

## تأثیر امیدواری به خدا در سعادت دنیوی و اخروی فرد و عوامل دستیابی به آن

حسین احمدی<sup>۱</sup>

مریم غلامحسین نژاد<sup>۲</sup>

### چکیده

امیدواری، احساس مطلوبی است که از ایمان و شناخت نسبت به مبدأ هستی حاصل می شود و این تحفه گران بها، موجب نیل انسان به سعادت دنیا و کمال مطلوب ابدی است. اما انسان عصر حاضر، برخلاف پیروزی هایی که بر عوامل طبیعی به دست آورده، پیوسته از آینده و مسائل مربوط به زندگی در هراس است. برخی از افراد حتی در جوامع دینی به دلیل غفلت از گنجینه های باارزش اسلام، از درد ناامیدی در رنج اند.

در این مقاله تلاش شده است با مروری بر آیات و روایات، به اختصار تأثیر امیدواری به خداوند در سعادت دنیا و آخرت فرد بیان شود، که با توجه به اصل تقدم پیشگیری بر درمان، اگر به این آثار توجه شود، می توان از بروز ناامیدی پیشگیری و یا امید را در فرد حفظ و تقویت کرد. آثار امیدواری که در این نوشتار بررسی شده است عبارتند از: امیدواری عاملی برای حرکت و تلاش انسان، بازگشت به سوی خدا، دستیابی به معنای زندگی، شکرگزاری، هموار شدن سختی ها، تکلیف مداری و کسب موفقیت، تأثیر ناپذیری از بیم های زیان بخش و مانع بحران های روحی و افسردگی. هم چنین به مهم ترین عوامل دستیابی به امیدواری همچنین ایمان، شفاعت اولیای الهی، انتظار ظهور منجی، هماهنگی آرزو با واقعیت، محبت و خدمت به خلق اشاره شده است.

**کلیدواژه ها:** امیدواری، سعادت، دنیا، آخرت، فرد، عوامل امیدواری.

۱. استادیار گروه فقه دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد.

۲. دانشجوی دکتری رشته فقه و مبانی حقوق اسلامی دانشگاه آزاد اسلامی مشهد.



## مقدمه

امید به آینده، با آدمی همزاد بوده است و در روایات به عنوان رحمت الهی معرفی شده است. چنان که پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) می فرماید: «الْأَمَلُ رَحْمَةٌ لِأُمَّتِي وَ لَوْ لَا الْأَمَلُ مَا رَضَعَتْ وَالِدُهُ وَ لَدَّهَا وَ لَا غَرَسَ غَارِسٌ شَجْرًا؛ امید و آرزو، رحمتی برای امت من است، اگر آرزو نبود، هیچ مادری فرزندش را شیر نمی داد و هیچ باغبانی درختی نمی نشاند.» (قمی، ۱۴۲۲، ۱: ۱۲۱).

در پرتو این رحمت الهی، انسان به افق هایی باز و روشن در آینده چشم دوخته و با سرور و شادمانی منتظر لحظه های زیبا و فردهایی بهتر و بلندتر است. این امید به وقوع رویدادهای شیرین و زندگی جاودانه، لذتی بی همتا در صحن و سرای زندگی است (لقمانی، ۱۳۸۵: ۱۳۱۷). با این همه، در سال های اخیر و در دنیای فناوری جدید، برخی افراد چنان غرق تظاهرات زندگی مادی شده اند که از اندیشه های اصیل فطری خود فاصله گرفته و دچار درهم ریختگی های روحی و ناامیدی گردیده اند. و راه نجات آنان، بازگشت به اصل فطرتی است که خدا در درون آن ها قرار داده است. «امید به خدا» پایگاه محکمی است، که هیچ سیل و طوفانی را یارای در هم شکستن آن نیست. امید در جهت گیری های انسان در زندگی و شور و اشتیاق بخشیدن به او برای رسیدن به آرمان های صحیح و حرکت به سوی کمال تأثیر بنیادین دارد. لذا مقاله حاضر با تأکید بر متون اسلامی و با استفاده از روش توصیفی، گامی است که به اختصار به بیان مهم ترین آثار امید به خداوند، در سعادت دنیا و آخرت می پردازد. پس از آن مهم ترین عوامل دست یابی به امیدواری معرفی می گردد.

## تأثیر امیدواری در سعادت دنیوی و اخروی فرد

در متون اسلامی آثار بسیاری برای امیدواری بر شمرده اند که در اینجا به مهم ترین آن ها اشاره می کنیم:

## ۱- عامل حرکت و تلاش انسان

در آموزه های اسلام، امید نیروی محرکی است به سمت تکامل؛ چنان چه خداوند در قرآن کریم، آیه ۱۱۰ سوره کهف می فرماید: «فَمَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا؛ پس آن کس که امید به لقا پروردگارش دارد، لازم است کار نیکو کند.» بر طبق این آیه شریفه زمانی می توان گفت که رجا و



امیدواری به لقا الهی در انسان وجود دارد، که با این امیدواری، عمل صالح توأم باشد (مصباح یزدی، ۱۳۷۹: ۴۰۲). به طور یقین، فردی که امید به فردای بهتر در دل و اندیشه پیشرفت در سر دارد؛ در سایه این امیدها تلاش خود را مضاعف خواهد نمود و حتی ممکن است برای محقق نمودن این امید، تلاش های خود را بی وقفه و شبانه روزی انجام دهد. بنابراین نمی توان مدعی امید بود، ولی عمل و رفتار متناسب با آن را انجام نداد.

مردی به خدمت حضرت صادق سلام الله علیه عرض کرد: «گروهی از دوستان شما به بهانه امید خدا نافرمانی می کنند. امام (ع) فرمود: دروغ می گویند آنان از شیعیان ما نیستند. آن گاه فرمود: «کل من رجاء عمل؛ امید از عمل جدا نیست هر کس به چیزی امیدوار شد، نسبت به آن کاری صورت می دهد» (کلینی، ۱۳۷۹: ۲، ۱۱۱).

پیشرفت های روز افزون فعالیت بشر در زمینه های مختلف از جمله علم، تولید، پژوهش، هنر، صنعت و... رهاورد این نعمت الهی است. اگر امید نباشد بشر انگیزه ای برای تحمل رنج و زحمت نمی داشت و حالت رکود و بی تفاوتی نسبت به خود و محیط پیرامونش بر او غالب می گشت. در تحریک بخشی امید از حضرت مسیح (ع) نقل شده است: «پیرمردی را مشغول کار کردن روی زمین کشاورزی دیدم از خدا خواستم امید را از او بگیرد ناگهان متوجه شدم پیرمرد کار را رها کرد و روی زمین دراز کشید. بعد از لحظه ای از خدا خواستم امید را دوباره در او زنده کند، دیدم دوباره به کار خود مشغول شد، از او سؤال کردم چه شد بعد از ترک کردن کار، دوباره به سوی آن برگشتی...» او در پاسخ من گفت: مشغول کار بودم ناگهان بر قلبم خطور کرد که تا کی کارکنم در حالی که پیرمرد ناتوانی گشته ام، از این جهت کارم را رها کردم و دراز کشیدم، ناگهان با خود فکر کردم که هر اندازه هم از عمرم باقی بماند باز به معاش نیازمندم، به این علت دوباره به کار مشغول شدم (قمی، ۱۴۲۲: ۱۲۱). علاوه بر آیات قرآن و روایات که امید را با عمل همراه می داند، زندگی روزمره ما نیز گواه بر این موضوع است.

یک دانش آموز چینی، از فرط یأس و ناامیدی به دلیل این که در رشته تحصیلی اش موفق نشده بود کتاب هایش را جمع کرد و به دور انداخت. در همان لحظه مشاهده کرد زنی فقیر در حال سوهان



کشیدن به قطعه ای آهن بود و با کوشش زیاد می خواست از آن سوزنی درست کند. دیدن این صحنه او را به شدت تحت تأثیر قرار داد. او تصمیم گرفت به درسش ادامه دهد و با اجرایی کردن این تصمیم و در سایه پشتکار مداوم از دانشمندان مشهور زمان خود گردید (سبحانی نیا، ۱۳۸۷: ۱۰۲).

## ۲- پیوستن به حق و بازگشت به سوی خدا

فرد امیدوار در زندگی معنوی و خدایی خود بن بست می بیند؛ زیرا می داند خداوند از فضل بی منتهای خود، طریقی برای او قرار داده که هر اندازه آلوده به نافرمانی از او امرش باشد، راه نجات برایش فراهم و امکان جبران برایش مهیاست.

بن بست واقعی هنگامی است که راه بازگشت به سوی خدا برای بندگان وجود نداشته باشد؛ ولی با بودن دری به نام «توبه» ناامیدی بی معناست. طبیعت مادی بشر، به گونه ای است که میل به گناه و خطا دارد. توبه داروی امراض روحی و معنوی است. فرد امیدوار با توبه از کردار خود نادم گشته و امید به گذشت و بخشش الهی دارد. با توبه وجدانش آرام و احساسی لذت بخش دارد (برزگرشانی، ۱۳۸۶: ۲۰۴).

آیات و روایات فراوانی بر امیدواری صراحت دارند از جمله در آیه ۵۳ سوره زمر، خداوند می فرماید: «قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ؛ بگو ای بندگان من که بر خود ستم کرده اید! از رحمت خدا نا امید نباشید که خداوند همه گناهان را می آمرزد؛ به درستی که او آمرزنده مهربان است.

کسانی که توفیق تشرف به خانه خدا را داشته اند، ملاحظه کرده اند این آیه شریفه سرلوحه یکی از درهای ورودی مسجد پیغمبر است و این نکته را به مخاطب می رساند که به طور حقیقی بین آیات بی شمار قرآن این آیه جایگاهی خاص داشته و به آن علت برای نوشتن بر آن مکان مقدس برگزیده شده است (پریور، ۱۳۵۳: ۲، ۳۰).

### این آیه با لطافت خاصی به بیان دو مطلب اصلی در مورد توبه می پردازد:

اول: این که با جمله «یا عبادی» ای بندگان من، بر این مطلب تصریح می کند که عموم افراد بشر دعوت به این چشمه رحمت الهی شده اند تا خودشان را از گناهان پاک نمایند.

دوم: اینکه همه گناهان را شامل شده و همه آن ها قابل گذشت و بخشش است (فقیهی، ۱۳۸۴: ۱۷۸).



فرد مؤمن از رحمت خدا مأیوس و ناامید نمی شود؛ زیرا نوامیدی از درگاهش در حقیقت محصور کردن قدرت و کفران به وسعت رحمتش است (طباطبایی، ۱۳۸۶، ۱۱، ۲۵۷) از این جهت قرآن در سوره یوسف آیه ۸۷ درباره افراد مأیوس می فرماید:

«وَلَا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْأَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ؛ از رحمت خدا مأیوس نگردید، فقط گروه کافر از رحمت خدا نوامید می شوند.»

تأثیر یأس در نابودی سعادت، از قتل انسان بالاتر است. آدم مأیوس از لطف خدا در این جهان و به خصوص از بخشش او در جهان آخرت، به هر جنایتی دست می زند؛ زیرا با خود می اندیشد که من در هر حال جهنمی ام، پس از انجام گناه که موجب لذت نفس است خودداری نمی کنم (سبحانی، ۱۳۹۷: ۱۹۴). به همین جهت یأس از رحمت خدا از گناهان کبیره است. اگر در انسان، امید به بخشش خدا وجود نداشته باشد؛ او در پی اصلاح خود نبوده، و حتی بر فساد و کج روی خود می افزاید. نمونه ای از این قبیل افراد، محمد بن شهاب زهری یکی از شخصیت های معاصر امام سجاد است، که دچار اختلال روحی شده بود و مردم به دور او حلقه زده بودند، وقتی حضرت نزدیک محمد بن شهاب آمد و از او پرسید: تو را چه شده است؟ عرض کرد: فرماندار شهری بودم، خون بی گناهی را ریختم و این گناه مرا به این روز انداخته که مشاهده می فرمایید. حضرت فرمود: «وَاللَّهِ لَقَنُوطُهُ مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ أَشَدُّ مِنْ قَتْلِهِ؛ نوامیدی او از رحمت خدا، بدتر از کشتن انسان محترم است» (سبحانی نیا، ۱۳۸۷: ۱۴۳).

### ۳- دستیابی فرد به معنای زندگی

خداوند متعال انسان را به گونه ای آفریده که میل به کمال را در او قرار داده است و به خاطر همین کمال گرایی و هدفمندی، بی هدفی در زندگی و بی معنا بودن آن چنین موجودی را ارضاء نمی کند و زنده ماندن در این سرا و ادامه دادن به حیات، زمانی برای او ارزش مند است که زندگی اش معنا و هدف داشته باشد.

در قرآن کریم سوره مومنون آیه ۱۱۶ این مسئله مطرح شده است. «أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ» آیا می پندارید شما را بیهوده آفریده ایم و به سوی ما بازگردانده نمی شوید. از این آیه فهمیده می شود اول؛ اینکه جهان بر اساس حق آفریده شده و قوانین و مقررات حاکم بر آن خود



علت بر عاقل و قادر مطلق بودن خداوند متعال است. و دوم؛ آن که سرای دنیا رو به فنا و نابودی است و حکمت خدا اقتضا می کند که پس از آفرینش این جهان هدفمند، سرای باقی و جهان دیگری باشد و گرنه دلیلی برای خلق این جهان نمی بود و این خلقت گسترده برای چند روز زندگی دنیایی معنا بود (مکارم شیرازی، ۱۳۸۱: ۱۶، ۳۷۲).

فرد امیدوار، باتوجه به اعتقادی که به هدفمندی جهان دارد، زندگی برای او مفهوم و معنا خواهد داشت. او می داند که خداوند انسان را بیهوده نیافریده است و زندگی پدیده عبثی نیست. گفتمان درونی انسان های امیدوار و ناامید نیز گویای این مطلب است. فرد ناامید، همواره بر این تکیه دارند که: تا کی باید کار کرد؟ چرا باید زندگی کرد؟ از دید این افراد زندگی سرد، تاریک، بی روح، تلخ و زجر آور خواهد بود.

ولی فردی که گوهر امید در وجود اوست می گوید: زندگی مادامی که انسان زنده است و عمر دارد باقی است: «تا شقایق هست، زندگی باید کرد». این، دو دیدگاه متفاوت به حیات و زندگی است. زندگی از دید افراد دسته دوم، سرشار از نشاط و پویایی است، به همین دلیل انسان امیدوار، زندگی برایش معنا دار بوده و از آن لذت می برد (پسندیده، ۱۳۸۴: ۸۷).

بسیاری از فیلسوفان مادی گرا، که همیشه با دیده منفی به طبیعت می نگرسته و اعتقادی به اصل آفرینش ندارند؛ بلکه معتقدند انسان موجودی است که شر جز ذاتش بوده و سعادت مند نمی شود. در پاسخ به این سوال که به چه امیدی باید زنده بود می گویند اگر بشر بخواهد به کمال مطلوب و مرحله عالی نیل پیدا کند باید خود کشتی کند و نباید زنده باشد (مطهری، ۱۳۷۵، ۱۷۳).

اما در فرهنگ اسلام انسان به معنای زندگی دست می یابد؛ چرا که او دنیا و هر آن چه در آن است را مقدمه ای برای رسیدن به زندگی کامل و واقعی انسان می شمرد. چنانچه قرآن کریم در سوره نساء، آیه ۷۷ می فرماید:

«قُلْ مَتَاعُ الدُّنْيَا قَلِيلٌ وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ لِّمَنِ اتَّقَى؛ بگو کالای دنیا اندک است و آخرت برای آنان که تقوا پیشه کنند بهتر است. معنای زندگی باید ارزشی والاتراز خود زندگی داشته باشد. چیزی که ارزش زندگی دارد، تنها خداست. وقتی خدا معنای زندگی شد، انسان به هدفش از این زندگی کردن دست می یابد.

## ۴- هموار شدن سختی ها

امیدواری به رحمت بی کرانه الهی، موجب می شود که هر چند انسان در ظاهر سختی ها و گرفتاری هایی دارد ولی این مشکلات و ناکامی ها، او را متزلزل نمی کند، بلکه این ها را مقدمه رهایی و فرج در کارها می داند و اعتقاد دارد در پی این سختی ها حکمتی است و این ها به صلاح و مصلحت اوست. راز نهراسیدن پیامبران و اولیای الهی از سختی ها، همین امیدواری به فضل و رحمت خدا و توکل بر اوست (صادقیان، ۱۳۸۶: ۷۲).

خداوند در مورد انسان های نا امید در سوره اسراء آیه ۸۳ می فرماید: «وَإِذَا أَنْعَمْنَا عَلَى الْإِنْسَانِ أَعْرَضَ وَنَأْبَجَانِيهِ وَإِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ كَانَ يُوسُأً» و هنگامی که به انسان نعمت می بخشیم، روی می گرداند (خودش متکبرانه) دور می شود و هنگامی که بدی به او می رسد، بسیار نا امید می شود « یعنی این افراد به قدری کم ظرفیت اند که با مختصری گرفتاری آرامش خود را از دست داده و یأس و ناامیدی بر قلبشان حکومت می کند آن چنان دست پاچه می شوند که انسان باور نمی کند که این ها همان انسان های سابق اند. علت این عمل، ضعف ایمان، کوتاهی فکر و اندیشه آن هاست. برعکس این افراد دوستان خدا که روح بزرگ هم چون دریا دارند شدیدترین طوفان ها هم نمی تواند در آن ها تأثیر گذارد. هم چون کوه در برابر مشکلات مقاوم و شکست ناپذیرند، و در مقابل خدا و فرمان های او هم چون کاه (مکارم شیرازی، ۱۳۸۱: ۱۲، ۲۴۵).

اگر به اصل پایان پذیری سختی ها، توجه شود، توان تحمل انسان زیاد شده و در او انتظار گشایش به وجود می آید. معصومان (علیهم السلام) با توجه دادن افراد گرفتار به این اصل، آن ها را آرام می ساختند. محمد بن عجلان می گوید: «نزد امام صادق (علیه السلام) بودم که کسی از نیازمندی خود به حضرت شکایت کرد حضرت در پاسخ وی فرمود: «إِصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ سَيَجْعَلُ لَكَ فَرْجًا» بردبار باشد که به زودی، خداوند، فرج تو را خواهد رساند.» (کلینی ۱۳۷۹: ۲، ۲۵۰)

اگر روحیه امیدواری قوی باشد، انسان می تواند به جنگ حوادث برود و همه تلخ کامی ها و ناراحتی ها را بر خود هموار سازد؛ زیرا انجام کار اساسی و بنیادی بوده و تنها برای رضای خدا است (برخی از نویسندگان، ۱۳۶۱: ۲۹). الگوی ما شیعیان، امام حسین (علیه السلام) است که در سخت ترین لحظات



مصیبت و بلا و ناراحتی های طاقت فرسا و خرد کننده، به هنگام شهادت کودک شیرخوار خود که روی دست داشت، می گوید: «هون علیّ ما نزل بی ائه بعین الله؛ آسان است بر من مصیبت هایی که بر من فرود می آید چون خدا می بیند.» (مجلسی، بی تا، ج ۶، ۴۶).

متفکران و فرزنانگان تاریخ نیز، بیشتر از خانواده های فقیر یا متوسط برخاسته و با حفظ روحیه امیدواری با سختی های روزگار دست و پنجه نرم کرده اند، کسانی که «خستگی» از دست آن ها خسته شده و «ناامیدی» از زندگی پر امید آن ها، ناامید گشته است (حسن زاده، ۱۳۷۸: ۲۱).

با امید به خداست که می توان در هر حال و هر شرایط به این مبدأ هستی اعتماد کرد و از او برای گشایش کارها و حل مشکلات نیرو گرفت.

#### ۵- شکرگزاری با توجه به جنبه های مثبت زندگی

یکی از جنبه های مثبت زندگی، نعمت های الهی است. به این دلیل گاهی فرد احساس نارضایتی می کند که از وجود نعمت های فراوان الهی که در کنارش وجود دارد بی خبر است و از آن ها غافل. اگر انسان نعمت های الهی را به یاد آورده و شکر آن ها را به جا آورد، باعث می شود که همه چیز را تیره و تار نبیند، در نتیجه اگر ناخوشی به وی روی آورد، شکر نعمت های الهی امیدواری را در او افزایش می دهد. امیدواری، کشف نکات مثبت زندگی است، اما مراد از مثبت نگری، تخیل مثبت نیست. مثبت نگری دردین، مبتنی بر کشف واقعیت های خوشایند است. دین بر آن است تا کمک کند زیبایی های موجود در زندگی کشف شده و در کنار همه مشکلات، آن ها نیز به حساب آورده شوند. این آن چیزی است که «مثبت نگری واقع گرا» نام دارد (پسندیده، ۳۳، ۱۳۸۴).

در مورد یک دانشمند نقل شده است که هنگامی او را نا عادلانه به زندان بردند با خود گفت: اگر به جای نظر کردن به دشواری های زندان به آسمان و ستاره های زیبا بنگرم، سختی های زندان بر من آسان می گردد. چه زندان، چه هر کجای دیگر آسمان همین جلوه ی زیبا را دارد.

اگر انسان بداند که کمبودهای مادی هیچ گاه از بین نمی رود و انسان به حد اشباع نمی رسد با مسایل راحت تر برخورد می کند. هر انسانی در هر مرتبه ای از ثروت که باشد، بالاتر از آن را طلب می کند. برای رسیدن به مرتبه شکر، انسان از نظر مقامات مادی به پایین تر از خود توجه



داشته باشد. به همین جهت امام علی (ع) در نامه ۶۹ نهج البلاغه می فرماید: «وَ أَكْثَرُ أَنْ تَنْظُرَ إِلَيَّ مِنْ فَضْلَتِ عَلَيْهِ فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ أَبْوَابِ الشُّكْرِ؛ و به کسانی که بر آن ها برتری داده شده ای، بسیار نگاه کن، که این از دروازه های شکر است».

بزرگ ترین عامل برای خوش بختی آن است که به همه چیز دنیا لبخند زده و از مواهب بی پایان الهی تا حد امکان استفاده نماییم. آن وقت است که به این موضوع که نعمت وجود انسان از همه مواهب خدا گران بها تر است پی برده و شاکر خدا خواهیم بود (بی نا، ۱۳۵۰: ۲۱).  
 بعضی از نویسندگان خارجی نیز به این مسئله مهم اذعان داشته اند، پیرسال اسمیت می گوید: «دو چیز در زندگی وجود دارند که باید هدف زندگی قرار گیرند: اول به دست آوردن آن چه می خواهید و بعد لذت بردن از آن. فقط عاقل ترین آدم ها هستند که به دومی دست پیدا می کنند (دیل کارنگی، ۱۳۷۸: ۱۵۵).  
 «آفرنس کار» نویسنده فرانسوی می گوید: عده ای همواره غرغر می کنند که گل سرخ خار دارد؛ ما باید شاد باشیم خارها گل دارند.» (لقمانی، ۱۳۸۶: ۱۶۴).

### ۶- عامل بازدارنده ی بحران های روحی و افسردگی

انسان امیدوار از نعمت های دنیا و آخرت بهره مند است. در برابر امید، ناامیدی می باشد که جز زیان هایی که بر جسم و روح فرد می گذارد حاصلی ندارد. کسی که به علت های مختلفی هم چون تبلیغات دشمن، عجز بودن و فقدان آینده نگری، احساس ناتوانی، احساس خود کم بینی و مشکلات جسمی، به زندگی در این دنیا امید ندارد.

روان شناسان برای افسردگی، علامت هایی بیان کرده اند که یکی از آن نشانه ها ناامیدی است. فرد افسرده نسبت به آینده بدبین و نومید بوده و بوی بهبودی از او ضاع جهان احساس نمی کند. احساساتی هم چون تنهایی، وازدگی، غم زدگی و بی روحی دارد که این امر منجر به سرخوردگی بیشتر او می شود..  
 امام علی (ع) نومیدی را عامل خودکشی بیان فرمودند: «قتل القنوط صاحبه؛ ناامیدی صاحب خود را می کشد.» (محمدی ری شهری، ۱۳۷۷: ۲۰۵).

روی آوری افراد به انواع مواد مخدر و مشروبات الکلی و داروهای آرام بخش خطرناک و کاهش سن اعتیاد به آن ها و روابط نامشروع و در نتیجه قتل و خودکشی و افزایش روزافزون آن بین نوجوانان و جوانان یکی



از بزرگترین معضل اخلاقی جامعه جهانی می باشد که به صورت فاجعه آمیز در حال گسترش است. در علت روی آوری به این امور، عده زیادی که اقدام به خودکشی کردند اما نجات یافتند بیان نمودند که چون راه حلی برای مشکلات روحی و روانی خود پیدا نکردند اقدام به خودکشی کردند (برزگرشانی، ۱۳۳۸: ۲۰۳). خداوند متعال در سوره بقره، آیه ۹۸ قرآن کریم می فرماید: «وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ؛ یعنی شما حق ندارید خود را به هلاکت اندازید. نبود روحیه امیدواری در این افراد سبب شده که نسبت به خدا و قوانین آن سرکشی و طغیان کنند. در پایان آیه ۱۱ سوره یونس از قرآن کریم خداوند این مطلب را بیان می کند: «فَتَذَرُ الَّذِينَ لَا يَرْجُونَ لِقَاءَ نَا فِي طُغْيَانِهِمْ يَعْمَهُونَ؛ پس آنان را که امید ندارند ملاقات ما را، می گذاریم در سرکشی خود فرو روند». در آیه بعد خداوند می فرماید: «... كَذَلِكَ زَيْنٌ لِلْمُسْرِفِينَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ؛ بدین سان برای اسراف کنندگان آنچه انجام می دادند آراسته شد».

در این آیه، این گونه افراد به عنوان (مسرف) اسراف کار معرفی شده اند؛ به خاطر این است که اسراف از این بالاتر نیست که انسان، مهم ترین سرمایه وجود خود یعنی: عمر، سلامت، جوانی و نیرو را بیهوده در راه فساد و گناه و عصیان، و یا در مسیر به دست آوردن متاع بی ارزش و ناپایدار این دنیا به هدر دهد و در برابر این سرمایه چیزی عاید او نشود (مکارم شیرازی، ۱۳۸۱: ۸، ۲۳۹).

ولی بعد از این همه از هم پاشیدگی و بدبختی و ناکامی، باز می توان امیدوار بود؛ چرا که خدا در سوره نور، آیه ۳۱ می فرماید: «تُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهُ الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ؛ باز گردید به سوی خدا همگی ای مومنان شاید رستگار شوید».

به قول شهید مطهری: «هیچ حد و اندازه ای برای گناه ذکر نکرده اند و نگفته اند؛ اگر گناهت به این حد رسید توبه ات قبول می شود و از آن حد بالاتر که شد قبول نمی شود بلکه گفته اند توبه کن قبول می شود» (مطهری، ۱۳۴۸: ۱۵۱).

در پایان بهتر است یادآور شویم که با بودن یک چنین وسایل رحمت و عوامل امید آفرین نباید خود را فریب داد، به امید این عوامل از انجام وظایف خودداری کرد (سبحانی، ۲۰۳، ۱۳۷۳).

## ۷- تکلیف مداری و کسب موفقیت

موفقیت و پیروزی خواسته و آرمان افراد بسیاری است، اثر امیدواری در فرد این است که با شکست در میدان فعالیت های اجتماعی خود رانباخته، بلکه در آن مواقع هم احساس پیروزی می کند، زیرا این فرد به دنبال تکلیف بوده و شکست را شکست ظاهری می داند؛ زیرا به این باور رسیده که به تکلیف خود عمل کرده است. قرآن کریم در این رابطه در سوره ی توبه، آیه ۵۲ می فرماید: *قُلْ هَلْ تَرَبُّوْنَ بِنَا إِلَّا أَحَدَى الْحُسَيْنِینَ؛ بگو آیا درباره ی ما، خبر یکی از دو نیکی را انتظار دارید؟ (یا پیروزی یا شهادت).*

در صورت به نتیجه نرسیدن عملی به خاطر وجود موانع فراوان، این عمل به وظیفه است که به فرد انرژی و توان می دهد. رهبر کبیر انقلاب اسلامی ایران، امام خمینی (قدس سره) نیز بارها می فرمود: «ما چه پیروز شویم و چه به ظاهر شکست بخوریم پیروزیم.» و این یعنی عمل به وظیفه.

اگر انسان به طور واقع بر طبق وظیفه عمل کند، احساس شکست در عرصه های اجتماعی نخواهد داشت. به طور مثال اگر دانش آموزی با تمام تلاش در سش را بخواند، اما به خاطر بیماری یا مشکلات یا مساعد نبودن شرایط محیط درسی و یا ... در امتحانات یا کنکور، قبول نشود، نباید احساس یاس کند، زیرا او به اندازه وظیفه اش تلاش کرده است. یا این که کسی مسئولیتی داشته باشد و با جان و دل در آن مسئولیت انجام وظیفه کند، اما قدر و ارزش او شناخته نشود و حتی مسئولیت هم از او سلب شود با وجود عمل به وظیفه جای نگرانی نیست (حق جو، ۱۳۷۳: ۶۴).

هم چنین از آثار امیدواری، موفقیت در پیشه و شغل و تحصیل است. چه بسا دیده یا شنیده شده که انسان هایی در یک رشته همیشه عقب بوده یا شکست خورده اند ولی با تغییر شغل و یا رشته تحصیلی یا کار، موفقیت هایی به دست آورده اند. موفقیت های مهم در زمینه های علمی، تجاری، صنعتی و حتی سیاسی و نظامی.

نمونه افراد موفق، «موستنس»، ناطق بر جسته یونانی است. او از چنان لکنت زبانی رنج می برد که به سختی می توانست حرف بزند، وی با دهان پر از ریگ تمرین حرف زدن می نمود و خود را در حالی مجسم می کرد که با مهارت در برابر یک جمع در حال سخنرانی است.

«هلن کلر» اجازه نداد نابینایی و ناشنوایی او مانع خدمت به انسان های درد مند و فقیر تر از خود شود. «توماس ادیسون» قبل از این که چراغ برق را اختراع کند، ده هزار بار روی آن آزمایش نمود و شکست هایی



را که در این راه متحمل گردید به حساب نیاورد. روزی از او پرسیدند: از این که بارها و بارها در تلاش برای ساختن لامپ برق باشکست روبه روشدی چه احساسی داشتی، پاسخ داد:

«من هیچ وقت شکست نخورده‌ام، بلکه با موفقیت توانستم هزاران طریق ساختن لامپ برق را کشف کنم» (سبحانی‌نیا، ۱۳۸۷: ۱۰۳).

### ۸- تأثیر ناپذیری از بیم های زیان بخش

بیم زیان بخش آن بیمی و ترسی است که منشا آن ناتوانی و ضعف است و نه تنها برای اقدامات مفید، محرک نیست، بلکه مانع از پیشرفت و ترقی و سد راه سعادت انسان است، ولذا پیشوایان اسلام رهروان خود را از ترس های غیر منطقی بر حذر داشته چرا که این ترس ها عزم و اراده انسان را سست و حس اعتماد به نفس او را از بین می برند.

حضرت علی (ع) در نهج البلاغه کلمات قصار حکمت ۱۷۵ می فرماید:

«إِذَا خِفْتَ أَمْرًا قَفَعْ فِيهِ، فَإِنَّ شِدَّةَ تَوْقِيهِ أَعْظَمُ مِمَّا تَخَافُ مِنْهُ». چون از کاری ترسیدی خود را در آن بیفکن؛ زیرا سختی حذر کردن بزرگ تر است از آن چه از آن ترس داری.

آن حضرت هنگامی که عازم جبهه جنگ برای پیکار با خوارج بود، یک نفر از اصحابش به آن حضرت عرض کرد که اگر پیشوای مسلمین در این ساعت حرکت کند، رهبر مسلمین شکست خواهد خورد. علی (ع) طی جمالتی اندیشه های غلط او را تکذیب کرد و فرمان سپاهیان به سوی جبهه ربا توکل به خداوند صادر نمودند و سرانجام جنگ، با پیروزی ارتش علی (ع) پایان یافت (موسوی لاری، بی تا: ۵۲۴).

در زندگی روزانه با بسیاری از افراد مواجه می شویم که ترس آن ها را از پا در آورده است، و چنین اجازه ای را به ترس داده اند. افراد بسیاری که به خاطر ترس در فعالیت های اجتماعی شرکت نکرده اند و با غالب و قاهر شدن ترس بر وجودشان از زیر بار مسئولیت شانه خالی کرده اند.

عبارت متداول این دسته آن است که من استعداد انجام دادن فلان کار را دارم؛ اما از ترس احتمالی، جرئت پیدا نمی کنم دست به آن بزنم. این نوع رفتارها موجب می گردد که به ترس اذن داده شود که بر شخص تسلط یابد، به مرور از توانایی شخص در فائق آمدن بر ترس بکاهد، و مشکلات روزانه او را بیشتر کند.

انسان می تواند با استفاده از گوهر امید بر ترس های نامعقول خود غلبه کند، در فعالیت های اجتماعی حضور یابد. بنابراین فرار از انجام کارهای مهم، از ترس این که مبادا آن را به انجام برسانند، نه تنها باعث پیشرفت افراد نمی شود؛ بلکه روحیه آن ها را نیز برای فرار از موقعیت های بعدی زندگی آماده می سازد و تداوم بر این حالت و مقهور نشدن بر آن، به طور قطع باعث می شود از موقعیت های علمی، اجتماعی، شغلی و... عقب افتد.

هم چنین در آموزه های اسلام امید و رجا بر خوف برتری داده شده است؛ البته این امر در افراد مختلف یکسان نیست و خوف برای کسی که امید به رحمت خدای متعال او را مغرور ساخته، و به گناه آلوده کرده، نیکوتر و مناسب تر است؛ چنان که امید برای کسی که یأس از رحمت خدا بر او چیره گشته، مناسب و مطلوب است (مظاهری، ۱۳۷۵: ۲۷۹).

عبادتی که از امید ناشی می شود، بهتر از عبادتی است که از خوف سرچشمه می گیرد (شبر، ۱۳۸۲: ۳۸). در آموزه های اسلام به رجا یا امیدواری تشویق و ترغیب شده است؛ چنان چه در قرآن کریم سوره رعد، آیه ۶ می خوانیم: «إِنَّ رَبَّكَ لَذُو مَغْفِرَةٍ لِلنَّاسِ عَلَى ظُلْمِهِمْ؛ پروردگار تو نسبت به مردم، با این که ظلم می کنند دارای مغفرت است.» تا حالت خوف در مؤمن، بر امید او غلبه نکند و او را از رحمت خدا ناامید ننماید (مشکینی، ۱۳۷۶: ۹۶).

### عوامل دستیابی به امیدواری

برخی از عوامل در آموزه های اسلام که باعث امیدواری می شوند عبارتند از:

#### ۱- تقویت ایمان

ایمان اصلی ترین عامل امید در انسان است. ایمان راستین مؤمن به خداوند از راه های مهمی است که او را نسبت به کمک، حمایت و نظر لطف خداوند امیدوار می سازد. اثر ایمان در سلامت جسم و جان، آنجاست که آدم با ایمان، روحی مطمئن تر و اعصابی آرام تر و قلبی سالم تر دارد. حسادت، حرص و بخل در جانش راه ندارد، ناراحتی های عصبی او را به زخم معده و زخم روده مبتلا نمی سازد (مطهری، ۱۳۴۸: ۱۵۱).



ایمان دارای مراتبی است. برای مؤمنانی که از درجات بالای ایمان برخوردارند و از اولیای خدا محسوب می‌شوند؛ دیگر ترس و خوفی در کار نیست و همواره به درگاه خدا امیدوارند. چنانچه خدا در سوره یونس، آیه ۶۲ می‌فرماید: «لَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ؛ آگاه باشید همانا اولیاء خدا نه ترسی برایشان است و نه اندوهگین می‌شوند» (فقیهی، ۱۳۸۶: ۱۲۸).

اما اگر این ایمان ضعیف و سست شود یا به طور کلی از بین رود، آن‌گاه عوامل ناامیدی یکی پس از دیگری خود را نشان خواهد داد.

### ۲- انتظار ظهور منجی

چلچراغ امید، دهلیزهای بی فروغ آن قلبی را آذین می‌کند که گذرگاه مشعل داری از تبار نور باشد؛ گذرگاه مردی که نور ذاتی وجودش را برای برافروختن شمع‌های چلچراغ امید، هدیه آورده باشد (العمیدی، ۱۳۸۲: ۲۷۵). آن امید حضرت مهدی (عج) پرچم دار انقلاب عدل جهانی است که به قدرت و نصرت الهی بر جهان حکومت خواهد کرد (فریدونی، ۱۴۰۰: ۵۱). مکتب اسلام این موهبت را به امت حضرت محمد (ص) ارزانی داشته، چنانچه خداوند در آیه ۸۶ سوره هود می‌فرماید:

«بَقِيَّتُ اللَّهِ خَيْرٌ لِّكُمْ إِن كُنتُمْ مُؤْمِنِينَ؛ اگر واقعاً ایمان داشته باشید، ذخیره الهی برای شما بهتر است.

کسانی که بر علیه عقیده مهدویت، تبلیغات سوء و سم پاشی می‌نمایند، می‌خواهند این موضع و سنگر را از مسلمانان بگیرند تا به آسانی مقلد بیگانگان و پذیرای عادات و تلقینات بد آنان شوند (صافی گلپایگانی، ۱۳۷۵: ۷).

### ۳- شفاعت اولیای الهی

یکی از اموری که باعث نجات مؤمنان و امیدواری گنهکاران است. شفاعت و وساطت شافع روز قیامت پیامبر رافت و محبت حضرت محمد (ص) و آل مطهرش (علیهم السلام) است. که چون عرصه قیمت بر پا شود این بزرگواران دامن شفاعت بر زنند؛ و از درگاه خداوند برای نامه سیاهان آمرزش طلب کنند (نراقی، ۱۳۷۹: ۱۹۸).



در آیه ۵ سوره ضحی خداوند شفاعت پیامبر را تا آن حد می پذیرد که او را راضی سازد تا آن جا که می فرماید: «وَلَسَوْفَ يُعْطِيكَ رَبُّكَ فَتَرْضَى؛ خدای تو آن اندازه به تو می دهد و در سایه شفاعت تو گناهکاران امت رامی بخشد.» که تو راضی شوی. پیامبر گرامی اسلام (ص) آن زمان راضی و خشنود می شود که شفاعتش درباره امتش پذیرفته شود، به همین دلیل در روایات آمده است که این آیه امید بخش ترین آیات قرآن مجید و دلیل بر پذیرش شفاعت آن حضرت است (مکارم شیرازی، ۱۳۸۱: ۲۷ / ۱۰۰).

روزی امیر المؤمنین از اهل کوفه سوال کرد که امید بخش ترین آیات قرآن «قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ» است. گفتند: آری ما چنین می گوئیم: فرمود: «ولی ما اهل بیت می گوئیم امید بخشترین آیات قرآن آیه «وَلَسَوْفَ يُعْطِيكَ رَبُّكَ فَتَرْضَى» است (طبرسی، ۱۳۵۱، ۱۰ / ۵۰۵).

#### ۴- هماهنگی آرزوها با واقعیات

اگر نگرش انسان به زندگی، واقع گرایانه باشد، انتظارات او از زندگی نیز واقع گرایانه خواهد بود. شاید بتوان گفت که «هماهنگی انتظارات با واقعیت ها» شرط امیدواری است. در چهره منفی آرزو و امید، آرزوی دور و دراز دیده می شود. یعنی آرزوهایی که از اندازه عمر انسان تجاوز می کند و دنیا نیز ظرفیت برآوردن آن را ندارد.

آرزوها و امیدهای دور و دراز چنان انسان را به خود مشغول می دارد و غرق در عالمی از تخیل می سازد که از زندگی و هدف نهاییش به کلی بیگانه می شود (مکارم شیرازی، ۱۳۸۱، ۱۱، ۱۱).

امام علی (علیه السلام) در نهج البلاغه خطبه ۲۹ می فرماید:

«يَهَيَّا النَّاسَ أَنْ أَخَافُ مَا أَخَافُ عَلَيْكُمْ إِثْنَانِ: اتِّبَاعُ الْهَوَىٰ وَطُولُ الْأَمَلِ، أَمَّا اتِّبَاعُ الْهَوَىٰ فَيَصُدُّ عَنِ الْحَقِّ وَأَمَّا طُولُ الْأَمَلِ فَيَنْسِي الْآخِرَةَ» ای مردم مخوف ترین چیزی که بر شما از آن می ترسم دو چیز است: پیروی از هوی و هوس و آرزوهای دراز، چرا که پیروی از هوس ها شما را از حق باز می دارد، و آرزوی دراز آخرت را به دست فراموشی می سپرد.



### ۵- محبت و خدمت به خلق خدا

محبت، داروی شفابخشی است که انسان را دگرگون می‌سازد. احساس مطبوع و دلپذیری است که با وجود آن مشکلات آسان شده و زندگی بر آدمی راحت و هموار می‌گردد (فقیهی، ۱۳۸۴: ۱۷۵).

صمیمیت، مهربانی و محبت به دیگران، نقش مهمی در رهایی از دغدغه خاطر و آزرده‌گی روحی دارد و زمینه مناسبی برای امید و شادی فراهم می‌کند. با یادآوری نوازش دل‌یتیمی و یاری در مانده‌ای یا خدمت خداپسندانانه دیگری، ضمیر وجود آدمی روشن و روانش آرام می‌گیرد. چنان‌که اگر گلی را به کسی تقدیم کنید لااقل دست شما بوی گلاب برمی‌دارد (صانعی، بی تا: ۲۰۲).

در این رابطه رسول اعظم (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمود:  
 «الْخَلْقُ عِيَالٌ لِلَّهِ فَاحْبُبْ الْخَلْقَ إِلَى اللَّهِ مِنْ نَفْعِ عِيَالِ اللَّهِ وَادْخُلْ عَلَى أَهْلِ بَيْتِهِ سروراً» «خلق عیال و افراد تحت سرپرستی خداوندند. پس محبوب‌ترین مخلوقات نزد پروردگار کسی است که نفع رساننده به عیال الله یعنی مردم باشد و بر اهل بیت و افراد تحت تکفل خود سرور و شادی کند (کلینی، ۱۳۷۹: ۲/۱۶۴).

### نتیجه گیری

- ۱- تأثیر امیدواری در سعادت فرد این است که موجب حرکت او در مسیر کمال حقیقی شده و مانع بازدارنده از ارتکاب گناه است. در مقابل یأس و ناامیدی، زمینه ساز بسیاری از گناهان و خطاهای اخلاقی است.
- ۲- اگر فردی که از نظر امید، واپس رفته است. حضور خود را در جوار پروردگارش تحقق بخشد، پروردگار مهربان، روان او را از زیر بار غم و اندوه رهایی بخشیده و آن منبع آرامش، روح او را از افسردگی پاک می‌گرداند.
- ۳- ایمان اصلی‌ترین عامل دست‌یابی به امیدواری است. اگر انسان ایمان کامل به خدا داشته باشد و بر اساس آن عمل کند، هیچ‌گونه جای ناامیدی برایش نخواهد بود. اما اگر ایمان ضعیف شده یا از بین رود، عوامل ناامیدی یکی پس از دیگری خود را نشان خواهند داد. برای از بین بردن ناامیدی پرداختن به این عامل راحت‌تر و پایه‌ای‌تر است.
- ۴- امید، نعمت بزرگی است که خوشبختانه در میان امت اسلامی، ظهور بیشتری دارد. حضرت مهدی





(علیه السلام) برای طوفان زدگان کشتی شکسته و غریقان گرداب های فتنه در این دوران، ساحل امن امید است.

- ۵- امیدواری، شاهراه موفقیت است. در شکست نیز روحیه امیدواری است که موجب می شود که از شکست ها درس بگیریم، به فکر و تحلیل و سازمان دهی مجدد بپردازیم و طرح های نوینا کنیم.
- ۶- از نگاه آموزه های اسلام، اصل داشتن امید پذیرفته شده است. آنچه اسلام پیروانش را از آن نهی کرده، آرزوهای دور و دراز است که عامل غفلت و بی خبری بوده و حاصلی جز سو زندگی ندارد.
- ۷- امیدواری، به انتظار آینده، «اکنون» را رها کردن نیست. در امیدواری واقعی، منفعلانه بودن، عقب نشینی، رکود، موکول کردن کارها به آینده، رخوت، سستی و تنبلی وجود ندارد.
- ۸- با امیدواری است که می توانیم اندیشه خود را به زیبایی های جهان اطرافمان و نشانه های نشاط انگیز حیات و نعمت های خدادادی که در اختیارمان است مشغول سازیم و با این روحیه است که جنتی مفرح ولذت بخش برای خود خواهیم ساخت.



## منابع

۱. قرآن کریم، (۱۳۸۵)، ترجمه الهی قمشه ای، قم: انتشارات صلوات.
۲. عمیدی، ثامر هاشم، (۱۳۸۲)، در انتظار ققنوس، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
۳. برزگر شانی، یعقوب، (۱۳۳۸)، بحران معنویت و راهکارهای هدایتی قرآن، مشهد: مؤسسه ضریح آفتاب.
۴. برخی از نویسندگان، (۱۳۶۱)، برخی از مسائل زندگی ساز اسلامی، قم: انتشارات مؤسسه در راه حق.
۵. معارف جعفری، (۱۳۵۰)، قم: انتشارات معارف جعفری.
۶. پریور، علی، (۱۳۵۳)، بررسی دین از راه دانش، بی جا، انتشارات آسیا.
۷. پسندیده، عباس، (۱۳۸۴)، رضایت از زندگی، قم: دارالحدیث.
۸. حسن زاده، صادق، (۱۳۷۸)، کلید خوش بختی، قم: مؤسسه انتشاراتی طوبی.
۹. حق جو، محمدحسین، (۱۳۷۳)، افسردگی (زمینه، پیشگیری و درمانی، در مکتب قرآن و عترت (علیهم السلام)، قم.
۱۰. حیدری شاهرودی، عزیزالله، (۱۳۸۰)، حضرت مهدی (عجل الله) تجسم امید و نجات، مسجد مقدس جمکران.
۱۱. دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم، (۱۳۸۲)، ره توشه راهیان نور، قم: بوستان کتاب.
۱۲. دیل کارنگی، (۱۳۷۸)، آیین زندگی، تهران: انتشارات پیمان.
۱۳. سبجانی، جعفر، (۱۳۹۷) سیمای انسان کامل در قرآن، قم: انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی.
۱۴. —————، (۱۳۷۳)، منشور جاوید قرآن، قم: امام صادق.
۱۵. سبجانی نیا، محمد، (۱۳۸۷)، جوان و اعتماد به نفس، قم: بوستان کتاب.
۱۶. شیر، عبدالله، (۱۳۸۲)، کتاب الاخلاق، قم: انتشارات هجرت.
۱۷. شرفاوی، حسن محمد، (۱۳۷۵)، گامی فراسوی روان شناسی اسلامی، بی جا، دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
۱۸. صادقیان، احمد، (۱۳۸۶)، قرآن و بهداشت روان، قم: انتشارات پژوهش های تفسیر و علوم قرآن.



۱۹. صافی گلپایگانی، لطف الله، (۱۳۷۵)، اصالت مهدویت، قم: انتشارات حضرت معصومه (سلام الله علیها).
۲۰. صانعی، صفدر، بی تا، سلامت تن و آرامش روان، مشهد: انتشارات عبدالرحیم علمی.
۲۱. طباطبایی، سید محمدحسین، (۱۳۸۶)، تفسیر المیزان، قم: دفتر انتشارات اسلامی.
۲۲. طبرسی، ابوعلی الفضل بن حسن، (۱۳۵۱)، تفسیر مجمع البیان، تهران: انتشارات فراهانی.
۲۳. علی بن ابی طالب (۱۳۷۹) نهج البلاغه، سید رضی، محمد بن حسین، ترجمه محمد دشتی، قم: انتشارات نسیم حیات.
۲۴. فریدونی، حسین، (۱۴۰۰) مهدی (عجل الله) آخرین پناه، بی جا، انتشارات یاسر.
۲۵. فقیهی، علی نقی، (۱۳۸۴)، بهداشت و سلامت روان در آینه علم و دین، قم: انتشارات حیات سبز.
۲۶. —————، (۱۳۸۶)، جوان و آرامش روان، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
۲۷. قمی، شیخ عباس، (۱۴۲۲) سفینه البحار، بی جا، دارالاسوه الطباعه و النشر.
۲۸. کلینی، محمد بن یعقوب، (۱۳۷۹)، اصول کافی، تهران: انتشارات اسوه.
۲۹. لقمانی، احمد، (۱۳۸۶)، چگونه شاد و خنده رو باشیم، قم: بهشت بینش.
۳۰. —————، (۱۳۸۵)، موضوعات و شیوه های گفتگو با نسل جوان، قم: بهشت بینش.
۳۱. مجلسی، محمد باقر، بی تا، بحار الانوار، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۳۲. محمدی ری شهری، محمد، (۱۳۷۷)، میزان الحکمه، قم: دارالحديث.
۳۳. مشکینی، علی، (۱۳۷۶)، درس های اخلاق، قم: انتشارات پارسیان.
۳۴. مطهری، مرتضی، (۱۳۴۸)، آزادی معنوی، تهران: انتشارات صدرا.
۳۵. —————، (۱۳۷۵)، آشنایی با قرآن، تهران: انتشارات صدرا.
۳۶. —————، بی تا، بیست گفتار، تهران: انتشارات صدرا.
۳۷. —————، (۱۳۹۸) قیام و انقلاب مهدی، تهران: انتشارات صدرا.
۳۸. مظاهری، حسین، (۱۳۷۵)، کاوشی نو در اخلاق اسلامی، تهران: موسسه نشر و تحقیقات ذکر.
۳۹. مکارم شیرازی، ناصر و دیگران، (۱۳۸۱)، تفسیر نمونه، تهران: دارالکتب الاسلامیه.



۴۰. موسوی لاری، مجتبی، بی تا، رسالت اخلاق در تکامل انسان، قم: انتشارات وابسته به جامعه

مدرسین قم.

۴۱. نراقی، ملا احمد، (۱۳۷۹)، معراج السعاده، قم: انتشارات هجرت.