

عنوان تحقیق پایانی: راه‌های پیدایش و تقویت امید

استاد راهنما: سرکار خانم عباسی

پژوهشگر: الهام افشاری

تاریخ: ۱۳۹۵/۱۲/۲۱

حوزه علمیه الزهراء(س)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

راه‌های پیدایش و تقویت امید

چکیده

امید به آینده یکی از موضوعات اساسی برای ایجاد آرامش و بهترشدن زندگی نابسامان انسان است. در روان‌شناسی مثبت‌نگر، به این معتقدند که مواردی همچون امید، می‌تواند از افراد در برابر حوادث استرس‌زای زندگی حمایت کند. از طرفی، با توجه به تأثیر دیدگاه هر فرد در جهت‌گیری و چگونگی زندگی انسان، نمی‌توان از نقش دین در پیدایش امید چشم پوشید.

در تحقیق پیش‌رو سعی داریم پس از بیان و تحلیل موضوع امید و راه‌های ایجاد و افزایش آن از دیدگاه روان‌شناسی مثبت‌نگر، آن را با قرآن تطبیق داده، که هم به بررسی قرآن در این‌باره پرداخته و هم راه‌کارهای مناسبی را برای ایجاد و افزایش امید در انسانها با استفاده از آموزه‌های قرآنی ارائه نماید. از نتایج روشن این پژوهش، آن است که بسیاری از این راه‌کارها، در قرآن نیز وجود دارد و میان یافته‌های بشری و آموزه‌های قرآنی در این موضوع، نقاط مشترک بسیاری وجود دارد.

کلیدواژه‌ها: امید، راه‌کارهای قرآنی افزایش امید، روان‌شناسی مثبت‌نگر.

فهرست مطالب

۱	مقدمه	۳
۲	بخش اول: کلیات	۴
۱.۲	مباحث مقدماتی	۵
۱.۱.۲	تعریف تبیین موضوع	۵
۲.۱.۲	اهمیت و ضرورت تحقیق	۵
۳.۱.۲	اهداف و فوائد تحقیق	۶
۴.۱.۲	پیشینه	۶
۵.۱.۲	سوالهای تحقیق	۶
۶.۱.۲	فرضیه	۷
۷.۱.۲	روش تحقیق	۷
۸.۱.۲	محدودیتها، مشکلات و موانع تحقیق	۷
۲.۲	مفهوم شناسی	۸
۳	بخش دوم: راههای ایجاد و القای امید	۹
۱.۳	حقیقت امید	۱۰
۲.۳	امید در قرآن	۱۰
۳.۳	امید در روان شناسی	۱۱
۴.۳	حقیقت امیدواری	۱۲
۵.۳	اهمیت امید در اسلام	۱۲
۶.۳	اقسام امید	۱۳
۷.۳	آفات امید	۱۴
۸.۳	راه کارهای برای ایجاد و القای امید	۱۵
۴	بخش سوم: راههای افزایش امید	۱۷
۱.۴	راه کارهای رفتاری قرآن برای افزایش و تقویت امید در آدمی	۱۸
۱.۱.۴	راه کارهای فردی	۱۸
۲.۱.۴	راه کارهای اجتماعی	۱۹
۵	نتیجه گیری	۲۱
۶	فهرست منابع	۲۲

۱.۴ راه کارهای رفتاری قرآن برای افزایش و تقویت امید در آدمی

مقصود از راه کارهای رفتاری، روش های عملی برای افزایش و تقویت امید در آدمی است؛ راه کارهایی که به رفتار و عملکرد آدمی برای افزایش امید صادق و حقیقی می پردازد. این راه کارها در فرهنگ قرآن، در دو قالب فردی و اجتماعی مطرح گردیده اند تا آدمی علاوه بر غنی ساختن امید در درون خویش، به افزایش امید در جامعه نیز کمک نماید؛ چراکه یکی از ویژگی های دین اسلام این است که آیین تکروی و تکمسئولیتی نیست و جامعه ای که در آن، اصول اجتماعی و پیوندهایی نظیر انفاق، احسان و امثال آن وارد شوند و اجرا گردند، بدون شک می تواند تضمین گر آرامش و امنیت و همچنین تقویت کننده روحیه امید و امیدواری در تمامی انسان ها باشد.

لازم به ذکر است کلیه عبادات و اعمال دینی در فروزانی و تقویت چراغ امید در دل، نقش دارند، اما نقش راه کارهای زیر، به عنوان اساسی ترین و فراگیرترین آموزه ها، به مراتب اثربخش تر و جاودانه تر است:

۱.۴.۱ راه کارهای فردی

الف) ذکر خداوند: علت اصلی اضطراب ها و آشفتگی های روانی و روحی انسان معاصر، غفلت از یاد خداست. به طور کلی روح انسان، ربانی است و تا با خدا پیوند نداشته باشد، آرام و قرار نمی گیرد. پیوند روح و دل انسان با خدا، به وسیله ذکر خدا پدید می آید و برقرار می ماند؛ پیوندی ناگسستنی و استوار: «فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ» (بقره: ۱۵۲) در سایه این پیوند، آدمی شیرینی و گوارایی اتصال خود را با خداوند، حس می کند و توانایی آن را می یابد که از عادات نامأنوس و خلق و خوی های نادرست برهد و قوانین طبیعت و خواسته های نفسانی را مقهور خود سازد: «إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ» (اعراف: ۲۰۱) به همین دلیل، برای آرامش دل باید به ذکر و یاد خدا روی آورد: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد: ۲۸)

ب) ترس از خدا (ترس امیدآفرین): خداوند در آیات بسیاری تأکید می ورزد که آدمی باید تنها از او بترسد و این ترس همواره باید در او موجود باشد: «فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُونِ إِن كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ» (آل عمران: ۱۷۵)؛ چراکه این نوع ترس، در صورت نفوذ در ژرفای درون انسان، او را از ارتکاب اعمال مهلک باز داشته و به کار نیک و پیشتازی در عرصه فضیلت وامی دارد و در حقیقت، ترسی است امیدآفرین که سبب تحکیم پایه های امید در

آدمی می‌گردد. به همین دلیل، در بسیاری از آیات مربوط به امید، این نوع ترس در کنار واژه طمع استفاده شده است.

ج) توبه و انابه به سوی خداوند: توبه و انابه به سوی پروردگار، راهی است که خدا در برابر انسان‌ها قرار داده است تا از یأس و ناامیدی بپرهیزند و بدانند آفریدگارشان پذیرنده افراد عاصی است: «وَهُوَ الَّذِي يَقْبَلُ التَّوْبَةَ عَنْ عِبَادِهِ وَيَعْفُو عَنِ السَّيِّئَاتِ» (شوری: ۲۵) از این‌رو، انسان گنهکار که با انجام گناه دچار عصیان گردیده و امیدش را در زندگی از دست داده، با انابه می‌تواند آرامش خود را باز یابد و امید خویش را تحکیم نماید: «يَهْدِي إِلَيْهِ مَنْ أَنَابَ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ» (رعد: ۲۷-۲۸)

د) تهجد و شب‌زنده‌داری: خداوند در سوره «زمر»، شب‌زنده‌داران و متهجدان را «امیدوار» خوانده و نماز شب و شب‌زنده‌داری را از عوامل امیدبخش معرفی کرده است: «أَمَّنْ هُوَ قَانِتٌ آنَاءَ اللَّيْلِ سَاجِدًا وَقَائِمًا يَحْذَرُ الْآخِرَةَ وَيَرْجُو رَحْمَةً رَبِّهِ» (زمر: ۹)؛ چراکه در دل شب و به هنگام فرو نشستن غوغای زندگی مادی و آرامش روح و جسم انسان پس از قدری استراحت، حالت توجه و نشاط خاصی به انسان دست می‌دهد که در عین بی‌نظیر بودن، فوق‌العاده روح‌پرور، تکامل‌آفرین و امیدبخش است. در چنین زمانی، امیدواران حقیقی با تمام وجود، رو به درگاه معبود می‌آورند و سر بر آستان معشوق می‌سایند و با بیم و امید او را می‌خوانند.

ذ) هجرت و جهاد در راه خدا: طبق آیه «إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَاجَرُوا وَجَاهَدُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أُولَٰئِكَ يَرْجُونَ رَحْمَتَ اللَّهِ» (بقره: ۲۱۸)، امید به لطف و رحمت پروردگار، مشروط به ایمان، هجرت و جهاد است و مکلفی که بر پایه معرفت دینی، از ایمان به خدا و روز قیامت برخوردار شده و برای حفظ دین و تبلیغ آن و مصونیت دادن به سلامت معنوی خود و خانواده‌اش، از دیار کفر به سرزمین ایمان، هجرت نموده است و با مال و جان به جهاد در راه خدا برخاسته، شایسته رحمت خدا، مغفرت و آمرزش اوست. از این‌رو، هجرت و جهاد در راه خداوند، سرچشمه‌های امیدی پایدار و پویا هستند و در پرتو افزایش روح امید و امیدواری در آدمی، زمینه‌ساز طلوع رحمت و مغفرت از افق زندگی انسان می‌باشند.

۴. ۱. ۲ راه کارهای اجتماعی

الف) انفاق: یکی از مهم‌ترین آثار انفاق، از بین بردن تنش‌های اجتماعی و افسردگی‌های ناشی از فقر است؛ چراکه انفاق خالصانه سبب تطهیر و تزکیه نفس است: «خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا» (توبه: ۱۰۳) و نه تنها نفس انسان را از پلیدی بخل و خودخواهی نسبت به فقرا پاک می‌گرداند، بلکه سبب رشد آن و اعتلا بخشیدن خیرات و برکات اخلاقی و فضایل انسانی در درون آدمی می‌شود تا جایی این صفات در درون جان تثبیت می‌گردد: «الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ وَتَثْبِيتًا مِنْ أَنْفُسِهِمْ» (بقره: ۲۶۵) و

آرامش حقیقی و ثبات روحی بر آدمی حاکم می‌شود. اما افرادی که انفاقشان، همراه با اذیت و یا از روی ریا و خودنمایی است، دایم در حال بی‌ثباتی، ناآرامی، نگرانی، اضطراب و تضاد روحی به سر می‌برند .

ب) امر به معروف و نهی از منکر: امر به معروف و نهی از منکر، نشانه علاقه به سلامتی جامعه و وجود روح نشاط و امیدواری میان مردم جامعه است. به واسطه امر به معروف و نهی از منکر، اجتماع از صورت یک جامعه مُرده و فاقد تحرک بیرون آمده، به یک جامعه زنده و پویا تبدیل می‌گردد. همچنین ترک امر به معروف، زمینه‌ساز کفر است و کفر نیز یکی از علل ناامیدی و یأس می‌باشد: «وَالَّذِينَ كَفَرُوا بِآيَاتِ اللَّهِ وَلِقَائِهِ أُولَئِكَ يَكُونُوا مِنَ الرَّحِمَتِ» (عنکبوت: ۲۳) بنابراین، برای افزایش و تقویت روحیه امید در خود و سایر افراد، باید به این فریضه مهم پرداخت تا یأس و ناامیدی را ریشه‌کن نمود.

ج) احسان: از نظر قرآن، شخص محسن و نیکوکار، انسانی است امیدوار به لطف و عنایت خداوند و معتقد به وعده‌های او. از این‌رو، هر کس امیدوار به رحمت الهی می‌باشد، باید نیکوکار گردد .

د) عفو و گذشت: عفو و صفح، از مصادیق احسان است: «فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاصْفَحْ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ» (مائده: ۱۳) و رحمت خداوند که مؤمنان همواره در امید و انتظار آن به سر می‌برند و آرزوی رسیدن به آن را در دل می‌پرورانند، به محسنین و نیکوکاران نزدیک است: «إِنَّ رَحْمَتَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِنَ الْمُحْسِنِينَ» (اعراف: ۵۶) بنابراین، مؤمنان و امیدواران به رحمت الهی از طریق عفو و بخشش دیگران، می‌توانند به امید و آرزوی خود، که همان دریافت رحمت الهی و پاداش‌های او می‌باشد، دست یابند و به آرامش حقیقی نایل شوند.

ذ) وفای به عهد: قرآن کریم، یکی دیگر از ویژگی‌ها و خصوصیات افراد باایمان را، که در پرتو امید به لقای الهی، بهشت را به ارث می‌برند، وفای به عهد می‌داند. بدیهی است انسانی که به وقوع روز جزا امید دارد و فرارسیدن آن را در دل آرزو می‌کند، همواره به این مهم توجه دارد و آن را در سرلوحه زندگانی خویش قرار خواهد داد.

۵ نتیجه‌گیری

با توجه به موارد ذکر شده در این پژوهش، می‌توان به این نکته دست یافت که تلاش‌های روان‌شناسان، خیلی بارزش است، و به میزان قابل توجهی توانسته‌اند موارد بارزشی را در اختیار افراد جامعه قرار دهند. این موارد شباهت زیادی نیز با مفاهیم قرآنی موجود در این موضوع دارند. از این رو، پیرامون موضوع فوق در دیدگاه روان‌شناسی - قرآن، یافته‌های انسان بسیار شبیه به آموزه‌های قرآنی است.

در زیر، به برخی از نقاط مشترک این دو دیدگاه اشاره می‌شود:

- امید به معنای انتظار برای دستیابی به هدف همراه با تلاش و عمل است.
- امید درمانی از دو مرحله اصلی تشکیل شده است: القای امید و افزایش امید.
- یادآوری داستان‌های امیدآفرین و تمرکز بر موفقیت‌های گذشته، باعث ایجاد امید در آدمی می‌گردد.
- تفاوت‌های این دو حوزه نیز در آموزه‌ها مشاهده می‌گردد:
- نظریه امید در قرآن، برخلاف روان‌شناسی براساس هدف خلقت بشر و در راستای تکامل اوست و اساس و آن، ایمان به خداوند سبحان است.
- الگوهای موجود در قرآن برای تحکیم امید (پیامبران و اولیای الهی) نسبت به الگوهای موجود در روان‌شناسی، از جایگاهی بسیار بزرگ و برتری برخوردارند.

۶ فهرست منابع

- (۱) مقاله بررسی تطبیقی ایجاد و افزایش امید از دیدگاه روانشناسی مثبت نگرو قرآن-اعظم پرچم و زهرامحققیان-نشریه معرفت-شماره ۵
- (۲) مقاله جایگاه امید در پویایی انسان-مصطفی آخوندی-نشریه مربیان-شماره ۱۹
- (۳) مقاله نقش امید در زندگی-محمد سبحانی نیا-نشریه فرهنگ
- (۴) مقاله نقش امید در زندگی-صدیقه مقدس پور-نشریه پژوهش-شماره ۴