نشويد كه قدرت او مافوق همه مشكلات و سختي هاست و تنها كافران بي ايمان كه از قدرت خدا بي خبرند و از رحمتش مأیوس مي شوند (مكارم شيرازي، ۱۳۸۰ ش.).

بسياري از افراد مشهور و انديشمندان در سايه سعي و تلاش، طلسم يأس و خمودگي را نابود و مراحل رشد و ترقي را براي نيل به مقصودشان طي کرده اند. آنها در سايه همين تلاش و كوشش، به نتيجه و بازده كار خود اميدوارند.

۳-۳- تقویت قدرت صبر و استقامت

یکی از اهداف تربیتی قرآن، صبر و شکیبایی است. با ایجاد امید و رجاء فرد می‌تواند این هدف تربیتی (صبر) را نیز قوت ببخشد. خداوند خطاب به پیامبر می‌فرماید: «و اتبع ما یوحی الیک و اصبر حتی یحکم الله و هو خیر الحاکمین» (یونس: ۱۰۹) و از آن چه بر تو وحی می‌شود پیروی کن و شکیبا باش (و استقامت نما) تا خداوند فرمان (پیروزی را) صادر کند و او بهترین حاکمان است.

در این آیه پیامبر را موظف می‌داند که هر چه به او وحی می‌شود پیروی کند و اینکه مسیر راهش را خدا تعیین کرده و کمترین انحراف از آن برای او مجاز نیست و در راه مشکلات طاقت‌فرسا و ناراحتی‌های فراوانی در برابر اوست. باید از انبوه مشکلات ترس و هراسی بر خود راه ندهد، صبر و استقامت و پایداری پیشه کند تا خداوند حکم و فرمان خود را برای پیروزی او بر دشمنان صادر کند، چرا که او بهترین حاکمان است. فرمانش حق و حکمش عدالت و وعده‌اش تخلف‌ناپذیر می‌باشد و به آنها که در راه خدا صبر و استقامت و پایداری به خرج می‌دهند وعده پیروزی داده است (مکارم شیرازی، ۱۳۸۰ ش.).

۳-۴- تقویت حس شادکامی و نشاط

یکی از کارکردهای مهم «امید» لذت و شیرین‌کامی و راحتی است که در آینده برای انسان حاصل می‌شود. انسان امیدوار هم در این دنیا راحت و سالم زندگی می‌کند و هم در آخرت از نعمت‌های فراوان الهی بهره‌مند می‌گردد. انسان اگر به آینده‌ای روشن امید داشته باشد، احساس نیکو و حالتی شاد به وی دست می‌دهد و باعث نشاط وی می‌شود. در او انگیزه تلاش ایجاد شده و این انگیزه او را به فعالیت‌های صحیح زندگی وادار می‌کند. محققان دریافته‌اند که امید نقش

مقتدرانه و شگفت‌آوری در زندگی ایفا می‌کند و در حیطه‌های گوناگون از موفقیت تحصیلی تا تحمل مشاغل پرزحمت حائز اهمیت است (مصباح یزدی، ۱۳۷۷ ش.). (کوپلر، ۱۳۷۹ ش.).

اگر بخواهیم جامعه ما به سلامت روانی برسد و به توسعه پایدار دسترسی پیدا نماییم، باید در جهت بالا بردن امید به زندگی و راه‌های افزایش آن گام برداریم. مهم‌ترین مؤلفه شاد بودن، امید به زندگی است و این تضمین‌کننده سلامت روحی جامعه است. بین «شاد بودن» و «امید» رابطه دوسویه است.

بر طبق آموزه‌های قرآن یکی از گناهان کبیره «قنوط» (ناامیدی) از رحمت خداست (حجر: ۵۶) یعنی انسان تصور کند که دیگر نمی‌تواند خود را به دریای رحمت و لطف خدا برساند و روزه‌های امید را مسدود بیندارد. لذا عکس این، مطلوب الهی است یعنی «امیدواری» و به تبع آن «شادکامی» در سایه لطف و رحمت الهی.

۳-۵- تقویت حس کارآیی و کاردانی

امید باعث می‌شود که «حس کارآیی» و «کاردانی» در انسان تقویت شده و شاخص «توانمندی» به شکل چشمگیری در او بالا رود.

یک تحقیق علمی نشان می‌دهد افرادی که امید زیادی دارند ویژگی‌های مشترکی از جمله توانایی برانگیختن خود، احساس کاردانی کافی برای یافتن راه‌های دستیابی و انعطاف‌پذیری لازم برای یافتن راه‌های مختلف جهت دستیابی به اهدافشان دارند (نظری منتظر، ۱۳۸۹ ش.).

انسان امیدوار از نگاه قرآن می‌داند که باید «حس کارآیی» و «کاردانی» را در خود ایجاد و تقویت نماید تا بتواند جامعه را متحول سازد. زیرا خداوند می‌فرماید:

«ان الله لا يغير ما بقوم حتي يغيروا ما بانفسهم» (رعد: ۱۱) خداوند سرنوشت هیچ قوم و ملتی را تغییر نمی‌دهد مگر آن چه را در خودشان است تغییر دهند.

۳-۶- تقویت حس دور اندیشی

انسان امیدوار چشم به آینده دارد، لذا تحت تأثیر هیجانات قرار نمی‌گیرد و بر اساس عقل و اندیشه تصمیم می‌گیرد. خداوند یکی از این شتابزدگی در تصمیم را مربوط به امر طلاق می‌داند.

تصمیم بر جدایی و طلاق غالباً تحت تأثیر هیجان‌های زودگذر است که با گذشت زمان و معاشرت مستمر مرد و زن در یک مدت نسبتاً طولانی و اندیشیدن در پایان کار، صحنه به کلی دگرگون می‌شود و بسیاری از جدایی‌ها به آشتی منجر می‌گردد. خداوند در آیه اول سوره طلاق این امر را متذکر شده و به نقش و تأثیر هیجانات در تصمیم‌گیری و صبر، تعمق و تأمل در تصمیم‌گیری با گذشت زمان که سبب اندیشیدن در عاقبت کار و امید به اصلاح کار در آینده است، اشاره می‌کند.

«امید» و «رجا» یک حالت روانی است که در آن توجه به آینده ملحوظ است و منشأ پیدایش این حالت در انسان می‌شود. شخص امیدوار ایمان دارد که با صبر و تعمق در آینده می‌تواند امور خویش را اصلاح نماید. لذا هیچ گاه شتابزده تصمیم نمی‌گیرد و حس آینده‌نگری در او تقویت شده و به سلامت روانی او کمک می‌کند.

۷-۳- افزایش انرژی روانی

«امید» انرژی روانی انسان را افزایش می‌دهد و موجب می‌شود انسان بر تلاش خود برای رسیدن به مقصود بیفزاید. انسانی که همیشه متوجه یک تکیه گاه عظیم و پایدار است، دارای روحیه قوی بوده و هیچ گاه از قدرت خداوند برای حل مشکلاتش غافل نمی‌شود.

انسان امیدوار -از نگاه قرآن- با روح بلند ملکوتی خویش همیشه رو سوی خداوند دارد «یا ایها النفس المطمئنه ارجعي الي ربك راضیه مرضیه فادخلي في عبادي، و ادخلي جنتي» (فجر: ۲۸) ای نفس مطمئنه به سوی پروردگارت برگرد، در حالیکه خشنود و خرسندی، پس در میان بندگان من و بهشت برین وارد شو.

۸-۳- رهایی از احساس به بن بست رسیدن

انسان امیدوار هرگز خود را در بن بست نمی‌یابد و همواره در عمق تاریکی‌های مشکلات زندگی و مصایب و ناملایمات روزانه، به سوی روشنایی پیش روی خود حرکت می‌کند. شاید یکی از اسرار این که در اسلام و دیگر ادیان الهی، خودکشی ممنوع اعلام شده همین باشد که با امیدواری به خدا منافات دارد. خودکشی نشانه رسیدن به نهایت یأس و نومیدی است، حاکی از اعتقاد به بسته شدن همه درها و تسلیم شدن در برابر مشکلات زندگی است. اسلام به انسان اجازه نداده است که درباره هستی خود و دیگر امور چنین بیندیشد، بلکه به انسان‌ها می‌آموزد که خدا انسان را به حال خود وانگذاشته و دایم با اوست.

قرآن با عنایتی زیبا رسیدن انسان به بن‌بست بی‌پناهی را با عبارت «اسرفوا علي انفسهم» اسراف کنندگان و ستم کاران بر خودشان خطاب نموده و می‌فرماید: حتی کسانی که بر خودشان اسراف و ستم نموده‌اند از رحمت خدا نا امید نشوند (زمر:

۵۳). زیرا شخصی که با اعمال ناشایست موجبات اسراف در حق خود را فراهم نموده است به آخر خط و به اصطلاح به بن بست رسیده است، خداوند حتی به این افراد هم می‌فرماید از امید به رحمت من ناامید نشوید. این نوع نگرش گامی بلند در جهت رسیدن به سلامت روانی انسان است.

خداوند در آیه ۵۶ سوره حجر ناامیدان از رحمت الهی را «ضالون» و در آیه ۸۷ سوره یوسف «کافرون» می‌خواند. چنین تفکری باعث می‌شود که شخص با ایمان هیچ گاه -حتی در نهایت ناملایمات- احساس به بن بست رسیدن نکند.

۳-۹- کاهش ترس و اضطراب

هر کس امید به بهبودی امور و اصلاح کارها را از دست بدهد، نسبت به آینده و سرانجام کار دچار ترس و اضطراب می‌شود. چیزی که می‌تواند از ترس او کم کند و به اضطرابش خاتمه دهد امیدواری است. فرد مذهبی که ارزش‌های اسلامی را می‌شناسد و باور دارد، می‌داند سر رشته همه امور در دست خداست و او قادر بر هر کاری است (الرعد: ۱۶)، او می‌تواند بدی‌ها را به نیکی بدل نماید (الفرقان: ۷۰) و انسان را از خواری گناه با «توبه» به اوج عزت و سربلندی بندگی برساند. (هود: ۲۰ و ۵۲؛ الانعام: ۵۴؛ و...) خداوندی که می‌تواند کائنات را با سر انگشت حکمت و تدبیر بچرخاند و اداره کند، برای چنین کسانی کمترین دلیلی برای ناامیدی وجود ندارد.

حضرت علی (علیه السلام) در حدیثی در این باره می‌فرماید: «آگاه باش! هر بلایی انتظار آن است که روزی بر طرف شود؛ زیرا این یادآوری و ایجاد امید، به فرج و گشایش امور نزدیک‌تر است و نسبت به از میان رفتن اندوه و اضطراب و رسیدن به مقصود، شایسته‌تر (مصباح، ۱۳۷۷ ش.).

۳-۱۰- تخفیف و تسهیل مشکلات

یکی دیگر از کارکردهای تربیتی امید «تخفیف و تسهیل» مشکلات و سختی‌های ظاهری زندگی است. امیدی که در سایه رویکردهای شناختی و رفتاری حاصل می‌شود، انسان را رها شده در این دنیا نمی‌داند، مشکلات - هر چند ناگوار - عنایتی از فیض خدایی و آزمایشی در جهت تعالی است.

خداوند در جریان موسی و ساحران، پس از آن که فرعون خطاب به ایمان آورندگان به موسی گفت: دست و پای شما را در جهت مخالف قطع می‌کنم، بیان می‌دارد: «گفتند (ایمان آورندگان) ما به سوی پروردگار باز خواهیم گشت و تو جز برای این ما را کیفر نمی‌رسانی که ما به معجزات پروردگارمان - وقتی برای ما آمد - ایمان آوردیم» (اعراف: ۱۲۵-۱۲۴).

انسان امیدوار با اتکال به خدا و تکیه بر نیروی عظیم و قدرت شگرف اراده خویش نه تنها مشکلات را ساده و آزمایش الهی می‌پندارد بلکه بر آنها غلبه نموده، محیط و شرایط را به نفع آرمان‌ها و آرزوها دگرگون ساخته و به خدمت در می‌آورد.

زمانی که انسانیت انسان تحقق یافت و شخصیت والای انسانی و راه و روش شناخت صحیح آن مشخص گشت و بالاخره انسان، انسانیت خود را باز یافت به مدد تفضل و لطف خدا حقایق بدو الهام خواهد شد و از طریق خودسازی خشیت خویش را در حضور خدا خواهد دید و با قرب جوار با او زیست خواهد نمود (حجتی، ۱۳۶۶ ش.) و از رهگذر خوف از خدا از وعید و عذاب او نجات یافته و با «امید» به وعده او به زندگانی روی خواهد آورد. در نتیجه نفس او با حب الهی آرامش یافته و به غیر خدا سرگرم نمی‌گردد و در این مسیر غرور و تکبر و

خودکامگی خویش را فراموش کرده و حالاتش رو به صلاح می‌گذارد و از کمبودها و آفات و وسوسه‌ها و خیال پردازی‌ها و بیماری‌ها می‌رهد.

نتیجه‌گیری

«امید» - با نگاه قرآنی - انبساط سرور در دل به جهت امری محبوب است. هنگامی که آدمی بسیاری از اسباب رسیدن به امر محبوب را تحصیل کرده باشد به شکلی که به آرامش انسان ختم گردد. از نگاه قرآن فرایند ایجاد امید دارای مبانی و عوامل شناختی است. خودشناسی، خداشناسی، هستی‌شناسی و نگاه هدفمند به هستی از مبانی آن و ایمان، خودباوری، آگاهی از فضل و رحمت خداوند، اعتقاد به روز بازپسین و سرای باقی، از عوامل مهم روحی ایجاد آن می‌باشند.

در نگاه قرآن «امید» ایجاد شده با این شناخت و معرفت، وقتی حقیقی است که با رویکردهای رفتاری همچون عمل صالح همراه گردد، در نتیجه کارکردهای تربیتی بسیاری می‌تواند داشته باشد، از جمله عامل تحرک و باعث عمل، بالا بردن بازده کار، تقویت حس خوداتکایی، کاردانی، شادکامی، دوراندیشی و ... که همه اینها نقش مهمی در تأمین سلامت روان انسان دارند و لذا فقدان آن نوعی بیماری روانی است که در اندیشه قرآنی با فرایند ذیل قابل درمان است.

۱- خودشناسی: یکی از مباحث دینی و روانشناسی و اساس شناخت

و معرفت خداوند است.

۲- خداشناسی: شناخت خدا و آگاهی از قدرت و قوای فضل و

رحمت او باعث ایجاد امید قوت قلب و دوری از اضطراب و نگرانی

می‌شود.

۳- خودباوری: برای مواجهه با مشکلات و ناملایمات حس اعتماد به نفس و خودباوری، نیروی قوی و محرکی توانمند است که زمینه‌ساز ایجاد امید می‌باشد.

۴- خدامحوری: اگر این حس در زندگی انسان شکل گیرد که خداوند محور و اساس تمام کارهاست و هستی خود را به هست نمای هستی تکیه دهد، هیچ گاه مضطرب و ناامید نمی‌شود.

۵- تغییر نگرش‌های درونی: در حقیقت این مرحله همراه و همزمان با مراحل دیگر باید انجام شود تا نگرش شخص به هستی و خودش تغییر نماید.

۶- همراه نمودن رویکردهای شناختی با رفتاری: حال که شخص به شناخت و معرفت صحیح رسید باید آن را با رویکردهای رفتاری مثل عمل صالح همراه سازد. لازم به ذکر است زمینه سازی محیطی همچون خانه، مدرسه، اجتماع و عوامل غیر انسانی محیطی مثل رادیو و تلویزیون نقش بسزایی در بستر سازی ایجاد امید دارند که آنها هم نباید نادیده گرفته شوند.

فهرست منابع

- قرآن مجید، ترجمه مهدی الهی قمشه‌ای.
- نهج البلاغه، (۱۳۷۸ ش.) ترجمه حاج شیخ حسین انصاریان، چاپ اول، تهران: پیام آزادی.
- اریک فروم، انقلاب امید. (۱۳۷۴ ش.) ترجمه مجید روشنگر، تهران: انتشارات نیزار، صص ۳۷-۳۹
- اعرافی، علیرضا. (۱۳۷۶ ش.) درآمدی بر تعلیم و تربیت اسلامی، تهران: انتشارات سمت، صص ۳۰ و ۳۹
- امینی. (۱۳۵۵ ش.) نقش بیم و امید در زندگی انسان، مجله مکتب/سلام، سال ۱۷، شماره ۴
- پاپکین، ریچارد هنری و آورم استرول، (۱۴۰۸ ق.) کلیات فلسفه، ترجمه جلال الدین مجتبوی، تهران: حکمت، ص ۲۷۷
- پروا. (۲۰۰۳ م.) روان شناختی توحیدی، تهران: نشر مطبوعات.
- تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد. (۱۳۸۲ ش.) غرر الحکم و درر الکلم، ترجمه محمد علی انصاری، تهران: بی جا، ج ۱، صص ۱۸۰ و ۲۳۲
- جعفری، محمد تقی. (۱۳۶۲ ش.) تفسیر نهج البلاغه، چاپ اول، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ص ۵۲
- جمعی از محققین. (۱۳۶۲ ش.) بهداشت عمومی، تهران: دفتر تحقیقات و برنامه ریزی و تألیف کتب درسی، ۸۵
- چاوشی، اکبر. (۱۳۷۷ ش.) بررسی مفهوم خوف و رجا، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد واحد تهران مرکز.
- چاوشی، علیرضا. (۱۳۷۴ ش.) خوف و رجا از دیدگاه قرآن و سنت، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک.
- حجتی، سید محمد باقر. (۱۳۶۶ ش.) گامی فراسوی روانشناسی اسلامی، چاپ سوم، تهران: نشر فرهنگ اسلامی، ص ۴۸
- حسکانی، (بی تا) شواهد التنزیل، تهران: مؤسسه چاپ و نشر، ج ۲، ص ۴۶۶
- حسن زاده، رمضان و همکاران (۱۳۹۱ ش.). راه‌های تقویت امید به آینده از منظر قرآن و روایات، مجله دانشگاه علوم پزشکی بابل، دوره پانزده، ویژه نامه یک، ص ۸۳
- حسینی کوهساری، اسحاق. (۱۳۸۳ ش.) نگاهی قرآنی به فشار روانی، تهران: پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی، ص ۱۷۹
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد. (۱۴۱۶ ق.) مفردات الفاظ القرآن، تحقیق: صفوان عرفان داودی، بیروت: دار الشامیه، ص ۹۰
- شعبانی، بختیار. (۱۳۷۱ ش.) بررسی روش‌های تأمین تندرستی و بهداشت روانی، مجله پیوند، ص ۴۲.

طباطبایی، سید محمد حسین. (۱۴۱۴ ق.). المیزان فی تفسیر القرآن، قم: دفتر انتشارات اسلامی، ج ۱۹، ص ۵۸۴

فراهیدی، خلیل بن احمد. (۱۴۱۰ ق.). کتاب العین، قم: انتشارات هجرت، ج ۳، ص ۲۶۱
فیض کاشانی، ملا محسن. (۱۴۱۷ ق.). المحجّه البیضاء فی تهذیب اللّٰحیاء، قم: انتشارات اسلامی، ج ۷، ص ۲۵۳

قربانی، زین العابدین، (۱۳۵۹ ش.). فلسفه آفرینش انسان، قم: انتشارات دارالتبلیغ الاسلامی.
کلینی، محمد بن یعقوب. (۱۳۷۷ ش.). الاصول من الکافی، تهران: کتابفروشی اسلامی، ج ۲، صص ۶۷ و ۶۸ و ۷۱ و ۵۴۴

کوپلر، الیزابت. (۱۳۷۹ ش.) پایان راه (پیرامون مرگ و زندگی)، تهران: رشد، صص ۷۰ و ۱۴۲
مجلسی، محمد باقر. (۱۴۰۳ ق.). بحار الانوار. بیروت: دار احیاء التراث العربی.
محدث نوری، (۱۴۰۸ ق.). مستدرک الوسائل، قم: مؤسسه آل البيت، ج ۳، ص ۳۱
محمدی ری شهری، محمد. (۱۳۶۸ ش.). نقش آفرینی امید، مجله پاسدار/اسلام، سال دوم، شماره ۸، ص ۵۱

مختاری مازندرانی، محمد حسین، (۱۳۷۴ ش.). صفات جمال و جلال خدا در نهج البلاغه، دفتر تبلیغات اسلامی، ص ۷۴

مصباح یزدی. محمد تقی، (۱۳۷۷ ش.). اخلاق در قرآن، به تحقیق: محمد حسین اسکندریان، قم: انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، ج ۱، صص ۳۸۵ و ۴۰۰، ج ۳، ص ۴۰۵
مطهری، مرتضی. (۱۳۵۹ ش.). هدف زندگی، تهران: حزب جمهوری اسلامی.

معمدی، غلامحسین. (۱۳۷۲ ش.). انسان و مرگ (درآمدی بر مرگ شناسی) تهران: نشر مرکز، ص ۴۰
معین، محمد. (۱۳۸۰ ش.). فرهنگ فارسی، یک جلدی، تهران: نشر سرایش، ص ۵۱۲
مکارم شیرازی، ناصر و همکاران. (۱۳۸۰ ش.). تفسیر نمونه، قم: دار الکتب الاسلامیه، ج ۱۹، ص ۴۹۹، ج ۱۰، ص ۵۷، ج ۲۸، ص ۴۰۰

مهرتری، زینب (۱۳۸۰ ش.). تبیین نقش و جایگاه انداز و تبشیر در تربیت انسان، پایان نامه سطح ۲ حوزه، قم.

نراقی، ملا احمد، (۱۳۸۱ ش.). معراج السعاده، چاپ هما، ص ۱۴۹
نراقی، ملا محمد مهدی (۱۴۰۵ ق) جامع السعادات (علم اخلاق اسلامی)، ترجمه سید جلال الدین مجتبوی، تهران: انتشارات حکمت، ج ۳، ص ۴۰

نظری منتظر. (۱۳۸۹ ش.). قدرت مثبت اندیشی، تهران: نشر رشد، صص ۵-۴۰

یادداشت شناسه مؤلفان

حسین خاکپور: استادیار دانشکده الهیات و معارف اسلامی دانشگاه سیستان و بلوچستان، سیستان و بلوچستان، ایران (نویسنده مسؤول)

نشانی الکترونیکی: Dr.khakpour@theo.usb.ac.ir

ولی الله حسومی: استادیار دانشکده الهیات و معارف اسلامی دانشگاه سیستان و بلوچستان، سیستان و بلوچستان، ایران

مهرناز گلی: استادیار دانشکده الهیات و معارف اسلامی دانشگاه سیستان و بلوچستان، سیستان و بلوچستان، ایران

اسماء ایرانمنش: کارشناس ارشد علوم قرآن و حدیث دانشگاه سیستان و بلوچستان، سیستان و بلوچستان، ایران

Educational functions of hope and its role in mental health in Quran point of view

H. khakpour

V. Hosoumi

M. Goli

A. Iranmanesh

Abstract

"Hope" has an important role in human "education" and "mental health". In Quran view "Raja" (Hope) is for expansion of joy in the heart for beloved matter, if a person has obtained more of its preparation to reach to beloved and get the heart peace. The purpose of this article is expression of educational function of "Hope". So, in descriptive- analytical method and with Quran- Narrative approach studies the principles and factors of "Hope" and concludes: In Quran view, "Hope" is achieved because of two approaches: cognitive and behavioral. Humans with "self-biology" reach to "God biology", and it causes: "self believe" and "God- centered".

In Quran view, "Hope" in educational dimension is mobility factor and causes the action that raises the efficiency and makes: strengthening of patience might, sense of happiness, efficiency, training and... that all of them are associated with human mental health.

Keywords

Quran, Hope, Raja, Training, Mental health.