

# معنا و مؤلفه های امیدواری در متون اسلامی و روان‌شناسی مثبت‌گرا

نویسندگان: دکتر سعید بهشتی<sup>۱</sup>، مجید خاری آرانی<sup>۲\*</sup> و  
زهرا علی اکبرزاده آرانی<sup>۳</sup>

۱. دانشیار گروه علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی
۲. کارشناس ارشد تعلیم و تربیت اسلامی دانشگاه علامه طباطبایی
۳. مربی دانشگاه علوم پزشکی قم

\*Email: khari322\_m@yahoo.com

## چکیده

این پژوهش با روش توصیفی- تحلیلی به تبیین وجوه تشابه و تفاوت امید از دیدگاه قرآن و روایات با روان‌شناسی مثبت‌گرا، پرداخته است. امید به معنای دستیابی به هدف، همراه با تلاش، هدف به عنوان مولفه کلیدی امید و طراحی کارها برای رسیدن به هدف مطلوب؛ به عنوان وجوه تشابه، مشخص شده در این پژوهش است هم چنین جهان بینی الهی در مقابل جهان بینی فردی، نظریه ای پویا و بیان کننده الگو در مقابل نظریه ای خنثی و فاقد جهت گیری ارزشی و روش‌های همه جانبه در مقابل روش‌های عینی از وجوه تفاوت این دو دیدگاه، معرفی شده است. نتیجه پژوهش بیان می کند که امید در تعلیم و تربیت از دیدگاه قرآن و روایات، جامعیت و گستره بیشتری نسبت به روان‌شناسی مثبت‌گرا دارد.

**کلید واژه ها:** امید، قرآن، روایات، روان‌شناسی مثبت‌گرا، تعلیم و تربیت اسلامی

## دانشور

رفتار

تربیت و اجتماع

- دریافت مقاله: ۹۰/۱۲/۱۶
- پذیرش مقاله: ۹۲/۴/۱۵

Scientific-Research Journal  
of Shahed University  
Seventeenth Year,  
No.45  
Feb.-Mar. 2011  
Education and Society

دوماهنامه علمی - پژوهشی  
دانشگاه شاهد  
سال هفدهم - دوره جدید  
شماره ۴۵  
اسفند ۱۳۸۹

## مقدمه

در عالم خلقت، انسان تفاوت کاری با سایر موجودات دارد. همه موجودات در حد کمال خود آفریده شده‌اند و بر اساس غریزه خود، در حد تکامل تعریف شده عمل می‌کنند اما انسان نیازمند تربیت است تا جایگاه والای خود در هستی، که همان خلیفه الهی است برسد. انسان با داشتن اسباب و ضرورت‌های تکوینی، مثل عقل و فطرت و غرایز که خداوند در اختیار او قرار داده است، نیازمند برنامه و قانون و تربیت معلم و ... است و خداوند پیامبر را برای ارائه راه و روش تعلیم و تربیت و تزکیه بشر گسیل داشته است، پس برای تکامل و اختیاری و وصول به کمال الهی، تعلیم و تربیت ضرورت دارد؛ بنابراین انسان برای رسیدن به این مرحله نیاز به پشتیبانی مادی و معنوی دارد. ایجاد فضای معنوی رابطه با خداوند و امید که یکی از مهم‌ترین عوامل این رابطه است باعث وصول به کمال انسان می‌شود.

ادیان بزرگ امید را در کنار ایمان به خدا و امور خیریه سه رکن اساسی فضیلت‌های انسانی می‌دانند امید و محبت در دیدگاه بسیاری از مصلحان عصاره نیکی‌های زندگی اند. در اسلام بعنوان بزرگ‌ترین دین این مسأله مطرح می‌شود و در "روایات اسلامی در هنگام بر شمردن اوصاف مؤمنین، آنها را متصف به صفاتی کردند از قبیل توکل و تسلیم و رضا و خوف و رجاء (امید) و امثال آن و البته کسی که متصف به آن صفات نباشد از اهل ایمان نخواهد بود" [۱].

از طرفی بر کسی پوشیده نیست که امید از ضروریات هر نظام تربیتی است. همه مربیان- با هر مکتب و دیدگاه تربیتی - در به‌کارگیری این مورد اتفاق نظر دارند. آنچه که مهم است روش و چگونگی اعمال این اصل است که روان‌شناسان و متفکران علم تربیت را به خود واداشته تا نظریات مختلفی را اظهار نمایند. مهم‌ترین دیدگاه در این زمینه را روان‌شناسی مثبت‌گرا ارائه کرده است.

روان‌شناسی مثبت یا نظریه مثبت‌گرایی یعنی مطالعه

علمی عملکرد یک انسان ایده‌آل. اما این علم نوظهور واقعاً درباره چه چیزی بحث می‌کند؟ آن‌طور که مارتین سلیگمن (پدر روان‌شناسی مثبت) می‌گوید: این روان‌شناسی، روان‌شناسی قرن بیست و یکم است؛ علمی که به جای توجه به ناتوانی‌ها و ضعف‌های بشری، روی توانایی‌های آدم‌ها متمرکز شده است؛ توانایی‌هایی از قبیل شاد زیستن، لذت بردن، قدرت حل مسأله و خوش‌بینی [۲].

به‌کارگیری امید در هر مکتب تربیتی از شناخت و دیدگاه آن مکتب نسبت به انسان و هدف تربیتی آن ناشی خواهد شد، به‌طور مثال اگر انسان را مقهور طبیعت و محیط اجتماعی او بدانیم و جنبه عینی انسان یعنی رفتار پردازیم، آن وقت امید بازتاب رسیدن به نتیجه در رفتار آدمی خواهد بود که غیر قطعی است در صورت تحقق به عنوان پیشبرنده آدمیان عمل خواهد کرد و اگر انسان را موجودی مشتمل بر ابعاد گوناگون شناختی، عاطفی و ... بدانیم، می‌توان با استفاده از روش‌های مختلف، وقوع رویدادهای مثبت در آینده و در نتیجه سلامت روانی او را افزایش داد.

همچنین یکی از عوامل بسیار مهم که در تحقیقات اخیر به آن توجه نشده است همین مقایسه نظر اسلام به عنوان یک دین جامع با روان‌شناسی مثبت‌گرا درباره امید است. آنچه در نظام‌های تعلیم و تربیت موجود اتفاق می‌افتد بیشتر از آنکه از تعلیم و تربیت اسلامی ناشی شود از مکاتب و روان‌شناسی‌های گوناگون سرچشمه می‌گیرد و از آنجایی که معتقد هستیم تعلیم و تربیت اسلامی از وحی ناشی می‌شود بنابراین؛ پاسخ‌گوی تمام نیازهای انسان است. لذا مقایسه وجوه تشابه و تفاوت مبانی امید در تعلیم و تربیت از دیدگاه قرآن و روایات با روان‌شناسی مثبت‌گرا ضروری است.

به نظر می‌رسد آنچه در نظام تربیتی امروز دیده می‌شود به‌کارگیری روش‌های امید بر پایه روان‌شناسی مثبت‌گرا است. اکنون سوال این جاست که آیا این مکتب با تعلیم و تربیت اسلامی مشابه است یا مغایر؟ آیا اساساً در تعلیم و تربیت اسلامی با توجه به اهمیت

موضوع روش هایی برای امید صحیح که انسان را به سر منزل مقصود برساند، ذکر شده است؟

### سؤال‌های پژوهش

- ۱- وجوه تشابه امید در تعلیم و تربیت اسلامی از دیدگاه قرآن و روایات با روان‌شناسی مثبت‌گرا چیست؟
- ۲- وجوه تفاوت امید در تعلیم و تربیت اسلامی از دیدگاه قرآن و روایات با روان‌شناسی مثبت‌گرا چیست؟

### روش پژوهش

نوع تحقیق حاضر بنیادی است. روش تحقیق، پژوهشی (تحلیلی، توصیفی) است و روش گردآوری اطلاعات کتابخانه‌ای است و روش تجزیه و تحلیل داده‌ها، کیفی است؛ بر این اساس نگارنده برای تبیین موضوع و بررسی وضع موجود به منظور ارائه نقش امید در تربیت انسان از منظر قرآن و روایات و مقایسه آن با روان‌شناسی مثبت‌گرا به گردآوری مطالب به روش کتابخانه‌ای اقدام نموده است. در قلمرو تحقیق علاوه بر قرآن و روایات، در قالب برنامه اساسی تعلیم و تربیت اسلامی، از سایر کتب، مقالات و سخنرانی‌های مرتبط با موضوع استفاده شده است. بعد از گردآوری و فیش برداری، مطالب موجود، بررسی و طبقه‌بندی، سپس با روش کیفی به تجزیه و تحلیل مطالب پرداخته شد.

### وجوه تشابه

با این توصیفات وجوه تشابه امید در تعلیم و تربیت اسلامی از دیدگاه قرآن و روایات با روان‌شناسی مثبت‌گرا عبارتند از:

- ۱- امید در هر دو به معنای انتظار برای دست‌یابی به هدف، همراه با تلاش و عمل است. امید در روان‌شناسی مثبت‌گرا عبارت است از: حالت شناختی - انگیزشی مثبت و موفقیت‌آمیز ناشی از تعامل بین (الف) احساس اراده (انرژی هدفمند) و (ب) راه‌یابی برای رسیدن به هدف است [۳]. یا عبارت است از: مجموعه‌ای شناختی که مبتنی بر حس متقابلاً مشترکی از عامل و

گذرگاه به منظور رسیدن به اهداف مشخص است [۳]. و امید در لغت عرب، به معنای انتظار امری محبوب و پسندیده است که اکثر اسباب و موجبات آن امر محبوب نیز محقق باشد و به دیگر بیان فردی که تمایل رسیدن به امری خوشایند را دارد و در انتظار رسیدن به آن به سر می‌برد، خود را برای رسیدن به آن و تحقق آن، آماده و مهیا می‌گرداند. این واژه در زبان عربی مترادف با رجاء است [۴].

به طور کلی مفهوم امید در قرآن و روایات از راه کلید واژه‌هایی همچون رجاء (انتظار امری محبوب و پسندیده که اکثر اسباب و موجبات آن، محقق باشد)، طمع (تمایل نفس از روی حرص و آرزوی شدید و آزمندی، به چیزی که خارج از دسترس انسان است)، امل (آرزوی انتظار طولانی در آن وجود دارد یعنی امکان حصول و دستیابی به آن دور و بعید است)، تمنی (تقدیر و فرض است، و آرزوها را از این رو تمنی می‌گویند که انسان تقدیر و تصور آن را در ذهن خود می‌پروراند) قابل پیگیری است. 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 دارد بدون اینکه خود را برای حصول بر آن، آماده و مهیا گرداند [۵].

۲- در هر دو دیدگاه امید در ابعاد شناختی و رفتاری یک نظریه جامع به حساب می‌آید. امید در روان‌شناسی مثبت‌گرا، یک نظریه شناختی - رفتاری است چرا که از مراجع می‌خواهد تا برای افزایش گذرگاه، به خود بازنگری و اصلاح تعریف‌های شناختی خویش بپردازد. از این رو مراجع از طریق آگاهی و شناخت خویش به اصلاح رفتار خود جهت رسیدن به اهداف می‌پردازد [۶].

در قرآن نیز امید مطلوب و پسندیده، به عنوان یک نظریه‌ی جامع که دارای ابعاد شناختی و رفتاری نیز هست، مطرح گردیده زیرا خداوند به بیان راهکارهای اعتقادی که روش‌های شناختی برای افزایش و تقویت امید در آدمی می‌باشند، به اصلاح دیدگاه و اعتقاد فرد

نسبت به هستی، آغاز و فرجام جهان و نقش انبیاء و اولیای الهی می پردازد و از طریق راهکارهای رفتاری (چه در حوزه فرد و چه حوزه اجتماع) همچون احسان و ... به اصلاح رفتارهای انسان می پردازد. آیه زیر به این معنا اشاره دارند.

" وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا وَادْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا إِنَّ رَحْمَتَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِينَ" (اعراف: ۵۶)

۳- در هر دو دیدگاه سه عامل یعنی هدف، توانایی ایجاد به حرکت درآوردن فرد برای رسیدن به هدف و توانایی ایجاد مسیر به سمت هدف به عنوان عناصر کلیدی برای امید تلقی می شود. زیرا تمامی آنچه که یک فرد انجام می دهد، به سمت دستیابی به یک هدف است که انجام و عدم انجام آن به سوی هدف و به انگیزه خشنودی خداوند یا هدف است.

بنابراین؛ در روان‌شناسی مثبت‌گرا یکی از توصیه‌های درمانگر به بیمار و مراجع، این است که از او می خواهد که هدف خویش را مشخص و معین سازد، به طراحی مسیرهایی به سوی هدف مطلوب به رغم موانع موجود پردازد و توانایی ایجاد انگیزه برای شروع و تداوم حرکت در مسیر رسیدن به هدف را ایجاد کند، تا به تحرک و معنا و مفهوم بخشیدن به زندگی در پیمودن آن با نشاط حرکت کند، که در غیر این صورت، باعث نبودن و یا نامشخص بودن هدف می شود که زندگی بی معنا و عبث شده و سرانجام موجب ناامیدی و افسردگی می شود [۷].

از نظر قرآن و روایات معنا و مفهوم امید در زندگی انسان، از ابتدا توسط خداوند سبحان تعیین گردیده است و آن مبتنی بر یک هدف عبادی محض یعنی خلافت و جانشینی خداوند بر روی زمین است

" وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلٰئِكَةِ اِنِّیْ جَاعِلٌ فِی الْاَرْضِ خَلِیْفَةً " (بقره: ۳۰)؛ هنگامی که پروردگار تو به فرشتگان گفت: من در روی زمین جانشین و حاکمی قرار خواهم داد.

" وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْاِنْسَ اِلَّا لِیَعْبُدُوْنِ " (ذاریات: ۵۶)؛ من جن و انس را نیافریدم جز برای اینکه عبادتم کنند (و از این طریق تکامل یابند و به من نزدیک شوند).

و طراحی مسیر به سوی هدف عبارت است از: تقوا، اخلاص در انجام عبادت‌ها و اعمال صالح و جهد در راه خداوند، صبر، فعالیت و به طور کلی انجام کلیه کارهایی که موجب خشنودی خداوند و پیامبرش می شود. همچنین پرهیز از ارتکاب معاصی و گناهان و هر آنچه که موجب خشم خدا و رسول او گردد. آیات زیر به این معنا اشاره دارند:

" وَ الْمُؤْمِنُوْنَ وَ الْمُؤْمِنَاتُ بَغْضِهِمْ اَوْلِیَآءُ بَغْضِیْ اَمْرُوْنَ بِالْمَعْرُوفِ وَ یَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَ یُقِیْمُوْنَ الصَّلٰوةَ وَ یُؤْتُوْنَ الزَّكٰوةَ وَ یَطِیْعُوْنَ اللّٰهَ وَ رَسُوْلَهُ اُولٰٓئِكَ سِیْرَحُمَّهُمُ اللّٰهُ اِنَّ اللّٰهَ عَزِیْزٌ حَكِیْمٌ " (توبه: ۷۱)؛ مردان و زنان با ایمان ولی (و یار و یاور) یکدیگرند، امر به معروف و نهی از منکر می کنند، و نماز را بر پا می دارند، و زکات را می پردازند، و خدا و رسولش را اطاعت می نمایند، خداوند به زودی آنها را مورد رحمت خویش قرار می دهد خداوند توانا و حکیم است.

"... فَمَنْ كَانَ یَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلِیَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا یُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ اَحَدًا" (کهف: ۱۱۰)؛ هر کس امید به لقای پروردگارش (روز قیامت) دارد، باید عمل صالح بجای آورد و کسی را در عبادت پروردگارش شریک نسازد.

نیز داشتن انگیزه در جهت رسیدن به هدف، در قرآن و روایات نقش بسیار مهمی برای ایجاد و تقویت امید در آدمی دارد. اگر برای دستیابی هدف مشخص، انگیزه ای نیرومند وجود داشته باشد، شرایط مناسبی به وجود خواهد آمد. تا انسان در تلاش برای به دست آوردن راه‌های درستی برای رسیدن به هدف برآید. به همین دلیل قرآن در جریان فراخوانی به سوی یگانه پرستی و توحید و جهت تربیت معنوی انسان و افزایش امید و پریشانی او، روش‌های گوناگونی را برای ایجاد انگیزه به کار برده است به عنوان نمونه روش تشویق استفاده نموده است. تشویق برخورداری از نعمت‌ها و رحمت الهی در جهان دیگر، آیات تشویق که نعمت‌های بهشتی را توصیف می کند، امید به دستیابی این نعمت‌ها را در مسلمانان بر می انگیزد و آنها را به تقوا و اخلاص در انجام عبادت‌ها و اعمال صالح و جهد در راه خدا و انجام کارهای که موجب خشنودی خدا و پیامبرش می شود، وامی دارد بدان امید که در زمره

بهشتیان قرار گیرند.

۴- در هر دو دیدگاه از برخی روش‌های مشابه جهت ایجاد امید در تربیت انسان استفاده می‌کنند که عبارتند از: الف) اقدام به عمل و هدفداری آن: افراد خوش بین حتی وقتی هم که با موقعیت‌های سخت روبه رو می‌شوند، احساس توانمندی می‌کنند. تنها کلید طلایی خوش بینی مبادرت به انجام عمل است. اگر دست به انجام عملی بزنید، چون این احتمال را به وجود می‌آورید که کارها بهتر شوند، پس بیشتر احساس امیدواری می‌کنید. بنابراین، در همان لحظه ای که احساس می‌کنید در حال در غلتیدن در دامن بد بینی هستید، کاری انجام دهید (هر کاری باشد). به این شکل، می‌توانید در برابر مشکلی که که عواطف شما را تحریک کرده، ایستادگی و مقاومت کنید. با هر قدمی که به جلو بر می‌دارید، احساس امیدواری بیشتر خواهید کرد. اگر کاری که انجام دادید، کارگر نیفتاد، منعطف باشید و به اقدام دیگری بپردازید. لزومی ندارد کاری که می‌کنید حتماً به حل مشکل بیانجامد، صرف پذیرش مسئولیت و اصرار بر عمل با هدف بهتر شدن مسایل، کفایت می‌کند [۸].

امیدواری به عنوان یکی از سازه‌های روان‌شناسی مثبت مطرح است. نظریه امیدواری مبتنی بر این فرض است که اعمال انسان هدفمند است. در این نظریه، امیدواری به عنوان تفکر هدفمندی تعریف می‌شود که در آن افراد درک می‌کنند که می‌توانند مسیر و جهت دستیابی به اهداف (گذرگاه‌ها) و انگیزش لازم برای استفاده از آن گذرگاه‌ها را ایجاد کنند (عاملیت و یا نظام عامل). افراد دارای سطح امید بالا، اهدافشان را به طور موفقیت آمیز دنبال می‌کنند و متعاقباً هیجان‌ات مثبت بیشتری را تجربه می‌کنند. افراد دارای سطح امید پایین در غلبه بر موانع جهت رسیدن به اهدافشان مشکل دارند و متعاقباً هیجان‌ات منفی بیشتر را تجربه می‌کنند [۹].

اسلام مانند روان‌شناسی مثبت‌گرا یکی از روش‌های امید را اقدام به عمل و توجه به پیامدها و هدفداری آن معرفی می‌کند، اما با تفاوت‌ها و جامعیت بیشتر، امید

واقعی آن است که با عمل نیک همراه باشد و از حیطة قلبی، نفسانی و خیالی بیرون آید.

قرآن کریم می‌فرماید:

"فَمَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا

"(کهف، ۱۱۰)؛ کسی که امید دارد خدایش را ملاقات کند و به پاداش الهی دست یابد، باید عمل صالح انجام دهد.

نباید بدون عمل صالح امید داشت که خداوند پاداش نیک و بهشت می‌دهد.

قرآن در آیه دیگر امیدهای واهی و آرزوهای منهای عمل را چنین نهد می‌کند:

"أَنْتُمْ بِأَمَانَتِكُمْ وَلَا أَمَانِي أَهْلِ الْكُتُبِ مَنْ يَعْمَلْ سُوءًا يُجْزَ بِهِ وَلَا يَجِدْ لَهُ مِنْ دُونِ اللَّهِ وَلِيًّا وَلَا نَصِيرًا\* وَمَنْ يَعْمَلْ مِنَ الصَّالِحَاتِ مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْتَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَأُولَئِكَ يَدْخُلُونَ الْجَنَّةَ وَلَا يُظْلَمُونَ نَبِيرًا" (نساء، ۱۲۳-۱۲۴)؛ پاداش کیفر به آرزوی شما و اهل کتاب نیست. هر کس بدی کند، در برابر آن کیفر می‌بیند. و جز خدا برای خود یار و مددکاری نمی‌یابد. کسانی که کار شایسته کنند- چه مرد و چه زن- در حالی که مؤمن اند وارد بهشت می‌شوند و به قدر گودی پشت هسته خرما به آنان ستم نمی‌شود.

امام علی (ع) فرمود:

لَا تَكُنْ مِمَّنْ يَرْجُوا الْآخِرَةَ بَغَيْرِ الْعَمَلِ [۱۰]؛ چون کسانی مباش که بدون عمل آرزومند بهشت از خداوندند.

بهشت جاودانه بها می‌طلبد، نه بهانه و آرزوی واهی و خیالی.

به امام صادق (ع) گفتند: گروهی از پیروان شما در حالی که نامه اعمال خود را با گناه سیاه کرده اند، می‌گویند: ما امیدواریم! حضرت فرمود: "دروغ می‌گویند، آنها پیرو ما نیستند." آنها گروهی هستند که آرزوها ایشان را به این سو و آن سو می‌برد. هر کس که امید چیزی دارد، برای آن می‌کوشد و هر کس از چیزی بترسد، از آن می‌گریزد. [۱۱] عمل و تلاش است که امید می‌آفریند و امیدوار را به مطلوب و خواسته اش می‌رساند. در غیر این صورت، آدمی چون خسی در گرداب آرزوهای خیالی به این سو و آن سو می‌رود.

امید با فعالیت و تلاش همراه است و از سه جزء

روحیه او را ضعیف ساخت و به فردی مأیوس تبدیل کرد. او خدمت امام صادق(ع) رسید و از آن حضرت چاره جویی کرد. امام(ع) از وی سؤال کرد: آیا در بازار دکان داری؟ عرض کرد: آری، ولی جنسی ندارم تا برای فروش عرضه کنم. حضرت فرمود: موقعی که به کوفه برگشتی دکان خود را تمی ز کن و درب مغازه خود بنشین. قبل از شروع فعالیت، دو رکعت نماز بخوان و پس از آن بگو: خدایا من به نیروی شکست خورده خود متکی نیستم. تنها تکیه گاه من قدرت شکست ناپذیر توست، تو نیرویی به من ده، از تو تمنای روزی و گشایش زندگی دارم. ابوطیاره به دستور امام(ع) عمل کرد و با اطمینان خاطر مغازه خود را باز کرد و در آن جا نشست. ساعتی نگذشت که پارچه فروشی نزد وی آمد و درخواست کرد نصف دکان را کرایه کند. ابوطیاره موافقت کرد و نصف مغازه را به وی واگذار کرد. پارچه فروش متاع خود را در نصف دکان قرار داد و به داد و ستد پرداخت. ابوطیاره از او خواست مقداری از پارچه‌ها را در اختیار ایشان قرار دهد تا به فروش برساند و حق العمل خود را بردارد و بقیه سود را به ایشان پردازد. پارچه فروش پذیرفت. ابوطیاره پارچه‌های او را در نصف دیگر مغازه که در اختیار خودش بود، در معرض فروش قرار داد. اتفاقاً آن روز هوا به شدت سرد شد و مشتریان زیادی برای خرید پارچه به مغازه آمدند و تا غروب تمام اجناس فروخته شد. ابوطیاره می گوید: به این کار ادامه دادم تا کارم به قدری خوب شد که مرکب و غلام و کنیز خریدم و خانه ساختم [۱۴].

آنچه روحیه از دست رفته و یأس آور ابوطیاره را بهبود بخشید، توکل به خدا و اقدام عملی وی بود. صبر و پایداری در عرصه عمل، امید به پیروزی را در دل بیش از پیش شعله ور نگه می دارد و مانع نفوذ عوامل ناامیدکننده و یأس آفرین می شود. امیر مؤمنان فرمود: "مَنْ اسْتَدَامَ قَرَعَ الْبَابَ وَ لَجَّ وَ لَجَّ؛ کسی که پیوسته دری را بکوبد، سرانجام در گشوده خواهد شد و به مقصودش خواهد

شناختی، عاطفی و حرکتی تشکیل شده است. امام علی می‌فرماید: "کل راج طالب و کل خائف حارب"؛ هر امیدواری جوینده است و هر بیمناکی گریزان. انسانی که امید دارد، جستجو و تلاش می کند و با کسی که فقط خیال پردازی می کند و فعالیتی انجام نمی دهد متفاوت است. [۱۲]

بهترین عمل، عملی است که در جامه باقیات الصالحات همواره می‌ماند:

"الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَالْبَاقِيَاتُ الصَّالِحَاتُ خَيْرٌ عِنْدَ رَبِّكَ ثَوَابًا وَ خَيْرٌ أَمَلًا" (کهف، ۴۶)؛ ثروت و فرزندان، زیور زندگی دنیایند و نیکی‌های ماندگار از نظر پاداش نزد پروردگارت بهتر و از نظر امید بهترند.

در این آیه شریفه متعلق امید حقیقی باقیات الصالحات و متعلق امید کاذب ثروت و فرزندان است. بهترین آرزوی دست یافتنی و ماندگار و تضمین شده اعمال خیر و نیک آدمی است (والباقیات الصالحات). آنچه از رحمت و کرامت خدا در برابر آن عمل انتظار می رود، یعنی پاداش و ثوابی که توقف دارند، بی کم و کاست و صد در صد به آدمی می رسد؛ بر خلاف آرزوهای دنیوی و زخارف زودگذر و دل بستن به ثروت و فرزندان و آرزوی بهره‌گیری از آنها که یک درصد آن هم برآورده نمی شود. بیشتر آرزوهای کاذب هستند و آن مقدار که نیز کاذب نیستند فریبده اند [۱۳].

با دست روی دست گذاشتن و زانوی غم در بغل گرفتن، مشکلی رفع نمی شود؛ بلکه یأس و نومیدی را به ارمغان می آورد. پس باید دست به کار شد و در پرتو کار و فعالیت، روحیه مضاعف را به دست آورد. تلاش و کوشش، عامل نشاط و پویایی و سکون و بی تحرکی، مولد رکود و خمودی است. کسی که مشکل مالی دارد باید خودش برای کسب روزی اقدام کند. پیامبر(ص) می فرماید: اگر مشکل مالی دارید، حرکت کنید و برای کسب روزی و جلب فضل الهی از تلاش باز نایستید و غمگین نشوید.

ابوطیاره، بازرگان کوفه، بر اثر پیش آمدهای ناگواری، اموال خود را از دست داد. مشکلات مالی

رسید [۱۵].

روایتی با همین مضمون از پیغمبر خدا (ص) نقل شده است.

گفت پیغمبر که گر کوبی دری  
عاقبت زان در برون آید سری

در آموزه‌های دینی و تعالیم الهی، هیچ کاری ناممکن نیست. هر کاری شدنی است، لیکن باید در رسیدن به آن تلاش و کوشش کرد و خسته نشد.

امام علی (ع) فرمود: مَنْ بَلَغَ جُهْدَ طَاقَتِهِ بَلَغَ كُنَّةَ ارَادَتِهِ؛ کسی که همه نیروی خویش را بکار گیرد، به خواسته اش می رسد [۱۵].

ب) تفکر مثبت: مثبت‌گرایی به معنی داشتن، افکار و رفتار و کردار خوش بینانه در زندگی است. به عبارت دیگر، از نظر روان‌شناسی، مثبت‌گرایی هم مثبت‌اندیشی است و هم مثبت‌کرداری. روان‌شناسی مثبت‌گرا در صدد است تا توانایی‌ها و قابلیت‌های آدمی و جنبه مثبت و فضایل درونی انسان توجه کافی کند و در سفر انسان‌ها به سوی سعادت و خوشبختی به آن‌ها همراه باشد و به دنبال روی از متخصصان آسیب‌شناسی روانی صرفاً به آسیب‌ها پرداخته و آدمی، این اشرف مخلوقات خداوند را صرفاً با عینک آسیب‌شناختی برانداز کرده‌اند، نیست [۸].

تفکر مثبت تکرار عبارت‌های تقویت‌کننده‌ای چون هر روز هر چه که باشد، من بهتر و بهتر هستم یا تیر من همیشه به هدف خواهد خورد را توصیه می‌کند.

اسلام نیز در تعالیم تعلیم و تربیتی خود تفکر مثبت و انجام اعمال مثبت را مورد تأکید قرار می‌دهد و آن را عملاً در جامعه خود اجرا می‌کند.

امام حسن عسکری (ع) می‌فرماید: هیچ بلایی نیست مگر آن که خداوند در نهادش خیری نهفته که آن را فرامی‌گیرد [۱۴].

امام هادی (ع) ابوهاشم جعفری را که در تنگنای شدیدی قرار داشت، با ذکر نعمت‌های الهی امیدوار ساخت و پیش از آن که او چیزی بگوید، حضرت فرمود: کدام یک از نعمت‌های خدا را می‌خواهی شکرگزاری کنی؟ وی که شگفت زده شده بود، خود را

جمع کرد و ندانست چه بگوید. امام (ع) یکی پس از دیگری نعمت‌های وی را بازگو کرد و فرمود: خداوند به تو ایمان داده و با این نعمت، بدنت را بر آتش حرام کرده و به تو تندرستی عطا فرموده و با این وسیله تو را بر انجام فرامین الهی یاری رسانده و به تو قناعت ارزانی داشته، پس تو را از بذل و بخشش بیهوده حفظ کرده است [۱۴].

ج) آینده‌نگری (استفاده از تجربیات گذشته در حال برای آینده بهتر): سلیگمن در کتاب خود با عنوان شادمانی اصیل هیجان مثبت را به سه مقوله آن‌هایی که به گذشته، حال و آینده پیوند دارند طبقه‌بندی می‌کند. هیجان‌ات مثبت مربوط به آینده، شامل خوشبینی، امیدواری، ایمان و اعتقاد هستند [۱۶].

مطالعات آینده‌نگر و گذشته‌نگر در مورد مثبت‌نگری و امیدواری، نشان می‌دهد که افراد دارای سبک تبیینی خوش‌بینانه، به عبارت دیگر، افراد مثبت‌نگر، در مقایسه با افراد دارای سبک تبیینی بدبینانه، کم‌تر احتمال دارد که به هنگام رویارویی با رویدادهای استرس‌زای عمده زندگی، به ضعف سلامت جسمانی یا افسردگی و ناامیدی دچار شده و یا به خودکشی دست بزنند. همچنین معلوم شده که بین خوش‌بینی، امید و سلامت، همبستگی معناداری وجود دارد. خوش‌بینی و امید با شاخص‌های آسیب‌شناختی روانی فعلی شخص و به طور کلی، با افسردگی موجود در وی به طور خاص، همبستگی منفی دارند. خوش‌بینی و امید، سلامت جسمی و روانی را، آن گونه که با انواع شاخص‌ها، از جمله سلامت خودگزارشی، پاسخ مثبت به مداخله‌های پزشکی، سلامت ذهنی، خلق مثبت، نیرومندی ایمن‌شناختی، کنار آمدن مؤثر (ارزیابی مجدد، حل مسئله، اجتناب از رویدادهای استرس‌زای زندگی، جستجوی حمایت اجتماعی) و رفتار ارتقا‌دهنده سلامت مشخص شده‌اند، پیش‌بینی می‌کند [۱۷].

از طرفی دیگر در تعلیم و تربیت اسلام یکی از خصوصیات انسان را آینده‌نگری و توجه به سرنوشت خود و جامعه می‌داند و این هم ناشی از مسأله خوف و

رجاء و حس کنجکاوی اوست که مخصوص انسان است یعنی اگر احساس کرد که چیزی در آینده به او ضرر می‌رساند از آن خوف و بیم دارد و اگر چیزی را مناسب دانست به آن امید و دل می‌بندد. امید از جمله مقوله‌های مهم در اسلام می‌باشد. چنان که خداوند همواره انسان را به امیدواری و خوش بین بودن به نظام زندگی دعوت کرده و آینده روشنی را برای او ترسیم می‌کند برعکس، یأس و ناامیدی را بسیار قبیح و زشت شمرده، آن را دومین گناه کبیره قلمداد می‌کند؛ زیرا سبب یأس از لطف، رحمت و اعتقاد نداشتن به قدرت و کرم بی پایان الهی می‌شود. در قرآن کریم آمده است: گفت: "چه کسی جز گمراهان از رحمت پروردگارش نومید می‌شود" (حجر: ۵۶)

"و از رحمت خدا نومید مباشید، زیرا جز گروه کافران کسی از رحمت خدا نومید نمی‌شود" (یوسف: ۸۷)

یأس و ناامیدی از مغفرت خداوند، همچنین سبب جرأت بر جمیع گناهان می‌گردد؛ زیرا فرد بر این باور است که مورد عذاب قرار خواهد گرفت. پس چرا خود را از لذایذ و شهوات دنیا محروم نماید.

برای ایجاد امید و تقویت آن باید از لحظه‌ها استفاده کرد. برای استفاده بهینه از زمان در این جهت، می‌توان از شیوه مشهور پیشنهادی امام صادق (ع) (تقسیم سه گانه نگاه به گذشته، حال و آینده) بهترین استفاده ممکن را برد. بدین صورت که از تجربه گذشتگان در زمان حال، استفاده کنیم تا آینده‌ای روشن، جلوه‌گر شود [۱۴] این، به جای غصه خوردن برای گذشته و نگرانی همی‌شگی به خاطر آینده است.

حضرت سجاد(ع) در این باره می‌فرماید: "اللهم انی وجدت فیما انزلت من کتابک و بشرت به عبادک ان قلت: یا عبادى الذین اسرفوا علی انفسهم لا تقنطوا من رحمۃ الله ان الله یغفر الذنوب جمیعا"؛ بار خدایا! من در کتاب تو که فرو فرستادی و بندگان را به دعای آن مژده دادی یافتم که فرموده ای: "ای بندگان من که بر نفس‌های خود اسراف کرده و از حد تجاوز نموده اید، از رحمت و بخشش خدا نومید نشوید که

خدا همه گناهان را می‌آمرزد.

"لا یأس منک و قد فتحت لی باب التوبۃ الیک" از تو نومید نمی‌شوم، در حالی که در بازگشت به سوی خودت را به رویم گشوده‌ای.

"فلولا الم واقف الئی أمل من عفوک الذی شمل کل شیء لالقیبت بیدی" پس اگر نبود جاهایی که امی دوارم از عفو و گذشتت که هر چیزی را فرا می‌گیرد، خود را از دست می‌رهانید (و هلاک و تباہ می‌ساختم).

ایجاد امید در مرتبی و بشارت به رحمت، نعمت و گذشت، او را از فرو غلتیدن به فرو دست و گذشته باز می‌دارد و به فرا دست و آینده متوجه می‌کند، البته به کارگیری این روش باید با چنان مهارتی صورت پذیرد که افراد را از "معامله‌گری" باز دارد. افراط در این روش، مرتبی را "تاجر ماب" بار آورده، عمل را جز به بهای رسیدن به پاداشی در آینده انجام نخواهد داد و چون به پاداش و نعمت رسد عمل را از یاد می‌برد؛ بدون این که آن را در نهاد خویش نهادینه ساخته باشد. بنابراین دامنه امید دهی باید متناسب با ظرفیت روانی مرتبی در نظر گرفته شود؛ هر چه ظرفیت روانی و درونی مرتبی بیشتر باشد، امید دهی تأثیر مطلوب تری خواهد داشت. به همین خاطر بهتر است امیدها بیشتر جنبه غیر مادی داشته باشد تا بر مرتبی اثر ماندگار بگذارد. حرکت در مسیر تربیت به وسیله امید، مستلزم نوعی "خود نگهداری و آینده‌نگری" است؛ لذا هر کس خود نگهدارتر و آینده‌نگرتر باشد تأثیر امید بر او بیشتر و مستحکم‌تر خواهد بود، به همین دلیل دامنه امید باید برای کودکان کوتاهتر در نظر گرفته شود؛ زیرا مرتبیان خردسال به خاطر احساسات و عواطف متغیر و زودگذر و نیز عدم درک صحیح از زمان، از خود نگهداری و آینده‌نگری محدودتری برخوردارند [۱۸].

### وجوه تفاوت

وجوه تفاوت امید در تعلیم و تربیت اسلامی از دیدگاه قرآن و روایات با روان‌شناسی مثبت‌گرا عبارتند از:



چیزی که متصل به ایمان است به کار رفته است. از این رو ناامیدی در فردی که مجهز به نیروی ایمان است، نمی تواند نفوذ کند چرا که در ایمان به خداوند، نیروی عظیمی وجود دارد که در نفس انسان تأثیر شگرفی به جا می گذارد. این نیرو سبب بیداری وجدان و تیزی احساس و صیقل روح انسان می شود، به همین دلیل زمانی که انسان در معرض تأثیر ایمان قرار می گیرد، ناگهان تبدیل به انسان می شود که گویا تازه آفریده شده است. قرآن آفرینش و امنیت را که ایمان در نفس مؤمن ایجاد می کند چنین توصیف می کند

" بَلَى مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ " ( بقره: ۱۱۲)؛ آری کسی که در برابر خداوند تسلیم شود و نیکوکار باشد، پاداش او نزد پروردگارش ثابت است، نه ترسی بر آنها است و نه غمگین خواهند شد (بنا بر این بهشت خداوند در انحصار هیچ طایفه‌ای نیست).

" الَّذِينَ آمَنُوا وَ لَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَ هُمْ يُهْتَدُونَ " (انعام: ۸۲)؛ (آری) آنها که ایمان آوردند و ایمان خود را با شرک نیامیختند امنیت مال آنها است و آنها هدایت یافتگانند.

" الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ " (رعد: ۲۸)؛ آنها کسانی هستند که ایمان آورده اند و دل‌هایشان به یاد خدا مطمئن (و آرام) است، آگاه باشید با یاد خدا دل‌ها آرامش می یابد.

بنابراین، از نظر نگارنده زیر بنای امید در روان‌شناسی مثبت‌گرا بر اساس جهان بینی فردی (مادی گرا یا معنا گرا) تعریف می گردد اما زیر بنای مفهوم امید در تعلیم و تربیت اسلامی در قرآن و روایات در راستای تجلی اسماء الهی است.

۲- امید در تعلیم و تربیت اسلامی شامل تفکر، اصول دین و راهکارهای رفتاری است اما در روان‌شناسی مثبت‌گرا، امید صرفاً بر اساس تفکر بیان می شود. طبق نظریه امید در روان‌شناسی، امید دارای سه مؤلفه است: الف) تفکر هدف ب) تفکر گذرگاه: توانایی طراحی ادراک شده ی فرد برای شناسایی و ایجاد مسیرها به سمت هدف است ج) تفکر عامل:

۱- مفهوم امید در روان‌شناسی مثبت‌گرا، فاقد جهت گیری ارزشی است و در آن سخنی از نوع امید (امید مطلوب و نامطلوب) نیامده است. به دیگر بیان، تقسیم بندی امید به امید صادق و کاذب، طبق این نظر بر اساس جهان بینی فرد انجام می گیرد.

امید در قرآن به علت تفاوت متعلقات آن، به دو صورت مطلوب (صادق) و نامطلوب (کاذب) بیان گردیده است. متعلقات امید مطلوب (صادق و حقیقی) که در قالب واژه رجاء بکار می رود از نظر قرآن، اموری است که با واقعیت وجودی انسان هماهنگ و سازگار است مانند امید و انتظار لقای الهی یا امید راه یابی به بهشت و برخورداری از رحمت بیکران الهی، که هر دو در پرتو ایمان و عمل صالح حاصل می شود

"... فَمَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا" (کهف: ۱۱۰)؛ هر کس امید به لقای پروردگارش (روز قیامت) دارد، باید عمل صالح بجای آورد و کسی را در عبادت پروردگارش شریک نسازد.

"إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَ الَّذِينَ هَاجَرُوا وَ جَاهَدُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أُولَئِكَ يَرْجُونَ رَحْمَتَ اللَّهِ وَ اللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ" (بقره: ۲۱۸)؛ آنان که ایمان آورده اند و کسانی که هجرت نموده و در راه خدا جهاد کرده اند، آنان به رحمت خدا امیدوارند، و خداوند آمرزنده مهربان است.

امید کاذب و نامطلوب از نظر قرآن و روایات مربوط به امور دنیوی است که رضای الهی در آن لحاظ نمی گردد و امتیّه ای است که شیطان و هوای نفس آن را به انسان القاء و او را به آن سرگرم می کنند

" وَ لِأَضْلَانِهِمْ وَ لِأَمْنِيَّتِهِمْ " (نساء: ۱۱۹)؛ (شیطان گفت) و آنان را سخت گمراه و دچار آرزوهای دور و دراز خواهم کرد. این نوع در قرآن در قالب طمع منفی، تمنی و امل به کار می رود.

به طور کلی زیر بنای امید در قرآن الله است چرا که امید در راستای تکامل انسان است، تکامل انسان نیز در قرآن به سوی خلیفه الله و مظهر تجلی اسماء الهی است. بنابراین؛ امید نیز طبق قرآن و روایات در راستای تجلی صفات الهی نهادینه شده در وجود آدمی است. به تعبیر دیگر امید واقعی و صادق در قرآن و روایات به معنای

این جهت مورد توجه قرار می‌دهد که در ذهن یک شخصیت مسلمان، اساساً هدف موجود و ثابت است ولی یک شخصیت مادی تلاش دارد تا برای افزایش امید در خود هدفی خلق کند که ممکن است موفق به خلق آن شود یا نه.

در صورت عدم موفقیت نیز حالت تنش و تعارض بواسطه بروز احساس پوچی و ناامیدی بر وی غلبه خواهد کرد ولی این بر شخص مسلمان تا زمانی که در ارتباط با هدف عبادی است، دست نمی‌دهد، خواه در این مسیر با سختی‌ها و مشکلات روبرو شود یا نه.

" وَ لَتَبْلُوَكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَ نَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَ الثَّمَرَاتِ وَ بَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَ إِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ \* أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَ رَحْمَةٌ وَ أُولَئِكَ هُمُ الْمُفْتَدُونَ " (بقره: ۱۵۷-۱۵۵):  
 قطعاً همه شما را با چیزی از ترس، گرسنگی، زیان مالی و جانی، و کمبود می‌وه‌ها آزمایش می‌کنیم و بشارت ده به استقامت‌کنندگان! آنها که هر گاه مصیبتی به آنها رسد می‌گویند: ما از آن خدا هستیم و به سوی او باز می‌گردیم! اینها همانها هستند که الطاف و رحمت خدا شامل حالشان شده و آنها هدایت‌یافتگان هستند.

علاوه بر آن، طبق نظریه امید در روان‌شناسی مثبت‌گرا، "اهداف توسط خود فرد و با توجه با بینش و نگرش خود او نسبت به جهان (مادی گرا یا معنا گرا) تعیین می‌گردد. به همین دلیل این نظریه، از نظر ارزش‌گذاری اهداف تقریباً یک نظریه خنثی به شمار می‌رود و در مورد مطلوب و یا نامطلوب بودن هدف، سخنی نمی‌گوید و تنها به منزله ابزاری برای کسب امید است" [۱۹].

اما در اسلام علاوه بر اینکه هدف، موجود و ثابت است، اهداف مطلوب و نامطلوب دنیوی نیز تعریف گشته‌اند. در قرآن اهداف مطلوب اهدافی هستند که آدمی را به سوی خداوند و معنویت سوق می‌دهند چرا که در بینش قرآن، دنیا مزرعه آخرت و حیات دنیوی و زندگی آدمی در این جهان به مثابه پلی به سوی آخرت است.

توانایی ایجاد انگیزه برای شروع و تداوم حرکت در گذرگاه [۷].

در اسلام، عوامل امید، تنها شامل تفکر (هدف، گذرگاه و عامل) نیست بلکه در بینش قرآن و روایات اسلامی خداوند (با وعده رحمت و مغفرت) و پیامبر (با وعده شفاعت)، همچنین اعتقاد به توحید و وحدت معبود و نیز اعتقاد به معاد و جهان پس از مرگ به عنوان سرانجام و فرجام آدمی، از عوامل امید شمرده شده‌اند. همچنین خداوند در قرآن از طریق راهکارهای رفتاری همچون دعا، احسان و ... آدمی را به تفکر و عمل جهت تقویت امید خویش فراخوانده است، بدون شک انجام منظم و مخلصانه این راهکارها، سبب می‌گردد که مؤمن بتواند در همه‌ی شرایط زندگی، امید خویش را حفظ کند و در افتادن در ورطه ناامیدی و افسردگی مصون ماند.

۳- در روان‌شناسی مثبت‌گرا یکی از توصیه‌های درمانگر به بیمار و مراجع، این است که از او می‌خواهد هدف خویش را مشخص و معین سازد، تا به تحرک و معنا و مفهوم بخشیدن به زندگی در پیمودن آن با نشاط حرکت کند، به این صورت که نبودن و با نامشخص بودن هدف، باعث می‌شود که زندگی با شک و ملال احساس شود و بی‌معنا و عبث گردد و سرانجام موجب ناامیدی و افسردگی شود [۷].

اما از نظر قرآن معنا و مفهوم امید در زندگی انسان، از ابتدا توسط خداوند سبحان تعیین گردیده است و آن مبتنی بر یک هدف عبادی محض یعنی خلافت و جاننشینی خداوند بر روی زمین است

"وَ إِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلٰئِكَةِ اِنِّیْ جَاعِلٌ فِی الْاَرْضِ خَلِیْفَةً " (بقره: ۳۰): هنگامی که پروردگار تو به فرشتگان گفت: من در روی زمین جانشین و حاکمی قرار خواهم داد.

"وَ مَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَ الْاِنْسَ اِلَّا لِیَعْبُدُوْنِ " (ذاریات: ۵۶): من جن و انس را نیافریدم جز برای اینکه عبادتم کنند (و از این طریق تکامل یابند و به من نزدیک شوند).

بنابراین، تفاوت روان‌شناسی مثبت‌گرا و اسلام را از

رویداد نامطلوب (مشوق منفی) جلوگیری کند (انگیزش منفی) [۱۹].

لیکن در نظریه امید عمدتاً تأکید بر انگیزش مثبت است و از انگیزه منفی یاد نمی شود.

اما در قرآن و روایات خداوند و معصومین (ع) هم از انگیزش مثبت (رجاء) سخن گفته و هم از انگیزش منفی (خوف). به دیگر سخن، خداوند برای افزایش امید و رفع پریشانی او، تنها به تشویق مردم برای بهره برداری از نعمت‌های بهشتی تکیه نمی کند (انگیزه مثبت یا رجاء)، بلکه همزمان با آن بر امر ترساندن مردم از عذاب دردناک آتش دوزخ نیز تکیه می کند (انگیزش منفی یا خوف).

آیات تشویق که نعمت‌های بهشتی را توصیف می کند، امید به دست یابی به این نعمت‌ها را در مسلمانان برمی انگیزد و آنها را به انجام کارهایی که موجب خشنودی خداوند و پیامبرش می شود، وای دارد بدان امید که در زمره بهشتیان قرار گیرد. آیاتی که عذاب دوزخ را توصیف می کند، مردم را از انجام کارهایی که باعث خشم خداوند می شود دور کرده و این دوری، باعث امیدوار ماندن به رحمت خداوند می شود. بنابراین؛ این دو انگیزه مکمل یکدیگر هستند و در هدف نیز هماهنگ با هم می باشند. از این رو دو آمیزه ترس و امید، خود ضامن بیدار کردن انگیزه ای نیرومند در مسلمانان است تا هدف اصلی خدا نائل شوند. به همین دلیل در آیات قرآن دو واژه خوف و رجاء در کنار یکدیگر به کار گرفته شده است.

" إِنَّمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا مَتَّعَ وَإِنَّ الْآخِرَةَ هِيَ دَارُ الْقَرَارِ " (غافر: ۳۹)؛ این زندگی دنیا متاع زودگذری است، و آخرت سرای همی‌شگی است.

و اهداف نامطلوب اهدافی هستند که حاصل القانات شیطانی می باشند و سبب گمراهی آدمی می گردند " وَ لَا ضَلِيلٌ لَهُمْ وَلَا مَلِيئِينَ لَهُمْ " (نساء: ۱۱۹)؛ (شیطان گفت) و آنان را سخت گمراه و دچار آرزوهای دور و دراز خواهم کرد.

بنابراین، در دیدگاه اسلام هدفداری در امید به عنوان عنصر کلیدی، ثابت و از پیش تعیین شده از طرف خداوند و از نظر ارزش گذاری نیز شامل اهداف مطلوب و نامطلوب می شود اما در روان‌شناسی مثبت‌گرا از انسان خواسته می شود تا به عنوان موجودی مادی هدف را خلق کند و از نظر ارزش گذاری اهداف در این دیدگاه تقریباً یک نظریه خشتی به شمار می آیند.

به دیگر سخن، نظریه امید در روان‌شناسی مثبت‌گرا، از نظر ارزش گذاری اهداف، یک نظریه تقریباً خشتی به شمار می آید در حالیکه در قرآن کریم علاوه بر تعیین هدف، به تقسیم انواع اهداف دنیوی نیز پرداخته است و از طرفی، این نظریه در روان‌شناسی مثبت‌گرا فاقد جهت گیری ارزشی است اما قرآن کریم برای تبیین و واضح سازی مفهوم امید به بیان و ترسیم سیمای الگوهای مورد پسند و ناپسند امید پرداخته است.

۴- " در روان‌شناسی مثبت‌گرا اعتقاد بر این است که آدمی به این خاطر به اهداف دست می زند که انتظار دارد آن رفتار به یک رویداد مطلوب (که هدف یا مشوق نام دارد) منجر شود (انگیزش مثبت) و یا از یک

جدول ۱: وجوه تشابه امید در دیدگاه روان‌شناسی مثبت‌گرا با قرآن و روایات

قرآن و روایات	روان‌شناسی مثبت‌گرا
امید یعنی انتظار رسیدن به هدف همراه با تلاش و عمل	امید یعنی انتظار دستیابی به هدف همراه با تلاش
هدف مؤلفه کلیدی	هدف مؤلفه کلیدی
طراحی کارها برای رسیدن به خشنودی خداوند	طراحی کارها به سوی هدف مطلوب
استفاده از روش‌های مانند آینده نگری، تفکر مثبت، فعالیت هدفدار	استفاده از روش‌های همچون آینده نگری، تفکر مثبت و اقدام به عمل و هدفداری آن

- امید به معنای انتظار برای دستیابی به هدف همراه با تلاش و عمل است
- هدف، مؤلفه‌ی کلیدی امید درمائی قرآن و روان‌شناسی مثبت‌گرا است زیرا تقریباً تمامی آنچه که یک فرد انجام می‌دهد، به سمت دستیابی به سمت یک هدف است.
- تفکر امیدوارانه با غلبه بر موانع ایجاد می‌شود چرا که موانع چیزی نیست که لزوماً از زندگی حذف شوند، آن‌ها حتی می‌توانند باعث ارزشمندتر شدن هدف برای انسان شوند. افراد دارای امید بالا، هنگام برخورد با موانع می‌توانند راه‌های جانشین و جدیدی برای رسیدن به هدف ایجاد کنند و پاسخ‌های هیجانی سازگارتری ارائه دهند.
- در هر دو دیدگاه از برخی روش‌های مشابه جهت ایجاد امید در تربیت انسان استفاده می‌کنند که عبارتند از: اقدام به عمل و هدفداری آن، آینده‌نگری و تفکر مثبت.
- برخی تفاوت‌ها در این حوزه عبارتند از:
  - زیر بنای امید در روان‌شناسی مثبت‌گرا بر اساس جهان بینی فردی (مادی‌گرا یا معناگرا) تعریف می‌گردد اما زیر بنای مفهوم امید در تعلیم و تربیت اسلامی در قرآن و روایات در راستای تجلی اسماء الهی است.
  - نظریه امید در روان‌شناسی مثبت‌گرا، از نظر ارزش‌گذاری اهداف، یک نظریه تقریباً خنثی به شمار می‌آید در حالیکه در قرآن کریم علاوه بر تعیین هدف، به تقسیم انواع اهداف دنیوی نیز پرداخته است.

"وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا وَادْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا" (اعراف: ۵۶)؛ و در زمینی فساد مکنید بعد از آنکه اصلاح شده است، و او را با بیم و امید بخوانید (بیم از مسئولیت‌ها و امید به رحمتش، و نیکی کنید). بنابراین از نظر نگارنده در نظریه امید در روان‌شناسی مثبت‌گرا، جهت تحکیم امید در آدمی، تنها از انگیزش‌های مثبت سخن رفته است در حالی که در قرآن کریم، علاوه بر بیان انگیزش‌های مثبت (رجاء) انگیزش‌های منفی (خوف) بیان گردیده است.

### بحث و نتیجه‌گیری

با تأملی کوتاه بر آنچه گفته شد این نکته روشن می‌گردد که امید در تعلیم و تربیت اسلامی از دیدگاه قرآن و روایات از گستره بیشتری نسبت به امید در روان‌شناسی مثبت برخوردار است. چرا که قرآن و روایات دارای نگاه جامع به انسان می‌باشد. بدین معنا که قرآن تمامی جنبه‌های وجودی انسان را در نظر می‌گیرد، اما در روان‌شناسی مثبت‌گرا بیشتر جنبه‌های عینی وجود انسان (رفتار) مورد توجه است و جهت‌گیری ارزشی در این روان‌شناسی مورد توجه نیست. به بیان دیگر، روان‌شناسی مثبت‌گرا بر اساس جهان بینی فردی (مادی‌گرا یا معناگرا) تعریف می‌گردد اما زیر بنای مفهوم امید در تعلیم و تربیت اسلامی در قرآن و روایات در راستای تجلی اسماء الهی است.

بنابراین از نظر نگارنده، وجوه تشابه در مبانی امید در تعلیم و تربیت اسلامی از دیدگاه قرآن و روایات با روان‌شناسی مثبت‌گرا عبارتند از:

جدول ۲: وجوه تفاوت امید در دیدگاه روان‌شناسی مثبت‌گرا با قرآن و روایات

قرآن و روایات	روان‌شناسی مثبت‌گرا
اساس بر جهان بینی الهی	اساس بر اساس جهان بینی فردی
از هر نظر یک نظریه پویا	از نظر ارزش‌گذاری اهداف نظریه خنثی
دارای جهت‌گیری ارزشی و بیان‌کننده الگو است	فاقد جهت‌گیری ارزشی است
روش‌های ایجاد امید بسیار و در برگیرنده تمام جوانب وجودی انسان است	روش‌های ایجاد امید محدود و متوجه جنبی عینی انسان است

انتشارات دار الکتب الاسلامیه.

[6] Snyder, CR. (2000), Handbook of Hope: Theory, Measure & Applications, Academic Press, USA.

[۷] علاءالدینی، زهره (۱۳۸۷) بررسی امید درمانی گروهی بر دانشجویان دانشگاه اصفهان. پایانامه کارشناسی ارشد چاپ نشده، دانشگاه اصفهان.

[۸] کوبلیام، سوزان (۱۳۸۶) مثبت اندیشی و مثبت گرایی کاربردی، فرید براتی سده، افسانه صادقی. تهران: نشر جوانه رشد.

[۹] نجفی، محمود (۱۳۸۸) ارائه الگوی پیش بینی رضایت‌مندی زندگی بر اساس روابط ساختاری سازه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا در کارکنان جوان و میانسال دانشگاه‌های تهران، رساله دکتری چاپ نشده. دانشگاه علامه طباطبایی.

[۱۰] سید رضی (۱۳۷۸) نهج البلاغه، ترجمه حسین انصاریان. تهران: انتشارات پیام آزادی.

[۱۱] کلینی، یعقوب (۱۳۷۵) اصول کافی، تحقیق علی اکبر غفاری. قم: نشر دارالکتب الاسلامیه.

[۱۲] انصاری، مریم؛ میرشاه جعفری، ابراهیم (۱۳۸۹) تأملی بر ساز و کار ایمان و امید در زندگی و تأثیر آن بر سلامت روان انسان. فصلنامه مطالعات اسلام و روان‌شناسی، سال چهارم، شماره ۶، ص ۱۲۳-۱۴۲.

[۱۳] طباطبایی، محمد حسین (۱۴۱۷ق) میزان فی تفسیر القرآن. قم: دفتر انتشارات اسلامی.

[۱۴] مجلسی، محمد باقر (مکرر) بحار الانوار. قم: انتشارات مکتبه الاسلامیه.

[۱۵] محمدی ری شهری، محمد (۱۴۱۶ق) میزان الحکمه. قم: دارالحدیث.

[۱۶] کرد میرزا نیکوزاده، عزت اله (۱۳۸۸) الگویابی زیستی-روانی-معنوی در افراد وابسته به مواد و تدوین برنامه مداخله برای ارتقاء تاب‌آوری مبتنی بر روایت‌شناسی شناختی و روان‌شناسی مثبت‌نگر، رساله دکتری چاپ نشده، دانشگاه علامه طباطبایی.

• نظریه امید در روان‌شناسی مثبت‌گرا فاقد جهت‌گیری ارزشی است اما قرآن کریم برای تبیین و واضح سازی مفهوم امید به بیان و ترسیم سیمای الگوهای مورد پسند و ناپسند امید پرداخته است.

• در نظریه امید در روان‌شناسی مثبت‌گرا، جهت تحکیم امید در آدمی، تنها از انگیزش‌های مثبت سخن رفته است در حالی که در قرآن کریم، علاوه بر بیان انگیزش‌های مثبت ( رجاء ) انگیزش‌های منفی ( خوف ) بیان گردیده است.

• روان‌شناسی مثبت‌گرا در روش‌های ایجاد امید محدودتر از روش‌های ایجاد امید در تعلیم و تربیت انسانی است، به طوری که روان‌شناسی مثبت‌گرا از عوامل امید آور همچون شفاعت، توبه، احسان استفاده و از روش معرفی الگو و توجه به عمل و پیامدهای آن و... استفاده نمی‌کند. و حتی در روش‌های مشابه همچون آینده‌نگری و تفکر مثبت تنها به جنبه عینی انسان توجه دارد و سایر جنبه‌های وجودی او را نمی‌سنجد.

## منابع

[۱] خمینی، سید روح الله (۱۳۸۰) شرح چهل حدیث. تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی.

[۲] سلیمان، مارتین (۱۳۸۹) شادمانی درونی، مصطفی تبریزی، رامین کریمی، علی نیلوفری. تهران: نشر دانژه.

[۳] بهاری، فرشاد (۱۳۸۸) مقایسه تأثیر مشاوره زناشویی متمرکز بر امید و مدل ترکیبی بخشودگی و امید بر تحریف‌های شناختی بین فردی و تعرضات زناشویی زوج‌های مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر اصفهان. رساله دکتری چاپ نشده، دانشگاه اصفهان.

[۴] راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۲ق) المفردات فی غریب القرآن. قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.

[۵] مکارم شیرازی، ناصر و دیگران (۱۳۷۴) تفسیر نمونه. تهران:

دینی دانشگاه شیراز، پیاپی ۱۵، ص ۹۹-۱۱۸.

[۱۷] کار، آلان (۱۳۸۵) روان‌شناسی مثبت، شریفی، حسن پاشا؛ نجفی زند، جعفر؛ ثنایی، باقر. تهران: انتشارات سخن.

[۱۹] محققیان، زهرا (۱۳۸۹) مفهوم امید در قرآن و مقایسه آن با روان‌شناسی، پایان نامه کارشناسی ارشد چاپ نشده، دانشگاه اصفهان.

[۱۸] میر شاه جعفری، سید ابراهیم؛ مقامی، حمید (۱۳۸۴) رهیافتی به نظام تربیتی از نگاه صحیفه سجادیه. فصلنامه اندیشه