

بسم الله الرحمن الرحيم

تأثیر امید در تاب آوری از منظر اسلام و روان شناسی

چکیده

زندگی به ندرت دقیقاً بر اساس آنچه ما در ذهن تصور کرده پیش می رود. گاه باید برای رسیدن به یک نقطه چندین بار تغییر مسیر داد. اما مهم این است که همواره به رسیدن به مقصد امیدوار باشید. امید در زندگی دنیوی و اخروی نقشهای چشمگیری دارد. در قرآن و روایات نیز فرد با امید به لطف خدا، به آرامش در زندگی و کمال دست می یابد. روانشناسان معتقدند امید می تواند از افراد در برابر رویدادهای استرس زا حمایت کند. بدون امیدواری در زندگی، پشت سر گذاشتن موانع برای رسیدن به هدف غیر ممکن است. یکی از متغیرهایی که امید برای داشتن زندگی بهتر تأثیرگذار است نقش آن در تاب آوری می باشد؛ تاب آوری یعنی ظرفیتی برای مقاومت در مشکلات است.

مقاله حاضر با روش توصیفی با استفاده از منابع معتبر اخلاقی و روان شناسی درصدد پاسخگویی به این سوال است که نقش امید در تاب آوری از منظر اسلام و روانشناسی چیست؟

نتایج یافت شده از نقش امید بر تاب آوری از منظر اسلام و روان شناسی که ما در این مقاله به آن پرداخته ایم در پنج مولفه آرامش، حس ظن، فعالیت هدفمند، مانع طغیان و تقویت معنویت شکل گرفته است. امید با داشتن چنین مولفه هایی بر تاب آوری بیشتر اثرگذار است.

مقدمه

امید یک حالت روحی و روانی و برانگیزاننده انسان به کار و فعالیت و از نظر جهان بینی توحیدی یک تحفه الهی است که چرخ زندگی را به گردش در می آورد و عامل ایجاد انگیزه و تلاش در زندگی می شود. امیدوار بودن هنری است که از معرفت و شناخت نسبت به مبدا و معاد به دست می آید و پایه و اساس همه تلاش های مفید و پرثمر انسانی و باعث اصلاح امور در جامعه و رسیدن شخص به سعادت ابدی می شود. همین که انسان به آینده ای روشن امید داشته باشد احساس نیکو و حالت شادی به وی دست داده، باعث نشاط وی می شود. هم

چنین در او انگیزه کار و تلاش ایجاد شده و او را به فعالیت های صحیح وادار می کند.(داوودی،۱۳۸۳)امید اعتقاد به پیامدهای مثبت مربوط به وقایع و حوادث در جریان زندگی است. در واقع امید باعث بروز احساس "هرچه می خواهی،می توانی به دست آوری " در فرد می شود(دیکشنری آمریکایی،۲۰۰۸) امید به مفهوم سرشار بودن از انرژی برای زندگی برای زندگی و بهتر کردن آن است. امید در حوزه اجتماع، به معنای تحول و رشد و در حوزه شخصی، به معنای تغییر دائمی شرایط برای فرار از ملال و روزمرگی است.مسئله امید در متون دینی نیز مطرح شده است.قرآن برای تشویق و ترغیب انسان به کارهای شایسته، از امید بهره برده است. خداوند نسبت به دیدار خود که بالاترین منبع انرژی است وعده می دهد و امیدواران را به تلاش و فعالیت دعوت می کند. قرآن معتقد است اگر امید در دل انسان وجود داشته باشد منشا اثر خواهد شد.نشانه بارز امید به خدا و روز قیامت ، انجام اعمال شایسته است. کسی که عمل شایسته نداشته باشد نباید به رحمت و آمرزش خداوند امید داشته باشد.امید حالتی روانی است اما آثار عملی نیز دارد که در قرآن به آن اشاره شده است. به این موضوع در روایات نیز اهمیت داده شده است که در بسیاری از آنها امید را در داشتن رفتاری درست و تنظیم سلامت زندگی موثر دانسته اند.(داوودی،۱۳۸۳)انسان ناامید و مایوس چون مرده متحرکی چراغ عشق و حرکت همواره در وجودش خاموش است.(آخوندی)انسان به امید نیاز دارد و این امید است که می تواند در رفع بیماری های جسمی و روحی موثر باشد. امید است که کار و تلاش را افزایش می دهد و افزایش فعالیت رسیدن به خواسته ها و رضایت خاطر را به ارمغان می آورد. لازمه زندگی هر فردی امیدواری است و افزایش این حالت به طور مستقیم پیامدهای مثبت بسیاری را به دنبال می آورد از جمله منجر به آرامش می شود،حسن ظن و خوش بینی را در افراد افزایش می دهد،انسان را فعال و فعالیت ها را هدفمند می کند،در انسان خوف و رجا به وجود می آورد و این حالت مانع از طغیان او در برابر مشکلات و حوادث می شود،استقامت افراد را بالا می برد و در افزایش ویژگی های معنوی افراد و معناداری زندگی آنها تاثیر به سزایی دارد. امید با ایجاد این مولفه ها به طور غیرمستقیم بر ویژگی " تاب آوری " افراد نیز تاثیر می گذارد. به این معنا که می توان افراد امیدوار را به طور غیرمستقیم تاب آور نیز دانست.ظرفیت بازگشتن از دشواری پایدار و ادامه دار و توانایی در ترمیم خویش تاب آوری است. تاب آوری یعنی اینکه فرد بتواند قوام و سلامت روانشناسی خودش رو در مواجهه با سختی ها حفظ کند. این ظرفیت انسان می تواند باعث شود تا او پیروزمندانه از رویدادهای ناگوار بگذرد و علی رغم قرار گرفتن در معرض تنش های شدید، شایستگی اجتماعی، تحصیلی و شغلی او ارتقا یابد. تاب آوری به معنای توانایی مقابله با شرایط دشوار و پاسخ انعطاف پذیر به فشارهای زندگی است. تاب آوری نوعی ویژگی است که از فردی به فردی دیگر متفاوت است و می تواند به مرور زمان رشد کند یا کاهش یابد و براساس خود اصلاح گری فکری و عملی انسان، در روند آزمون و خطای زندگی شکل می گیرد تاب آوری حاصل تعکا ویژگی های شخصیتی فرد و محیط

است و از طریق آموزش، یادگیری، تمرین و تجربه حاصل می شود. به بیان دیگر فرد تاب آور کسی است که در برقراری تعادل زیستی در شرایط دشوار توانمند است. البته معنای تاب آوری فقط این نیست که در برابر آسیب ها یا شرایط تهدید کننده پایدار بمانیم و در رو به رو شدن با شرایط خطرناک حالت انفعالی داشته باشیم بلکه در عمق معنای آن شرکت و حضور فعال و سازنده ما در محیط پیرامونمان نیز مدنظر است (کارنیل) بررسی ها نشان داده است برخی مولفه های حاصل شده از افزایش امید که در بالا ذکر شد در افزایش تاب آوری نیز موثرند. آرامش با کمتر کردن آسیب ها و سوق دادن انسان به سوی آخرت گرایی، فعالیت هدفمند با ایجاد انگیزه و بالابردن درصد احتمال رسیدن به هدف، حسن ظن با افزایش مقاومت و کاهش عوامل استرس زا و ایجاد نگاه مثبت، خوف و رجا با گره خوردن به منبعی محکم و ایجاد اعتقادی محکم، استقامت با بالا بردن آستانه تحمل، تقویت معنویت با معنا دادن به زندگی می تواند تاب آوری افراد را افزایش دهد. بنابراین امید را می توان با داشتن جنبه های شخصی و اجتماعی از موضوعات مهم چه در حیطه شخص و چه در محیط اجتماع دانست. امروزه با افزایش مشکلات روحی جسمی، بیتشر شدن فاصله های اجتماعی، مشغله های زیاد و ورود تکنولوژی های جدید و سوق دادن گرایش ها به مسائل مادی این موضوع مورد غفلت قرار گرفته است. چرا که امید ماده محرکه انسان است و انسان ناامید با وجود هرنوع آسایشی توانی برای حرکت نخواهد داشت و جامعه ای که افرادش ناتوان از حرکت باشند هیچ گاه به پیشرفت های وسیع دست نخواهد یافت. غفلت از امید با رابطه مستقیمی که بین این مولفه با موضوع تاب آوری است آستانه تحمل را پایین خواهد آورد و جامعه را به انفعال و هرج و مرج خواهد کشید. در نتیجه پویایی و رشدی هم حاصل نمی شود. پس این دو مولفه با رابطه مستقیم با یکدیگر از اهمیت ویژه ای به خصوص در جوامع مدرن و متمدن امروزی برخوردار خواهد بود. این مقاله نیز با علم به این موضوع درصدد است به صورت توصیفی نقش امید در تاب آوری افراد را از منظر آیات، روایات و روان شناسی مورد بررسی قرار دهد.

مرادی و صادقی (۱۳۹۸) در مقاله ای با عنوان " بررسی نقش امید به زندگی و تاب آوری روان شناختی دانش آموزان دختر دوره متوسطه اول " ، نقش امید به زندگی را در تاب آوری روان شناختی دانش آموزان دختر دوره اول متوسطه شهر خرم آباد مورد بررسی قرار دادند و با استفاده از یافته های این پژوهش نتیجه گرفتند که امید به زندگی در تاب آوری دانش آموزان تاثیر مثبت دارد و افرادی که امید به زندگی بالاتری دارند از تاب آوری بیشتری نیز برخوردار خواهند بود.

محمد زاده و جهانگیری (۱۳۹۸) در مقاله " بررسی رابطه بین تاب آوری و تنظیم هیجانی با امید به زندگی در بین سربازان " دریافتند که بین تاب آوری و تنظیم هیجانی با امید به زندگی در بین سربازان رابطه معنی داری

وجود دارد

مرادی، صالحی، کوچک انتظار، ایزانلو (۱۳۹۸) نیز در مقاله ای تحت عنوان " تدوین مدل پیش بینی امیدواری براساس تاب آوری و شادکامی با در نظر گرفتن نقش میانجی کیفیت زندگی در زنان مبتلا به سرطان پستان" به این نتیجه رسیدند که افزایش میزان شادکامی و تاب آوری می توان کیفیت زندگی مبتلایان به این بیماری را بالا برد و سطح امیدواری شان را ارتقا داد.

باقری زنجانی اصل منفرد و انتصار فومنی (۱۳۹۵) نیز در مقاله ای با نام " اثر امید درمانی گروهی بر تاب آوری و امید به زندگی در بیماران مبتلا به سرطان پستان شهر زنجان" به این نتیجه رسیدند که با امید درمانی می توان از جهات مختلف به تاب آوری و امیدواری این بیماران کمک کرد

خاری آرانی، رهنما، علی اکبر زاده آرانی (۱۳۹۴) در مقاله ای به نام " بررسی مفهوم امید در قرآن و روایات و نقش آن در تربیت انسان" امید را در مفاهیم دینی بررسی کرده و آثار امید در زندگی را معرفی می کند
آخوندی (۱۳۸۷) نیز در مقاله " جایگاه امید در پویایی انسان ها" جایگاه و اهمیت امید را در زندگی انسان بررسی می کند

محمدی ری شهری (۱۳۶۸) نیز در مقاله " نقش آفرینی های امید " درباب امید و جایگاه آن در زندگی بحث می کند

کریمی و محمدی (۱۳۹۶) نیز در مقاله " شناسایی مولفه های معنویت اثرگذار بر تاب آوری در افراد کار آفرین" مولفه های معنوی را در افزایش تاب آوری موثر می داند و ارتباط بین این دو مولفه را مستقیم دانسته است
با توجه به جایگاه و اهمیت امید و رابطه آن با تاب آوری افراد این مقاله نیز در صدد است نقش امید را در افزایش تاب آوری از سه منظر آیات، روایات و روان شناسی مورد بررسی قرار دهد تا هم نگاه جامع تری به این موضوع انجام گیرد و هم مولفه های متعددی را مورد بررسی قرار دهد.

فعالیت هدفمند

یکی دیگر از مولفه های تاثیرگذار امید، فعالیت هدفمند است. فعالیت هدفمند فعالیتی است که با انگیزه خاص برای رسیدن به هدفی خاص انجام می شود. امید یک حالت روحی و روانی و برانگیزاننده انسان به کار و فعالیت و از نظر جهان بینی توحیدی تحفه الهی است که چرخ زندگی را به گردش در می آورد و عامل ایجاد انگیزه و

تلاش در زندگی در راستای هدفی می شود. همین که انسان به آینده ای روشن امید داشته باشد احساس نیکو و حالتی شاد به وی دست داده و باعث نشاطش می شود. هم چنین در او انگیزه کار و تلاش ایجاد شده و او را به فعالیت های صحیح زندگی وادار می کند.

در آیه ۲۴۹ سوره بقره وقتی نیروهای طالوت درمقابل لشکر جالوت ایستادند گفتند: «امروز ما طاقت جنگیدن با جالوت و سپاهیان را نداریم» ولی شمار اندکی که به دیدار خداوند ایمان داشتند گفتند: «بسا گروه اندکی که بر لشکری عظیم به اذن خدا پیروز شود».

در این آیه خداوند به افرادی اشاره می کند که از آزمایش سربلند بیرون آمدند و از آب ننوشتند و به وعده خدا و پیامبر امید داشتند. نور امید ترس را از دل آنها بیرون کرد و به آنها قدرت بخشید. برای رسیدن به هدف وارد معرکه عمل شدند و جنگیدند و در نهایت نیز پیروز شدند. این ها گروه امیدواران اند که هیچ گاه خسته نمی شوند، از کار و تلاش باز نمی مانند، درجا نمی زنند و به عقب باز نمی گردند. تلاش می کنند گامی به جلو بردارند هیچ گاه مانع و مشکلی نمی تواند بر عزم راسخ آنان چیره شود و از حرکت بازشان دارد. یاس و ناامیدی در قاموسشان وجود ندارد. (آخوندی، ۱۳۸۷: ص ۵۹)

پیامبر(ص) نیز آن را رحمت الهی یعنی منشا تلاش و حیات دانستند و فرمودند: «امید و آرزو برای پیروان من رحمت است و اگر امید و آرزو نبود هیچ مادری کودکش را شیر نمی داد و هیچ باغبانی درختی را هرس نمی کرد» (مجلسی، مکرر، ج ۱۷۳: ۷۴، مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۱: ۱۱۱). در کلامی دیگر حضرت علی(ع) می فرمایند: «هر امیدواری جوینده است و هر بیمناکی گریزان است»

شخص امیدوارفعالیتی که دارد بدون هدف نمی باشد بلکه هدفمند است. شخص مذکور تمام احساسات، ایده ها و افکار خود را به سوی هدف متمرکز می سازد. اگر این سوق دادن در راستای دگرخواهی و وصال به خداوند باشد نمودهایی از داشتن هدف متعالی تلقی می شود. کسانی که این هدف را داشته باشند در برابر مشکلات تاب آوری بیشتری دارند چرا که داشتن هدف متعالی تحمل مشکلات را بسیار آسان می گرداند (کریمی و محمدی، ص ۲۷۵) همچنین این شخص بر شرایطی که می تواند تغییر دهد تمرکز می کند که در گام مهمی در جهت تاب آوری افراد است

همچنین انجام فعالیت های داوطلبانه که از روی میل و اراده و با هدف خیر رساندن به دیگران انجام می شود هم می تواند تاب آوری افراد را در برابر سختی ها و مشکلات افزایش دهد. (همان، ص ۲۷۶)

بنابراینچه گفته شد امید با سوق دادن انسان به انجام فعالیت های هدفمند برافزایش تاب آوری او موثر است. شخصی که امیدوار است فرصت زندگی را برای رسیدن به هدفی مشخص می یابد و به سوی آن هدف

بالایی برای طی کردن این مسیر بیابند. در این شرایط داشتن آرامشی که ناشی از امید به خداوند است و توکل و توسل به او تا حد زیادی می تواند کارگشا باشد.

همانطور که ذکر شد امید زمینه ساز آرامش است. آمیدی که متأثر از اتصال و محبت به خداوند، توکل به او و توسل به معصومین است، دلهره ها را به حداقل می رساند، مشکلات را کوچک نشان می دهد و توانایی مقابله با سختی ها را به انسان می دهد و تاب آوری او را افزایش می دهد.

حسن ظن

یکی دیگر از آثار امید به خداوند حسن ظن می باشد. این واژه ترکیبی اضافی و در لغت به معنای "گمان نیک و خوش بینی" و در مقابل "سوء ظن" به معنای بدگمانی و بد بینی است (قرشی: ۱۳۴) و نسبت به خداوند به معنای امید داشتن به لطف و کرم و عنایات بی حد الهی است. این ویژگی یکی از فضائل اخلاقی به شمار می آید و در متون روایی و منابع دینی به عنوان صفتی برای مومنین، بهترین عبادت و بهای بهشت معرفی شده است. به همین خاطر برای دست یابی به آن توصیه هایی شده است. از جمله اموری که موجب می شود انسان به خداوند حسن ظن پیدا کند مساله امید داشتن به ایشان است. طبق روایات وسعت رحمت الهی به حدی است که در روز قیامت حتی شیطان هم به آمرزیده شدن طمع خواهد کرد بنابراین امید داشتن به رحمت بی کران الهی و عنایاتش نسبت به بندگان خود موجب ایجاد حسن ظن به خداوند می شود چنان چه امیرالمومنین (ع) در این باره فرمودند: حسن ظن بنده به خداوند سبحان به مقدار امیدواری اوست (خوانساری: ۳۸۷) در این بیان حضرت در صدد بیان این است که امیدواری با حسن ظن رابطه مستقیمی خواهد داشت. هرچقدر شخص امیدوارتر باشد، حسن ظن بیشتری هم به خداوند خواهد داشت.

اهمیت این موضوع در روایتی دیگر از امام باقر (ع) نیز اشاره شده است. امام باقر (ع) می فرماید: در کتاب علی (ع) دیدیم که ایشان از رسول خدا (صلی الله علیه و آله) نقل کرده است آن حضرت بر فراز منبر فرمود: سوگند به خدایی که معبودی جز او نیست هرگز خوبی دنیا و آخرت به هیچ مومنی داده نمی شود جز به سبب خوش گمانی اش به خداوند و امیدواری اش به او و خوش خلقی و خودداری او از غیبت مومنان و سوگند به خدایی که معبودی جز او نیست خدا هیچ مومنی را پس از توبه و استغفار عذاب نمی کند مگر به سبب بدگمانی اش به خدا و کوتاهی اش در امیدواری به او، بدرفتاری و غیبت او از مومنان و سوگند به خدایی که معبودی جز او نیست گمان هیچ بنده ای به خدا نیکو نشود جز اینکه خدا نزد گمان بنده مومن خود باشد (هرگونه که به او گمان برد خدا همانگونه با او رفتار می کند) زیرا خداوند کریم است و همه خیرها به دست اوست. او از اینکه بنده مومن اش به او گمان نیک برد و او برخلاف گمانش با وی رفتار کند حیا می کند. پس به خدا خوش بین باشید

و به سوبش رغبت کنید(کافی: ۷۱ و ۷۱)

به طور کلی کسی که به خداوند خوش بین است، واقعیت ها و مسائل زندگی را راحت تر می پذیرد، آرامش بیشتری دارد و هیچ گاه از لطف و رحمت خدا ناامید نمی شود همان گونه که در نگرش مثبت حضرت یعقوب(ع) و امیدش به خدا بعد از شنیدن حکایت پسرش بنیامین می بینیم: "امید است که خداوند آنان را به من بازگرداند(یوسف: ۸۳)(مجیدی و قشقایی)

امیرالمونین(ع) نیز توصیه فرموده اند که در پیچیده ترین مراحل هم نباید از مشکلات فرار کرد و امیدواری را از دست داد از این رو می فرمایند: وقتی شدت سختی ها به نهایت رسند همان لحظه موقع انتظار و امید گشایش است (آمدی: ۳۱۹). از این بیان اهمیت و نتیجه دیدگاه خوش بینی نیز مشخص می شود

روایات دیگری پاداش خوش گمانی به خدا را دست یابی به بهشت دانسته است(آمدی: ۳۷) انسان های خدامحور به خدا و اراده او و در نهایت به حرکت رو به کمال هستی خوش بین هستند و این خود در آرامش انسان اثر مثبت برجای میگذارد. خوش گمانی حقیقی به خداوند انسان را از ناامیدی از رحمت خدا باز میدارد و در افزایش کارهای شایسته و ترک کارهای ناپسند اثر به سزایی دارد

افراد مثبت اندیش همواره در طول زندگی خود انسان هایی امیدوارند و ناامیدی در آنها جای ندارد. در راه خود با هر سختی که ببینند بلافاصله ناامید نمی شوند و دست از کار نمی کشند بلکه مصمم می شوند و همچنان به پیروزی امیدوارند. چرا که خداوند در دو سوره از قرآن کریم می فرماید: به یقین در پی هر دشواری آسانی خواهد بود(شرح: ۶ و ۵، طلاق: ۷)

بنابراین آن که به خدا خوش بین است هیچ گاه به بن بست نمی رسد و گرفتار فشار روانی نمی شود چرا که هر قدر عوامل استرس زا فزونی یابد رفتار و مقاومت صبورانه اش بیشتر خواهد شد(حسینی کوهساری) و این یکی از ویژگی های افراد تاب آور است. اعتقاد راسخ به اینکه آینده می تواند بهتر باشد، احساس امید و هدفمندی و باور به اینکه می توانند زندگی و آینده خود را کنترل کنند و موانع احتمالی نمی تواند آنها را متوقف سازد تاب آوری افراد را بیشتر می کند. پس میتوان گفت امید با ایجاد حسن ظن در افراد تاب آوری آنها را در مقابل مشکلات افزایش می دهد و زندگی را برایشان لذت بخش تر می سازد. از رابطه تاثیر شگرف امیدواری را می توان نتیجه گرفت و به آن پرداخت.

مانع طغیان

یکی دیگر از تأثیرات امیدبر انسان این است که مانع طغیان او می شود. مسائل مختلف زندگی انسان همواره در خوف و رجا قرار می گیرد. رجا در لغت به معنای گمان به وقوع چیزی است که موجب خوشحالی باشد که در فارسی از آن به امید تعبیر می گردد (راغب اصفهانی). خوف نیز در لغت به معنای ترس و وحشت است (ازهری جوهری) و در توضیح آن گفته شده است که خوف، انتظار امری ناپسند با توجه به نشانه های محتمل یا معلوم و قطعی از آن است (راغب اصفهانی). از دیدگاه معرفت اسلامی عامل حرکت انسانی خوف از خدا و رجا به خداوند است. این دو عامل موجب می شود تا انسانها بر حسب مراتب ایمان و معرفت خود به عبادت بپردازند؛ عبادت برخی به دلیل ترس از عذاب جهنم است و کسانی که از درجات بالاتر ایمان برخوردارند از ترس اینکه مبدا از چشم خداوند بیفتند او را عبادت می کنند (پایگاه اطلاع رسانی آیت الله مصباح یزدی) برخی برای دست یابی به این امید و آرمان عمل صالح انجام می دهند و از کارهای ناشایست که مانع دست یابی به رضوان الهی و گرفتار شدن به خشم و غضب الهی است باز می ایستند اما افراد سست عنصر که ایمان در جانشان ننشسته است، آرزوی رسیدن به سعادت و بهشت را دارند اما به عمل صالح که آن آرزو را محقق می کند دست پیدا نمی کنند و خود را به گناه می آلاینند و در عین حال آرزوی بخشش دارند؛ پیوسته با پیش کشیدن آرزوهای پی در پی و دراز توبه را به تاخیر می اندازند و بدین وسیله خود را از آلودگی ها پاک نمی سازند و از رضوان الهی محروم می گردند. (مصباح یزدی: مقاله ۱۲)

طبق فرامین دینی ترس و امید همیشه همراه هم هستند و انسان باید تعادل آنها را حفظ کند. این دو مانند دو بال پرنده ای هستند که نقص در یکی دیگری را نیز ناقص می کند. قرآن کریم نیز در آیه ای به صورت صمنی به این موضوع اشاره کرده و می فرماید: از آخرت می ترسد و به رحمت پروردگارش امیدوار است. (زمر: ۹)

حضرت علی (ع) نیز در حدیثی فرموده اند: بهترین کارها، تساوی بین خوف و رجا نسبت به خداوند است (محمدی ری شهری: ۱۳۷۷)

به طور کلی در امور معنوی توازن، ترس و امید، ضامن رشد و تکامل به سوی کردگار است. غلبه ترس بر امید آدمی را به نومیدی و نیستی می کشاند چنان که سنگینی امید بر ترس از پروردگار نیز او را به غرور و غفلت می کشاند؛ در نتیجه سبب درجا زدن و مانع سیر تکاملی آدمی خواهد شد. بندگان خاص بیم و امید را در کنار هم دارند و خدا را با با خوف و طمع می خوانند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴)

انسان برای انجام کارهای اختیاری خود حتما باید انگیزه ای داشته باشد. به تعبیر فلاسفه باید مبادی اراده یعنی حالاتی روحی و قلبی در فرد پدید آید تا وادار به انجام کاری شود مهم ترین انگیزه ای که باعث می شود تا

انسان کاری را انجام دهد و یا اموری را ترک نماید احساس لذت و درد است. اگر انسان اطمینان داشته باشد که با انجام یک کار خاص احساس لذتی برایش فراهم خواهد شد آن کار را با انگیزه و امیدواری انجام می دهد و برعکس برای درمان ماندن از ناراحتی و درد و رنج یکسری کارها را ترک خواهد کرد. این حالت مشترک بین انسان و حیوان و هر موجودی است که دارای قدرت اراده و اختیار می باشد. انسان برای رسیدن به لذت و یا فرار از درد باید مقدماتی را فراهم کند. فلاسفه بعضاً برای این گونه لذت ها که احتیاج به انجام مقدماتی دارد تعبیر نفع را به کار می برند. اما انگیزه انجام یک سری از کارها نه لذت است و نه نفع بلکه مصلحت است. بنابراین می توانیم بگوییم هرکاری که یک موجود زنده با اراده انجام می دهد برای این است که به مطلوب و فایده ای برسد و یا از امری نامطلوب در امان باشد. بنابراین انسان همواره برای انجام دادن یا انجام ندادن اعمال اختیاری خود، به دو عامل امید و ترس توجه دارد؛ امید به اینکه در اثر کاری خوب، امری مطلوب حاصل شود و ترس از اینکه در اثر کاری بد امری نامطلوب تحقق یابد. پس خوف و رجا یا امید و ترس در زندگی انسان ها جایگاه ویژه ای دارند که باید به آن توجه شود. (مصباح یزدی: پایگاه)

بر این اساس افزایش امید در زندگی در انسان خوف و رجا به وجود می آورد. این ویژگی به نوعی می تواند از ویژگی هایی باشد که بر تاب آوری افراد موثر است. افراد تاب آور افرادی هستند که برای هر مشکل، شکست و مسئله ای منابع بیرونی را سرزنش نمی کنند. آن ها سهم خود را در امور زندگی همراه با مسئولیت پذیرفته اند و بر این باورند که هر عملی که انجام می دهند. این افراد خود را قربانی و ناتوان تصور نمی کنند وقتی با یک بحران دست به گریبان اند همواره خود را فردی نجات یافته تصور می کنند و معتقدند می توانند بر شرایط فائق آیند. آنها اعتقاد راسخ دارند به اینکه آینده می تواند بهتر باشد، احساس امید و هدفمندی و باور به اینکه می توانند زندگی و آینده خود را کنترل کنند و موانع احتمالی نمی تواند آنها را متوقف سازد (کارنیل). بنابراین می توان انتظار داشت افزایش امید در زندگی با ایجاد خوف و رجا در افراد و مانع از طغیان شدن آنها را به افرادی که تاب آوری بیشتری دارند تبدیل کند.

جمع بندی و نتیجه گیری

امید عبارت است از داشتن باور به نتیجه مثبت اتفاق ها یا شرایط در زندگی و یکی از احساسات انسان به شمار می آید با این حال نقش و پیامدهای مهمی را ایفا می کند و با توجه به شرایط مدرن امروزی از نیازهای هر شخص و جامعه ای به حساب می آید. از جمله اینکه با ایجاد مولفه هایی چون آرامش، حسن ظن، مانع طغیان، استقامت، فعالیت هدفمند و تقویت معنویت به طور غیرمستقیم بر افزایش تاب آوری افراد تاثیر می

گذارد آنها را در برابر مشکلات و حوادث مستحکم و غیرمنفعل نگه می دارد. امید است نتایج حاصل از این تحقیق در افزایش پویایی و امید به زندگی افراد و جامعه تاثیر اندکی داشته باشد.