

تأثیر گناه بر میزان اضطراب و امیدواری با تأکید بر روایت امام حسین (ع)

زهرة منازاده^۱

چکیده

گناهان آثار و پیامدهای روحی و روانی متعدد دارند که حیات دنیوی و اخروی انسان را تحت تاثیر قرار می‌دهند.

دو مؤلفه اضطراب و ناامیدی به عنوان آسیب‌های مبتلا به جامعه بشری از جایگاه ویژه‌ای در حوزه سلامت روانی برخوردار است که دکترین اسلامی و روان‌شناسی در این زمینه دیدگاه‌های قابل توجهی ارائه داده است. از نگاه اسلام اضطراب به دو نوع ممدوح و مذموم قابل تقسیم است. گناه می‌تواند سبب افزایش اضطراب مذموم شود و مانع رشد و عامل تشویش و پریشانی روانی است. از سوی دیگر گناه سبب کاهش امید ممدوح می‌شود که در روایات با عنوان یأس از آن نام برده شده است. این پژوهش بر آن است که بر مبنای آیات و روایات و علم روان‌شناسی به بازشناسی عوامل ایجاد اضطراب و ناامیدی و تأثیر گناه بپردازد.

کلیدواژه: گناه، اضطراب، امید، یأس، رجا.

^۱ - مدیر و مدرس حوزه علمیه فاطمه الزهرا (سلام الله علیها)، شیراز، طلبه سطح چهار حوزوی رشته فقه خانواده.

مقدمه

یکی از جنبه‌های سعادت دنیوی انسان بهره‌مندی از سلامت روانی است. گسترش اضطراب و نگرانی از موارد مهمی است که آرامش انسان را مورد تهدید قرار داده است. با وجود پیشرفت‌های گسترده در زندگی مدرن امروزی، افزایش شدید بیماران روانی و توسعه روزافزون بیمارستان‌های اعصاب و روان نشان دهنده‌ی این است که تنها امکانات مادی نمی‌تواند آرامش زندگی بشری را تضمین کند.

با توجه به ضرورت ارائه نگاه جامع به عوامل اضطراب و گسترش یأس به نظر می‌رسد عوامل غیرمادی نیز می‌تواند به افزایش استرس و نگرانی منجر شود.

طبق روایتی از امام حسین (علیه السلام) گناه و نافرمانی خداوند می‌تواند موجب ایجاد نگرانی و کاهش امیدواری شود چنانچه در کتاب شریف اصول کافی از وی نقل شده است که: « مَنْ حَاوَلَ أَمْرًا بِمَعْصِيَةِ اللَّهِ كَانَتْ أَفْوَتٌ لِمَا يَرْجُو وَ أَسْرَعَ لِمَجِيئِ مَا يَحْذَرُ » (کلینی، ۱۳۷۵ج ۴، ص ۱۱۷). در این روایت اصرار بر گناه و نافرمانی خداوند از زمره دلایل افزایش اضطراب معرفی شده است. با توجه به این مسأله نویسنده درصدد پاسخ به مفهوم شناسی گناه، اضطراب و امید بر مبنای روایات و مقایسه آن با علم روان‌شناسی است. بنابراین لازم است پس از مفهوم شناسی، واژه‌های مرتبط با آثار دنیوی و اخروی گناه مورد مطالعه قرار گیرد؛ سپس رابطه گناه با اضطراب و امیدواری و تأثیر آن در اقسام اضطراب و امید نیز مورد کنکاش و واکاوی قرار دهد.

پیشینه موضوع تحقیق

اضطراب و امیدواری یکی از حالت‌های درونی نوع انسان است و به صورت تکوینی همراه او است. با توجه به اهمیت موضوع آرامش روانی و تأثیر معنویات در حصول آن، پژوهش‌های متعددی در این خصوص انجام شده است که از جمله می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد:

نگاهی قرآنی به فشارهای روانی (۱۳۸۹) سید اسحاق حسینی کوهساری نگاشته و راهکارهای درمان اضطراب و فشارهای روانی را که حاصل برهم خوردن تعادل حیاتی بدن و تصورات نادرست است را در دو بخش راهکارهای کاهش فشار روانی و مهار آن بیان کرده است.

مقاله اضطراب بر مبنای آیات قرآن کریم و مدیریت آن با رویکرد آرامش بخشی (۱۳۹۰) توسط لیلا محمدی نیا نگاشته شده و مسئله گناه را به عنوان یکی از عوامل اضطراب آور بررسی نموده است.

کتاب امید و امید درمانی (۱۳۹۰) اثر فرشاد بهادری، پس از توصیف و تبیین علمی امید، تأثیر آن را بر پیشگیری و درمان مشکلات جسمی و روانی بررسی می‌کند.

مفهوم شناسی

در روایت مورد بحث، واژه گناه با تعبیر معصیت آورده شده است.

معصیت

معصیت و عصیان از عصی، خلاف طاعت است به معنای مخالفت عبد با امر پروردگارش (ابن منظور، ۱۴۱۴ه.ق، ج ۴، ص ۳۳۴). لازم است برخی واژه‌های مترادف با معصیت نیز مطرح شود از جمله: اثم: کندی و عقب افتادن، چون آدمی را از نیکی و پاداش باز می‌دارد (ابن فارس، ۱۴۰۴ه.ق، ج ۱: ۶۰).

ذنب: دنباله چیزی، یعنی گناهان دنباله‌دار (همان، ج ۲: ۶۲).

حوب: ضایع کردن حقوق عاقله یا کسانی که به او تکیه می‌کنند و تحت ولایت و سرپرستی او هستند. (مصطفوی، ۱۳۶۸، ج ۲: ۳۰۰).

فسق: ترک امر خداوند و خروج از مسیر حق و میل به معصیت. (فراهیدی، ۱۳۸۳، ج ۵، ص ۸۲).

لمم: معنایی نزدیک به ذنب و به گناهان کمتر از کبیره می‌گویند. (همان، ج ۸، ص ۳۲۲).
وزر: به معنای بار سنگین که همان گناه است به خاطر سنگینی آن. (ابن فارس، ۱۴۰۴ه.ق، ج ۵: ۴۷۶).

بر اساس آنچه گفته شد می‌توان واژه گناه را این‌گونه تعریف کرد: «هر گونه مخالفت اختیاری مکلف با اراده و خواست الزام‌آور تشریحی مولوی خداوند متعال، بر اساس این تعریف، مخالفت غیراختیاری، مخالفت غیر مکلفین و مخالفت با اوامر و نواهی ارشادی، گناه محسوب نمی‌شود» (حسینی کوهساری، ۱۳۸۹: ۴۵).

اضطراب

اضطراب مصدر باب افتعال از ریشه ضرب و به معنای آشفتگی است. با توجه به این که در روایت مورد نظر واژه حذر به کار رفته لازم است به این واژه نیز بپردازیم.

اصل واژه حذر از بیداری و احتیاط کردن ریشه می‌گیرد و به معنای بی‌تابی است که می‌ترسد که غافلگیر شود (ابن منظور، همان، ج ۴: ۱۷۵). و نیز به معنای پرهیز و احتیاط از خطر آینده است (قرشی بنایی، ۱۴۱۲، ج ۲: ۱۱۴).

امید

معادل واژه امید در زبان عربی و در روایت مورد بحث، واژه رجا آمده است که نقیض یأس است و به معنای توقع و آرزوست (ابن منظور، همان، ج ۱۴: ۳۰۹).

همچنین به معنای توقع داشتن خیری که حصول آن ممکن است و میل داشتن به آن نیز آمده است (مصطفوی، همان، ج ۴: ۷۸).

گناه از منظر روان‌شناسی و اسلام

در روان‌شناسی منظور از احساس گناه، احساس بیمار گونه‌ای از خطا و اشتباهی است که فرد با قصد و آگاهی مرتکب نشده است. این نوع احساس گناه، نوعی بیماری روانی است که اسلام نیز آن را نکوهش می‌کند. از نگاه اسلام احساس گناه دو گونه است. نوع مثبت احساس گناه باعث تعالی و تلاش انسان برای جبران خطا است اما احساس گناه منفی و غلط، موجب افسردگی و مشکلات روانی خواهد شد. اما روانشناسان نوع مثبت و منفی احساس گناه را تفکیک نکرده‌اند (حدادپور جهرمی، ۱۳۹۷: ۱۵).

آثار گناه

از نگاه اسلام هر رفتار آدمی اعم از خیر یا شر، آثاری دارد که عامل آن را متوجه تأثیرات آن خواهد کرد، بنابراین دیدگاه در روایات متعدد آثار و پیامدهای اخروی و دنیوی بسیاری به عنوان نتیجه گناهان بیان شده است.

آثار اخروی گناه

بدیهی است که آثار اخروی گناه طبق تعالیم اسلامی بیش‌تر و پررنگ‌تر از آثار دنیوی آن است بلکه می‌توان گفت محاسبه دقیق و مجازات کامل‌تر در آخرت انجام می‌شود. قرآن کریم در این باره می‌فرماید:

«وَمَنْ يَعْصِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَإِنَّ لَهُ نَارَ جَهَنَّمَ خَالِدًا فِيهَا أَبَدًا؛ تنها مأمّن و پناه من ابلاغ احکام خدا و رسانیدن پیغام الهی است، و آنان که نافرمانی خدا و رسول او کنند البته کیفرشان آتش دوزخ است که در آن تا ابد مخلّد باشند» (سوره جن، آیه ۷۲).

رابطه میان دنیا و آخرت رابطه‌ای تنگاتنگ است. بنابراین جزای آخرت جزایی تازه نیست، بلکه آنچه در آخرت واقع می‌شود، کشف حقایق اعمال انسان در این دنیا است پس می‌توان گفت جزاهای رفتاری انسان ابتدا در این دنیا واقع می‌شود و آن‌گاه باطنش در آن دنیا که روز کشف اسرار و باطن است آشکار می‌شود (حدادپور جهرمی، همان: ۴۰۴).

مجازات‌های جهان دیگر رابطه تکوینی قوی‌تری با گناهان دارند. رابطه عمل و جزا در آخرت نه قراردادی است و نه از نوع رابطه علت و معلولی است، بلکه از آن هم یک درجه بالاتر است. یعنی رابطه عینیت و اتحاد، حکم فرماست و آن‌چه در آخرت به عنوان پاداش یا کیفر به نیکوکاران یا بدکاران داده می‌شود، تجسم عمل خود آن‌ها است (همان: ۳۹۹).

آثار دنیوی گناه

از نگاه مکاتب الهی، اعمال انسان‌ها علت و موجب حوادث خارجی است و برخی پیشامدها و اتفاقات در زندگی اعم از خوشی یا ناخوشی، معلول اعمال نیک و بد انسان‌هاست (رسولی محلاتی، ۱۳۷۷: ۱۶۲). پیامدهای گناهان تنها به عذاب و عقاب اخروی منحصر نمی‌شود بلکه گستره‌ی آن، حیات دنیوی و زندگی اخروی و اجتماعی و مادی و معنوی را نیز در برمی‌گیرد. یعنی نظام هستی نسبت به کردارهای انسان بی‌تفاوت نیست و در برابر اعمال نیک و بد انسان واکنش مناسب نشان می‌دهد (حدادپور جهرمی، همان: ۴۰۴).

از جمله آثار دنیوی گناه می‌توان به خواری و پستی نفس، رنج و عذاب روحی، غم و اندوه، غفلت و فراموشی، فقر، نفاق و دورویی و یأس و ناامیدی اشاره کرد (طیاری، ۱۳۹۴: ۱۰۵). حبط اعمال نیک، از دست دادن قدرت تشخیص حق و باطل، ممانعت از استجاب دعا، کوتاهی عمر، تلخی و ترس از مرگ و سختی جان دادن و... نیز از آثار دنیوی گناهان برشمرده شده است (خانی، ۱۳۹۴: ۵۳). بنابراین می‌توان گفت مقوله گناه به خاطر تخلف از قوانین الهی موجب دوری از رحمت حق تعالی و زمینه‌ساز تیره‌گی روح و ناآرامی و اضطراب خواهد بود؛ ولی برخی از گناهان تأثیر

بیش‌تری در از بین بردن آرامش انسان‌ها دارد که همان آثار وضعی گناه بر سرشت انسانی است.

اضطراب از منظر روان‌شناسی

از نگاه روان‌شناسی، اضطراب هشدار است که فرد را گوش به زنگ می‌کند یعنی، فرد هشدار می‌دهد که خطری در راه است و باعث می‌شود که فرد بتواند برای مقابله با خطر اقداماتی به عمل آورد (سادوک، ۱۳۸۵، ص ۱۳۵).

حالت اضطرابی با احساس تنش، نگرانی و پریشانی شخص می‌شود که بیمار دلیلی برای آن نمی‌یابد. و یا می‌ترسد؛ اما نمی‌داند از چه و به چه علت (رزمی‌زاده، ۱۳۸۹، ص ۱۰).

اضطراب شامل عدم اطمینان، درماندگی و برانگیختگی فیزیولوژیکی می‌شود و شخصی که مضطرب است از عصبی بودن، تنش و بی‌قراری و تحریک‌پذیری شکایت می‌کند و اغلب در به خواب رفتن مشکل دارد، به آسانی خسته می‌شود و در تمرکز نیز مشکل دارد (همان: ۱۴).

در بسیاری از اوقات دو واژه اضطراب و ترس به صورت مترادف به کار می‌رود. تمایز آن دو اینست که ترس، اغلب به ارزیابی اولیه از یک خطر واقعی برمی‌گردد در حالی که اضطراب، بیش‌تر به حالت هیجانی، نگرانی و دلواپسی به علت خطری نامعلوم اطلاق می‌شود (همان: ۱۴).

اقسام اضطراب

با بررسی روایات اضطراب را به دو گونه مثبت و منفی و یا به بیانی دیگر ممدوح و مذموم تقسیم کرد:

اضطراب ممدوح

اضطراب تا حدی برای زندگی بشر لازم است یعنی می‌توان گفت بدون اضطراب، انسان دچار بی‌تفاوتی و بی‌انگیزگی خواهد شد بنابراین مقدار محدودی اضطراب نه تنها مضر نیست بلکه موجب تقویت اراده و دغدغه انسانی در زندگی خواهد شد که موجب رشد او می‌شود اما اگر از حد متعادل بگذرد مضر و منفی خواهد بود (محمدی نیا و یعقوبی، ۱۳۹۰: ۱۲۱۳).

اضطراب مثبت اضطرابی است که توجه و حساسیت انسان را نسبت به موضوع و هدفی جلب می‌کند و باعث ایجاد دغدغه می‌شود و او را از بی‌تفاوتی می‌رهاند در آیات قرآن نیز به

این نوع اضطراب اشاره شده است. «إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ: مؤمنان، تنها کسانی هستند که هرگاه نام خدا برده شود، دل‌هایشان ترسان می‌گردد؛ و هنگامی که آیات او بر آن‌ها خوانده می‌شود، ایمانشان فزونتر می‌گردد و تنها بر پروردگارشان توکل دارند».

واژه وجل به معنای اضطراب و ترس درونی است (مصطفوی، ۱۳۶۸، ج ۱۳، ص ۴۲).

این اضطراب که اثر یاد خداست به مثابه صفتی برای مؤمنان آمده است و از سیاق آیه فهمیده می‌شود که این حالت مثبت و مفید است.

اضطراب مذموم

گونه دیگری از اضطراب که مذموم و زیان‌بخش است و موجب ترس و نگرانی است، از نگاه اسلام نیز نکوهش شده است و به عنوان خوف مذموم از مهلکات اخلاقی محسوب می‌شود. (نراقی، ۱۳۸۶، ص ۱۵۹). در علم روان‌شناسی به این گونه از اضطراب، نوروتیک گفته می‌شود و در مقایسه با ترس‌های سالم، ترسی است غیرواقعی و غیرمنطقی، از این جهت که یا احساس خطر از وجود عامل عینی، بی‌اساس است و یا این که واکنش فرد نسبت به مسئله‌ای که خطر اندکی دارد، بسیار شدید است (رزمی‌زاده، همان، ص ۱۷). ترس امیدوار کننده ما را به وعده رحمت الهی نزدیک می‌کند و نعمت است و ثمرات زیادی دارد (جوادی آملی، ۱۳۸۸، ص ۲۹۳) و از آن در کتب اخلاقی به خوف و رجاء تعبیر می‌شود (شیروانی، ۱۳۷۷، ص ۲۰۸).

تأثیر گناه بر اضطراب مذموم

حالت اضطراب معلول عوامل مختلفی است. بیش‌تر پیامدهای روحی و روانی گناهان، می‌تواند منشا اضطراب باشد. پیامدهایی مانند سلب آسایش، ناراحتی، غم و اندوه، رنج و عذاب روحی این اقتضا را دارد که سبب اضطراب شود. یکی از عوامل اضطراب، شک و دودلی است. اگر برای کسی شک اعتقادی پیش آید و بتواند آن را برطرف کند ولی اقدامی انجام ندهد، تداوم چنین شک‌گناه است و می‌تواند موجب اضطراب شود (طیاری، همان: ۱۳۸۲).

در پژوهشی، رابطه نگرش دینی و سلامت در ایران و جهان مورد مطالعه قرار گرفته است و چنین نتیجه گرفته شده است که انسان‌های مذهبی بهتر زندگی می‌کنند، مثبت‌تر عمل می‌کنند و از سلامت جسمانی و روانی بیش‌تری برخوردارند.

"ویلیام جیمز" می‌گوید: انسان متدین واقعی تسلیم اضطراب نمی‌شود و توازن شخصیت خویش را حفظ می‌کند و همواره آماده مقابله با مسائل ناخوشایندی است که شاید روزگار برایش پیش آورد (محمدی‌نیا و همکاران، ۱۳۹۰: ۱۲۱۸).

از دیدگاه اسلام آرامش روانی درجات و سطوح گوناگونی دارد به گونه‌ای که آرامش روانی در سطوح بالاتر، ناآرامی‌های سطوح پایین‌تر را جبران و ناآرامی‌ها را به آرامش تبدیل می‌کند. از این رو کسانی که به مقامات بالای معنوی و آرامش در حد توکل و رضایتمندی می‌رسند، از مشکلات دنیوی بی‌تاب و دچار اضطراب نمی‌شوند و به رفتارهای نامطلوب دست نمی‌زنند (اعرافی، ۱۳۸۶: ۶۲).

در ایران اخیراً پژوهش‌های گسترده‌ای در خصوص بررسی ابعاد، ویژگی‌ها و پیامدهای روان‌شناختی مذهب، انجام شده است. از جمله معرف زاده و همکاران (۱۳۸۸) در تحقیق با عنوان «بررسی اثر بخشی آموزش مهارت‌های مقابله‌ای اسلامی برگرفته از آیات قرآن بر کاهش اضطراب دختران دبیرستان‌های اهواز» تبیین می‌کند که آموزش مهارت‌های مقابله‌ای اسلامی برگرفته از آیات قرآن باعث کاهش اضطراب دختران دبیرستانی گروه مورد آزمایش، شده است. (معرف زاده و همکاران، ۱۳۸۸: ۱۴).

مؤذنی و همکاران (۱۳۹۱) در تحقیقی با عنوان «تأثیر دعا بر سطح اضطراب اعضای خانواده و بیماران تحت عمل جراحی عمومی» دریافتند که دعا می‌تواند تأثیر مثبتی بر روی کاهش اضطراب داشته باشد (مؤذنی و همکاران ۸، ۱۳۹۱، ص ۸).

بنابر موارد محدودی که بیان شد و موارد متعدد تحقیقات میدانی دیگر پایبندی به دستوره‌های دین و دوری از گناه، موجب آرامش روان و بالعکس عدم پایبندی به دستوره‌های دین و انجام گناهان مقتضای سلب آرامش و افزایش اضطراب است.

پس می‌توان گفت امید با نیروی نافذ خود، تحریک کننده فعالیت فرد است تا بتواند تجربه‌های نو کسب کند و نیروی تازه‌ای را در فرد به وجود آورد.

یکی از آثار گناه که در منابع دینی به آن اشاره شده، ایجاد یأس و ناامیدی است. برای بررسی بهتر این مسئله لازم است اقسام امید را معرفی کرده و سپس تأثیر گناه بر انواع آن را برشماریم.

اقسام امید

امید عبارت است از انبساط و سرور در دل به جهت انتظار امری محبوب. این سرور و انبساط را وقتی رجاء و امیدواری گویند که آدمی بسیاری از اسباب رسیدن به محبوب را تحصیل کرده باشد، مثل انتظار گندم برای کسی که تخم بی‌عیب را به زمین قابلی که آب به آن نشیند، بیندازد و آن را در وقت خود آب دهد (نراقی، ۱۳۸۶: ۵۴).

امید دارای دو جنبه مثبت و منفی است. در اسلام واژه رجاء به معنای امیدی که دست یافتنی است (امید واقعی) و واژه تمنا به مفهوم امیدی که دست نیافتنی است (امید واهی) اشاره دارد (بهاری، ۱۳۹۰: ۶۷).

امید ممدوح

هرگاه بنده زمین دل را از خار و خس رذایل اخلاقی و معاصی پاک کرد، تخم ایمان را در دل پاشید و آب طاعت بر آن جاری ساخت، پس امید به لطف پروردگار داشته باشد که او را از سوء خاتمه نگاه دارد و او را بیمارزد.

این امیدواری او رجایی، محدود و در نزد عقل و شرع متحسن است. پس امیدواری و رجاء در وقتی است که آدمی توقع محبوبی را داشته باشد و جمع‌آوری اسبابی را که در دست او هست را کرده باشد و دیگر چیزی نمانده باشد، مگر آن‌چه را که از قدرت او بیرون است که فضل و کرم خداست که از لطف خود او را از سوء خاتمه و ایمان او را از شیطان و دل او را از هوا و هوس محافظت نماید (نراقی، ۱۳۸۶، ص ۱۶۸).

امید مذموم

امید اگر از ابزار و وسایل خودش خالی باشد، امیدی بی‌فایده و حالتی بی‌اثر است. همانند امید بستن مالک زمین به محصولات کشاورزی در حالی که برای زمین کاری انجام نداده و دانه ای در آن نپاشانده. توقع چیزی که هیچ یک از اسباب و لوازم آن را مهیا نکرده باشد، رجاء نگویند بلکه غرور و حماقت نامند. (همان: ص ۱۶۷).

در مقابل رجاء یا امید ممدوح، یأس و ناامیدی قرار دارد که بسیار نکوهش شده است؛ بلکه یأس از رحمت خدا کفرآور است. کافر به به قیامت و بهشت و جهنم معتقد نیست تا از جهنم هراسناک و به بهشت امیدوار باشد؛ ولی مؤمنی که از رحمت خدا ناامید شود به این معنا است که یا در قدرت خدا و یا در بی‌کفران بودن رحمت او تردید دارد و می‌پندارد رحمت یا قدرت او محدود است و این خیال زمینه کفر را فراهم می‌سازد. از این رو یأس از رحمت خدا در قرآن به عنوان کفر مطرح شده است: «يَبْنِي أَذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَ لَا تَأْيِسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْسُ مِنَ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ: ای پسرانم (بار دیگر به مصر) بروید و از یوسف و برادرش جست‌وجو کنید و از رحمت خداوند مأیوس نشوید، حق این است که جز گروه کافران از رحمت خداوندی مأیوس نمی‌شوند» (سوره یوسف، آیه ۸۷). بنابراین نمی‌شود کسی به خداوند ایمان داشته باشد و در حضيض یأس سقوط کند (جوادی آملی، ۱۳۸۸، ص ۲۰۳).

در مذمت صفت یأس همین بس که آدمی را از محبت خدا که سر همه فضایل و بالاترین آن‌ها است باز می‌دارد، زیرا تا کسی به دیگری امیدوار نباشد او را دوست نمی‌دارد. همچنین این صفت عامل بازماندن از طاعت و عبادت می‌شود، زیرا که باعث بر عمل، نشاط خاطر و امیدواری به مکافات آن است. آن‌چه در مذمت ظن بد به خداوند رسیده است بر این صفت نیز دلالت می‌کند (نراقی، همان، ص ۱۶۶).

از این جاست که تفاوت امید با خوش‌بینی و آرزو مشخص می‌شود. چرا که خوش‌بینی اگرچه در معطوف بودن به آینده با امید مشترک است؛ اما افراد خوش‌بین لزوماً برنامه‌ریزی روشنی برای رسیدن به چیزی که می‌خواهند ندارند و چنان‌چه با موانعی برخورد کنند که زندگی بالاجبار بر سر راه آدمی قرار می‌دهد، ممکن است احساس کنند که گیر افتاده‌اند یا ناکام شوند. همچنین امید اگرچه مانند آرزو بازتاب اشتیاق به نتیجه همخوان با هدف است؛ اما آرزو می‌تواند هم به گذشته اشاره کند هم به آینده، برخلاف امید که فقط به آینده نظر دارد (بهارى، ۱۳۹۰: ص ۱۶).

بنابراین امید ذاتاً خوب یا بد نیست. اگر انسان به مرکز قدرت امیدوار باشد، خوب است. چنانچه در قرآن آمده است: «يَرْجُونَ تِجَارَةً لَّنْ تَبُورَ: مومنان به تجارتی پایدار و بی بوار امید دارند» (سوره فاطر، آیه ۲۹).

تأثیر گناه بر امید ممدوح

یکی از آثار شوم گناه ایجاد یأس و ناامیدی است و شخص گناهکار گاهی در اثر گناه به کلی از سعادت و نجات خود مأیوس می‌شود و همین سبب می‌شود که احياناً به جنایات بزرگتری دست بزند و همین یکی از مشکلات علم روانشناسی امروز است و برای یک دانشمند روان شناس برطرف کردن این حالت یأس کار بسیار مشکلی است. در چنین مواردی باز هم دین و مذهب است که شخص گناهکار را از سقوط در پرتگاه ناامیدی نجات می‌بخشد و با ایجاد حالت امیدواری به کرم و عفو و بخشش خدای تعالی او را دلگرم می‌سازد و از بیماری خطرناک یأس نجات می‌دهد (رسولی محلاتی، ۱۳۷۷: ص ۳۰۶).

از آثار گناه این است که شخص را دچار ناامیدی می‌کند و در نتیجه شخص ناامید هرگز به فکر توبه نمی‌افتد و همین حالت موجب باقی ماندن او در لجن زار گناه می‌شود (خانی، ۱۳۹۴: ص ۵۵).

اسلام همان‌طور که برای رفع همه گرفتاری‌ها و نگرانی‌ها و عقده‌های روحی، ابتدا نیروی ایمان به خدا را که ریشه فطری دارد، در وجود انسان تقویت می‌کند و سپس او را به پناه آن سنگ محکم می‌برد و از آن نیروی عظیم برای رفع مشکلات و نگرانی‌ها استفاده می‌کند، برای درمان شخص گناهکار نیز که به بیماری گناه دچار شده است و پس از ابتلای به این بیماری، احساس حقارت و شکست و زبونی هم در خود می‌کند، ابتدا به خدا پناه می‌برد و به لطف وی امیدوار می‌کند و در دلش شوق و امید ایجاد کرده و به آمرزش و استغفار از وی وادارش می‌سازد و سپس از برنامه‌های علمی و روانی نیز کمک گرفته و نیروی اراده و تصمیم بر ترک گناه را در او ایجاد می‌کند (رسولی محلاتی، ۱۳۷۷: ص ۵۸).

در قرآن کریم هم به مومنان دستور رجاء داده شده و هم از یأس، نهی شده است. درباره رجاء و امید می‌فرماید: «تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ: پهلوه‌های آنان از خوابگاه‌هایشان دوری می‌کند، در حالی که پروردگارش را

از روی بیم و امید می‌خوانند و از آن چه به ایشان عطا کرده‌ایم انفاق می‌کنند» (سوره سجده، آیه ۱۶).

این گونه تعبیرات گرچه جمله خبریه و معنای وصفی را به دنبال دارد، ولی ضمناً دستور است، یعنی مومن کسی است که هم از آینده ترس دارد و هم به آن امیدوار است. زیرا وی از آنجا که ممکن است اعمال او مقبول نباشد هراسناک، و از آنجا که رحمت خدا بی‌کران است، امیدوار است. (جوادی آملی، ۱۳۸۸: ص ۲۰۴).

اسلام برای عدم ابتلای افراد به بیماری گناه از برنامه پیشگیری که امروزه مهم‌ترین برنامه بهداشتی در مقابل دفع بیماریهاست استفاده کرده است. از یک سو پیروان خود را به تقوا و پرهیزکاری دستور داده می‌دهد و از سوی دیگر از عوامل و موجبات آلوده شده به گناهان جلوگیری می‌کند. به همین منظور اسلام مسلمانان را از همشینی با گناهکار، از حضور در مجلس گناه و توقف در آن و حتی از فکر گناه نیز برحذر داشته است. (رسولی محلاتی، ۱۳۷۷: ص ۵۹).

اسلام در آغاز برای برطرف کردن حالت یأس و ناامیدی گناهکار، او را به رحمت حق و آمرزش گناه، امیدوار ساخته و می‌فرماید: « 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 اسراف و ستم کرده‌اید! از رحمت خداوند نومید نشوید که خدا همه گناهان را می‌آمرزد، زیرا او بسیار آمرزنده و مهربان است» (سوره زمر، آیه ۵۳).

و پس از آن که او را از یأس و نگرانی آسوده کرد، داروی بیماری را نیز توجه و بازگشت به درگاه همان خدای بزرگ و استغفار می‌داند. اساساً اسلام یأس و ناامیدی از رحمت حق را از گناهان کبیره دانسته است، چنان که از آن طرف، از رجا و امیدواری کامل نیز جلوگیری فرموده و همیشه پیروان خود را بین خوف و رجا نگه داشته است (رسولی محلاتی، ۱۳۷۷: ص ۶۷).

در دعای وارده از امام صادق (علیه السلام) می‌خوانیم: «اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي الذُّنُوبَ الَّتِي تَقَطَّعُ الرَّجَاءُ: خداوندا آن گناهانی را که باعث قطع امید می‌شود بر من ببخشای» (کلینی، ۱۳۷۵، ج ۲: ص ۵۰۹).

امام سجاد (علیه السلام) در حدیثی گناهانی را که باعث قطع امید می‌شوند، چنین معرفی می‌فرماید: « وَ الذُّنُوبُ الَّتِي تَقْطَعُ الرَّجَاءَ الْيَأْسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ وَ الْقُنُوطُ مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ وَ التِّيَقُّ بِغَيْرِ اللَّهِ وَ التَّكْذِيبُ بِوَعْدِ اللَّهِ: گناهانی که امید را قطع می‌کنند عبارتند از یأس از گشایش خداوند و نومییدی از رحمت خدا، اطمینان و اعتماد به غیر خدا و تکذیب وعده خدا» (همان: ۱۲۴)

امکان دارد یأس و ناامیدی در هنگام ارتکاب یا بلافاصله بعد از آن آشکار نشود، اما بعد از مدتی نمایان می‌شود و با تکرار گناه شدت پیدا می‌کند. مگر این‌که گناه بر اساس راهکارهای دینی جبران شود. البته برخی از آثار بعضی از گناهان به آسانی جبران پذیر نیست. گرچه ناامیدی مطرح شده در ادله یاد شده، ناامیدی از رحمت الهی است و به صورت مطلق نیست؛ اما در هر صورت گناهکار به بیماری روحی یأس و ناامیدی، ولو به شکل خاص آن مبتلا می‌شود و به صورت قهری این بیماری آثار خود را نشان می‌دهد (طیاری، ۱۳۹۴: ص ۵۸۷).

امید ذاتا خوب یا بد نیست؛ بلکه دارای دو جنبه مثبت و منفی است. اگر انسان به مرکز قدرت امیدوار باشد، خوب است؛ اما در مقابل رجاء یا امید ممدوح، یأس و ناامیدی قرار دارد و یکی از تأثیرات گناه، کاهش امید ممدوح است که به ناامیدی می‌انجامد.

نتیجه گیری

آنچه در این پژوهش به آن دست یافتیم این است که گناه، هرگونه مخالفت اختیاری مکلف با اراده و خواست الزام آور تشریحی مولوی خداوند متعال است که آثاری در زندگی دنیوی و اخروی انسان دارد. از میان آثار دنیوی آن می‌توان به سلب آرامش و سلب امید اشاره کرد. از طرف دیگر گفته شد اضطراب، نوعی هشدار است که فرد را گوش به زنگ می‌کند تا برای دفع خطر پیش رو تلاش کند. اضطراب دارای دو قسم ممدوح و مذموم است که نوع ممدوح آن همان ترس از خداوند است و موجب رشد انسان می‌باشد. اما آن‌چه انسان باید از آن و عوامل ایجاد کننده آن دوری کند، اضطراب مذموم است و گناه از عوامل ایجاد کننده این نوع از اضطراب است. همچنین امید که استعداد پذیرش و باور دستیابی به آرزوهای درک شده است نیز به دو نوع ممدوح و مذموم تقسیم می‌شود که نوع ممدوح آن امید به خداوند است و از آثار شوم گناه، ایجاد یأس و ناامیدی است که انسان می‌تواند با پرهیز از گناه امید ممدوح خود را افزایش دهد.

امروزه روان شناسان درصدد هستند که با کاهش اضطراب و افزایش امیدواری در انسان به رشد سلامت روان فرد و در نهایت جامعه کمک نمایند.

فهرست منابع

قرآن کریم

- ابن بابویه، محمد بن علی، ۱۴۰۳، معانی الاخبار، قم، انتشارات جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- ابن فارس، احمد، ۱۴۰۴.ق، معجم مقایس اللغة، ج ۱، قم، مکتب الاعلام الاسلامی.
- اعرافی، علیرضا، ۱۳۸۶، چند نکته درباره آرامش روان از دیدگاه اسلام، چاپ چهارم، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- بهراری، فرشاد، ۱۳۹۰، مبانی امید و امید درمانی، تهران دانژه.
- جعفر طیاری، مصطفی، ۱۳۹۴، تأثیر گناه در معرفت از منظر قرآن و حدیث، بی‌جا، انتشارات دانشگاه ادیان و مذاهب.
- جوادی آملی، ۱۳۸۸، تفسیر موضوعی قرآن کریم مراحل اخلاق در قرآن، چاپ دهم، قم، نشر اسراء.
- حدادپور جهرمی، محمدرضا، ۱۳۹۷، گناه شناسی از منظر آیات و روایات، چاپ دوم، بی‌جا.
- حسینی کوهساری، سید اسحاق، ۱۳۸۹، نگاهی قرآنی به فشار روانی، چاپ ششم، تهران، انتشارات کانون اندیشه جوان.
- خانی، لیلا، ۱۳۹۴، گناه‌گریزی، چاپ اول، قم، مرکز نشر هاجر.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد، ۱۴۱۲.ق، مفردات الفاظ قرآن کریم، بیروت، دارالقلم.
- رسولی محلاتی، سید هاشم، ۱۳۷۷، کیفر گناه و آثار و عواقب خطرناک آن، چاپ چهاردهم، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- رزمی زاده، حبیب، ۱۳۸۹، شناخت استرس و اضطراب و راه‌های رهایی از آنها با رویکرد پژوهشی، تهران، نشر موعود اسلام.
- سادوک، ویرجینیا، سادوک، بنیامین، ۱۳۸۵، خلاصه روان پزشکی، ترجمه حسن رفیعی و خسرو سبحانیان، ج ۲، ویراست نهم، تهران، نشر ارجمند.
- شیروانی، علی، ۱۳۷۷، اخلاق در قرآن، ج ۱، چاپ اول، قم، بی‌نا.
- فراهیدی، خلیل بن احمد، ۱۴۰۹.ق، العین، ج ۸، تهران، نشر هجرت.
- قرشی بنایی، علی اکبر، ۱۴۱۲.ق، قاموس قرآن، ج ۲، تهران، دارالکتب اسلامی، در نرم افزار جامع الاحادیث.
- کار، آلن، ۱۳۸۵، روان شناسی مثبت علم شادکامی و نیرومندی‌های انسان، ترجمه حسن پاشا شریفی و جعفر نجفی زند، تهران، نشر سخن.

- محمدی نیا، لیلا، یعقوبی، مریم، کلاهدوزان، اکبر، ۱۳۹۰، اضطراب بر مبنای آیات قرآن کریم و مدیریت آن با رویکرد آرامش بخشی، مدیریت اطلاعات سلامت، دوره ۸، شماره ۸.
- مصطفوی، حسن، ۱۳۶۸، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، ج ۲، تهران، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
- مودنی، زهرا، میری، محمدرضا، شریف زاده، غلامرضا؛ بهدانی، سوسن، ۱۳۹۳، رابطه توکل و خود کارآمدی با اضطراب، مراقبت‌های نوین، دوره ۱۱، شماره ۳.
- میرباقر آجرپز، ندا، خالقی، مهدی، ۱۳۹۳، تاثیر دعا بر سطح اضطراب اعضای خانواده بیماران تحت عمل جراحی عمومی در بیمارستان شهید بهشتی کاشان، سلامت جامعه، دوره ۸، شماره ۱.
- نراقی، احمد، ۱۳۸۶، معراج السعاده، چاپ اول، تهران، انتشارات راه علم.