

آثار امید بر آرامش روانی

نسیمه زیدانی^۱

چکیده

امید مترادف رجاء و به معنای انتظار و اشتیاق است. در آموزه های قرآنی بیم و امید در کنار یکدیگر بیان شده و انسان به امیدواری در برخی ابعاد زندگی مانند امید به رحمت الهی، امید به آینده سفارش شده است. روانشناسان نیز معتقدند که امید سبب مثبت نگری انسان در برابر رویدادهای استرس‌زا زندگی شده و او را در برابر انواع مشکلات مقاوم می‌سازد. پژوهش حاضر به روش توصیفی - تحلیلی و با عنوان «آثار امید بر آرامش روانی» در راستای هدف بررسی متون دینی درباره تاثیر امید بر آرامش روانی به بررسی مفاهیم امید و آرامش، اقسام آرامش و آثار امید بر آرامش روانی در ابعاد مادی و معنوی پرداخته است. در پایان به این نتیجه رسیده است که آرامش روانی در انسان به واسطه ایمان و توکل فرد امیدوار پدید می‌آید، علاوه بر آن امید در انسان موجب صبر و شکیبایی شده و در برخی از موقعیت ها امید باعث دوری اضطراب از انسان می‌شود. از سوی دیگر، دستیابی به اهداف نیز از جمله آثار مادی است که سبب تقویت آرامش روانی در انسان می‌شود.

واژگان کلیدی: آرامش، آرامش روانی، امید، امیدواری، انسان.

^۱ طلبه سطح دو حوزه حضرت زینب (س)، استاد مربوطه: سرکار خانم حکیمه موسوی.

مقدمه

امید یک حالت روحی و روانی است که برانگیزاننده انسان به کار و فعالیت می‌باشد. بنابراین امید و امیدواری موهبتی الهی است که در سلامت روانی انسان و رسیدن او به اهداف و تکامل نقش بسزایی دارد. در آموزه های دینی اسلام نیز چنین آمده است که امید به رحمت الهی نیز از ارکان ایمان بوده که رخوت را از انسان دور نموده و نشاط را جایگزین می‌نماید. در علم روانشناسی امید از جمله مسائل مهم در ایجاد تعادل جسمی و روانی به حساب می‌آید که تاثیر مثبتی بر روان انسان بر جای می‌گذارد. در دهه اخیر روانشناسان و دانشمندان علوم انسانی نیز به این نتیجه رسیدند که مثبت اندیشی و نگرش امیدوارانه یکی از روش های درمان بیماری های روانی خصوصا افسردگی است.

به طور کلی، سرمایه اصلی انسان در حیاتش امید است و آن کس که امید به آینده دارد احساس می‌کند همه چیز دارد اما کسی که امید ندارد از آرامش روانی نیز بهره مند نخواهد بود. از این رو، پرداختن به امید و امیدواری و آثار آن بر انسان و سلامت روانش نه تنها موجب آگاهی انسان می‌شود بلکه به مراتب نیز باعث بهبود سلامت روان مردم جامعه خواهد شد. در نتیجه ضرورت ایجاد می‌کند پژوهشگران دیگری نیز به تاثیرات امید بر زندگی انسان و سلامت روان او بپردازند. تنوع خواهش ها و انتظارات زندگی مدرن امروزه، افراد را بیش از پیش دچار تشویش و اضطراب نموده و پیچیدگی مشغولیات زندگی او را از یافتن راهی برای حل مشکلاتش عاجز ساخته است. در چنین شرایطی امید یکی از بهترین دستاویزها برای انسان است که می‌تواند برای بازیابی خود و درمان زخم هایش بدان پناه برد و التیام بخشد. قرآن نیز امید را منشأ لایزال الهی برای بشریت ترسیم نموده است ک با فطرتش سازگار است. از این رو، پرداختن به آثار و جنبه های مختلف امید در زندگی انسان خصوصا آرامش روانی او که منجر به سلامت روانش می‌شود حائز اهمیت است و در صورت عدم برخورداری انسان از امید می‌توان گفت بیماری های روانی و جسمی بسیاری گریبانگیر انسان خواهد شد.

درباره امید و آثار آن در متون اسلامی پژوهش های بسیاری به نگارش درآمده است و از جمله آن ها می توان به موارد ذیل اشاره نمود: ۱- «مفهوم امید و آرزو در قرآن و حدیث با نگاهی به روانشناسی» از علیرضا جابر در سال ۱۳۹۰ به چاپ رسیده است که در آن با عنایت از نهج البلاغه به امید و آرزو پرداخته است.

۲- «کارکردهای تربیتی امید و نقش آن در سلامت روان از دیدگاه قرآن» از حسین خاکپور، ولی الله حسومی و مهرناز گلی و اسماء ایرانمنش است که در آن به بررسی تاثیر امید بر کارایی و شادکامی و صبر انسان با توجه به آیات قرآن پرداخته است.

۳- «تاثیر امید در سلامت معنوی از منظر قرآن و روایات» از سیدغدیر هاشمی کاشانی است که در آن به طور کلی به تاثیر امید بر سلامت روان از منظر متون دینی پرداخته است.

وجه امتیاز این پژوهش با دیگر مقالات در این است که در این پژوهش علاوه بر اینکه به مفهوم امید و علل آن از منظر اسلام پرداخته می شود، به تاثیر امید بر آرامش روان به صورت اخص پرداخته خواهد شد. بنابراین، در این پژوهش پس از بررسی مفهوم امید و آرامش روانی پژوهشگر درصدد این است که به عوامل امیدواری در انسان از نظر اسلام و تاثیر آن بر آرامش روانی بپردازد.

در ضمن لازم به ذکر است که پژوهش حاضر به روش توصیفی - تحلیلی و از طریق مطالعات کتابخانه ای به دست آمده و نگاشته شده است.

۱- مفهوم شناسی

نخست لازم است به بیان مفاهیم اصلی پرداخته شود.

۱-۱ مفهوم امید

واژه امید در لغت به معنای آرزو، چشمداشت، رجاء، انتظار، اعتماد و استواری^۱، اشتیاق و تمایل به روی دادن به انجام کارهایی است که با آرزوی تحققشان همراه باشد، است. علاوه بر این ها به معنای تکیه‌گاه، پشت گرمی و محل پناه آمدن است که در مقابل افکار منفی، یأس و ناامیدی می‌باشد.^۲

البته برخی امید را به معنای امنیت، آرزو و اعتقادی است که دستیابی به آن ممکن باشد، می‌دانند.^۳ برخی دیگر نیز امید را به معنای ترس، توقع، انتظار و شوق دانسته‌اند؛^۴ چرا که همواره ترس، نگرانی از عدم تحقق متعلق امید وجود داشته بنابراین امید را به ترس و خوف معنا کردند.^۵

معادل واژه امید در زبان عربی، واژه «رجاء» است که به معنای امید داشتن^۶ و انتظار حصول خیر و میل در آن است.^۷ این واژه ۲۸ بار در قرآن کریم به کار رفته است که به معنای امید داشتن بوده و در اصطلاح نیز به معنای انتظار امر محبوبی است که بیشتر اسباب و موجبات آن محقق باشد.^۸

در متون دینی علاوه بر واژه رجاء واژه های دیگری همانند؛ طمع به معنای تمایل نفسانی و آرزومندی شدید، تمنی به معنای میل به حصول امری همراه با تقدیر و اندازه گیری آن و أمل به معنای آرزویی که انتظار طولانی در آن وجود دارد، به کار رفته است.^۹ اما از میان این واژه ها تنها

^۱ معین، فرهنگ فارسی، ج ۱، ص ۲۵۶، واژه امید.

^۲ اکبری و همکاران، فرهنگ بزرگ سخن، ج ۱، صص ۵۲۷-۵۷۳؛ دهخدا، لغتنامه، ج ۸، ص ۲۲۲.

^۳ هرنی، فرهنگ لغت پیشرفته آکسفورد، ص ۴۵۶.

^۴ طریحی، مجمع البحرین، ذیل ریشه رجی.

^۵ ابوفارس، معجم مقاییس اللغة، ذیل ریشه کلمه.

^۶ معلوف، المنجد فی اللغة، ذیل ماده رجاء.

^۷ مصطفوی، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، ج ۴، ص ۸۴.

^۸ ابن منظور، لسان العرب، ج ۱، ص ۴۳۵، ذیل ریشه کلمه.

^۹ همان.

واژه «رجاء» است که فرد امیدوار در راه رسیدن به امیدش تلاش می‌کند و موجبات رسیدن به امر محبوب را فراهم می‌کند، اما سه واژه دیگر تلاش در راستای حصول آرزو را در بر ندارند.^۱

امیدواری از جمله مولفه‌های تاثیرگذار برای رسیدن به آرامش و رضایتمندی است که منجر به آرامش و سلامت روانی انسان می‌شود، چرا که میان امیدواری و رضایت از زندگی رابطه مثبتی وجود دارد.^۲ بنابراین امید احساسی است که انسان را به سوی شناخت حرکت می‌دهد و محرک و مشوق بزرگی برای کسب مهارت‌های رسیدن به هدف و عدم توقف انسان در برابر مشکلات است.

در اصطلاح علم اخلاق نیز امید به معنای حالت راحتی و لذتی است که از انتظار تحقق مطلوب در قلب حاصل می‌شود.^۳ این انبساط روح نیز زمانی حقیقی است که آدمی بسیاری از علل رسیدن به مقصود را فراهم نماید و لا توقع داشتن بدون اینکه اسباب آن را فراهم کند امید و رجاء نیست.^۴ در علم اخلاق نیز یأس در مقابل امید بوده که مورد مذمت واقع شده است و چنین گفتند که متعلقات اصلی امید از منظر قرآن کریم عبارتند از؛ رحمت و بخشش الهی، مغفرت و لقای الهی و مال و مقام و ثروت دنیایی. در نتیجه امید ماهیتی مثبت و پسندیده دارد اما ممکن است دلایل و متعلقات آن ناپسند و یا منفی باشند، مانند امیدی که رضای الهی در آن نبوده و به واسطه وسائس شیطانی بر انسان غالب می‌شود.^۵

^۱ طیب، اطیب البیان، ج ۵، ص ۳۴۴.

^۲ نجفی و همکاران، نقش امید، احساس تنهایی و مولفه‌های آن در پیش بینی زندگی سالمندان رضایت، صص ۹۹-۱۱۴.

^۳ نراقی، جامع السعادات، ص ۱۴۹.

^۴ موسوی لاری، رسالت اخلاق در تکامل انسان، ص ۴۳۶؛ نیلی پور، بهشت اخلاق، ص ۲۳۷.

^۵ الله وردیخانی، سفر به کعبه جانان، ج ۲، ص ۱۰۰.

می شود.

۳-۲-۱ دستیابی به اهداف

هر انسانی به امید نفعی در زندگی خود در حال حرکت است، خواه این نفع برای او بهره‌ای حیوانی داشته باشد، خواهد بار و منفعتی در راستای رسیدن به کمال باشد.^۱ زیرا تمامی موجودات به سوی کمال مطلق در حرکتند: «وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ؟» من جنّ و انس را نیافریدم جز برای اینکه عبادتم کنند (و از این راه تکامل یابند و به من نزدیک شوند!)^۲ به این دلیل است که خداوند امید و ایمان را در انسان به ودیعه گذاشته است تا بداند که بیهوده آفریده نشده است و موظف است در راستای تحقق تکامل و لقاء الله تلاش نماید. علاوه بر آن، امید آدمی سبب تلاش او برای تامین نیازهای مادی، تعهد به زندگی و مسئولیت هایش می‌شود.^۳

با توجه به آنچه بیان شد، دستیابی به اهداف مادی و غیرمادی همچون کسب روزی حلال و تعهد به خانواده و یا سعادت و کمال معنوی و لقاء الله همگی متوجه داشتن امیدواری در انسان است، چراکه امید برای اناسن همچون محرکی است که او را برای دستیابی به اهدافش تشویق کرده و راهنمایی میکند. در نتیجه انسان به واسطه دستیابی به اهدافش، آرامش روانی را کسب می‌نماید.

^۱ مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۷، ص ۳۹.

^۲ سوره حدید، آیه ۱.

^۳ طباطبایی، المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۱۴، ۳۲۵.

نتیجه گیری

با توجه به آنچه بیان شد، امید واقعی در راستای تجلی صفات الهی و ایمان به خداوند در انسان پدید می آید. در نگاه قرآنی امید جزء کمالات انسانی محسوب می شود، چراکه برخی از ویژگی های انسان امیدوار با انسان مومن و متوکل یکی بوده و می توان با تدبر آیات چنین برداشت کرد که از آثار ایمان، امید به پروردگار و رحمت اوست.

از این رو، فرد امیدوار از طریق ایمان و توکلش، آرامش روانی اش بیش از دیگران است و اضطراب و استرس هایش نیز تا حد زیادی برطرف شده. علاوه بر آن امید در انسان موجب صبوری و شکیبایی او در مصائب و بلاها نیز خواهد شد و بدین واسطه سلامت روانی و آرامش روان او نیز تامین می شود.

از دیگر آثار امید بر انسان را می توان آثار مادی آن برشمرد. این اثر دستیابی انسان به اهداف مادی اش است که به واسطه امید به آینده و دیدن اثر تلاش هایش محقق می شود. به واسطه رسیدن به اهداف انسان در مرحله از آرامش روانی قرار می گیرد که پیش از آن، تجربه نکرده است. بنابراین، آثار امید در دلبخش مادی و معنوی موجبات رسیدن به آرامش روانی را برایش محیا می کند.

منابع

*قرآن کریم

کتب فارسی

۱. احمدوند، محمد علی، بهداشت روانی، تهران: پیام نور، ۱۳۸۲ش.
۲. اشرف صادقی، علی، زبان های ایرانی، ج ۱، تهران: سخن، ۱۳۸۶ش.
۳. اکبری و همکاران، فرهنگ بزرگ سخن، تهران: مهارت، بی تا.
۴. الله وردیخانی، علی، سفر به کعبه جانان، تهران: موسسه چاپ و انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۸۴ش.
۵. جوادی آملی، عبدالله، مراحل اخلاق در قرآن، قم: اسراء، چاپ پنجم، ۱۳۸۷ش.
۶. دادستان، پریرخ، روانشناسی مرضب تحوّل، چاپ دوم، تهران: سمت، ۱۳۷۶ش.
۷. دهخدا، علی اکبر، لغت نامه، تهران: انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۶۳ش.
۸. ساراسون، ایروین جی؛ ساراسون، باربارا آر، روانشناسی مرضی، مترجمان: بهمن نجاریان، محمدعلی اصغری مقدم و محسن دهقانی، چاپ ششم، تهران: رشد، ۱۳۸۳ش.
۹. شولتز، دوان، روانشناسی کمال، جلد ۱، تهران: جامعه شناسی، ۱۳۸۸.
۱۰. فقیهی، علی نقی، بهداشت و سلامت روان در آئینه علم ودین، چاپ ۱، تهران: حیات سبز، ۱۳۸۳ش.
۱۱. مصباح یزدی، محمدتقی، پندهای امام صادق به ره جویان صادق، چاپ پنجم، قم: انتشارات موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی(ره)، بی تا.
۱۲. مطهری، مرتضی، بیست گفتار، تهران: صدرا، ۱۳۸۵ش.
۱۳. مطهری، مرتضی، مجموعه آثار شهید مطهری، تهران: صدرا، ۱۳۸۹ش.
۱۴. مطهری، مرتضی، یادداشت های استاد مطهری، (چاپ سوم)، تهران: انتشارات صدرا، ۱۳۷۸ش.
۱۵. معین، محمد، فرهنگ فارسی، تهران: چاپخانه سپهر، ۱۳۷۱ش.

۱۶. موسوی لاری، سید مجتبی، رسالت اخلاق در تکامل انسان، قم: دفتر تبلیغات اسلامی چاپ پنجم، ۱۳۸۶ش.
 ۱۷. نجاتی، محمد عثمان، قرآن و روانشناسی، مترجم: عباس عرب، چاپ پنجم، مشهد: بنیاد پژوهش های اسلامی، ۱۳۸۱ش.
 ۱۸. نیلی پور، مهدی، بهشت اخلاق، قم: موسسه تحقیقاتی حضرت ولی عصر، ۱۳۸۵ش.
 ۱۹. ویلیام لاندین، رابرت، نظریه ها و نظام های روانشناسی، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران: اندیشه، بی تا.
 ۲۰. یونگ، کارل، گوستار، انسان امروزی در جست وجوی روح فرد، تهران: امیرکبیر، ۱۳۷۶ش.
- کتب عربی**
۲۱. ابن منظور، محمد بن مکرم، لسان العرب، بیروت: دارالصادر، ۱۴۱۴ق.
 ۲۲. ابوفارس، ابوالحسین احمد بن فارس بن زکریا، معجم مقاییس اللغة، دمشق: مکتب الاعلام الاسلامی، ۱۴۰۴ق.
 ۲۳. بحرانی، سید هاشم، البرهان فی تفسیر قرآن، جلد ۳، تهران: بنیاد بعثت، ۱۴۱۶ق.
 ۲۴. بیگم امین، نصرت، تفسیر مخزن العرفان در علوم قرآن، اصفهان: گلبهار، ۱۳۸۹ش.
 ۲۵. حسنی بیرجندی، حسین، کافی الدین ابی الحسن علی لثی واسطی، عیون الحکم و المواعظ، چاپ ۱، قم: موسسه فرهنگی دارالحديث، ۱۳۷۷ش.
 ۲۶. طباطبایی، محمدحسین، المیزان فی تفسیر القرآن، قم: دفتر انتشارات اسلامی، ۱۴۱۷ق.
 ۲۷. طریحی، فخرالدین، مجمع البحرین، تحقیق سید احمد حسینی، تهران: مرتضوی، چاپ سوم، ۱۳۷۵ق.
 ۲۸. طیب، سید عبدالحسین، اطیب البیان، تهران: ایران، ۱۳۷۸ش.
 ۲۹. مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، بیروت: مؤسسه الوفاء، ۱۴۰۳ق.
 ۳۰. مصطفوی، حسن، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، ۱۴۱۶ق.
 ۳۱. معلوف، لويس، المنجد فی اللغة، بیروت: دار المشرق، ۱۹۲م.

۳۲. نراقی، محمد مهدی، جامع السعادات، قم: دارالکتاب الاسلامیه، ۱۳۸۳ق.

مقالات

۳۳. افروز، غلامعلی، "احساس امنیت"، پیوند، شماره ۲۳۱، ۱۳۷۷ش.

۳۴. اکبرنژاد، مهدی و ثوران مهدی، "اثر بخشی نماز بر آرامش روان از دیدگاه قرآن کریم"،

تفسیر، علوم قرآن و حدیث، شماره ۲۰، ۱۳۹۳ش.

۳۵. صادقیان، احمد، "قرآن و بهداشت روان"، فصلنامه قرآن و علم، شماره ۲، ۱۳۸۷ش.

۳۶. کیانی، محمد حسین، "جایگاه آرامش در عرفان و معنویت گرائی جدید"، کتاب نقد، شماره

۴۵، ۱۳۸۶ش.

۳۷. محمد پور، شیما، "آرامش حقیقی از دیدگاه قرآن"، پژوهش های میان رشته های قرآن کریم،

سال ششم، شماره ۲، ۱۳۹۷ش.

۳۸. نجفی مریم، دبیری سحر، دهشیری غلامرضا، نقش امید، احساس تنهایی و مولفه های آن

در پیش بینی زندگی سالمندان رضایت، مجله تحقیقات مشاوره، ۱۳۹۱ش.

۳۹. ویس کرمی و مودب، مهرداد و رضا، "بررسی تطبیقی آرامش روانی در روانشناسی با اطمینان

قلبی در قرآن"، مطالعات تفسیری، سال اول، شماره ۴، ۱۳۸۹ش.

۴۰. ویس کرمی، مهرداد، ۱۳۹۶، تفاوت آرامش روحی و آرامش روانی، در: loresta.iqna.ir.

منابع انگلیسی

۴۱. Hornby, A. S.a, ۲۰۰۳, The Oxford advanced learner's dictionary of current English, Oxford university.