

بررسی تطبیقی راه کارهای ایجاد و افزایش امید

از دیدگاه روان شناسی مثبت نگر و قرآن کریم

اعظم پرچم*

زهره محققیان**

چکیده

داشتن امید به آینده یکی از موضوعات اساسی برای ایجاد آرامش و بهبود زندگی نابسامان آدمی است. در روان شناسی مثبت نگر، اعتقاد بر آن است که سازه‌هایی همچون امید، می‌تواند از افراد در برابر رویدادهای استرس‌زای زندگی حمایت کند. از سوی دیگر، با توجه به تأثیر جهان بینی هر فرد در جهت‌گیری و چگونگی زندگی آدمی، نمی‌توان از نقش دین در پیدایش امید چشم پوشید.

مقاله حاضر به روش تطبیقی سعی دارد پس از بیان و تحلیل موضوع امید و راه‌های ایجاد و افزایش آن از دیدگاه روان‌شناسی مثبت‌نگر، آن را بر قرآن عرضه نماید تا ضمن استخراج نظر قرآن در این باره و بیان نقاط اشتراک و افتراق این دو حوزه، راه کارهای مناسبی را برای ایجاد و افزایش امید در افراد بشر با استفاده از آموزه‌های قرآنی ارائه نماید. از نتایج بارز این پژوهش، آن است که بسیاری از این راه کارها، در قرآن نیز موجود است و میان یافته‌های بشری و آموزه‌های وحیانی در این موضوع، اشتراکات بسیاری وجود دارد.

کلیدواژه‌ها: امید، راه کارهای قرآنی افزایش امید، روان‌شناسی مثبت‌نگر، ریچارد اسنایدر.

مقدمه

قرار داد. وی در سال ۱۹۹۰ نظریه خود تحت عنوان «نظریه امید» را مطرح کرد و پس از آن، این سازه مورد توجه محققان و متخصصان قرار گرفت.^(۷) لازم به ذکر است تاکنون نظریه پردازان بسیاری پیرامون موضوع امید، اظهار نظر نموده‌اند، اما از آن‌رو که نظریه اسنایدر در این زمینه، از جامعیت بیشتری برخوردار است، این پژوهش تنها به بررسی نظریه او پرداخته است.^(۸)

از سوی دیگر، تأثیر دین و آموزه‌های دینی در زندگی انسان بسیار مهم، بلکه تعیین کننده است. به اعتقاد اندیشمندانی مانند شهید صدر، رسالت جهانی اسلام، پاسخ‌گویی به نیازهای روز و رفع شبهات است. از این‌رو، موضوعات مورد بررسی در دین، باید در عالم خارج بررسی شود تا از تجارب و راه‌حل‌های بشری استفاده گردد.^(۹) در حقیقت، از آن‌رو که پژوهش در علوم انسانی (به منظور شناخت، برنامه‌ریزی، ضبط و مهار پدیده‌های انسانی) در راستای سعادت واقعی بشر، ضرورتی انکارناپذیر است و استفاده از عقل و آموزه‌های وحیانی در کنار داده‌های تجربی و عینی، شرط اساسی پویایی، واقع‌نمایی و کارایی این‌گونه پژوهش‌ها در هر جامعه است،^(۱۰) به همین دلیل، این اندیشمند، معتقد است در تفسیر موضوعات قرآنی، باید یافته‌ها و تحقیقات دانشمندان علوم انسانی را بر قرآن عرضه نمود و ضمن بهره‌گیری از آنها، به پاسخ‌گویی سؤالات و شبهات روز پرداخت؛ چراکه در گفت‌وگوی با قرآن نتایج حاصل می‌گردد که علاوه بر آنکه پاسخ‌گوی نیازها و سؤالات بشری است، می‌تواند حقایق بلند قرآنی را در صحنه اجتماع به طور ملموس آشکار نماید.^(۱۱) تنها در این صورت است که رهیافت‌های بشری استفاده‌بینه‌ای دارد و قابلیت آن را دارد که بشر را در بُعد معرفتی به سمت

بشر در قرن اخیر به پیشرفت‌های چشم‌گیری در زمینه فناوری و صنعت دست یافته است، ولی در کنار این دستاوردها، در میان عموم مردم، بخصوص جوانان، امید به آینده و فردای روشن رو به کاهش است. در نیم قرن اخیر، همواره تلاش روان‌شناسان بر درمان کمبودها و رفع ناتوانی‌ها بوده است، اما امروزه جنبش نوظهور روان‌شناسی مثبت‌نگر، تنها تمرکز بر بیماری‌ها و ضعف‌ها ندارد، بلکه بیشتر به دنبال افزایش شادی و سلامت روانی افراد است؛ چراکه اگر فرد، مهارت‌های لازم برای مقابله با چنین مسائلی را کسب نکرده باشد، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به اختلالات روانی از جمله افسردگی است.^(۱) بیش از ۴۰ سال پیش، اثر جرروم فرانک^(۲) (۱۹۶۸-۱۹۷۵)، امید را فرایندی مفهوم‌سازی کرد که در تمام رویکردهای روان‌درمانی مشترک است. کارل منینجر^(۳) (۱۹۵۹) نیز، به عنوان رئیس انجمن روان‌شناسی آمریکا، اولین بار در یک سخنرانی در محفل روان‌شناسان آمریکا، با اشاره به «امید» به عنوان نقطه قوت در درمان جویان، همکارانش را تشویق کرد که به بررسی جدی‌تر نقش امید در فرایند درمان بپردازند و قدرت امید به خود و قدرت امید به بیمارانشان را در فهم و درمان بیماری روانی به رسمیت بشناسند.^(۴) در همین دوره، بسیاری از محققان در رشته‌های مختلف (از پرستاری گرفته تا روان‌شناسی) نظریه‌هایی در مورد امید ارائه نمودند (همان‌گونه که اغلب در مورد یک حیطة جدید رخ می‌دهد). این افراد از کار یکدیگر آگاه نبودند. از این‌رو، یک دیدگاه واحد یا نظریه منسجم وجود نداشت تا در مورد آن تحقیق و بررسی صورت گیرد. اسنایدر^(۵) (روان‌شناس آمریکایی) نیز از جمله افرادی بود که به درخواست منینجر^(۶) این سازه را مورد بررسی علمی

روشن شود که آیا می‌توان برخی از نیازهای بشر حاضر را از طریق علم روان‌شناسی کاوش نمود و سپس به تطبیق آن در مفاهیم قرآنی پرداخت؟ مشترکات و مفترقات حاصل از این تطبیق تا چه حد راه‌گشا و مفید است؟ به همین دلیل، پس از معرفی اجمالی نظریهٔ اسنایدر، به واکاوی آموزه‌های الهی پیرامون این موضوع پرداخته و پس از تطبیق رهیافت‌های بشری بر داده‌های وحیانی، نقاط اشتراک و افتراق این دو حوزه، در موضوع فوق را بیان نموده است.

۱. نظریهٔ امید در روان‌شناسی

از نظر اسنایدر، امید عبارت است از «ظرفیت ادراک‌شده برای تولید مسیرهایی به سمت اهداف مطلوب و انگیزهٔ ادراک‌شده برای حرکت در این مسیرها»^(۲۱) از این رو، امید یعنی: انتظار مثبت برای دستیابی به اهداف. انتظار مثبت دارای دو مؤلفه «عامل»^(۲۲) و «گذرگاه»^(۲۳) است.^(۲۴)

در حقیقت، در نظریهٔ امید اسنایدر، سه مؤلفه وجود دارد: تفکر هدف (هر چیزی که خود فرد مایل است بدان دست یابد، آن را انجام دهد یا تجربه یا ایجاد کند)، تفکر عامل (یک مؤلفهٔ انگیزشی برای به حرکت در آوردن فرد، در مسیر راه‌های در نظر گرفته‌شده برای رسیدن به هدف) و تفکر گذرگاه (توانایی ادراک‌شده فرد برای شناسایی و ایجاد مسیرهایی به سمت هدف).^(۲۵)

این سه مؤلفه بر یکدیگر اثر متقابل دارند. تعیین اهداف مهم، منجر به افزایش انگیزه می‌شود و این انگیزه برانگیخته شده، به نوبهٔ خود ممکن است به یافتن گذرگاه کمک کند.^(۲۶)

برای داشتن تفکر امیدوارانه، باید یاد بگیریم که چطور با موانع برخورد کنیم. به طور کلی، افراد دارای امید بالا، هنگام برخورد با موانع به دلیل ایجاد راه‌های جانشین و

تکامل معنوی خویش سوق داده و در مقابل عوامل بازدارنده، مصونیت بخشد.

اما تاکنون نظریه‌ها و تحقیقات بسیاری، معنویت را به عنوان یک منبع بالقوه که می‌تواند بر افزایش امید آدمی تأثیر گذارد، معرفی کرده‌اند.^(۱۲) سرچشمهٔ این تحقیقات به سال‌های ۱۸۸۰ تا ۱۹۳۰ برمی‌گردد و بررسی علمی آن به پایان قرن بیستم. بسیاری از روان‌شناسان همچون ویلهم ونت،^(۱۳) ویلیام جیمز،^(۱۴) استنلی هال،^(۱۵) کارل یونگ^(۱۶) مربوط می‌شود که در طی تحقیقات خویش به این نتیجه رسیدند که آدمی باید از مذهب برای افزایش امید خویش استفاده کند.^(۱۷) روبرت^(۱۸) در تحقیقات جامع خود پیرامون نیازهای اعتقادی انسان‌ها، قرن بیست‌ویکم را قرن معنویت خواند و بهترین راه ایجاد امید را، رابطه با خداوند معرفی کرد.^(۱۹) امروزه نیز، باورهای دینی و معنوی مراجعان، نه تنها کارآمد و غیرمنطقی و به عنوان راهکاری ضعیف در ایجاد و غنی‌سازی امید آدمی تلقی نمی‌شوند، بلکه به عنوان منبعی تأثیرگذار و قدرتمند برای بهبود و درمان بیماران ناامید نیز در نظر گرفته می‌شوند. علاوه بر اینکه در بسیاری موارد، مشکل مراجعان با مسائل مذهبی آمیخته گردیده و بدون مداخلهٔ معنوی، درمان کامل نمی‌شود.^(۲۰) همان‌گونه که در قبل نیز اشاره کردیم، تاکنون روان‌شناسان بسیاری دربارهٔ امید اظهار نظر نموده‌اند، اما از آنجایی که تنها نظریهٔ اسنایدر در این زمینه جامعیت دارد و او نیز در نظریهٔ خویش نسبت به معنویت و رویکرد دینی ساکت است، به همین دلیل پژوهش حاضر سعی دارد (در حد گنجایش خویش) تنها در پرتوی بررسی نظریهٔ او و در راستای اندیشهٔ یک عالم بزرگ شیعه، به روش تطبیقی، به بررسی راه‌کارهای تازه برای ایجاد و افزایش امید آدمی در حوزهٔ روان‌شناسی و دین پردازد تا

جدید برای رسیدن به هدف یا استفاده از اهداف جانشین، پاسخ‌های هیجانی سازگارتری ارائه می‌دهند.^(۲۷) به این ترتیب، هنگام مواجهه با مانع، انعطاف‌پذیر بوده و به دنبال هدف دیگری می‌روند یا بر دیگر حیطه‌های زندگی خود تأکید می‌کنند.

۱-۱. مراحل امیددرمانی در کار با مراجع

امیددرمانی، به منظور افزایش تفکر امیدوارانه و غنی‌سازی فعالیت‌های مربوط به تعقیب اهداف، طراحی شده و از دو مرحله اصلی تشکیل گردیده است که هر یک شامل دو گام می‌باشند. مرحله اول، القای امید^(۲۸) است که مشتمل بر دو گام امیددایمی^(۲۹) و پیوند یا تحکیم امید^(۳۰) می‌باشد و مرحله دوم، افزایش امید^(۳۱) است که آن هم مشتمل بر دو گام غنی‌سازی امید^(۳۲) و ابقای امید^(۳۳) می‌باشد.^(۳۴)

۱-۱-۱. مرحله اول: القای امید یا امیدسازی:

گام اول. یافتن امید: در این گام، درمانگر به منظور کمک به مراجع برای یافتن امیدی که در گذشته آن را تجربه کرده، از او می‌خواهد تا داستان زندگی‌اش را تعریف نماید. در حقیقت، طی فرایند بیان داستان زندگی، درمانگر متوجه می‌شود که چگونه امید، در زندگی فرد ایجاد شده، کاهش یافته یا راکد مانده است. طی این فرایند، آنها نسبت به افکار یا رفتارهای مخرب امید، آگاه می‌شوند.^(۳۵)

گام دوم. تحکیم امید: در این مرحله، درمانگر به الگوسازی تفکر و رفتار امیدوارانه می‌پردازد و بدین ترتیب، تفکر عامل و گذرگاه را در مراجع افزایش می‌دهد. توانایی درمانگر در الگوسازی تفکر و رفتار امیدوارانه، ممکن است در اثربخشی درمانی، نقش مؤثری داشته باشد؛ چراکه به واسطه آن، می‌توان انگیزه مراجع و نیز گذرگاه‌های رسیدن به هدف را افزایش داد.^(۳۶)

۱-۱-۲. مرحله دوم: امیدافزایی:

گام اول. غنی‌سازی امید: در این مرحله، درمانگر از طریق ارائه راه‌کارهایی که به ایجاد هدف، توسعه گذرگاه و افزایش عامل در فرد منجر می‌شود، به غنی‌سازی امید مراجع خویش می‌پردازد.^(۳۷) این راه‌کارها عبارتند از:

الف) راه‌کارهایی برای ایجاد هدف:

فن ۱. فراهم کردن ساختاری برای اهداف روشن: این فن، به مراجع کمک می‌کند تا با ایجاد فهرستی از ابعاد جاری زندگی که برایش اهمیت دارند، به بررسی اهداف مختلف زندگی خود بپردازد و در مورد میزان رضایت خود از هر یک از آنها بحث کند.^(۳۸)

فن ۲. طرح اهداف روشن و عملی: وقتی حیطه‌های مهم شناسایی شدند، درمانگر و مراجع، باید در گسترش اهداف روشن و عملی با هم همکاری کنند. برای اینکه کاملاً بتوانیم مؤثر باشیم، اهداف باید مشخص و متمرکز، همچنین در قالب جملات مثبت باشند.^(۳۹)

ب) راه‌کارهایی برای توسعه و تقویت افکار گذرگاه: غالب مشکلات در یافتن مسیری درست برای رسیدن به هدف به وجود می‌آیند. یک رویکرد مناسب در این مورد، این است که به مراجع یاد دهیم گذرگاه‌های خود را به مجموعه‌ای از گام‌های کوچک بشکنند. هر قدر این گام‌های متوالی، خاص و روشن باشند، مؤثرترند.^(۴۰)

فن ۳. ایجاد یک فیلم درونی: افراد می‌توانند بیاموزند که گام‌های خود به سمت هدف را، به صورت ذهنی اجرا کنند، به گونه‌ای که گویی مشغول تماشای خود در یک فیلم سینمایی هستند. در پایان نیز این فیلم را بازنگری کنند و بدین ترتیب، برای کار کردن به سمت اهداف، طبق یک برنامه روزانه قدم‌های مشخصی بردارند.^(۴۱)

ج) راه‌کارهایی برای ایجاد و حفظ عامل: فرد ممکن است اهداف و گذرگاه‌های عملی تولید کند، اما اهداف همچنان

راه‌های مختلف را امتحان کند. برای مثال، در این مورد یک نقطه شروع دیگر، می‌تواند این باشد که از او بخواهیم به یک عنصر مثبت در موقعیت‌های مختلفی که در طول روز رخ می‌دهد، بیندیشد. در این فن، از فرد خواسته نمی‌شود که همه جنبه‌های مثبت یک موقعیت را مشخص نماید، بلکه از او خواسته می‌شود که فقط یک جنبه مثبت را پیدا کند. (۴۷)

فن ۷. الگوی ABC سلیگمن: (۴۸) گاهی اوقات مشکل اصلی این است که فرد نمی‌تواند بر موانع غلبه کند. در چنین شرایطی، باید تشخیص داد که آیا موانع، حقیقی و حاصل حقایق تلخ و غیرقابل تغییر زندگی هستند یا حاصل افکار منفی؟ در مواردی که موانع، حقیقی هستند، اهداف و گذرگاه‌ها باید تغییر یابند. اما در مواردی که موانع، حاصل افکار منفی هستند، افکار باید تغییر یابند. برای مبارزه با این افکار غیرمولد، فرد نیازمند مهارت‌هایی است. مراجع می‌تواند با استفاده از فنونی، نظیر الگوی ABC سلیگمن، راه‌هایی برای افزایش افکار مثبت و به چالش کشاندن افکار منفی بیاموزد. در این الگو، از فرد خواسته می‌شود تا رویداد فعال‌کننده را به عنوان یک مشاهده‌گر بیرونی توصیف کند (A)، سپس همه باورهای خود را در مورد آن واقعیت بنویسد (B) و در نهایت، در مورد پیامدهای خوب و بد این باورها به بحث پردازد (C). (۴۹)

گام دوم. حفظ و ابقای امید: این راه‌کار، مراجع را ترغیب می‌کند که از طریق شناخت افکار هدف و افکار مانع، خود، عامل افزایش امید در خود باشد. عنصر کلیدی فرایند حفظ امید، توانایی شناخت افکار هدف و افکار مانع است. (۵۰)

۲. امید در قرآن

مسئله امید و امیدواری به آینده، در قرآن به دفعات متعدد و به شیوه‌های مختلف، بیان گردیده است. به طور کلی،

تحقق‌نیافته باقی بمانند. برای تکمیل این فرایند نیازمند انگیزه هستیم. یک راه‌حل کلیدی برای افزایش انگیزه، کمک به مراجع برای خودشناسی است تا بتواند انگیزش شخصی خود را افزایش دهد. سؤالاتی مانند «من در گذشته چگونه بر انگیزه می‌شدم؟ و...» می‌تواند بسیار مفید باشد. (۴۲)

فن ۴. جست‌وجوی داستان‌های امیدآفرین: یک فن خاص برای ایجاد داستان‌های امیدآفرین که می‌تواند برای اشاره به اراده و انگیزه به کار رود، فن تجسم مثبت (۴۳) است. (۴۴) این رویکرد بسیار شبیه به خلق یک فیلم درونی است. در تجسم مثبت، از مراجع خواسته می‌شود که داستان شخصی و خوش‌بینانه‌ای را درباره مفهوم‌سازی هدفی، شروع کار به سمت آن هدف، و سپس عبور موفقیت‌آمیز از آن و غلبه بر موانع برای دستیابی نهایی به هدف بگوید. (۴۵)

فن ۵. نیم‌رخ‌سازی: در این مرحله، در مانگر از مراجع می‌خواهد داستان‌های کوتاهی درباره پیگیری‌های قبلی و فعلی هدف، طبق چارچوب خاصی بنویسد تا امید را که جزئی از ترکیب روان‌شناختی فرد است، آشکار سازد. نوعاً ۵ داستان حداقل ۲ تا ۵ صفحه‌ای با بیان جزئیات تعقیب هدف در حیطه‌های مختلف زندگی، راه‌ها و اراده موردنیاز ذی‌ربط در تعقیب امیدوارانه را آشکار می‌سازد. همچنین مراجع، زبان امید را با شناسایی تفکر هدفمند، تفکر عامل و تفکر گذرگاه (اراده‌مند) متناسب در داستان‌هایش یاد می‌گیرد. (۴۶)

فن ۶ یافتن پوشش نقره‌ای (یافتن روزنه امید): گاهی افراد نمی‌توانند یک داستان امیدوارانه در زندگی خود پیدا کنند و بیان می‌دارند که هیچ چیز مثبتی در زندگی‌شان رخ نداده است. در چنین مواردی، جست‌وجوی داستان‌های امیدوارانه شخصی برای استفاده به عنوان نقطه شروع، بسیار دشوار است. البته باید مراجع را تعقیب کرد تا

انسان را به یاد خداوند انداخته و همواره وجود او و حاضر و ناظر بودن او را به اندیشه آدمی مخاطره می‌نماید. به همین دلیل، در این قسمت، در پرتو معرفی محورهای امیدبخش قرآن کریم، به شرح و تفصیل سیمای الگوی پسندیده امید در قرآن پرداخته شده است. به طور کلی، مفهوم امید در قرآن کریم، در دو محور اعتقادی و رفتاری قابل بررسی و پیگیری است؛ چراکه قرآن افزون بر بیان راه کارهایی اعتقادی و فردی برای القای امید و رسیدن به آرامش نسبی در دنیا، به ارائه راه کارهای رفتاری و اجتماعی فراوانی برای تقویت و افزایش این نیاز اصیل بشری نیز پرداخته است. در بُعد اعتقادی، به تقویت پایه‌های معرفتی و اعتقادی افراد پرداخته شده که مهم‌ترین اصول اعتقادی اسلام، ایمان و عقیده به توحید، نبوت و معاد می‌باشند؛ زیرا این سه اصل، پایه و اساس دریافت اسلام را تشکیل می‌دهند و سایر آموزه‌های اسلام، معنابخشی خود را از این سه اصل دریافت می‌نمایند و نیاز به این آموزه‌ها، برای ایجاد امید و روحیه امیدپروری در آدمی، از آن روست که چون انسان سالم و کامل، دارای شخصیتی می‌باشد که به طور طبیعی در زندگی فردی و اجتماعی خود را نشان می‌دهد، به همین دلیل، اگر از نظر شخصیتی نسبت به آینده امیدوار نباشد، به طور طبیعی، رفتاری بیرون از عرف طبیعت انسانی از خود بروز می‌دهد که در جهت دادن جامعه به سمت ناامیدی و افسردگی بی‌تأثیر نخواهد بود. در بُعد رفتاری نیز، قرآن کریم برای افزایش امید آدمی در زندگانی دنیوی و نیز پرورش روح امید در جامعه، در قالب راه کارهای رفتاری به تقویت روح امید در جامعه پرداخته است. مهم‌ترین راه کارهای رفتاری قرآن در حوزه فردی عبارتند از: ذکر، تهجد، نماز، و تلاوت قرآن، و در حوزه اجتماعی عبارتند از: انفاق، احسان، عفو و بخشش،

مفهوم امید در لایه مثبت و منفی، در قرآن کریم، از راه کلیدواژه‌هایی همچون رجاء (انتظار امری محبوب و پسندیده که اکثر اسباب آن محقق باشد)، طمع (تمایل نفس از روی حرص و آرزوی شدید، به چیزی خارج از دسترس)، أمل (آرزویی که انتظاری طولانی در آن وجود دارد) و تمنی (میل به حصول امری همراه با تقدیر و اندازه‌گیری آن) قابل پیگیری است.^(۵۱) از میان واژگان فوق، تنها در واژه «رجاء» است که فرد امیدوار در راه رسیدن به امیدش، کار و تلاش می‌کند و موجبات رسیدن به امر محبوب را فراهم می‌آورد.^(۵۲)

با بررسی آیات مشتمل بر واژگان امید، می‌توان بدین نکته دست یافت که گرچه امید، ماهیتی مثبت و پسندیده دارد، اما از آن‌رو که عوامل پدیدآورنده آن و موانع به‌هم‌زننده آن، ممکن است ماهیتی حقیقی و یا کاذب داشته باشند، می‌توان به تنوع و تقسیم آن به صورت زیر پرداخت:

(الف) امید مطلوب، صادق و حقیقی: این نوع امید، مربوط به اموری است که در جهت رضای الهی و هماهنگی با واقعیت وجودی انسان است و به دو گونه در قرآن مطرح گردیده: امید به آخرت و برخورداري از رحمت الهی که عموم مؤمنان چنین امیدی دارند، و امید به لقای خدا که مؤمنان خاص و انسان‌های کامل، از آن برخوردارند. این نوع در قالب واژگانی همچون رجاء ممدوح و پسندیده، و طمع مثبت و پسندیده بیان شده است.

(ب) امید نامطلوب، کاذب و مجازی: این نوع، مربوط به اموری است که رضای الهی در آن لحاظ نمی‌گردد و حاصل وسوسه‌های نفس یا القائنات شیطان است: ﴿وَلَا مَنِّيَهُمْ﴾ (نساء: ۱۱۹) این نوع امید در قالب واژگان رجاء مذموم و ناپسند، طمع منفی و ناپسند، أمل، و تمنی بیان گردیده است. بدون تردید، امید صادق و کاذب تأثیر بسیار زیادی در زندگی آدمی دارد و تنها امید صادق و حقیقی است که

امر به معروف و نهی از منکر و وفای به عهد. بنابراین، همان‌گونه که گفته شد، در فرهنگ قرآن، مسئله امید و امیدواری از جهات مختلف و به زبان‌های گوناگون مورد تأکید و ترغیب واقع شده که در ادامه، تفصیل هر یک بیان گشته است و اگر آدمی به مفهوم واقعی این محورها و زیرمجموعه‌های آن به صورت عمقی و نه سطحی پی ببرد، طبعاً بخش عمده‌ای از چگونگی زیستن را خواهد آموخت.

ترس و نفع و ضرر، منجر به تشنّت و ازهم‌پاشیدگی روان انسانی و تفرق و تقسیم قدرت آگاهی او به جهات متعدد می‌شود.^(۵۴) و سرانجام نیز، به ازهم‌گسیختگی پیوندهای شخصیت آدمی و ایجاد اختلالات روانی در او می‌انجامد. بنابراین، از مجرای توحید است که انسان مسئله پناه بردن به خداوند را درک می‌نماید. چنین انسانی همواره به یاد خدا بوده و قلبش کاملاً آرام است: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ...﴾ (رعد: ۲۸)

۲-۱. راه‌کارهای اعتقادی (معرفتی) قرآن برای ایجاد

و القای امید

مقصود از راه‌کارهای اعتقادی، روش‌های شناختی برای افزایش و تقویت امید در آدمی است که به دیدگاه و اعتقاد فرد نسبت به هستی، آغاز و فرجام جهان و نقش انبیا و اولیای الهی می‌پردازد و از سوی دیگر، تأثیر آن را در افزایش یا کاهش امید صادق و حقیقی در آدمی، مورد ارزیابی قرار می‌دهد.

از این رو، در قرآن کریم، امید حقیقی در ارتباط با «اللّه» است؛ چراکه هیچ مفهوم عمده‌ای جدای از خدا، در قرآن وجود ندارد. به دیگر بیان، امید در راستای تکامل انسان است و تکامل انسان در قرآن، به سوی خلیفه‌اللّه: ﴿وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً﴾ (بقره: ۳۰) و مظهر تجلّی اسمای الهی است. از این رو، امید نیز در راستای تجلّی صفات الهی نهاده شده در وجود بشر می‌باشد و آدمی بدین وسیله می‌تواند از آشفتگی‌های روانی و نابسامانی‌های فکری رهایی یابد.

الف) اعتقاد به توحید و تأثیر آن در ایجاد امید: اعتقاد به توحید و یگانه بودن خداوند، موجب می‌شود به جای آنکه انسان پیوسته به عوامل متعدد مؤثر در زندگی خویش بیندیشد و از آنها بیم به دل راه داده و یا به آنها امید بسبندد، به مرجع و ملجأی واحد چشم بدوزد.^(۵۳) کمترین تأثیر چنین نگرشی، انسجام و تعادل بین شناخت‌ها، عواطف و اعمال در بسیاری از بخش‌های زندگی است. به دیگر بیان، توحید و یگانه‌پرستی است که عناصر نفس و روان آدمی را همبستگی بخشیده و روند قوای فکری او را برای دریافت و شناخت به طرف یک منبع، متحد و هماهنگ می‌سازد و از این رهگذر، یک اثر ترکیبی سازنده در شخصیت انسان بارور می‌گرداند. بعکس، تعدّد آلهه و شرک و یا به عبارت دیگر تعدّد منابع

ب) اعتقاد به نبوت و تأثیر آن در تحکیم امید: بشر برای داشتن زندگی سالم در این دنیا، به فرستادگانی از جانب خالق یکتا نیازمند است و امید به حیات اخروی نیز از همین رهگذر میسر است. به طور کلی، انبیا و ادیان الهی می‌توانند نویدبخش امید به آینده در سایه ایمان، پرهیزگاری، تزکیه روح و جسم و عمل صالح باشند و تنها ایشانند که می‌توانند به مؤمنان نوید آینده‌ای روشن در پرتو ایمان به خداوند بدهند.

از سویی دیگر، همان‌گونه که پیش‌تر نیز بیان شد، امید در راستای تجلّی اسمای الهی است که این تجلّی طبق آیات قرآن کریم، از مسیر نبوت و ولایت اولیای الهی صورت می‌گیرد. به دیگر بیان، از آن رو که انسان مظهر خلیفه‌اللّه است،^(۵۵) این آموزه در پرتو رهنمودهای انبیا

می‌سوزاند و انسان را امیدوار می‌سازد که هیچ‌یک از اعمال نیک او از صفحه هستی پاک نمی‌شود و مصائب و ناکامی‌هایش در این دنیا، بی‌پاسخ نخواهند ماند. شخص معتقد به معاد عقیده دارد که زندگی به این جهان ماده خلاصه نمی‌گردد، بلکه انسان پس از مرگ، زندگی دیگری در پیش دارد و در آنجا به بسیاری از خواسته‌ها و آرزوهای مناسب خود نایل می‌شود. از نظر قرآن نیز، حیات باقیه و زندگانی جاوید و سعادت ابدی در آخرت است^(۵۷) و در آنجا آسایش، آرامش و امنیت مطلق وجود دارد.^(۵۸) از این‌رو، هیچ‌گونه کمبودی احساس نمی‌گردد و اگر هم انسان در این دنیا محرومیتی احساس می‌کند، با یادآوری نعمت‌های عالم آخرت بر طرف می‌گردد؛ چراکه شخص مؤمن، امیدوار است که در آن جهان از نعمت‌های الهی برخوردار شود.

۲-۲. راه‌کارهای رفتاری قرآن برای افزایش و

تقویت امید در آدمی

مقصود از راه‌کارهای رفتاری، روش‌های عملی برای افزایش و تقویت امید در آدمی است؛ راه‌کارهایی که به رفتار و عملکرد آدمی برای افزایش امید صادق و حقیقی می‌پردازد. این راه‌کارها در فرهنگ قرآن، در دو قالب فردی و اجتماعی مطرح گردیده‌اند تا آدمی علاوه بر غنی ساختن امید در درون خویش، به افزایش امید در جامعه نیز کمک نماید؛ چراکه یکی از ویژگی‌های دین اسلام این است که آیین تک‌روی و تک‌مسئولیتی نیست و جامعه‌ای که در آن، اصول اجتماعی و پیوندهایی نظیر انفاق، احسان و امثال آن وارد شوند و اجرا گردند، بدون شک می‌تواند تضمین‌گر آرامش و امنیت و همچنین تقویت‌کننده روحیه امید و امیدواری در تمامی انسان‌ها باشد.

لازم به ذکر است کلیه عبادات و اعمال دینی در

به آدمی القا می‌گردد: ﴿وَعَلَّمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ﴾ (بقره: ۳۱) و از این طریق، تربیت اسمایی بشر تحقق می‌یابد. از این‌رو، اعتقاد به نبوت انبیا و اولیای الهی به آدمی این امید را بشارت می‌دهد که می‌تواند با پیروی از این الگوهای بشری و بخصوص از طریق اسوه حسنه، به طور کامل مظهر اسماء و تجلی صفات پروردگاری قرار گیرد و به امید حقیقی خویش راه یابد: ﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ﴾ (احزاب: ۲۱) پس بر کسی که مدعی امید حقیقی است، واجب است از فرستادگان او پیروی کند تا این پیروی‌اش، به امید راستین منتهی شود: ﴿قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ﴾ (آل‌عمران: ۳۱) و تنها در این صورت است که امید به آینده، امیدی واقعی و سرشار از حقیقت جلوه می‌کند و آدمی می‌تواند از توابع آن، که همان دوری از انواع گناهان است و نتیجه‌ای جز پشیمانی، ناامیدی و نگرانی ندارد، مصون ماند: ﴿ثُمَّ جَعَلْنَاكَ عَلَىٰ شَرِيعَةٍ مِّنَ الْأَمْرِ فَاتَّبِعْهَا وَلَا تَتَّبِعْ أَهْوَاءَ الَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ إِنَّهُمْ لَن يُغْنُوا عَنْكَ مِنَ اللَّهِ شَيْئًا وَإِنَّ الظَّالِمِينَ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ وَاللَّهُ وَلِيُّ الْمُتَّقِينَ﴾ (جاثیه: ۱۸-۱۹)

بعد از انبیا نیز، آدمی به پیروی از امامان و ائمه معصوم علیهم‌السلام که حضوری نبی‌گونه دارند، سفارش شده که این پیروی از امام علی علیه‌السلام آغاز و به وجود مبارک خاتم‌الانبیا حجة‌بن‌الحسن - عجل‌الله‌تعالی‌فرجه - ادامه می‌یابد. در عصر حاضر نیز، شناخت وجود مبارک امام زمان علیه‌السلام و آشنایی با سیره و رفتار او، بی‌تردید معبر و گذر از جاهلیت به سوی حیاتی معقول و باوری امیدبخش است و هیچ‌گاه نخواهد گذاشت بارقه امید در دل‌های شیعیان خاموش گردد.

ج) اعتقاد به معاد و تأثیر آن در تحکیم امید: ایمان به معاد، ریشه یأس‌ها و ناامیدی‌ها را که آفت جان انسان‌هاست،

فروزانی و تقویت چراغ امید در دل، نقش دارند، اما نقش راه کارهای زیر، به عنوان اساسی‌ترین و فراگیرترین آموزه‌ها، به مراتب اثربخش‌تر و جاودانه‌تر است:

۲-۲-۱. راه کارهای فردی:

الف) ذکر خداوند: علت اصلی اضطراب‌ها و آشفتگی‌های روانی و روحی انسان معاصر، غفلت از یاد خداست. به طور کلی روح انسان، ربانی است (۵۹) و تا با خدا پیوند نداشته باشد، آرام و قرار نمی‌گیرد. پیوند روح و دل انسان با خدا، به وسیله ذکر خدا پدید می‌آید و برقرار می‌ماند؛ پیوندی ناگسستنی و استوار: ﴿فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ﴾ (بقره: ۱۵۲) در سایه این پیوند، آدمی شیرینی و گوارایی اتصال خود را با خداوند، حس می‌کند و توانایی آن را می‌یابد که از عادات نامأنوس و خلق و خوی‌های نادرست برهد و قوانین طبیعت و خواسته‌های نفسانی را مقهور خود سازد: ﴿إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُم مُّبْصِرُونَ﴾ (اعراف: ۲۰۱) به همین دلیل، برای آرامش دل باید به ذکر و یاد خدا روی آورد: ﴿أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (رعد: ۲۸)

ب) ترس از خدا (ترس امیدآفرین): خداوند در آیات بسیاری تأکید می‌ورزد که آدمی باید تنها از او ترسد و این ترس همواره باید در او موجود باشد: ﴿فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُونَ إِيَّاهُ إِنَّ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ﴾ (آل عمران: ۱۷۵)؛ چراکه این نوع ترس، در صورت نفوذ در ژرفای درون انسان، او را از ارتکاب اعمال مہلک باز داشته و به کار نیک و پیشتازی در عرصه فضیلت وامی‌دارد و در حقیقت، ترسی است امیدآفرین که سبب تحکیم پایه‌های امید در آدمی می‌گردد. به همین دلیل، در بسیاری از آیات مربوط به امید، این نوع ترس در کنار واژه طمع استفاده شده است. (۶۰)

ج) توبه و انابه به سوی خداوند: توبه و انابه به سوی پروردگار، راهی است که خدا در برابر انسان‌ها قرار داده

است تا از یأس و ناامیدی بپرهیزند و بدانند آفریدگارشان پذیرنده افراد عاصی است: ﴿وَهُوَ الَّذِي يَقْبَلُ التَّوْبَةَ عَنْ عِبَادِهِ وَيَعْفُو عَنِ السَّيِّئَاتِ﴾ (شوری: ۲۵) از این رو، انسان گنهکار که با انجام گناه دچار عصیان گردیده و امیدش را در زندگی از دست داده، با انابه می‌تواند آرامش خود را باز یابد و امید خویش را تحکیم نماید: ﴿يَهْدِي إِلَيْهِ مَنْ أَنَابَ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ﴾ (رعد: ۲۸-۲۷)

د) تهجد و شب‌زنده‌داری: خداوند در سوره «زمر»، شب‌زنده‌داران و متهجدان را «امیدوار» خوانده و نماز شب و شب‌زنده‌داری را از عوامل امیدبخش معرفی کرده است: ﴿أَمَّنْ هُوَ قَانِتٌ آنَاءَ اللَّيْلِ سَاجِدًا وَقَائِمًا يَحْذَرُ الْآخِرَةَ وَيَرْجُو رَحْمَةَ رَبِّهِ﴾ (زمر: ۹)؛ چراکه در دل شب و به هنگام فرو نشستن غوغای زندگی مادی و آرامش روح و جسم انسان پس از قدری استراحت، حالت توجه و نشاط خاصی به انسان دست می‌دهد که در عین بی‌نظیر بودن، فوق‌العاده روح‌پرور، تکامل‌آفرین و امیدبخش است. در چنین زمانی، امیدواران حقیقی با تمام وجود، رو به درگاه معبود می‌آورند و سر بر آستان معشوق می‌سایند و با بیم و امید او را می‌خوانند.

ه) هجرت و جهاد در راه خدا: طبق آیه ﴿إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَاجَرُوا وَجَاهَدُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أُولَئِكَ يَرْجُونَ رَحْمَتَ اللَّهِ﴾ (بقره: ۲۱۸)، امید به لطف و رحمت پروردگار، مشروط به ایمان، هجرت و جهاد است و مکلفی که بر پایه معرفت دینی، از ایمان به خدا و روز قیامت برخوردار شده و برای حفظ دین و تبلیغ آن و مصونیت دادن به سلامت معنوی خود و خانواده‌اش، از دیار کفر به سرزمین ایمان، هجرت نموده است و با مال و جان به جهاد در راه خدا برخاسته، شایسته رحمت خدا، مغفرت و آمرزش اوست. از این رو، هجرت و جهاد در راه خداوند، سرچشمه‌های امید پایدار و پویا هستند و

در پرتو افزایش روح امید و امیدواری در آدمی، زمینه‌ساز طلوع رحمت و مغفرت از افق زندگی انسان می‌باشند.

۲-۲. راهکارهای اجتماعی:

الف) انفاق: یکی از مهم‌ترین آثار انفاق، از بین بردن تنش‌های اجتماعی و افسردگی‌های ناشی از فقر است؛ چراکه انفاق خالصانه سبب تطهیر و تزکیه نفس است: ﴿خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا﴾ (توبه: ۱۰۳) و نه تنها نفس انسان را از پلیدی بخل و خودخواهی نسبت به فقرا پاک می‌گرداند، بلکه سبب رشد آن و اعتلا بخشیدن خیرات و برکات اخلاقی و فضایل انسانی در درون آدمی می‌شود تا جایی این صفات در درون جان تثبیت می‌گردد: ﴿الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ وَتَثْبِيتًا مِنْ أَنْفُسِهِمْ﴾ (بقره: ۲۶۵) و آرامش حقیقی و ثبات روحی بر آدمی حاکم می‌شود. اما افرادی که انفاقشان، همراه با اذیت و یا از روی ریا و خودنمایی است، دایم در حال بی‌ثباتی، ناآرامی، نگرانی، اضطراب و تضاد روحی به سر می‌برند. (۶۱)

ب) امر به معروف و نهی از منکر: امر به معروف و نهی از منکر، نشانه علاقه به سلامتی جامعه و وجود روح نشاط و امیدواری میان مردم جامعه است. به واسطه امر به معروف و نهی از منکر، اجتماع از صورت یک جامعه مُرده و فاقد تحرک بیرون آمده، به یک جامعه زنده و پویا تبدیل می‌گردد. همچنین ترک امر به معروف، زمینه‌ساز کفر است (۶۲) و کفر نیز یکی از علل ناامیدی و یأس می‌باشد: ﴿وَالَّذِينَ كَفَرُوا بِآيَاتِ اللَّهِ وَلِقَائِهِ أُولَئِكَ يَكْفُرُوا مِنْ رَحْمَتِي﴾ (عنکبوت: ۲۳) بنابراین، برای افزایش تقویت روحیه امید در خود و سایر افراد، باید به این فریضه مهم پرداخت تا یأس و ناامیدی را ریشه‌کن نمود.

ج) احسان: از نظر قرآن، شخص محسن و نیکوکار، انسانی است امیدوار به لطف و عنایت خداوند و معتقد به

وعده‌های او. از این رو، هر کس امیدوار به رحمت الهی می‌باشد، باید نیکوکار گردد. (۶۳)

د) عفو و گذشت: عفو و صفح، از مصادیق احسان است: ﴿فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاصْفَحْ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ (مائده: ۱۳) و رحمت خداوند که مؤمنان همواره در امید و انتظار آن به سر می‌برند (۶۴) و آرزوی رسیدن به آن را در دل می‌پروراند، به محسنین و نیکوکاران نزدیک است: ﴿إِنَّ رَحْمَتَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِنَ الْمُحْسِنِينَ﴾ (اعراف: ۵۶) بنابراین، مؤمنان و امیدواران به رحمت الهی از طریق عفو و بخشش دیگران، می‌توانند به امید و آرزوی خود، که همان دریافت رحمت الهی و پاداش‌های او می‌باشد، دست یابند و به آرامش حقیقی نایل شوند.

ه) وفای به عهد: قرآن کریم، یکی دیگر از ویژگی‌ها و خصوصیات افراد باایمان را، که در پرتو امید به لقای الهی، بهشت را به ارث می‌برند، وفای به عهد می‌داند. (۶۵) بدیهی است انسانی که به وقوع روز جزا امید دارد و فرارسیدن آن را در دل آرزو می‌کند، همواره به این مهم توجه دارد و آن را در سرلوحه زندگانی خویش قرار خواهد داد. (۶۶)

۳. بررسی تطبیقی راهکارهای ایجاد و افزایش امید

از دیدگاه روان‌شناسی و قرآن

۳-۱. تعریف امید

بر اساس آنچه در محور اول مقاله آمد، امید در روان‌شناسی عبارت است از: ظرفیت ادراک‌شده برای تولید مسیریایی به سمت اهداف مطلوب و انگیزه ادراک‌شده برای حرکت در این مسیرها. (۶۷)

امید در لغت عرب و فرهنگ قرآن، به معنای انتظار امری محبوب و پسندیده است که اکثر اسباب و موجبات آن امر محبوب نیز محقق باشد. این واژه در زبان عربی مترادف با «رجاء» است. (۶۸)

۳-۲. نظریه امید

نظریه امید در روان‌شناسی، یک نظریه شناختی - رفتاری است؛ چراکه مراجع از طریق آگاهی و شناخت خویش، به اصلاح رفتارهای خود برای رسیدن به اهداف می‌پردازد.^(۶۹) مؤلفه‌های امید در این نظریه عبارتند از: الف) تفکر هدف؛ ب) تفکر گذرگاه: توانایی طراحی گذرگاه‌هایی به سوی هدف‌های مطلوب به رغم موانع موجود؛ ج) تفکر عامل: توانایی ایجاد انگیزه برای شروع و تداوم حرکت در این گذرگاه‌ها.^(۷۰)

در قرآن نیز، امید مطلوب و پسندیده، به عنوان یک نظریه جامع که دارای ابعاد شناختی - رفتاری است، مطرح گردیده؛ زیرا خداوند با بیان راه‌کارهای اعتقادی، به اصلاح دیدگاه و اعتقاد فرد می‌پردازد و از طریق راه‌کارهای رفتاری، درصدد اصلاح رفتارهای انسان برمی‌آید.^(۷۱) از منظر قرآن نیز، مؤلفه‌های امید عبارتند از: الف) تفکر هدف: خلیفه‌اللهی و مظهر تجلی اسماء الهی بودن. سایر اهداف (دنیوی)، باید در ارتباط با این هدف اساسی باشند. ب) تفکر عامل: انگیزه یا انرژی روانی لازم برای تعقیب هدف، ایمان و افزایش روح معنوی است. قرآن درباره افرادی که به خداوند ایمان کامل داشتند و از دشمنان نهراسیدند، می‌فرماید: ﴿إِنَّهُمْ فِتْنَةٌ آمَنُوا بِرَبِّهِمْ وَزِدْنَاهُمْ هُدًى﴾ (کهف: ۱۳) که افزودن «هدایت» به سبب داشتن روحیه معنوی ایشان است. ج) تفکر گذرگاه: مجموع تلاش‌های آدمی برای نیل به اهداف دنیوی و اخروی خویش؛ البته با فرض رعایت تقوا و اخلاص در انجام امور و به طور کلی، انجام کلیه کارهایی که موجب خشنودی خدا و پیامبرش می‌شود. همچنین پرهیز از ارتکاب معاصی و گناهان و هر آنچه که موجب خشم خدا و رسول او می‌گردد.^(۷۲)

۳-۳. راه‌کارهای ایجاد و افزایش امید

همان‌گونه که بیان گردید، امیددرمانی در روان‌شناسی از دو مرحله اصلی تشکیل گردیده است: القای امید و افزایش امید.^(۷۳) قرآن نیز، در قالب راه‌کارهای اعتقادی و رفتاری، به القای امید و افزایش آن در انسان می‌پردازد. در حقیقت، خداوند از طریق بیان راه‌کارهای اعتقادی به القای امید، و از طریق بیان راه‌کارهای رفتاری، به افزایش امید در نهاد آدمی پرداخته است.

۳-۳-۱. راه‌کارهای ایجاد امید:

الف) گام اول. یافتن امید: در این گام، درمانگر به منظور کمک به مراجع برای درک امیدی که تاکنون دارا بوده و در گذشته آن را تجربه کرده است، از او می‌خواهد داستان زندگی‌اش را تعریف نماید تا بدین ترتیب، دیدگاه مثبت‌تری نسبت به آینده خویش پیدا کند.^(۷۴)

قرآن، به یادآوری نعمت‌های الهی در زندگی فردی و مسیری که آدمی تاکنون پیموده دستور داده است: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ اذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ﴾ (فاطر: ۳) علاوه بر آن، خود خداوند نیز به منظور پیدایش روح امید در مسلمانان، به بیان داستان‌های امیدبخش در زندگی آنان پرداخته است. برای نمونه، در ماجرای جنگ احد که مسلمانان هنگام مشاهده سپاهیان دشمن، به دلیل تأثیر پذیرفتن از وسوسه‌های شیطان و نیز هوای نفس خویش، دچار ناامیدی و افسردگی گشتند، خداوند با تعریف نمودن داستان جنگ بدر و یادآوری نقش و تأثیر خود در آن میدان، به امیدسازی و القای روح امید در آنان پرداخت^(۷۵) و به آنان گوشزد نمود تا زمانی که تمامی امید آدمی، معطوف به خالقش باشد، هیچ‌گاه ناامیدی و شکست در او نفوذ نمی‌نماید: ﴿وَلَا تَهْجُوهَا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ﴾ (آل‌عمران: ۱۳۹) از این رو، بهترین راه برای یافتن امید، یادآوری نعمت‌ها و امدادهای الهی در گذشته است.

نموده و ثانیاً، اهداف دنیوی نیز، براساس نگرش و جهان‌بینی افراد مادی‌گرا یا معناگرا تعریف می‌گردند. بنابراین، راه کارهای قرآن، بسیار بیشتر از راه کارهای روان‌شناسی به تحکیم امید در آدمی کمک می‌نمایند.

۲-۳-۳. راه کارهای افزایش امید:

گام اول. غنی‌سازی امید: در این مرحله، درمانگر روان‌شناسی از طریق ارائه راه کارهایی که به ایجاد هدف، توسعه گذرگاه و افزایش عامل در فرد منجر می‌شود، به غنی‌سازی امید مراجع خویش می‌پردازد.^(۷۷) قرآن کریم نیز برای غنی‌سازی امید در انسان، به ارائه راه کارهایی رفتاری در حوزه فرد و اجتماع پرداخته است. اما راه کارهای روان‌شناسی در مقایسه با راه کارهای قرآن، از چند جهت قابل بررسی هستند:

۱. راه کارهایی که نظریه امید برای افزایش و غنی‌سازی امید ارائه نموده، به گونه‌ای است که مراجع، خود باید به تنهایی یا دست‌کم با کمک درمانگر به ایجاد آنها (ایجاد هدف و عامل و توسعه گذرگاه) بپردازد. در حالی که راه کارهای قرآنی، بر خلاف نظریه امید، همگی از سوی خداوند از قبل تعیین شده‌اند؛ چراکه خداوند در قرآن، بارها از طریق بیان هدف خلقت، هدف زندگانی آدمی را نیز مشخص و بیان نموده: ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ (ذاریات: ۵۶) و گذرگاه‌های رسیدن به آن را نیز تعیین کرده است: ﴿فَمَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا﴾ (کهف: ۱۱۰) همچنین انگیزه لازم برای به اجرا درآوردن این راه کارها را نیز مشخص کرده تا آدمی را در طول این مسیر حفظ نماید^(۷۸) و آدمی موظف است از طریق گذرگاه‌های تعیین شده از سوی خداوند، یعنی عمل صالح توأم با اخلاص و با انگیزه بهره‌مندی از رحمت الهی یا رسیدن به لقای او و نیز در راستای هدف خلقت خویش،

(ب) **گام دوم. تحکیم امید:** در این مرحله، درمانگر به الگوسازی تفکر و رفتار امیدوارانه می‌پردازد و بدین ترتیب، تفکر عامل و گذرگاه را در مراجع افزایش می‌دهد.^(۷۶) قرآن کریم نیز برای تحکیم امید انسان، او را به سوی اعتقاد به نبوت و معاد سوق می‌دهد و بدین ترتیب، به افزایش عامل و گذرگاه در او کمک می‌کند. به دیگر بیان، علاوه بر سفارش آدمی به الگوگیری از انبیا و اولیای الهی به عنوان مصداق انسان‌های کامل و امیدواران حقیقی، سعی می‌نماید در پرتو اعتقاد به معاد و ایجاد نگرش مثبت نسبت به مرگ، خانه امید آدمی را استحکام بخشد.

در بیان وجه اشتراک و اختلاف قرآن و روان‌شناسی پیرامون تحکیم امید، می‌توان گفت که در هر دو، توجه به الگو سبب تحکیم امید در فرد می‌شود، البته با این تفاوت که الگو در بینش قرآن، پیامبران و اولیای الهی‌اند (انسان‌های کامل و امیدواران حقیقی) که نسبت به الگوهای موجود در روان‌شناسی، از جایگاهی بسیار عظیم و والا برخوردارند. وجه اختلاف نیز آن است که قرآن حیات اخروی را هدف و مقصود حیات دنیوی می‌داند و دنیا را پلی به سوی آخرت می‌شمارد. به همین دلیل، از طریق تقویت اندیشه اعتقاد به معاد و بیان ویژگی‌های حیات اخروی، به تحکیم امید در افراد می‌پردازد. همچنین میزان اعتبار اندیشه اعتقاد به معاد در قرآن، بدان حد است که کفر یا انکار آن، بستر مناسبی برای پیدایش ویروس یأس و ناامیدی شمرده شده است. به دیگر سخن، قرآن کریم مهم‌ترین عامل ناامیدی و یأس را فراموشی آخرت و یا انکار آن می‌داند. به همین دلیل، در بینش قرآن، اعتقاد به معاد، اهمیت بسیار زیادی برای تحکیم روح امید در آدمی دارد و این در حالی است که نظریه امید در روان‌شناسی، نسبت به این بحث ساکت است؛ چراکه اولاً، نوع هدف دنیوی یا اخروی را تعیین

نتیجه‌گیری

با توجه به یافته‌های این پژوهش، می‌توان بدین نکته دست یافت که تلاش‌های روان‌شناسان، تلاشی است در خور توجه و شایسته ستایش، و به میزان قابل توجهی توانسته است دستاوردهای گران‌بهای را در اختیار افراد قرار دهد و شباهت زیادی نیز با مفاهیم قرآنی موجود در این حوزه دارد. از این رو، پیرامون موضوع فوق در حوزه روان‌شناسی و قرآن، یافته‌های بشری بسیار شبیه به آموزه‌های قرآنی است. در ذیل، به برخی از مشترکات این دو حوزه اشاره می‌شود: - امید به معنای انتظار برای دستیابی به هدف همراه با تلاش و عمل است.

- امید درمانی از دو مرحله اصلی تشکیل شده است: القای امید و افزایش امید.

- یادآوری داستان‌های امیدآفرین و تمرکز بر موفقیت‌های گذشته، باعث ایجاد امید در آدمی می‌گردد. - شناخت هدف و مانع، سبب حفظ امید در آدمی می‌شود. - تفاوت‌های این دو حوزه نیز در آموزش مشاهده می‌گردد: - نظریه امید در قرآن، برخلاف روان‌شناسی بر اساس هدف خلقت بشر و در راستای تکامل اوست و اساس و شالوده آن، ایمان به خداوند سبحان است.

- الگوهای موجود در قرآن برای تحکیم امید (پیامبران و اولیای الهی) نسبت به الگوهای موجود در روان‌شناسی، از جایگاهی بسیار عظیم و والا برخوردارند.

- راه کارهای ارائه شده در نظریه امید در روان‌شناسی برای افزایش امید، عمدتاً جنبه فردی دارند، در حالی که قرآن کریم، علاوه بر ارائه راه کارهای فردی، به ارائه راه کارهای رفتاری در حوزه اجتماع نیز پرداخته است.

- راه کارهای ارائه شده در نظریه امید، توسط مراجع و با کمک درمانگر تعیین می‌شود، اما در قرآن، از قبل به طور کامل از سوی خداوند تعیین و تعریف گشته‌اند.

به تعیین و تعریف سایر اهداف دنیوی خویش پردازد. به همین دلیل، می‌توان گفت که راه کارهای قرآن برای غنی‌سازی امید در آدمی، بسیار کامل‌تر از راه کارهای روان‌شناسی در این حوزه است و علاوه بر تقویت گذرگاه، عامل و هدف اصلی را نیز تعیین و بر آن تأکید می‌کند. مهم‌ترین راه کارهای قرآن در این بخش در حوزه فردی عبارتند از: ذکر، نماز و تهجد و... و در حوزه اجتماعی نیز عبارتند از: انفاق، احسان، عفو و... .

۲. راه کارهای ارائه شده در نظریه امید در روان‌شناسی، عمدتاً جنبه فردی دارند و نسبت به جنبه اجتماعی ساکت‌اند، در حالی که در قرآن، خداوند علاوه بر ارائه راه کارهای فردی، به ارائه راه کارهای رفتاری در حوزه اجتماع نیز پرداخته است تا آدمی علاوه بر غنی ساختن امید در درون خویش، به افزایش امید در جامعه نیز کمک نماید؛ چراکه اسلام، جامعه را یک خانواده بزرگ نامیده است که در آن، تمامی افراد در برابر یکدیگر دارای وظایفی می‌باشند. بنابراین، راه کارهای اسلام برای افزایش امید، بر راه کارهای روان‌شناسی برتری دارد.

گام دوم. حفظ امید: در این مرحله، مراجع ترغیب می‌شود که از طریق شناخت افکار هدف و افکار مانع، ضمن حفظ امید، بتواند خود، عامل افزایش امید در خود باشد. (۷۹)

در قرآن نیز خداوند برای حفظ و ابقای امید انسان، همواره از او خواسته است به شناسایی هدف اصلی زندگی خویش پردازد^(۸۰) و از طریق شناسایی افکار مانع و مخرب، به مبارزه با آمال و آرزوهایی برخیزد که او را از هدف اصلی خویش دور می‌سازند. قرآن کریم درباره این نوع افکار مانع و آرزوهای بی‌حاصل که حاصل هواهای نفس یا وسوسه‌های شیاطین است، چنین هشدار داده است: ﴿وَلَا تَتَّبِعِ الْهَوَىٰ فَيُضِلَّكَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ﴾ (ص: ۲۶)

27. C. R. Snyder, *The Psychological of HOPE: You can get there from here*, p. 65.
28. Instilling hope.
29. hope-finding.
30. hope-banding.
31. increasing hope.
32. hope-enhancing.
33. hope-reminding.
- ۳۴- زهره علاءالدینی، همان، ص ۳۶.
- ۳۵- فرشاد بهاری، همان، ص ۱۱۲.
- ۳۶- زهره علاءالدینی، همان، ص ۴۳، به نقل از: بوردین، ۱۹۷۶.
- ۳۷- فرشاد بهاری، همان، ص ۱۱۵، به نقل از:
- C. R. Snyder, *The Psychological of HOPE*.
- زهره علاءالدینی، همان، ص ۴۶.
38. C. R. Snyder, *Handbook of HOPE*, p. 27.
- ۳۹- زهره علاءالدینی، همان، ص ۴۶، به نقل از: پدروتی و دیگران.
- ۴۰- زهره علاءالدینی، همان، ص ۴۷.
- ۴۱- فرشاد بهاری، همان، ص ۱۱۷؛ زهره علاءالدینی، همان، ص ۴۹.
- ۴۲- زهره علاءالدینی، همان، ص ۵۱.
43. positive visualization technique.
- ۴۴- فرشاد بهاری، همان، ص ۱۱۸، به نقل از: ریسکین و دیگران، ۱۹۹۶.
- ۴۵- همان، ص ۱۱۹.
- ۴۶- فرشاد بهاری، همان، ص ۱۲۰، به نقل از: لویز و دیگران، ۲۰۰۳؛ زهره علاءالدینی، همان، ص ۵۰.
- ۴۷- فرشاد بهاری، همان، ص ۱۲۱، به نقل از: ریسکین و دیگران، ۱۹۹۶؛ زهره علاءالدینی، همان، ص ۵۱.
48. Activating event, Beliefs, Consequences.
49. C. R. Snyder, *Handbook of HOPE*, p. 42.
- ۵۰- فرشاد بهاری، همان، ص ۱۲۸، به نقل از:
- C. R. Snyder, *The Psychological of HOPE*.
- زهره علاءالدینی، همان، ص ۵۱.
- ۵۱- ابن منظور، *لسان العرب*؛ ابن فارس، *معجم مقاییس اللغه*؛ اسماعیل بن حماد جوهری، *الصحاح*؛ حسن مصطفوی، *التحقیق فی کلمات القرآن*؛ خلیل بن احمد فراهیدی، *العین*؛ راغب اصفهانی، *المفردات*، ذیل ریشه کلمه.
- ۵۲- عبدالحسین طیب، *اطیب البیان*، ج ۵، ص ۳۴۴؛ رشیدالدین میبیدی، *کشف الاسرار*، ج ۳، ص ۴۶۲؛ محمدجواد مغنیه، *الکاشف*
- پی نوشت ها
- ۱- مریم عزیزی ابرقویی، بررسی اثربخشی معنویت درمانی بر میزان امید و کیفیت زندگی دانشجویان دانشگاه اصفهان، ص ۴۰.
2. Jerom Frank.
3. Carl Menninger.
- ۴- فرشاد بهاری، 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، ص ۵۳.
5. Snyder.
6. Maninger.
7. C. R. Snyder, *Handbook of HOPE: Theory, Measures and Applications*, (ed. by C.R. Snyder), p. 6.
- ۸- لازم به ذکر است که اسنایدر ۲۳ کتاب در زمینه روان‌شناسی مثبت به چاپ رسانده که ۶ مورد از آنها پیرامون نظریه امید است.
- ۹- سید محمدباقر صدر، *سنت‌های اجتماعی و فلسفه تاریخ در مکتب قرآن*، ترجمه سیدجمال موسوی همدانی، ص ۲۵.
- ۱۰- علی‌نقی فقیهی، *جوان و آرامش روان: مشکلات، مشاوره و درمانگری با نگرش اسلامی*، ص ۵.
- ۱۱- سید محمدباقر صدر، همان، ص ۴۹-۵۰.
- ۱۲- علی‌نقی فقیهی، همان، ص ۴۷-۴۸.
13. Wilhelm Wudnt.
14. William James.
15. Stanly hall.
16. Carl Jung.
- ۱۷- مریم عزیزی ابرقویی، همان، ص ۴۰.
18. Robert.
- ۱۹- ویلیام وست، *روان‌درمانی و معنویت*، ترجمه شهریار شهیدی و همکاران، ص ۱۵.
- ۲۰- عذرا اعتمادی، «ایمان و معنویت در مشاوره و روان‌درمانی»، *تازه‌های روان‌درمانی*، ش ۳۵، ص ۱۳۴.
21. C. R. Snyder, *Handbook of HOPE: Theory, Measures and Applications*, p.5
22. Parthway.
23. Agency.
24. C. R. Snyder, *Handbook of HOPE*, p. 6.
- ۲۵- زهره علاءالدینی، بررسی امید درمانی گروهی بر دانشجویان دانشگاه اصفهان، ص ۶.
26. C. R. Snyder, *Handbook of HOPE*, p. 13.

منابع

- ابن فارس، احمد، معجم مقاییس اللغه، دمشق، مکتب الاعلام الاسلامی، ۱۴۰۴ق.
- ابن منظور، محمد بن مکرم، لسان العرب، ج سوم، بیروت، دار صادر، ۱۴۱۴ق.
- اعتمادی، عذرا، «ایمان و معنویت در مشاوره و روان‌درمانی»، تازه‌های روان‌درمانی، ش ۳۵، ۱۳۸۷، ص ۱۳۱-۱۴۶.
- بهاری، فرشاد، مقایسه تأثیر مشاوره زناشویی متمرکز بر امید و مدل ترکیبی بخشودگی و امید بر تحریف‌های شناختی بین فردی و تعارضات زناشویی زوج‌های مراجع به مراکز مشاوره شهر اصفهان، پایان‌نامه دکتری، گروه مشاوره، اصفهان، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه اصفهان، ۱۳۸۸.
- راغب اصفهانی، المفردات فی غریب القرآن، تحقیق صفوان عدنان داودی، بیروت، دارالعلم الدارالشامیه، ۱۴۱۲ق.
- صدر، سید محمدباقر، سنت‌های اجتماعی و فلسفه تاریخ در مکتب قرآن، بی‌جا، رجا، ۱۳۶۹.
- طباطبائی، سید محمدحسین، المیزان فی تفسیر القرآن، چ پنجم، قم، جامعه مدرسین، ۱۴۱۷ق.
- طیب، سید عبدالحسین، اطیب البیان، چ دوم، تهران، اسلام، ۱۳۷۸ق.
- عزیزی ابرقویی، مریم، بررسی اثربخشی معنویت درمانی بر میزان امید و کیفیت زندگی دانشجویان دانشگاه اصفهان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد گروه روان‌شناسی، اصفهان، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه اصفهان، ۱۳۸۹.
- علاء‌الدینی، زهره، بررسی امیددرمانی گروهی بر دانشجویان دانشگاه اصفهان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد گروه روان‌شناسی، اصفهان، دانشگاه اصفهان، ۱۳۸۷.
- فراهیدی، خلیل بن احمد، العین، چ دوم، قم، هجرت، ۱۴۱۰ق.
- فقیهی، علی‌نقی، جوان و آرامش روان: مشکلات، مشاوره و درمانگری با نگرش اسلامی، چ ششم، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۹.
- گنابادی، سلطان محمد، تفسیر بیان السعاده فی مقامات العباد، چ دوم، بیروت، مؤسسة الاعلمی للمطبوعات، ۱۴۰۸ق.
- مصطفوی، حسن، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، تهران، بنگاه ترجمه و نشر کتاب، ۱۳۶۰.
- وست، ویلیام، روان‌درمانی و معنویت، ترجمه شهریار شهیدی و همکاران، تهران، رشد، ۱۳۸۳.
- Snyder, C. R., *The Psychological of HOPE: You can get there from here*, New York, Free Press, 1994.
- Snyder, C.R., *Handbook of HOPE: Theory, Measures and Applications*, (ed.by C.R.Snyder), USA, Academic Press, 2000.

- ج ۳، ص ۳۴۱؛ محمد گنابادی، بیان السعاده، ج ۲، ص ۱۸۹؛ عبدالرحمن بن محمد ثعالبی، جواهر الحسان فی تفسیر القرآن، ج ۳، ص ۴۰.
- ۵۳- ر.ک: توبه: ۱۱۸.
- ۵۴- ر.ک: یوسف: ۳۹.
- ۵۵- ر.ک: بقره: ۳۰.
- ۵۶- سید محمدحسین طباطبائی، المیزان، ج ۳، ص ۱۵۸-۱۵۹.
- ۵۷- ر.ک: غافر: ۳۹.
- ۵۸- ر.ک: انعام: ۱۲۷.
- ۵۹- ر.ک: اسراء: ۶۵.
- ۶۰- ر.ک: اعراف: ۵۷.
- ۶۱- ر.ک: بقره: ۲۶۴.
- ۶۲- ر.ک: مائده: ۷۷-۷۸.
- ۶۳- ر.ک: اعراف: ۵۶.
- ۶۴- ر.ک: بقره: ۲۱۸.
- ۶۵- ر.ک: مؤمنون: ۸.
- ۶۶- ر.ک: اسراء: ۳۴.
67. C. R. Snyder, *Handbook of HOPE*, p. 5.
- ۶۸- احمد بن فارس، همان، ذیل ریشه کلمه.
69. C. R. Snyder, *Handbook of HOPE*, p. 5.
- ۷۰- زهره علاء‌الدینی، همان، ص ۳، به نقل از:
- C. R. Snyder, *Handbook of HOPE*.
- ۷۱- ر.ک: شوری: ۴۰.
- ۷۲- ر.ک: توبه: ۷۱.
- ۷۳- زهره علاء‌الدینی، همان، ص ۳۶، به نقل از:
- C. R. Snyder, *Handbook of HOPE*.
- ۷۴- فرشاد بهاری، همان، ص ۱۱۲، به نقل از: مک درموت و دیگران، ۱۹۹۹.
- ۷۵- ر.ک: آل عمران: ۱۲۳-۱۲۷.
- ۷۶- زهره علاء‌الدینی، همان، ص ۴۲، به نقل از:
- C. R. Snyder, *Handbook of HOPE*.
- ۷۷- فرشاد بهاری، همان، ص ۱۱۵؛ زهره علاء‌الدینی، همان، ص ۴۵.
- ۷۸- ر.ک: نساء: ۵۶-۵۷.
- ۷۹- فرشاد بهاری، همان، ص ۱۲۸؛
- C. R. Snyder, *The Psychological of HOPE*.
- زهره علاء‌الدینی، همان، ص ۵۴.
- ۸۰- ر.ک: مؤمنون: ۱۱۵.

صفحه ۱۱۴ سفید



پروپوزیشن گاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی