

دوفصلنامه علمی - پژوهشی تحقیقات علوم قرآن و حدیث دانشگاه الزهرا

سال دهم، شماره ۱، ۱۳۹۲، پیاپی ۱۹

ابعاد سه گانه ی نظریه امید اسنایدر و تطبیق آن با دیدگاه قرآن کریم

اعظم پرچم^۱

مریم فاتحی زاده^۲، زهرا محققیان^۳

تاریخ دریافت: ۸۹/۷/۱۱

تاریخ تصویب: ۹۰/۳/۲۱

چکیده

در دنیای متمدن امروزی، آدمی به ظاهر مرفه به نظر می‌رسد؛ اما بیش از گذشته، افسرده، ناامید و تنهاست. روان‌شناسان مثبت‌نگر معتقدند امید می‌تواند از افراد در برابر روی‌دادهای استرس‌زای زندگی حمایت کند؛ از این روی، در یکی دو دهه اخیر، نقش امید در درمان انواع بیماری‌ها بررسی شده و در نتیجه این بررسی‌ها، اسنایدر نظریه‌ای را به نام نظریه امید بیان کرده است. از سویی دیگر، با توجه به تأثیر جهان‌بینی هر فرد در بهبود و درمان انواع بیماری‌ها نمی‌توان از نقش دین در پیدایش امید غافل ماند. در پژوهش حاضر، با استفاده از روش تطبیقی، نخست، ابعاد امید (تفکر هدف، تفکر عامل و تفکر گذرگاه) را در نظریه اسنایدر بیان کرده و سپس

۱. دانشیار گروه الهیات دانشگاه اصفهان.

۲. دانشیار گروه مشاوره دانشگاه اصفهان.

۳. دانشجوی دکتری علوم قرآن و حدیث دانشگاه اصفهان و مدرس دانشگاه آزاد اسلامی

آن‌ها را در مفاهیم قرآنی جستجو کرده‌ایم و از این طریق، میزان مطابقت و اشتراک مفهومی تلاش‌های بشری را با دیدگاه‌های قرآن دریافته‌ایم؛ در پایان، به این نتیجه رسیده‌ایم که قرآن در نگاه ارزشی خود، آدمی را به سمت امید مطلوب سوق داده و از امیدهای واهی بازداشته است. نتایج پژوهش، بیانگر آن است که علم اساساً نیست‌ها و هست‌ها را بیان می‌کند و شناسایی امید از این طریق، برای بشر، بسیار مفید است؛ علاوه بر این، رجوع به امید در بیان ارزش‌ها و بایدها و نبایدهای آن، بشر را به سوی نوع مطلوب امید راه‌نمایی می‌کند.

واژه‌های کلیدی: نظریه امید، روان‌شناسی، قرآن، انگیزه، هدف.

۱. بیان مسأله

بشر به طور طبیعی، در طول زندگی در این جهان، به نگرانی‌های بسیاری دچار شده و همواره برای پیروزی بر آن‌ها و از میان بردن عوامل پیدایش آن‌ها کوشیده است. یکی از هدف‌های پیدایش مجموعه بزرگ اختراعات و اکتشافات بشر نیز دست‌یابی به آرامش و آسایش در زندگی و مبارزه با ناامیدی و افسردگی بوده است.

در یکی دو دهه اخیر، میان روان‌شناسان غربی و دانشمندان علوم انسانی، مثبت‌اندیشی و داشتن نگرشی امیدوارانه به زندگی، به‌عنوان یکی از مؤثرترین روش‌های درمان بیماری‌های روانی، به‌ویژه ناامیدی و افسردگی (فراگیرترین بیماری روانی قرن) (بهاری، ۱۳۸۸ش: ص ۶)، موردتوجه فراوان قرار گرفته و در نتیجه آن، نظریه‌ای به‌نام نظریه امید، از سوی چارلز ریچارد اسنایدر^۱ (۱۹۹۰) بیان شده است.

در میان اندیشمندان مسلمان نیز شهید صدر معتقد است رسالت جهانی اسلام، برآوردن نیازهای روز و رفع شبهه‌هاست؛ از این روی، موضوع‌های موردتوجه در دین باید در عالم خارج نیز بررسی

1. Charlz Richard Snyder

شوند تا از تجربه‌ها و راه‌حل‌های اندیشه بشری استفاده شود. در این شیوه، مفسر یا تحلیلگر در پرتو نتایجی که به دست می‌آید، روبروی قرآن می‌نشیند؛ اما نه نشستی از نوع خاموش تا فقط شنونده‌ای جامد و گزارشگری بی‌تلاش باشد؛ بلکه نشستی پرسش‌گرایانه و پاسخ‌یابی‌ای فعال و پویا با این هدف که دیدگاه قرآن را از طریق مقایسه نصّ آن با برآیند اندیشه‌ها و روش‌های تجربه‌شده بشری دریافت کند (صدر، ۱۳۶۹ش: ۴۹ و ۵۰). شهید صدر معتقد است نظریه قرآن درباره موضوع‌های گوناگون اعتقادی - اجتماعی و جهانی، در پی گذشت زمان روشن می‌شود و از طریق مجموعه تجربه‌هایی که از علوم روز به دست آمده است، در گفتگو با قرآن، نتایجی حاصل می‌شود که برآورنده نیازها و پاسخ‌گوینده به سؤال‌های بشری است و حقایق والای قرآنی را در صحنه اجتماع، به طور ملموس آشکار می‌کند (صدر، ۱۳۶۹ش: ۵۱).

این اندیشمند قصد دارد در تفسیر موضوع‌های قرآنی، از نتایج علوم انسانی بهره گیرد تا بعد از عرضه آن‌ها بر قرآن و دریافتن دیدگاه قرآن درباره آن‌ها، پاسخ‌گویی به سؤال‌ها و رفع شبهه‌های روز میسر شود. مسئله مهم دیگر، آن است که پس از استفاده از علوم بشری و مراجعه به قرآن، از رهیافت‌های بشری، به صورتی بهینه می‌توان استفاده کرد؛ زیرا اندیشه‌های حاصل شده، قابلیت آن را دارند که بشر را در بُعد معرفتی، به سمت تکامل معنوی سوق دهند و از موانع و عوامل بازدارنده جلوگیری کنند.

از این ره‌گذر، در مقاله حاضر کوشیده‌ایم تا به فراخور توان خویش، اندیشه یک عالم بزرگ شیعه را درباره یکی از موضوع‌های مورد نیاز جامعه (امید به آینده)، از منظر روان‌شناسی و قرآن بررسی کنیم تا روشن شود که آیا می‌توان برخی نیازهای بشر امروز را از طریق علم روان‌شناسی جستجو کرد و سپس آن را با مفاهیم قرآنی تطبیق داد؛ مشترکات و مفترقات حاصل از این تطبیق، چقدر راه‌گشا و مفید است.

۲. امید در روان‌شناسی و قرآن

درحوزه روان‌شناسی، بحث درباره امید^۱، سال‌ها موردی توجهی قرار گرفته بود. با اینکه ایده امید از آغاز آفرینش آدمی وجود داشته است، بررسی علمی آن در زندگی انسان، پیشینه‌ای چندان طولانی ندارد و در دوران طفولیت به سر می‌برد. در سال‌های ۱۹۵۰ تا ۱۹۶۰، امید به شکل رسمی و با روی کردی علمی بررسی شد و برخی افراد مانند فرانک^۲ و سمیتون^۳ به این نتیجه رسیدند که اگر اندیشه‌ها و هیجان‌های منفی، سبب تضعیف سلامت می‌شوند، می‌توان فرایندهایی مثبت مانند امید را به عنوان متغیرهایی برای افزایش سلامت انسان‌ها بررسی کرد. در این راستا، شواهدی نیز در حمایت از نقش افزایش ارزیابی و ادراک مثبت از خود، برای کنترل به‌زیستی^۴ جسمانی و روانی به دست آمده است. در این دوره، روان‌شناسی سلامت هم رشد خود را آغاز کرد و کم‌کم روح زمان نسبت به امید و سازه‌های مشابه آن تقویت شد؛ همچنین آن گونه که معمولاً در هر حوزه جدیدی رخ می‌دهد، بسیاری از محققان در رشته‌های مختلف (از پرستاری تا روان‌شناسی و...) نظریه‌هایی درباره امید عرضه کردند. از آنجا که این افراد از پژوهش‌های یکدیگر آگاه نبودند، در دوران مورد بحث، دیدگاهی واحد یا نظریه‌ای منسجم وجود نداشت تا درباره آن تحقیق صورت گیرد. اسنایدر^۵ نیز از جمله کسانی بود که به درخواست مینگر^۶، این سازه را به شکل علمی بررسی کرد تا اینکه در سال ۱۹۹۰ میلادی، نظریه خود را با عنوان «نظریه امید» مطرح کرد؛ پس از آن، این سازه مورد توجه محققان و متخصصان قرار گرفت (اسنایدر، ۲۰۰۰: ۴). اسنایدر ۲۳ کتاب در حوزه روان‌شناسی مثبت نوشته و از میان آن‌ها، شش کتاب به موضوع نظریه امید اختصاص یافته است.

در قرآن کریم، بارها و به شیوه‌های مختلف، درباره امید و امیدواری به آینده سخن گفته شده است. آیات این کتاب شفاعت الهی (قرآن، یونس: ۵۷)، بارها انسان‌ها را به امیدواری تشویق کرده‌اند؛ به گونه‌ای که با توجه به آیات امید آفرین قرآن، این کتاب مقدس را - با توجه به نام‌های

1. Hope
2. Frank
3. Simonton
4. Well-Being
5. Snyder
6. Maninger

مبارکی که بر آن نهاده‌اند - کتاب امید نیز می‌توان نامید. تفکر در قصه‌های قرآن، ما را به این حقیقت رهنمون می‌شود که یکی از هدف‌ها از بیان این قصه‌ها، تحکیم روح امید در دل اهل ایمان بوده است؛ چنان که در قرآن می‌خوانیم: «وَكُلًّا نَقُصُّ عَلَيْكَ مِنْ أَنْبَاءِ الرُّسُلِ مَا نَحْنُ بِمُتَّبِعِيهِ فَؤَادَكَ؛ یعنی: ما از هریک از سرگذشت‌های انبیا برای تو بازگو کردیم تا به وسیله آن، قلبت را آرامش بخشیم و اراده‌ات قوی شود (قرآن، هود: ۱۲۰). خداوند متعال از طریق بیان زندگی این انسان‌های نمونه که مظهر کامل اسمای نیکوی الهی (منتهی‌الرجایا) هستند، روحیه امید را در دیگر افراد بشر پرورده و تقویت کرده است؛ چنان که حضرت یوسف (ع)، بنده صالح خدا و گم‌گشته عزیز یعقوب، سرانجام، به آغوش پدر بازگشت (قرآن، یوسف: ۱۰۰)؛ آتشی که نمرودیان برافروخته بودند، به گلستانی از لطف و رحمت حق تبدیل شد (قرآن، انبیا: ۶۹)؛ ایوب پس از تحمل کردن همه رنج‌ها، سلامت و ثروت به دست آورد و دیگر نعمت‌های از کف‌رفته را یک‌باره بازیافت (قرآن، ص: ۴۳)؛ البته امیدبخشی قرآن کریم تنها به زندگی دنیایی محدود نمی‌شود؛ بلکه آخرت آدمی را نیز فرامی‌گیرد؛ چنان که بشارت‌دادن به بهشت، امیدی است که قرآن کریم برای زندگی جاودان آخرت مطرح کرده و با بیان جزئیاتش، شوق مؤمنان را برای رسیدن به آنجا بیشتر کرده است (قرآن، توبه: ۲۱ و ۲۲). اگر در جایی از این کتاب آسمانی، از دوزخ سخنی گفته شده، هدف، آن است که انسان‌ها برای رسیدن به بهشت تلاش کنند و توشه لازم را برای سفر آخرت فراهم آورند. خداوند متعال برای آنکه تیرگی ناشی از ناامیدی را از دل مؤمنان بزدايد، از زبان پیامبری بزرگ همچون یعقوب (ع) فرموده است: «وَلَا تَأْسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ»؛ یعنی: از رحمت خدا ناامید نشوید؛ زیرا جز کافران کسی از رحمت خدا ناامید نیست (قرآن، یوسف: ۸۷).

۳. نظریه امید

در این بخش، بدین مباحث می‌پردازیم:

۱-۳. نظریه امید در روان‌شناسی

زیربنای فکری نظریه امید^۱، به آثار کاتلین^۲ و چان^۳ (۱۹۹۰م) و استوتلند^۴ (۱۹۶۹م) برمی‌گردد که در آن‌ها، امید، انتظار فرد برای موفقیت در دستیابی به هدفش تعریف شده است (خدابخشی، ۱۳۸۳ش: ۲۷). از نظر اسنایدر، بنیان‌گذار نظریه امید در روان‌شناسی، امید عبارت است از ظرفیت ادراک‌شده برای تولید مسیرهایی به سمت هدف‌های مطلوب و انگیزه ادراک‌شده برای حرکت در این مسیره (اسنایدر، ۲۰۰۰م: ۸)؛ از این روی، امید یعنی انتظار مثبت برای دستیابی به هدف‌ها. این انتظار مثبت، خود دارای دو بُعد گذرگاه^۵ و عامل^۶ است؛ یعنی: عامل + گذرگاه = امید (اسنایدر، ۲۰۰۰م: ۱۳).

اسنایدر امید را سازه‌ای شامل دو بعد دانسته است: یکی توانایی طراحی گذرگاه‌هایی به سوی هدف‌های مطلوب باوجود موانع و دیگری توانایی ایجاد انگیزه برای شروع و تداوم حرکت در این گذرگاه‌ها (کار، ۱۳۸۵ش: ۱۸۲).

همان‌طور که در این تعریف، مشخص است، نظریه امید اساساً نظریه‌ای شناختی است؛ به دیگر سخن، امید فرایندی شناختی است که تبعاتی هیجانی دارد (اسنایدر، ۲۰۰۰م: ۴)؛ بنابراین، طبق نظریه اسنایدر، امید یک هیجان انفعالی نیست که تنها در لحظه‌های تاریک زندگی پدیدار شود؛ بلکه فرایندی شناختی است که افراد به وسیله آن، به صورت فعال، برای دست‌یافتن به هدف‌هایشان تلاش می‌کنند. از نظر او، امید فرایندی است که طی آن، فرد هدف‌های خود را تعیین می‌کند، راه کارهایی برای رسیدن به آن‌ها می‌سازد و انگیزه لازم را برای اجرای این راه‌کارها ایجاد و درطول مسیر حفظ می‌کند (اسنایدر، ۱۹۹۴: ۲۳ تا ۲۵).

-
1. Hope Theory
 2. Katlin
 3. Chan
 4. Stotlend
 5. Agency
 6. Parthway

۲-۳. نظریه امید در قرآن کریم

در قرآن کریم، زیربنای امید در ارتباط با خداوند متعال است؛ زیرا هیچ مفهوم عمده‌ای جدا از خدا، در قرآن وجود ندارد؛ به دیگر سخن، از آنجا که امید در راستای تکامل انسان است و تکامل انسان در قرآن، به سوی مقام خلیفه‌اللهی است: «وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَأِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً» (قرآن، بقره: ۳۰) و انسان، تجلیگاه اسمای الهی به‌شمار می‌رود، امید نیز در راستای تجلی صفات الهی نهاده شده در وجود بشر است؛ اما مفهوم امید (در لایه‌های مثبت و منفی آن) در قرآن کریم، از راه کلیدواژه‌هایی همچون «رجا» (انتظار امری محبوب و پسندیده که بیشتر اسباب و موجباتش محقق باشد)، «طمع» (تمایل نفس از روی حرص، آرزوی شدید و آزمندی به چیزی که خارج از دست‌رس انسان باشد)، «أمل» (آرزویی که انتظاری طولانی در آن وجود دارد؛ یعنی احتمال دست‌یافتن به آن، کم است) و «تمنی» (میل به حصول امری همراه با اندازه‌گیری آن) قابل پی‌گیری است (ابن‌منظور، ۱۴۱۴ق؛ ابوفارس، ۱۴۰۴ق؛ زبیدی، بی‌تا؛ جوهری، ۱۴۰۷ق؛ مصطفوی، ۱۳۶۰ش؛ طریحی، ۱۴۰۸ق؛ فیومی، بی‌تا؛ فراهیدی، ۱۴۱۰ق؛ راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق). از میان واژگان یادشده، تنها در واژه «رجاء»، فرد امیدوار برای رسیدن به امیدش تلاش می‌کند و موجبات رسیدن به امر محبوب را فراهم می‌آورد؛ در حالی که در سه واژه دیگر، فرد امیدوار تنها برای رسیدن به امر محبوب، امید دارد؛ بدون اینکه خود را برای دست‌یافتن به آن آماده کند (طیب، ۱۳۷۸ق: ۵/ ۳۴۴؛ میدی، ۱۳۷۱ق: ۳/ ۴۶۲؛ مغنیه، ۱۴۲۴ق: ۳/ ۳۴۱؛ گنابادی، ۱۴۰۸ق: ۲/ ۱۸۹؛ ثعالبی، ۱۴۱۸ق: ۳/ ۴۰).

بررسی آیات مشتمل بر واژگان امید در قرآن کریم، بیانگر آن است که امید، ماهیتی مثبت و پسندیده دارد؛ ولی عوامل پدیدآورنده (متعلقات) آن و نیز موانع برهم‌زننده‌اش ممکن است ماهیتی حقیقی یا کاذب داشته باشند؛ بر این اساس، امید را می‌توان بر دو نوع تقسیم کرد:

الف) امید مطلوب، صادق و حقیقی: این نوع به اموری مربوط است که در جهت رضای الهی و هماهنگی با واقعیت وجودی انسان‌اند و به دو گونه در قرآن مطرح شده‌اند: یکی امید به آخرت و

برخورداری از رحمت الهی که عموم مؤمنان، به آن امیدوارند (قرآن، توبه: ۱۰۶) و دیگری امید به لقای خدا که مؤمنان خاص و انسان‌های کامل، به آن امیدوارند (قرآن، کهف: ۱۱۰).

ب) امید نامطلوب، کاذب و مجازی: این نوع به اموری مربوط است که در آن‌ها، رضای الهی لحاظ نمی‌شود و حاصل وسوسه‌های نفس یا القای شیطان‌اند؛ چنان‌که در قرآن، از زبان شیطان آمده است: «وَلَا مُنِيبُهُمْ»؛ یعنی: آنان را دچار آرزوهای دور و دراز خواهم کرد (قرآن، نساء: ۱۱۹).

بررسی نظریه امید در دو حوزه یادشده، بیانگر این نتیجه است که امید در هر دو حالت، به معنای انتظار برای دست‌یابی به هدف، همراه با تلاش است؛ با این تفاوت که علم اساساً هست‌ها و نیست‌ها را بیان می‌کند و بحث ارزشی در مطالب و مباحثش ندارد؛ از این روی، در نظریه اسنایدر، امید مطلوب و نامطلوب وجود ندارد و به همین دلیل، بشر برای یافتن پاسخ این سؤالش، نیازمند مکتب وحی است تا در پرتو آن، امید صادق را از امید کاذب متمایز کند. دین آرزوهای کاذب را از آرزوهای صادق جدا می‌کند و راه دست‌یافتن به امید صادق را به انسان نشان می‌دهد (جوادی آملی، ۱۳۸۱ش: ۲۹).

۳-۳. ابعاد امید از منظر روان‌شناسی و قرآن

در این بخش، به مباحث ذیل می‌پردازیم:

۳-۳-۱. تفکر هدف^۱

نظریه امید بر مبنای اهمیت و ضرورت هدف‌ها بنا شده و هدف، یکی از ابعاد کلیدی این نظریه است (ولز^۲، ۲۰۰۵م، به نقل از علاء‌الدینی، ۱۳۸۷: ۲۴). تقریباً تمام آنچه یک فرد انجام می‌دهد، به سمت دست‌یابی به هدفی است و این هدف، شامل هر چیزی است که خود فرد مایل است به آن برسد و آن را انجام دهد یا اینکه آن را تجربه یا ایجاد کند. هدف‌ها نیروی محرک هر رفتاری هستند و می‌توانند در دامنه‌ای گسترده، از حرکتی ساده برای بیدار شدن در هنگام شنیدن زنگ

ساعت تا تعمیر بخشی از یک هواپیما و گاه به پیچیدگی کسب یک مدرک دانشگاهی قرار داشته باشند (ولز، ۲۰۰۵م، به نقل از علاءالدینی، ۱۳۸۷ش: ۲۵). از طرفی، در نظریه امید، هدف‌ها منبع اصلی هیجان هستند. هیجان مثبت، ناشی از دست‌یابی به هدف یا تصور نزدیک شدن به آن است؛ در حالی که هیجان منفی، ناشی از شکست در دست‌یابی به هدف یا تصور دور شدن از آن است (اسنایدر، ۲۰۰۲م: ۸۴). با توجه به وجود این پیوند بین دست‌یابی به هدف و عاطفه مثبت، ممکن است به نظر برسد که بهترین راه کار، تعیین هدف‌های آسان و دست‌یافتنی است؛ اما افراد دارای امید زیاد، معمولاً به دنبال هدف‌هایی هستند که میزانی از عدم قطعیت و یا سطح دشواری متوسط داشته باشند؛ یعنی هدف‌هایی که اندکی دشوارتر از هدف‌های قبلی‌شان باشند (اسنایدر، ۱۹۹۴م: ۲۱). هدف‌ها باید ارزش کافی داشته باشند تا تفکر هوشیار فرد را به خود مشغول کنند. هدف‌های امیدوارانه، دارای مقداری از عدم قطعیت هستند و هدف‌هایی که احتمال دست‌یابی به آن‌ها صددرد صد باشد، نیازمند امید نیستند. از آن سوی، هدف‌هایی که احتمال دست‌یابی به آن‌ها صفر باشد نیز مستلزم امید نیستند (اسنایدر، ۲۰۰۰م: ۹۳)؛ بنابراین، طبق این نظریه، بهترین هدف‌ها آن‌هایی هستند که انگیزه فرد را افزایش دهند و پایدار باشند؛ یعنی هدف‌هایی که به صورت دقیق مشخص می‌شوند، میزان دشواری متوسط دارند و در آینده‌ای نزدیک، به وقوع می‌پیوندند (ولز، ۲۰۰۵م، به نقل از علاءالدینی، ۱۳۸۷ش: ۲۸).

الف) تفکر هدف در قرآن:

جای‌جای پهنه هستی، عرصه جنب‌وجوش و تلاش انسان‌هاست و در هر تلاش آن‌ها، هدفی و در هر هدفی، امیدی نمایان است. هر یک از انسان‌ها به امید نفعی در حرکت‌اند؛ خواه این نفع در بهره‌ای حیوانی باشد و خواه در کمالی معنوی و متعالی. نفع انسان نیز در آن است که تلاش‌های خود را هماهنگ با دیگر آفریده‌های گیتی، در جهت کمال متمرکز کند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴ش: ۷/ ۳۹)؛ زیرا تمام موجودات به سوی کمال مطلق حرکت می‌کنند (قرآن، حدید: ۱)؛ بنابراین، هدف همه آفریدگان، خداوند قادر و داناست (قرآن، یس: ۸۳)، فقط آن دسته از فعالیت‌هایی که در جهت اویند، سودمند خواهند بود (طباطبایی، ۱۴۱۷ق: ۷/ ۱۱۶) و کوشش‌هایی که این‌گونه نیستند، به ثمر نمی‌رسند: «كُلُّ شَيْءٍ هَالِكٌ إِلَّا وَجْهَهُ»؛ یعنی: جز ذات او همه چیز

نابودشونده است (قرآن، قصص: ۸۸) و اثری جز ملال و پریشانی، برای انسان برجای نمی گذارند (قرآن، ابراهیم: ۲۱ و ۲۲)؛ به همین دلیل، خداوند متعال امید به خالق یکتا و ایمان به او، لقاءالله، رحمت الهی و... را مطرح کرده و درحد لزوم، از آن‌ها سخن گفته است تا آدمی بداند که بیهوده آفریده نشده (قرآن، مؤمنون: ۱۵) و موظف است در راستای تحقق این هدف اصیل، خدای یگانه را عبادت کند: «وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ» (قرآن، ذاریات: ۵۶)؛ یعنی: و جنّ و انس را نیافریدم؛ جز برای آنکه مرا پرستند (طباطبایی، ۱۴۱۷ق: ۱۸/۳۸۶)؛ همچنین رفتارش باید مطابق با مبادی مقرر شده از طرف او باشد و در راستای دستیابی به این هدف، به دیگر هدف‌های خویش (ازنوع دنیوی) روی آورد. تنها در این صورت، در دنیای هراس‌انگیز امروز و در کشاکش عوامل و موانع فراوان شیطانی و نفسانی، آرامش واقعی پدید می‌آید، حیات واقعی محقق و راه رسیدن به تکامل، آسان می‌شود.

بدین ترتیب، از منظر قرآن کریم، هدف‌های مطلوب، آن‌هایی هستند که همواره آدمی را به سوی معنویت و خداوند متعال سوق می‌دهند و از قبل، از سوی خدا تعیین شده‌اند (قرآن، هود: ۱۱۸ و ۱۱۹) تا علاوه بر افزایش امید آدمی برای رسیدن به هدفش، او را به زندگانی دنیوی، متعهد کنند و به او بیاموزند که مسیر دستیابی به این هدف، از مجرای دنیا می‌گذرد (طباطبایی، ۱۴۱۷ق: ۱۳/۳۰۷ و ۳۰۸) و او باید بکوشد تا از طریق انجام اعمال صالح و خدایپسند، خود را برای رسیدن به این هدف والا آماده کند: «فَمَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا»؛ یعنی: پس هر کس به لقای پروردگار خود امید دارد، باید به کار شایسته پردازد و هیچ کس را در پرستش پروردگارش شریک نکند (قرآن، کهف: ۱۱۰).

از منظر قرآن کریم، هدف‌های نامطلوب، آن‌هایی هستند که حاصل القای شیطان‌اند (طباطبایی، ۱۴۱۷ق: ۵/۱۳۸)، سبب گم‌راهی انسان می‌شوند (قرآن، نساء: ۱۱۹) و همچون سنگی برپای بسته شده، نه تنها آدمی را از حرکت و تلاش بازمی‌دارند؛ بلکه او را در باتلاق غفلت و گرداب تخیل نیز گرفتار می‌کنند؛ بنابراین، بر آدمی فرض است که برای حفظ امید خویش، این نوع هدف‌ها را بشناسد تا بتواند امید خویش را در تمام دوران زندگی‌اش حفظ کند (طباطبایی، ۱۴۱۷ق: ۵/۱۴۰؛ مکارم شیرازی، ۱۳۷۴ش: ۴/۱۳۸).

بدین ترتیب، تفکر هدف از دیدگاه قرآن کریم، یعنی انتخاب هدف‌هایی که ضمن قرارداد آدمی در مسیر تکامل، موجب ایجاد تعهد به زندگی دنیا و ایجاد امید و آرامش در پرتو حفظ اصول و ارزش‌های الهی و انسانی می‌شوند.

بررسی تفکر هدف نشان می‌دهد که درباره این موضوع در دو حوزه یادشده، مشترکات بیش از مفترقات است؛ با این تفاوت که در نظریه امید اسنایدر، هدف‌ها را خود فرد و با توجه به بینش خود به جهان، اعم از نگاه مادی‌گرا یا معناگرا تعیین می‌کند و از آن جهت که روان‌شناسی، علم است و علم درباره مطلوب یا نامطلوب بودن هدف‌ها سخن نمی‌گوید، در این نظریه، تفکر هدف تنها ابزاری برای کسب امید به‌شمار می‌رود؛ اما در نگاه دین، انسان برای رسیدن به سعادت اخروی، به دنیا آمده است (طباطبایی، ۱۴۱۷ق: ۴ / ۱۷۲)؛ به همین دلیل، در قرآن کریم، بارها به شیوه‌های گوناگون، هدف‌های اصلی زندگی معرفی شده و همچنین یادآوری شده است که دنیا مزرعه آخرت است (امین اصفهانی، ۱۳۶۱ش: ۹ / ۴۵۱) و زندگانی آدمی در این جهان، به‌مثابه پلی به سوی آخرت است (قرآن، غافر: ۳۹)؛ از این روی، دربیش یک انسان خداجو، زندگی دنیایی نهایت آرزوها و امیدها نیست (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴ش: ۲۰ / ۱۰۷).

۲-۳-۳. تفکر گذرگاه^۱ (مسیرهای رسیدن به هدف)

این گونه تفکر، عبارت از توانایی ادراک‌شده فرد برای شناسایی و ایجاد مسیرهایی به‌سمت هدف است (اسنایدر، ۱۹۹۴م: ۴۹). از آنجا که ممکن است برخی طرح‌ها با شکست مواجه شوند، افراد دارای امید زیاد، برای مقابله با موانع احتمالی، چندین گذرگاه را در نظر می‌گیرند (اسنایدر و دیگران، ۱۹۹۴م: ۵۰؛ ایروینگ^۲ و دیگران، ۱۹۹۸م، به نقل از علاء‌الدینی، ۱۳۸۷ش: ۳۱). شایان ذکر است که آثار سودمند امید، تنها ناشی از توانایی واقعی در ایجاد گذرگاه‌ها نیست؛ بلکه نتیجه این ادراک است که در صورت لزوم می‌توان چنین گذرگاه‌هایی را تولید کرد (اسنایدر و دیگران، ۱۹۹۴م: ۵۲).

1. Parthway Thinking
2. Irving

الف) تفکر گذرگاه از منظر قرآن کریم:

این نوع تفکر از منظر قرآن کریم، عبارت است از همه تلاش های آدمی برای دست یافتن به هدف های دنیوی و اخروی خویش؛ البته با فرض رعایت تقوا و اخلاص در انجام امور (قرآن، کهف: ۱۱۰؛ طباطبایی، ۱۴۱۷ق: ۱۳/۴۰۶) و به طور کلی، انجام دادن همه کارهایی که موجب خشنودی خدا و پیامبرش می شود؛ همچنین پرهیز از ارتکاب معاصی و هر چه موجب خشم خدا و رسولش می شود: «وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ يَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَ يُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَ يُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَ يُطِيعُونَ اللَّهَ وَ رَسُولَهُ أُولَئِكَ سِيرَ حَمَهُمُ اللَّهُ»؛ یعنی: و مردان و زنان باایمان، دوستان یکدیگرند که به کارهای پسندیده و امی دارند و از کارهای ناپسند بازمی دارند، و نماز را برپا می کنند و زکات می دهند و از خدا و پیامبرش فرمان می برند. آنان اند که خدا به زودی، مشمول رحمتشان قرار خواهد داد (قرآن، توبه: ۷۱). دیگر آیات مشابه نیز بیانگر همین معنا هستند.

۳-۳-۳. تفکر عامل^۱

این گونه تفکر، بُعدی انگیزشی برای به حرکت درآوردن فرد در مسیرهای در نظر گرفته شده برای رسیدن به هدف است. اسنایدر و دیگران (۱۹۹۱م) تفکر عامل را نه تنها انرژی روانی متمرکز بر هدف، بلکه احساس مصمم بودن در دستیابی به هدف تعریف کرده اند. از نظر آنها، این نوع انگیزه متمرکز بر هدف، در جمله هایی همچون «من می توانم این کار را انجام دهم»، «من به آن خواهم رسید» و... نمایان می شود (اسنایدر و دیگران، ۱۹۹۱م: ۵۳). این مفهوم بسیار شبیه به انگیزه است؛ به اضافه باور به این مسئله که با تلاش و توانایی می توان به هدف رسید (ولز، ۲۰۰۵م، به نقل از علاء الدینی، ۱۳۸۷ش: ۳۶)؛ همچنین طبق نظریه امید در روان شناسی، در طول درمان، تفکر عامل (انگیزه)، به دو شیوه متفاوت افزایش می یابد: یا به طور مستقیم هدف قرار می گیرد و یا به طور غیرمستقیم، با افزایش تفکر گذرگاه تقویت می شود (اسنایدر، ۲۰۰۰م، به نقل از علاء الدینی، ۱۳۸۷ش: ۳۸).

از سویی دیگر، روان‌شناسان معتقدند آدمی بدان سبب به رفتاری اقدام می‌کند که انتظار دارد آن رفتار، به روی‌دادی مطلوب به‌نام هدف منجر شود (انگیزش مثبت) و یا از روی‌دادی نامطلوب جلوگیری کند (انگیزش منفی) (سپینگتون^۱، ۱۳۷۹ ش: ۱۹۲)؛ ولی در نظریه امید، بیشتر بر انگیزش مثبت تأکید می‌شود و از انگیزش منفی سخنی گفته نمی‌شود.

الف) تفکر عامل در قرآن:

از منظر قرآن، انرژی روانی لازم برای رسیدن به هدف، یکی دیگر از ابعاد امید است؛ به دیگر سخن، اگر برای دستیابی به هدفی مشخص، انرژی روانی زیادی وجود داشته باشد، وضعیتی مناسب پدید می‌آید تا انسان برای یافتن راه‌های درست برای رسیدن به هدفش تلاش کند. این انرژی روانی، یعنی این باور که «من می‌توانم با توکل به خداوند متعال، کاری را انجام دهم»، در قرآن، ایمان و اعتقاد کامل به خداست. خداوند متعال درباره افرادی که به خدا ایمان کامل داشتند و از دشمنان نهراسیدند، فرموده است: «إِنَّهُمْ فِتْيَةٌ آمَنُوا بِرَبِّهِمْ وَ زِدْنَاَهُم هُدًى»؛ یعنی: آنان جوانانی بودند که به پروردگارش ایمان آورده بودند و بر هدایتشان افزودیم (قرآن، کهف: ۱۳). علت افزودن هدایت، داشتن روحیه معنوی است و خداوند متعال در قرآن، بارها مؤمنان را به روح الهی تأیید کرده است (قرآن، مجادله: ۲۲). وقتی ایمان به‌صورت کامل، در دل آدمی مستقر شود، وی علاوه بر توجه به عبودیت و عبادت خدا (افزایش انگیزه و امید فردی)، به سوی اجتماع نیز معطوف می‌شود تا نیازهای افراد اجتماع را برطرف و کاستی‌ها را جبران کند (افزایش انگیزه و امید اجتماعی) (طباطبایی، ۱۴۱۷ق: ۹ / ۱۱)؛ بدین ترتیب، در پرتو ایمان و توکل به خدا، انگیزه روانی آدمی و نیز دیگر افراد جامعه، در بُعد اصلاحات فردی و اجتماعی افزایش می‌یابد. داشتن این پشتوانه و احساس قطعی در رسیدن به هدف، خود بهترین ضامن برای تحقق هدف و تلاش برای دست‌یافتن بدان است (طباطبایی، ۱۴۱۷ق: ۱۹ / ۱۹۶).

بر اساس آیات قرآن، نکته مهم آن است که آدمی هیچ‌گاه نباید از رحمت الهی و امدادهای غیبی او ناامید شود: «وَلَا تَأْسُوا مِن رُّوحِ اللَّهِ»؛ یعنی: و از رحمت خدا نومید مباشید! (قرآن، یوسف: ۸۷). در این آیه، «روح» به فتح «ر» و سکون «و»، به معنای رحمت و گشایش کار است و «روح»

منسوب به خدا همان فرج بعد از شدت است که به اذن و مشیت خدا صورت می گیرد (طباطبایی، ۱۴۱۷ق: ۱۱ / ۲۳۵)؛ به دیگر سخن، طبق آیات قرآن کریم، راه‌ها و گذرگاه‌ها همواره باز و متعدّدند و بسته‌انگاشتن آن‌ها که نوعی ناامیدی از رحمت الهی محسوب می‌شود، از بزرگ‌ترین گناهان است: «وَمَنْ يَقْتُطْ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ»؛ یعنی: جز گم‌راهان، کسی از رحمت الهی ناامید نمی‌شود» (قرآن، حجر: ۵۶)؛ به همین دلیل، اگر انسانی به نیرویی فراتر از ماده، معتقد باشد، هیچ‌گاه از دست‌دادن چیزی از امور دنیوی و حتی بسته‌شدن راه‌های دست‌یابی به هدف، او را افسرده و غمگین نمی‌کند؛ بلکه با اتکا بر نیروی صبر و توکل، در برابر مشکلات، بیشتر حالت تهاجمی به خود می‌گیرد (طباطبایی، ۱۴۱۷ق: ۱۷ / ۳۸۹ و ۳۹۰) و با تأمل و تعقل، به سوی تلاش برای یافتن دیگر گذرگاه‌های رسیدن به هدف جهت‌گیری می‌کند: «إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَ لَاتَحْزَنُوا وَ أَلَّا تُبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ»؛ یعنی: درحقیقت، کسانی که گفتند: «پروردگار ما خداست»؛ سپس ایستادگی کردند، فرشتگان بر آنان فرود می‌آیند [و می‌گویند:] «هان! بیم مدارید و غمین مباشید و به بهشتی که وعده یافته بودید، شاد باشید!» (قرآن، فصلت: ۳۰)؛ به همین دلیل، کارشان به جایی می‌رسد که در پرتو ایمان و استقامت، فرشتگان بر آن‌ها نازل می‌شوند و پیام الهی را که سراسر، لطف و مرحمت است، به آن‌ها اعلام می‌کنند (قرآن، فصلت: ۳۰).

از منظر قرآن کریم نیز تفکر عامل به دو شیوه مستقیم و غیرمستقیم افزایش می‌یابد: در شیوه اول، چون هیچ مفهوم عمده‌ای جدا از خدا، در قرآن وجود ندارد (قرآن، قصص: ۸۸)، مفهوم زندگی اساساً مبتنی بر یک هدف عبادی محض، یعنی جان‌نشینی خداوند بر روی زمین است (قرآن، بقره: ۳۰). تفکر عامل یا انگیزه‌ای که باعث افزایش اشتیاق آدمی و ازدیاد ایمان و انرژی روانی او برای رسیدن به این هدف می‌شود، لقای الهی یا رسیدن به بهشت و نعمت‌های اخروی است و گذرگاه‌ها و مسیرهای آن نیز اعمال صالح و به طور کلی، انجام‌دادن تمام کارهایی است که موجب خشنودی خدا و پیامبرش، البته همراه با اخلاص و دور از شرک می‌شود (قرآن، کهف: ۱۱۰). انگیزه دریافت رحمت خدا و برخورداری از نعمت‌های بهشتی یا رهایی از آتش جهنم می‌تواند هدفی برای برخی انسان‌ها باشد (طباطبایی، ۱۴۱۷ق: ۱۰ / ۲۸۹)؛ چنان‌که در حدیثی

مشهور از امام علی (ع) نیز گفته شده است: پرستشگران به سه گروه دسته‌بندی می‌شوند: گروهی که از ترس دوزخ، خدا را پرستش می‌کنند؛ گروهی که به شوق بهشت عبادت می‌کنند؛ گروهی که به عشق خدا، سر بر سجده گاه می‌نهند (صدوق، ۱۳۷۶ش: ۳۸). این دسته‌بندی، بیانگر مراتب طولی پرستشگران است و نسبت به عامل عشق (عامل سوم)، دو عامل دیگر بسیار ناپسند جلوه می‌کنند؛ بنابراین، همان گونه که رسیدن به بهشت و رهایی از دوزخ، به منزله ابزار است، به عنوان هدف نیز می‌تواند مورد توجه برخی انسان‌ها قرار گیرد؛ اما برای انسان کامل که عاشقانه عبادت می‌کند و منتظر لقاءالله است: «وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّكُمْ مُلَاقُوهُ وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ»؛ یعنی: و از خدا پروا کنید و بدانید که او را دیدار خواهید کرد و مؤمنان را [به این دیدار] مژده ده (قرآن، بقره: ۲۲۳). بهشت و رحمت الهی به عنوان یک هدف متوسط مطرح است و هدف والاتر، همان رضای الهی و شوق لقای اوست (قرآن، توبه: ۷۲؛ انشقاق: ۶؛ طباطبایی، ۱۴۱۷ق: ۱۰ / ۲۹۰).

طبق شیوه دوم نیز تفکر گذرگاه با تفکر عامل، ارتباط مستقیم دارد؛ بدان معنا که با افزایش تفکر گذرگاه، تفکر عامل نیز افزایش می‌یابد. در بینش قرآنی هم انگیزه‌ها و مسیرهای رسیدن به هدف، با هم ارتباط مستقیم دارند؛ بدین صورت که هر قدر شوق لقای الهی یا دریافت رحمت او در آدمی افزایش یابد، اعمال صالح بیشتری انجام می‌دهد: «فَمَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا»؛ یعنی: پس هر کس به لقای پروردگار خود امید دارد، باید به کار شایسته بپردازد و هیچ کس را در پرستش پروردگارش شریک نکند (قرآن، کهف: ۱۱۰). هرگاه اعمال صالح انسان روی به افزایش نهد، امید رسیدن به هدف، در او زیاد می‌شود (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴ش: ۱۸ / ۲۵۲) و اشتیاقش افزایش می‌یابد: «إِنَّ الَّذِينَ يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَنْفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً يَرْجُونَ تِجَارَةً لَنْ تَبُورَ»؛ یعنی: درحقیقت، کسانی که کتاب خدا را می‌خوانند و نماز برپا می‌دارند و از آنچه بدیشان روزی داده‌ایم، نهان و آشکارا انفاق می‌کنند، به تجارتي امید بسته‌اند که هرگز زوال نمی‌پذیرد (قرآن، فاطر: ۲۹).

در قرآن کریم، خداوند سبحان هم از انگیزش مثبت (رجا) سخن گفته و هم از انگیزش منفی (خوف)؛ بدان معنا که در جریان فراخوانی مردم به سوی توحید، برای تربیت معنوی انسان و افزایش امید و رفع پریشانی او، در برانگیختن انگیزه، تنها بر تشویق مردم به بهره‌بردن از نعمت‌های بهشتی

(انگیزش مثبت یا رجا) تکیه نمی کند؛ بلکه هم‌زمان، به ترساندن مردم از عذاب دردناک آتش دوزخ (انگیزش منفی یا خوف) نیز متوجه است. آیات دال بر انگیزش مثبت که نعمت‌های بهشتی را توصیف می کنند، امید به دست‌یابی به این نعمت‌ها را در مسلمانان برمی‌انگیزند و آن‌ها را به انجام دادن کارهایی وامی‌دارند که موجب خشنودی خدا و پیامبرش می‌شود؛ به آن امید که در زمره بهشتیان قرار گیرند. آیاتی که عذاب دوزخ را توصیف می‌کنند، ترس از این عذاب دردناک را که در انتظار کافران، منافقان و سرکشان از فرمان‌های خداوند متعال است، در آنان برمی‌انگیزند و همین مسئله، آن‌ها را به پرهیز از ارتکاب گناهان و به طور کلی، هر کاری وامی‌دارد که موجب خشم خدا و رسولش می‌شود؛ به آن امید که خداوند متعال ایشان را از عذاب دوزخ رهایی بخشد؛ بنابراین، احساس کردن این دو انگیزه نیرومند که مکمل یکدیگرند و در هدف نیز با یکدیگر هماهنگ‌اند، انسان را در حالت آمادگی کامل برای اطاعت همه‌جانبه از خدا و پیامبر، و پذیرفتن همه تکالیف و مسئولیت‌هایی که از او خواسته شده، نگاه می‌دارد (طباطبایی، ۱۴۱۷ق: ۸ / ۱۶۰؛ مکارم شیرازی، ۱۳۷۴ش: ۶ / ۲۱۶)؛ از این روی، این آمیزه ترس و امید، خود ضامن بیدار کردن انگیزه‌ای نیرومند در مسلمانان است تا به هدف اصلی خود برسند؛ به همین دلیل، در آیات قرآن، دو واژه «خوف» و «رجا» در کنار یکدیگر قرار گرفته‌اند: «وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا وَادْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا»؛ یعنی: در زمین، آن‌گاه که به صلاح آمده است، فساد مکنید. و خدا را از روی بیم و امید بخوانید! (قرآن، اعراف: ۵۶).

طبق نظریه امید اسنایدر و نیز آیات قرآن کریم، ابعاد امید (تفکر هدف، تفکر گذرگاه و تفکر عامل) بر یکدیگر اثر متقابل دارند. تعیین هدف‌های مهم، به افزایش انگیزه منجر می‌شود و این انگیزه برانگیخته شده، به نوبه خود ممکن است به یافتن گذرگاه کمک کند؛ پس عامل و گذرگاه یکدیگر را تقویت می‌کنند و بر هم، اثر متقابل می‌گذارند تا فرایند تعقیب هدف ادامه یابد (اسنایدر، ۲۰۰۰م: ۸۴).

۳-۳-۴. نقش موانع در پرورش امید از دیدگاه روان‌شناسی

برای داشتن تفکر امیدوارانه باید یاد بگیریم چطور با موانع روبرو شویم و بدین منظور باید گذرگاه‌هایی مختلف را در نظر بگیریم؛ به عبارت دیگر، تفکر امیدوارانه با غلبه بر موانع ایجاد می‌شود؛ پس موانع، لزوماً از زندگی حذف نمی‌شوند و حتی می‌توانند باعث ارزشمندتر شدن هدف شوند (اسنایدر، ۲۰۰۰م: ۹۹).

به طور کلی، برخورد با مانع در راه رسیدن به هدف، ممکن است برخی واکنش‌های هیجانی منفی را ایجاد کند؛ اما این واکنش‌ها در همه افراد، یکسان نیست و افراد دارای امید زیاد، هنگام برخورد با موانع، به دلیل ایجاد راه‌های جای‌گزین برای رسیدن به هدف، پاسخ‌های هیجانی سازگارتری می‌دهند؛ همچنین هنگام نبود امکان برای دست‌یابی به هدف اصلی، از هدف‌های جای‌گزین استفاده می‌کنند (اسنایدر، ۱۹۹۴م: ۶۴). آن‌ها در هر یک از حیطه‌های زندگی خود، چندین هدف را مشخص می‌کنند و به این ترتیب، هنگام رویارویی با مانع می‌توانند انعطاف‌پذیر باشند و به دنبال هدفی دیگر بروند یا بر دیگر حیطه‌های زندگی خود تأکید کنند؛ در حالی که افراد دارای امید کم، به روشنی نمی‌دانند چطور باید به هدف‌های خود برسند و هنگام رویارویی با موانع چگونه عمل کنند (اسنایدر، ۲۰۰۰م: ۱۰۲). در واقع، افراد امیدوار در نتیجه تجربه کردن سختی‌ها، به این باور رسیده‌اند که می‌توانند خود را با مشکلات و کاستی‌های بالقوه وفق دهند (ایروینگ، اسنایدر و کروسون^۱، ۱۹۹۸م، به نقل از علاءالدینی، ۱۳۸۷ش: ۴۱).

هنگام رویارویی با موانع، افراد از مرحله‌های روان‌شناختی خاصی می‌گذرند که در همه انسان‌ها، طبق الگویی خاص ایجاد نمی‌شوند؛ اما به طور کلی، فرد از امید به سمت خشم، از خشم به سمت ناامیدی و از ناامیدی به سمت بی‌احساسی پیش می‌رود (اسنایدر، ۱۹۹۴م: ۶۷). خشم، ابتدایی‌ترین واکنش در رویارویی با مانع است. در این مرحله، هنوز انرژی برای پی‌گیری هدف‌ها وجود دارد؛ گرچه لزوماً مؤثر نیست. در مرحله ناامیدی، فرد هنوز بر هدف‌های خود متمرکز است؛ اما برای غلبه بر موانع، احساس ناتوانی می‌کند. افراد مختلف از جهت تجربه احساس ناامیدی، با یکدیگر متفاوت‌اند: برخی به آسانی دچار این حالت می‌شوند؛ مثلاً هنگام وقوع

روی داده‌های ظاهراً بی‌ضرر، مانند گم کردن دسته‌کلید یا مشاجره‌ای هرچند کوتاه با همسر خود ناامید می‌شوند. آن‌ها مسائل را به‌گونه‌ای ادراک می‌کنند که باعث ایجاد احساس بی‌کفایتی در آن‌ها می‌شود و منابع روان‌شناختی، آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ علاوه بر این، چنین افرادی ممکن است به دلیل نداشتن مهارت یا دانش لازم برای چگونگی حل مسئله، دچار ناامیدی نیز شوند (اسنایدر، ۲۰۰۰م: ۱۰۲). سرانجام، این‌گونه افراد وقتی به خود می‌آیند که همه کوشش‌هایشان برای رسیدن به هدف، با شکست مواجه شده است؛ بدین سبب، دچار بی‌احساسی می‌شوند و از پی‌گیری همه هدف‌هایشان بازمی‌مانند (اسنایدر، ۱۹۹۴م: ۶۷).

بی‌احساسی، یعنی نداشتن علاقه، توجه، احساس و هیجان، یک حالت منفعل نباتی غیرمراقبت‌کننده^۱ است که مانع تحول شخص می‌شود و اطرافیانش را نگران می‌کند. از نظر اسنایدر، بی‌احساسی، فاجعه‌ای مصیبت‌بار است که در آن، فرد احساس لذت خود و به‌صورت کلی‌تر، هرگونه احتمال مشترک بالقوه با دیگران را ازدست می‌دهد (اسنایدر، ۲۰۰۰م: ۱۰۳). حرکت در مسیری از امید تا بی‌احساسی، به میزان امید سرشتی^۲ فرد و ماهیت هدف مسدود شده بستگی دارد (اسنایدر، ۱۹۹۴م: ۶۷).

الف) نقش موانع از دیدگاه قرآن و راه‌های غلبه بر آن‌ها:

همان‌گونه که می‌دانیم، بشر به‌طور طبیعی ممکن است در راه رسیدن به هدف‌هایش، به دلیل فقر و نیازمندی (قرآن، فاطر: ۱۵)، با موانع و بن‌بست‌هایی گوناگون در سطح جامعه روبرو شود که ناامیدکننده‌اند و می‌توانند واکنش‌هایی منفی در او ایجاد کنند (طباطبایی، ۱۴۱۷ق: ۱۷/۳۲). برای برخی افراد آسیب‌پذیرتر و دارای عزت‌نفس کمتر، حتی ناکامی در یک هدف جزئی و ناچیز هم می‌تواند به‌سادگی سبب شود که مسئله را حل‌ناشدنی تلقی کنند و انگیزه خود را برای انجام دادن هر کار جدیدی ازدست بدهند؛ اما این واکنش‌ها در همه افراد، یکسان نیست و امیدواران حقیقی، افرادی هستند که هنگام رویارویی با موانع، از راه‌کارهایی مختلف همچون راه‌های جای‌گزین، هدف‌های جانشین و درنهایت، تفویض امر به خالق یکتا (طباطبایی، ۱۴۱۷ق: ۱۷/۳۳۴) و اعتقاد به

1. Uncaring
2. Dispositional

حکمت و مصلحت الهی (قرآن، بقره: ۱۵۵) بهره می‌گیرند. آنان می‌دانند که می‌توانند این راه کارها را به کار برند و انگیزه لازم برای شروع و حفظ فعالیت را در خود ایجاد کنند؛ پس موانع، لزوماً از زندگی حذف نمی‌شوند و حتی می‌توانند باعث ارزشمندتر شدن هدف شوند؛ همچنین حکمت الهی و تفضل و مرحمت خداوند متعال بر انسان اقتضا می‌کند که او را با موانع و گرفتاری‌ها بیازماید تا به بلندای معرفت و یقین برسد و دست‌خوش غفلت و نسیان نشود، در سطح افراد راكد و هوس‌ران قرار نگیرد و با آنان هم‌نشین و یکسان نباشد (قرآن، محمد: ۳۱)؛ به همین دلیل، فرد مؤمن هنگام رویارویی با موانع و ناملازمات زندگی، آن‌ها را امتحانی الهی ناشی از لطف خداوند متعال قلمداد می‌کند و برخورد واجب می‌داند که برای موفقیت در این امتحان، پیوسته بکوشد تا از محبت و قرب الهی بهره‌مند شود (طباطبایی، ۱۴۱۷ق: ۱۸ / ۲۳۴؛ مکارم شیرازی، ۱۳۷۴ش: ۲۱ / ۴۸۱).

از منظر قرآن کریم، اصلی‌ترین موانع و مهم‌ترین دشمنان آدمی برای دست‌یافتن به هدف‌هایش، هوای نفس و شیطان است (طیب، ۱۳۷۸ق: ۸ / ۵؛ مکارم شیرازی، ۱۳۷۴ش: ۱۸ / ۱۸۸). به طور کلی، آدمی همواره از سوی دو مهاجم توان‌فرسا محصور شده است: یکی مهاجم بیرونی که برای نابودی او، شب از روز نمی‌شناسد و با تمام توانش، برای هلاکت او تلاش می‌کند. این مهاجم بیرونی همان شیطان است که امروزه، به گونه‌های مختلف در سطح جامعه وجود دارد: «شَیَاطِینَ الْإِنْسِ وَ الْجِنِّ یُوحِی بَعْضُهُمْ إِلَى بَعْضٍ زُخْرُفَ الْقَوْلِ غُرُورًا»؛ یعنی: دشمنانی از شیاطین انس و جن قرار دادیم که برای فریب یکدیگر، سخنان آراسته القا می‌کنند (قرآن، انعام: ۱۱۲). مهاجم بیرونی در پرتو کلمات زیبا و فریبنده، به اغفال انسان و تزریق روح ناامیدی در نهاد او می‌پردازد (قرآن، نساء: ۱۰۹، حدید: ۱۴). مهاجم دیگر، از درون آدمی حمله می‌کند و با زیاجلوه‌دادن تمایلات نفسانی و آرزوهای طولانی، انسان را به خود مشغول می‌کند. مهاجم درونی، همان هوای نفس یا نفس اماره است که پیوسته آدمی را از مسیر درست منحرف می‌کند و به بدی‌ها می‌کشاند: «إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ»؛ یعنی: نفس قطعاً به بدی امر می‌کند (قرآن، یوسف: ۵۳). این مهاجمان به‌عنوان موانع بقای امید حقیقی در آدمی، پیوسته بر طبل ناامیدی می‌کوبند تا آدمی را از حرکت برای رسیدن به امید حقیقی خویش بازدارند. هوای نفس از طریق ایجاد امیدهای واهی و آرزوهای

دروغین یا امید همراه با خیال پردازی در روح آدمی (قرآن، ص: ۲۶) و شیطان نیز از طریق وسوسه، آراستن و تقویت این تصورات واهی، یعنی آرزوهای همچون طولانی بودن عمر، جاویدزیستن در دنیا، فرمانروایی دایم، ثروت بسیار و... (قرآن، نمل: ۲۴، اعراف: ۲۰) انسان را به فساد و انحراف می کشانند؛ به گونه ای که انسان برای رسیدن به آنها، به هر کاری دست می زند (طباطبایی، ۱۴۱۷ق: ۵ / ۸۴؛ مکارم شیرازی، ۱۳۷۴ش: ۴ / ۱۳۸). بی شک، سرانجام چنین آرزوهای، چیزی جز ناامیدی و افسوس نیست.

در چنین مواقعی، خداوند متعال فرمان داده است: «وَإِمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ» (قرآن، اعراف: ۲۰۰)؛ یعنی: اگر وسوسه های شیطانی متوجه تو شد، به خدا پناه ببر و خود را به او بسپار و از لطفش مدد بخواه؛ زیرا او سخن تو را می شنود و از اسرار درونت آگاه و از وسوسه های شیاطین باخبر است؛ سپس با توکل بر او: «وَ تَوَكَّلْ عَلَيْهِ وَ مَا رَبُّكَ بِغَافِلٍ عَمَّا تَعْمَلُونَ»؛ یعنی: پس به او توکل کن و پروردگار تو از آنچه انجام می دهی، غافل نیست (قرآن، هود: ۱۲۳)، و توسل که مهم ترین مصداق های آن، در درجه اول، تحقق بخشیدن عبودیت در وجود خویش و پس از آن، ائمه معصوم (ع) (قمی، ۱۳۶۷ش: ۱ / ۱۶۸، به نقل از طباطبایی، ۱۴۱۷ق: ۱۰ / ۲۹۶) است، به تعقیب هدف های خویش پردازد. در پی یاری خواستن از خدا، ادامه راه نیز نمایان خواهد شد: «وَ الَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَ إِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ»؛ یعنی: و کسانی که در راه ما کوشیده اند، به یقین، راه های خود را بر آنان می نماییم و درحقیقت، خدا با نیکوکاران است (قرآن، عنکبوت: ۶۹).

طبق بینش قرآن نیز انسان های امیدوار هنگام رویارویی با موانعی که بر سر راه ایمان آنان قرار دارد و ممکن است باعث ازدست رفتن ایمان یا تضعیف امید آنان شود، برای حفظ ایمان و رسیدن به هدف عبادی خویش، از راه های جایگزین استفاده می کنند؛ زیرا بسته انگاشتن راه های جایگزین و دیگر گذرگاه های رسیدن به هدف، خود نوعی گمراهی و گناه محسوب می شود: «وَ مَنْ يَقْطَعْ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ»؛ یعنی: جز گمراهان، کسی از رحمت الهی ناامید نمی شود (قرآن، حجر: ۵۶). هجرت و جهاد در راه خداوند متعال، نمونه ای از این راه های جایگزین است که انسان می تواند برای حفظ ایمان خود و به امید رسیدن به خالقش از آن بهره جوید؛ همان گونه که در

صدر اسلام نیز پیامبر بزرگوار اسلام، برای حفظ و پیشرفت اسلام و به امید انجام دادن رسالت الهی خویش، از قبیله و خانواده اش جدا شد و به مدینه مهاجرت کرد. طبق آیه زیر و دیگر آیات قرآن، اسلام باصراحت دستور داده است که اگر در محیطی خاص، به دلایلی نتوانستید وظیفه خود را انجام دهید، به محیط و منطقه امن دیگری هجرت کنید: «وَمَنْ يَهَاجِرْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ يَجِدْ فِي الْأَرْضِ مُرَاعًا كَثِيرًا وَسَعَةً وَمَنْ يَخْرُجْ مِنْ بَيْتِهِ مُهَاجِرًا إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ ثُمَّ يُدْرِكُهُ الْمَوْتُ فَقَدْ وَقَعَ أَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا»؛ یعنی: و هر که در راه خدا هجرت کند، در زمین، اقامتگاه‌های فراوان و گشایش‌ها خواهد یافت و هر کس [به قصد] مهاجرت در راه خدا و پیامبر او، از خانه اش به درآید؛ سپس مرگش در رسد، پاداش او قطعاً بر خداست و خدا آمرزندهٔ مهربان است (قرآن، نساء: ۱۰۰). در سوره نحل نیز بیانی دیگر از این حقیقت را می‌توان دید (قرآن، نحل: ۴۱). روشن است که هجرت، حکمی مخصوص زمان پیغمبر (ص) نبوده است؛ بلکه در هر زمان و مکانی، اگر همان وضعیت پیش آید، مسلمانان موظف به هجرت‌اند (طباطبایی، ۱۴۱۷ق: ۵/ ۵۳؛ مکارم شیرازی، ۱۳۷۴ش: ۴/ ۹۰).

همچنین گاه ممکن است آدمی هنگام رویارویی با موانع و ناکامی در رسیدن به هدف‌های دنیوی اش، گرفتار خشم شود؛ اما خداوند متعال بارها با دستور دادن به عفو و صفح، مانع گسترش این نیروی عظیم در انسان‌ها شده است: «فَاَصْفَحَ الصَّفْحَ الْجَمِيلَ»؛ یعنی: پس به خوبی صرف نظر کن (قرآن، حجر: ۸۵؛ طباطبایی، ۱۴۱۷ق: ۱/ ۲۵۸)؛ زیرا عفو، صفح و فروبردن خشم، علاوه بر جلوگیری از پیش‌روی نیروی غضب، مانع بروز حالت ناامیدی و افسردگی نیز می‌شود تا هیجان نیروی خشم در آدمی فروکش کند؛ از این روی، کسی که بتواند خشم خود را فرونشاند و زمام روان یورشگرش را در کف اراده و تصمیم خود گیرد، هرگز به سمت ناامیدی و از آنجا به سوی بی‌احساسی نمی‌رود؛ زیرا خداوند متعال به افرادی که بر خشم خویش غالب شوند، پاداشی بزرگ را وعده داده است (قرآن، شوری: ۴۳). از سویی دیگر، مهار کردن خشم، تجاوز نکردن به حقوق دیگران و درعوض، عفو و صفح طرف مقابل و تداوم رفتار نیک و همراهی با او، به یقین، سبب ایجاد آرامش در او نیز می‌شود و او را وامی‌دارد تا به خود آید و آرامشش را بازیابد. این مسئله بدون شک، سبب جلب دوستی و افزایش امنیت و آرامش می‌شود (شرقاوی، ۱۳۶۳ش: ۵۹).

و به طور کلی، علاوه بر کمک به حُسن روابط انسانی، به افزایش روح امید به آینده در افراد نیز منجر می شود (قرآن، فصلت: ۳۴).

بدین صورت، همه هدف‌ها و آرزوهای آدمی در درجه اول باید زیر چتر عقل سلیم و اندیشه درست قرار گیرند و از خواسته‌های نفسانی سیری ناپذیر رها شوند؛ زیرا اگر زمام آرزوها در دست عقل هدایتگر بیفتد و آرزوهای انسان در مرز عقلانیت واقع بینانه قرار گیرند، به موتوری محرک و حیات بخش تبدیل می شوند و در غیر این صورت، سبب سقوط انسان می شوند. بررسی نقش موانع در دو حوزه یادشده، بیانگر آن است که هم در نظریه امید وهم در آیات قرآن کریم، موانع و چگونگی رویارویی با آنها، در تحکیم روح امید در آدمی، نقشی بسیار مهم دارد؛ از این روی، برای استوار کردن روح امید در خود باید موانع را بشناسیم و برای غلبه بر آنها بکوشیم.

۴. ناامیدی

در این بخش، به مباحث ذیل می پردازیم:

۴-۱. ناامیدی در نظریه امید اسنایدر

در نظریه امید، فرض بر این است که شکست در رسیدن به هدف‌ها، به صورت مکرر و فراگیر، تفکر عامل و گذرگاه و در نتیجه، امید را کاهش می دهد و این، اولین مرحله ایجاد افسردگی است. از این دیدگاه، امید کم، ممکن است زیربنای افسردگی را فراهم کند و در افراد افسرده، هم فرایندهای شناختی (تفکر هدف و تفکر گذرگاه) وهم انگیزش (تفکر عامل) کاهش می یابند. این افراد کمتر می توانند مسائل خود را به طور مؤثر حل کنند. تلاش برای درمان افسردگی با تمرکز بر تفکر امیدوارانه، احتمالاً باعث بهبود ظرفیت حل مسئله و نشانه‌های عاطفی می شود (اسنایدر، ۱۹۹۴م: ۹۳).

الف) ناامیدی در قرآن:

از منظر قرآن کریم، امید از چنان جایگاهی برخوردار است که نقطه مقابل آن، یعنی ناامیدی، از گناهان کبیره به شمار می‌رود؛ زیرا یأس از رحمت خداوند، در واقع، محدود کردن قدرت و پنهان کردن احاطه و وسعت رحمت اوست. قرآن کریم به‌عنوان تنها منبع و حیاتی مورد اعتماد، با نگاهی جامع به انسان و نیازهای او و ظرفیت وجودی‌اش، عواملی همچون احساس گناه، کم‌ظرفیتی، نداشتن شرح‌صدر، و... را از جمله عوامل مهم برای کاهش روح امید در انسان می‌داند (طباطبایی، ۱۴۱۷ق: ۱۰/ ۱۵۷؛ مکارم شیرازی، ۱۳۷۴ش: ۹/ ۳۱). چنین انسانی فکر می‌کند همه پل‌های پشت‌سرش را خراب کرده است و هیچ راه بازگشتی برایش وجود ندارد؛ از این روی، انگیزه خود را برای جبران از دست می‌دهد و با این تصور که راهی برای مبارزه با مشکل نیست و آینده‌ای مبهم و تاریک در انتظار وی است، به گرداب یأس و افسردگی روانی می‌افتد و در سرایشی سقوط و غرق‌شدن پیش می‌رود: «وَمَنْ يَقْنَطُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ»؛ یعنی: و چه کسی جز گمراهان از رحمت پروردگارش نومید می‌شود؟ (قرآن، حجر: ۵۶)؛ از این روی، برای جلوگیری از ایجاد افسردگی فرموده است: مؤمنان کسانی هستند که هرگاه مصیبتی به آنان برسد، متوجه خداوند می‌شوند و می‌گویند: «إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ»؛ یعنی: ما از آن خدا هستیم و به سوی او بازمی‌گردیم (قرآن، بقره: ۱۵۶)؛ بدین ترتیب، با بیان این دستورالعمل، انسان مصیبت‌زده را از افتادن به ورطه اضطراب و افسردگی نجات می‌دهد (طباطبایی، ۱۴۱۷ق: ۱/ ۳۵۳). در صورت بروز اضطراب نیز با بیان «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»؛ یعنی: آگاه باش که با یاد خدا، دل‌ها آرامش می‌یابد (قرآن، رعد: ۲۸)، او را به آرامش و دورشدن از اضطراب دعوت می‌کند؛ به همین دلیل، شخصی که به نیرویی فراتر از ماده معتقد باشد، هیچ‌گاه از دست‌دادن چیزی از امور دنیوی، او را افسرده و غمگین نمی‌کند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴ش: ۱/ ۵۲۵).

به طور کلی، ارزش کامل امید و امیدواری به آینده، زمانی آشکار می‌شود که اثرهای تخریب ناامیدی درک شود؛ زیرا ناامیدی همچون ریسمانی پوسیده است که هر کس بدان چنگ زند، سقوط خواهد کرد؛ برخلاف امید که به آدمی تحرک و نشاط می‌بخشد. درنکوهش ناامیدی همین بس که گفته‌اند: این صفت، آدمی را از محبت خدا که ریشه همه فضایل و بالاترین آن‌هاست، بازمی‌دارد؛ چنان‌که در روایت آمده است روزی حضرت رسول (ص) می‌فرمودند: «اگر بدانید

آنچه را من می‌دانم، کم خواهید خندید، بسیار خواهید گریست، به بیابان‌ها و صحراها بیرون خواهید رفت، بر سینه‌های خود خواهید زد و پناه به پروردگار خویش خواهید برد». در این هنگام، جبرئیل نازل شد و گفت: «پروردگارت می‌فرماید: “بندگان مرا از من ناامید مکن!”» (مجلسی، مکرر: ۱۷۶/۶۶).

۵. نتیجه‌گیری

بررسی امید در قرآن و مقایسه آن با نظریه امید اسنایدر نشان می‌دهد که امید مطلوب و موردپسند قرآن، همانند امید در نظریه اسنایدر، دارای ابعادی شناختی- رفتاری است و انسان می‌تواند از طریق شناخت خویشتن و اصلاح رفتارهای خود، امید را در خود ایجاد کند یا افزایش دهد تا بتواند به هدف‌هایش برسد؛ همچنین ابعاد امید (تفکر هدف، تفکر عامل و تفکر گذرگاه) را که در نظریه امید تعریف شده‌اند، می‌توان با معانی قرآنی منطبق کرد؛ با این تفاوت که در روان‌شناسی، این ابعاد، از سوی مراجع و با کمک درمانگر تعیین می‌شود؛ اما در قرآن، از قبل، به طور کامل از سوی خداوند متعال مشخص و تعریف شده است؛ البته به این نکته نیز باید توجه کرد که خداوند متعال بهترین درمانگر آدمی است (بستانی، ۱۳۸۷ش: ۱۵)؛ زیرا او را آفریده است (قرآن، زمر: ۶)، نفس و روانش را کاملاً می‌شناسد (قرآن، اسراء: ۲۵)، از آفت‌ها و عیب‌هایش کاملاً آگاه است (قرآن، ق: ۱۶) و می‌داند که نفس انسانی طبق سرشت طبیعی خود به هوس‌ها و حظوظ دنیوی، راغب و علاقه‌مند است (قرآن، نساء: ۷۹)؛ از این روی، نظریه امید در قرآن، براساس هدف خلقت بشر و در راستای تکامل اوست و اساس آن، ایمان به خداوند سبحان است که به واسطه آن، چنان اطمینان و دل‌گرمی‌ای در روان آدمی حاصل می‌شود (قرآن، رعد: ۲۸) که در برابر همه ناملازمات زندگی صبر و مقاومت می‌کند و نه تنها ناامید نمی‌شود؛ بلکه به این دلیل که خدا را همواره همراه خود می‌داند، برای رسیدن به آینده‌ای بهتر و سرشار از موفقیت بیشتر تلاش می‌کند (قرآن، فاطر: ۲۹).

به طور کلی، با توجه به یافته‌های این پژوهش می‌توان دریافت که تلاش‌های روان‌شناسان در این حوزه، درخور توجه و شایسته ستایش است، به میزان زیادی توانسته است دستاوردهایی گران‌بها را در اختیار افراد قرار دهد و با مفاهیم قرآنی موجود در این حوزه نیز شباهت بسیار دارد؛ از این روی، در تطبیق ابعاد امید در نظریه اسنایدر و قرآن، مشترکات بیش از مفترقات است و

یافته‌های بشری، به آموزه‌های قرآنی، شباهت بسیار دارند. برخی مشترکات امید در این دو حوزه بدین شرح‌اند:

- امید به معنای انتظار برای دست‌یابی به هدف همراه با تلاش و عمل است.
 - شناخت هدف‌های امید و موانع آن، سبب حفظ امید می‌شود.
 - ابعاد امید عبارت‌اند از: توانایی طراحی مسیرهایی به سوی هدف‌های مطلوب، با وجود موانع و توانایی ایجاد انگیزه برای شروع و تداوم حرکت در این گذرگاه‌ها.
 - امید، فرایندی شناختی است که طی آن، فرد هدف‌های خود را تعیین می‌کند، راه کارهایی برای رسیدن به آن‌ها می‌سازد و سرانجام، انگیزه لازم را برای اجرای این راه کارها ایجاد و در طول مسیر، آن را حفظ می‌کند.
 - هدف، یکی از ابعاد کلیدی در نظریه اسنایدر و نیز آیات قرآن است؛ زیرا تقریباً تمام آنچه فرد انجام می‌دهد، به سمت دست‌یابی به یک هدف است.
 - تفکر عامل (انگیزه) به دو شیوه متفاوت افزایش می‌یابد: یا به طور مستقیم، هدف قرار می‌گیرد و یا غیرمستقیم، با افزایش تفکر گذرگاه تقویت می‌شود.
 - ابعاد امید (تفکرهدف، تفکر گذرگاه و تفکر عامل) به صورت متقابل، بر یکدیگر اثر می‌گذارند.
 - برای داشتن تفکر امیدوارانه باید یاد بگیریم چگونه با موانع روبرو شویم و بدین منظور باید گذرگاه‌هایی مختلف را در نظر بگیریم.
 - تفکر امیدوارانه، با غلبه بر موانع ایجاد می‌شود؛ موانع لزوماً از زندگی حذف نمی‌شوند و حتی می‌توانند باعث ارزشمندتر شدن هدف شوند.
 - افراد دارای امید زیاد، هنگام رویارویی با موانع می‌توانند راه‌های جای‌گزین و جدیدی را برای رسیدن به هدف ایجاد کنند و پاسخ‌های هیجانی سازگارتری بدهند. این افراد هنگام نبود امکان دست‌یابی به هدف اصلی، از هدف‌های جای‌گزین استفاده می‌کنند.
- تفاوت‌های موجود میان این دو حوزه بدین شرح‌اند:

- در نظریه امید اسنایدر، زیربنای امید براساس نوع جهان بینی فرد (مادی گرا یا معناگرا) تعریف می شود؛ اما زیربنای امید در قرآن کریم، در ارتباط با خداوند متعال است.

- روان شناسی یکی از شاخه های علوم انسانی است که پی گیری امر مطلوب و نامطلوب در آن وجود ندارد. اسنایدر نیز در حوزه این علم، هیچ گونه بحث ارزشی ای درباره امید به دست نداده و به بایدها و نبایدها نپرداخته است؛ به همین دلیل، آدمی برای یافتن امید راستین باید از آموزه های دینی کمک بگیرد و انواع هدف ها و نیز گونه های مختلف امید، همچنین گزینش نوع درست را از مکتب وحی بیاموزد.

با ره جویی از آیات قرآن کریم که همه، از نوع یقینی اند و باطل در آن ها راه ندارد، می توان به تکوین شخصیت امیدوار راستین دست یافت. با چنین امیدی، نوشتار حاضر پدید آمده است تا راه را برای پژوهش هایی گسترده بگشاید و ضمن گزارش بنیاد نظریه امید قرآنی، محققان و علاقه مندان را به امید حقیقی راه نماید.

منابع

- قرآن کریم (۱۴۱۵ ق). ترجمه محمد مهدی فولادوند. چاپ اول. تهران: دار القرآن الکریم.
- آذرنوش، آذرتاش (۱۳۸۷ش). فرهنگ معاصر عربی - فارسی. چاپ نهم. تهران: نشر نی.
- آلوسی، سید محمود (۱۴۱۵ق). روح المعانی فی تفسیر القرآن العظیم. جلد پنجم. بیروت: دار الکتب العلمیه.
- ابن منظور، محمد بن مکرم (۱۴۱۴ق). لسان العرب. چاپ سوم. بیروت: دار صادر.
- ابوفارس، ابوالحسین احمد بن فارس بن زکریا (۱۴۰۴ق). معجم مقاییس اللغة. دمشق: مکتب الاعلام الاسلامی.
- امین اصفهانی، سیده نصرت (۱۳۶۱ش). مخزن العرفان در تفسیر قرآن. تهران: نهضت زنان مسلمان.
- بستانی، محمود (۱۳۸۷ش). اسلام و روان شناسی. ترجمه محمود هوشم. چاپ سوم. مشهد: آستان قدس رضوی.

- بهاری، فرشاد (۱۳۸۸ش). *مقایسه تأثیر مشاوره زناشویی متمرکز بر امید، و مدل ترکیبی بخشودگی و امید بر تحریف‌های شناختی بین فردی و تعارضات زناشویی زوج‌های مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر اصفهان*. رساله دکتری گروه مشاوره. دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه اصفهان.
- ثعالی، عبدالرحمان بن محمد (۱۴۱۸ق). *جواهرالحسان فی تفسیرالقرآن*. تحقیق شیخ محمدعلی معوض و شیخ عادل احمد عبدالموجود. بیروت: دار احیاء التراث العربی.
- ثعلبی نیشابوری، ابواسحاق احمد بن ابراهیم (۱۴۲۲ق). *الکشف و البیان عن تفسیرالقرآن*. بیروت: دار احیاء التراث العربی.
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۸۱ش). *نسبت دین و دنیا*. چاپ پنجم. قم: مرکز نشر اسراء.
- جوهری، اسماعیل بن حماد (۱۴۰۷ق). *الصحاح: تاج اللغة و صحاح العربیه*. بیروت: دار العلم للملایین.
- حقی بروسوی، اسماعیل (بی تا). *تفسیر روح البیان*. بیروت: دارالفکر.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۲ق). *المفردات فی غریب‌القرآن*. تحقیق صفوان عدنان داوودی. دمشق/ بیروت: دارالشامیه/ دارالعلم.
- زبیدی، محمدمرتضی (بی تا). *تاج العروس من جواهر القاموس*. تحقیق عبدالستار احمد خراج. کویت: احیاء التراث العربی.
- ساینکتون، اندرو آ. (۱۳۷۹ش). *بهداشت روانی*. ترجمه حمیدرضا حسین شاهی برواتی. تهران: روان.
- سبحانی تبریزی، جعفر (۱۳۸۷ش). *سیمای انسان کامل در قرآن*. چاپ یازدهم. قم: دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم.
- شرفاوی، سید حسن محمد (۱۳۶۳ش). *گامی فراسوی روان‌شناسی اسلامی*. ترجمه سید محمدباقر حجتی. تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- صدوق (۱۳۷۶ش). *امالی*. ترجمه محمدباقر کمره‌ای. چاپ ششم. تهران: اسلامیه.
- صدر، محمدباقر (۱۳۶۹ش). *سنت‌های اجتماعی و فلسفه تاریخ در مکتب قرآن*. ترجمه سید جمال موسوی همدانی. بی جا: مرکز نشر فرهنگی رجا.
- طباطبایی، سید محمدحسین (۱۳۷۹ق). *مجمع البیان فی تفسیرالقرآن*. چاپ سوم. بیروت: احیاء التراث العربی.
- (۱۴۱۷ق). *المیزان فی تفسیرالقرآن*. چاپ پنجم. قم: دفتر انتشارات اسلامی
جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.

- طریحی، فخرالدین (۱۳۷۵ق). *مجمع البحرین*. تحقیق سید احمد حسینی. چاپ سوم. تهران: کتاب فروشی مرتضوی.
- طوسی، محمد بن حسن (بی تا). *التبیین فی تفسیر القرآن*. تحقیق شیخ آقابزرگ تهرانی و احمد قصیر عاملی. بیروت: دار احیاء التراث العربی.
- طیب، سید عبدالحسین (۱۳۷۸ق). *اطیب البیان*. چاپ دوم. تهران: اسلام.
- عسکری، ابوهلال (۱۳۵۳ق). *فروق فی اللغه*. ترجمه محمد علوی مقدم و ابراهیم الدسوقی. قم: مکتب بصیرتی.
- علاء الدینی، زهره (۱۳۸۷ش). *بررسی امیددرمانی گروهی بر دانشجویان دانشگاه اصفهان*. پایان نامه کارشناسی ارشد گروه روان شناسی. دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی. دانشگاه اصفهان.
- فراهیدی، خلیل بن احمد (۱۴۱۰ق). *العین*. چاپ دوم. قم: هجرت.
- فیروزآبادی، محمد بن یعقوب (۱۳۱۸ق). *القاموس المحیط*. گردآوری محمد محمود بن الثلامیه التکرزی الشنقیطی المدنی. بیروت: دار العلم للجمع.
- فیومی، احمد بن محمد (بی تا). *مصباح المنیر*. بی جا.
- قرشی، سید علی اکبر (۱۳۷۱ش). *قاموس قرآن*. چاپ ششم. تهران.
- کار، آلن (۱۳۸۵ش). *روان شناسی مثبت*. ترجمه حسن پاشاشریفی، جعفر نجفی و باقر ثنایی. تهران: سخن.
- گنابادی، سلطان محمد (۱۴۰۸ق). *تفسیر بیان السعاده فی مقامات العباده*. چاپ دوم. بیروت: مؤسسه الاعملى للمطبوعات.
- مصطفوی، حسن (۱۳۶۰ش). *التحقیق فی کلمات القرآن الکریم*. تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب.
- مطهری، مرتضی (۱۳۶۳ش). *ده گفتار: فریضة علم*. چاپ ششم. تهران: صدرا.
- مغنیه، محمدجواد (۱۴۲۴ق). *التکاشف*. تهران: دار الکتب الاسلامیه.
- مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۴ش). *تفسیر نمونه*. تهران: دار الکتب الاسلامیه.
- موسوی لاری، سید مجتبی (۱۳۸۶ش). *رسالت اخلاق در تکامل انسان*. چاپ پنجم. قم: دفتر تبلیغات اسلامی.
- میبدی، رشیدالدین احمد بن ابی سعد (۱۳۷۱ق). *کشف الاسرار و عدیه الابوار*. چاپ پنجم. تهران: امیرکبیر.

- Snyder. C. R. (1994). *The Psychological of Hope: You Can Get There from Here*. New York: Free Press.
- ----- (1995). "Conceptualizing, Measuring and Nurturing Hope". In *Journal of Counseling and Development*. N. 73, 3. PP. 355-360.
- ----- (2000). *Handbook of Hope: Theory, Measures and Applications*. Edited by C. R. Snyder. U. S. A.: Acaemic Press.
- ----- (2002). "Hope Theory: Rainbows in the Mind". In *Psychological Inquiry*. N. 13. PP. 249-275.
- Valle, M. F. (2006). *An Analysis of Hope as a Psychological Strength*. Doctoral Dissertation. University of South California. Department of Psychology.
- Vilaythong, A. P. and Others (2003). "Humor and Hope: Can Humor Increase Hope?". In *Journal of Humor*. N. 16-1. PP. 79-89.