Journal of Spiritual Health

2025, Volume 4, Issue 3
Pages: 733-744
10.30491/JSH.4.3.733

Hope as a Divine Gift and Resilience: A Qualitative Content Analysis of Persian Poems in the Framework of Spiritual Health

Siamak Mokhtari [1], Hossein Shams Koshki [2], Maliheh Motavasselian [3], Abolfazl Khoshi [2*]

[1] *Spiritual Health Research Center, Lifestyle Research Institute, Baqiyatallah University of Medical Sciences, Tehran, Iran*
[2] *Department of Medical Ethics, Faculty of Medicine, Baqiyatallah University of Medical Sciences, Tehran, Iran*
[3] *Department of Traditional Iranian Medicine, Faculty of Iranian and Complementary Medicine, Mashhad University of Medical Sciences, Mashhad, Iran*

Abstract

Background and Aim: Spiritual health, as a fundamental dimension of human well-being, has increasingly attracted attention in psychology, medicine, and theology in recent decades. Beyond the absence of illness or psychological distress, it is defined as the attainment of meaning, peace, hope, and an existential connection with the transcendent source of life. Empirical studies indicate that spiritual health plays a significant role in improving quality of life, reducing anxiety, and enhancing resilience. Among its components, hope occupies a central place. In Islamic sources, hope is introduced as a faith-based and Qur'anic strategy for sustaining spiritual life. The Qur'an presents hope in divine mercy as the foundation of spiritual renewal, while narrations emphasize the balance between fear and hope. Persian literature, reflecting Islamic-Iranian culture, is also rich in depictions of hope in relation to divine mercy, personal endurance, and inspiration drawn from nature, thus offering a valuable resource for understanding spiritual health.

Methods: The present study, using a qualitative approach and content analysis, examined the themes of hope by analyzing 101 verses and phrases from prominent works of Persian literature. The study reflected these themes in four areas of spiritual health: relationship with God, self, others, and nature.

Results: Content analysis revealed that hope in Persian literature is a multidimensional phenomenon reflected in the four domains of spiritual health. The highest frequency of references was found in relation to God, highlighting the centrality of faith and divine mercy in the worldview of Persian poets. Hope in relation to the self was represented as the search for inner meaning, motivation, and endurance, particularly in the works of Saadi and Sana'i. The relational dimension was emphasized in Saadi and Hafez, where empathy, companionship, and social solidarity fostered hope. The natural dimension was evident in the works of Attar and Nezami, where metaphors such as spring, sunrise, and plant growth symbolized renewal and existential comfort.

Conclusion: In Persian literature, hope is not merely a positive emotion but a foundational element of spiritual health, manifested through connection with God, self-awareness, human interaction, and harmony with nature. The findings suggest that literary heritage can offer indigenous models of hope to inform culturally sensitive spiritual interventions and improve mental-spiritual well-being. Furthermore, empirical evidence from health studies indicates that hope-based spiritual interventions can enhance quality of life and reduce psychological distress in patients with chronic conditions. Integrating literary insights with empirical research opens new horizons for developing interdisciplinary models of hope and spiritual health within the Iranian cultural context.

Keywords: Spiritual Health, Hope, Persian Literature.

*Corresponding author: **Abolfazl Khoshi,** Email: Khosh46@gmail.com

Received: 19 September 2025 **Accepted:** 24 November 2025

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-10]

[DOI: 10.30491/JSH.4.3.733]

مجله سلامت معنوی
دوره ۴، شماره ۳، پاییز ۱۴۰۴
صفحات: ۷۴۴-۷۳۳
10.30491/JSH.4.3.733

امید به مثابهٔ موهبت الهی و نیروی تاب‌آوری: تحلیل محتوای کیفی اشعار فارسی در چارچوب سلامت معنوی

سیامک مختاری [۱]، حسین شمس کوشکی [۲]، ملیحه متوسلیان [۳]، ابوالفضل خوشی [۲*]

[۱] مرکز تحقیقات سلامت معنوی، پژوهشکده سبک زندگی، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)، تهران، ایران
[۲] گروه اخلاق پزشکی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)، تهران، ایران
[۳] گروه طب سنتی ایرانی، دانشکده طب ایرانی و مکمل، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران

چکیده

زمینه و هدف: سلامت معنوی به‌عنوان یکی از ارکان اساسی سلامت انسان، در دهه‌های اخیر مورد توجه روان‌شناسی، پزشکی و الهیات قرار گرفته است. این بعد از سلامت، فراتر از نبود بیماری یا فشار روانی، به معنای دستیابی به معنا، آرامش، امید و ارتباط وجودی با مبدأ هستی تفسیر می‌شود. شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که سلامت معنوی بر بهبود کیفیت زندگی، کاهش اضطراب و ارتقای تاب‌آوری نقش چشمگیری دارد. در این میان، امید جایگاهی محوری دارد و در منابع اسلامی به‌عنوان راهبردی ایمانی و قرآنی معرفی شده‌است. قرآن کریم امید به رحمت الهی را اساس حیات معنوی دانسته و روایات نیز بر تعادل میان خوف و رجاء تأکید دارند. ادبیات فارسی نیز سرشار از انعکاس مفهوم امید در پیوند با رحمت الهی، پایداری فردی و الهام از طبیعت است و گنجینه‌ای ارزشمند برای مطالعه سلامت معنوی محسوب می‌شود.

روش‌ها: پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و تحلیل محتوای صدویک بیت و عبارت از آثار برجسته ادبیات فارسی، مضامین امید را بررسی و در چهار ساحت سلامت معنوی (ارتباط با خدا، خود، دیگران و طبیعت) منعکس ساخته است.

یافته‌ها: تحلیل اشعار و عبارات نشان داد که امید در ادبیات فارسی پدیده‌ای چندبُعدی است که در چهار محور یادشده بازنمایی می شود. بیشترین بسامد به ارتباط با خدا اختصاص دارد که بیانگر محوریت ایمان و رحمت الهی در اندیشه شاعران مسلمان است. محور ارتباط با خود، به معنای جست‌وجوی معنا و انگیزه درونی، در اشعار سعدی و سنایی نمود پررنگ‌تری دارد. ارتباط با دیگران، به‌ویژه در آثار سعدی و حافظ، بر همدلی، یاری و پیوندهای اجتماعی مبتنی است. ارتباط با طبیعت نیز در آثار عطار و نظامی، در نمادهایی چون بهار و رویش گیاهان، امید را به تجدید حیات و آرامش وجودی پیوند می‌دهد.

نتیجه‌گیری: امید در ادبیات فارسی نه صرفاً هیجانی مثبت، بلکه مؤلفه‌ای بنیادین در سلامت معنوی است که در پیوند با خداوند، خودآگاهی فردی، تعامل انسانی و هم‌آوایی با طبیعت جلوه‌گر می‌شود. نتایج نشان می‌دهد که بهره‌گیری از میراث ادبی می‌تواند الگوهای بومی امید را برای طراحی مداخلات معنوی و ارتقای سلامت روانی– معنوی فراهم آورد. همچنین شواهد تجربی در حوزه سلامت نشان داده‌اند که مداخلات معنوی مبتنی بر امید، کیفیت زندگی بیماران مزمن را بهبود بخشیده و اضطراب و افسردگی را کاهش می‌دهد. بر این اساس، ادغام یافته‌های ادبی و تجربی می‌تواند چشم‌اندازهای نوینی برای توسعه مدل‌های میان‌رشته‌ای سلامت معنوی و امید در بافت فرهنگی–ایرانی بگشاید.

کلیدواژه‌ها: سلامت معنوی، امید، ادبیات فارسی.

*نویسنده مسئول: **ابوالفضل خوشی**. پست الکترونیک: Khosh46@gmail.com
دریافت مقاله: ۱۴۰۴/۰۶/۲۸ پذیرش مقاله: ۱۴۰۴/۰۹/۰۳

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-10]
[DOI: 10.30491/JSH.4.3.733]

مقدمه

سلامت معنوی به عنوان یکی از ابعاد اساسی سلامت انسان، در سال‌های اخیر توجه ویژه‌ای در روان‌شناسی، پزشکی و علوم دینی یافته است. این بعد از سلامت، فراتر از نبود بیماری یا فشار روانی، به معنای دستیابی به معنا، آرامش، امید و ارتباط وجودی با مبدأ هستی تفسیر می‌شود (۱). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که سلامت معنوی تأثیر قابل توجهی بر کیفیت زندگی، کاهش اضطراب و افزایش توان مقابله با بیماری دارد (۲). ابعاد سلامت معنوی در بسیاری از منابع در چهار ساحت اصلی بررسی می شوند: ارتباط با خدا، ارتباط با خود، ارتباط با دیگران و ارتباط با طبیعت. ارتباط با خدا به عنوان رکن بنیادی، در برگیرنده ایمان، توکل و امید به رحمت الهی است که انسان را در برابر ارتباط با خود به معنای یافتن معنا، هدف و امید درونی برای ناامیدی و اضطراب محافظت می‌کند (۳). ارتباط با خود، به معنای یافتن معنا، هدف و امید درونی برای استمرار زندگی و غلبه بر چالش‌هاست (۴،۵). ارتباط با دیگران نیز به اهمیت روابط انسانی، حمایت اجتماعی و همدلی در تقویت امید و سلامت معنوی اشاره دارد (۶). ارتباط با طبیعت، بازتابی از امید در نمادهای طبیعی همچون طلوع، بهار و رویش گیاهان است که یادآور تجدید حیات و آرامش وجودی است (۶).

در سنت اسلامی، امید (رجاء) نه تنها یک هیجان مثبت بلکه راهبردی ایمانی برای تداوم حیات معنوی است. قرآن کریم می‌فرماید: «لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ» (زمر/ ۵۳)، که امید به رحمت الهی را اساس بازسازی روانی و معنوی معرفی می‌کند. روایات نیز بر تعادل میان خوف و رجاء به عنوان شرط سلامت ایمان تأکید دارند. ادبیات فارسی، که آیینه فرهنگ اسلامی- ایرانی است، سرشار از جلوه های امید به خدا و بازنمایی امید در رابطه با خود، دیگران و طبیعت است. سعدی، حافظ و مولوی در آثار خود، امید به فضل الهی و روشنایی زندگی را مایه آرامش انسان معرفی کرده‌اند.

از این رو، امید به عنوان مؤلفه‌ای بنیادین در سلامت معنوی، هم در روان‌شناسی نوین و هم در تعالیم اسلامی جایگاه برجسته‌ای دارد (۷،۸). این پژوهش با تکیه بر میراث ادبی فارسی، در پی آن است که ابعاد گوناگون امید را در چهار ساحت ارتباطی سلامت معنوی تحلیل و نقش آن را در ارتقای سلامت معنوی روشن سازد.

امید، به عنوان مؤلفه‌ای محوری در سلامت معنوی، نقشی حیاتی در ایجاد تاب‌آوری روانی، خلق معنای وجودی و تسهیل تحول روحی ایفا می‌کند (۹). امید، در نظریه‌های روانشناختی همچون نظریه امید Snyder که امید را به عنوان دو مؤلفه مسیر "pathways" و اراده "agency" تعریف می‌کند، نیروی پیشران برای شکل دادن اهداف آینده و انگیزه برای رسیدن به آن‌هاست. در حالی که مدل‌های روانشناسی مثبت‌نگر، امید را عمدتاً بر پایهٔ "عاملیت" و "مسیرهای دستیابی به اهداف" تعریف می‌کنند (۱۰)؛ متون عرفانی و ادبیات فارسی، این مفهوم را در چارچوبی هستی‌شناختی و الهی بازنمایی می‌کنند. برای نمونه، مولانا در دفتر سوم مثنوی، امید را «نوری الهی» می‌خواند که تاریکی‌های یأس را می‌زداید (بخش ۱۶۰) (۱۱)، و سعدی در غزلیاتش (۱۰۰) آن را نیرویی می‌داند که «دل را زنده می‌کند» (غزل شماره ۱۰۰). این نگرش، امید را از حوزهٔ فردی فراتر برده و به آن ابعادی متعالی و جمعی می‌بخشد.

با وجود غنای ادبیات فارسی در بازتاب مفاهیم عمیق امید، پژوهش‌های نظام‌مند در زمینهٔ ارتباط این مضامین با سلامت معنوی اندک است. مطالعات پیشین یا به تحلیل زیبایی‌شناختی اشعار بسنده کرده‌اند (۱۲) یا در چارچوب‌های نظری غربی محدود مانده‌اند (۱۳). این در حالی است که اشعار فارسی، با تکیه بر میراث عرفانی، الگوهای بومیِ امید را ارائه می‌دهند که همسو با نیازهای فرهنگی و معنوی جامعهٔ ایرانی است. برای مثال، سنایی در حدیقه‌الحقیقه، امید را «پلی به سوی رحمت الهی» می‌داند (باب ۱، بخش ۶۹) (۱۴)، و نظامی در مخزن الاسرار، آن را «چاره‌ساز بی‌چارگان» معرفی می‌کند (بخش ۳) (۱۵). این مفاهیم، در تقابل با مدل‌های غربی، بر وابستگی امید به لطف خداوند و تسلیم فعال تأکید دارند.

در این راستا این پرسش اصلی مطرح می‌شود که متون ادبی و عرفانی فارسی چگونه «امید» را به عنوان مؤلفه‌ای از سلامت معنوی بازنمایی می‌کنند؟ پژوهش حاضر با تحلیل محتوای کیفی ابیات و عبارت از آثار برجستهٔ فارسی (همچون شاهنامه، مثنوی، و دیوان حافظ)، به کشف مضامین اصلی امید در چهارچوب سلامت معنوی می‌پردازد و با استخراج الگوهای بومی از متون کهن، زمینهٔ طراحی مداخلات معنویِ مبتنی بر فرهنگ را فراهم می‌سازد.

امید و سلامت معنوی: تطبیق با ادبیات علمی

در مفاهیم معنوی-دینی، امید ترکیبی است از باور به قدرتی برتر و چشم‌اندازی فراتر از شرایط موجود. در فرهنگ فارسی-اسلامی، امید به خداوند اغلب همراه با توکل، صبر، تضرع و دعا است که به تقویت بعد معنوی انسان کمک می‌کند.

مداخلات معنوی در پژوهش‌های روانشناسی سلامت نشان داده‌اند که امید می‌تواند کیفیت زندگی را بهبود دهد، عوارض روانی بیماری‌ها را کاهش دهد و نقشی محافظتی در شرایط استرس‌زا داشته باشد. در ایران نیز شواهد نشان می‌دهند که مداخلات مبتنی بر سلامت معنوی (Spiritual Health–Based Interventions) در بیماران تأثیر معنی‌داری بر شاخص‌هایی مانند امید، کیفیت زندگی، اضطراب و افسردگی دارند. در یک مطالعه تجربی نشان داده شده است که مشاوره معنوی بر امید در بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس (MS) تأثیر داشته است؛ پس از اجرای مداخلات معنوی، امید افزایش معنی‌داری داشته است (۱). اخیرا متاآنالیزی نشان داد مداخلات سلامت معنوی تأثیر معنی‌داری بر شاخص امید دارند، به‌طوری که با اندازه اثر استاندارد (Standardized Mean Difference) حدود ۲،۵۶ در جمعیت‌های تحت مداخله در ایران برای امید گزارش شده است

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-10]

[DOI: 10.30491/JSH.4.3.733]

(۲). مطالعه‌ای روی زنان میانسال در شهر قم نشان‌دهنده ارتباط مثبت سلامت معنوی با امید و رابطه منفی آن با افسردگی است (۱۶).

مطالعات متعددی نشان داده‌اند که امید یکی از مؤلفه‌های مهم سلامت معنوی است. برای مثال، فراهانی و همکاران در تحقیق کیفی خود درباره نوجوانان، امید را بنیاد سلامت معنوی دانسته‌اند و رابطه مستقیم آن را با کاهش رفتارهای مخاطره‌آمیز و بهبود سلامت روان نشان داده‌اند (۳). مطالعه‌ای در در بیماران همودیالیز نشان می‌دهد که سلامت معنوی با امید و کیفیت زندگی ارتباط مثبت و معنی‌داری دارد (۱۷،۱۸) همچنین یافته های مطالعه ای دیگر مشخص کرده است تجارب معنوی روزانه و متغیرهای جمعیت‌شناختی می‌توانند تغییرات امید را پیش‌بینی کنند (۱۹). مطالعه کیفی بر بیماران ESRD همودیالیز نیز تجربه امید، موانع و استراتژی‌های مقابله و نقش معنویّت را به‌خوبی شرح داده است (۲۰). در بیماران قلبی‌عروقی نیز امید و سلامت معنوی به هم مرتبط‌اند (۲۱).

مطالعه‌ای در بیماران سرطان درباره میانجیگری امید نشان می‌دهد امید به عنوان میانجی بین سلامت معنوی و کیفیت زندگی عمل می‌کند (۲۲). در یک کارآزمایی بالینی مشخص شد که مداخله معنوی در بیماران سرطان، مداخله معنوی منتج به افزایش امید و سلامت معنوی است (۲۳). پژوهشی دیگر نیز در بیماران مبتلا به کنسر ارتباط بین مؤلفه‌های وجودی و مذهبی سلامت معنوی با امید را نشان داده است (۲۴). تأثیر برنامه مراقبت معنوی بر بیماران لوسمی نشان داده مراقبت معنوی گروهی امید را افزایش می‌دهد (۲۵).

روش

این مطالعه با هدف تحلیل کیفی مفهوم امید در متون ادبی و عرفانی فارسی و ارتباط آن با سلامت معنوی، از روش تحلیل محتوای کیفی استفاده می‌کند.

الف) انتخاب منابع و متون تحقیق بر اساس آثار شاخص‌ترین و نام‌آورترین حکما، ادبا و عالمان اخلاق در تمدن اسلامی ایرانی:

- فردوسی: شاهنامه
- ناصرخسرو: دیوان اشعار
- امام محمد غزالی: کیمیای سعادت
- نظامی: خمسه (مخزن الاسرار، خسرو و شیرین، لیلی و مجنون، هفت پیکر و اسکندرنامه)
- سنایی: طریق التحقیق، حدیقهٔ الحقیقهٔ و دیوان اشعار
- محمدبن منور: اسرار التوحید
- عطار: تذکرهٔ الاولیاء و منطق الطیر
- مولوی (جلال الدین محمد بلخی): مثنوی معنوی، دیوان شمس، فیه ما فیه و مجالس سبعه
- سعدی: گلستان، بوستان و دیوان اشعار
- خواجه نصیرالدین طوسی: اخلاق ناصری
- حافظ: دیوان حافظ (همه بخش‌ها)
- محتشم: دیوان اشعار
- بیدل دهلوی: غزلیات
- ملا احمدنراقی: معراج السعاده و مثنوی طاقدیس
- پروین اعتصامی: دیوان اشعار
- شهریار: غزلیات (۱۱، ۱۴، ۱۵، ۲۶-۴۶)

ب) مرحله استخراج ابیات از نرم افزارهای معتبر:

با استفاده از نرم‌افزارهای موجود مانند گنجور که مورد تأیید اساتید ادبیات فارسی است کلیدواژه «امید» در هرکدام از کتاب‌ها مورد جستجو قرار گرفت و بعد از شمارش کل ابیات، ابیات مرتبط بر اساس معیارهای زیر استخراج شدند:

- واضح و شفاف باشند.
- دشوارخوان و دیریاب نباشند.
- مضمون کاربستی داشته باشد.
- در ارتباط با موضوع مورد نظر رسا و گویا باشند.

ج) استخراج ۱۰۱ بیت و عبارت از منابع فوق که مجموعاً حاوی ۱۲۹ مورد کلمه «امید» می‌باشد.

د) تحلیل داده‌ها با کدگذاری محوری انجام شد. بدین صورت که مضامین در چارچوب مؤلفه های چهارگانه سلامت معنوی شامل ارتباط با خدا، خود، دیگران و طبیعت تقسیم بندی و تبیین شدند.

نتایج

با توجه به الگوریتم دسته‌بندی، ابیات در چهار محور قرار گرفتند.

- معمولاً بیشترین فراوانی مربوط به ارتباط با خدا است (زیرا بسیاری از ابیات امید در ادبیات فارسی با توکل و رجاء به رحمت الهی پیوند دارند).
- پس از آن، محورهای ارتباط با خود و ارتباط با دیگران بیشترین تعداد بیت را دارند.
- کمترین بسامد معمولاً مربوط به ارتباط با طبیعت است (مانند امید به طلوع صبح، آمدن بهار، باران و شکوفایی).

بر اساس مرور محتوای فایل و دسته‌بندی خودکار، یک برآورد تقریبی از فراوانی ابیات در هر محور در جدول ۱ نشان داده شده است.

جدول-۱. فراوانی ابیات در هر محور

محور	تعداد تقریبی ابیات
ارتباط با خدا	حدود ۴۲ بیت
ارتباط با خود	حدود ۳۳ بیت
ارتباط با دیگران	حدود ۱۶ بیت
ارتباط با طبیعت	حدود ۱۰ بیت

تحلیل کیفی جایگاه امید در ادبیات فارسی

تحلیل ابیات و عبارات مربوط به امید در ادبیات فارسی نشان داد که امید در چهار محور «ارتباط با خدا»، «ارتباط با خود»،

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-10]

[DOI: 10.30491/JSH.4.3.733]

«ارتباط با دیگران» و «ارتباط با طبیعت» قابل تقسیم است. در محور ارتباط با خود، امید به عنوان نیرویی درونی برای مقابله با غم‌ها، شکست‌ها و نومیدی‌ها نقش‌آفرینی می‌کند. شاعران بزرگی چون سعدی و نظامی از امید به عنوان راهی برای زنده ماندن دل و انگیزه‌ای برای ادامه مسیر یاد کرده‌اند. در حوزه ارتباط با دیگران، امید اغلب به وفای یار، دوستی و بهبود روابط انسانی پیوند می‌خورد. این بعد نشان‌دهنده اهمیت پیوندهای اجتماعی و نقش امید در کاهش رنج‌های عاطفی و ایجاد آرامش است. محور ارتباط با طبیعت نیز اگرچه کمتر مورد توجه بوده، اما جلوه‌های نمادینی دارد. مفاهیمی چون طلوع صبح، آمدن بهار، رویش درختان و نسیم سحرگاهی نشانه‌های امید و تجدید حیات در آثار شاعران هستند. این استفاده نمادین از طبیعت، پیوندی زیبا میان جهان بیرونی و امید درونی انسان ایجاد می‌کند. بنابراین، در ادبیات فارسی امید بیشتر با ایمان و توکل به خدا معنا یافته و در عین حال، در سه سطح دیگر یعنی خود، دیگران و طبیعت نیز به‌عنوان نیروی محرک زندگی و معناسازی انسانی حضور پررنگ دارد.

بحث

بررسی بسامد ابیات نشان می‌دهد که بیشترین کاربرد واژه و مفهوم «امید» در ادبیات فارسی به محور ارتباط با خدا اختصاص دارد. موضوعی که با جهان‌بینی اسلامی و عرفانی شاعران فارسی هم‌خوانی دارد. امید به رحمت، مغفرت و لطف الهی در شرایط دشوار، مهم‌ترین تکیه‌گاه انسان دانسته شده است و همین موضوع باعث فراوانی بالای اشعار در این زمینه شده است. امید به خداوند، توسل به رحمت الهی، اعتماد به لطف حق و انتظار عنایت، بنیان‌هایی هستند که فرهنگ اسلامی و عرفانی ایران بر آن‌ها استوار است. این امید نه تنها در شرایط سخت (بیماری، فراق، مصیبت) بلکه در زندگی روزمره نیز به مثابه نیروی روانی معنوی جاری است. این یافته با نتایج پژوهش‌های سلامت معنوی نشان می‌دهد که امید مذهبی/دینی یکی از قوی‌ترین محافظ‌ها در مقابل اختلالات روانی مانند اضطراب و افسردگی است (۴۷) و در پژوهش‌های علمی نیز تأیید شده است که امید مذهبی/معنوی یکی از قوی‌ترین منابع مقابله‌ای در شرایط بیماری و استرس است (۱،۲).

در محور ارتباط با خود، امید به عنوان نیروی روانی- معنوی برای غلبه بر نومیدی و بازسازی درونی مطرح است. در ادبیات فارسی، امید به خود به معنای خودآگاهی، تحمل سختی‌ها، امکان اصلاح و رشد درونی است. شاعران نشان داده‌اند چگونه امید به رهایی از غم و نومیدی یا امید به فردایی بهتر برای خود، می‌تواند دل را تقویت کند. شواهد پژوهشی نیز نشان می‌دهد که امید نقش پیش‌بینی‌کننده کیفیت زندگی و سلامت روان در بیماران دارد (۳،۴۸). مطالعاتی که امید را به عنوان پیش‌بینی‌کننده سلامت روان یا کیفیت زندگی بررسی کرده‌اند، نشان می‌دهند کسانی که امید بیشتری دارند، در مواجهه با دشواری‌ها انعطاف‌پذیری بالاتری دارند (۱۲).

امید در ارتباط با دیگران در ادبیات فارسی غالباً به مفهوم وفاداری، دوست‌داشتن، کمک و انتظار یاری آمده است. وقتی امید به دیگران وجود دارد، انسان کمتر احساس تنهایی، بی‌پناهی یا جدایی می‌کند. از نظر سلامت معنوی، این بُعد مهم است زیرا ارتباطات انسانی، حمایت اجتماعی و گفت‌وگو با دیگران از منابع قوی امید محسوب می‌شوند. یافته‌های پژوهشی نشان داده‌اند که حمایت اجتماعی و امید رابطه مستقیمی با کاهش استرس و اضطراب در بیماران دارند (۶).

در محور ارتباط با طبیعت، طبیعت به عنوان نمادی از تجدید حیات، روشنایی، آمدن بهار، طلوع صبح و پایان شب سیاه در ادبیات فارسی به کار رفته است. این نمادها، امید را در قالب تصویری ملموس‌تر و فراگیرتر به مخاطب منتقل می‌کنند. این معنا با یافته‌های روانشناسی سلامت که طبیعت را یکی از منابع آرامش، معنا و امید معرفی می‌کنند، همسو است (۵). در روانشناسی و مطالعات معنوی نیز طبیعت (تماشای منظره، شنیدن آواز پرندگان، نسیم صبحگاهی و غیره) به عنوان منبع آرامش و امید در مداخلات معنوی مطرح شده است، اگرچه نسبت به ابعاد مذهبی یا اجتماعی کمتر مورد توجه تجربی قرار گرفته‌اند (۱۲).

در مجموع، امید نه تنها یک هیجان مثبت بلکه بخشی اساسی از سلامت معنوی است. امید در ادبیات فارسی بیش از همه با ایمان و توکل به خدا پیوند دارد، اما در سه بعد دیگر نیز به‌عنوان نیروی محرک زندگی و سازنده سلامت معنوی نقش‌آفرین است. این نتیجه با شواهد علمی هم‌راستا است که امید را عاملی کلیدی در بهبود سلامت روان و جسم معرفی کرده‌اند که در کاهش استرس، افزایش کیفیت زندگی و بهبود توان مقابله با بیماری نقش دارد.

دیدگاه شاعران در باب امید به خدا

مجموعه اشعار و عبارات استخراج شده نشان می‌دهد که امید در ارتباط با خدا یکی از کلیدی‌ترین مضامین در سنت ادبی ماست. در زیر نقد اجمالی دیدگاه شاعران در باب امید به خدا و مقایسه شاعران از نظر عمق و گستردگی بیان امید انجام می‌شود.

- فردوسی: امید را با تصویر کیهانی (بهرام، کیوان، شید) پیوند می‌دهد. نگاه او عقلانی و کیهانی است؛ امید به خدا در شاهنامه بیشتر به‌عنوان اتکای اخلاقی و نیروی ایستادگی در برابر سرنوشت مطرح است.
- سنایی: امید را «پلی به سوی رحمت الهی» معرفی می‌کند. در آثارش امید همیشه با خوف و خشیت همراه است؛ امید حقیقی از بندگی و طاعت برمی‌خیزد.
- عطار: امید را در عرفان عملی به‌کار می‌گیرد؛ برای او امید عامل حرکت سلوکی و بریدن از غیر خداست. در منطق‌الطیر و تذکرةالاولیاء امید رنگی سلوکی و عرفانی دارد.
- مولوی: امید نزد او «نوری الهی» است؛ امید چیزی فراتر از انتظار است و عین جذبه و عنایت الهی است (مانند بیت‌های شماره ۵۳ و ۵۴ که امید را در پرتو فضل خدا و جذبه او می‌بیند).

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-10]

[DOI: 10.30491/JSH.4.3.733]

امید در نگاه مولوی موتور حرکت عاشقانه و راز بقای سالک است.

- سعدی: امید را در بستر زندگی اجتماعی و اخلاقی معنا می‌کند؛ «دل را زنده می‌کند» یعنی امید عامل حیات اخلاقی و اجتماعی است. امید به خدا با شکر و توکل و حسن ظن پیوند دارد.
- حافظ: امید نزد او آمیخته با خوف، عشق و انتظار عنایت است؛ نگاه او بیشتر شخصی و تجربه‌گرایانه است («با همه جرمم امید ...»). امید با لطف و کرم الهی معنا پیدا می‌کند.
- نظامی: امید را همچون پشتیبان شاعر و سامان‌بخش نظم جهان می‌داند؛ امید در آثار او با توفیق و الهام ربانی همراه است.
- دیگران (بیدل، پروین، شهریار): امید بیشتر حالت فردی و اخلاقی دارد و به رحمت خداوند در زندگی روزمره و رهایی از سختی‌ها گره خورده است.

مقایسه شاعران از نظر تأکید بر امید الهی در جدول ۲ تبیین شده است.

جدول-۲. جدول تطبیقی مقایسه شاعران از نظر تأکید بر امید الهی

شاعر / نویسنده	اثر	شعر یا عبارت	مضمون امید	نقد و تحلیل	میزان تأکید
فردوسی	شاهنامه	ستایش گرفتم به یزدان پاک / کزویست امید و زو بیم و باک	امید به یزدان در کنار خوف	امید و خوف دو بال دینداری؛ نگاه حماسی و اخلاقی	متوسط
ناصرخسرو	دیوان اشعار	ز خویشان کسی نیست فریادرس / امیدم به پروردگارست و بس	بریدن از خلق و امید به خدا	نگاه عقلانی–دینی، امید به خدا پشتوانه صبر	زیاد
غزالی	کیمیای سعادت	امید داریم از حق تعالی که حالتی پدید آورد...	امید به عنایت الهی فراتر از کوشش	تمایز میان رجاء محمود و غرور کاذب	زیاد
نظامی	مخزن‌الاسرار	ای نظامی امیدوار به تو / نظم دوران روزگار به تو	امید به خدا برای توفیق در هنر و زندگی	امید به الهام الهی، پیوند با رسالت شاعر	متوسط
سنایی	حدیقةالحقیقه	موحد چه در پای ریزی زرش / چه شمشیر هندی نهی بر سرش / امید و هراسش نباشد ز کس / بر این است بنیاد توحید و بس	امید و خوف در پرتو توحید	تأکید بر بی‌نیازی از غیر خدا؛ جنبه عرفانی–کلامی	زیاد
محمدبن منور	اسرارالتوحید	امید داریم از حق تعالی که حالتی پدید آورد...	امید به جذبه و عنایت خدا	امید در بستر کرامات صوفیانه و فضل الهی	بسیار زیاد
عطار	تذکرة الاولیاء	ای خدا ای ناامیدان را امید / ای ز تو شام سیه صبح سفید	امید به خدا برای ناامیدان	امید عرفانی؛ خدا مأمن درماندگان	بسیار زیاد
مولوی	مثنوی معنوی	به درگاه تو در امید و در بیم / نشاید راه بردن جز به تسلیم	امید و خوف توأمان در سلوک	امید بخشی از تسلیم عارفانه	بسیار زیاد
سعدی	بوستان	خدایا مقصر به کار آمدیم / تهیدست و امیدوار آمدیم	امید به بخشایش الهی	امید اخلاقی–اجتماعی؛ همراه با اعتراف به عجز	زیاد
خواجه نصیر طوسی	اخلاق ناصری	امید آن بنده به عفو پروردگا... رجاء محمود است	امید به مغفرت با شرط عمل	تفکیک امید صحیح از غرور	متوسط
حافظ	دیوان حافظ	ای خدا ای مرهم جان فکار / ای امید این دل امیدوار	امید عاشقانه–عرفانی به خدا	امید با سوز و ناله عارفانه	زیاد
محتشم	دیوان اشعار	گر ما مقصریم تو بسیار رحمتی / عذری که می‌رود به امید وفای توست	امید به عفو در سایه شفاعت	امید در بستر سوگواری و تضرع	متوسط
بیدل دهلوی	دیوان غزلیات	ز لطف غیب به سختی رخ از امید متاب	امید به رحمت غیبی خدا	امید در دشواری‌ها، با نگاه فلسفی–عرفانی	متوسط
ملا احمد نراقی	معراج‌السعادة	امید داشتن بنده به آمرزش... رجاء محمود است	امید درست همراه با عمل صالح	نقد امید واهی؛ رجاء همراه با کوشش	زیاد
پروین اعتصامی	دیوان اشعار	چون صدف امید می‌دارم که لؤلؤیی شود / قطره‌ای کز ابر لطفم در دهان افکنده‌ای	امید به پروردگار در قالب تمثیل	امید اخلاقی–عرفانی؛ تصویرسازی شاعرانه	متوسط
شهریار	غزلیات	ای امید همه امیدواران روز شمار / بس بزرگ است به فضل تو امید عفوم	امید به فضل خدا و رهایی از گناه	امید عاطفی–دینی؛ پیوند با زندگی اجتماعی	متوسط–زیاد

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-10]

[DOI: 10.30491/JSH.4.3.733]

نتیجه‌گیری

بررسی ابیات و متون ادبی فارسی نشان داد که امید نه تنها یک احساس مثبت، بلکه مؤلفه‌ای بنیادین در سلامت معنوی است که در چهار محور اصلی «ارتباط با خدا»، «ارتباط با خود»، «ارتباط با دیگران» و «ارتباط با طبیعت» ظهور می‌یابد. بیشترین بسامد ابیات مربوط به ارتباط با خدا بود که نشان‌دهنده پیوند عمیق امید با ایمان، توکل و اعتقاد به رحمت الهی در فرهنگ اسلامی- ایرانی است. این یافته با پژوهش‌های علمی همخوانی دارد که نشان داده‌اند امید مذهبی و معنوی نقش مهمی در کاهش اضطراب و افزایش کیفیت زندگی دارد. در محور ارتباط با خود، امید به‌عنوان یک نیروی روانی- معنوی عمل می‌کند که فرد را در مواجهه با رنج و سختی‌ها یاری می‌دهد. این یافته با پژوهش‌های بالینی هم‌سوست که نشان می‌دهند امید و معنویت پیش‌بینی‌کننده تاب‌آوری و توان مقابله با بیماری هستند.

در محور ارتباط با دیگران، امید به‌عنوان عنصر تقویت‌کننده روابط انسانی، وفاداری و حمایت اجتماعی بازتاب یافته است. پژوهش‌ها نیز نشان داده‌اند که امید و حمایت اجتماعی با بهبود وضعیت روانی و کاهش افسردگی رابطه مستقیم دارند. در محور طبیعت نیز، امید در قالب نمادهای طبیعی مانند بهار و طلوع خورشید بازتاب یافته است که یادآور تجدید حیات و معنای نوین زندگی است. یافته‌های نوین روانشناسی سلامت نیز تأیید می‌کنند که طبیعت به‌عنوان منبع امید و آرامش می‌تواند نقش درمانی ایفا کند.

این نتایج نشان می‌دهد که امید در فرهنگ فارسی- اسلامی، علاوه بر نقش فردی و اجتماعی، بُعدی معنوی و فراگیر دارد و می‌تواند چارچوبی برای توسعه مداخلات معنوی-روانشناختی در حوزه سلامت باشد. نتیجه‌ای که با شواهد علمی درباره نقش امید در بهبود سلامت روانی و جسمانی هم‌راستا است. بدین ترتیب، امید می‌تواند به عنوان پلی میان ادبیات، معنویت و علوم سلامت در نظر گرفته شود.

این پژوهش دارای چند محدودیت است که باید مورد توجه قرار گیرد:

۱. گستردگی ادبیات فارسی: انتخاب ابیات محدود به متونی شناخته‌شده بود و ممکن است برخی آثار کمتر شناخته‌شده یا ادبیات محلی نادیده گرفته شده باشند.

۲. سوگیری فرهنگی و مذهبی: محتوای ادبیات فارسی عمیقاً متأثر از فرهنگ اسلامی- ایرانی است؛ بنابراین نتایج به طور کامل قابل تعمیم به سایر فرهنگ‌ها نیست

۳. تحلیل کیفی: دسته‌بندی ابیات بر اساس تحلیل محتوایی صورت گرفت که می‌تواند تا حدودی وابسته به تفسیر پژوهشگر باشد.

۴. کمبود مطالعات تطبیقی: هنوز پژوهش‌های کافی در مقایسه میان ادبیات اسلامی و ادبیات سکولار غربی در زمینه امید انجام نشده است.

در این راستا انجام مطالعات تطبیقی میان ادبیات فارسی- اسلامی و ادبیات غربی برای بررسی وجوه اشتراک و افتراق امید در سلامت معنوی؛ گسترش بررسی‌ها به متون معاصر و ادبیات عامیانه برای بازنمایی امید در سطح اجتماعی گسترده‌تر؛ طراحی و اجرای پژوهش‌های تجربی مبتنی بر یافته‌های ادبی برای سنجش تأثیر امید بر ابعاد سلامت روان و معنوی در جوامع امروزی؛ توسعه مداخلات معنوی- ادبی در محیط‌های درمانی و آموزشی با بهره‌گیری از اشعار و متون امیدبخش پیشنهاد می‌شود.

تشکر و قدردانی: نویسندگان مراتب سپاس و قدردانی خود را از گروه سلامت معنوی فرهنگستان علوم پزشکی جمهوری اسلامی ایران به‌ویژه به دلیل حمایت‌های ارزشمند مالی و علمی در قالب گرنت «طرح تدوین فرهنگواره سلامت معنوی در عرفان و ادبیات فارسی» ابراز می‌دارند. این پشتیبانی نقش مهمی در پیشبرد و تکمیل این پژوهش داشته است.

تضاد منافع: نویسندگان تصریح می‌کنند که هیچ‌گونه تضاد منافعی در مطالعه حاضر وجود ندارد.

پیوست مقاله

ابیات و عبارات حاوی کلید واژه «امید»

ارتباط با خدا (۴۲ مورد)

۱. خداوند بهرام و کیوان و شید — از اویم نـــوید و بـدویم امید
۲. ستایش گرفتم به یزدان پاک — کزویست امید و زو بیم و باک
۳. ز خویشان کسی نیست فریادرس — امیدم به پروردگارست و بس
٤. گراینده باشد به یزدان پاک — بدو دارد امید و زو ترس و باک
٥. هـــزار ســـال به امید تو توانم بود — هـــر آنگهی کـــه بیایم هنـــوز بـــاشد زود
٦. ای مراد امل نگاران تو — وی امید امیدواران تو
۷. همه امید من به رحمت تُست — جان و روزی همه ز نعمت تُست

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-10]

[DOI: 10.30491/JSH.4.3.733]

۸. و گفت هرکه در همه حال فضل خدای می بیند بر خویشتن امید می دارد که از هالکان نباشد

۹. به درگاه تو در امید و در بیم — نشاید راه بردن جز به تسلیم
۱۰. کاری که نه زو امید داری — باشد سبب امیدواری
۱۱. ای نظامی امیدوار به تو — نظم دوران روزگار به تو
۱۲. بی‌طمعیم از همه سازنده‌ای — جز تو نداریم نوازنده‌ای
از پی توست این‌همه امید و بیم — هم تو ببخشای و ببخش ای کریم
۱۳. پیش تو گر بی سر و پای آمدیم — به امید تو خدای آمدیم
۱۴. آنک بدهد بی امید سودها — آن خدایست آن خدایست آن خدا
۱۵. خدایا مقصر به کار آمدیم — تهیدست و امیدوار آمدیم
۱۶. بضاعت نیاوردم الا امید — خدایا ز عفوم مکن ناامید
۱۷. موحد چه در پای ریزی زرش — چه شمشیر هندی نهی بر سرش
امید و هراسش نباشد ز کس — بر این است بنیاد توحید و بس
۱۸. ای خدا ای ناامیدان را امید — ای ز تو شام سیه صبح سفید
۱۹. ای خدا ای مرهم جان فکار — ای امید این دل امیدوار
۲۰. ای همه هستی ز نور هست تو — چشم امید همه در دست تو
۲۱. چنین گفت کز داور داد و پاک — پر امید باشید و با ترس و باک
۲۲. کیسه ها دوخته بر درگهت از روی امید — زان که بی لطف تو کس در خور غفران نشود
۲۳. سیاه مرا هم تو گردان سپید — مگردانم از درگهت ناامید
۲۴. بر امید زنده ای کن اجتهاد — کاو نگردد بعد روزی دو جماد
۲۵. نیست دستوری بدینجا قرع باب — جز امید الله اعلم بالصواب

۲۶. امید داریم از حق تعالی که حالتی پدید آورد که آن عنایت او است که بالای صدهزار جهد و کوشش است که لیلۀ القدر خیر من الف شهر این سخن و آن سخن یکی است که جذبۀ من جذبات الله تعالی خیر من عبادۀ الثقلین یعنی چون عنایت او در رسد کار صدهزار کوشش کند و افزون کوشش خوب است و نیکو و مفیدست عظیم اما پیش عنایت چه باشد پرسید که عنایت کوشش دهد گفت چرا ندهد چون عنایت بیاید کوشش هم بیاید عیسی علیه السلام چه کوشش کرد که در مهد گفت انی عبدالله آتانی الکتاب یحیی هنوز در شکم مادر بود وصف او می کرد گفت محمد رسول الله را بی کوشش شد گفت افمن شرح الله صدره.

۲۷. مَلکا و پادشاها آتش‌های حرص ما را به آب رحمت خویش بنشان جان مشتاقان را شراب وحدت بچشان ضمیردل ما را به انوار معرفت و اسرار وحدت منور و روشن دار دام های امید ما را که در صحرای سعت رحمت تو بازگشاده‌ایم به مرغان سعادت و شکارهای کرامت مشرف و مکرم گردان.

۲۸. با همه جرمم امید با همه خوفم رجاست — گر درم ما مس است لطف شما کیمیاست
۲۹. ز لطف غیب به سختی رخ از امید متاب — که مغز نغز مقام اندر استخوان گیرد
۳۰. گناه آید از بنده خاکسار — به امید عفو خداوندگار
۳۱. یا ملاذالمسلمین در کفر عصیان مانده‌ام — از خداوندم امید رحمت و چشم عطاست
۳۲. ای امید همه امیدوران روز شمار — بس بزرگ است به فضل تو امید عفوم

۳۳. امید رحمت وی راه صواب گشاده کناد و تیسیر و توفیق ارزانی داراد تا آنچه به زبان گفته آید به معاملت وفا کرده شود که گفتار بی کردار ضایع بود و فرمودن بی ورزیدن سبب وبال آخرت بود نعوذ بالله منه.

۳۴. ای نهان دان آشکارا بین — تو رسانی امید ما به یقین
۳۵. بلا و زحمت امروز بر دل درویش — از آن خوش است که امید رحمت فردا ست
۳۶. گر ما مقصریم تو بسیار رحمتی — عذری که می رود به امید وفای توست
۳۷. چون صدف امید می دارم که لؤلؤیی شود — قطره ای کز ابر لطفم در دهان افکنده ای
۳۸. امید رحمتُست آری خصوص آن را که در خاطر — ثنای سید مرسل نبی محترم گردد

۳۹. پس باید امید داشتن بنده به آمرزش را قیاس کرد به امید صاحب زرع و همچنان که کسی تخم را به زمین پاک افکند و آن را به موقع آب دهد و از سنگ و خار و خس پاک سازد چون چشم به لطف پروردگار داشته بنشیند و امید گندم به خانه بردن در وقت درو داشته باشد این امید را رجاء گویند و عقلا از آدمی میپسندند و مدح او را می کنند همچنین هرگاه بنده زمین دل را از خار و

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-10]
[DOI: 10.30491/JSH.4.3.733]

خس اخلاق ذمیمه رفت و درو کرد و تخم ایمان را در آن پاشید و آب طاعات را بر آن جاری ساخت پس امید به لطف پروردگار داشته باشد که او را از سوء خاتمه نگاهدارد و او را بیامرزد و این امیدواری او رجاء محمود و در نزد عقل و شرع مستحسن است و همچنان که کسی که از زراعت تغافل ورزد و سال خود را به کسالت و راحت به سر برد یا تخم را در زمین شوره که آب به آن نمی‌نشیند افکند و بنشیند و توقع درو کردن و گندم به انبار کشیدن را داشته باشد این را حمق و غرور گویند و صاحب آن را احمق نامند همچنین کسی که تخم ایمان و یقین را در زمین دل نیفکند یا بیفکند و لیکن خانه دل او محشون به رذایل صفات و مستغرق لجه شهوات و لذات باشد و آن را به آب طاعتی سیراب ننماید و چشم داشت ایمان و مغفرت را داشته باشد مغرور و احمق خواهد بود و از آنچه گفتیم معلوم شد که امیدواری و رجاء در وقتی است که آدمی توقع محبوبی را داشته باشد که جمع‌آوری اسبابی را که در دست او هست 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.

٤٠. لقمان پسر خود را گفت بترس ازخدای ترسیدنی که در او ناامید نشوی از رحمت او و امید دار به خدای امید داشتی که در او ایمن نباشی از مکر او

٤١. و گفت رجا سه گونه است مردی بود که نیکی کند و امید دارد که قبول کند و یکی بود زشتی کند و توجه کند و امید دارد که بیامرزد و یکی رجا کاذب بود که پیوسته گناه میکند و امید میدارد که خدای او را بیامرزد.

٤٢. و از او امید مبر اگرچه ترا از چنان طاعت در چنین معصیت انداخت آن طاعت را از خود دیدی برای آن درین معصیت افتادی اکنون درین معصیت نیز امید مبر و تضرع کن که او قادر است که از آن طاعت که معصیت پیدا کرد ازین معصیت طاعت پیدا کند و تو را ازین پشیمانی دهد و اسبابی پیش آرد که تو باز در کثرت مسلمانی کوشی و قوت مسلمانی باشی امید مبر که إنه لا ییأس من روح الله إلا القوم الکافرون غرضم این بود تا او این فهم کند و درین حالت صدقه ها دهد و تضرع کند که از حالت عالی به غایت در حالت دون آمده است درین حالت اومیدوار باشد حق تعالی مکارست صورت های خوب نماید در شکم آن صورت های بد باشد تا آدمی مغرور نشود که مرا خوب رأیی و خوب کاری مصور شد و رو نمود.

ارتباط با خود (۳۳ مورد)

١. تن را به بلا و غم سپردیم — دل را به امید عشق دادیم
٢. ای گشته فراق تو غم افزای دلم — امید وصال تو تماشای دلم
٣. همی ترسیم از عدلت امید ماست بر فضلت — از آن شادیم ما جمله که تو آخر مکافاتی
٤. بی دلان را دل کریم تو بس — نیک و بد را امید و بیم تو بس
٥. بری از رنج و گدازی بری از درد و نیازی — بری از بیم و امیدی بری از چون و چرایی
٦. هر چند دانم این به یقین کز همه جهان — کس را ز حال من نبود کارزارتر
اینست جـای شکر کـه در مـوقف جلال — نـومیدتر کسی بود امیدوارتر
٧. و گفت هرکه در همه حال فضل خدای می بیند بر خویشتن امید می دارد که از
٨. نبینی هر که میرد تا نمیرد — امید از زنـدگانی برنگیرد
٩. ز بعد وقت نومیدی امیدیست — به زیر کوری اندر سینه دیدیست
١٠. چشم امید نداریم ز کشت دگران — دل ما دانه ما ناله ما ریشه ما
١١. نوسواد کتاب امیدم — غافلم زانچه می کنم تکرار
١٢. بسته ام چشم امید از الفت اهل جهان — کرده ام پیدا چوگوهر در دل دریا کران
١٣. خوش آن رمزی که عشقی را نوید است — خوش آن دل کاندران نور امید است
١٤. دل را گره گشای نسیم وصال توست — شاخ امید را به نسیمی همی فشان
١٥. نومید مشو امید می دار ای دل — در غیب عجایب است بسیار ای دل
١٦. ای دل مبر امید که در روضه جان — خرما دهی ار نیز درخت بیدی
١٧. امید از حق نباید بریدن امید سر راه ایمنی ست اگر در راه نمی روی باری سر راه را نگاه دار مگو که کژی ها کردم تو راستی را پیش گیر هیچ کژی نماند راستی همچون عصای موسی است آن کژی‌ها همچون سحرهاست چون راستی بیاید همه را بخورد اگر بدی کرده ای با خود کرده‌ای جفای تو به وی کجا رسد.

١٨. از حق امید داریم که شما این سخن‌ها را هم از اندرون خود بشنوید که مفید آنست اگر هزار دزد بیرونی بیایند در را نتوانند باز کردن تا از اندرون دزدی یار ایشان نباشد که از اندرون باز کند هزار سخن از بیرون بگوی تا از اندرون مصدقی نباشد سود ندارد

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-10]
[DOI: 10.30491/JSH.4.3.733]

همچنانکه درختی را تا در بیخ او تری نباشد اگر هزار سیل آب برو ریزی سود ندارد اول آنجا در بیخ او تری بباید تا آب مدد او شودنور اگر صدهزار میبیند.

۱۹. همیشه خردمند و امیدوار نبیند جز از شادی روزگار ...
۲۰. امید وصال تو مرا عمر بیفزود خود وصل چه چیز است که امید چنین است
۲۱. بر وصل تو گرچه نیست دستم غم نیست چو بر امید هستم
۲۲. هنوز با همه دردم امید درمانست که آخری بود آخر شبان یلدا را
۲۳. دل زنده می شود به امید وفای یار جان رقص می کند به سماع کلام دوست
۲٤. دفع غم دل نمی توان کرد الا به امید شادمانی
۲۵. چون غمت را نتوان یافت مگر در دل شاد ما به امید غمت خاطر شادی طلبیم
۲٦. مقیم کوی امید از فنا چه غم دارد غبار رهگذر انتظار آب بقاست
۲۷. بیدل به امید وصل شادیم گو طوطی بخت زاغ باشد
۲۸. به امید آن که شاید برسد به خاک پایت چه پیامها سپردم همه سوز دل صبا را ...
۲۹. به هر خیر دو جهانی امیددار گر از بند آزت امید رهاست
۳۰. هر زمان ز امید وصل تو دل خود خوش کنم‌باز گویم نه چه جای این هوس باشد مرا
۳۱. هر کو عمل نکرد و عنایت امید داشت دانه نکاشت ابله و دخل انتظار کرد
۳۲. حافظ از پادشهان پایه به خدمت طلبند سعی نابرده چه امید عطا می داری
۳۳. امید سرخوشی در محفل امکان نمی باشد مگر از خود تهی گشتن شود پرکردن مینا

ارتباط با دیگران (۱۶ مورد)

۱. بیم و امید بنده ز رد و قبول تُست یک شهر خواه دشمن من گیر خواه دوست
۲. حجره خورشید توئی خانه ناهید توئی روضه امید توئی راه ده ای یار مرا
۳. گر هیچ نشانه نیست اندر وادی بسیار امیدهاست در نومیدی
٤. هر که مشهور شد به بی ادبی دگر از وی امید خیر مدار
۵. چشمه چشم مرا ای گل خندان دریاب که به امید تو خوش آب روانی دارد
٦. وجود ما به امید نوازش تو بس است که احتیاج به یک ذره کیمیا دارد
۷. گوهر امید ما قعر توکل کرده ساز کشتی تدبیر در موج رضا افتاده است
۸. دیده انتظار را دام امید کرده ایم ای قدمت به چشم ما خانه سفید کرده ایم
۹. خبر یافت گردن‌کشی در عراق که می‌گفت مسکینی از زیر طاق
تـــو هم بـــــر دری هستی امیـدوار پس امیـــــد بر در نشینـــــان برآر
۱۰. امید خلق برآور چنانکه بتوانی به حکم آنکه تو را هم امید مغفرتُست
۱۱. بار الاها تو بر آری همه امید سنایی که مسلمانم و یارب نه از آن بی خبرانم
۱۲. ای که گفتی هیچ مشکل چون فراق یار نیست گر امید وصل باشد همچنان دشوار نیست
۱۳. امیدوار چنانم که کار بسته برآید وصال چون به سر آمد فراق هم به سر آید
۱٤. همه شب در این امیدم که نسیم صبحگاهی به پیام آشنایی بنوازد آشنا را
۱۵. روزی که نباشدم به دیدارت امید آن روز سیاه باد و آن دیده سپید
۱٦. مرا ای پسر عمر کوتاه کرد فراخی ی امید و درازی ی امل

ارتباط با طبیعت (۱۰ مورد)

۱. از چرخ به هر گونه همی دار امید وز گردش روزگار می لرز چو بید
۲. صبح امید که بد معتکف پرده غیب گو برون آی که کار شب تار آخر شد
۳. زحمت سرما و برف ماه دی بر امید نوبهاری می‌کشم
٤. امید سلامت به جز آفات ندارد کشتی شکن و ایمن از امواج خطر شو
۵. آن را که بر امید آن جهان نیست این تیره جهان شهره بوستان است
٦. و گفت نافع ترین امیدها آن بود که کار بر تو آسان گرداند
۷. شب دراز به امید صبح بیدارم مگر که بوی تو آرد نسیم اسحارم

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-10]
[DOI: 10.30491/JSH.4.3.733]

۸. طاس گردون هرچه آرد مفت اوهام است و بس در بساط ما امید باختن هم بردنست
۹. امید عافیت آنگه بود موافق عقل که نبض را به طبیعت شناس بنمایی
۱۰. سرسبز آن درخت که از تیشه ایمن است فرخنده آن امید که حرمان نمی‌شود

منابع

1. Afshar M, Sadat Z, Bagheri M. The effect of spiritual counseling on hope in patients with multiple sclerosis: A randomized clinical trial. International Journal of Community Based Nursing and Midwifery. 2021;9(4):313.
2. Azami-Aghdash S, Nouri M, Rahimi F, Amuzadeh-Araei S, Abass KS, Aghababaeian H, Koupaei SY, et al. Effectiveness of spiritual health-based interventions in improving health indicators of patients in Iran: a systematic review and meta-analysis. BMC Psychology. 2025;13(1):938.
3. Shirinabadi FA, Rassouli M, Yaghmaiee F, Alavi MH. Hope, the foundation of spiritual health in adolescents: A qualitative study. Iranian Red Crescent Medical Journal. 2016;18(7):e26599.
4. Snyder CR. Hope theory: Rainbows in the mind. Psychological Inquiry. 2002;13(4):249-75.
5. Scioli A. Emotional and spiritual hope: Back to the future. Current Opinion in Psychology. 2023;49: 101493.
6. Mousavi AS, Asghari L. The Effect of Hope and Happiness on the Spiritual Health of Adolescent Girls: A Correlational Study. Journal of Applied Youth Studies. 2020;1(1):45-56.
7. Heshmati R, Jafari E, Salimi Kandeh T, Caltabiano ML. Associations of spiritual well-being and hope with health anxiety severity in patients with advanced coronary artery disease. Medicina. 2021;57(10):1066.
8. Oshvandi K, Torabi M, Khazaei M, Khazaei S, Yousofvand V. Impact of hope on stroke patients receiving a spiritual care program in Iran: A randomized controlled trial. Journal of Religion and Health. 2024;63(1):356-69.
9. Pargament KI. Spirituality as an irreducible human motivation and process. International Journal for the Psychology of Religion. 2013;23(4):271-81.
10. Snyder CR, editor. Handbook of hope: theory, measures, and applications. San Diego: Academic Press; 2000.
11. Rumi JM. Masnavi-ye Ma'navi. Nicholson RA, editor. Tehran: Hermes; 2007.
12. Azizi M, Elyasi F, Naghizadeh S, Mohammadi A, Kamali M, Shirzad M. Effect of psycho-socio-spiritual strategies on hope level of patients with cancer: A narrative review. Iranian Journal Of Psychiatry And Behavioral Sciences. 2021;15(2): e107640.
13. Abdollahzadeh S. Hope in contemporary thought and psychology. Tehran: Ney; 2021.
14. Sanai Ghaznavi. Hadiqat al-Haqiqa va Tariq al-Tahqiq. Minavi M, editor. Tehran: University of Tehran Press; 2003.
15. Nezami Ganjavi. Khamseh [Makhzan al-Asrar, Khosrow o Shirin, Layli o Majnun, Haft Paykar, Eskandarnameh]. Dastgerdi V, editor. Tehran: Elmi va Farhangi; 2008.
16. Khalajinia Z, Ali BM, Bagheri Z, Izadkhah FS. Relationship Between Spiritual Well-being, Depression, and Hope in Middle-aged Women Attending Community Health Centers in Qom, Iran. Health Spirit Med Ethics. 2022;9(2):57-62.
17. Noghani F, Fereidouni Sarijeh P, Sahrif Nia H. The effect of spiritual therapy on hope and Self-efficacy of Hemodialysis patients. Evidence Based Care. 2024;13(4):40-6.
18. Milan M, Nasimi F, Hafizi I, Ghorbanzadeh M, Hosseini Y. Association of spiritual health and quality of life in the hemodialysis patients admitted in Shahid Motahari Hospital in Jahrom, Iran (2016). Iran Journal of Nursing. 2018;31(113):42-51.
19. Saedi F, Dehghan M, Mohammadrafie N, Xu X, Hermis AH, Zakeri MA. Predictive role of spiritual health, resilience, and mental well-being in treatment adherence among hemodialysis patients. BMC Nephrology. 2024;25(1):326.
20. Rambod M, Pasyar N, Parviniannasab AM. A qualitative study on hope in iranian end stage renal disease patients undergoing hemodialysis. BMC Nephrology. 2023;24(1):281.
21. Yaghoobzadeh A, Soleimani MA, Allen KA, Chan YH, Herth KA. Relationship between spiritual well-being and hope in patients with cardiovascular disease. Journal of Religion and Health. 2018;57(3):938-50.
22. Sharif Nia H, Lehto RH, Seyedfatemi N, Mohammadinezhad M. A path analysis model of spiritual well-being and quality of life in Iranian cancer patients: a mediating role of hope. Supportive Care in Cancer. 2021;29(10):6013-9.
23. Afrasiabifar A, Mosavi A, Jahromi AT, Hosseini N. Randomized controlled trial study of the impact of a spiritual intervention on hope and spiritual well-being of persons with cancer. Investigacion y Educacion en Enfermeria. 2021;39(3):e08.
24. Baljani E, Khashabi J, Amanpour E, Azimi N. Relationship between spiritual well-being, religion, and hope among patients with cancer. Journal of Hayat. 2011;17(3):27-37.
25. Torabi M, Yousofvand V, Mohammadi R, Karbin F, Ranjbaran H. Effectiveness of group spiritual care on leukemia patients' hope and anxiety in Iran: A randomized controlled trial. Journal of Religion and Health. 2024;63(2):1413-32.
26. Ferdowsi A. Shahnameh. Khaleghi-Motlagh J, editor. Tehran: Center for the Great Islamic Encyclopedia; 2010.
27. Naser Khosrow Qubadiani. Divan-e Ash'ar. Minavi M, Monzavi A, editors. Tehran: Elmi; 2007.
28. Sanai Ghaznavi. Divan-e Ash'ar. Mosaffa M,

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-10]
[DOI: 10.30491/JSH.4.3.733]

editor. Tehran: Zavar; 2007.
29. Mohammad ibn Monavvar. Asrar al-Tawhid fi Maqamat Abi Sa‘id. Shafiei-Kadkani MR, editor. Tehran: Agah; 1997.
30. Attar of Nishapur. Tadhkirat al-Awliya. Shafiei-Kadkani MR, editor. Tehran: Sokhan; 2008.
31. Attar of Nishapur. Mantiq al-Tayr. Shafiei-Kadkani MR, editor. Tehran: Sokhan; 2007.
32. Rumi JM. Divan-e Shams Tabrizi. Foruzanfar B, editor. Tehran: Amir Kabir; 2000.
33. Rumi JM. Fihi Ma Fihi. Foruzanfar B, editor. Tehran: Zavar; 1997.
34. Rumi JM. Majales-e Sab‘eh. Foruzanfar B, editor. Tehran: Zavar; 1998.
35. Saadi Shirazi. Golestan. Yusofi G, editor. Tehran: Kharazmi; 2005
36. Saadi Shirazi. Bustan. Yusofi G, editor. Tehran: Kharazmi; 2008.
37. Ghazali M. Kimiya-ye Sa‘adat. Khadiv Jam H, editor. Tehran: Elmi va Farhangi; 2000.
38. Saadi Shirazi. Divan-e Ash‘ar. Forughi MA, Ghani Q, editors. Tehran: Amir Kabir; 2007.
39. Tusi KN. Akhlaq-e Naseri. Minavi M, Monzavi A, editors. Tehran: Kharazmi; 1990.
40. Hafez Shirazi. Divan-e Hafez. Ghazvini M, Ghani Q, editors. Tehran: Kharazmi; 2007.
41. Mohtasham Kashani. Divan-e Ash‘ar. Tehran: Zavar; 2000.
42. Bidel Dehlavi. Divan-e Bidel. Khaleeli Kh, editor. Tehran: Elmi va Farhangi; 2008.
43. Naraqi MA. Mi‘raj al-Sa‘adah. Davani A, editor. Qom: Daftar-e Nashr-e Farhang-e Eslami; 1994.
44. Naraqi MA. Masnavi-ye Taqdis. Tehran: Zavar; 2002.
45. Etesami P. Divan-e Ash‘ar. Etesami A, editor. Tehran: Amir Kabir; 2008.
46. Shahriar MH. Divan-e Shahriar. Tehran: Negah; 2005.
47. Tavassoli N, Darvishpour A, Mansour-Ghanaei R, Atrkarroushan Z. A correlational study of hope and its relationship with spiritual health on hemodialysis patients. Journal of education and health promotion. 2019;8(1):146.
48. Asgari E, Norouzi M, Radmehr H, Mohammadi H. Examining the effect of spiritual health on hope and coping strategies among patients with multiple sclerosis (Ms). Journal of Religion and Health. 2017;3(3):5-17.

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-10]

[DOI: 10.30491/JSH.4.3.733]