



الأمل بين الإسلام وعلم النفس ودوره في الصحة الروحية

الأمل بين الإسلام وعلم النفس ودوره في الصحة الروحية

د. ثريا قطبي

جامعة شاهد / جمهورية إيران الإسلامية

Sghotbi@shahed.ac.ir.

الكلمات المفتاحية: الإسلام، الأمل، القرآن، علم النفس، الصحة الروحية

المقدمة

على قوة الإرادة. إذاً الأمل هو أكثر من مجرد تفكير إيجابي، وقد ارتبط بالخطط والاستراتيجيات وتحفيز الأفراد وقدرتهم على تحقيق الأهداف، بالإضافة إلى معرفة الإنسان على النية والالتزام بتحقيق الأهداف، وصولاً إلى الهدف. (عليزاده، ١٣٩٦، ٦٠)

قضية الأمل هي واحدة من أكثر القضايا الأساسية المتعلقة بالمشاعر الإنسانية. ويرتبط الشعور بتحقيق أهداف الحياة بالنجاح وتوقع الإنسان الإيجابي للمستقبل بالخصائص الفردية ومقدرة الإنسان على بناء مستقبل مرغوب فيه. يعتقد الإنسان المأمول أنه إذا كان هناك حاجز أمام تحقيق هدفه، يمكن له أن يصل إلى هدفه من طريق آخر وذلك بالاعتماد

مع القلق، وتحديد الأهداف، والحد من الاكتئاب، وتقييم طرق الوصول إلى الهدف، والكمال، والكفاءة في أداء المهام ومعنى الحياة. (المصدر

فقد أظهرت الأبحاث أن الأمل يرتبط بالصحة العقلية، ونوعية الحياة، والعاطفة الإيجابية، واحترام الذات، واستراتيجيات المواجهة، والتعامل



من الضروري تحديد معنى المصطلح باللغة العربية أولاً لفهم مفهوم الرجاء أعمق، إن «الرجاء» من جذر (ر.ج. و) والهمزة منقلب من الـ"واو" (ابن منظور، ١٤١٤ هـ. ق، ج ١٤ ؛ ٣١٠) وهو ظن يقتضي منه حصول ما فيه المسرة. (حميري، ١٤٢٠ هـ. ق، ج ٤ ؛ ٢٤٣٣) حيث يكون ممكناً الحصول على السار. (راغب اصفهاني، ١٤١٢ هـ. ق. ٣٤٦) ويعدّ الخوف والتوقع. (طريحي، ١٣٧٥ هـ. ش، ج ١ ؛ ١٧٨)، ويعدّ الانتظار والرغبة من معاني "الرجاء" الأخرى. (موسى، ١٤١٠ هـ. ق، ؛ ج ١ ؛ ١٧٠)

وبما أن حقيقة الأمل تعتبر أمر ممكن الحصول، وليس نهائياً، فقد هناك خوف من عدم العثور عليها، وقد ترجم "الرجاء" بالـ"الخوف" (مرتضى زبيدي، ١٤١٤ هـ. ق؛ ج ١٩ ؛ ٤٥٠) وبما أن "الرجاء" ينتمي إلى شيء ممتع ومتحمس ويؤدي إلى الشوق والانتظار، فإنّ هذا المصطلح ترجم بالشوق والانتظار. (زارعبيدي، ١٣٩٥، ١١) من خلال التفكير في هذا المصطلح، يمكن القول بأنّ كلمة "الرجاء" تعني الانتظار بثقة القلب لوقوع ما هو ممتع ومرغوب فيه؛ وذلك إذا كان يمكن توفير أسباب المحبوب وأجهزته، سيكون هذا

نفسه) وعلى الرغم من أنّ الأمل قد أخذ في الاعتبار في الأديان السماوية وتمّ التعبير عن أبعادها بوضوح، فإنّ التوسع المتزايد لخيبه الأمل في الأزمنة المعاصرة قد حولها إلى تحدي حاد يحتاج إلى معالجة.

يمثّل الاكتئاب والإحباط والفراغ بعضاً من تحديات العصر المعاصر التي عرّضت صحة الإنسان العقلية والروحية للخطر الجاد. من الجدير بالذكر أنّ بعض الناس فقدوا أملهم بسبب الإخفاقات الماضية، حتّى لم يتحملوا الحياة دون الأمل، وفي نهاية المطاف، أصبح الموت الخيار الوحيد لحلّ مشكلتهم. (مرداني نوكنده، ١٣٩٠، ٢٥) هنا قد يطرح سؤال أساسي نفسه، وهو: ماذا يعني الأمل من منظور الإسلام وعلم النفس وما هو دوره في صحة الإنسان الروحية؟ وللإجابة على هذا السؤال، أولاً، سنتّم مناقشة مصطلح "الرجاء"، ومن ثمّ يتمّ دراسة مفهوم الأمل في الإسلام وبعد التعبير عن مفهوم الأمل في علم النفس ونظريته ذات الصلة، يتمّ محاولة توفير فهم جديد للأمل وتبيين كيفية الحصول على الصحة الروحية معتمداً على الأمل.

الرجاء لغة



ربه... ﴿ (الزمر / ٩) وفي سورة البقرة استخدم نوعاً آخر من الأمل في قوله تعالى: ﴿ إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَاجَرُوا وَجَاهَدُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أُولَئِكَ يَرْجُونَ رَحْمَةَ اللَّهِ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴾ (البقرة / ٢١٨) وبالإضافة إلى الاهتمام بقضية الأمل في عدة آيات من القرآن الكريم، أشار إلى سلوك أولئك الذين خاب أملهم بالله ومكافأته، حيث يقول الله تعالى في سورة يونس: ﴿ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُنَا بَيِّنَاتٍ قَالَ الَّذِينَ لَا يَرْجُونَ لِقَاءَنَا أَنْتَ بَقْرَانٌ غَيْرٌ هَذَا أَوْ بَدَّلَهُ... ﴾ (يونس / ١٥) وفي سورة الفرقان: ﴿ وَقَالَ الَّذِينَ لَا يَرْجُونَ لِقَاءَنَا لَوْلَا أُنزِلَ عَلَيْنَا الْمَائِكَةُ أَوْ نَرَى رَبَّنَا لَقَدِ اسْتَكْبَرُوا فِي أَنْفُسِهِمْ وَعَتَوْا عُتُوًّا كَبِيرًا ﴾ (الفرقان / ٢١)

وهناك نقطة ملحوظة في التطبيق القرآني لمصطلح "الرجاء" وهي أن هذه الكلمة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالتأسي من النبي (صلى الله عليه وسلم)، حيث قوله تعالى: ﴿ لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا ﴾ (الأحزاب / ٢١) فضلاً عن ذلك استخدام كلمة «رجاء» إلى جانب كلمة «لقاء ربه» في آية ١١٠ من سورة الكهف؛ وإلى جانب الرحمة في آية ٢١٨ من سورة البقرة، وإلى جانب

الأمل صادق وحقيقي، وإذا كانت أدواته غير متوفرة، فإن الرجاء والأمل كذب ورهان دون جدوى. (المصدر نفسه) يقع رجاء من حيث المعنى بين "الطمع" و "الأمل". يتم استخدام الأمل حيث الحصول عليه بعيد، ويتم استخدام "الطمع" حيث حصوله قريب. (مصطفوي، ١٤٣٠ هـ.ق، ج ١؛ ١٦٢)

مفهوم الرجاء في القرآن الكريم

هناك حديث عن الأمل في القرآن الكريم بطرق مختلفة؛ منها: ﴿ وَالَّذِي أَطْمَعُ أَنْ يَغْفِرَ لِي خَطِيئَتِي يَوْمَ الدِّينِ ﴾ (الشعراء / ٨٢) حيث ذكر بأن الأمل بعفو الله هو من ميزات الأنبياء عليهم السلام. وفي سورة النساء يعد الأمل من ميزات المؤمنين والمجاهدين، حيث يقول الله تعالى: ﴿ وَلَا تَهِنُوا فِي ابْتِغَاءِ الْقَوْمِ إِنْ تَكُونُوا تَأْلَمُونَ فَإِنَّهُمْ يَأْلَمُونَ كَمَا تَأْلَمُونَ وَتَرْجُونَ مِنَ اللَّهِ مَا لَا يَرْجُونَ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا ﴾ (النساء / ١٠٤) وفي سورة الفاطر تم ذكر ميزات آملين بمكافأة الله في قوله تعالى: ﴿ إِنَّ الَّذِينَ يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَنْفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً يَرْجُونَ تِجَارَةً لَّن تَبُورَ ﴾ (الفاطر / ٢٩) وفي سورة الزمر ﴿ أَمَّنْ هُوَ قَانِثٌ آنَاءَ اللَّيْلِ سَاجِدًا وَقَائِمًا يَحْذَرُ الْآخِرَةَ وَيَرْجُو رَحْمَةَ



وَفِي قَلْبِهِ نُورَانِ: نُورٌ خَافِئَةٌ، وَ نُورٌ رَجَاءٌ، لَوْ
وُزِنَ هَذَا لَمْ يَزِدْ عَلَى هَذَا، وَ لَوْ وُزِنَ هَذَا لَمْ يَزِدْ
عَلَى هَذَا» (كليني؛ ١٤٢٩ هـ.ق. ج ٣؛ ١٨٢) ولفهم
أعمق لمفهوم الأمل، من الضروري الانتباه إلى
بعض المفردات في القرآن الكريم والتي لها معنى
وثيق بالرجاء في التالي:

أ. الأمل: في اللغة، يعني الرجاء، أي ما هو متوقع
وحصوله بعيد. من عزم السفر الى بلد بعيد يقول
أملت الوصول ولا يقول طمعت إلا إذا قرب
حصوله، (مصطفوي، ١٤٣٠ هـ.ق، ج ١؛ ١٦٢)
ويستخدم مصطلح "الأمل" في القرآن مع كلمات
من مثل: «يُلْهِمُهُم» (حجر/٣) و «خير» (الكهف/
٤٦) وجمع مصطلح الأمل هو "الأمال" وفقاً
للآيات القرآنية، يمكن القول بأن متعلق الأمل هو
التطلعات الدنيوية والأخروية.

ب) الطمع: في اللغة بمعنى الميل الذاتي من
الجشع إلى شيء بعيد عن متناول الإنسان. ولأن
الطمع يرجع إلى الرغبة الداخلية، وغالباً ما
يستخدم هذا المصطلح لشيء الحصول منه قريب.
والطمع أحياناً إلى أمر مستحسن مثل الطمع إلى
مغفرة الله، وأحياناً غير مرغوب فيه، مثل رغبة
الروح في الانتماء للممتلكات والباطل، حيث

"من الله" في آية ١٠٤ من سورة النساء، وإلى
جانب "إيام الله" من آية ١١٤ من سورة الجاثية،
وإلى جانب "الله واليوم الآخر" من آية ٢١ سورة
الأحزاب و ٦ سورة الممتحنة يشير إلى العلاقة
الدلالية بين مفهوم الأمل والعقائد الأساسية. وهنا
يطرح سؤالاً نفسه وهو: هل الأمل للوصول إلى
الهدف يكفي؟ أم ينبغي أن يكون مصحوباً بالجهد
والممارسة؟ تُظهر قول الله تعالى في آية من
القرآن الكريم ﴿فَمَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ
عَمَلًا صَالِحًا﴾ أَنَّ الأمل لا يكفي لتحقيق الهدف،
ولكن يجب أن يقترن هذا الأمل بالأعمال
الصالحة. إذا كان لدى شخص ما الأمل في شيء
ما، فيجب عليه إعداد نفسه للترحيب به، وإذا لم
يظهر الأثر في فعله، فإن التوقع لا طائل منه.

وبما أن تغلب الخوف على الأمل يجرّ الإنسان إلى
اليأس، وتغلب الأمل على الخوف يجرّ الإنسان
إلى الكبرياء والإهمال، فإنه يجب أن يوازن بين
الخوف والأمل. وقد يدلّ على ذلك المهم قول
الإمام علي (عليه السلام) «خَيْرُ الأَعْمَالِ اعتِدَالُ
الرَّجَاءِ وَالخَوْفِ» (محمدي ري شهري ، ١٣٨٩ هـ
٣ ، ٥١٩) وقد نقل الإمام صادق (ع) من
الإمام باقر (ع) قوله: «إِنَّهُ لَيْسَ مِنْ عَبْدٍ مُؤْمِنٍ إِلَّا



وفتح أبواب الرحمة هو الله. لذلك، فقط ينادي الله والله سوف يستجيبه.

نجد بعض الكلمات التي لها تقابل دلالي مع مفهوم الرجاء من خلال مراجعة آيات القرآن، بما في ذلك "اليأس" و "القنوط." و "اليأس" بمعنى انقطاع التوقع وانتظار عن أمر خير. (مصطفوي، ١٤٣٠ هـ.ق؛ ج ١٤ ؛ ٨) حيث نعتقد في اليأس أن ما تمناه لم يعد ممكناً (قرشي، ١٣٧١ هـ.ش ج ٧ ؛ ٢٥٨) فقد نهى الانسان في القرآن الكريم من اليأس في رحمة الله. حيث يقول الله تعالى: ﴿وَلَا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْأَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ﴾ (يوسف/٧)

إِنَّ الْقُنُوطَ هُوَ الْيَأْسُ الشَّدِيدُ، وَ يَدُلُّ عَلَى الشَّدَّةِ (مصطفوي، ١٤٣٠ هـ.ق؛ ج ١٤ ؛ ٨) يعتقد الطبرسي في الفرق بين كلمة "القنوط" و "اليأس"، بأن اليأس هو خيبة الأمل من الخير، و القنوط هو يأس من الرحمة. (الطبرسي، ١٣٧٢ هـ، ج ٩ ، ٢٨) وقد ذكر في القرآن الكريم: ﴿قَلِيلًا عِبَادِيَ الَّذِينَ آسَرُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾ (الزمر / ٥٣) وقد اعتبروا هذه الآية واحدة من أكثر الآيات الواعدة في القرآن الكريم، حيث جاء

لايستحقه الانسان. (مصطفوي، ١٤٣٠ هـ.ق؛ ج ٧ ؛ ١٤١)

(ج) عسى: فعل جامد، من أخوات كاد، تستخدم للترجي وفي اللغة يعني ربما.

(د) لعلّ: جذره "علّ" والـ "لام" في أوله زائد. (جوهرى، ١٣٧٦ هـ.ق. ج ٥ ؛ ١٨١٥) ومن معانيه هو "الطمع". (راغب اصفهاني، ١٤١٢ هـ.ق. ٧٤١)

(ه) تمنى: الرغبة في حصول أمر ما مع التقييم والميزان. (مصطفوي، ١٤٣٠ هـ.ق؛ ج ١١ ؛ ٢٠٢) تجدر الإشارة إلى أنه في القرآن الكريم، في بعض الأحيان يتم استخدام مفاهيم الرجاء، وذلك دون استخدام كلمة الرجاء ومرادفاتها. على سبيل المثال، كلمة الله سبحانه وتعالى: ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ...﴾ (البقرة: ١٨٦) وقوله: «ادعوني استجب لكم» (غافر/٦٠) يدل على أمل العباد في اجابة الدعاء الـلّذي وعده الله سبحانه وتعالى تحقيقه. وأيضاً ، قوله تعالى حيث: ﴿أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ...﴾ (النمل/ ٦٢) إنه يشير إلى الضعيف الذي يعرف أن الشخص الوحيد الذي يمكنه فتح الأقفال المغلقة



يعتقد الباحثون في مجال علم النفس أن الأمل يزيد من الطاقة النفسية البشرية ويجعل الناس يبذلون المزيد من الجهد للوصول إلى الهدف. يتمتع الأشخاص المتفائلون بمهارات التعامل المناسبة للتعامل مع المشاكل ويقلل الخوف والقلق من وجودهم. الشيء الوحيد الذي يمكن أن يخفف القلق واليأس من وجود الانسان المأمول هو التفاؤل بشأن نتائج الأمور والأمل إلى المستقبل. (انصاري وميرشاه جعفرى، ١٣٨٩)

يمكن اعتبار الأمل حالة نفسية، عاطفية ومعرفية تدلّ على أن الفرد لديه توقع لحدث جيد، في حين أنه يشعر بالكفاءة والإثمار، فإنه يعتقد أنه قادر على التعامل مع عمله بشكل أفضل من ذي قبل وميوله السلوكية تتفق مع المواقف الإيجابية المذكورة أعلاه (علاء الدينى، ١٣٨٧) ومن وجهة نظر علماء النفس، الأمل له جانبان؛ جانب إيجابي وجانب سلبي. وهذا يعني أن الأمل الحقيقي ممكن التحقيق والأمل السلبي لا يمكن تحقيقه. (عبدالله زاده والزملاء، ١٣٩٣)

نظرية الأمل في علم النفس

أصبح التفكير الإيجابي والموقف المأمول تجاه المستقبل شائعاً للغاية في السنوات الأخيرة، وقد تم

في آية ٥٦ من سورة الحجر: ﴿قَالَ وَمَنْ يَقْنَطُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ﴾ والابلاس هي كلمة أخرى لها تقابل دلالي الرجاء. يعني هذا المصطلح خيبة الأمل الشديدة تنتج عن شر الأداء وتسبب الحزن. (مصطفوي، ١٤٣٠ هـ.ق، ج١؛ ٣٥٦)

مفهوم الأمل من منظور علماء النفس

الأمل هو أحد الجوانب الإيجابية في مجال علم النفس الايجابي. الأمل من وجهة نظر سليجمان يعطي للانسان مشاعر إيجابية ويؤدّي إلى الجهد والتفاؤل وبالتالي النجاح. (آراني، ١٣٩١) يعتقد فيكتور فرانكل^٢ (١٩٠٥) بضياع معنى الحياة دون الأمل في المستقبل. إذا كلما زاد الانتقار إلى المعنى والتعاطف في الحياة، قلّ الأمل والرغبة في الحياة. (شولتس وخوشدل، ١٣٨٠؛ نقلا عن مي بتي و الزملاء، ١٣٩٣، ١٥) وقد يرى غروبن^٣ (٢٠٠٥) بأن الأمل هو شعور بالإثارة والفرحة عندما يجربه الانسان فقد يتوقع مستقبلاً أفضل في حياتهم. يعتقد أن الأمل بعيون مفتوحة يملئ علينا مواجهة الظروف ويساعدنا في القدرة على التغلب عليها. (مي بتي و الزملاء، ١٣٩٣، ١٤)



والإثارة الإيجابية تنتج من تحقيق الهدف أو تصور الاقتراب منه، بينما ينبع الإثارة السلبية من الفشل في تحقيق الهدف أو فكرة الابتعاد عن الهدف. بالنظر إلى الصلة بين تحقيق الهدف والعاطفة الإيجابية، قد يبدو أن أفضل حل هو وضع أهداف يمكن تحقيقها بالكامل بسهولة. لكن الأفراد ذوي الأمل المرتفع عادةً ما يبحثون عن أهداف غير متكافئة وذات صعوبة متوسطة. (اسنايدر، ٢٠٠٠؛ نقلًا عن محققين والزملاء، ١٣٨٨، ١١)

عبر عن الحلول التي يعتبرها البشر لتحقيق الأهداف بالمر، والممر هنا هو قدرة على المعرفة وتحديد وإنشاء مسارات نحو الهدف. نظرًا لأن بعض التصميمات والخطط قد تفشل، والأفراد ذوو الأمل الكبير يستخدمون عدة ممرات للمواجهة مع العوائق يمكن حدوثها في الطريق. (ايروينغ والزملاء، ١٩٩٨؛ نقلًا عن علاء الديني، ١٣٨٧، ٣١)

هناك حاجة إلى التحفيز نعبّر عنها بالتفكير العامل لتنفيذ الاستراتيجيات والاحتفاظ بها على طول الطريق. والتفكير العامل هو التفكير الذي لدى الناس حول قدرتهم على البدء والاستمرار في التحرك في الاتجاه المختار إلى الهدف. تظهر هذه

إجراء الكثير من الأبحاث حوله. إن النهج الإيجابي النفسي في مجال علم النفس له مكانة خاصة. وقد درس الكثير من الباحثين في علم النفس الإيجابي، بدلاً من التركيز بشكل حصري على التجارب أو التصورات السلبية للإنسان، فقد حاولوا دراسة أساليب طرق مكافحة اليأس. (محققان أذربايجاني، ١٣٩٤ هـ.ش، ٥٨)

تعود نظرية الأمل في علم النفس إلى اسنايدر، الذي تم تقديمه لأول مرة عام ١٩٩٠، حيث ترى بأن الأمل ليس إثارة غير نشطة تظهر فقط في لحظات الحياة المظلمة، بل إنها أيضًا عملية معرفية يسعى فيها الأفراد إلى تحقيق أهدافهم. (اسنايدر، ١٩٩٤، ٩٥)؛ الأمل في رأيه، هو عملية يحدد فيها الأفراد أهدافهم أولاً، ثم يخلقون حلولًا لتحقيق هذه الأهداف، ويخلقون في النهاية الدافع لتنفيذ هذه الاستراتيجيات ويتحفظون عليها على طول الطريق. (اسنايدر، ١٩٩٥؛ نقلًا عن برجم والزملاء، ١٣٩٢، ٢٥)

تجدر الإشارة إلى أن الأهداف هي نقطة النهاية للسلوكيات المستهدفة، وتشمل كل ما يريد الفرد تحقيقه وتجربته أو إنشائه. بالإضافة إلى ذلك، الأهداف في نظرية الأمل هي مصدر التشويق.



بالإضافة إلى ذلك، الأمل عامل مهم في تحسين نوعية الحياة وخلق صحة الإنسان متعددة الأوجه كعامل فعال في الحد من مشاكل الصحة العقلية. العنصر العاطفي للأمل يتنبأ بحدوث أحداث إيجابية في المستقبل ويزيد من صحة الفرد. يمهّد الأمل من خلال توفير الثقة بالنفس وبذل المزيد من الجهد، الصحة الروحية للإنسان. (المصدر نفسه، ١٥٢) يخلق الأمل نشاطاً هادفاً ويستشعر المعنى في الحياة ويسبب المزيد من الحراك البشري والجهد والديناميكية، إنه سبب ودافع لحركة الإنسان تجاه الله وعمله المزدوج وجهوده. الإنسان المأمول لا يتوقف أو ينحرف عن طريق الأهداف الإلهية الجليّة. فقد تشير عبارات من مثل صحة الروح وسلامة القلب في النصوص الإسلامية إلى الأمل، إذاً للأمل دور مهم في الصحة الروحية. الشخص الذي يأمل في ما يعطيه الله تعالى، وهذا يخلق الراحة الداخلية. والأمل يجعل الإنسان يشعر بالنعمة ورحمة الله. هذا النوع من الارتباط يجعل البشر آملاً في المساعدة الإلهية ومستقبل مشرق، ويرون أنفسهم تحت حماية ونعمة الله. وهذا يؤدي إلى الثقة والسلام في قلب الإنسان والصحة الروحية.

الأفكار في قصص ذاتية إيجابية، مثل "أنا أستطيع أنجز هذا العمل" أو "لن أترك". (اسنايدرو والزملاء، ١٩٩٩؛ نقلاً عن حميدي، ١٣٩٥) يلعب التفكير العامل دوراً هاماً في التعامل مع المشاكل. يساعد هذا التفكير في تحفيز استخدام طرق بديلة. الأشخاص ذوو مستوى عالٍ من الأمل عندما يواجهون الموانع والعقبات يتقدمون بعواطف إيجابية نحو الأمام. (اسنايدر والزملاء، ٢٠٠٧؛ نقلاً عن يوسف زاده، ٢٠١٨)

دور الأمل في الصحة الروحية

إنّ الصحة الروحية هي أحد أبعاد صحة الإنسان التي تعزز الصحة العامة وأبعاد الصحة الأخرى، وهذا النوع من الصحة يؤثر على الصحة الدينية والتخلص من الاهتمامات الاجتماعية والنفسية للإنسان. (صالح زاده، سوداني، خجسته مهر، ١٣٩٦، ٣٣-٣٤) يمكن القول بأنّ الصحة الروحية هي نتيجة قضاء الحاجة للغرض والمعنى والحب وما إلى ذلك، والتي تتميز بخصائص مثل الاستقرار في الحياة والسلام والشعور بعلاقة وثيقة مع نفسه والله والمجتمع والبيئة. (عسكري وزملائه، ١٣٩٢، ١٣٦)



الخوف والأمل. فقدتم تقسيم الأمل وفقاً لانتمائه وتوفير لوازمه، إلى الأمل الصادق والأمل الكاذب. والأمل من المنظور النفسي، له جانبان، جانب إيجابي وجانب سلبي. جانبه الإيجابي قابل للتحقيق، أما جانبه السلبي فلا يمكن تحقيقه. يتبع الجانب الإيجابي من الأمل، المزيد من المسعى الإنساني والديناميكية. وبما أن الأمل هو توقع إيجابي لتحقيق الهدف إلى جانب الجهد والعمل، فإن الشخص الذي يأمل يحاول إيجاد طرق بديلة لتحقيق أهدافه ومساراته عبر الخيارات المختلفة.

ونتيجة مقارنة مفهوم الأمل في الإسلام وعلم النفس، يمكن القول بأن عناصر الوجود الداخلي، وإمكانية الوقوع، والاكتمالية الأمل، والتواصل مع الهدف، والحصول على الجوانب الإيجابية والسلبية، والانتماء إلى مستقبل جنباً إلى جنب الجهود والعمل؛ تعتبر القواسم المشتركة بينهما أي بين الإسلام وعلم النفس.

يتعلق الأمل في الإسلام بالنظرة التوحيدية في العالم ويمتد إلى ما وراء العالم. إن الأمل هو سبب لحسن الظن إلى فضل الله وحل المشاكل. هذا النوع من التعامل يجعل البشر آملاً في الرحمة الإلهية والمستقبل المشرق، ويرون أنفسهم تحت

وبما أن البشر يتم اختباره من قبل الله الحكيم في الحياة، يجعل أمل الانسان في أن يعتقد أن الأحداث عابرة وأن يتمكنوا من تحمل الصعوبات من خلال الإيمان والأمل في المكافأة الإلهية. مثل هذا الشخص لا يشعر بالوحدة والقلق بسبب انزعاجه أو إحباطه، ونتيجة لذلك لن تتضرر صحته الروحية. الأمل سيخلق حياة منتجة ومنتوقعة في حياة الإنسان ويجلب السعادة لقلوب الإنسان. ينتظر الناس المأمولون اليوم الذي يكون فيه الحكم للأبرار والصالحين. ﴿وَلَقَدْ كَتَبْنَا فِي الزَّبُورِ مِنْ بَعْدِ الذِّكْرِ أَنَّ الْأَرْضَ يَرِثُهَا عِبَادِيَ الصَّالِحُونَ﴾ (الأنبياء / ١٠٥)

نتائج البحث

يعتبر الأمل في الإسلام حركة متحركة نحو التطور البشري، وله علاقة وطيدة مع المعتقدات الأساسية، بما في ذلك الإيمان بالله، وطاعة رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم، والمحاسبة في القيامة. اهتمام الإسلام بالأمل ليس مجرد توقع لتحقيق الهدف، بل الجهد يلعب دوراً رئيسياً فيه. وبما أن تغلب الخوف على الأمل يجرّ الانسان إلى اليأس، وتغلب الأمل على الخوف يجره إلى الكبرياء والإهمال البشري؛ فلا بد من الموازنة بين



الأمل بين الإسلام وعلم النفس ودوره في الصحة الروحية

رعاية الله ونعمه. وهذا يؤدي إلى الثقة والسلام في قلب الإنسان والصحة الروحية.

فهرس الهوامش

Seligman. ١

Viktor Frankl. ٢

Groopman. ٣

Snyder. ٤

فهرس المصادر والمراجع

القرآن الكريم.

ابن منظور، محمد بن مكرم. (١٤١٤ هـ. ق). *لسان العرب*، بيروت: دار صادر، الطبعة الثالثة.



الأمل بين الإسلام وعلم النفس ودوره في الصحة الروحية

انصاري، مريم و ميرشاه جعفري، ابراهيم. (١٣٨٩). تأملتي بر سازوكار ايمان و اميد در زندگي و تأثير آن بر سلامت روان انسان. *فصلية علمية - تخصصية الاسلام و علم النفس*. السنة الرابعة. العدد السادس. الربيع والصيف ٨٩. صص ١٤٢-١٢٣.

پرچم، اعظم؛ فاتحي زاده، مريم و محققيان، زهرا (١٣٩٢). ابعاد سه گانه نظري هامي داسناي درو تطبيقي آن بادي دگاه قرآن كرم. *دراسات علوم القرآن و الحديث*. السنة ١٠. العدد ١. خريف و صيف ٩٢.

جوهرى، اسماعيل بن حماد. (١٣٧٦هـ.ق). *الصاحح اللغه تاج اللغه صحاح العربية*. مصحح: عطار، احمد عبد الغفور بيروت: دار العلم للملايين. الطبعة الاولى.

حميري، نشوان بن سعيد (١٤٢٠ هـ. ق). *شمس العلوم*. مصحح: ارياني، مطهر بن علي؛ عبدالله، يوسف محمد؛ عمري، حسين بن عبدالله. دمشق: دار الفكر. الطبعة الأولى.

راغب اصفهاني، حسين بن محمد (١٤١٢ هـ. ق). *مفردات الفاظ القرآن*. بيروت: دارالعلوم. الطبعة الأولى.

زارع بيدكي، فاطمه. (١٣٩٥). مفهوم اميد از منظر قرآن كرم. جامعة الزهراء (سلام الله عليها). كلية الشريعة. فرع علوم القرآن والحديث.

صالحى زاده، عبدالرحيم؛ سوداني، منصور و خجسته مهر، رضا. (١٣٩٦). اثربخشي آموزشكسبامى دبباتا كى دبر آموزه هاى قرآنى بر سلامت معنوى زنان، *فصلية ثقافية للمرأة والاسرة*. السنة ١١، العدد ٣٨، صص ٣١-٧٧.

طبرسي، فضل بن حسن (١٣٧٢). *مجمع البيان في تفسير القرآن*. مصحح: يزيد طباطبائي، فضل الله؛ رسولي، هاشم. طهران: ناصر خسرو. الطبعة الثالثة.

طريحي، فخر الدين بن محمد (١٤٠٨ هـ. ق). *مجمع البحرين*. تهران: كتابخانه مرتضوى. چاپ سوم.



الأمّل بين الإسلام وعلم النفس ودوره في الصحة الروحية

- عبدالله زاده، لى‌دا، تقى زاده طبري، مهدي و نورائي، محسن (١٣٩٣). امی‌د به زندگی از دی‌دگاه اسلام و روانشناسی. رسالة ماجستير. جامعة مازرندان. كلية الشريعة.
- عسكري، پرویز؛ صفرزاده، سحر و مظاهري، محمد مهدي. (١٣٩٢). رابطه باورهای‌دی‌دی‌و امی‌د به زندگی باسلام‌معنوی. مجلة داسات ثقافية. الدورة ٧، العدد. صص ١٣٥-١٥٧.
- علاء الدينى، زهره (١٣٨٧). بررسی‌امی‌ددرمانی‌گروهي بر دانشجوي‌اندانشگاه اصفهان. رسالة ماجستير. كلية العلوم التربوية وعلم النفس. جامعة اصفهان.
- علی‌زاده ، گلاویژ (١٣٩٦). تأثیرآموزش‌امی‌ددرمانی‌بااستفاده از آموزه ها و داستانه‌ای‌قرآنی بر افزای‌شامی‌داندانش‌آموزان. دراسات الاسلام و علم النفس. السنة ١١. خريف وشتاء ٩٦، العدد ٢١، صص ٥٩-٧٦.
- فرنام، علي و حمی‌دي، محمد. (١٣٩٥). اثربخشی‌آموزش‌منفی مثبت بر افزای‌شامی‌دباتاکید بر آموزه‌های قرآن و اسلام. فصلية علم النفس. السنة السادسة، العدد ٢٢، ربيع ٩٥. صص ٤٩-٢٣.
- قرشي، علي اكبر (١٣٧١). قاموس قرآن. طهران: دار الكتب الاسلاميه. الطبعة السادسة.
- كlinienي، محمد بن يعقوب. (١٤٢٩ هـ ق). الكافي. قم: مؤسسة علمية ثقافية لدار الحديث. الطبعة الأولى.
- محققان زهرا؛ آذربایجانی، مسعود (١٣٩٤). تحليل‌از مبانی‌ومؤلفه‌های‌مثبت‌اندیشی‌وراهاکارهای‌پیدايش‌اندر اسلام‌وعهدجدید، الهی‌اتطبی‌قی، السنة السادسة، العدد ١٤. صص ٧٤-٥٧.
- محققان، زهرا؛ فاتحي زاده، مری‌مو پرچم، اعظم (١٣٨٨). تحلی‌ول مفهوم امی‌د از منظر قرآن و علم روان‌شناسی، رسالة ماجستير. جامعة اصفهان. كلية الآداب والعلوم الانسانية.



الأمل بين الإسلام وعلم النفس ودوره في الصحة الروحية

محمدي ريشهري، محمد. (١٣٨٩). *ميزان الحكمة*. قم: مؤسسة علمية ثقافية لدار الحديث. الطبعة الحادية عشرة.

مرتضى زبيدي، محمد بن محمد. (١٤١٤ هـ.ق.). *تاج العروس* بيروت: الطبعة الأولى.

مرداني نوكنده، محمدحسين (١٣٩٠). *جایگاه و نقشامی در زندگانی باتاکی بر آموزه های قرآنی و دینی*. مهندسی فرهنگی. السنة السادسة، العدد ٥٧ و ٥٨، صص ٢٤-٣٤.

مصطفوي، حسن، (١٤٣٠ هـ.ق.). *التحقيق في كلمات القرآن الكريم*. بيروت: دار الكتب العلمية. الطبعة الثالثة.

موسی، حسین یوسف (١٤١٠ هـ.ق.). *الإفصاح*. قم: مكتب الإعلام الإسلامي. الطبعة الرابعة.

مي بتي، اكرم؛ انصاريان، فهى مهو عباسي، لطف الله. (١٣٩٣). *توضیح جنبه های آموزشی از امی و نقش آن در بهداشت روانی انسان از منظر اسلام*. رسالة ماجستير. جامعة اسلامية حرة. القسم المركزي في طهران.

یوسف زاده جوسري، محمدرضا و شاه مرادي، مرتضى (١٣٩٧). *تحليل مؤلفه ها ومصايفاميدواري در نهج البلاغه*. فرهنگ در دانشگاه اسلامي. السنة الثامنة. العدد الأول. ربيع ٩٧.