

## تأثیر ناامیدی بر سلامت روان و روابط انسان و راهبردهای کاهش آن از منظر قرآن

فاطمه سیفعلی نئی

### چکیده

امید انتظاری پویا برای دستیابی به اهداف و ناامیدی نظامی از طرحواره‌های منفی است که فرد نسبت به خود و آینده‌اش دارد و به سلامت روان، خودپنداره و از این طریق کفایت اجتماعی فرد آسیب می‌رساند و او را ناسازگار و منزوی می‌سازد. این پژوهش با هدف تبیین مفهوم ناامیدی و تأثیر آن بر سلامت روان و روابط انسان و ارائه راهبردهایی برای کاهش آن از منظر قرآن کریم و به روش تحلیلی توصیفی نگاشته شده است و بیان می‌دارد که ناامیدی در قرآن کریم نتیجه نادیده انگاشتن قدرت و رحمت بیکران خداوند خالق انسان است و با اثراتی چون کاهش میزان خودکارآمدی، ایجاد و افزایش افسردگی، کاهش شادکامی، کاهش سازگاری و ایجاد و افزایش احساس نارضایتی بر سلامت روان فرد تأثیر می‌گذارد و از این طریق روابط فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد و سبب خدشه‌دار شدن و اختلال در روابط اجتماعی و در نهایت پایین آمدن کیفیت زندگی فرد می‌شود و با راهبردهایی چون معنویت، مثبت‌اندیشی، تمرکز بر نعمت‌ها و موفقیت‌ها و صبر و تلاش می‌توان آن را کنترل کرد و کاهش داد. نتیجه آنکه ناامیدی از طریق کاهش میزان خودکارآمدی باعث می‌شود فرد با کوله‌باری از عواطف منفی در روابط اجتماعی حاضر شود و این احساس توسط سایرین درک می‌شود و رابطه را با مشکل مواجه می‌سازد. از آنجا که احساس ناامیدی بر سایر احساسات غلبه دارد کوچک‌ترین مشکل در این زمینه روابط فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد و باعث اختلال در روابط و در صورت استمرار، سبب گوشه‌گیری و انزوای اجتماعی می‌گردد.

**کلمات کلیدی:** ناامیدی، سلامت روان، روابط اجتماعی، راهبرد، قرآن کریم

## مقدمه

احساس نشاط، شادابی و سرزندگی در برخورد با رویدادهای مختلف در بسیاری از موارد به نوع نگرش و احساس فرد برمی‌گردد. اینکه فرد چقدر در مسیر زندگی احساس لذت و شادی، علاقه‌مندی به دیگران، دلگرمی و توانایی برقراری ارتباط با دنیای اطراف را داشته باشد تا حدود زیادی به روحیه فرد بازمی‌گردد. آنچه می‌تواند در ایجاد روحیه‌ای شاد و پرنشاط کمک کند میزان امیدی است که فرد نسبت به زندگی و آینده خود دارد. به همین دلیل امید و تأثیرات آن مورد توجه علوم متعدد قرار گرفته است و هریک از زاویه‌ای متفاوت به آن پرداخته‌اند.

در علم روان‌شناسی، هیجان‌های مثبت و منفی، محصول جانبی تفکر هدفمند امید و ناامیدی هستند (قاسمی و همکاران، ۱۳۸۸). هیجان‌های منفی حاصل از ناامیدی که به آثار منفی منجر می‌شوند، می‌توانند تأثیری بنیادین و ماهوی بر سلامت روان، رفتار اجتماعی و روند فکری فرد بر جای گذارند و آثار افکار و رفتارهای منفی آسیب‌های جبران‌ناپذیری در شبکه ارتباطی فرد ایجاد می‌کند.

افراد امیدوار، زندگی سالم‌تر و شادتری دارند و با بهره‌گیری از راهبردهای کنارآمدن مؤثر، با تنش‌ها و مشکلات فردی و اجتماعی، بهتر کنار می‌آیند. این افراد به شکلی هوشمند و فعال با دیگران ارتباط برقرار می‌کنند و شبکه‌های حمایت اجتماعی قوی‌تری پیرامون خود می‌سازند.

گاهی مشکلات پیاپی و تجربه شکست، منجر به ایجاد احساساتی چون یأس و ناامیدی در افراد می‌شود. در چنین شرایطی، شادی و نشاط جای خود را به کسالت و افسردگی می‌دهد و فعالیت‌های فرد را در همه ابعاد و حیطه‌ها تحت تأثیر قرار می‌دهد.

این پژوهش تلاش می‌کند به این سؤالات پاسخ دهد که ناامیدی چیست؟ چه تأثیراتی بر سلامت روان و روابط

اجتماعی فرد دارد؟ و چگونه می‌توان پس از اتفاقات ناگوار و شکست‌های پی در پی میزان ناامیدی را کاهش داد؟

## پیشینه پژوهش

پژوهش‌های بسیاری به موضوع ناامیدی و تأثیرات مخرب آن بر ابعاد مختلف زندگی فردی و اجتماعی انجام شده است. نزدیک‌ترین آنها با موضوع پژوهش حاضر و نتایج آنها عبارتند از:

سپهریان آذر و همکاران (۱۳۹۵) در پژوهشی با عنوان «اثر بخشی آموزش شناختی امید بر خودکارآمدی دانش‌آموزان دختر سال اول دبیرستان» به این نتیجه دست یافتند که خودکارآمدی و امید دانش‌آموزان بعد از مداخله آموزشی به طور معناداری افزایش می‌یابد و این مداخله موجب بهبود وضعیت خودکارآمدی و امید دانش‌آموزان می‌شود.

قنبریان و همکاران (۱۳۹۵) در پژوهشی با عنوان «رابطه بین شادکامی و امید به زندگی در دانشجویان دانشکده علوم پزشکی بهبهان» ثابت کردند که بین شادکامی و امید به زندگی در دانشجویان دختر و پسر رابطه معناداری وجود دارد و با بالا رفتن میزان شادکامی، امید به زندگی نیز افزایش می‌یابد.

فرنام و حمیدی (۱۳۹۵) در پژوهشی با عنوان «اثر بخشی آموزش مثبت‌نگری در افزایش امید با تأکید بر قرآن» نشان دادند که آموزش گروهی مثبت‌نگری در گروه تجربی نسبت به گروه گواه باعث افزایش متغیر امید و زیرمقیاس‌های آن می‌شود.

کمری و فولادچنگ (۱۳۹۴) در پژوهشی با عنوان «اثر بخشی آموزش معنویت‌درمانی مبتنی بر مثبت‌نگری بر میزان امید به زندگی و رضایت از زندگی نوجوانان» به این نتیجه دست یافتند که معنویت‌درمانی نه تنها در درمان انواع بیماری‌های روانی تأثیر دارد بلکه از آن می‌توان برای افزایش امید به زندگی و رضایت از زندگی افراد هم استفاده کرد.

و با تکیه بر آیات قرآن به تأیید و تأکید نتایج پژوهش‌های انجام‌شده پرداخته است که می‌تواند تأثیرگذاری نتایج پژوهش‌های انجام‌شده را در ذهن افراد معتقد دوچندان کند.

### مبانی نظری

امید را انتظاری پویا برای کسب اهداف آتی معرفی می‌کنند؛ فرایندی که شامل افکار، احساسات و ارتباطات می‌باشد (بنزین و همکاران، ۲۰۰۰). امید تفکری است که با انتظارات منفی مقابله می‌کند و عاطفه مثبت می‌سازد (استفان و اسمیت، ۲۰۱۳) و خرسندی در شیوه‌های تفکر، احساس، عمل و درگیری با اهداف خاص را تقویت می‌کند (سپهریان‌آذر و همکاران، ۱۳۹۵). امیدواری یک هیجان انفعالی نیست که تنها در لحظات تاریک زندگی پدیدار شود بلکه مجموعه شناخت برآمده از احساس موفقیت ناشی از انرژی معطوف به هدف و برنامه‌ریزی برای اهداف است (اسنایدر و همکاران، ۱۹۹۱).

امید به عنوان اراده یا تصمیم‌گیری برای رسیدن به اهداف نیز تعریف می‌شود. باوری است که با آن فرد می‌تواند راه‌های رسیدن به اهداف را پیدا کند (اوسولیوان، ۲۰۱۰). حالتی نفسانی که در آن فرد با اموری که هم اکنون وجود ندارد ولی انتظار وجود آنها را دارد نوعی دل‌بستگی و تعلق خاطر پیدا می‌کند. افراد با امید بالا در مواجهه با شرایط سخت گذرگاه‌های متفاوتی برای رسیدن به هدف در نظر می‌گیرند (عیسی‌زادگان و همکاران، ۱۳۹۵). به همین دلیل از امید با عنوان رنگین کمان ذهن یاد می‌شود.

امید یک عبارت انگیزشی مثبت است که از دو عنصر تشکیل شده است: عنصر عاملی و عنصر راهبردی. عنصر عاملی شامل احساس موفقیت و انرژی برای پیگیری اهداف در گذشته، حال و آینده است. و عنصر راهبردی برای خلق راه‌هایی برای رسیدن به اهداف به افراد کمک می‌کند (اوسولیوان، ۲۰۱۰). ناامیدی دقیقاً در نقطه مقابل امیدواری قرار دارد با کارکردی

بشرپور و همکاران (۱۳۹۳) در پژوهشی با عنوان «تأثیر آموزش شیوه‌های مقابله شناختی رفتاری و تنظیم هیجان بر کاهش ناامیدی، شادکامی و عزت نفس کودکان و نوجوانان بی‌سرپرست و بدسرپرست» نشان دادند که آموزش مهارت‌های مقابله‌شناختی رفتاری و تنظیم هیجان می‌تواند در افزایش میزان شادکامی و کاهش ناامیدی سودمند باشد. کمری سنقرآبادی و فتح‌آبادی (۱۳۹۱) در پژوهشی با عنوان «بررسی نقش جهت‌گیری مذهبی و امید به زندگی در میزان رضایت از زندگی» ثابت کردند که بین جهت‌گیری مذهبی و امید به زندگی، تفکر عاملی و رضایت از زندگی رابطه معناداری وجود دارد و جهت‌گیری مذهبی درونی و امید به زندگی می‌تواند میزان رضایت از زندگی افراد را تبیین کند.

پرچم و همکاران (۱۳۹۰) در پژوهشی با عنوان «بررسی تطبیقی ناامیدی در نظریه اسنایدر و قرآن کریم» به این نتیجه رسیدند که در تطبیق ناامیدی، مشترکات بیش از مفترقات است و یافته‌های بشری بسیار شبیه داده‌های وحیانی است و ارتباط با معنویت در ارتباط با ارزش‌ها و باید‌ها و نباید‌های آن نقش بسیار مؤثری در مقابله با ناامیدی دارد.

قاسمی و همکاران (۱۳۸۸) در پژوهشی با عنوان «اثر بخشی آموزش گروهی مبتنی بر نظریه امید اسنایدر بر میزان شادکامی کارمندان» به این نتیجه رسیدند که مداخلات آموزش گروهی مبتنی بر نظریه امید اسنایدر به افزایش شادکامی سالمندان منجر می‌شود.

چنان‌که ملاحظه می‌شود پژوهش‌های انجام‌شده، هر یک بعدی از ابعاد تأثیر متقابل امید با سایر مباحث را مورد توجه قرار داده و غالباً به شکل آماری نتایج را بیان کرده‌اند. تفاوت نوشتار حاضر با سایر پژوهش‌های انجام‌شده این است که مفهوم ناامیدی را در قرآن استخراج کرده، با بهره‌مندی از نتایج پژوهش‌های انجام‌شده تأثیرات آن بر سلامت روان و روابط اجتماعی را بررسی و راهبردهای آن را تبیین کرده است

دقیقاً متضاد با آن. ناامیدی تفکری است به سوی انتظارات منفی که عواطف منفی را با خود به همراه می‌آورد، به فرد احساس ناتوانی در تفکر، عمل و درگیری با اهداف خاص را القا می‌کند و اراده و انگیزه فرد را برای هر گونه برنامه‌ریزی و فعالیت مثبت از بین می‌برد.

ناامیدی تفکری است که با انتظارات منفی همراه است و عاطفه منفی می‌سازد، خرسندی در شیوه‌های تفکر، احساس، عمل و درگیری با اهداف خاص را تضعیف می‌کند (سپهریان‌آذر و همکاران، ۱۳۹۵). نظامی از طرحواره‌های منفی است که فرد نسبت به خود و آینده‌اش دارد و به خودپنداره و کفایت اجتماعی فرد آسیب می‌رساند (بشریور و همکاران، ۱۳۹۴). ناامیدی ناتوانایی در طراحی گذرگاه‌هایی به سوی اهداف مطلوب و نبود انگیزش لازم برای استفاده از این گذرگاه‌ها است (سپهریان‌آذر و همکاران، ۱۳۹۵). این انتظار که اتفاق مطلوبی نخواهد افتاد و برعکس پیامدهای بسیار ناراحت‌کننده‌ای پیش خواهد آمد و این وضعیت را هم نمی‌توان تغییر داد.

### یافته‌ها

#### ناامیدی از منظر قرآن

از منظر قرآن ناامیدی حالتی است که آدمی یقین می‌کند آن چیزی که امید و انتظارش را دارد تحقق نخواهد یافت (طباطبایی، ۱۳۷۴، ۱۰: ۱۵۶). ناامیدی در قرآن با کلیدواژه‌هایی همچون یأس (قطع و بریده شدن آرزوها و امیدها) و قنوط (ن‌امیدی از رسیدن به هدف) بیان شده است. عده‌ای یأس را به معنای وجود ناامیدی در درون قلب و قنوط را به معنی ظاهر ساختن آن در چهره و در عمل دانسته‌اند (فخر رازی، ۱۴۲۰، ۲۷: ۱۳۷ و آلوسی، ۱۴۱۵، ۲۵: ۴). از نظر عده‌ای واژه یأس اعم از قنوط است؛ مضاف به اینکه شدت ناامیدی در قنوط زیادتر است (حقی برسوی، بی تا، ۷: ۴۴).

در قرآن کریم، ناامیدی از جمله گناهان کبیره شمرده شده است

و هیچ‌کس در هیچ شرایطی نباید از رحمت خدا ناامید شود زیرا یأس از رحمت خداوند در حقیقت محدود کردن قدرت و نادیده انگاشتن احاطه و وسعت رحمت اوست. به همین دلیل در آیات قرآن از ناامیدی نهی شده است: *فَلَا تَكُنْ مِنَ الْإِقَانِطِينَ* (الحجر، ۵۵): از نومیدان مباش. این آیه اگرچه مربوط به حضرت ابراهیم (ع) و داستان بشارت وی به فرزنددار شدن در سنین بالا است اما طنینی است برای گوش همه جهانیان برای امکان تحقق هر آنچه بعید به نظر می‌رسد و نهی از ناامیدی در شرایطی که در حالت معمول امکان دستیابی به هدف وجود ندارد. این جمله پاسخ ملائکه به ابراهیم (ع) است. می‌فرماید: به صرف اینکه چیزی بعید به نظر می‌رسد آن را انکار نکن تا در زمره نومیدان از رحمت خدا نباشی. ابراهیم (ع) هم در قبال گفته آنان به‌طور کنایه سخنان را تأیید و اعتراف کرد و به‌عنوان استفهام انکاری گفت: *قَالَ وَمِنْ يَقْنِطُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ* (الحجر، ۵۶): کیست که از رحمت پروردگار خود نومید شود جز گمراهان. و چنین فهمانید که نومیدی از رحمت پروردگار از خصائص گمراهان است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ۱۲: ۲۶۸).

ناامیدی از رحمت خداوند یا از روی آن است که فرد نسبت به قدرت خدای تعالی بی‌خبر است، یا نمی‌داند خداوند از احتیاج فرد به خواسته و هدفش آگاه است، یا اینکه نمی‌داند که بخل در ذات خداوندی راه ندارد (فخر رازی، ۱۴۲۰، ۱۹: ۱۵۲). قرآن کریم سلب نعمت (هود، ۹)، کفر (یوسف، ۸۷)، و گمراهی (حجر، ۵۶) را از عوامل ناامیدی معرفی می‌کند و انجام کارهای ناشایست (یونس، ۷ و ۸)، سرکشی (یونس، ۱۱)، درخواست‌های نامعقول (فرقان، ۲۱) و سستی و ضعف (نساء، ۱۰۴) را از آثار ناامیدی از لقا و رحمت پروردگار معرفی می‌کند.

ناامیدی سبب گمراهی فرد از تفکر سالم و شناخت صحیح می‌شود. بر همین اساس در قرآن کریم وعده‌های الهی بر محور امیدبخشی استوار است و بر عنصر شناختی و انگیزشی آن

تأکید شده است.

### تأثیرات ناامیدی بر سلامت روان و روابط انسان

ناامیدی با کارکردهایی چون افزایش میزان افسردگی، کاهش احساس خودکارآمدی، کاهش شادکامی، کاهش توان حل مسئله، کاهش سازگاری و کاهش رضایت از زندگی بر سلامت روانی فرد و کیفیت رابطه با دیگران تأثیر می‌گذارد.

### کاهش میزان خودکارآمدی

سازه خودکارآمدی (باور به اینکه من می‌توانم) به باور کلی فرد در مورد توانمندی و قابلیت‌های خود اشاره دارد (مادوکس، ۲۰۰۲) که به نوبه خود می‌تواند الگوهای فکری، هیجانی و رفتاری را در سطوح مختلف تجربه انسانی تحت تأثیر قرار دهد (طهماسبیان و همکاران، ۱۳۸۸). خودکارآمدی، احساس عزت نفس یا ارزشی است که فرد در مواجهه با مسائل زندگی در خود می‌یابد. باورها و قضاوت‌های شخص در مورد توانایی خود برای موفقیت در موقعیت‌های خاص که به عنوان قسمتی از خودپنداره فرد در نظر گرفته می‌شود (ذبیحی‌حصاری و لواسانی، ۱۳۹۳). مشخصه افراد دارای کارآمدی بالا، پشتکار قوی و اهداف شخصی عالی است. در مقابل، افراد با کارآمدی ضعیف، افرادی با اعتمادب نفس پایین و ناامید هستند که در مواجهه با مسائل، تلاشی برای پیروزی انجام نمی‌دهند و معتقدند اوضاع تغییری نخواهد کرد (شولتز، ۱۹۹۰: ۸) به همین دلیل خودکارآمدی، اساسی‌ترین سازوکار انسان برای اداره و کنترل حوادثی است که بر زندگی او اثر می‌گذارند.

از منظر قرآن کریم انسان موجودی عادی و در زمره سایر موجودات نیست بلکه روحش که مبدأ حیات است و به وسیله آن قادر بر احساس و حرکت ارادی می‌شود؛ روحی الهی و منسوب به خداوند است: وَ نَفَخَ فِيهِ مِنْ رُوحِهِ (السجده، ۹). این جمله که در ضمن آیات مربوطه به خلقت انسان آمده

است یعنی خداوند از روحی شریف و منسوب به خودش در انسان دمیده است. این بیان اشاره به آن دارد که انسان شأن و جایگاهی مناسب با مقام ربوبی دارد (بیضاوی، ۱۴۱۸، ۴: ۲۲۰) و همین سبب شرافت و عظمت مقام انسانی است. شرافت و عظمتی که او را لایق خلافت خداوند در زمین کرده است: وَإِذِ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ قَالَ إِنِّي أَعْلِمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ (البقرة، ۳۰). این آیه حقیقت خلافت در زمین و آثار و خواص آن را بیان می‌کند. إِنِّي أَعْلِمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ از جهت مصلحت در خلقت انسان و خیر و رشد و علم و حسن تدبیر و خودنگهداری و طاعتی است که ملائکه از آن بی اطلاع بودند (طوسی، بی تا، ۱: ۱۳۴) یعنی خداوند توانایی‌هایی در انسان‌ها قرار داده که با بالفعل ساختن آن می‌تواند آیینه تمام‌نمای خالق و جانشین او در زمین باشد. و این یعنی کارآمدی فوق‌العاده انسان در زندگی اجتماعی بر روی زمین که توجه به آن باورهای خودکارآمدی را در همه ابعاد و زمینه‌ها در وجود انسان شکوفا می‌سازد. ناامیدی باور به این توانایی‌ها را در انسان از بین می‌برد. در این حالت، مدل ذهنی فرد به سمتی حرکت می‌کند که امکان هیچ‌گونه تغییر و تحول یا بهبود اوضاع وجود ندارد. این باور، انگیزه و توان فرد را برای هر نوع حرکت و تلاشی به نابودی می‌کشاند و عملاً فرد را منفعل و ناتوان می‌سازد.

### افسردگی

احساس شکست و به دنبال آن افسردگی، هم‌پوشی زیادی با ناامیدی دارد. وقتی فردی احساس شکست را تجربه کرد، ابتدا ناامید می‌شود، بعد از آن دو وضعیت پیش می‌آید: یا دست به دعا برمی‌دارد و درصدد جبران آن برآمده و از نو شروع می‌کند یا اینکه به سمت افسردگی می‌رود. قرآن کریم این دو حالت را این‌گونه بیان می‌کند: در حالت اول می‌فرماید: وَإِذَا أُنْعِمْنَا عَلٰی

## تأثیر ناامیدی بر سلامت روان و روابط انسان و راهبردهای کاهش ...

الإِنْسَانَ أَعْرَضَ وَ نَأَىٰ بِجَانِبِهِ وَإِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ فَيَدُو دِعَاءً عَرِيضًا (فصلت، ۵۱). آیه در مقام مذمت انسان و توبیخ او است به اینکه وقتی خدای تعالی به او نعمتی می‌دهد از خدا روی می‌گرداند و تکبر می‌کند. و چون نعمتی را از او سلب می‌کند، باز به یاد خدا می‌افتد و به سوپیش روی می‌آورد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ۱۷: ۶۱۲). بدان امید که آن ناراحتی برطرف گردد و سختی زائل گردد (مراغی، بی تا، ۲۵: ۹). در حالت دوم می‌فرماید: لَا يَتَسَاءَمُ الْإِنْسَانُ مِنْ دِعَاءِ الْخَيْرِ وَإِنْ مَسَّهُ الشَّرُّ فَيَتَوْسَّسُ قِنُوطًا (فصلت، ۴۹). معنای آیه این است که: انسان از طلب خیر خسته نمی‌شود، هرچه را که برای زندگی‌اش نافع ببیند در طلبش برمی‌خیزد، و اگر شری به او برسد بیش از اندازه دچار ناامیدی و یأس می‌گردد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ۱۷: ۶۱۰) و ذلت و شکست و خواری و فروتنی از سیمای او نمایان می‌گردد (مراغی، بی تا، ۲۵: ۷).

در روان‌شناسی نیز ناامیدی مؤلفه اصلی افسردگی است (سیادتیان و همکاران، ۱۳۹۱). افراد ناامید به دلیل اینکه عوامل و گذرگاه‌های کمی دارند در برخورد با موانع به راحتی انگیزه خود را از دست می‌دهند و دچار هیجان‌های منفی می‌شوند که این امر به نوبه خود منجر به افسردگی می‌شود (اسنادپر، ۲۰۰۰). فرد ابتدا دچار ناامیدی و به دنبال آن دچار افسردگی می‌شود. به همین دلیل از ناامیدی به عنوان علامت هسته‌ای افسردگی یاد شده است (مصباح و عابدیان، ۱۳۸۵). ناامیدی شخص را به شدت درهم می‌شکند و او را در برابر عوامل فشارزا بی دفاع و گرفتار می‌کند. با گذشت زمان فرد تمام امید خود را از دست می‌دهد و به جای آن افسردگی عمیق را جای‌گزین می‌کند. افسردگی بر ارتباط با محیط اجتماعی بسیار تأثیر می‌گذارد (شمس و همکاران، ۱۳۸۶). افکار خودآیند منفی موجب هیجان‌ات و رفتار منفی می‌گردد. تغییرات زیاد خلقی و افزایش رفتارهای مقابله‌ای، از دیگر مسائل وابسته به افسردگی است (کمری و فولادچنگ، ۱۳۹۵).

احساس بی‌ارزشی، ازدست‌دادن انگیزه و احساس مثبت نسبت به خود، ناامیدی نسبت به آینده، وابستگی و نینداشتن تمرکز در انجام کارها، داشتن تفکرات منفی در مورد خود، جهان و آینده، تمایل به عقب کشیدن از روابط اجتماعی، از دیگر پی‌آمدهای افسردگی است (ترصفی و همکاران، ۱۳۹۴). فرد افسرده خود و دیگران را به طور منفی ارزیابی می‌کند و از تعاملات اجتماعی خود کمتر راضی و خشنود است (شمس و همکاران، ۱۳۸۶). این عوامل بر روابط فرد با دیگران سایه می‌اندازد و موجب می‌شود که فرد نتواند با اعتماد به نفس در محیط اطراف خود ظاهر شود و با دیگران ارتباط برقرار کند.

### کاهش شادکامی

شادی یعنی توانایی تجربه هیجان‌های مثبت (بشرپور و همکاران، ۱۳۹۴). افراد شادکام کسانی هستند که در پردازش اطلاعات سوگیری دارند؛ یعنی اطلاعات را به گونه‌ای پردازش و تفسیر می‌کنند که به خوشحالی آنها می‌انجامد. سه جزء اساسی شادکامی عبارتند از: هیجان مثبت، رضایت از زندگی و نبود هیجان‌ات منفی. روابط مثبت با دیگران، هدفمند بودن زندگی، رشد شخصی، دوست داشتن یکدیگر و طبیعت از اجزای شادکامی هستند (اسنادپر، ۲۰۰۲).

از نظر قرآن کریم شادکامی حاصل امید به رحمت و فضل بیکران الهی است: قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَ بَرِّحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلِطْفَرْحُوا هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ (یونس، ۵۸). ای محمد به این مردمانی که به دنیا دل خوش کرده و شادمان هستند، و بدان تکیه کرده و جمع‌آوری می‌کنند بگو: اگر خواستید به چیزی دل خوش شوید و شادمان گردید به فضل و رحمت خدا دل خوش شوید (طبرسی، ۱۳۶۰، ۱۱: ۳۱۶) این نشاطی برتر و نافع‌تر از همه خیرات دنیا است (مراغی، بی تا، ۱۱: ۱۲۳) زیرا دارایی‌های دنیا موقت و ازدست‌رفتنی است و امید به آن فرد را همیشه مضطرب و نگران از دست رفتنش می‌کند اما رحمت و فضل

خداوند در حق بندگان همیشگی است و در هر شرایطی یاریگر انسان است. شادی آنکه به رحمت خداوند نظر دارد شادی دائمی و پایدار است زیرا متصل به منبعی است که هیچگاه زائل نمی‌شود و امید به آن و نشاط حاصل از آن همیشگی است. شادکامی با شخصیت و روحیه افراد ارتباط مستقیم دارد. فردی که روحیه‌ای شاد دارد در انجام فعالیت‌های روزانه مثبت‌اندیش است و بهتر از دیگران برای مشکلات کوچک و بزرگ چاره‌اندیشی می‌کند. شادکامی یک جزء عاطفی و هیجانی دارد که باعث می‌شود فرد شادکام همواره از نظر خلقی شاد و خوشحال باشد و یک جزء اجتماعی است که گسترش روابط اجتماعی را به دنبال دارد. افراد شادکام سالم‌تر و بسیار موفق‌ترند و درگیری و تعهد اجتماعی بیشتری دارند (قنبریان و همکاران، ۱۳۹۵).

تحقیقات نشان داده است که بین شادکامی و امید به زندگی رابطه مثبت معنی‌داری وجود دارد. یعنی با افزایش میزان امید به زندگی، شادکامی افزایش می‌یابد و بالعکس (بارنوم و اسنایدر، ۱۹۹۸). وقتی امید وجود داشته باشد، شادی و سرور در زندگی حضور خواهد داشت. فرد ناامید توان درک هیجان مثبت و به دنبال آن توان درک شادی و شادکامی را نخواهد داشت.

ناامیدی با افزایش هیجانات منفی، فرد را از شادکامی باز می‌دارد. فرد ناامید در فعالیت‌های روزمره و در روابط خود با دیدی منفی به اتفاقات می‌نگرد، از نظر خلقی همیشه افسرده و غمگین است و در این شرایط هر مشکل کوچکی می‌تواند به عنوان معضلی غیرقابل اصلاح روابط او را تحت تأثیر قرار دهد.

### کاهش سازگاری

سازگاری به معنای توانایی فرد برای تطابق با محیط اطراف تعریف می‌شود و دارای ابعاد مختلفی از جمله، اجتماعی، خانوادگی، عاطفی، بهداشتی، تحصیلی و... می‌باشد (باچم و

کاسی، ۲۰۱۸). سازگاری را همچنین توانایی آمیزش، انطباق، مصالحه، همکاری و کنار آمدن با خود، محیط و دیگران تعریف کرده‌اند (فولادی، ۱۳۸۳). سازگاری با موقعیت‌های جدید و متنوع در دورانی که عصر تنیدگی‌ها و تغییرات سریع اجتماعی است، کار آسانی نیست؛ زیرا هرگونه دگرگونی در زندگی، خوشایند باشد یا ناخوشایند، مستلزم نوعی سازگاری مجدد است که انرژی بسیاری را برای تغییر و هماهنگی می‌طلبد.

در قرآن و روایات معصومین (ع) سازگاری اجتماعی به طور خاص مورد توجه قرار گرفته است. قرآن کریم در وصف اولوالالباب می‌فرماید: وَ يَذَرُونَهُ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةِ (الرعد، ۲۲). امام صادق (ع) در تفسیر این آیه فرمودند: یعنی با حلم و مدارا آزار و اذیت مردم را از خود دور می‌کنند (طبرسی، ۱۳۶۰، ۱۸: ۲۱۲). حلم و مدارا با مردم نوعی رفتار سازگارانانه است. از پیامبر اکرم (ص) هم نقل شده که: رأس عقل پس از ایمان به خدا سازگاری با مردم است (صدوق، ۱۴۱۳، ۴: ۳۸۷).

امید می‌تواند به عنوان یک عامل شفا دهنده چندبعدی، پویا و قدرتمند توصیف شود و نقش مهمی در سازگاری افراد داشته باشد؛ به همین دلیل امید به عنوان یکی از منابع مقابله‌ای انسان در سازگاری با شرایط مختلف در نظر گرفته می‌شود (خالدیان و همکاران، ۱۳۹۲).

امید یکی از ویژگی‌های زندگی است که موجب می‌شود فرد در جستجوی فردایی بهتر و به دنبال موفقیت باشد. همچنین امید مجموعه توانایی‌های فرد برای ایجاد گذرگاه‌هایی به سمت اهداف مطلوب و ادامه داشتن انگیزه لازم برای استفاده از این مسیرهاست (صالحیان و باغظیفونی، ۱۳۹۵). هرچه امیدواری و خوش بینی بیشتر شود، نیروی انگیزشی غالبی برای قبول نقش‌ها و موقعیت‌ها ایجاد می‌شود و سازگاری ارتقا می‌یابد (عزیزی نژاد، ۱۳۹۵).

این حالات در ناامیدی برعکس است. فرد ناامید توان مقابله با مشکلات را ندارد و در مواجهه با فقدان‌ها و مشکلات، قدرت

تأثیر ناامیدی بر سلامت روان و روابط انسان و راهبردهای کاهش ...

سازگاری خود را از دست می‌دهد. فرد ناامید چون انتظاری برای دستیابی به موفقیت ندارد، با بدبینی با مسائل زندگی روبه‌رو می‌شود و در مقابل سختی‌ها و ناخوشایندی‌ها تاب و توان خود را از دست می‌دهد و قدرت هماهنگی و تطابق با شرایط را نخواهد داشت. و چون امید به فردایی بهتر ندارد و انتهای همه گذرگاه‌ها را شکست و ناکامی می‌بیند، نه می‌تواند به شکل جدی برای خود هدف‌گذاری کند و نه می‌تواند برای دستیابی به نیازها و اهداف خود راه‌های مفید و مناسب بیابد. و در نهایت مایوس و سرخورده می‌گردد. همان که امیرالمومنین (ع) فرمود: هر ناامیدی، مایوس است (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰: ۲۶۷).

ناامیدی با احساسات و شناخت منفی نسبت به خود و آینده قدرت تحمل فرد برای مقابله با شرایط ناخوشایند را می‌کاهد و او را به شدت آسیب‌پذیر می‌سازد. تا حدی که با کوچک‌ترین ضربه آشفته می‌شود و تاب و توان خود را از دست می‌دهد و به اعمال مخرب روی می‌آورد. این‌گونه حالات و رفتار بر روابط فرد با دیگران نیز تأثیر می‌گذارد و گاه دوستی‌های طولانی‌مدت را به قهر و دشمنی بدل می‌سازد.

افزایش نارضایتی

رضایت از زندگی به معنای داشتن احساسی کلی از خوب بودن و نیز احساس داشتن یک زندگی با معناست. رضایت از زندگی به‌عنوان یکی از ابعاد مهم زندگی افراد به یک فرایند قضاوتی شناختی اشاره دارد که در آن، افراد کیفیت زندگی خود را بر اساس مجموعه‌ای از ملاک‌ها ارزشیابی می‌کنند و با داشتن احساس رضایت کلی از زندگی گذشته، حال و آینده (انتظار رخ دادن حوادث خوب در آینده) به دست می‌آید (مارتین، ۲۰۱۲). اگرچه اشخاص مختلف در زمینه مؤلفه‌های مهم یک زندگی خوب از قبیل سلامت و روابط موفق با یکدیگر توافق دارند اما به این مؤلفه‌ها وزن‌های متفاوتی می‌دهند (دینر و

همکاران، ۲۰۰۳). و این وزن‌ها است که در نهایت میزان رضایت آنها را تعیین می‌کند.

از منظر دینی، رضایت به صرف کراهت نداشتن حاصل می‌شود و لازم نیست که فرد دوست هم داشته باشد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ۹: ۵۰۹). قرآن کریم درباره مهاجرین و انصار و اهل احسان با وجود تحمل سختی‌های فراوان می‌گوید: رَضِيَ اللهُ عَنْهُمْ وَ رَضُوا عَنْهُ (التوبة، ۱۰۰). این افراد هم قدردان نعمت‌های الهی هستند و هم به رحمت خداوند امیدوارند؛ به همین دلیل سطوح بالای بهزیستی و آرامش ذهنی و روحی را تجربه می‌کنند.

همین که فرد به آینده‌ای روشن امید داشته باشد، کراهت از او رخت برمی‌بندد، احساسی نیکو و حالتی شاد به وی دست می‌دهد و باعث نشاط او می‌شود. در او انگیزه کار و تلاش ایجاد می‌کند، و او را به فعالیت‌های صحیح وادار می‌کند. شخص راضی با تلاش و فعالیت به اهداف خویش دست می‌یابد و همین مسأله رضایت و خشنودی او را افزون می‌کند. به همین دلیل هرچه امید در فرد بیشتر باشد رضایت او نیز فزونی خواهد یافت.

چهار متغیر بخشش، قدردانی، امید و بهزیستی ذهنی، بیشترین سهم را در رضایت از زندگی دارند (عیسی‌زادگان و همکاران، ۱۳۹۵). در این میان، امیدواری تکیه‌گاهی برای فرد ایجاد می‌کند که به‌تنهایی بر رضایت از زندگی مؤثر است (یعقوبی و همکاران، ۱۳۹۲).

کسانی که امیدوارترند، به دیگران به عنوان منابع حمایتی و پایگاه‌هایی که می‌توانند به آنها تکیه نمایند می‌نگرند، با معضلاتی که ممکن است در زندگی با آنها روبه‌رو شوند، سازگار می‌شوند، شادی بالاتری را تجربه می‌کنند و از زندگی رضایت بیشتری دارند (اشناپدر، ۲۰۰۰: ۲۳۴). در افراد ناامید این جریان حالت عکس دارد. ناامیدی به‌عنوان یک متغیر روانشناختی با ایجاد انتظارات ذهنی منفی نسبت به حال و آینده، موجب

کاهش رضایت از زندگی در افراد می‌شود.

تحقیقات نیز نشان داده‌اند که ناامیدی و بی‌هدفی باعث احساس پوچی و بی‌معنایی در زندگی می‌شود و از فرارگرفتن فرد در مسیر تلاش و فعالیت برای هدف باز می‌دارد. همچنین موجب کاهش بهزیستی و رضایتمندی می‌شود و این امر، سازگاری افراد با عوامل فشارزای زندگی را دشوار می‌سازد و سطح رضایت از زندگی را کاهش می‌دهد (میلر، ۱۹۹۱).

#### راهبردهای کنترل و کاهش ناامیدی

راهبردهای کاهش ناامیدی به‌طور مستقیم با ازبین‌بردن عوامل ضعف و ناتوانی و ازدست‌دادن انگیزه ارتباط دارد. هر چیزی که بتواند در فرد، روح امید بدمد و ایجاد انگیزه کند می‌تواند راهبردی برای کاهش ناامیدی باشد.

#### معنویت

برای فرار از ناامیدی، تکیه‌گاه و زمینه فکری لازم است که این تکیه‌گاه می‌تواند ایمان به خدا و معنویت باشد. معنویت بُعدی از انسان است که ارتباط و یکپارچگی او را با عالم هستی نشان می‌دهد. ارتباط و یکپارچگی به انسان امید و معنا می‌دهد و او را از محدوده زمان و مکان و علایق مادی فراتر می‌برد (غباری بناب، ۲۰۰۹). امیدواری در زندگی از اجزای جدایی‌ناپذیر رویکردهای معنویت درمانی است (بلهاری و همکاران، ۲۰۱۲). کسی که به خدا و روز جزا باور داشته باشد زندگی‌اش معنا پیدا می‌کند و با اتصال به منبع لایزال الهی و استمداد از او در مقابل گرفتاری‌ها و مشکلات به پناهگاهی محکم در برابر هرگونه یأس و ناامیدی دست می‌یابد.

قرآن کریم مهم‌ترین عامل ناامیدی را کفر می‌داند چون کافران و منافقان، راه اصلی و پناهگاه واقعی را رها کرده، به ابزارهای مادی سست و بی‌بنیان روی می‌آورند که با کوچک‌ترین حادثه‌ای امکان نابودی و تخریب آن وجود دارد. می‌فرماید:

وَ الَّذِينَ كَفَرُوا بِآيَاتِ اللَّهِ وَ لِقَائِهِ أَوْلَئِكَ يَسُوءُونَ رَحْمَتِي (العنکبوت، ۲۳). انسان از رحمت خدا مأیوس نمی‌شود مگر زمانی که قلبش به خدا کافر باشد و همچنین کافر نمی‌شود مگر زمانی که از اتصال قلبش به خدا مأیوس باشد (شاذلی، ۱۴۱۲، ۵: ۲۷۳۱). می‌فرماید: مردمی که کافر شدند به آیات خدا یعنی قرآن و ادله خداوند را انکار کردند و روز قیامت را انکار کردند ایشان ناامید از رحمت من می‌باشند.

در جای دیگر از قول یعقوب به فرزندان می‌فرماید: لَا تَيَاسُوا مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيَاسُ مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ (یوسف، ۸۷). از رحمت خدا مأیوس نمی‌شوند مگر مردمی که کافرند و به این معنا ایمان ندارند که خداوند توانا است تا هر غمی را زایل و هر بلایی را رفع کند (طباطبایی، ۱۳۷۴، ۱۱: ۳۲۱).

وقتی کفر عامل ناامیدی باشد ایمان و معنویت نیز می‌تواند از مهم‌ترین عوامل ایجاد امید باشد. ناامیدی از رحمت خدا تنها زمانی ایجاد می‌شود که انسان معتقد باشد که خداوند قادر بر کمال فرد نیست یا از همه چیز خبر ندارد، یا گمان کند که خداوند کریم نیست (فخررازی، ۱۴۲۰، ۱۸: ۵۰۱) کسی که از عمق وجود به این امور باور داشته باشد هرگز امید خود را از دست نخواهد داد زیرا باور دارد: هُوَ الَّذِي يُنَزِّلُ الْغَيْثَ مِنْ بَعْدِ مَا قَبِلْتُمْ وَ يَنْشِئُ رَحْمَتَهُ وَ هُوَ الْوَلِيُّ الْحَمِيدُ (الشوری، ۲۸). این آیه فرد را تشویق می‌کند که در هر شرایطی امید خود را حفظ کند زیرا گاهی در اوج ناامیدی رحمت حق شامل حال بندگان می‌شود (طباطبایی، ۱۳۷۴، ۱۸: ۸۳). افراد معنوی با تکیه بر ابعاد وجودی خود سعی می‌کنند این امید را حفظ کنند، به همین دلیل است که افراد معنوی در زندگی خود هدفمندی بیشتری دارند و میزان امید به زندگی نیز در آنها بیشتر است.

نظریه‌ها و پژوهش‌های فراوانی، معنویت را به‌عنوان یک منبع بالقوه که می‌تواند بر افزایش امید آدمی تأثیرگذار معرفی کرده‌اند. روان‌شناسان نیز طی تحقیقات خود به این نتیجه رسیده‌اند که آدمی باید از معنویت و مذهب برای افزایش امید

خویش استفاده کند (کمری و فولادچنگ، ۱۳۹۵). کسی که دل به امید خدا بسته، آرامشی در کردار و رفتارش ایجاد می‌شود که در هیچ شرایطی متلاطم نمی‌شود و نشاطی وجودش را فرامی‌گیرد که به همه انرژی مثبت و آرامش و نشاط می‌بخشد و با چنین رفتار و روحیه‌ای در روابط اجتماعی به خوبی می‌درخشد و روابطی نیکو، مستحکم و پایدار می‌سازد.

### مثبت‌اندیشی

مثبت‌اندیشی به معنای داشتن انتظارات مثبت برای نتایج و پیامدهاست (پترسون، ۲۰۰۰). مثبت‌اندیشی یعنی نگاه به رویدادها با این معرفت که: اگرچه در دنیا خوب و بد با هم وجود دارند ولی بهتراست بر خوبی تأکید شود (مقدم، ۱۳۹۳). مثبت‌نگری و به‌طور کلی داشتن باورهای مثبت در مورد خود و دیگران، در حل مشکلات و غلبه بر یأس و ناامیدی تأثیر زیادی می‌گذارد (کمری، فولادچنگ، ۱۳۹۵). افراد خوش‌بین در شرایط سخت از خدا انتظار کمک و دستگیری دارند و از روش‌های مقابله ذهنی مثل دعا و امید استفاده می‌کنند و رخدادهای رادرباط با خدا مثبت ارزیابی می‌کنند و به خواست خدا رضایت می‌دهند چون به آینده امیدوارند (خدایاری فرد و همکاران، ۱۳۹۱). قرآن کریم برای ایجاد مثبت‌نگری در افراد، نگاهی ویژه را در شرایط ناخوشایند پیشنهاد می‌کند. می‌فرماید: *عَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَ هُوَ خَيْرٌ لِّكُمْ* (البقرة، ۲۱۶). دارد و افراد آن را خوش ندارند و از آن متنفر هستند (زمخشری، ۱۴۰۷، ۱: ۲۵۸) می‌فرماید: چه بسا چیزی را در حال حاضر اکراه دارید ولی سرانجام به نفع شما است (طبرسی، ۱۳۶۰، ۲: ۲۸۹). کلمه عسی و امثال آن در کلام خدای تعالی در همان معنای امیدواری استعمال شده است اما اینکه خداوند می‌فرماید امید است چنین و چنان شود، نه از این رو است که خود او امید دارد بلکه به این دلیل است که مخاطب یا شنونده،

امیدوار شود (طباطبایی، ۱۳۷۴، ۲: ۲۴۸). چنین تفکری روح امید را در فرد زنده نگه می‌دارد و از یأس و ناامیدی بازمی‌دارد. اگر نگاه افراد به خودشان و ذهنیتی که نسبت به خود دارند، مثبت باشد از سلامت و سازگاری بیشتری برخوردار خواهند بود. برای خوش‌بین‌ها، تمرکز بر جنبه مثبت امور و نیمه پر لیوان است. انتخاب بدبین‌ها متوجه جنبه‌های منفی واقعیت، یعنی نیمه خالی لیوان است. خوش‌بینی با خلق مثبت و اخلاق خوب رابطه دارد. اگر ادراک انسان با یک مفهوم مثبت از خود و یک دیدگاه خوش‌بینانه در مورد آینده همراه شود، نه تنها در اداره فراز و نشیب‌های زندگی، بلکه در کنار آمدن با حوادث استرس‌زا و تهدیدکننده به افراد کمک می‌کند. به همین دلیل استفاده از مثبت‌نگری در افزایش امید به زندگی و در نهایت در افزایش سلامت عمومی افراد مؤثر است. خوش‌بینی، نشاط‌انگیز است و امید به زندگی را افزایش می‌دهد. افرادی که خوش‌بینی کمتری نسبت به آینده دارند بیشتر در معرض ناامیدی قرار دارند (بشری‌پور و همکاران، ۱۳۹۴). مثبت‌نگری و زیبا دیدن مجموعه هستی و حتی زشتی‌ها را از منظر نیک‌نگریستن، باعث استفاده از تمام ظرفیت‌های مثبت ذهنی برای تسلیم نشدن در برابر عوامل منفی ساخته ذهن می‌شود. عقب‌راندن عوامل ذهنی منفی سبب ظهور و بروز نشاط و شادمانی می‌شود و از این طریق روابط فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

### تمرکز بر نعمت‌ها و موفقیت‌ها

در شرایط سخت و دشوار، یادآوری موفقیت‌های گذشته، یکی از راهبردهای افزایش امیدواری است. یادآوری و برشمردن نعمت‌ها و توانایی‌ها به میزان بالایی می‌تواند در بالابردن روحیه امید در انسان مؤثر باشد. تجارب مثبت با افزایش امیدواری و خوش‌بینی نسبت به آینده می‌تواند تأثیر نقصان‌ها و کمبودها را از بین ببرد (سیادتیان و همکاران، ۱۳۹۱). به

همین دلیل خداوند به یادآوری نعمت‌ها و امدادهای غیبی در صحنه‌های حساس دستور داده و فرموده است: يَا أَيُّهَا الْيَاسُ اذْكُرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ (فاطر، ۳). یادآوری نعمت‌ها فرد را به سوی معرفت دعوت می‌کند و حس شکرگزاری را در او برمی‌انگیزد، یادآوری نعمت‌ها سبب بالارفتن روحیه مثبت‌اندیشی و مثبت‌نگری و بزرگداشت نعمت‌ها و در مقابل کوچک شمردن کمبودها و کاستی‌ها می‌گردد.

از منظر قرآن، یادآوری نعمت‌ها مسیری است برای سعادت آدمی: فَادْكُرُوا آلَاءَ اللَّهِ لَعَلَّكُمْ تَفْلِحُونَ (الأعراف، ۶۹). آلَاءُ اللَّهِ یعنی نعمت‌های خدا (فخررازی، ۱۴۲۰، ۱۴: ۳۲). می‌فرماید: نعمت‌ها و تفضل خدا در حق خودتان را به یاد آورید تا رستگار شوید (مراغی، بی تا، ۸: ۱۹۵). لَعَلَّكُمْ تَفْلِحُونَ به رستگاری دنیا و آخرت اشاره دارد (طبرسی، ۱۳۶۰، ۹: ۱۵۰). یعنی یادآوری نعمت‌ها مزایایی دارد که انجام آن نتیجه‌اش رستگاری دنیا و آخرت خواهد بود. یکی از این مزایا امیدبخشی و جلوگیری از ناامیدی است. نعمت‌نگری و نعمت‌شماری روحیه فرد را تقویت می‌کند و کمترین نتیجه آن امیدواری و ایجاد نشاط و قوت برای ادامه مسیر زندگی است.

### صبر و تلاش

صبر در درون انسان، نیروی مثبت و نشاط‌انگیزی تولید می‌کند تا در رویارویی با دشواری‌ها عقب‌نشینی نکند بلکه آن را پلکان رشد و ترقی برای معرفت بیشتر و موفقیت در کارها قرار دهد. صبر رهایی از مشکلات و ناگواری‌ها را آسان می‌کند و یأس و ناامیدی را به امید و استقامت بدل می‌سازد. صبر موتور تلاش و حرکت را در انسان روشن نگه می‌دارد و با تلاش و استقامت به پیروزی و گشایش در امور می‌انجامد.

در منطق قرآن صبر مانع ناامیدی انسان از رحمت خداوند هنگام سلب نعمت است: وَ لَئِنْ أَذِقْنَا الْإِنْسَانَ مِنَّا رَحْمَةً ثُمَّ نَزَعْنَاهَا مِنْهُ إِنَّهُ لَيُؤْسِكِفُورٌ إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَ عَمِلُوا الصَّالِحَاتِ

أُولَئِكَ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَ أَجْرٌ كَبِيرٌ (هود، ۹ و ۱۱). انسان طبعاً به گونه‌ای آفریده شده که هنگامی چیزی از او گرفته می‌شود مأیوس می‌گردد و کفران می‌ورزد. می‌خواهد بفرماید: انسان موجودی تنگ‌نظر است و دیدی کوتاه دارد، تنها وضع حاضر و پیش پای خود را می‌بیند و از آینده دورتر خود غافل می‌شود، اگر نعمت از دستش برود، دیگر بازگشتی برای آنها نمی‌بیند و به یاد نمی‌آورد که آنچه داشت از خدای سبحان بود و او اگر بخواهد می‌تواند دوباره آن را برگرداند، تا در نتیجه این یادآوری صبر کند و دل خود را به امید و درخواست از خدای تعالی محکم سازد. خداوند بعد از بیان این دو طبیعت از انسان‌ها، طایفه‌ای از آنان را استثنا می‌کند و می‌فرماید: رهایی انسان از آن دو طبیعت مذموم، تنها برای کسانی امکان دارد که صابر باشند و صفت نیک و خویشتن‌داریشان نگذارد در برابر مصائب، جزع و فزع کنند دچار نومیدی و کفر شوند (طباطبایی، ۱۳۷۴، ۱۰: ۲۳۵). کسانی که در برابر سختی صبر کنند و در نعمت شکرگذاری کنند و بر کارهای شایسته و اعمال صالح مواظبت دارند از این حالت مستثنی هستند (طبرسی، ۱۳۶۰، ۱۲: ۱۸). در واقع انجام عمل صالح، تلاشی است که حاصل امید برای دستیابی به هدف است.

فرد صبور و امیدوار با این باور که: تِلْكَ الْيَاسُومُ نِدَاؤُهَا بَيْنَ النَّاسِ (آل عمران، ۱۴۰) درمی‌یابد که سنت الهیه بر این جاری شده است که روزگار را در بین مردم دست به دست بگرداند، بدون اینکه برای همیشه به کام یک قوم چرخانده شود، قومی دیگر را از آن محروم سازد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ۴: ۴۲) و می‌داند که در بلندی و پستی روزگار باید صبور بود و به تلاش خود ادامه داد. صبر بر بلاها از نوعی امید و ایمان به آینده‌ای بهتر و روشن‌تر نشأت می‌گیرد و به پیروزی و موفقیت ختم می‌گردد. امام رضا (ع) فرمود: صبور باشید چراکه گشایش بر ناامیدی چیره می‌شود (صدوق، ۱۳۹۵، ۲: ۶۴۵). چنین باوری نقش بسزایی در روابط اجتماعی فرد خواهد داشت. صبوری در برابر رفتار و

## تأثیر ناامیدی بر سلامت روان و روابط انسان و راهبردهای کاهش ...

کردار ناخوشایند دیگران به فرد ابهتی وصف ناپذیر می‌بخشد و در دل دیگران محبتی ایجاد می‌کند که زمینه‌ساز روابطی مطلوب، نیکو و حسنه خواهد بود.

### نتیجه

ناامیدی حالتی است که در آن، فرد توان دستیابی به اهداف را در خود نمی‌بیند یا همه راه‌های رسیدن به هدف را مسدود تصور می‌کند و به همین دلیل انگیزه و اراده خود را برای تلاش و ادامه مسیر از دست می‌دهد و نمی‌تواند به فعالیت خود ادامه دهد و هرگونه تلاشی را بی‌فایده می‌داند.

ناامیدی فرد را بی‌انگیزه و ناتوان می‌سازد و با اثراتی چون کاهش میزان خودکارآمدی، ایجاد و افزایش افسردگی، کاهش شادکامی، کاهش سازگاری و ایجاد و افزایش احساس نارضایتی بر سلامت روان فرد تأثیر می‌گذارد و از این طریق روابط فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد و سبب خدشه‌دار شدن و اختلال در روابط اجتماعی و در نهایت پایین آمدن کیفیت زندگی فرد می‌شود. ناامیدی، هیجانات منفی را افزایش و هیجانات مثبت را کاهش می‌دهد. افراد ناامید توانایی برانگیختن خود، احساس توانایی کافی برای دستیابی به هدف و انعطاف‌پذیری لازم برای یافتن راه‌های مختلف در راستای دستیابی به اهداف

را ندارند.

ناامیدی، قدرت تحمل مشکلات را کاهش می‌دهد و از توان تلاش فرد برای دستیابی به اهداف می‌کاهد. افراد ناامید به ندرت می‌توانند با سایرین ارتباط رضایت‌بخش برقرار کنند، این افراد همواره احساس تنهایی می‌کنند و در انتظار شکست به سر می‌برند و وقایع کوچک را خیلی بد تعبیر می‌کنند. از آن‌جا که احساس ناامیدی بر سایر احساسات فرد غلبه دارد با کوچک‌ترین مشکل رابطه به هم می‌ریزد و رابطه از هم فرومی‌پاشد.

ایمان و ارتباط با خالق هستی به‌عنوان منبع قدرت و حکمت، پرهیز از بدبینی و داشتن نگرش مثبت به امور، پرهیز از تمرکز بر نداشتن‌ها و ناتوانی‌ها و شکست‌ها و صبوری و مقاومت در برابر ناملایمات می‌تواند محرک فرد به سوی رهایی از این حالت ویرانگر و مقدمه‌ای برای برقراری روابطی مطلوب و مؤثر باشد. قرآن کریم راهبردهایی چون معنویت، مثبت‌اندیشی، تمرکز بر نعمت‌ها و موفقیت‌ها، صبر و تلاش را برای کاهش و کنترل ناامیدی و تأثیرات مخرب آن مؤثر می‌داند. این موارد با نتایج پژوهش‌های گزارش شده همسو است و آنها را تأیید و تکمیل می‌کند.

۱. ابوالمعالی الحسینی، خدیجه. (۱۳۹۲). «تحلیل کیفی متن: استقرا/ قیاس». مطالعات معارف اسلامی و علوم تربیتی، سال اول، شماره ۱: ۱۴-۲۷.
  ۲. آلوسی، سید محمود. (۱۴۱۵ق) روح المعانی فی تفسیر القرآن العظیم، بیروت: دارالکتب العلمیه.
  ۳. بشریپور، سجاد؛ آزاده عباسی، عباس ابوالقاسمی، (۱۳۹۳). تأثیر آموزش شیوه‌های مقابله شناختی رفتاری و تنظیم هیجان بر کاهش ناامیدی، شادکامی و عزت نفس کودکان و نوجوانان بی سرپرست و بدسرپرست. پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره، (۱)۵: ۷۰-۸۵.
  ۴. پرچم، اعظم؛ مریم فاتحی زاده، زهرا محققیان، (۱۳۹۰). بررسی تطبیقی ناامیدی در نظریه اسنایدر و قرآن کریم، مطالعات اسلامی، ۳(۸۷): ۱۰۸-۸۳.
  ۵. تصرفی، مهدیه؛ کلانتر، سیدمحمد؛ کوشه، کلانتر؛ لستر، دیوید. (۱۳۹۴). هنجاریابی پرسش‌نامه احساس شکست و ارتباطش با ناامیدی و افسردگی در میان دانشجویان دانشگاه علامه طباطبائی. مطالعات روان‌شناسی بالینی، ۱۹(۵): ۸۱-۹۸.
  ۶. تیمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد. (۱۴۱۰). غررالحکم و دررالکلم. قم: دارالکتب الاسلامی.
  ۷. حقی برسوی، اسماعیل، (بی تا). تفسیر روح البیان، بیروت: دارالفکر.
  ۸. خ‌الدیان، محمد؛ غربی، حسن؛ قلی‌زاده، زلیخا؛ شاکری، رضا. (۱۳۹۲). اثربخشی درمان گروهی شناختی- رفتاری بر کاهش افسردگی و افزایش امید به زندگی در سندرم آشیانه خالی. مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۳(۲): ۲۸۱-۲۶۱.
  ۹. خدایاری فرد، محمد؛ غباری بناب، باقر؛ زمانپور، عنایت‌الله؛ درخشان، مریم؛ اکبری زردخانه، سعید و موسوی، سمیرا. (۱۳۹۱). مثبت‌نگری: تلاشی برای تدوین الگویی ایرانی-اسلامی. فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی، ۴(۳)، ۹۱-۱۱۲.
  ۱۰. زمخشری، محمود. (۱۴۰۷) الکشاف عن حقایق غوامض التنزیل. بیروت: دارالکتب العربی.
  ۱۱. سپهریان آذر، فیروزه؛ محمدی‌آذر، مرضیه؛ موهنا، سعید. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش شناختی امید بر خودکارآمدی دانش‌آموزان دختر سال اول دبیرستان. پژوهش‌های نوین روانشناختی، ۴۱: ۷۹-۹۸.
  ۱۲. سیادتیان، سیدحسین؛ مستأجران، مریم؛ قمرانی، امیر. (۱۳۹۱). بررسی مقایسه‌ای امید به زندگی و خوش‌بینی در دانش‌آموزان ناشنوا و شنوا. تعلیم و تربیت استثنایی، ۱۱۲.
  ۱۳. شاذلی، سیدبن قطب بن ابراهیم. (۱۴۱۲). فی ظلال القرآن. بیروت: دارالشروق.
  ۱۴. شریعتی فیض‌آبادی، مهدی؛ گودرزی، محمود. (۱۳۹۴). رویکرد
۲. کیفی مبتنی بر تحلیل محتوا. دانش سیاسی، سال ۱۱، ش ۲.
  ۱۵. شمس، ثریا؛ هاشمیان، کیانوش؛ شفیع‌آبادی، عبدالله. (۱۳۸۶). بررسی اثربخشی روش آموزش حس شوخ‌طبعی بر ناامیدی و سازگاری اجتماعی دانشجویان افسرده شهر تهران. نوآوری‌های مدیریت آموزشی، ۳(۱): ۹۹-۸۱.
  ۱۶. صدوق، محمد بن علی. (۱۳۹۵). کمال‌الدین و تمام النعمه. تهران: اسلامیه.
  ۱۷. صدوق، محمدبن علی. (۱۴۱۳). من لا یحضره الفقیه. قم: دفتر انتشارات اسلامی.
  ۱۸. طباطبائی، سیدمحمدحسین. (۱۳۷۴). تفسیر المیزان. ترجمه سیدمحمدباقر موسوی. قم: دفتر انتشارات اسلامی.
  ۱۹. طبرسی، فضل بن حسن. (۱۳۶۰). مجمع البیان فی تفسیر القرآن. تهران: ناصر خسرو.
  ۲۰. عزیزی‌نژاد، بهاره. (۱۳۹۵). نقش حمایت اجتماعی مدارس بر سازگاری تحصیلی: اثر میانجی رضایت از مدرسه، امیدواری و خودکارآمدی دانش‌آموزان. پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی، ۴(۱۳): ۶۸-۵۷.
  ۲۱. عیسی‌زادگان، علی؛ سلمان‌پور، حمزه؛ احمدی، عزت‌الله؛ قاسم‌زاده، ابوالفضل. (۱۳۹۵). نقش تمایل به بخشش، قدردانی، امید و بهزیستی ذهنی در رضایت از زندگی. پژوهش‌های نوین روان‌شناختی، ۱۱(۴۲): ۱۱۱-۹۵.
  ۲۲. فخررازی محمدبن عمر. (۱۴۲۰). مفاتیح الغیب. بیروت: دار احیا التراث العربی.
  ۲۳. فرنام، علی؛ محمد حمیدی، (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مثبت‌نگری در افزایش امید با تأکید بر قرآن. آموزه‌های اسلامی، مطالعات روان‌شناسی بالینی، ۶(۲۲): ۱۱۸-۹۴.
  ۲۴. قاسمی، افشان، عابدی، احمد، باغبان، ایران. (۱۳۸۸). اثربخشی آموزش گروهی مبتنی بر نظریه امید اسنایدر بر میزان شادکامی کارمندان، دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ۴۱: ۳۸-۱۷.
  ۲۵. قنبریان، مینا؛ پرموز، مهناز؛ رجب‌زاده، زینب. (۱۳۹۵). رابطه بین شادکامی و امید به زندگی در دانشجویان دانشکده علوم پزشکی بهبهان. اصول بهداشت روانی، ۱۸: ۵۵۶-۵۵۳.
  ۲۶. قنبریان، مبینا؛ پرموز، مهناز؛ رجب‌زاده، زینب. (۱۳۹۵). رابطه بین شادکامی و امید به زندگی در دانشجویان دانشکده علوم پزشکی بهبهان، اصول بهداشت روانی، ۱۸: ۵۴۸-۵۴۴.
  ۲۷. کمری سنقرآبادی، سامان، فتح‌آبادی، جلیل؛ (۱۳۹۱). بررسی نقش جهت‌گیری مذهبی و امید به زندگی در میزان رضایت از زندگی، پژوهش‌های نوین روانشناختی، ۲۸: ۱۷۹-۱۵۹.
  ۲۸. کمری، سامان؛ فولادچنگ، محبوبه. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش

تأثیر ناامیدی بر سلامت روان و روابط انسان و راهبردهای کاهش ...

33. O'Sullivan G. The relationship between hope, eu stress, selfefficacy, and life satisfaction among undergraduates. *Social indicators research*. 2011;101(1):155-72.
34. Snyder, C. R. (2000). *Handbook of hope: Theory, measures, and applications*. San Diego, CA: Academic Press.
35. Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Development*, 60, 570-585
37. Stone, m.q. (1966). *The jeneral inquirer: a computer approach to content analysis*, Cambridge: m I t press.

معنویت‌درمانی مبتنی بر مثبت‌نگری بر میزان امید به زندگی و رضایت از زندگی نوجوانان. پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره. ۵-۲۴: (۱)۶.

۲۹. مراغی، احمد بن مصطفی. (بی‌تا). *تفسیر المراغی*. بیروت: دار احیاء التراث العربی.

۳۰. مصباح، نسرین؛ عابدیان، احمد. (۱۳۸۵). رابطه میزان استرس با ناامیدی در دانشجویان ساکن خوابگاه‌ها. *روان‌شناسی بالینی ایران*. ۱۲(۲): ۱۵۹-۱۵۴.

31. Bachem, R., & Casey, P. (2018). Adjustment disorder: a diagnosis whose time has come. *Journal of Affective Disorders*, 227, 243-253.
32. Deiner, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being. *Journal of Clinical Psychology*, 24(1), 25-41.



## The Effect of Despair on Mental Health and Human Relationships and Strategies to Reduce It from the Perspective of the Qur'an

Fateme Seifali e

### Abstract

Hope is a dynamic expectation to achieve goals and disappointment is a system of negative schemas that a person has towards himself and his future, and it harms the mental health, self-concept and thus the social adequacy of the person and makes him inconsistent and isolated. This research is written with the aim of explaining the concept of despair and its effect on mental health and human relationships and providing strategies to reduce it from the perspective of the Holy Quran and descriptive analytical method, and states that despair in the Holy Quran is the result of ignoring God's infinite power and mercy. It is the creator of man and it affects the mental health of a person with effects such as reducing the level of self-efficacy, creating and increasing depression, reducing happiness, reducing adaptation and creating and increasing feelings of dissatisfaction, and in this way it affects the relationships of a person and causes disruption in relationships and In the end, the quality of life decreases and it can be controlled and reduced with strategies such as spirituality, positive thinking, focusing on blessings and successes, and patience and effort. The result is that disappointment through the reduction of self-efficacy causes a person to appear in social relationships with a bag of negative emotions, and since the feeling of disappointment prevails over other emotions, the smallest problem in this field affects the person's relationships and causes disruption in relationships and If it continues, it will cause isolation and social isolation.

**Keywords:** Despair, Mental Health, Social Relations, Strategy, Holy Quran