

مطالعات اسلامی: علوم قرآن و حدیث، سال چهل و سوم، شماره پیاپی ۸۷/۳، پاییز و زمستان ۱۳۹۰، ص ۸۳-۱۰۸

## بررسی تطبیقی ناامیدی در نظریه اسنایدر و قرآن کریم\*

### دکتر اعظم پرچم<sup>۱</sup>

استادیار دانشگاه اصفهان

Email: azamparcham@gmail.com

### دکتر مریم فاتحی زاده

دانشیار دانشگاه اصفهان

Email: maryahmfztehizade@yahoo.com

### زهرا محققیان

مدرس دانشگاه آزاد اسلامی

Email: z.mohaghegh89@yahoo.com

## چکیده

ناامیدی و نداشتن نگرش مثبت و امیدوارانه، ضمن از بین بردن تلاش‌های هدفمند آدمی، یکی از موضوعاتی است که تضعیف سلامت روان انسان را سبب می‌شود. در روان‌شناسی مثبت‌نگر، اعتقاد بر آن است که سازه‌هایی همچون ناامیدی، می‌تواند به ایجاد انواع بیماری‌ها منتهی گردد. از این رو در یکی دو دهه‌ی اخیر، روان‌شناسان در پرتو نظریه‌ای به نام نظریه‌ی امید، با تمرکز بر تفکر امیدوارانه به درمان افسردگی پرداخته‌اند. از سویی دیگر، با توجه به تأثیر جهان‌بینی هر فرد در زدودن انواع بیماری‌ها، نمی‌توان از نقش دین در زدودن ناامیدی غافل ماند.

پژوهش حاضر درصدد است به روش تطبیقی ضمن بررسی ناامیدی در نظریه اسنایدر و بازیابی آن در مفاهیم قرآن، به میزان هم پوشانی این دو حوزه در تبیین موضوع فوق دست یابد و در پایان بدین نکته راه یافته که در تطبیق ناامیدی در دو حوزه فوق، مشترکات بیش از مفترقات است و یافته‌های بشری، بسیار شبیه داده‌های وحیانی است و چون علم اساساً بیان هست‌ها و نیست‌هاست، از این رو ارتباط با معنویت در بیان ارزش‌ها و بایدها و نبایدهای آن، نقش بسیار مؤثری در مقابله با ناامیدی دارد. البته جهت قضاوت درباره اثربخشی بیشتر یا کمتر، مطالعات تجربی و عینی لازم است.

**کلید واژه‌ها:** ناامیدی، افسردگی، اسنایدر، قرآن، آرامش.

\* . تاریخ وصول: ۱۳۸۹/۹/۱۶؛ تاریخ تصویب: ۱۳۹۰/۶/۲۶.

<sup>۱</sup> . نویسنده مسئول.

## مقدمه

در عصر اطلاعات و هزاره سوم، به رغم رشد تکنولوژی و پیشرفت‌های سریع فناوری، یکی از مشخصه‌های بارز و عینی در رفتار عموم مردم جامعه مخصوصاً جوانان، افسردگی و ناامیدی نسبت به زندگی، حیات و فردای روشن است. دانشمندان، متفکران و مصلحان بشری سال‌های متمادی تلاش نموده‌اند تا از طریق راه‌حلهایی مقبول و مؤثر، انسان را از اضطراب و دلهره، احساس پوچی و یأس پرهیز دهند و امید و آرامش را بر زندگی او حاکم نمایند. این تلاش‌ها گرچه تنها در برخی زمینه‌ها به نتایجی منتهی شده است، اما هنوز بیشتر جوامع انسانی از رفاه و امنیت محرومند. این واقعیت سبب گردیده اندیشمندان عصر حاضر، بیش از هر زمان دیگر شیفته شنیدن پیام‌ها و راه‌حل‌های جدیدی باشند که بتواند بن‌بست‌های موجود را بشکند چرا که علم به لحاظ ماهیت خود با مرزهای تجربه مادی محصور شده حال آنکه برای تعیین اهداف غایی تربیتی، لازم است از تمسک به دین بهره گرفته شده و خط سیری را تعقیب نمود که بینش الهی آن را مشخص ساخته است. بینشی عمیق، فراگیر، روشن و عاری از هرگونه ابهام که تمامی زوایا و ابعاد مشابه و به هم بافته شخصیت انسان را روشن‌نگر است و هیچ نقطه‌ای از نقاط گوناگون روان انسان و جان و جهان از برابر نگاه او مخفی نیست (سبا/ ۳). به همین دلیل از جمله موضوعات اساسی و مهم که یادآوری آن به افراد، مخصوصاً جوانان، بسیار ضرورت دارد، نقش تخریبی یأس و ناامیدی در زندگی است که به طور طبیعی به ایستایی روح و بازداشتن آن از حرکت تکاملی خویش منتهی خواهد گردید.

در نیم قرن گذشته، میان روان‌شناسان علوم انسانی، جهت درمان بیماری‌های روانی بویژه ناامیدی و افسردگی (فراگیرترین بیماری روانی قرن) (بهاری، ۶)، جنبشی با عنوان روان‌شناسی مثبت ایجاد شده که در آن سازه‌هایی همچون امید برای درمان ناامیدی معرفی گردیده‌اند. در نظریه فوق، اسنایدر پس از بیان فرضیه‌ها، اصول اساسی و مؤلفه‌های امید و طریقه شکل‌گیری آنها در دوره‌های مختلف زندگی، به بررسی ناامیدی، علل و عوامل پیدایش و نیز راهکارهای مبارزه با آن پرداخته است که در پژوهش حاضر، تنها به بخش اخیر این نظریه یعنی (ناامیدی) نگرسته شده است.

از سویی دیگر، از آنجا که اسلام در رسالت جهانی خویش، وظیفه پاسخگویی به مقتضیات زمان و رفع شبهات روز را دارد، برخی اندیشمندان اسلامی همچون شهید محمدباقر

صدر معتقدند که موضوعات مورد نیاز بشر که در دین مطرح گردیده‌اند، باید در دنیای واقع بررسی شوند تا به غنی سازی اندیشه‌ها و یافته های بشری کمک رسانند (الصدر، التفسیرالموضوعی و الفلسفه الاجتماعی فی المدرسه القرانیه، ۳۸). به دیگر بیان، مفسر یا تحلیل گر باید در پرتو یافته های خویش، با نگاهی پرسشگرایانه و با هدف پاسخ یابی فعال و پویا، رو به روی قرآن نشسته و دیدگاه قرآن را از میان مقایسه نص آن با نتایج و یافته های اندیشه بشری دریافت نماید (همان، ۱۱). از منظر شهید صدر، نظریه قرآن درباره عناوین مختلف اعتقادی، اجتماعی و جهانی با پیشرفت زمان پدید می آید و از طریق مجموعه تجارب یافته شده از علوم روز جامعه، در تبادل اطلاعات با قرآن و محاوره و گفت و گوی با آن، نتایجی حاصل می گردد که می توان با آنها، نیازها و سؤالات بشر متمدن امروزی را پاسخ داد و بدین ترتیب مفاهیم عمیق قرآن را در بطن جامعه به طور آشکارتری ظاهر نمود (همان، ۱۴).

در حقیقت از آنجا که پژوهش در علوم انسانی (به منظور شناخت، برنامه ریزی و ضبط و مهار پدیده های انسانی) در راستای سعادت واقعی بشر، ضرورتی انکارناپذیر است و استفاده از عقل و آموزه های وحیانی در کنار داده های تجربی و عینی، شرط اساسی پویایی، واقع نمایی و کارایی این گونه پژوهش‌ها در هر جامعه است (فقیهی، ۵)؛ به همین دلیل این اندیشمند قصد دارد در تفسیر موضوعات قرآنی، یافته‌ها و تحقیقات دانشمندان علوم انسانی را بر قرآن عرضه نماید و ضمن بهره گیری از آنها، به پاسخگویی سؤالات و شبهات روز پردازد و تنها در این صورت است که رهیافت‌های بشری استفاده بهینه ای دارد و قابلیت آن را دارد که بشر را در بُعد معرفتی به سمت تکامل معنوی خویش سوق داده و در مقابل موانع و عوامل بازدارنده، مصونیت بخشد.

در این راستا، این پژوهش نیز به فراخور گنجایش خویش، درصدد است اندیشه یک دانشمند بزرگ شیعه را (با تحقیق در یکی از موضوعات مطرح در جامعه یعنی ناامیدی و افسردگی از منظر روان شناسی و قرآن) دنبال نماید تا روشن شود که آیا می توان برخی از مشکلات بشر متمدن امروزی را در علم روان شناسی بررسی نمود و سپس رهیافت‌های به دست آمده را با متن قرآن مقایسه نمود و نظر قرآن را در آن امور، استخراج کرد؟ مشترکات و مفترقات حاصل از این تطبیق تا چه حد راهگشا و مفید است و به راه حل مناسبی منتهی می شود؟

### ۱- تاریخچه مذهب و روان شناسی در درمان ناامیدی

ناامیدی<sup>۱</sup>، یک مشکل جدی برای سلامت عمومی است که می تواند کیفیت زندگی آدمی را نیز به مشکل دچار کند. از این رو شناسایی راه مبارزه با آن، ضروری است. از سویی دیگر، تئوری ها و تحقیقات بسیاری، معنویت را به عنوان یک منبع بالقوه که می تواند بر ناامیدی تأثیر گذارد، معرفی کرده اند (فقیهی، ۴۷-۴۸) چرا که آموزه های دینی با فراهم نمودن یک چهارچوب اخلاقی روشن، به آدمی کمک می کند تا معنایی برای زندگی خویش به دست آورده و با ایجاد احساس هدفمندی برای انسان، حمایت عاطفی و امید را به او هدیه می دهد (صالحی خواه، ۵).

سرچشمه تحقیقات درباره رابطه بین معنویت و ناامیدی به سال های ۱۸۸۰ تا ۱۹۳۰ بر می گردد؛ اما بررسی علمی آن به پایان قرن ۲۰، توسط بسیاری از روانشناسان همچون ویلم ونت<sup>۲</sup>، ویلیام جیمز<sup>۳</sup>، استنلی هال<sup>۴</sup>، کارل یونگ<sup>۵</sup> مربوط می شود که در طی تحقیقات خویش این نتیجه رسیدند که بیماران مبتلا به ناامیدی و افسردگی، باید به شدت از مذهب برای مقابله با بیماری خویش استفاده کنند (عزیزی ابرقویی، ۴۰). روبرت<sup>۶</sup> در تحقیقات جامع خود درباره نیازهای اعتقادی بیماران افسرده و ناامید، قرن ۲۱ را قرن معنویت خواند و بهترین راه تصفیه یک ذهن مأیوس و ناامید را، رابطه با خداوند معرفی کرد. او همچنین تأکید نمود که تیم درمان باید از اهمیت نیازهای روحانی و معنوی در فرهنگ های مختلف آگاهی داشته باشد (وست<sup>۷</sup>، ۱۵). امروزه باورهای دینی و معنوی مراجعان، نه تنها ناکارآمد و غیرمنطقی تلقی نمی شود بلکه به عنوان منبعی قدرتمند برای بهبود و درمان نیز در نظر گرفته می شود. مضاف به اینکه در بسیاری موارد، مشکل مراجعان با مسائل مذهبی آمیخته گردیده و بدون مداخله معنوی، درمان کامل نمی شود (اعتمادی، فصلنامه تازه های روان درمانی، ش ۳۵، ص ۱۳۴). از این رو ارتباط با معنویت، حتی شرکت در مجالس مذهبی، راهی برای رشد فردی و رهایی از ناامیدی است (سیمون دین<sup>۸</sup>، ۲۹).

1. Demoralization.
2. Wilhelm wudnt.
3. William james.
4. Stanley hall.
5. Carl jung.
6. Robert.
7. Vest.
8. Simon dein.

از سوی دیگر، در اواخر قرن ۲۰ و اوایل قرن ۲۱ روان‌شناسی مثبت نگر نیز شروع به رشد کرد و کم‌کم روح زمان، نسبت به سازه‌هایی همچون امید برای درمان افسردگی، تقویت شد و بسیاری از محققان روان‌شناسی مثبت، به جای توجه صرف به تجارب یا ادراک‌های منفی افراد به بررسی سازه‌هایی چون خود-کنترلی، تاب‌آوری، معنویت، خوش‌بینی و امید برای مبارزه با ناامیدی پرداختند (علالدینی، ۱۵). اسنایدر<sup>۱</sup> نیز در سال ۱۹۹۰ نظریه خود را با عنوان نظریه امید مطرح کرد (اسنایدر، ۴) و در آن روش درمانی تازه‌ای برای مبارزه با ناامیدی و افسردگی ارائه نمود (بهار، ۱۹۵).

به طور کلی، همان‌گونه که در قبل نیز اشاره رفت، تاکنون روان‌شناسان بسیاری درباره افسردگی و ناامیدی اظهار نظر نموده و راهکارهایی ارائه کرده‌اند، اما از آنجا که تنها نظریه اسنایدر در این زمینه جامعیت دارد و او نیز در نظریه خویش، نسبت به معنویت و رویکرد دینی ساکت است، به همین دلیل پژوهش حاضر سعی دارد (در حد گنجایش خویش) تنها در پرتو بررسی نظریه او و با غنی نمودن آن با تعالیم قرآن، راهکاری تازه برای مبارزه با ناامیدی و افسردگی ارائه نماید و راه را برای تحقیقاتی گسترده بگشاید. لازم به ذکر است که اسنایدر ۲۳ کتاب در زمینه روان‌شناسی مثبت به چاپ رسانده که ۶ مورد از آنها، درباره نظریه امید است. در ادامه، سعی نوشتار بر این است تا پس از معرفی نظریه اسنایدر در روان‌شناسی و تبیین مؤلفه‌های امید در آن، به روش درمانی روان‌شناسان جهت درمان افسردگی بپردازد.

## ۲- ناامیدی در نظریه اسنایدر و قرآن کریم

طبق نظریه اسنایدر، ناامیدی حالت تکان‌دهنده‌ای است که با احساسی از ناممکن بودن امور، ناتوانی و بی‌علاقگی به زندگی آشکار می‌شود (اسنایدر، ۱۹۹۴، ۱۱۵). طبق این نظریه، فرض بر این است که شکست در رسیدن به اهداف، به صورت مکرر و فراگیر، تفکر عامل و گذرگاه و در نتیجه امید را کاهش می‌دهد و این، اولین مرحله ایجاد افسردگی است. از این دیدگاه، امید پایین، ممکن است زیر بنای افسردگی را فراهم کند. در افراد افسرده، هم فرایندهای شناختی (تفکر هدف و تفکر گذرگاه) و هم انگیزش (تفکر عامل) کاهش می‌یابند. این افراد، احتمال کمتری دارد که بتوانند مسائل خود را به طور مؤثر حل کنند. تلاش برای درمان افسردگی با تمرکز بر تفکر امیدوارانه، احتمالاً باعث بهبود ظرفیت حل مسئله و

1. Snyder.

نشانه‌های عاطفی خواهد شد (بهاری/۹۳).

اما جهت تبیین بیشتر این نظریه درباره ناامیدی، لازم است ابتدا تعریف امید و نیز مؤلفه‌های آن را از منظر اسنادی بیان نمود تا از آنجا بتوان به درمان ناامیدی روی آورد. در قرآن کریم، امید مترادف با «رجاء» و از مفاهیم کلیدی قرآن است. حقیقت لغوی «رجاء»، امید داشتن است و در اصطلاح انتظار امر محبوبی است که اکثر اسباب و موجبات آن، محقق باشد. ناامیدی نیز از منظر قرآن کریم، حالتی است که آدمی یقین می‌کند آن چیزی که امید و انتظارش را دارد تحقق نخواهد یافت (طباطبایی، ۱۵۶/۱۰؛ طبرسی، ۱۴۵/۵) و از راه کلید واژه‌هایی همچون یأس (قطع و بریده شدن آرزوها و امیدها) و قنوط (ناامیدی از رسیدن به هدف) قابل پی‌گیری است (ابو فارس؛ ابن منظور؛ راغب اصفهانی؛ مصطفوی؛ ذیل ریشه کلمه) که واژه یأس اعم از قنوط است (العسکری؛ مصطفوی؛ ذیل ریشه کلمه). مفسران نیز در بیان تفاوت فوق، بعضی هر دو را به یک معنی دانسته‌اند (طباطبایی، ۱۷/۴۲۶؛ مکارم شیرازی، ۲۰/۳۲۱)؛ مضاف به اینکه شدت ناامیدی در قنوط زیاده‌تر است (حقی برسوی، ۷/۴۴). برخی دیگر (یأس) را به معنای وجود ناامیدی در درون قلب و (قنوط) را به معنی ظاهر ساختن آن در چهره و در عمل دانسته‌اند (فخر رازی، ۲۷/۱۳۷؛ آلوسی، ۲۵/۴). مرحوم طبرسی نیز در مجمع‌البیان در میان این دو چنین فرق گذاشته که یأس ناامیدی از خیر و قنوط ناامیدی از رحمت است (طبرسی، ۹/۱۸).

در قرآن کریم، یأس و ناامیدی از چنان جایگاهی برخوردار است که از جمله گناهان کبیره شمرده شده است. از این رو، هیچ صاحب‌ایمانی نمی‌تواند و نباید از رحمت خدا ناامید شود. از این رو یأس از رحمت خداوند در حقیقت محدود کردن قدرت و پنهان کردن احاطه و وسعت رحمت اوست. قرآن کریم با بیان و القاء این دستورالعمل، انسان مصیبت زده را از افتادن به ورطه اضطراب و افسردگی نجات می‌دهد. در صورت بروز اضطراب نیز، با بیان (أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) (رعد/۲۸)، او را به آرامش و دور شدن از اضطراب دعوت می‌کند (طباطبایی، ۱۱/۳۵۴؛ امین اصفهانی، ۷/۳۷؛ طیب، ۷/۳۳۵). به همین دلیل شخصی که به نیرویی فراتر از ماده معتقد باشد، هیچ‌گاه از دست دادن چیزی از امور دنیوی او را افسرده و غمگین نمی‌کند. قرآن کریم همچنین ناامیدی از رحمت الهی را نوعی گمراهی می‌داند (وَمَنْ يَفْتِنُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ) (حجر/۵۶) که تنها شایسته کافران است: (أَنَّهُ لَأَ يَأْسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ) (یوسف/۸۷). به همین دلیل بسیار تأکید کرده است که نباید هنگام وقوع

سختی‌ها و مشکلات از رحمت حق ناامید شد: (لَا يَسْمُ الْإِنْسَانُ مِنْ دُعَاءِ الْخَيْرِ وَإِنْ مَسَّهُ الشَّرُّ فَيُوسُ قَنُوطٌ) (انسان از دعای خیر خسته نمی‌شود و چون آسیبی به او رسد مأیوس [و] نومید می‌گردد) (فصلت / ۴۹). بنابراین انسان باید در هر شرایطی به رحمت خداوند امیدوار باشد، زیرا گاهی در اوج ناامیدی رحمت حق شامل حال بندگان می‌شود (وَهُوَ الَّذِي يُنَزِّلُ الْغَيْثَ مِنْ بَعْدِ مَا قَتَلُوا وَيَنْشُرُ رَحْمَتَهُ) (و اوست کسی که باران را- پس از آنکه [مردم] نومید شدند- فرود می‌آورد، و رحمت خویش را می‌گسترده) (شوری/۲۸) (طباطبایی، ۵۸/۱۷؛ طبرسی، ۴۷/۹؛ طیب، ۷۸/۱۱).

## ۲-۱- مؤلفه های اساسی در نظریه اسنایدر و تطبیق آنها با آموزه های قرآن

همان گونه که در قبل نیز اشاره رفت، جهت بررسی بهتر ناامیدی در نظریه اسنایدر، لازم است ابتدا با امید و مؤلفه های اساسی در شکل گیری آن، از منظر اسنایدر آشنا شد: از نظر اسنایدر، امید یعنی انتظار مثبت برای دستیابی به اهداف و انتظار مثبت دارای دو مؤلفه گذرگاه<sup>۱</sup> و عامل<sup>۲</sup> است (عامل + گذرگاه = امید) (بهاری/۱۳). در ادامه، به طور جداگانه به تعریف هر یک از مؤلفه‌ها پرداخته شده است:

الف) تفکر هدف<sup>۳</sup>: تقریباً تمامی آنچه که یک فرد انجام می‌دهد، به سمت دستیابی به یک هدف است. هدف، شامل هر چیزی است که خود فرد مایل است به آن دست یابد و آن را انجام دهد یا آن را تجربه و یا ایجاد کند. اهداف، می‌توانند در دامنه یک حرکت ساده برای بیدار شدن به هنگام شنیدن زنگ ساعت تا تعمیر بخشی از یک هواپیما و گاهی به پیچیدگی کسب یک مدرک دانشگاهی قرار داشته باشند (بهاری/۴۰).

طبق بینش قرآن نیز، هدف، نقشی اساسی در جهت گیری زندگی آدمی دارد. به همین دلیل خداوند هدف تمامی آفریدگان را، پذیرش و دریافت رحمت الهی معرفی کرده است (إِلَّا مَنْ رَحِمَ رَبُّكَ وَلِذَلِكَ خَلَقَهُمْ) (هود/۱۱۹) (طباطبایی، ۶۲/۱۱؛ طبرسی، ۳۱۱/۵) و آدمی موظف است در راستای تحقق این هدف اصیل، به تعریف سایر اهداف خویش (دنیوی) بپردازد و بدین وسیله با بهره گیری صحیح از آنها در راه کمال و قرب الهی قدم بردارد (وَمَا أَمْوَالُكُمْ وَوَالِدَاكُمْ بِالَّذِي تُقَرَّبُكُمْ عِنْدَنَا زُلْفَىٰ إِلَّا مَنْ ءَامَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا) (و اموال و فرزندانان چیزی نیست که شما را به پیشگاه ما نزدیک گرداند، مگر کسانی که ایمان آورده و کار شایسته کرده

1. Agency.

2. Parthway.

3. Goal thinking.

باشند) (سبأ/۳۷) (طباطبایی، ۳۸۵/۱۶). بنابراین تفکر هدف از دیدگاه قرآن کریم، یعنی انتخاب اهدافی که ضمن قرار دادن آدمی در مسیر تکامل، موجب تعهد نسبت به زندگی دنیا و ایجاد امید و آرامش در او، با حفظ اصول و ارزشهای الهی می‌گردند.

از بررسی تفکر هدف، می‌توان به این نتیجه رسید که در هر دو حوزه، تعیین و انتخاب هدف، نقشی اساسی در جلوگیری از بروز ناامیدی دارد با این تفاوت که در نظریه اسنایدر، اهداف توسط خود فرد یا به کمک درمانگر و با توجه به بینش و نگرش انسان نسبت به جهان (مادی گرا یا معناگرا) تعیین می‌گردند. اما از نظر قرآن، اساساً هدف اصلی زندگی آدمی موجود و ثابت است و تا زمانی که سایر اهداف دنیوی و مادی آدمی نیز، در ارتباط با این هدف اساسی (خدایم‌محوری نه انسان‌محوری) باشد، هیچ‌گاه به ناامیدی و افسردگی دچار نخواهد شد.

ب) تفکر گذرگاه<sup>۱</sup> (مسیرهای رسیدن به هدف) : تفکر گذرگاه، توانایی ادراک شده فرد برای شناسایی و ایجاد مسیرهایی به سمت هدف است. از آنجا که برخی از طرح‌ها و نقشه‌ها ممکن است با شکست مواجه شوند، افراد دارای امید بالا، به منظور مقابله با موانع احتمالی، چندین مسیر را برای رسیدن به هدف در نظر می‌گیرند (بهاری/۴۹).

این نوع تفکر از منظر قرآن کریم، عبارت است از کلیه تلاش‌های آدمی جهت نیل به اهداف دنیوی و اخروی خویش (البته با فرض رعایت تقوا و اخلاص در انجام امور (فَمَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا) (کهف/۱۱۰) (طباطبایی، ۴۰۵/۱۳؛ طبرسی، ۷۷۰/۶، طیب، ۱۱۴/۸)) 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 (يَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَأُولَئِكَ مِنَ الصَّالِحِينَ) (آل عمران/۱۱۴) و سایر آیات مشابه.

ج) تفکر عامل<sup>۲</sup>: تفکر عامل، بُعدی انگیزشی جهت به حرکت در آوردن فرد، در مسیر راه‌های در نظر گرفته شده برای رسیدن به هدف است. اسنایدر، تفکر عامل را، نه تنها به عنوان انرژی روانی متمرکز بر هدف، بلکه به عنوان احساس مصمم بودن در دستیابی به هدف، تعریف کرده است. از نظر او، این نوع انگیزه متمرکز بر هدف، در جملاتی همچون «من

1. pathway thinking.

2. agency thinking.



می‌توانم این کار را انجام دهم»، «من به آن خواهیم رسید» و غیره نمایان می‌شود (اسنایدر و همکاران، ۱۹۹۱، ۵۳). این مفهوم بسیار به انگیزه شبیه است به اضافه باور به اینکه هدف، با تلاش و توانایی فرد، قابل دست یافتنی است (بهاری/۴۹).

از منظر قرآن نیز، داشتن انگیزه نقشی مهم در زدودن روح ناامیدی دارد چرا که اگر انگیزه‌ای نیرومند وجود داشته باشد، شرایط مناسبی به وجود خواهد آمد تا انسان در تلاش برای به دست آوردن راه‌های درستی برای وصول به هدف برآید. این انرژی روانی (باور به اینکه من می‌توانم با توکل بر خداوند کاری را انجام دهم) در قرآن، ایمان و اعتقاد کامل به خداوند است. قرآن درباره افرادی که به خداوند ایمان کامل داشتند و از دشمنان نهراسیدند، می‌فرماید: (إِنَّهُمْ فِتْيَةٌ آمَنُوا بِرَبِّهِمْ وَ زِدْنَاهُمْ هُدًى) (کهف/۱۳) و افزودن هدایت به سبب داشتن روحیه معنوی ایشان است (طباطبایی، ۱۳/۲۵۰) و خداوند در قرآن، بارها مؤمنان را به روح الهی تأیید کرده است (مجادله/۲۲). همچنین توصیف نعم بهشتی و عذاب‌های دوزخ نیز به نوعی در تقویت این انگیزه و انرژی روانی مؤثر است (طباطبایی، ۱۹/۱۹۶). طبق نظریه امید اسنایدر و نیز آیات قرآن کریم، این سه مؤلفه امید (بر یک دیگر اثر متقابل دارند و برای حفظ تفکر امیدوارانه یا تخریب آن، باهم تعامل دارند (بهاری/۸۴).

### ۳- تشخیص افسردگی بر مبنای نظریه اسنایدر و قرآن

تمام نشانه‌های افسردگی، نشانه‌های مهمی در ناتوانی تعیین و تعقیب اهداف هستند (بهاری/۲۵۴) هر یک از این نشانه‌ها را بر مبنای مؤلفه امید تبیین کرده است:

**الف) کاهش علاقه نسبت به فعالیت‌هایی که قبلاً لذت بخش بوده‌اند:** این نشانه، هم با تفکر عامل و هم با تفکر هدف در ارتباط است. زمانی که فرد احساس می‌کند، توانایی لازم برای حرکت در مسیر گذرگاه‌ها را ندارد، علاقه او نسبت به آن فعالیت‌ها کاهش می‌یابد. این نشانه، همچنین تا حدودی با مسدود شدن اهداف در ارتباط است. مسدود شدن هدف، باعث می‌شود که افراد دارای امید پایین، علاقه خود نسبت به فعالیت‌های مسدود شده را از دست بدهند. (بهاری/۱۱۶).

در قرآن نیز، یکی از عوامل زمینه ساز افسردگی، کم ظرفیتی و فقدان شرح صدر است که این، نه تنها موجب کاهش انگیزه و سلب تواناییهای فرد در برخورد با مشکلات می‌گردد، بلکه قدرت استفاده از نعم الهی را نیز از او می‌ستاند. از این رو چنین انسانی نمی‌تواند از خوشبختیها،

لذت کافی ببرد و نسبت به انجام فعالیت‌هایی که قبلاً لذت بخش بوده‌اند، بی‌علاقه می‌گردد. چنین انسانی، همچنین هنگام برخورد با مشکلات، با فراموشی قدرت خداوند، خود را گم می‌کند و چنان بیچاره و زبون می‌گردد که آدمی باور نمی‌کند که او همان انسان سابق است (طباطبایی، ۱۵۶/۱۰؛ طبرسی، ۲۲۰/۵؛ طیب، ۱۵/۷؛ میدی، ۳۵۶/۴) آیه زیر به زیبایی به این حقیقت اشاره کرده است: (وَلَئِنْ أَذَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنَّا رَحْمَةً ثُمَّ نَزَعْنَاهَا مِنْهُ إِنَّهُ لَيُوسِفُ كَفُورٌ) (هود/۹/۱۱) و سایر آیات مشابه همچون فصلت/۴۹؛ معارج/۲۰ - ۱۹.

**ب) خستگی و فقدان انرژی، یک تجربه اصیل از عامل (انگیزه) پایین است:** ناتوانی در برانگیختن خود و احساس خستگی، با فقدان انگیزه مترادف است. این فقدان عامل، می‌تواند تا حدی باشد که فرد احساس کند انرژی لازم برای خوردن یا رفتن به رختخواب را ندارد. این فقدان انرژی همچنین می‌تواند با مسدود شدن هدف، رابطه داشته باشد. همه افراد به هنگام مسدود شدن هدف، کاهش انگیزه را تجربه خواهند کرد زیرا آن را نشانه بی‌ارزش بودن تلاش خود، تفسیر می‌کنند. اما عامل پایین نیز، در این نشانه نقش دارد. زمانی که تفکر عامل مختل می‌شود، موانع هدف و رویدادهای منفی بیش از حد معمول و واقعی خود، برطرف نشدنی به نظر می‌رسند. همچنین وجود این باور، که راهی برای برطرف کردن موانع وجود ندارد (تفکر گذرگاه پایین) به ایجاد خلق افسرده منجر می‌شود (بهاری/۱۱۸).

در بینش قرآن نیز احساس گناه همراه با ناامیدی از بخشش خداوند، باعث از بین رفتن انگیزه آدمی می‌گردد چرا که انسان گناهکار که از گناهان خویش پشیمان است، گمان می‌کند که خداوند هرگز او را نخواهد بخشید. از این رو انگیزه خود را برای جبران از دست می‌دهد و با تصور اینکه راهی برای مبارزه با مشکل نیست و آینده‌ای مبهم و تاریک در انتظار وی است، به گرداب یأس و افسردگی روانی می‌افتد و در سراشییبی سقوط و غرق شدن پیش می‌رود: (وَمَنْ يَقْنَطُ مِن رَّحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ) (حجر/۵۶) (طباطبایی، ۲۷۸/۱۷؛ طیب، ۵۲/۸؛ مکارم شیرازی، ۱۰۱/۱۱). همچنین، وسوسه‌های شیطان نیز باعث کاهش انگیزه می‌شوند و این باور را به وجود می‌آورند که راهی برای برطرف کردن موانع وجود ندارد (إِنَّمَا ذَلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ) (آل عمران/۱۷۵) (طباطبایی، ۶۵/۴). از این رو هر گونه وسوسه‌ای که مایه‌ی ترس، یأس و کاهش انگیزه آدمی در مبارزه با مشکلات گردد، شیطانی است (فَمَنْ يُؤْمِنُ بِرَبِّهِ فَلَا يَخَافُ بَخْسًا وَلَا رَهَقًا) (جن/۱۳) (طباطبایی، ۴۵/۲۰). بنابراین طبق آیات قرآن، احساس گناه و نیز وسوسه‌های شیاطین، از طریق پایین آوردن انگیزه و نیز تفکر گذرگاه در آدمی،

زمینه‌ساز بروز ناامیدی در فرد می‌شوند.

#### ۴- عوامل زمینه‌ساز افسردگی بر مبنای نظریه اسنایدر و قرآن

از نظر اسنایدر عواملی وجود دارد که فرد را مستعد ابتلا به افسردگی می‌کند. این عوامل عبارتند از:

**الف) مسدود شدن یک هدف مهم یا اساسی:** از نظر اسنایدر، هدف باید حداقل اهمیت داشته باشد تا بتواند بر تفکر عامل و گذرگاه و همچنین واکنش‌های هیجانی تأثیر بگذارد. برای مثال، فراهم کردن صبحانه، هدفی است که اهمیت نسبتاً کمی دارد و برآورده نشدن آن، واکنش‌های هیجانی زیادی را ایجاد نمی‌کند. اما اگر هدف مهمی مثل ازدواج محقق نشود، تأثیر هیجانی بسیار عمیق‌تری خواهد داشت. افسردگی با تحقق نیافتن اهدافی رابطه دارد که برای فرد اهمیت زیادی دارند که میزان اهمیت هدف نیز، بر اساس نوع شخصیت فرد و ارزیابی ذهنی او مشخص می‌شود (بهاری/۱۱۹).

**ب) از دست رفتن عامل با انسداد هدف:** افراد پس از برخورد با مانع در راه رسیدن به هدف، به دلیل کاهش تفکر عامل (انگیزه)، فعالیت در جهت خواسته خود را رها می‌کنند. در چنین شرایطی، کمتر به دنبال روابط جدید یا پیشرفت‌های تازه هستند و نگرانی‌های بیشتری در مورد محدودیت‌های زندگی و توانایی‌های خود دارند. از طرف دیگر، در برخی افراد، عامل به طور همیشگی پایین است. چنین افرادی، به سختی می‌توانند خود را برای رسیدن به اهداف بر انگیزانند و همواره احساس خستگی می‌کنند. از دید نظریه پردازان امید، این خستگی به سه دلیل مسئله ساز است: اول اینکه چنین افرادی کمتر احتمال دارد به تعقیب اهداف پردازند، زیرا انرژی جسمانی و روانی لازم برای دنبال کردن هدف را ندارند. دوم اینکه، حتی اگر بر اثر شانس به هدف مطلوب خود دست یابند، فاقد عامل لازم برای ارزش گذاری هدف هستند و سوم اینکه، چنین افرادی نمی‌توانند از حرکت در مسیر اهدافشان لذت ببرند. پس رابطه عامل و افسردگی دو طرفه است. عامل پایین، خطر افسردگی را افزایش می‌دهد و افسردگی، عامل موجود را کاهش می‌دهد (بهاری/۱۲۰).

**ج) ناتوانی در ایجاد گذرگاه‌های کافی:** ناتوانی در ایجاد مسیرها و گذرگاه‌های کافی برای رسیدن به هدف نیز، طبق نظر اسنایدر یکی دیگر از عوامل زمینه‌ساز ناامیدی و افسردگی است؛ بدین معنا که فرد بعد از شکست در رسیدن به هدف خویش، علی‌رغم وجود انگیزه،

توانایی خود را برای جبران و ایجاد گذرگاه‌ها برای رسیدن به هدف، از توانایی واقعی خود پابین تر می‌یابد و همین، مانع از حرکت او به سوی هدف می‌شود (بهاری/۱۲۵).

در بینش قرآن، سه عامل فوق در نزد مؤمن واقعی، هرگز به ناامیدی و افسردگی منتهی نمی‌شود زیرا تا زمانی که شخصیت مسلمان در ارتباط با هدف عبادی است یعنی تنها هدف زندگانی خویش را رسیدن به مقام خلیفه الهی از طریق عبادت و پرستش خداوند می‌داند (ذاریات/۵۶)، چنین حالتی (وقوع ناامیدی به دلیل انسداد هدف و از آنجا از بین رفتن انگیزه یا ناتوانایی در انتخاب راه‌های جدید برای رسیدن به هدف) به او دست نخواهد داد. برای نمونه در دایره رفتار فردی، اگر فرض کنیم بیماری، فقر یا بلا، مانع انجام نماز یا روزه کامل شود، باز در این صورت گناهی بر وی نیست، همان گونه که در دایره رفتار اجتماعی اگر فرض کنیم وی به هر دلیل به تحقق اهداف خود موفق نشود، باز در این صورت مذمت و نکوهشی بر او نیست زیرا در حساب وی، هدف عبادت اهمیت دارد. اما موفق شدن یا نشدن، خود مسئله دیگری است و به اصل عبادی خاصی یعنی اصل نیت مربوط است: «بَيِّنَةُ الْمُؤْمِنِ خَيْرٌ مِنْ عَمَلِهِ» (مجلسی، ۱۸۹/۶۷) که انسان را به حرکت وامی‌دارد (بستانی، ۲۱۸). بنابراین طبق بینش قرآن، انسان مؤمن هنگام دست نیافتن به اهداف دنیوی، به دلیل وجود روح ایمان و نیز اعتماد به خداوند در ثبت و ضبط اعمال (فَمَنْ يَعْمَلْ مِنَ الصَّالِحَاتِ وَ هُوَ مُؤْمِنٌ فَلَا كُفْرَانَ لِسَعْيِهِ وَإِنَّا لَهُ كَاتِبُونَ) (انبیاء/۹۴) به ناامیدی و افسردگی دچار نخواهد شد و انگیزه خویش را برای رسیدن به هدف و جبران شکست از دست نخواهد داد.

**د) انتخاب اهدافی که رضایت بخش نیستند:** هدف، یک پیامد مطلوب است که احتمال وقوع آن، بیش از صفر و کمتر از ۱۰۰ درصد است. در غیر از این موارد، احتمال افسردگی وجود دارد. اگر شانس ۱۰۰ درصد برای رسیدن به هدف وجود داشته باشد، این پیامد، واقعاً یک هدف نیست زیرا نمی‌تواند عاطفه مثبت و احساس موفقیت در فرد ایجاد کند. همچنین انتخاب هدفی که احتمال دستیابی به آن صفر باشد نیز می‌تواند به تجربه افسردگی منجر شود. بنابراین تعیین اهدافی که بسیار دشوار یا غیر ممکن است، به افسردگی منجر می‌شود (بهاری/۱۲۶).

در بینش قرآن نیز، انتخاب و تعیین هدف، نقشی بسیار اساسی در جلوگیری از وقوع ناامیدی دارد. به همین دلیل خداوند هدف اصلی زندگانی آدمی را تعیین نموده (وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ) (ذاریات/۵۶) و با تعریف اهداف مطلوب (اهدافی که آدمی را به

سوی خداوند و معنویت سوق دهند (کهف/ ۱۱۰)) و نامطلوب (اهدافی که حاصل القائنات شیطانند و گمراهی را سبب آدمی می‌گردند) (آرزوهای طولانی و دور و دراز (وَلَأْمَنِيَنَّهُمْ) (نسا/ ۱۱۹)) بسیار گوشزد نموده که آدمی موظف است در راستای تحقق این هدف اصیل به سایر اهداف دنیوی خویش بپردازد و بدین ترتیب علاوه بر تأکید بر انتخاب اهداف صحیح و تعهد نسبت به زندگانی دنیوی، از بروز حالت ناامیدی در او نیز جلوگیری می‌نماید.

ه) **انتظار تعمیم یافته برای شکست:** یکی از عوامل افسردگی، طبق نظریه امید، انتظار تعمیم یافته برای شکست است. از دید اسنایدر، فرایند و نتیجه نهایی تعقیب هدف، بر ادراکات بعدی فرد در مورد ارزش هدف و قابلیت‌های خود، تأثیر می‌گذارد. به بیان ساده تر، اگر افراد به اهداف خود دست یابند، ادراک آنها از اینکه هدف به راستی ارزشمند است و آنها قابلیت‌های لازم را دارند، تقویت می‌شود و اگر فرد در دستیابی به هدف موفق نشود، به نازلنده سازی هدف شروع کرده و یا توانایی خود را برای موفقیت زیر سؤال می‌برد. به همین دلیل انتظار تعمیم یافته ای در او شکل می‌گیرد که هرگز نمی‌تواند به اهداف مطلوب خود در زندگی، دست یابد و این انتظار تعمیم یافته، فرد را در معرض خطر افسردگی قرار می‌دهد (بهاری/۱۲۶).

در قرآن نیز، نشانه فوق در مورد افراد کم ظرفیت صدق می‌کند که این گروه، همان گونه که در قبل نیز بدان اشاره شد، افرادی هستند که زمان فراوانی نعمت، غرور و غفلت دامنگیرشان می‌گردد و زمان بروز مشکلات به ناامیدی دچار می‌گردند. از این رو به راحتی در معرض خطر افسردگی قرار می‌گیرند (إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا \* إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا \* وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا) (معارج / ۲۱-۱۹) (طباطبایی، ۱۷/۲۰؛ میدی، ۲۲۸/۱۰) در حالی که خداوند بارها، ناملایمات و ناگواری‌های زندگی و نیز شکست در رسیدن به اهداف دنیوی را نوعی آزمون و ابتلای الهی معرفی کرده و پیوسته آدمی را به صبر فرا می‌خواند (وَلَيَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ) (بقره/ ۱۵۵) (طباطبایی، ۳۵۲/۱؛ طبرسی، ۳۴۶/۱).

با توجه به موارد فوق می‌توان بدین نکته راه یافت که علل و عوامل ناامیدی در نظریه اسنایدر، بر آموزه های قرآن انطباق پذیر هستند. از این رو در تطبیق موضوع فوق، مشترکات بیش از مفترقات است. اما از آنجا که بشر به حقیقت وجود خویش و به اسرار درون درونش شناخت کامل ندارد و تمامی عوامل دردها و رنج‌های مهلک روانی و طرق پیشگیری از آنها را

نمی‌داند، از این رو نتوانسته است به تمامی عوامل مؤثر در بروز ناامیدی و افسردگی اشاره نماید اما چون خداوند متعال، به عنوان خالق انسان، بهترین درمان‌گر آدمی است و نفس و روان او را به طور کامل می‌شناسد (اسرا/۲۵) و به آفات و عیوب آن به تمام معنا، آگاه است (وَ لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَ نَعَلَّمْهُ مَا تُوسِّسُ بِهِ نَفْسَهُ وَ نَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ) (ق/۱۶) و می‌داند که نفس انسانی بر طبق سرشت طبیعی خود به هوس‌ها و حظوظ دنیوی راغب و علاقمند است (نسا/۷۹)، افزون بر موارد فوق، علل دیگری را نیز معرفی نموده تا آدمی بتواند با شناخت آنها، از بروز حالت‌هایی همچون یأس و ناامیدی جلوگیری نماید. مهم‌ترین این عوامل عبارتند از:

**(۱) کفر و نفاق:** قرآن کریم مهم‌ترین عامل ناامیدی را کفر می‌داند چون کافران و منافقان، راه اصلی و پناهگاه واقعی را رها کرده، به ابزارهای مادی سست و بی‌بنیان روی می‌آورند. به همین دلیل از رسیدن به اهداف اخروی خویش و تقرب به خداوند ناامیدند. طبق آیات الهی نیز، تنها گروهی که از رحمت گسترده‌ی الهی مأیوس و محرومند، کفارند (وَ الَّذِينَ كَفَرُوا بآيَاتِ اللَّهِ وَ لِقَائِهِ أَوَلَّكَ يَتَسَوَّأُ مِنْ رَحْمَتِي وَ أَوْلَّكَ لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ) (عنکبوت/۲۳). از سویی دیگر یأس نیز، نشانه کفر است (إِنَّهُ لَا يِيَّاسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْكَافِرُونَ) (یوسف/۸۷) زیرا مأیوس شده در درون خود می‌گوید: قدرت خدا تمام شده است. بنابراین یأس از روح و رحمت الهی، گناه کبیره به معنای کفر و بی‌اعتقادی به احاطه و سعه رحمت خداوند است. بنابراین هیچ صاحب‌ایمانی نمی‌تواند و نباید از رحمت خدا مأیوس و ناامید شود (طباطبایی، ۲۳۵/۱۱؛ طبرسی، ۴۳۸/۸).

**(۲) لغزش‌ها و گناهان:** گناه مانند زمین باتلاقی است که آدمی هرچه بیشتر در آن گام گذارد، بیشتر در آن فرو می‌رود. در این حالت انسان گناهکار پشیمان، که از انجام گناهان خویش سرافکنده و شرمنده است و پرونده خود را جز آلودگی به گناه نمی‌بیند و روزنه‌ی امید نمی‌یابد، به گرداب یأس و افسردگی روانی می‌افتد و احساس می‌کند که هیچ راه بازگشتی وجود ندارد و بدین ترتیب در وادی گمراهی می‌افتد (وَ مَنْ يَقْنُطْ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ) (حجر/۵۶). در چنین مواقعی، اسلام به یاری انسان گمراه شتافته و ضمن هشدار، او را به رحمت بیکران الهی فرا می‌خواند و به او امید می‌دهد و راه توبه را فرا روی او می‌گذارد (قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ) (زمر/۵۳) (طباطبایی، ۲۷۸/۱۷).

### ۵- چگونه امید، از افراد در مقابل خطر افسردگی حمایت می‌کند؟

برخی ویژگی‌های افراد امیدوار، طبق نظریه اسنایدر، که از آنها در مقابل افسردگی حمایت می‌کند، عبارتند از:

**الف) اهداف بیشتر:** افراد دارای امید بالا، اهداف بیشتری برای خود تعیین می‌کنند. داشتن بیش از یک هدف در یک زمان، این اطمینان را ایجاد می‌کند که انسداد هدف تأثیر منفی کمتری، داشته باشد و وقتی فرد چندین هدف متفاوت دارد، می‌تواند با مسدود شدن یکی از آنها، انرژی خود را صرف تحقق اهداف دیگر کند (بهاری/۱۲۸).

**ب) گذرگاه‌ها و عامل بیشتر:** افراد امیدوار، علاوه بر اینکه خود را باور دارند، عامل و گذرگاه کافی برای دنبال کردن اهداف مطلوب را نیز دارند، این گروه نسبت به افراد کمتر امیدوار، گذرگاه‌های بیشتری تولید می‌کنند و بهتر می‌توانند تفکر عامل خود را در طی مسیر حفظ کنند. برای چنین افرادی، برخورد با مانع و شکست، بلافاصله به افسردگی منجر نمی‌شود، زیرا می‌توانند در برخورد با مانع، گذرگاه‌های جانشین تعیین کنند و تفکر عامل خود را حفظ کنند (بهاری/۱۲۹).

در بینش قرآن نیز، امیدواران حقیقی به عنوان مصداق انسان‌های کامل و مؤمنان راستین (منتهی الرجایا)، با انتخاب اهداف مناسب و مطلوب و با در نظر گرفتن (أَنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُؤْمِنِينَ) (آل عمران/ ۱۷۱)، پس از مسدود شدن هدف، به سراغ سایر اهداف خویش می‌روند. در حقیقت همین وعده‌ی تضمین پاداش، خود انگیزه‌ای برای عمل و انتخاب راه‌های دیگر برای رسیدن به هدف یا انتخاب اهداف جدید است.

**ج) تعمیم انتظار برای موفقیت:** همان طور که تعمیم انتظار برای شکست می‌تواند به کاهش نشانه‌های افسردگی منجر شود، تعمیم انتظار برای موفقیت نیز می‌تواند در مقابل چنین نشانه‌هایی از فرد حمایت کند. افراد دارای امید بالا، باور دارند که به اهداف شان خواهند رسید. آنها با تعمیم انتظار برای موفقیت، موانع را به عنوان یک عقب نشینی موقت، در نظر می‌گیرند، بنابراین انسداد اهداف را، یک شکست تلقی نمی‌کنند. از نظر آنها موانع صرفاً تجاربی برای یادگیری در مورد راهکارهایی است که عمل نمی‌کنند. آنها می‌دانند که به هر حال در طی مسیر به سمت هدف مورد نظر، با موانعی مواجه خواهند شد (بهاری/۱۳۱).

یکی از راهکارهای قرآن برای مبارزه با ناامیدی، توصیه به صبر است که نتیجه همان تعمیم انتظار برای موفقیت است. به همین دلیل انسان‌های مؤمن و موحد، در برابر ناملایمات و

ناگواری‌های زندگی که نقش موانع را ایفا می‌کنند، طریقه صبر و توکل بر خداوند را پیش می‌گیرند چرا که تحمل مشکلات و مقاومت در برابر عوامل یأس آور، سرانجام پیروزی را نصیب آدمی خواهد کرد و این همان توصیه حضرت یعقوب به فرزندان‌ش است؛ آن‌جا که به آنان می‌فرماید: شکبیا باشید و از فرج بعد از شدت غافل نشوید (وَ لَا تَأْسُؤْا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ) (یوسف/۸۷). در حقیقت صبر در درون انسان مؤمن، نیروی مثبت و نشاط انگیزی تولید می‌کند تا در رویارویی با دشواری‌ها عقب‌نشینی نکند؛ بلکه آن را پلکان رشد و ترقی برای معرفت بیشتر پروردگار و موفقیت در کارها قرار دهد و از این طریق بر استحکام ایمان خود بیفزاید (طباطبایی، ۳۸۹/۱۷). همچنین خداوند در وصف مؤمنان راستین نیز می‌فرماید: (إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَ لَا تَحْزَنُوا وَ أَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ) (فصلت/۳۰). بنابراین هرگاه انسان، صبر در برابر مشکلات زندگی، مصائب روزگار، اذیت و دشمنی مردم و نیز صبر و پشتکار در عبادت و اطاعت خداوند و مقاومت در برابر شهوات و امیال نفسانی خود و پشتکار در کار و تولید را بیاموزد، انسانی با شخصیت رشد یافته، متعادل، کمال یافته و تولیدکننده و فعال خواهد بود. چنین انسانی از نگرانی به دور است و در برابر اضطراب‌های روانی مصونیت خواهد داشت (نجاتی، ترجمه عباس عرب، ۱۳۸۶، ص ۴۰۳-۴۰۱).

**۴) تمرکز بر موفقیت‌های گذشته:** افراد امیدوار به هنگام تعیین هدف برای آینده، به موفقیت‌های گذشته خود نزدیک شده و از شکست‌ها فاصله می‌گیرند. این فرایند دو مزیت دارد: اول اینکه با فاصله گرفتن از شکست‌ها، می‌توانند شکست را به عنوان یک تجربه آموزنده برای دنبال کردن اهداف آینده مورد استفاده قرار دهند؛ دوم اینکه از طریق این فرایند، می‌توانند تجارب را به عنوان شکست در نظر بگیرند بدون اینکه خودشان را به عنوان یک فرد شکست خورده تصور کنند. در واقع این فرایند به آنها کمک می‌کند تا این تجارب را ناپایدار، بیرونی و اختصاصی در نظر بگیرند و از خود در مقابل نشانه‌های افسردگی حمایت کنند (بهارى، ۱۳۲).

طبق آیات قرآن نیز خداوند جهت زدودن روح ناامیدی از مسلمانان صدر اسلام، از همین شیوه استفاده نموده است. دستور به یادآوری نعمت‌های خداوند یا امدادهای غیبی او در صحنه‌های حساس (يَا أَيُّهَا النَّاسُ اذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ) (فاطر/۳) نمونه‌ای از روش قرآن در این امر است. زمانی که مسلمانان در میدان احد بعد از دیدن انبوه سپاهیان دشمن، به



ناامیدی و افسردگی دچار شدند، خداوند آنان را به یاد لطف‌های سابق خود در نبرد بدر انداخت و به آنان گوشزد نمود که در مواقع حساس، حتی ملائکه نیز به فرمان خداوند در خدمت مؤمنان قرار می‌گیرند. از این رو امدادهای غیبی را فراموش نکنید چرا که امدادهای الهی سرنوشت جنگ را معین می‌کند، نه عوامل طبیعی (طباطبایی، ۹/۴؛ طبرسی، ۸۲۹/۲؛ مکارم شیرازی، ۷۸/۳) (وَلَقَدْ نَصَرَكُمُ اللَّهُ بِيَدْرِ وَأَنْتُمْ أَذِلَّةٌ فَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ\* إِذْ يَقُولُ لِّلْمُؤْمِنِينَ أَلَنْ يَكْفِيَكُمْ أَنْ يُمِدَّكُمْ رَبُّكُمْ بِثَلَاثَةِ آلاَفٍ مِّنَ الْمَلَائِكَةِ مُنَزَّلِينَ\* بَلَىٰ إِنَّ تَصَابِرُوا وَتَتَّقُوا وَيَأْتُوكُم مِّن فَوْرِهِمْ هَذَا يُمِدِّدْكُمْ رَبُّكُمْ بِخَمْسَةِ آلاَفٍ مِّنَ الْمَلَائِكَةِ مُسَوِّمِينَ\* وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ لَكُمْ وَلِتَطْمَئِنَّ قُلُوبُكُم بِهِ وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ الْعَزِيزِ الْحَكِيمِ) (و یقیناً خدا شما را در [جنگ] بدر- با آنکه ناتوان بودید- یاری کرد. پس، از خدا پروا کنید، باشد که سپاسگزاری نمایید. آن گاه که به مؤمنان می‌گفتی: «آیا شما را بس نیست که پروردگارتان، شما را با سه هزار فرشته فرود آمده، یاری کند؟» آری، اگر صبر کنید و پرهیزگاری نمایید، و با همین جوش [و خروش] بر شما بتازند، [همان گاه] پروردگارتان شما را با پنج هزار فرشته نشاندار یاری خواهد کرد) (آل عمران / ۱۲۶-۱۲۳). بنابراین یادآوری موفقیت‌های گذشته، برای انسان ضروری است چرا که باعث افزایش امید او می‌گردد.

با توجه به موارد فوق می‌توان بدین نکته راه یافت که راهکارهای ارائه شده در روان‌شناسی، بر آموزه‌های قرآن نیز انطباق پذیر است. از این رو در تطبیق راهکارهای مبارزه با ناامیدی، مشترکات بیش از مفترقات است. همچنین همان گونه که در قبل نیز اشاره شد، چون آدمی به تمامی اسرار درونش شناخت کامل ندارد، از این رو، نظریه اسنایدر نتوانسته است به تمامی راهکارهای مؤثر جهت مبارزه با افسردگی اشاره نماید. اما چون آفریدگار، به طبیعت و اسرار آفرینش مخلوق خود داناتر است (أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ) (ملک / ۱۴) و به جزئیات وجود او و آثارش آگاه است، به همین دلیل افزون بر موارد فوق، راهکارهای دیگری را نیز ارائه نموده که مهم‌ترین آنها عبارتند از:

**الف) تأکید بر عوامل امید بخش:** توجه به اصول اعتقادی دین اسلام و آموزه‌های رفتاری قرآن کریم، به زدودن روح ناامیدی در آدمی منتهی می‌گردد. از طریق آموزه‌های اعتقادی (توحید، نبوت و معاد) می‌توان به مبارزه با ناامیدی و افسردگی پرداخت چرا که انسان سالم و کامل، دارای شخصیتی است که به طور طبیعی در زندگی فردی و اجتماعی خود را نشان می‌دهد، به همین دلیل اگر از نظر شخصیتی مأیوس و ناامید باشد، در جهت دادن جامعه

به سمت ناامیدی و افسردگی نیز بی تأثیر نیست. در حقیقت اعتقاد به توحید و یگانه بودن خداوند، موجب می شود 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 ببندد، به مرجع و ملجایی واحد چشم بدوزد (طباطبایی، ۲۵۸/۱۷). از مجرای توحید است که انسان پناه بردن به خداوند را درک می نماید. چنین انسانی همواره به یاد خدا بوده و قلبش کاملاً آرام است چرا که (الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) (رعد/۲۸).

اعتقاد به اصل نبوت و توجه به زندگی شجاعانه پیامبران الهی و الگوگیری از ایشان، مخصوصاً پیامبر بزرگوار اسلام به عنوان اسوه حسنه (ممتحنه / ۲۱) برای جلوگیری از بروز حالت ناامیدی در آدمی، هنگام برخورد با حوادث و ناملازمات زندگی مهم ترین آموزه ها را دارد. همچنین اعتقاد به اصل معاد و نگرش مثبت نسبت به مرگ، آسودگی خاطر و راحتی در برخورد با مشکلات دنیوی را در پی دارد چرا که انسانهای شایسته و امیدواران حقیقی، با مرگ به ملاقات خداوند می رسند (وَ اعْلَمُوا أَنَّكُمْ مُلَاقُوهُ وَ بَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ) (بقره / ۲۲۳).

با عمل به آموزه های اجتماعی قرآن (انفاق، احسان، امر به معروف و نهی از منکر، بخشش و سایر آموزه ها) نیز آدمی می تواند بر صبغه و رنگ الهی خود باقی بماند و در دنیا و آخرت، امید و آرامش خود را به عنوان امری طبیعی حفظ کند. به دیگر بیان، اهتمام به این امور و سعی در انجام آن از یک سو باعث رشد عاطفه نوع دوستی در نفس و تقویت آن به ایشار و رعایت منافع مردم و به طور کلی جامعه می شود و از سوی دیگر، موجبات تضعیف حالت های انفعالی (همچون کبر، نفرت، انگیزه های ظلم، تجاوز، تمایل به حب ذات و گرفتاری در دام آرزوهای نفسانی و واهی که جز به افسردگی و یأس منجر نمی شوند) را فراهم می سازد. برای نمونه، وجود روح انفاق در میان تک تک افراد جامعه، علاوه بر اینکه موجبات تطهیر و تزکیه نفس را فراهم می آورد (خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَ تُزَكِّيهِمْ بِهَا) (توبه/۱۰۳) و آن را از پلیدی هایی همچون بخل، آز، خودخواهی و قساوت نسبت به فقرا پاک می گرداند، موجب از بین رفتن تنش های اجتماعی و افسردگی های ناشی از فقر و فاصله طبقاتی نیز می گردد (نجاتی، ۳۷۹). بنابراین با تأکید بر هر یک از این اصول و آموزه ها، می توان به مقابله با یأس و ناامیدی و افسردگی و نیز تقویت روحیه امیدواری در فرد و اجتماع پرداخت.

ب) برخورد با عوامل یأس آفرین: در برخورد با عوامل یأس آفرین، تنظیم توانایی ها و امکانات موجود با مشکلات و شکست ها، نه تنها امید آدمی را تقویت می کند، بلکه تحرک و

تلاش را به جای سُستی و ایستایی می‌نشانند. به منظور رهایی از ناامیدی، قرآن کریم امور زیر را توصیه نموده است:

ب-۱) خواسته‌ها و تمایلات را در سطح تواناییهای خود تنزل دهد و بلند پرواز نباشد چرا که داشتن آرزوهای دور و دراز، نتیجه ای جز ناامیدی، افسردگی و پشیمانی نخواهد داشت و شایسته هم نیست که مؤمن پا به پای آرزوهایش، همراه بادهای خیال و آرزوجویی به هر سویی رود. شرط برخورداری از نعمت‌های اخروی نیز، تقوا و جلوگیری از بلند پروازی است (تِلْكَ الدَّارُ الْآخِرَةُ نَجْعَلُهَا لِلَّذِينَ لَا يُرِيدُونَ غُلُوبًا فِي الْأَرْضِ وَلَا فَسَادًا وَالْعَاقِبَةُ لِلْمُتَّقِينَ) (قصص/۸۳) (طباطبایی، ۱۶/۸۱).

ب-۲) خود را برای مقابله با سختی‌ها و مشکلات ناامید کننده، ناتوان نشمرد بلکه تلاش نماید که با یاد خدا، قلبش آرام گیرد اَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (رعد/۲۸) و به یاد داشته باشد در مواقع حساس، حتی ملائکه نیز به فرمان خداوند در خدمت مؤمنان قرار می‌گیرند (آل عمران/ ۱۲۶-۱۲۳).

ب-۳) مشکلات را عادی و طبیعی بشمارد زیرا زندگی مجموعه ای از تلخی‌ها و شیرینی‌هاست و شادی‌ها و رنج‌ها، همه به اراده‌ی خداوند است. (عَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ) (بقره/ ۲۱۶). از سویی دیگر تنها در فراز و نشیب‌های زندگی، اهل ایمان از مدعیان ایمان باز شناخته می‌شوند (تِلْكَ الْأَيَّامُ نُدَاوِلُهَا بَيْنَ النَّاسِ وَلِيَعْلَمَ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا وَيَتَّخِذَ مِنْكُمْ شُهَدَاءَ) (و ما این روزها [ی شکست و پیروزی] را میان مردم به نوبت می‌گردانیم [تا آنان پند گیرند] و خداوند کسانی را که [واقعاً] ایمان آورده‌اند معلوم بدارد، و از میان شما گواهانی بگیرد) (آل عمران/ ۱۴۰). بنابراین باید تسلیم فرمان خدایی باشیم که بر اساس علم بی‌نهایت به ما دستور می‌دهد؛ گرچه ما دلیل آن را ندانیم (وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ) (بقره/ ۲۱۶) (طباطبایی، ۱۶/۱۶۵-۱۶۴).

ب-۴) به گذشته نیندیشد؛ چون زمان، گذشته است. برای آینده نیز نگران نباشد، چون نمی‌داند در آینده چه می‌شود بلکه به وظیفه و تکلیف امروز خود بپردازد. یکی از ویژگی‌های مؤمنان مخلص و امیدواران حقیقی نیز چنین است (أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ \* الَّذِينَ آمَنُوا وَ كَانُوا يَتَّقُونَ \* لَهُمُ الْبُشْرَىٰ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَ فِي الْآخِرَةِ لَا تَبْدِيلَ لِكَلِمَاتِ اللَّهِ ذَلِكُمْ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ) (یونس/ ۶۴-۶۲).

ب-۵) از نگاه به دست مردمان متمکن بپرهیزد و به خداوند اعتماد کند و او را پشتیبان

خود بدانند چرا که این نعمت‌ها که خدا به برخی از بندگان خود داده، تنها به سبب امتحان ایشان است و تنها زیور دنیاست و هیچ ارزشی ندارد (طباطبایی، ۲۳۸/۱۴) (وَلَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ زَهْرَةَ الدُّنْيَا لِنَفْتِنَهُمْ فِيهِ وَرِزْقُ رَبِّكَ خَيْرٌ وَأَبْقَىٰ) (طه / ۱۳۱).

**ج) نگاه تکلیف‌گرایانه به مسائل:** انسان در هر موقعیتی که قرار گیرد، دارای وظایفی است. آنچه مهم است، عمل به وظایف است نه زانوی غم به بغل گرفتن به هنگام ناکامی. در آیات بسیاری نیز، خداوند به مذمت افرادی که دارای ویژگی فوق هستند، می‌پردازد. از جمله در آیه (وَإِذَا أَعْمَنَّا عَلَى الْإِنْسَانِ اغْرَضَ وَ نَأَىٰ بِجَانِبِهِ وَإِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ فَذُو دُعَاءٍ عَرِيضٍ) (اسرا/ ۵۱). اولیای حق و امیدواران حقیقی نه تنها با برخورد با مشکلات مأیوس نمی‌شوند بلکه این حوادث بر میزان استقامتشان می‌افزاید و به دلیل اتکاء به خدا، حالت تهاجم بیشتری نسبت به مشکلات به خود می‌گیرند چرا که یأس را در وجودشان راهی نیست (طباطبایی، ۲۵۹/۱۳-۲۵۸). به همین دلیل کار ایشان به جایی می‌رسد که در پرتو ایمان و استقامت، فرشتگان بر آنان نازل می‌گردند و پیام امید بخش الهی را که سراسر لطف و مرحمت است به آنان اعلام می‌دارند و می‌گویند: ما یاران و مددکاران شما در زندگی دنیا و در آخرت هستیم، هرگز شما را تنها نمی‌گذاریم، در نیکی‌ها به شما کمک می‌کنیم و از لغزش‌ها شما را حفظ می‌نماییم تا وارد بهشت شوید (نَحْنُ أَوْلِيَاؤُكُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَ فِي الْآخِرَةِ وَ لَكُمْ فِيهَا مَا تَشْتَهَىٰ أَنْفُسُكُمْ وَ لَكُمْ فِيهَا مَا تَدْعُونَ) (فصلت/ ۳۰) (طباطبایی، ۳۹۲/۱۷-۳۹۰).

## ۶- نتایج

پس از بررسی نظریه اسنایدر درباره ناامیدی و تطبیق آن با آموزه‌های قرآن کریم می‌توان به این نتیجه رسید که ناامیدی در قرآن، همانند نظریه اسنایدر، دارای ابعاد شناختی - رفتاری است و آدمی می‌تواند از طریق آگاهی و شناخت نسبت به خویشتن و اصلاح رفتارهای خود، به مبارزه با ناامیدی و افسردگی در درون خود بپردازد. همچنین در قرآن به نشانه‌های افسردگی و نیز عوامل زمینه ساز آن، که در نظریه اسنایدر تعریف شده‌اند، اشاره شده است؛ با این تفاوت که در روان‌شناسی، مراجع و با کمک درمانگر آنها را تعیین می‌کنند اما در قرآن، از قبل به طور کامل از سوی خداوند تعیین و تعریف گشته‌اند. البته به این نکته نیز باید توجه داشت که خداوند متعال، بهترین درمانگر آدمی است و نفس و روان او را به طور کامل می‌شناسد (رَبُّكُمْ أَعْلَمُ بِمَا فِي نُفُوسِكُمْ) (اسراء/ ۲۵). از این رو نظریه ناامیدی در قرآن، با توجه به

هدف خلقت بشر و در راستای تکامل اوست و اساس و شالوده مبارزه با ناامیدی در آن، ایمان به خداوند سبحان است. به دیگر بیان، ایمان به خداوند متعال و پیروی از روشی که در قرآن برای انسان ترسیم شده، تنها راه رهایی انسان از اندوه و اضطراب است (ابومحمد، ۱۵) و به رهایی از حالت ناامیدی و رسیدن به امنیت و سعادت منتهی می‌شود. همچنان که فقدان ایمان، سرانجام به اندوه و اضطراب و بدبختی منجر خواهد شد (قَالَ أَهْبِطَا مِنْهَا جَمِيعًا بَعْضُكُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ فَأَمَّا يَا تَبِيتُكُمْ مَنِي هُدًى فَمَن اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَى \* وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَمَةِ أَعْمَى) (طه / ۱۲۴) (نجاتی، ۳۷۹-۳۷۸).

بنابراین با توجه به نتایج این پژوهش می‌توان بدین نکته دست یافت که تلاش‌های روان‌شناسان، تلاشی است در خور توجه و شایسته ستایش و به میزان چشمگیری توانسته است دستاوردهای گران‌بهایی را در اختیار افراد قرار دهد و نیز با مفاهیم قرآنی موجود در این باره شباهت زیادی دارد. از این رو، در تطبیق ناامیدی در نظریه اسنایدر و قرآن، مشترکات بیش از مفترقات است و یافته‌های بشری بسیار شبیه به آموزه‌های قرآنی است. به همین دلیل می‌توان برخی از مشکلات بشر متمدن امروزی را (از جمله ناامیدی) در علم روان‌شناسی بررسی و سپس رهیافت‌های به دست آمده را با متن قرآن مقایسه نمود و نظر قرآن را در آن امور، استخراج کرد. البته باید به این نکته نیز توجه نمود که جهت قضاوت صحیح‌تر درباره اثر بخشی بیشتر یا کمتر، مطالعات تجربی و عینی لازمند تا اثرات تطبیق فوق، بهتر آشکار گردند.

اما برخی مشترکات (ناامیدی) در این دو حوزه عبارتند از:

- ناامیدی عبارت از حالتی است که یقین کنی چیزی که امید و انتظارش را داری، تحقق نخواهد یافت که با احساسی از ناممکن بودن امور، احساس ناتوانی و بی‌علاقگی به زندگی آشکار می‌شود.
- یکی از عوامل بروز ناامیدی، ناتوانی در ایجاد مسیرهای کافی برای رسیدن به هدف مورد نظر است.
- یکی از عوامل زمینه ساز افسردگی، مسدود شدن یک هدف مهم و اساسی و از آنجا از بین رفتن انگیزه فرد است.
- یکی از راه‌های مبارزه با ناامیدی، تعمیم انتظار برای موفقیت است یعنی افراد امیدوار باور دارند که سرانجام به اهداف خویش خواهند رسید.

- یکی از راه های مبارزه با ناامیدی، تمرکز بر موفقیت های گذشته است.
  - و سایر موارد.
- و تنها در امور زیر تفاوت هایی در این دو حوزه مشاهده می گردد:
- زیر بنای مبارزه با ناامیدی در نظریه اسنایدر، بر اساس نوع جهان بینی فرد (مادی گرا یا معناگرا) تعریف می گردد اما زیر بنای مبارزه با ناامیدی در قرآن کریم در ارتباط با الله است.
  - مهم ترین علل و عوامل ناامیدی از منظر قرآن، فراموشی خداوند و محدود نمودن قدرت و سعه رحمت اوست.
  - روان شناسی یکی از شاخه های علوم انسانی است که پیگیری امر مطلوب و نامطلوب در آن وجود ندارد. اسنایدر نیز در حوزه این علم، هیچ گونه بحث ارزشی ارائه ننموده و به باید ها و نبایدها نپرداخته است. به همین دلیل آدمی جهت یافتن راهکارهایی مؤثر و همیشگی جهت مبارزه با ناامیدی، باید به سراغ آموزه های دینی رود و تنها در این صورت است که نوعی مصونیت و پیشگیری از آسیب بیماری های روانی در او ایجاد می شود.
- با توجه به موارد فوق می توان بدین نکته راه یافت که یافته های حاصل از این تطبیق، می تواند به واقع نمایی و کارآیی نظریه اسنایدر منتهی گردد چرا که همان گونه که در قبل نیز گفته شد، از آنجا که پژوهش در علوم انسانی (به منظور شناخت، برنامه ریزی و ضبط و مهار پدیده های انسانی) در راستای سعادت واقعی بشر، ضرورتی انکارناپذیر است، از این رو استفاده از عقل و آموزه های وحیانی در کنار داده های تجربی و عینی، شرط اساسی پویایی، واقع نمایی و کارآیی این گونه پژوهش ها در هر جامعه است. به همین دلیل غنی نمودن نظریه اسنایدر با عرضه آن بر آموزه های قرآن کریم، موجب بهینه گشتن آن خواهد شد و قابلیت آن را دارد که ناامیدی را در زندگی آدمی برای همیشه نابود و زمینه رشد امید حقیقی و راستین را در او فراهم نماید. برای نمونه، انسان مؤمن و موحد، از طریق صبر و توکل بر خداوند به عنوان یک قدرت برتر و با توجه به اینکه خداوند همواره، ملازم و همراه آدمی است، موانع را یک عقب نشینی موقت، در نظر می گیرد و انسداد هدف را، یک شکست تلقی نمی کند و مطمئن است که تحمل مشکلات و مقاومت در برابر عوامل یأس آور، سرانجام پیروزی را نصیب آدمی خواهد کرد (یوسف/۸۷). از سویی دیگر تنها در فراز و نشیب های زندگی، اهل ایمان از مدعیان ایمان باز شناخته می شوند (آل عمران/ ۱۴۰) در حالی که نظریه اسنایدر، به دلیل آنکه هیچ گونه بحث ارزشی ارائه ننموده و به باید ها و نبایدها و معرفی امور مطلوب و

نامطلوب نپرداخته، از تأثیر یاد خداوند در زدودن روح ناامیدی غافل مانده است و در بیان نکته فوق، ساکت است.

به طور کلی نتایج حاصل از بررسی مشترکات و مفترقات پژوهش حاضر عبارتند از:

- بررسی جامع نظریه امید و ناامیدی در روان شناسی و عرضه یافته های بشری بر آموزه های وحیانی جهت بررسی اعتبار این نظریه از دیدگاه قرآن کریم.
- تلاش جهت گردآوری دیدگاه جامع قرآن کریم نسبت به امید و ناامیدی که در نهایت به نظریه پردازی و تدوین تئوری امید در اسلام منتهی خواهد شد.
- از آنجا که قرآن کریم، از سوی خالق آدمی فرستاده شده و او نیز، بهترین درمان‌گر انسان است، از این رو در تبیین مفهوم ناامیدی و طرق مبارزه با آن، راهکارهایی را ارائه و معرفی نموده که بسیار بهتر و کامل تر از روانشناسان بشری، به زدودن روح ناامیدی در آدمی کمک می نمایند. راهکارهایی که نظریه پردازان روان شناسی یا از آن غافل مانده اند یا نسبت بدان، ساکت اند.
- مهم ترین دستاورد پژوهش حاضر آن است که بر اساس تعالیم قرآن کریم در باره ی امید و ناامیدی، بسته آموزشی کاربردی تحت عنوان (روش های افزایش امید و غلبه بر ناامیدی طبق آموزه های اسلام) تدوین گردد.
- پژوهش حاضر که در آن به بررسی مشترکات و مفترقات ناامیدی در اسلام و روان شناسی پرداخته، آغاز حرکت در این مسیر بوده و سیر تکاملی آن در پژوهش های آتی، به تدوین نظریه ای قرآنی، انجام پژوهش های میدانی و در نهایت، کاربردی کردن نظریه در کار با مراجعان مبتلا به ناامیدی و افسردگی منجر خواهد شد.

#### ۷- پیشنهاد پژوهش

طبق تحقیقات انجام شده، نشانه های ناامیدی و افسردگی در میان عموم مردم جامعه مخصوصاً جوانان و نوجوان رواج یافته است هرچند که شدت آن به حدی نیست که به مداخله متخصصان بهداشت روانی نیازمند باشد؛ با این حال، ناامیدی (اگرچه به شکل خفیف آن) مانع رشد طبیعی انسان است (نویدی، ۱۴). موفقیت در زندگی و به طور کلی رشد و شکوفایی شخصیت انسان، به نشاط و شادابی او وابسته است؛ بنابراین یافتن راه حل مناسب برای گشودن گره مشکلات روانی همچون ناامیدی و افسردگی در افراد ضروری به نظر

می‌رسد که قرآن کریم، عامل مؤثری در این زمینه است.

کاوش در نظریات روان‌شناسان غربی درباره ناامیدی و راهکارهای مبارزه با آن و تطبیق یافته‌های ایشان با تعالیم الهی و داده‌های وحیانی (که آرمان اصلی این پژوهش نیز بود) به روشنی بیانگر این نکته است که از آن جا که یافته‌های بشری بسیار شبیه داده‌های الهی است، از این رو پیشنهاد پژوهش آن است که آدمی ابتدا سیر تکاملی اندیشه در تحقیقات اسلامی را در میان اندیشمندان روان‌شناسی جست و جو نماید تا بدین وسیله چگونگی اجرای فرایند مبارزه با افسردگی را از دانشمندان فراگیرد، سپس با عرضه تعالیم ایشان بر آموزه‌های قرآن کریم، آنها را غنی نماید و در این صورت است که مفترقات و مشترکات حاصل از این پژوهش، راهگشا خواهد بود و زمینه نابودی همیشگی ناامیدی در زندگی و نیز رشد امید حقیقی و راستین در آدمی فراهم می‌گردد.

امید است با رهجویی از آیات قرآن کریم که همه قطعی و یقینی است و باطل در آن راه ندارد (فصلت/ ۴۲)، بتوان به تکوین شخصیت امیدوار راستین و حقیقی دست یافت و در گذرگاه چنین امید و آرزویی، این نوشتار، با یک کوششی جلدی و مخلصانه پدید آمد تا راه را برای تحقیقاتی گسترده بگشاید و ضمن گزارش اساس و بنیاد نظریه ناامیدی در قرآن کریم، محققان و علاقمندان را به امید حقیقی و واقعی راه نماید.

## منابع

- فولادوند، محمد مهدی، ترجمه قرآن، چاپ اول، دارالقرآن الکریم (دفتر مطالعات تاریخ و معارف اسلامی)، تهران، ۱۴۱۵ ه. ق.
- آذربایجانی، مسعود و سید مهدی موسوی الاصل، درآمدی بر روان‌شناسی دین، سمت، تهران، ۱۳۸۵.
- آلوسی، محمود، روح المعانی فی تفسیر القرآن العظیم، دارالکتب العلمیه، بیروت، ۱۴۱۵ ه. ق.
- ابن منظور، محمد بن مکرم، لسان العرب، چاپ سوم، دار صادر، بیروت، ۱۴۱۴ ه. ق.
- ابوفارس، احمد بن فارس، معجم مقاییس اللغه، مکتب الاعلام الاسلامی، دمشق، ۱۴۰۴ ه. ق.
- ابومحمد، علی بن سعید، الاخلاق و السیر فی مداواه النفوس، دارالافاق الجدیده، بیروت، ۱۹۷۸.
- اعتمادی، عذرا، «ایمان و معنویت در مشاوره و روان‌درمانی»، فصلنامه تازه‌های روان‌درمانی، شماره ۶، ص ۱۳۱-۱۴۶، ۱۳۸۷.
- امین اصفهانی، سیده نصرت، مخزن العرفان در تفسیر قرآن، نهضت زنان مسلمان، تهران، ۱۳۶۱.
- بستانی، محمود، اسلام و روان‌شناسی، ترجمه محمود هوشم، چاپ سوم، انتشارات آستان قدس



رضوی، مشهد، ۱۳۸۷.

بهراری، فرشاد، مقایسه تأثیر مشاوره زناشویی متمرکز بر امید و مدل ترکیبی بخشودگی و امید بر تحریف های شناختی بین فردی و تعارضات زناشویی زوج های مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر اصفهان، پایان نامه دکتری گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه اصفهان، ۱۳۸۸.

ثنایی، باقر و حمید نصیری، «بررسی تأثیر گروه درمانی شناخت مذهبی در کاهش اضطراب بیماران بستری مبتلا به اختلالات خلقی مرکز پزشکی نور شهر اصفهان»، *مجله تازه ها و پژوهش های مشاوره*، شماره ۷، ص ۸۹-۹۷، ۱۳۷۶.

جیمز، ویلیام، *دین و روان*، ترجمه مهدی قائنی، انتشارات دارالفکر، قم، بی تا.

حقی بروسوی، اسماعیل، *تفسیر روح البیان*، دارالفکر، بی تا، بیروت.

حمیدیه، مصطفی و صدیقه ترقی جاه، «تأثیر گروه درمانی شناختی معنوی بر میزان افسردگی»، *ماهنامه پژوهنده* (مجله پژوهشی دانشگاه شهید بهشتی تهران)، شماره ۵، ص ۳۸۳-۳۸۹، ۱۳۸۷.

خلیل بن احمد، *العین*، چاپ دوم، انتشارات هجرت، قم، ۱۴۱۰ ه ق.

راغب اصفهانی، حسین بن محمد، *المفردات فی غریب القرآن*، تحقیق: صفوان عدنان داودی، دارالعلم، بیروت، دارالشامیه، دمشق، ۱۴۱۲ ه ق.

سایپنگتون، اندرو، *بهداشت روانی*، ترجمه حسین شاهی برواتی، انتشارات روان، تهران، ۱۳۷۹.

شرفاوی، سید حسن محمد، *گامی فراسوی روان شناسی اسلامی*، ترجمه سید محمد باقر حجتی، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، تهران، ۱۳۶۳.

صالحی خواه، علی، *افسردگی از دید اسلام و علم روز*، انتشارات شهید فهمیده، بی جا، ۱۳۸۰.

صدر، محمد باقر، *سنت های اجتماعی و فلسفه تاریخ در مکتب قرآن*، ترجمه سید جمال موسوی همدانی، مرکز نشر فرهنگی رجاء، بی جا، ۱۳۶۹.

\_\_\_\_\_، *التفسیر الموضوعی و الفلسفه الاجتماعی فی المدرسه القرانیه*، الدار العالمیه، بی جا، ۱۴۰۹ ه ق.

طباطبایی، محمد حسین، *المیزان فی تفسیر القرآن*، چاپ پنجم، دفتر انتشارات اسلامی جامعه‌ی مدرسین حوزه علمیه قم، قم، ۱۴۱۷ ه ق.

طبرسی، فضل بن حسن، *مجمع البیان فی تفسیر القرآن*، چاپ سوم، احیاء التراث العربی، ۱۳۷۹ ه ق.

طیب، عبدالحسین، *اطیب البیان*، چاپ دوم، انتشارات اسلام، تهران، ۱۳۷۸ ه ق.

عزیزی ابرقویی، مریم، *بررسی اثربخشی معنویت درمانی بر میزان امید و کیفیت زندگی دانشجویان دانشگاه اصفهان*، پایان نامه کارشناسی ارشد گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه اصفهان، ۱۳۸۹.

- العسکری، ابو هلال، *فروق فی اللغه*، ترجمه محمد علوی مقدم و ابراهیم الدسوقی، قم، ۱۳۵۳ ه. ق.
- علالالدینی، زهره، *بررسی درمانی گروهی بر دانشجویان دانشگاه اصفهان*، پایان نامه کارشناسی ارشد گروه روان شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی دانشگاه اصفهان، ۱۳۸۷.
- فخر رازی، محمد بن عمر، *التفسیر الکبیر*، دار احیاء التراث العربی، بیروت، ۱۴۰۸ ه. ق.
- فقیهی، علی نقی، *جوان و آرامش روان: مشکلات، مشاوره و درمانگری با نگرش اسلامی*، چاپ ششم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، قم، ۱۳۸۹.
- کار، آلن، *روان شناسی مثبت*، ترجمه حسن پاشاشریفی و جعفر نجفی زند و باقر ثنائی، تهران، ۱۳۸۵.
- مجلسی، محمد باقر، *بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار*، اسلامیة، تهران.
- مصطفوی، حسن، *التحقیق فی کلمات القرآن الکریم*، بنگاه ترجمه و نشر کتاب، تهران، ۱۳۶۰.
- موسوی لاری، مجتبی، *رسالت اخلاق در تکامل انسان*، چاپ پنجم، دفتر تبلیغات اسلامی، قم، ۱۳۸۶.
- میبدی، رشیدالدین احمد بن ابی سعد، *کشف الأسرار و عدة الأبرار*، چاپ پنجم، انتشارات امیر کبیر، تهران، ۱۳۷۱ ه. ق.
- نجاتی، محمد عثمان، *قرآن و روان شناسی*، ترجمه عباس عرب، چاپ سوم، انتشارات آستان قدس رضوی، مشهد، ۱۳۷۲.
- نوبدی، احد، «بررسی رابطه بین افسردگی و التزام عملی به اعتقادات اسلامی در میان دانش آموزان دوره متوسطه شهر تهران»، *فصلنامه تعلیم و تربیت*، شماره ۶۶، ۱۳۸۲.
- وست، ویلیام، *روان درمانی و معنویت*، ترجمه شهیدی و سلطانی شیرافکن، رشد، تهران، ۱۳۸۳.
- هارینگتون، ر. *روش های درمان افسردگی کودکان و نوجوانان*، ترجمه حسن توزنده جانی و نسرین کمالی، بیک فرهنگ، تهران، ۱۳۸۰.
- Simon Dein, *Keligion , spirituality and mental Health ,Theoretical and clinical perspectives* :28-32, 2010.
- Snyder. C.R, *The Psychological of HOPE: You can get there from here*. NEW YORK: Free press , 1994.
- Snyder. C.R, *Conceptualizing ,measuring ,and nurturing hope*. Journal of Counseling and Development ,355-360, 1995.
- Snyder. C.R, *Handbook of HOPE : Theory ,Measures and Applications*.(edited by C.r.Snyder) .USA : Acaemic press, 2000.
- Snyder. C.R, *HOPE Theory :Rainbows in The Mind*. Psychological Inquiry . 13 , 249-275, 2002.