



A Comparative Study of Snyder's Hope Theory and Hope in Religious Teachings, and Its Educational Applications



Mohammad Reza Ahmadi¹, Fahimeh Motaghi Far^{*2},

Gholamreza Motaghifar³

1. Associate Professor, Department of Psychology, Imam Khomeini Educational and Research Institute, Qom, Iran . Email: m.r.ahmadi313@gmail.com.
2. (Corresponding Author); Level 4 Seminary Student, Rokn-ol-Hoda Scientific-Research Institute, Kerman, Iran. Email: fahimmotaghi@gmail.com.
3. Assistant Professor, Department of Islamic Studies, Payame Noor University, Tehran, Iran. Email: mottaqi1345@gmail.com.

Article Info

Abstract:

Article type:

Research Article

Print ISSN:

2716-9812

Online ISSN:

2717-3488

Received:2026/07/24

Detected:2026/08/22

Accepted:2026/08/16

Available:2026/08/22

Keywords:

Positive psychology; mental health; Snyder, Hope Theory; rajāa'.

This study was conducted with the aim of comparatively examining Snyder's Hope Theory in positive psychology and the concept of rajā (religious hope) in Islamic teachings, as well as elucidating their educational applications, using a qualitative content analysis method. Accordingly, Snyder's three components—goals thinking, agency thinking, and pathways thinking—were examined and compared with the components of religious hope, namely purposefulness, tawakkul (reliance on God), the use of means, and effort. The findings indicate that both perspectives share an emphasis on the necessity of purposeful orientation and the active role of human effort. However, fundamental differences exist between the two approaches regarding the "source" and "nature" of hope. Whereas hope in Snyder's theory is primarily focused on cognitive and individual capacities, religious hope (rajā') is divine in nature and is grounded in reliance on the will of God. Ultimately, this study concludes that integrating these two perspectives may contribute to the development of more comprehensive models in counseling, religious education, and crisis management. By drawing on the strengths of both scientific and spiritual domains, this integrative approach redefines hope as a bridge between rational human endeavor and reliance on the infinite power of God. This valuable synthesis offers effective educational applications for strengthening resilience and promoting mental health.

Cite this article: Ahmadi, Mohammad Reza; Motaghi Far, Fahimeh; Motaghifar, Gholamreza (2026), A Comparative Study of Snyder's Hope Theory and Hope in Religious Teachings, and Its Educational Applications, *Religious studies and efficiency*, 6(2), 83-102.

https://nrr.tabrizu.ac.ir/article_22081.html

Publisher: University of Tabriz



تطبیق نظریه امید اسنایدر با امید در معارف دینی و کاربرد تربیتی آن



محمد رضا احمدی^۱، فهیمه متقی فر^{۲*}، غلامرضا متقی فر^۳

۱. دانشیار گروه روانشناسی، موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی قم، ایران. ایمیل: m.r.ahmadi313@gmail.com
 ۲. (نویسنده مسئول)؛ طلبه سطح ۴، موسسه علمی پژوهشی رکن الہدی، کرمان، ایران. ایمیل: fahimmotaghi@gmail.com
 ۳. استادیار گروه معارف اسلامی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران. ایمیل: mottaqi1345@gmail.com

اطلاعات مقاله

چکیده

نوع مقاله: مقاله پژوهشی

این پژوهش با هدف مقایسه تطبیقی «نظریه امید» اسنایدر در روان‌شناسی مثبت‌نگر و مفهوم «رجاء» در آموزه‌های اسلامی و تبیین کاربرد تربیتی آن با روش تحلیل محتوای کیفی انجام شده است. در این راستا، مؤلفه‌های سه‌گانه اسنایدر شامل تفکر هدف، تفکر عاملی و تفکر گذرگاه با مؤلفه‌های امید دینی یعنی هدفمندی، توکل، اسباب و تلاش، مورد مذاقه و تطبیق قرار گرفتند. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که هر دو دیدگاه در ضرورت هدفمندی و نقش فعالانه تلاش انسانی اشتراک نظر دارند؛ با این حال، تفاوت‌های بنیادینی در «منبع» و «ماهیت» امید میان این دو رویکرد وجود دارد. درحالی‌که امید در نظریه اسنایدر عمدتاً بر توانمندی‌های شناختی و فردی متمرکز است، امید دینی (رجاء) ماهیتی الهی داشته و بر محور توکل به مشیت پروردگار استوار است. این پژوهش در نهایت نتیجه می‌گیرد که تلفیق این دو دیدگاه می‌تواند به ارائه مدل‌های جامع‌تری در حوزه‌های مشاوره، تربیت دینی و مدیریت بحران منجر شود. این رویکرد ترکیبی با بهره‌گیری از نقاط قوت هر دو حوزه علمی و معنوی، امید را به عنوان پلی میان تلاش خردمندانه انسان و اتکال به قدرت لایزال الهی بازتعریف می‌کند. این پیوند ارزشمند، کاربردهای تربیتی مؤثری را در مسیر تقویت تاب‌آوری و ارتقای سلامت روان ارائه می‌دهد.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۵/۰۵/۰۲
 تاریخ بازنگری: ۱۴۰۵/۰۵/۳۱
 تاریخ پذیرش: ۱۴۰۵/۰۵/۲۵
 تاریخ انتشار: ۱۴۰۵/۰۵/۳۱

کلید واژه‌ها:

روان‌شناسی مثبت‌نگر، سلامت روان، اسنایدر، نظریه امید، رجاء.

استناد: احمدی، محمد رضا؛ متقی فر، فهیمه؛ متقی فر، غلامرضا (۱۴۰۵)، تطبیق نظریه امید اسنایدر با امید در معارف دینی و کاربرد تربیتی آن، *دین پژوهی و کارآمدی*، ۶ (۲)، ۸۳-۱۰۲.

https://nrr.tabrizu.ac.ir/article_22081.html

ناشر: دانشگاه تبریز.

مقدمه

امید، موهبت الهی و نیروی درونی است که همواره انسان را به سوی آینده‌ای روشن رهنمون می‌سازد. این مفهوم، هم در حیطه روانشناسی و هم در آموزه‌های دینی و تربیتی، جایگاهی بی‌بدیل دارد. از یک‌سو، چارلز اسنایدر^۱، روانشناس برجسته آمریکایی، امید را به عنوان «ظرفیت طراحی مسیرها و حفظ انگیزه برای دستیابی به اهداف» تعریف می‌کند و آن را موتور محرک موفقیت و سلامت روان می‌داند (اسنایدر، ۲۰۰۰: ۲۳). از سوی دیگر، در متون اسلامی، امید (رجاء) که بر پایه توحید توکل، ایمان به قیامت، وعده‌های الهی و انتظار فرج استوار باشد نه تنها یک حالت مطلوب روانی، بلکه عبادتی ناب و شرط لازم برای تقرب به خداست. پژوهش حاضر با فرض پذیرش تفاوت‌های ظاهری این دو رویکرد در صدد پاسخ بدین سؤال است که امید در نگاه اسنایدر که بر عاملیت فردی تأکید دارد، چگونه می‌تواند با رجای اسلامی که بر توکل به خدا استوار است در تعاملی سازنده قرار گیرد؟ پاسخ به این پرسش نه تنها به غنای مطالعات بین‌رشته‌ای می‌افزاید، بلکه می‌تواند چارچوبی نوین برای طراحی مدل‌های مشاوره‌ای و تربیتی ارائه دهد که همزمان از علم روز و معنویت دینی بهره می‌برد. بر همین اساس در این پژوهش این فرضیه که هر دو دیدگاه، امید را به عنوان سپری در برابر یأس و عاملی برای پیشرفت می‌شناسند، اما در منبع، غایت و ابعاد اخلاقی آنها تفاوت‌های بنیادین وجود دارد با بهره‌گیری از روش تحلیل تطبیقی مورد آزمون قرار می‌گیرد و نقاط اشتراک و افتراق امید در نظریه اسنایدر با مفاهیم امید در آیات قرآن و روایات، مقایسه و کارکرد تربیتی آن تبیین می‌شود.

پیشینه پژوهش

در سال‌های اخیر، مفهوم «امید» از یک حالت انتزاعی به یک سازه عملیاتی در روان‌شناسی و یک مقام اخلاقی در معارف دینی تبدیل شده است. پیشینه پژوهش حاضر در سه محور اصلی تبیین می‌گردد:

۱. رویکرد ساختارگرایی در نظریه امید اسنایدر: در حوزه روان‌شناسی شناختی، نظریه اسنایدر (۱۹۹۱) به عنوان مرجع اصلی تبیین امید شناخته می‌شود. چارلز ریچارد اسنایدر، روانشناس آمریکایی و استاد دانشگاه کانزاس که به عنوان پدر نظریه امید^۲ شناخته می‌شود، آثار متعددی در این زمینه تألیف کرده از جمله روانشناسی امید (۱۹۹۴)^۳، راهنمای امید (۲۰۰۰)^۴ راهنمای روانشناسی مثبت (۲۰۰۲)^۵. اسنایدر در آثار خود، امید را محصول تعامل میان هدف، مسیرها و عامل‌بندی معرفی می‌کند. این پژوهش‌ها نشان داده‌اند که توانایی فرد در طراحی مسیرهای جایگزین، مستقیماً با تاب‌آوری او رابطه دارد. در این رویکرد، تمرکز اصلی بر توانمندی‌های شناختی و کنترل فردی بر محیط است تا فرد بتواند از حالت درماندگی خارج شده و به سمت اهداف خود حرکت کند.

1. Charles Richard Snyder

2. hope theory

3. The Psychology of Hope

4. Handbook of Hope

5. Handbook of Positive Psychology

۲. تبیین مفهوم امید در معارف دینی و الهیات: در ادبیات معارف دینی، مفهوم امید (رجاء) با ابعاد معنایی و اخلاقی عمیقی همراه است. در منابع اصیل کلامی و اخلاقی مانند آثار امام محمد غزالی در «احیاء علوم الدین» یا «محجۃ البیضاء» فیض کاشانی، میان «رجاء» (امید فعال) و «تمنی» (امید واهی) تمایز قائل شده‌اند؛ به طوری که رجاء، مستلزم تلاش و عمل همراه با توکل است. پژوهش‌های حوزه معارف نشان می‌دهند که امید در دین، با مفهوم «توکل» گره خورده است. این رویکرد، امید را فراتر از یک ابزار برای رسیدن به هدف، به عنوان مسیری برای رسیدن به آرامش وجودی و معنابخشی به حوادث زندگی می‌بیند. صالحی (۱۳۹۶) در «تفاوت مفهوم مادی امید در غرب با مفهوم رجاء در نگرش اسلامی» نشان می‌دهد که رجای اسلامی، برخلاف امید صرفاً فردمحور، با اسباب مادی و فرامادی و نیز با هدف الهی همراه است. از سوی دیگر، خاکپور و همکاران (۱۳۹۵) در مقاله «کارکردهای تربیتی امید و نقش آن در سلامت روان از دیدگاه قرآن» بیان می‌کنند که امید قرآنی، کارکردی تربیتی داشته و موجب تحرک، صبر و سلامت روان می‌شود. همچنین سعیدی‌نیا (۱۳۹۳) در کتاب «خوف و رجاء از منظر قرآن و روایات» بر پیوند ناگسستنی خوف و رجاء در سیر معنوی انسان تأکید می‌کند.

بررسی دقیق پیشینه نشان می‌دهد که میان این دو دیدگاه نوعی گسست معرفتی وجود دارد. اکثر پژوهش‌های روان‌شناختی بر جنبه‌های «خودمحور» و «فرآیندمحور» تمرکز کرده‌اند و از بررسی ابعاد معنایی و خدامحور بازمانده‌اند. از سوی دیگر، مطالعات معارف دینی اگرچه به غنای معنایی امید پرداخته‌اند، اما در تبدیل این مفاهیم به مدل‌های عملیاتی و ساختاریافته که قابل اندازه‌گیری در محیط‌های آموزشی باشند، با ضعف روبرو هستند. پژوهش حاضر با هدف پر کردن این خلاء، درصدد است تا با پیوند دادن ساختار اسنادی به محتوای رجاء، الگویی جامع ارائه دهد که در آن، امید نه تنها یک مهارت حل مسأله، بلکه یک مسیر رشد معنوی و اخلاقی باشد. این رویکرد، ضرورت بازنگری در برنامه‌های تربیتی را گوشزد می‌کند تا از آموزش مهارت‌های صرف، به سمت تربیت انسان‌های امیدوار معناگرا حرکت کنند.

تبیین مبانی و مفاهیم کلیدی

الف. نظریه امید اسنایدر

چارلز اسنایدر در دهه ۱۹۹۰ نظریه امید را مطرح کرد. از نظر او، امید صرفاً یک هیجان لحظه‌ای نیست، بلکه فرایندی شناختی و فعال برای دستیابی به اهداف است. فرد ابتدا اهداف خود را تعیین می‌کند، سپس راهکارهای رسیدن به آن‌ها را می‌سازد و انگیزه لازم برای حرکت در این مسیر را ایجاد و حفظ می‌نماید. بدین ترتیب امید، مهارتی اکتسابی و تقویت‌پذیر است. به بیان ساده، امید فقط «آرزو» نیست، بلکه شامل برنامه‌ریزی، پشتکار و عاملیت فعال برای تحقق اهداف است (اسنایدر، ۱۹۹۴: ۲۵-۲۳). اسنایدر با ارائه تعریفی عملیاتی از امید، آن را از مفاهیمی چون

«خوش بینی» و «آرزو» متمایز کرد. او امید را ترکیبی از عاملیت (تصمیم گیری و اراده فعال) و تفکر گذرگاه‌ها (توانایی طراحی مسیرهای جایگزین برای رسیدن به هدف) می‌داند (کار، ۱۳۸۵: ۱۸۲). به باور او، امید حالتی شناختی و هدف‌محور است که فرد را قادر می‌سازد اهداف واقعی و چالش‌برانگیز را ترسیم کرده و با اراده، انرژی و احساس کنترل درونی برای تحقق آن‌ها تلاش کند؛ چیزی که او از آن با عنوان قدرت اراده یاد می‌کند (همان: ۳۴).

نظریه امید اسنایدر از منظر تربیتی جایگاهی مهم دارد، چون به‌طور مستقیم با کارکردهای محوری آموزش و پرورش مانند هدف‌گذاری، خودتنظیمی، پشتکار و تاب‌آوری تحصیلی پیوند می‌خورد. دانش‌آموزان دارای امید بالاتر معمولاً در تبیین اهداف آموزشی روشن‌تر عمل می‌کنند، هنگام برخورد با دشواری‌های یادگیری سریع‌تر به راهبردهای جایگزین روی می‌آورند و انگیزش خود را برای ادامه تلاش حفظ می‌کنند. به همین دلیل، امید در این رویکرد یک متغیر قابل پرورش محسوب می‌شود و می‌تواند مبنای طراحی مداخلات آموزشی قرار گیرد؛ مداخلاتی که مهارت‌هایی مانند تعیین هدف‌های قابل‌دستیابی، برنامه‌ریزی چندمسیره، پایش پیشرفت و بازنگری راهبردها را تقویت می‌کنند (اسنایدر، ۱۹۹۱: ۱۲۳).

مؤلفه‌های اصلی نظریه امید:

مؤلفه‌ها به بخش‌های کلیدی یک نظریه یا فرآیند ذهنی اشاره دارند. برای درک کامل آن نظریه باید هر مؤلفه را جداگانه بررسی و سپس ارتباط آن‌ها را تبیین کرد. نظریه امید اسنایدر فرایندی شناختی و هدف‌محور است که بر سه مؤلفه در هم تنیده استوار است:

۱. اهداف: اهداف همان نقاط پایانی هستند که فرد برای دستیابی به آن‌ها تلاش می‌کند. این اهداف می‌توانند کوتاه‌مدت یا بلندمدت باشند؛ اما باید ارزشمند و در عین حال چالش‌برانگیز باشند تا انگیزه و امید معنا یابد. (اسنایدر، ۲۰۰۲: ۲۴۹-۲۷۵).

۲. تفکر راهبردی^۱: توانایی فرد در شناسایی و خلق مسیرهای مختلف برای رسیدن به هدف است. افراد امیدوار هنگام مواجهه با موانع، با انعطاف‌پذیری و تولید راه‌های جایگزین مسیر خود را ادامه می‌دهند؛ به تعبیر نمادین: «حتی اگر راهی بسته شود، راهی دیگر می‌یابم».

۳. تفکر عاملی^۲: به انگیزه و اراده لازم برای آغاز و تداوم حرکت در مسیر اشاره دارد. شامل باور به توانایی‌های خویش («می‌توانم انجام دهم») و پایداری در برابر چالش‌ها است.

امید زمانی به‌طور مؤثر عمل می‌کند که هر سه مؤلفه به‌صورت هماهنگ فعال باشند؛ اهداف، جهت حرکت را مشخص می‌کنند، تفکر راهبردی، مسیر را می‌سازد و تفکر عاملی انرژی پیشرفت را فراهم می‌نماید. این مؤلفه‌ها تعاملی‌اند؛ تعیین اهداف مهم، انگیزه را افزایش می‌دهد و انگیزه برانگیخته‌شده، یافتن مسیرهای

1 . Pathways Thinking

2 . Agency Thinking

تازه را تسهیل می‌کند. افراد با امید بالا در برابر موانع، به‌جای ناامیدی، مسیرها یا اهداف جایگزین تعیین می‌کنند و واکنش‌های هیجانی سازگار نشان می‌دهند. (همان) مهم‌ترین کلیدواژه در نظریه امید اسنایدر (hope) است؛ که در انگلیسی هم مترادف‌هایی دارد^۱ که هر کدام به نوعی در تبیین این نظریه به کار رفته‌اند.

ب. (رجاء، امید) در کتاب و سنت

امید در فرهنگ ایرانی حالتی مطلوب و به معنای خواستن و آرزو کردن و انتظار داشتن است. معنای مخالف آن یاس و ناامیدی است که حالتی نامطلوب به شمار می‌آید (دهخدا، ۱۳۴۶: ذیل واژه امید) در ادبیات قرآنی و روایی نیز به همین معنا استعمال شده است، در عین حال، امید که کلمه‌ای فارسی است، مفاهیم مترادف و متضاد فراوانی در عربی دارد. اصلی‌ترین کلمه مترادف امید در عربی کلمه «رجاء» است. رجاء در لغت به معنای انتظار امر محبوب و پسندیده با تحقق بیشتر اسباب آن است (ابن‌منظور، ۱۴۱۴ ق، ذیل واژه رجاء) و در اصطلاح حالتی است که فرد با وجود تردید نسبت به نتیجه، به تحقق مطلوبی دل می‌بندد و در آن اندکی بیم نیز وجود دارد (عسکری، ۱۴۱۲ ق: ۷۴/۱). برخی اندیشمندان دینی، امید و رجاء را حالت هیجانی شادی‌آور دانسته‌اند که از آگاهی به فراهم بودن بیشتر اسباب خیر پدید می‌آید و انسان را به تلاش و پایداری در طاعت و عبادت وامی‌دارد (فیض کاشانی، ۱۳۷۹ ش: ۳۱۱) در مقابل، گروهی آن را پدیده‌ای شناختی معرفی کرده‌اند که از معرفت به مبدأ و معاد سرچشمه گرفته و منشأ تغییر رفتار و سعادت انسان می‌شود (مصباح، ۱۳۸۰ ش: ۴۰۴). از همین رو، شدت امید و ترس با میزان شناخت و نیازهای ادراک‌شده انسان ارتباط مستقیم دارد (مصباح، ۱۳۷۹ ش: ۱۱۵). برخی دیگر از اندیشمندان هم آن را حالت نفسانی ناشی از شناخت فضل و رحمت الهی می‌دانند که انسان را به امید وقوع خیر در آینده وامی‌دارد؛ اما این امید تنها زمانی ارزشمند است که با عمل صالح و انجام وظایف الهی همراه باشد (طباطبایی، ۱۴۱۷ ق: ۵۵۷/۱۳).

مشتقات رجاء در قرآن کریم به صورت‌های مختلفی استعمال شده است. در همه این موارد نیز معنای امید را القا کرده است. به عنوان نمونه در سوره مبارکه کهف آمده است: «فَمَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا؛ کسی که به لقاء پروردگارش امید دارد باید عمل صالح انجام دهد.» (کهف: ۱۱۰) این آیه نشان می‌دهد که رجاء پیوسته همراه با ایمان و عمل صالح است. با این حال، در متون دینی مفاهیمی وجود دارد که معنای رجاء را تداعی می‌کند. واژه‌هایی مانند **تمنی**، **طمع**، **امل**، **انتظار** از این قبیل‌اند. این کلمات هرچند با ملاحظات دقیق، با رجاء تفاوت معنایی دارند ولی در برخی زمینه‌ها روابطی دارند که بررسی آنها به درک بیشتر معنی رجاء کمک می‌کند؛

۱. **تمنی**: در لغت به معنای تصور و خواستن چیزی است که حقیقت ندارد (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ ق: ۷۸۰). تفاوت آن با رجاء در وجود عمل و ایمان است؛ اگر امید همراه با ایمان و عمل صالح باشد، رجاء است و اگر

1 . aspiration / faith/ promise

بدون آن باشد، تمنی محسوب می‌شود (طیب، ۱۳۷۸، ق، ۲: ۴۲۳). ابوهلال عسکری تفاوت را چنین بیان می‌کند: رجا مختص امر ممکن است، اما تمنی در امور ممکن و غیرممکن جریان دارد (عسکری، ۱۴۱۲، ق، ۱: ۷۴). بنابراین، رجا امید همراه با ایمان و عمل در امور ممکن است، اما تمنی آرزوی بی‌پایه و فاقد تلاش است قران کریم مشتقات تمنی را مکرر استعمال کرده است؛ به عنوان مثال درباره کسانی که آرزوی جایگزینی قارون را داشته‌اند فرموده است: «وَأَصْبَحَ الَّذِينَ تَمَنَّوْا مَكَانَهُ بِالْأَمْسِ يَقُولُونَ...» (قصص: ۸۲) یا فرموده است: «تِلْكَ أَمَانِيُّهُمْ» (بقره: ۱۱۱) امام صادق (ع) نیز فرموده است: «لَيْسَ الْيَقِينُ بِالْتَمَنَّى؛ يَقِينٌ بِأَرْزُو حَاصِلٌ لَا يَمُوتُ»؛ (کلینی، ۱۳۶۵، ق، ۲: ۵۲) بلکه برای رسیدن به آن به ایمان و کار و تلاش نیاز است.

۲. طَمَعٌ: به معنای میل شدید نفس به چیزی از روی آرزو و آزمندی است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ق: ۳۵۰). در قرآن، گاهی به معنای مطلوب، مانند «وَنَطْمَعُ أَنْ يَدْخُلَنَا رَبَّنَا مَعَ الْقَوْمِ الصَّالِحِينَ» (شعراء: ۵۱) و گاهی به معنای نامطلوب مانند «فَيَطْمَعُ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ» (احزاب: ۳۲) به کار رفته است. در روایات نیز به همین صورت است مثلاً فرموده‌اند: «بِئْسَ الْعَبْدُ عَبْدٌ لَهُ طَمَعٌ يَقُودُهُ إِلَى طَبَعٍ» (مجلسی، ۱۴۰۳، ق: ۴۷/۱۳۵). در باب تفاوت آن با رجا گفته‌اند: رجا امید درونی به خیر ممکن با دلیل است، اما طمع تمایل افراطی بدون سبب است (عسکری، ۱۴۱۲، ق، ۱: ۲۴۸). بنابراین، رجا عقلانی و هدفمند، طمع غریزی و گاه مذموم است.

۳. اَمَلٌ: آرزوی تحقق امری را گویند که بعید می‌نماید (مصطفوی، ۱۳۶۰، ش: ۷۹/۴). برخی لغویان آن را مترادف رجا دانسته‌اند (فراهیدی، ۱۴۰۹، ق: ۵۴؛ ابن فارس، ۱۴۰۴، ق: ۱/۱۴۰)، اما زبیدی میان آن دو فرق می‌گذارد: اَمَلٌ در امور بعید و رجا در امور ممکن به کار می‌رود (زبیدی، ۱۴۱۴، ق: ۱۴/۳۰). در قرآن کریم نیز، اَمَلٌ هم در معنای مطلوب مانند «الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا» (کهف: ۴۶) و هم در معنای نامطلوب «ذَرَهُمْ يَأْكُلُوا وَيَتَمَتَّعُوا وَيُلْهِمُ الْأَمَلُ» (حجر: ۳) آمده است. امیرالمؤمنین (ع) نیز فرموده‌اند: «الْأَمَلُ يُفْنِي الْعُمَرَ» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ق: ۴۹۲) بنابراین، اَمَلٌ آرزوی دور و بی‌پایه است، در حالی که رجا امیدی واقع‌بینانه و همراه با تلاش است. واژه «اَمَلٌ» هم در معنای ممدوح و هم مذموم به کار رفته، اما «رجاء» و مشتقات آن که ۲۳ بار در قرآن آمده، غالباً درباره آرزوهای نیک دارای امکان تحقق به کار رفته است؛ در حالی که «اَمَلٌ» بیشتر در امور بعیدالوصول استعمال می‌شود. (محمدی ری‌شهری، ۱۳۸۳، ش: ۴: ۱۱)

۴. انتظار: انتظار و توقع تقریباً به یک معنا هستند. انتظار چشم‌به‌راه بودن است (زبیدی، ۱۴۱۴، ق: ۷/۵۳۹) و توقع چشم داشتن به چیزی است (همان: ۱۱/۵۲۸). این دو معمولاً با نوعی یقین به وقوع همراهند؛ اما رجا، امید به خیر ممکن و همراه با شک است. افزون بر این، «ترجی» فقط در امور خیر به کار می‌رود، در حالی که «انتظار» می‌تواند هم در خیر و هم در شر تحقق یابد (عسکری، ۱۴۱۴، ق: ۱/۱۲۳) برای نمونه، انتظار خیر در آیات مربوط به انتظار فرج آمده است (انبیاء: ۱۰۵؛ قصص: ۵) و انتظار شر در

آیاتی مانند «وَأَنْتَظِرُوا إِنَّا مُنْتَضِرُونَ» (هود: ۱۲۲). اما «رجاء» و «ترجی» همواره در معانی نیک و پسندیده به کار رفته‌اند، مانند: «يَرْجُونَ تِجَارَةً لَّنْ تَبُورَ» (فاطر: ۲۹) و «وَيَرْجُوا رَحْمَةً رَبِّهِ» (زمر: ۹).

مؤلفه‌های رجاء در آیات و روایات

با بررسی متون دینی، چهار مؤلفه اصلی برای رجاء شناسایی شده است که بدون هرکدام از آنها رجاء محقق نمی‌شود:

الف. هدف

در جهان‌بینی توحیدی، آفرینش هدفمند است: «أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا...» (مؤمنون: ۱۱۵). باور به عبث نبودن آفرینش، انسان را در تشخیص راه صحیح یاری می‌کند. از آنجا که انسان دارای نفس مجرد و مختار است، امید به آینده و تعیین هدف از ویژگی‌های اوست (ملاصدرا، ۱۳۸۱: ۴۳۳ و مصباح یزدی، ۱۳۸۰: ۲۱-۲۵).

هدف، حقیقتی است که آگاهی به آن، محرک انسان به عمل است (جعفری، ۱۳۷۹: ۱۲). قرآن زندگی مؤمن را هدفمند و معطوف به آخرت می‌داند: «وَأَبْتَغِ فِيهَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ...» (قصص: ۷۷). امید حقیقی در گرو هدف اخروی است. آیاتی چون (کهف: ۱۱۰، عنکبوت: ۵ و یونس: ۷) بر لقای پروردگار به عنوان هدف نهایی تأکید دارند. اهداف آفرینش در قرآن شامل آزمایش انسان (ملک: ۲)، علم خدا (طلاق: ۱۲)، رحمت الهی (هود: ۱۱۸) و عبودیت (ذاریات: ۵۶) است که عبودیت هدف نهایی است. هدفمندی موجب امید، آرامش و تعهد می‌شود و امید بدون هدف مشخص، بی‌ثمر است.

ب. توکل

«توکل» از ریشه «و-ک-ل» اگر با حرف «لام» به کار رود، به معنای ولایت‌پذیری و چنانچه با «علی» استعمال شود، به معنای اظهار عجز و اعتماد به غیر و در قرآن به همین معنای اخیر است. (راغب اصفهانی: ۱۴۱۲ ق: ۸۸۲) در میزان توکل به معنای سپردن همه امور به خداوند، اعتماد به او به عنوان سبب حقیقی و انقطاع از اسباب و علل ظاهری است (طباطبایی، ۱۴۱۷ ق: ۲۵/۱۸). توکل بر خدا منبع قدرت و انرژی روانی انسان در مسیر هدف است. انسان موجودی ضعیف (نساء: ۲۸) اما بی‌نهایت‌طلب (فصلت: ۴۹) است و به منبعی نامحدود نیاز دارد بر همین اساس توکل بر خدای قادر، عالم و حکیم، موجب می‌شود انسان به استعدادهای خدادادی خویش اعتماد کند، در کامیابی‌ها دچار غرور نشود و در دشواری‌ها نیز احساس درماندگی نکند؛ چنین توکلی عامل پایداری در برابر مشکلات و از اساسی‌ترین عوامل سلامت روان است (صفورایی پاریزی و قاسمی، ۱۳۹۷: ۴).

در متون دینی نیز به نقش توکل در ایجاد انگیزه و احساس قدرت اشاره شده است و خداوند فرموده: «وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ» (طلاق: ۳). پیامبر (ص) نیز فرمود: «مَنْ سَرَّهُ أَنْ يَكُونَ أَقْوَى النَّاسِ فَلْيَتَوَكَّلْ

علی الله» (علاءالدین علی بن حسام، ۱۴۰۱ ش: ۱۰۱/۳). چرا که تکیه بر قدرت مطلق الهی مانع احساس ضعف در برابر مشکلات می شود (مکارم شیرازی، ۱۳۸۲: ۵۰۰/۲) و نشاط مؤمنان همواره ناشی از امید به فتح و مغفرت بر پایه توکل است، در حالی که کافران به دلیل نداشتن مولی، از حمایت و امید محرومند (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۱۰۲/۵). در مقابل، اعتماد به غیر خدا از نظر دینی و روان شناختی ناپسند است، زیرا استقلال فرد را از بین برده و به درملندگی و ناامیدی می انجامد (طبرسی، ۱۳۲۰ ق: ۲۲۱/۱۱) در حالی که ناامیدی از رحمت خداوند بی معناست. (طباطبایی، ۱۴۱۷ ق: ۴۲۵/۱۷).

در نتیجه، میزان ایمان، معرفت و توکل هر فرد بر خدای قادر، تعیین کننده درجه امید اوست. معرفت به قدرت الهی سبب توکل و اعتماد، و توکل نیز موجب خودباوری و بهره گیری از توانایی های درونی می شود؛ رابطه ای دوسویه که امید را در وجود انسان تقویت می کند

ج. اسباب

اقتضای مؤلفه اسباب در رجا این است که انسان بدین باور برسد که خدای متعال امور عالم را از طریق اسباب مادی و معنوی محقق می کند. (مصباح، ۱۳۹۱: ۳۰/۱). قرآن کریم تأکید دارد که خداوند ابزارها و وسایل لازم را برای حرکت انسان در مسیر زندگی فراهم کرده است. چنان که درباره ذوالقرنین می فرماید: «إِنَّا مَكَّنَّا لَهُ فِي الْأَرْضِ وَآتَيْنَاهُ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ سَبَبًا» (کهف: ۸۴) و نیز انسان را به بهره گیری از امکانات طبیعی فرامی خواند: «هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذَلُولًا فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا» (ملک: ۱۵). افزون بر اسباب مادی، قرآن به اسباب فرامادی مانند ایمان، توکل (طلاق: ۳)، دعا (غافر: ۶۰)، صبر (بقره: ۱۵۵) و اعتماد به وعده های الهی (فصلت: ۳۵) نیز اشاره دارد. این عوامل، ارتباط انسان را با جهان غیب برقرار کرده و امید را از محدودیت های مادی فراتر می برند. نمونه روشن آن، امید حضرت یعقوب (ع) به یافتن یوسف (ع) است: «لَا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ» (یوسف: ۸۷). همچنین دعای حضرت یونس (ع) در شکم ماهی (صافات: ۱۴۳ و ۱۴۴) نمونه ای از امید به اسباب معنوی است.

قرآن میان اسباب مادی و معنوی هماهنگی برقرار کرده است: «فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ» (آل عمران: ۱۵۹)، یعنی پس از به کارگیری ابزارها و تصمیم گیری، توکل بر خدا عامل تحقق امید است. این نگرش، انسان را از تکیه بر محاسبات محدود رها ساخته و به منبع بی پایان رحمت الهی پیوند می دهد. آیه «وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا * وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ» (طلاق: ۲-۳) نشان می دهد که روزی و گشایش ممکن است از مسیرهای پیش بینی ناپذیر حاصل شود. علامه طباطبایی ذیل همین آیه بیان می کند که انسان باتقوا امور خود را به خدا واگذار می کند و در نتیجه، خداوند او را از جایی که انتظار ندارد، روزی مادی و معنوی می دهد (طباطبایی، ۱۴۱۷ ق: ۵۲۹/۱۹). امام علی (ع) نیز می فرماید: «به آنچه امید نداری امیدوارتر باش از آنچه بدان امید داری» (کلینی، ۱۳۶۵: ۸۴/۵)، که بیانگر باور به تأثیر اسباب غیرقابل پیش بینی الهی است. بنابراین قرآن «اسباب» را ابزار حرکت به سوی هدف معرفی می کند، اما در عین دعوت به تلاش، نتیجه را در اختیار خداوند می داند. این نگاه توأمان به تلاش و توکل، امید واقعی را در دل مؤمن

زنده نگه می‌دارد و او را از یأس و سستی باز می‌دارد. بدین‌سان، اسباب در نگرش قرآنی، بخشی از نظام الهی برای تقویت ایمان و امید در انسان‌اند.

د. تلاش

در اسلام، امید بدون عمل ناقص است و تلاش برای دستیابی به هدف لازمه امید است. قرآن کریم از یک‌سو، انسان را تنها به اندازه تلاش خویش بهره‌مند می‌داند (نجم ۳۹) و از طرفی عمل صالح مایه امید به رستگاری معرفی می‌کند: «فَأَمَّا مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا فَغَسَىٰ أَنْ يَكُونَ مِنَ الْمُفْلِحِينَ» (قصص: ۶۷). در آیه ۲۹ سوره فاطر نیز آمده است که اهل تلاوت قرآن، نماز و انفاق به فضل خدا امیدوارند، و در آیه ۹ زمر تأکید می‌شود امید واقعی، با عبادت و عمل صالح پیوند دارد و امید بدون عمل لغو است. از دیدگاه روان‌شناسی نیز تلاش، نشاط، عزت نفس و احساس ارزشمندی را در انسان تقویت کرده و امید را زنده نگه می‌دارد. امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید بی‌عمل به آخرت امید مدار. (نهج‌البلاغه، حکمت ۱۵۰) و پیامبر (ص) نیز فرمود: «اگر امید نبود، هیچ مادری فرزندش را شیر نمی‌داد و هیچ باغبانی نهالی نمی‌کاشت» (مجلسی، ۱۴۰۳ ق: ۱۷۵/۷۴) بنابراین، امید و تلاش رابطه‌ای دوسویه دارند؛ امید نیروی محرک انسان برای عمل است و عمل، زمینه پایداری امید را فراهم می‌سازد.

یافته‌های پژوهش

پس از بررسی دو نظریه اکنون به یافته‌های مقاله که عمدتاً شامل مشترکات، مفترقات و کاربرد تربیتی تطبیق دو نظریه است می‌پردازیم.

یک. مشترکات نظریه اسنایدر و دیدگاه دینی

به کارگیری امید در هر مکتب تربیتی بر پایه شناخت و نگرش آن مکتب نسبت به انسان و هدف تربیت شکل می‌گیرد. از این‌رو، مقایسه دیدگاه اسلام - به عنوان دینی جامع که تعلیم و تربیت آن بر وحی استوار است - با نظریه امید اسنایدر، روان‌شناس برجسته حوزه امید، می‌تواند راهگشای بسیاری از چالش‌های انسان معاصر باشد.

الف. پیوند امید با تلاش:

در هر دو دیدگاه، امید به معنای انتظار منفعلانه نیست، بلکه با تلاش و عمل هدفمند گره خورده است. در نظریه اسنایدر، امید حاصل تعامل میان عامل بودن (باور به توانایی شخصی) و راه‌یابی (یافتن مسیرهای جایگزین برای رسیدن به هدف) است؛ مجموعه‌ای شناختی که بر پیوند میان اراده و برنامه‌ریزی برای دستیابی به هدف تأکید دارد (کار، ۱۳۸۵: ۱۸۲) و در قرآن نیز امید با سعی و عمل معنا پیدا می‌کند (طباطبایی، ۱۴۱۷ ق: ۵۵۳/۱۳) و نیرویی است که انسان را به سوی تلاش در مسیر اهداف مادی و معنوی سوق می‌دهد. خداوند

سرنوشت انسان را وابسته به کوشش او دانسته است (رعد: ۱۱) و از یأس نهی فرموده است (یوسف: ۸۷)؛ بنابراین امید در هر دو دیدگاه، صرفاً یک احساس نیست؛ بلکه نیروی محرک برای تحقق اهداف است.

ب. پیوند امید به رویکرد شناختی- رفتاری

امید در هر دو دیدگاه، مفهومی جامع با بُعد شناختی و رفتاری است. در نظریه اسنایدر، فرد برای افزایش مسیرهای دستیابی به هدف، باید با بازنگری در الگوهای شناختی خود، از طریق آگاهی و خودشناسی، رفتار خود را اصلاح کند (اسنایدر، ۲۰۰۰: ۲۱۳) خداوند ابزارهای شناخت (چشم، گوش و فؤاد)، (نحل: ۷۸) برای رشد شناختی و عقلانی بخشیده تا از این طریق به آگاهی و معرفت برسد. (محمّدی ری‌شهری، ۱۳۸۸ ش: ۱۶۱) در روایات نیز اصلاح رفتار و عملکرد، با خودشناسی و آگاهی از جایگاه انسان در نظام هستی آغاز می‌شود. امام علی (ع) فرموده است کسی که خود را بشناسد، به بزرگ‌ترین پیروزی دست یافته است. (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ ق: ح ۹۹۶۵) در احادیث دیگر نیز خودشناسی سبب قناعت، عفت و رهایی از دلبستگی‌های دنیاست. (همان، ح ۱۰۹۲۷ و ح ۷۸۳۰) بنابراین، در هر دو دیدگاه، شناخت صحیح از خود، خدا و جهان هستی سرچشمه امید است؛ امیدی که خود به اصلاح رفتار و بهبود عملکرد فرد در عرصه‌های فردی و اجتماعی می‌انجامد.

ج. هدف‌گرایی

با وجود تفاوت در مبانی فلسفی، نظریه‌ی امید اسنایدر و آموزه‌های قرآنی در اصل هدف‌گرایی اشتراک دارند. این اشتراکات عبارت است از:

ضرورت تعیین هدف روشن؛ اسنایدر تأکید دارد که اهداف باید مشخص، ارزشمند و چالش‌برانگیز باشند و احتمال دستیابی به آن‌ها نه صفر و نه صد باشد؛ زیرا امید زمانی معنا دارد که دستیابی به هدف با عدم قطعیت همراه باشد (اسنایدر، ۱۹۹۴: ۱۵۳) در قرآن نیز شناخت هدف، عامل حفظ امید و بهبود عملکرد انسان در دنیا و آخرت است (طباطبایی، ۱۴۱۷ ق: ۱۴۰/۵) و هدف نهایی انسان یعنی قرب الهی، مشخص است (ذاریات: ۵۶).

طراحی مسیرهای وصول به هدف (تفکر گذرگاه)؛ در نظریه اسنایدر، تفکر گذرگاه به توانایی فرد در یافتن و اجرای راه‌حل‌های متنوع برای غلبه بر موانع اشاره دارد و بر انعطاف‌پذیری، مهارت حل مسئله و برنامه‌ریزی واقع‌گرایانه تکیه می‌کند (اسنایدر، ۱۹۹۴: ۵۰؛ ایروینگ و دیگران، ۱۹۹۸ م، به نقل از علاءالدینی، ۱۳۷۸ ش: ۳۱) در قرآن نیز این مفهوم در قالب تفکر، تدبیر و برنامه‌ریزی بیان شده است. (یونس: ۲۴)، این آیات (نساء: ۸۲)، (نجم: ۳۹)، (حشر: ۱۸) بر مسؤولیت فردی، آینده‌نگری و تلاش مستمر تأکید دارند (قرائتی، ۱۳۸۳ ش: ۵۶۰/۹). همچنین آیه‌ی پنج سوره انشراح بیانگر سنت الهی گشایش پس از سختی است. (طباطبایی، ۱۴۱۷ ق: ۳۱۵/۲۰) و آگاهی از آن، روح امید را زنده می‌کند. بر اساس آیه ۲۸۶ بقره، موانع و تکالیف متناسب با توان انسان است و همین باور، مانع یأس و سبب تلاش برای مسیرهای جایگزین می‌شود. از

طرفی در اسلام، توکل و واگذاری نتیجه به خدا پس از تلاش؛ مفهومی است که مکمل تفکر گذرگاه به شمار می‌رود. (آل عمران: ۱۵۹) انسان مؤمن ضمن به‌کارگیری اسباب، نتیجه را به خدا می‌سپارد.

انگیزه برای رسیدن به هدف (تفکر عامل)؛ در نظریه امید اسنایدر، تفکر عامل، جنبه انگیزشی امید است؛ یعنی انرژی روانی و احساس مصمم بودن برای دستیابی به هدف که در عبارات «می‌توانم» و «به آن خواهیم رسید» تجلی می‌یابد (اسنایدر و دیگران، ۱۹۹۱ م: ۵۳). در حقیقت، این همان انگیزه همراه با باور به توانایی و تلاش است (ولز، ۲۰۰۵، به نقل از علاءالدینی، ۱۳۸۷ ش: ۳۶). اسنایدر راه تقویت تفکر عامل را یا مستقیماً با تمرکز بر هدف، یا غیرمستقیم از طریق افزایش تفکر گذرگاه می‌داند. (اسنایدر، ۲۰۰۰ م، به نقل از علاءالدینی، ۱۳۸۷: ۳۸). با این حال، نظریه او بیشتر بر انگیزش مثبت تأکید دارد و از نقش انگیزش منفی غفلت می‌کند؛ در حالی که روان‌شناسان معتقدند رفتار می‌تواند از انتظار امر مطلوب یا پرهیز از امر نامطلوب ناشی شود (سپینگتون، حسین‌شاهی، ۱۳۷۹ ش: ۱۹۲). در قرآن و روایات هم انگیزه‌ی درونی برای رسیدن به هدف از ارکان امید است و با ایمان و توکل پیوند دارد: و انگیزه «من می‌توانم با توکل به خداوند متعال کار را انجام دهم» ضامن تحقق هدف است (طباطبایی، ۱۴۱۷ ق: ۱۹۶/۱۹)، آیه ۸۷ سوره یوسف «روح‌الله» به معنای رحمت و گشایش الهی است و امید به آن، انگیزه‌ی نیرومند برای ادامه تلاش در سختی‌هاست (همان: ۱۱: ۲۳۵)؛ بنابراین امید تکلیف دینی است نه توصیه اخلاقی و مؤمن باید با تکیه بر صبر و توکل، انگیزه خویش را حفظ می‌کند و از شکست دلسرد نشود (همان: ۱۷/۳۹۰).

دو. تفاوت‌های دو نظریه

امید در روان‌شناسی مثبت‌نگر اسنایدر با منظومه فکری اسلام، از نظر ماهیت، هدف، منشأ و منبع و موانع با دیدگاه اسلام تفاوت‌های بنیادی دارد.

الف. ماهیت

در نظریه اسنایدر، امید از دو عنصر عاملیت و تفکر گذرگاه تشکیل شده اما در قرآن و روایات، امید یک فضیلت اخلاقی و عبادی است که در بستر ایمان و توکل به خدا شکل می‌گیرد. در جهان‌بینی قرآنی، امید جدایی‌ناپذیر از ایمان است و در مسیر تکامل و تحقق مقام خلافت‌اللهی انسان معنا می‌یابد (بقره: ۳۰) آیات قرآن نشان می‌دهند که امید دارای ماهیتی ارزشی است و دو نوع دارد: امید مطلوب مانند امید به رحمت خدا و بهشت (توبه: ۱۰۶) و امید نامطلوب (نساء: ۱۱۹)

در هر دو دیدگاه، امید «انتظار همراه با تلاش برای رسیدن به هدف» است؛ اما تفاوت اصلی در پایه و جهت امید است: در قرآن، امید با ایمان و رضایت الهی پیوند دارد و ارزش‌مدار است؛ اما در روان‌شناسی مثبت‌نگر، بر اساس جهان‌بینی فردی و تجربی شکل می‌گیرد و فاقد جهت‌گیری ارزشی است. تقسیم امید به صادق و کاذب نیز در روان‌شناسی، تابع دیدگاه مادی یا معنوی فرد است (بهشتی، خاری‌آرانی و علی‌اکبر زاده آرانی، ۱۳۸۹ ش: ۱۵۷-۱۷۰). روان‌شناسی مثبت‌نگر بر جنبه‌های دنیوی شادی، معنا، هدف‌گذاری و نقاط قوت فردی تأکید دارد (سلیگمن، ۲۰۰۲: ۴۵) و هرچند در ارتقای کیفیت زندگی موفق بوده، اما از آموزه‌های

وحیانی و الهی تهی است. در این رویکرد، امید عمدتاً به دستاوردهای مادی و انسانی وابسته است؛ در حالی که در اسلام، امید حقیقی و پایدار از ایمان به خدا، آخرت و عدالت الهی سرچشمه می‌گیرد

ب. هدف

وحی پاسخ‌های قطعی و الهی به پرسش‌های نهایی درباره معنای زندگی و هدف آفرینش انسان ارائه می‌دهد (انعام: ۱۶۲؛ آل عمران: ۹۱؛ انبیا: ۱۶). در نظریه اسنایدر، هدف باید خاص، قابل دستیابی، ارزشمند و چالش‌برانگیز باشد تا فرد را به تلاش وادارد، اما در مورد «هدف نهایی زندگی» ساکت است (اسنایدر: ۲۰۰۰: ۳۴). ویکتور فرانکل^۱، روان‌شناس معناگرا، بر یافتن معنا از طریق کار، عشق یا رنج تأکید می‌کند و می‌گوید زندگی ذاتاً معنا ندارد، بلکه انسان باید خود معنا را کشف یا خلق کند (فرانکل، ۱۹۴۶: ۷۶). در مقابل، قرآن و دین، هدف نهایی را روشن ساخته و انسان را در مسیر کمال و قرب الهی هدایت می‌کند. در نظریه اسنایدر معنا و هدف در اختیار فرد است، اما از منظر وحیانی، خداوند جهت و غایت نهایی را تعیین و انسان را در رسیدن به آن یاری می‌کند.

ج. منشأ و منبع

در قرآن، منبع امید ایمان به خدا، صفات رحمانی و وعده‌های قطعی الهی است؛ امید حقیقی از شناخت خدا و اعتماد به رحمت او سرچشمه می‌گیرد (حجر: ۵۶)، (زمر: ۵۳) در روان‌شناسی مثبت‌نگر، اگرچه از فضایل سخن گفته می‌شود، اما منشأ مطلق برای آن‌ها معرفی نمی‌شود و اعتبارشان به فرهنگ یا تجربه فردی واگذار می‌شود (پترسون و سلیگمن، ۲۰۰۴: ۱۶). در نظریه اسنایدر، امید از منابع درونی مانند مهارت‌های حل مسأله، حمایت اجتماعی و موفقیت‌های گذشته ناشی می‌شود (اسنایدر، ۲۰۰۲: ۲۴۹)

در معارف دینی امید امری واهی نیست که در جهت خوشدل کردن افراد طراحی شده باشد، بلکه امری واقعی است که باید به منشائی متکی باشد. به دلیل همین منشأ نامحدود رجاء دینی هیچ بن‌بستی را برنمی‌تابد، به عنوان مثال در ماجرای حضرت موسی، ماجرای حضرت یونس، پیامبر معظم و شب لیلۃ‌المبیت و ... هیچ یأسی دیده نمی‌شود اما با نگاه صرفاً مادی اسنایدر، در بسیاری موارد امیدها واهی است، چون در زندگی بن‌بست‌های فراوان و مأیوس‌کننده‌ای وجود دارد. حتی وعده حیات پس از مرگ و عدالت نهایی الهی قوی‌ترین پشتوانه امید است. (انعام: ۴۷). رنج و سختی نیز بی‌معنا نیست بلکه آزمونی برای رشد روحی است (بقره: ۱۵۵). به خصوص در نگاه موعودگرایانه، امید در انتظار فرج تجلی می‌یابد و انتظار فرج برترین عمل معرفی می‌شود. (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۵: ۱۲۲). این انتظار، نوعی امید فعال و اجتماعی است که ایمان، پایداری و مقاومت را در جامعه تقویت می‌کند (هاشمی شهیدی، ۱۳۹۲: ۲۲۴). این قابلیت مورد توجه اندیشمندان غیر مسلمان هم قرار گرفته و جیمز دارمستتر^۲ فرانسوی نیز انتظار را عامل مقاومت و بقای شیعه دانسته و تصریح می‌کند قومی را که با چنین احساسات، پرورش یافته می‌توان کشتار کرد، اما نمی‌توان مطیع ساخت (جیمزدارمستتر، ترجمه محسن جهان سوز، ۱۳۱۷ ش: ۳۹). رهبر شهید انقلاب نیز انتظار فرج را «پادزهر یأس مدرن»

1. Viktor Frankl

2. James Darmesteter

و پیوند امت با آینده روشن دانسته‌اند (پایگاه اطلاع رسانی مقام معظم رهبری: ۱۳۷۶/۵/۲۲). امید در قرآن غالباً فرافردی و تاریخی است (مانند امید به عدالت جهانی و تحقق اراده الهی در تاریخ)، در حالی که در نظریه اسنایدر بیشتر بر رشد فردی و روابط نزدیک تمرکز دارد (اسنایدر، ۲۰۰۰: ۳)

د. مواجهه دو دیدگاه با موانع شکل‌گیری امید

در هر دو دیدگاه، موانع نقش مهمی در شکل‌گیری امید دارند. در نظریه اسنایدر، موانع چالش‌های شناختی‌اند که فرد با بازتعریف مسیر و تقویت اراده بر آن‌ها غلبه می‌کند؛ بنابراین موانع نه حذف‌شدنی، بلکه محرک رشدند (اسنایدر، ۲۰۰۰: ۹۲). افراد دارای امید بالا هنگام مواجهه با موانع، به دلیل داشتن راه‌های جایگزین، واکنش‌های هیجانی سازگارتر و انعطاف‌پذیرتری دارند (اسنایدر ۱۹۹۴ م: ۶۴). افراد امیدوار بر اثر تجربه سختی‌ها به این باور رسیده‌اند که می‌توانند خود را با مشکلات وفق دهند (ایروینگ، اسنایدر و کردسون، ۱۹۹۸ م؛ به نقل از علاءالدینی، ۱۳۸۷ ش: ۴۱)؛ اما افراد کم‌امید هنگام روبه‌رو شدن با موانع، به دلیل ناتوانی در حل مسأله، زود احساس بی‌کفایتی و ناامیدی می‌کنند. (اسنایدر، ۲۰۰۰ م: ۱۰۲). از منظر قرآن هم موانع آزمون‌های الهی برای رشد و تقرب انسان‌اند (محمد: ۳۱) و مؤمن آن‌ها را نشانه لطف خدا می‌دانند و با توکل و صبر، آن را وسیله ترکیه قرار می‌دهد (طباطبایی، ۱۴۱۷ ق: ۲۳۴/۱۸).

اسنایدر برای مواجهه با موانع، راهکارهای شناختی و رفتاری ارائه می‌دهد: اهداف بزرگ به مراحل کوچک تقسیم می‌شوند، مسیرهای جایگزین با طوفان فکری طراحی می‌شوند و اراده با مرور موفقیت‌های گذشته و جملات انگیزشی تقویت می‌گردد. (اسنایدر ۲۰۰۰: ۲۳)، راهکار قرآنی عبور از موانع نیز تلفیقی از ایمان و عمل است. مؤمن موانع را آزمون الهی می‌داند و در مسیر خود ادامه می‌دهد، با این آگاهی که اسباب و امکانات مادی وسیله‌اند و نتیجه در اختیار خداوند است. (توبه: ۱۲۹). رویکرد قرآن در مواجهه با موانع تفاوت اساسی با نظریه اسنایدر ندارد، قرآن هم با اعمال مسیرهای جایگزین عملی، امید را تقویت می‌کند. مثال بارز آن مقابله با بدی است: «ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ...» (فصلت: ۳۴) که به جای پاسخ با بدی، تشویق به نیکی می‌کند (طبرسی، ۱۴۱۵ ق: ۱۹/۹). جمله پیامبر معظم در جریان فتح مکه که فرمودند: «ذهبوا فانتم الطلقاء» نیز نمونه عملی رفع موانع و ایجاد فضای امید و پذیرش گسترده بود (طبری، ۱۴۱۴ ق: ۶/۴). آیات دیگر، مانند آیه ۱۹۹ سوره اعراف، مؤید سه دستور حکیمانه‌اند: عفو، دعوت به نیکی، و صبر در برابر نادانان (طوسی، ۱۴۱۳ ق: ۶۲/۵؛ کلینی، ۱۳۶۵ ق: ۲۴۲/۲ و مغنیه، ۱۴۱۵ ق: ۱/۲۲۵). پیامبر (ص) در این مسیر، با رعایت مدارا و تساهل، جامعه را به سوی موفقیت و وحدت هدایت می‌کرد: «وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ...» (آل عمران: ۱۵۹). البته لازم به ذکر است که قرآن کریم به برخی موانع درونی همانند کبر، حسد و ترس و بیرونی مانند وسوسه شیطان و زینت دادن دنیا برای غفلت انسان نیز اشاره کرده (انعام: ۱۱۲) و ذیل آیه شریفه «قد افلح من زكّٰها» (شمس: ۹) پیروزی بر آنها را منوط به پاک‌سازی نفس و سیر عقلانی و عرفانی می‌داند (طباطبایی، ۱۴۱۷ ق: ۲۹۶/۲۰).

در نتیجه، برخورد با موانع در هر دو نظام فکری نیازمند ترکیب عقلانیت و عمل‌گرایی است: اسنایدر ابزارهای شناختی-رفتاری ارائه می‌دهد، قرآن امید را به معنویت و اخلاق گره می‌زند. تلفیق این دو رویکرد، مدل جامع‌تر عبور از موانع را شکل می‌دهد که عبرات است تلاش برای تغییر یا رفع موانع همراه با توکل بر خالق که هم فرد را توانمند می‌کند و هم جامعه را به سوی حیات طیبه هدایت می‌کند.

کاربست تربیتی تطبیق نظریه امید اسنایدر با مفهوم امید

هر دو رویکرد، امید را ساختاری فعال، هدفمند و کنش‌گرایانه می‌دانند، نه صرفاً حالتی هیجانی یا انتظار منفعلانه. حاصل این هم‌پوشانی مفهومی، تبدیل امید از یک مفهوم انتزاعی به نیرویی تحول‌آفرین در زندگی فردی و اجتماعی است؛ امری که در پژوهش‌های معاصر نیز مورد تأکید قرار گرفته است (فرهوش و همکاران، ۱۴۰۰: ۲۰۹).

در مؤلفه «هدف»، هم‌راستایی روشنی میان نظریه اسنایدر و آموزه‌های دینی مشاهده می‌شود. از منظر اسنایدر، امید بدون هدف معنا نمی‌یابد و در آموزه‌های قرآن و سنت نیز، زندگی انسان غایت‌مند ترسیم شده و اهداف متعالی مورد تأکید قرار گرفته‌اند. تحلیل تطبیقی نشان می‌دهد که دین با ارائه نظامی منسجم از ارزش‌های متعالی، اهداف امید را از سطح خواسته‌های فردی کوتاه‌مدت فراتر برده و به آن‌ها عمق وجودی و پایداری می‌بخشد؛ امری که به سازمان‌دهی شخصیت و افزایش معنا در زندگی می‌انجامد. ثمره چنین هدفمندی در معناداری ارتباط دین با بهزیستی، شادمانی، رضایت از زندگی، امیدواری و هدفمندی در زندگی تجلی می‌یابد و پژوهش‌ها نشان می‌دهند افراد باایمان، عزت‌نفس بالاتر، احساس تنهایی و افسردگی کمتر و در نتیجه خودکشی و نگرش به خودکشی کمتری را تجربه می‌کنند (کرمی و همکاران، ۱۳۹۱: ۲۴۵).

در مؤلفه «مسیرها»، نظریه اسنایدر بر توانایی فرد در یافتن یا خلق راه‌های جایگزین برای دستیابی به اهداف در مواجهه با موانع تأکید دارد. آموزه‌های دینی نیز با مفاهیمی چون صبر، توکل و دعا، راهبردهایی عملی برای عبور از دشواری‌ها و تحمل رنج ارائه می‌کنند. گیرتز ایجاد حس فائق آمدن بر تردید و سردرگمی، معنادار ساختن و قابل تحمل نمودن رنج در روایات بشری را از کارکردهای دین می‌داند (عابدی، ۱۳۸۸: ۴۹) همان‌طور که علامه طباطبایی نیز، اصلاح فرد و جامعه و کنترل درونی و دائمی رفتار بشر را از کارکردهای دین می‌داند (طباطبایی، ۱۴۱۷: ق: ۱۶۸/۲).

تلفیق و تطبیق دو دیدگاه به معنای تبدیل آموزه‌های دینی به راهکارهای عملی در حل مشکلات و رفع موانع است؛ یعنی منابع دینی به عنوان نقشه راه عبور از موانع هستند، مانند صبر برای تحمل مشکلات (بقره: ۱۴۵- آل عمران: ۱۴۳) یا توکل برای برنامه‌ریزی همراه با اعتقاد به خداوند حکیم (طلاق: ۲-۳)؛ البته در این موارد توصیه در به کارگیری اسباب و برنامه‌ریزی صحیح آمده است؛ زمانی که مرد عرب شترش را رها کرد و گفت: «توکل‌ت علی‌الله» پیامبر فرمود: «اعقلها و توکل» ابتدا شتر را پای بند بزن و سپس توکل کن (فیض کاشانی، ۱۴۱۷: ق: ۴۲۶/۷) که بر لزوم تلاش در کنار امور معنوی تأکید می‌کند. تطبیق دو نظریه همچنین نشان می‌دهد دین، افزون بر تقویت انعطاف‌پذیری شناختی مورد نظر اسنایدر، رنج را معنادار ساخته و آن را

قابل تحمل می‌کند؛ به گونه‌ای که امید به گشایش حتی در شرایط بحران حفظ می‌شود. در مؤلفه «عاملیت» نیز اسنایدر امید را وابسته به باور فرد نسبت به توانایی خود برای حرکت در مسیر اهداف می‌داند. این مؤلفه در آموزه‌های قرآنی با تأکید بر مسؤولیت‌پذیری انسان، ارزشمندی تلاش و حفظ پاداش اعمال هم‌راستا است. تطبیق دو دیدگاه همچنین به صورت تقویت خود کارآمدی با مفاهیم دینی عنوان می‌شود؛ دین با تقویت خود کارآمدی همراه با توکل، نوعی عاملیت تقویت‌شده ایجاد می‌کند که در آن، فرد خود را فعال، مسؤول و در عین حال مورد حمایت الهی می‌بیند؛ عاملیتی که نقش تعیین‌کننده‌ای در پایداری امید و استمرار تلاش دارد؛ مانند «أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ» (فتح: ۲۹) که توانمندی مؤمنان را در دفاع از حق به تصویر می‌کشد. یا آیه «إِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ» (توبه: ۱۲۰) که انگیزه‌سازی می‌کند که پاداش تلاش، محفوظ است.

بر پایه این هم‌پوشانی مفهومی، تلفیق نظریه امید اسنایدر و آموزه‌های قرآن و سنت، به‌ویژه در حوزه‌های تربیتی و مشاوره‌ای دستاوردهای کارکردی ارزشمندی دارد. در حوزه تربیتی، این تلفیق با پیوند ارزش‌های دینی و مهارت‌های روان‌شناختی، زمینه تقویت امید فعالانه، انگیزش درونی و تاب‌آوری در نوجوانان و جوانان را فراهم می‌آورد و یافته‌های پژوهش با تأکید بر اینکه امید، فراتر از یک حس خوش‌بینی، یک سازه فعال و هدفمند است که می‌تواند در فرآیندهای تربیتی به مثابه موتور محرک عمل کند. کارکردهای تربیتی ذیل را برای آن در نظر می‌گیرد:

۱. پرورش «تفکر مسیر مبتنی بر عقلانیت و توکل»:

اسنایدر بر اهمیت توانایی فرد در ایجاد مسیرهای جایگزین برای رسیدن به اهداف تأکید دارد. در تربیت اسلامی، این مؤلفه با مفهوم «تکیه بر اسباب در عین توکل بر مسبب» هم‌راستا است. مربیان می‌توانند با آموزش حل مسئله به متریان، ضمن تأکید بر بهره‌گیری از ابزارهای مادی، نگرش توحیدی را در آنان تقویت کنند تا در صورت انسداد مسیرهای مادی، ناامید نشوند؛ چرا که در روایات، رجا به رحمت الهی، بازکننده مسیرهای بن‌بست معرفی شده است. (کلینی، ۱۴۰۷ ق: ۶۸/۲).

۲. تقویت «تفکر عاملیت با تکیه بر اراده الهی»:

اسنایدر «عاملیت» را نیروی انگیزشی لازم برای حرکت در مسیرها می‌داند. در رویکرد تربیتی اسلام، عاملیت نباید به معنای خودبستگی باشد، بلکه باید به عاملیت مؤمنانه تبدیل شود؛ یعنی فرد با انگیزه قوی تلاش می‌کند، اما نتیجه را به مشیت الهی می‌سپارد. این نگاه، از اضطراب ناشی از شکست‌های احتمالی می‌کاهد و تاب‌آوری متری را افزایش می‌دهد. بر اساس روایات، مؤمن در عین جدیت در عمل، از ناامیدی که آن را گناهی کبیره و عامل تضعیف اراده می‌دانند، به دور است (مجلسی، ۱۴۰۴ ق: ۶۰/۷۰).

۳. هدف‌گذاری‌های متعالی و معنابخش:

در نظریه اسنایدر، هدف، نقطه شروع امید است و کاربرد تربیتی آن در نظام اسلامی، جهت‌دهی به اهداف است. مربی باید به متری کمک کند تا اهداف کوتاه‌مدت دنیوی خود را در ذیل هدف غایی (قرب الهی) تعریف کند. این تطبیق باعث می‌شود حتی در صورت عدم دستیابی به هدف دنیوی، به دلیل جهت‌گیری الهی آن،

فرد دچار سرخوردگی نشود و امید خود را حفظ کند، زیرا مسیر را بخشی از بندگی می‌داند. در حوزه مشاوره‌ای نیز، این چارچوب تلفیقی امکان تبدیل مفاهیم دینی به ابزارهای عملی برای مدیریت بحران‌هایی چون افسردگی، اضطراب و فقدان را فراهم می‌سازد (محققان، ۱۳۹۶ش: ۲۰۷)؛ به عنوان نمونه در بحث درمان افسردگی، هدف، بازگشت به فعالیت‌های معنادار است، مسیر، مرور آیات رحمت الهی (اعراف: ۱۵۶) و عاملیت، تأکید بر قدرت تغییر (انفال: ۵۳) است. امری که با یافته‌های پژوهش‌های تلفیقی در روان‌شناسی دین هم‌خوانی دارد.

نتیجه‌گیری و پیشنهادها

امید دینی-روانشناختی را می‌توان به پرنده‌ای دارای دو بال تشبیه کرد؛ بال اول خرد که شامل اهداف عقلانی، مسیرهای عملی و عاملیت خودباور نظریه اسنایدر است و بال دوم ایمان که توکل بر منبع لایزال الهی، استمداد از آموزه‌های قدسی و آرمان‌های متعالی قرآن و سنت را در بر می‌گیرد؛ چنین تصویر تلفیقی نسل جوان را از ژرفای بحران‌ها به اوج تاب‌آوری معنادار می‌رساند و امید را از یک مفهوم انتزاعی به راهبرد عملی در زندگی روزمره و تربیت نسلی سالم تبدیل می‌کند.

ماهیت امید در هر دو دیدگاه فعالانه و هدف‌محور است، اما از نظر فلسفی و منابع معنابخش متفاوت‌اند. وجوه اشتراک و افتراق آن در سه محور اصلی آشکار می‌شود: اهداف: در نظریه اسنایدر، اهداف معنادار و چالش‌برانگیز هستند، ولی در آموزه‌های دینی متعالی‌اند، مانند قرب الهی (مائده: ۳۵) یا خدمت به خلق. نقطه تلفیق و کاربرد تربیتی آن دو، تبدیل آموزه‌های دینی به اهداف عینی و قابل سنجش است، مثلاً کسب روزی حلال به جای تمرکز صرف بر ثروت.

مسیرها: اسنایدر راهکارهای عملی عبور از موانع را مطرح می‌کند؛ آموزه‌های دینی صبر (بقره: ۱۵۵)، دعا (غافر: ۶) و توکل (طلاق: ۳) را توصیه می‌کنند. اسنایدر با راهکارهای شناختی و دین با منابع معنوی نامحدود مانند دعا، صبر و توکل مسیرهای مکمل ارائه می‌دهد. تلفیق، استفاده از راهبردهای دینی به عنوان ابزار حل مسئله در امور تربیتی است، مانند صبر فعال و نه منفعلانه.

عاملیت: امید در هر دو نظام، فعل ارادی و مستلزم انتخاب آگاهانه است؛ نظریه اسنایدر خودکارآمدی و انگیزش درونی را برجسته می‌کند؛ قرآن نیز انگیزه‌سازی فعال ارائه می‌دهد؛ اما عاملیت نقطه افتراق جدی دو رویکرد است؛ در نظریه اسنایدر محوریت با فرد است، اما در قرآن توفیق و حمایت نهایی از خداست «مَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ» (هود: ۸۸)، بنابراین کاربرد تلفیق این دو دیدگاه در امور تربیتی ضمن جهت‌دهی معنادار به اهداف، تقویت مؤلفه عاملیت و مسیر بر اساس عقلانیت، توکل و تکیه بر اراده الهی است. در مجموع، تحلیل تطبیقی نشان می‌دهد تلفیق نظریه امید اسنایدر با امید در آیات و روایات، چارچوبی جامع برای فهم و تقویت امید ارائه می‌دهد که هم از پشتوانه علمی روان‌شناختی برخوردار است و هم از عمق معنوی آموزه‌های دینی بهره می‌برد. در این چارچوب، «امید دینی» می‌تواند به عنوان نیرویی تحول‌آفرین در تربیت و مداخلات مشاوره‌ای مورد استفاده قرار گیرد. به خصوص امروزه که درمانگری روان‌شناختی در صدد

تغییر زمینه فردی و رفتاری و تحول شخصیت افراد مشکل دار است و برای رسیدن به این هدف، از درمانگری یکپارچه توحیدی بهره می‌برد، ادغام آموزه‌های مذهبی و معنوی به ویژه مؤلفه اصلی توحید و ارتباط عمیق و صمیمانه با خداوند با یافته‌های روان‌درمانی، موجب دوام پایداری درمان می‌شود (حکیم زاده اردکانی و همکاران ۱۴۰۰، ش: ۹۴/۴-۱۰۹). بنابراین پیشنهاد می‌شود در این راستا موضوعات پژوهشی مبتنی بر امید به منظور کاهش افسردگی مراجعان به خصوص نوجوانان به منظور طراحی پروتکل درمانی ترکیبی قرآن و تکنیک‌های امید درمانی مورد توجه پژوهشگران قرار گیرد.

فهرست منابع

- قرآن کریم. ترجمه حسین انصاریان
 نهج‌البلاغه. ترجمه محمد دشتی
 ابن فارس، احمد بن فارس. (۱۴۰۴ ق). **معجم مقاییس اللغة**. دمشق: مکتب الإعلام الإسلامی.
 ابن منظور، محمد بن مکرم. (۱۴۱۴ ق). **لسان العرب**. بیروت: دار صادر.
 تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد. (۱۴۱۰ ق). **غرر الحکم و درر الکلم**. قم: دارالکتب الإسلامی.
 جعفری، محمدتقی. (۱۳۷۹ ش). **فلسفه و هدف زندگی**. تهران: مؤسسه تدوین و نشر آثار علامه جعفری.
 حکیم‌زاده اردکانی، علی و همکاران (۱۴۰۰ ش). «طراحی و اعتبارسنجی الگوی قرآنی-روایی امیددرمانی با رویکرد توحیدی». **طلوع بهداشت**، ۴، ۹۴-۱۰۹.
 دهخدا، علی اکبر، (۱۳۴۶ ش) **لغت نامه دهخدا**. تهران: انتشارات دانشگاه تهران
 راغب اصفهانی، حسین بن محمد. (۱۴۱۲ ق). **المفردات فی غریب القرآن**. بیروت: دارالعلم.
 زبیدی، محب‌الدین. (۱۴۱۴ ق). **تاج العروس من جواهر القاموس**. بیروت: دارالفکر.
 سعید بهشتی، خاری‌آرانی، مجید؛ علی‌اکبرزاده‌آرانی، زهرا. (۱۳۸۹ ش). «معنا و مؤلفه‌های امیدواری در متون اسلامی و روان‌شناسی مثبت‌گرا». **دانش و رفتار**، ۷ (۴۵)، ۵۷-۷۰.
 صدرالدین شیرازی. (۱۳۸۱ ش). **المبدأ و المعاد**. تهران: بنیاد حکمت اسلامی صدرا.
 صفورایی پاریزی، محمدمهدی؛ قاسمی، سلیمان. (۱۳۹۷ ش). «سلامت روان در پرتو آموزه‌های دینی». **معرفت**، ۹۷، ۴-۲۸.
 طباطبایی، محمدحسین. (۱۴۱۷ ق). **المیزان فی تفسیر القرآن**. بیروت: دارالکتب الإسلامیه.
 طبرسی، فضل بن حسن. (۱۴۱۵ ق). **مجمع البیان**. بیروت: مؤسسه الأعلمی.
 طبری، محمد بن جریر. (۱۴۱۴ ق). **تاریخ طبری**. بیروت: مؤسسه الأعلمی.
 طوسی، محمد بن حسن. (۱۴۱۳ ق). **التبیان فی تفسیر القرآن**. قم: مؤسسه نشر اسلامی.
 طیب، عبدالحسین. (۱۳۷۸ ش). **اطیب البیان**. تهران: انتشارات اسلام.
 عابدی، آ. (۱۳۸۸ ش). «کارکردهای دین در معنا بخشی به رنج». **مطالعات دین و روان‌شناسی**، ۴۹.
 عسکری، ابوهلال حسن بن عبدالله. (۱۴۱۲ ق). **معجم الفروق اللغویه**. قم: مؤسسه نشر اسلامی.
 علاءالدین، علی بن حسام‌الدین. (۱۴۰۱ ش). **کنز العمال (ج ۳)**. بیروت: مؤسسه الرساله.
 علاءالدینی، زهره. (۱۳۷۸ ش). **بررسی امیددرمانی گروهی...** پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه اصفهان.
 فرهوش، محمد و همکاران. (۱۴۰۰ ش). «رابطه سلامت روان و امید». **روان‌شناسی بالینی**، ۱۳ (۲)، ۲۰۱-۲۱۱.

- فیض کاشانی، ملا محسن. (۱۳۷۹ ش). راه روشن. مشهد: بنیاد پژوهش‌های اسلامی.
- فیض کاشانی. (۱۴۱۷ ق). *المحجۃ البیضاء*. قم: مؤسسه نشر اسلامی.
- کلینی، محمد بن یعقوب. (۱۳۶۵ ق). *الکافی*. تهران: دارالکتب الإسلامیه.
- کرمی، جهانگیر و همکاران. (۱۳۹۱ ش). «رابطه جهت‌گیری مذهبی با تاب‌آوری و امیدواری». *فرهنگ در دانشگاه اسلامی*، ۲ (۲)، ۲۴۳-۲۵۶.
- مجلسی، محمدباقر. (۱۴۰۳ ق). *بحارالانوار*. قم: مؤسسه الوفاء.
- محققان، زهرا. (۱۳۹۶ ش). *نظریه امید*. قم: سازمان تبلیغات اسلامی.
- محمدی ری‌شهری، محمد. (۱۳۸۳ ش). *میزان‌الحکمه*. بیروت: دارالحدیث.
- محمدی ری‌شهری، محمد. (۱۳۸۸ ش). *مبانی شناخت*. قم: دارالحدیث.
- مکارم شیرازی، ناصر و همکاران. (۱۳۷۳ ش). *تفسیر نمونه*. تهران: دارالکتب الإسلامیه.
- مصباح یزدی، محمدتقی. (۱۳۸۰ ش). *اخلاق در قرآن*. قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- مصباح یزدی، محمدتقی. (۱۳۹۱ ش). *راهیان کوی دوست*. قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- مصطفوی، حسن. (۱۳۶۰ ش). *التحقیق فی کلمات القرآن الکریم*. تهران: بنگاه ترجمه.
- نوری طبرسی، حسین. (۱۳۲۰ ق). *مستدرک الوسائل*. قم: مؤسسه آل‌البیت.
- هاشمی شهیدی، اسدالله. (۱۳۹۲ ش). *ظهور حضرت مهدی*. قم: کتاب جمکران.
- جیمز دارمستتر. (۱۳۱۷ ش). *مهدی از صدر اسلام تا قرن سیزدهم هجری*. ترجمه محسن جهان‌سوز. تهران: ادب.
- بیانات مقام معظم رهبری، ۲۲ مرداد ۱۳۷۶. Khamenei.ir.

منابع لاتین

- Carr, A. (1990). **Positive Psychology**. Oxford University Press
- Frankl, V. E. (1946). **Man's Search for Meaning**. Beacon Press.
- Irving, L. M., Snyder, C. R., & Crowson, J. J. (1998). **Hope and coping**. In C. R. Snyder (Ed.), **Handbook of Hope: Theory, Measures, and Applications*. Academic Press.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). **Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification**. Oxford University Press.
- Sappington, A. (2000). **Mental Health: Foundations and Perspectives**, Sage Publications].
- Seligman, M. E. P. (2002). **Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment***. Free Press.
- Snyder, C. R. (1994). **The Psychology of Hope: Optimism, Resilience, and Pathways**. Free Press.
- Snyder, C. R. (2000). **Handbook of Hope: Theory, Measures, and Applications**. Academic Press.

Snyder, C. R. (2002). Hope Theory: Rainbows in the Mind. **Psychological Inquiry**, 13(4), 249–275. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01

Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.). (2002). **Handbook of Positive Psychology**. Oxford University Press.

Wells, A. (2005). **Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice**. Guilford Press.