



A Psychological Analysis of Hope-Inducing Factors in Society from the Perspective of the Holy Quran *

Majid Jafari Harfteh¹ and Mohammad Kaviani Arani² and Mohammad Reza Ahmadi

Mohammadabadi³



Abstract

Given that hope and optimism are fundamental necessities for societal progress and development, conducting a psychological study on hope-inducing factors in society, with a focus on the Holy Quran, was essential. Therefore, this study aims to analyze the psychological factors that contribute to fostering hope in society from the Quranic perspective. This research employs a qualitative content analysis approach, a research method used for the subjective interpretation of textual data through theme identification. Islamic and psychological sources were examined, and the extracted data were logically categorized. The findings reveal that, from a psychological perspective and based on Quranic teachings, three main factors—cognitive, emotional, and behavioral—play a crucial role in fostering hope in society. Cognitive factors include belief in God, faith in the afterlife, positive thinking, and a sense of purpose in life. Emotional factors emphasize the ability to regulate negative emotions and maintain hopeful anticipation of divine relief. Behavioral factors involve following the example of hopeful individuals, social support, reducing socio-economic adversities, effective governance and political stability, and promoting Amr bil Ma'ruf and Nahy anil Munkar (enjoining good and forbidding evil). The results indicate that Quranic teachings provide a well-structured psychological framework for fostering hope in society, addressing cognitive, emotional, and behavioral dimensions.

Keywords: Psychology, Hope-Inducing Factors, Society, Holy Quran, Positive Emotions.

*. **Date of Receiving:** 07/10/2024, **Date of Revised:** 11/11/2024, **Date of Approving:** 11/11/2024.

1. PhD in Quran and Psychology, Al-Mustafa International University. majidjafari@gmail.com.
2. Associate Professor, Department of Psychology, Research Institute of Hawzah and University. m_kavyani@rihu.ac.ir.
3. Associate Professor, Department of Psychology, Imam Khomeini Educational and Research Institute. m.r.Ahmadi313@gmail.com.



بررسی روان‌شناختی عوامل امیدساز در جامعه از نگاه قرآن *

مجید جعفری هرفته^۱ و محمد کاویانی ارانی^۲ و محمدرضا احمدی محمدآبادی^۳



چکیده

با توجه به اینکه یکی از نیازهای اساسی جامعه برای پیشرفت و تعالی، امید (Hope) و امیدواری (Hopefulness) است؛ ضرورت داشت تا پژوهشی با نگاهی روان‌شناختی به عوامل امیدساز در جامعه، با تمرکز بر قرآن کریم، انجام شود. بنابراین، هدف پژوهش حاضر، بررسی روان‌شناختی عوامل امیدساز در جامعه از منظر قرآن کریم است. این پژوهش بر اساس روش تحلیل محتوای کیفی (Qualitative Content Analysis) سامان یافته است؛ روشی پژوهشی که برای تفسیر ذهنی محتوای داده‌های متنی از طریق شناسایی مضامین به کار می‌رود. بدین منظور، منابع اسلامی و روان‌شناختی مورد مطالعه قرار گرفت و مطالب به صورت منطقی استخراج شدند. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهند که از منظر قرآن و با یک نگاه روان‌شناختی، سه عامل شناختی، هیجانی و رفتاری در امیدسازی در جامعه مؤثر هستند. نتایج این پژوهش نشان داد که خداباوری، معادباوری، نیکو باوری و هدفمندی در زندگی از عوامل شناختی امیدساز در جامعه هستند. در حوزه عاطفی، به دو عامل تسلط بر هیجانات منفی و انتظار فرج اشاره شد. همچنین در حوزه رفتاری، عواملی همچون الگوگیری از امیدواران، حمایت اجتماعی، کاهش آسیب‌های اجتماعی و اقتصادی، عملکرد صحیح دولت و عوامل سیاسی، و امر به معروف و نهی از منکر مورد توجه قرار گرفتند.

واژگان کلیدی: روان‌شناختی، عوامل امیدساز، جامعه، قرآن، هیجان مثبت.

* تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۷/۱۶، تاریخ اصلاح: ۱۴۰۳/۰۸/۲۰ و تاریخ تأیید: ۱۴۰۳/۱۰/۲۱.

۱. دکتری قرآن و روان‌شناسی جامعه المصطفی ص العالمیة: (majidjafari@gmail.com).

۲. دانشیار گروه روان‌شناسی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه: (m_kavyani@rihu.ac.ir).

۳. دانشیار گروه روان‌شناسی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی ره (m.r.Ahmadi313@Gmail.com).



مقدمه

هرچند ایده امید از زمان خلقت آدمی وجود داشته است، اما بررسی علمی آن در زندگی انسان قدمتی کوتاه دارد و دوران طفولیت خود را می‌گذراند (بهارى، ۱۳۹۰: ۱۳). اویریل (Avrill)، کاتلین (Catlin) و چون (Chon) امید را حالتی شناختی تعریف کرده و بیان می‌کنند وقتی اهداف دارای ویژگی‌های چهارگانه زیر باشند، امید شکل می‌گیرد: ۱. دست‌یافتنی؛ ۲. تحت کنترل؛ ۳. مهم تلقی شوند؛ ۴. جامعه‌پذیر و اخلاقی باشند (Snayder & Lopez Shane، ۲۰۰۷: ۳۰۱).

در مطالعات روان‌شناختی، اریک فروم (From) (۱۳۸۰: ۲۲) امید را حالتی از تعادل میان انتظار انفعالی و عدم توجه به واقعیات به‌عنوان پدیده‌ای متناقض تعریف می‌کند. فرانکل (Frankle) (۱۳۷۷) امید را تجربه انسانی پیچیده و باعث رهایی از رنج و معنادار شدن زندگی معرفی می‌کند (خلیلیان، ۱۴۰۰: ۴).

امید به معنای سرشار بودن از انرژی برای زندگی و بهتر کردن آن است. امید در حوزه اجتماع به معنای تحول و رشد و در حوزه شخصی به معنای تغییر دائمی شرایط برای فرار از ملال و روزمرگی است (انصاری و میر شاه جعفری، ۱۳۸۹).

به‌طور کلی، مفهوم امید در قرآن، از طریق کلید واژه‌هایی همچون رجا، طمع، أمل و تمنی (از ریشه منی) و تعابیر گوناگونی مانند احسان، انفاق و ... قابل پی‌گیری است (محققیان، ۱۳۸۸: ۷۱).
علامه طباطبایی درباره معنای کلمه «رجا» در قرآن می‌گوید: «به معنای امید، و مظنه رسیدن به چیزی است که موجب مسرت است» (۱۳۷۴: ۲۰/۴۶). در کتاب اصول کافی، امید از قول امام صادق علیه السلام به‌عنوان سرباز عقل خوانده می‌شود و در مقابل آن، ناامیدی به‌عنوان سرباز جهل معرفی می‌شود (کلینی، ۱۴۰۷: ۲۱/۱). همچنین رفتار دانسته می‌شود از آن جهت که امید بدون عمل، امید نیست (همان: ۲/۳۴۳). از بعدی دیگر، امید نیروی انگیزشی است؛ چنانکه رسول اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید اگر امید نبود، هیچ مادری به فرزندش شیر نمی‌داد و هیچ کشاورزی درخت نمی‌کاشت (ابی فراس، ۱۴۱۰: ۲۱). بر اساس بعد انگیزشی، امید منبعی از نیروست و فرد را برای اقدام به رفتار ترغیب می‌کند.

آنچه در مجموع برداشت می‌شود این است که مفهوم امید شامل تمامی موارد مذکور می‌شود؛ به این معنا که در فرد امیدوار هیجانی مثبت به نام امید وجود دارد. فرد امیدوار دارای این شناخت منطقی است که احتمال موفقیت او در دستیابی به هدفش وجود دارد. وی برای رسیدن به هدفش انگیزه کافی دارد و برای رسیدن به هدفش تلاش می‌کند (صالحی و همکاران، ۱۳۹۶: ۱۳).

امید و امیدواری لازمه حیات آدمیان است؛ به گونه‌ای که بدون آن، بنیان حیات مادی و معنوی بشر فرو می‌ریزد. اگر امید به پاداش مادی یا معنوی از زندگی انسان‌ها رخت بر بندد، انگیزه بشر در فعالیت‌های فردی، خانوادگی و اجتماعی از وی سلب می‌شود. در این حالت، بروز هرگونه فعالیت مثبت، از ساده‌ترین تا تخصصی‌ترین شکل آن، کاملاً دور از انتظار است. به تعبیری ساده‌تر، آدمیان به امید زنده‌اند. امید به زندگی همواره در کنار سایر شاخص‌های اجتماعی، اقتصادی، جمعیتی، فرهنگی و بهداشتی یک کشور، به‌عنوان یکی از مهم‌ترین و اساسی‌ترین آنها، مورد توجه بوده و اهمیت آن از این رو است که به نوعی خلاصه‌کننده و ترکیب‌کننده بسیاری از متغیرهای دیگر است.

در نگرش و بینش قرآنی، امید عاملی مهم برای تحرک، تلاش و زندگی و مانعی برای دوری از افسردگی، خودکشی و طغیان است (منصوری، ۱۳۹۱). در تعالیم اسلامی، امید و امیدواری که از معرفت و شناخت نسبت به مبدأ و معاد حاصل می‌شود، اساس همه تلاش‌های مفید و پرثمر انسانی و نیز منشأ اصلاح امور جامعه و رسیدن جامعه به سعادت است؛ همان‌طور که ناامیدی و قطع امید از خداوند و روز جزا، منشأ فسادها و تبه‌کاری‌ها و منتهی شدن کار جامعه به شقاوت است.

امید در اجتماع با پیش‌فرض‌ها، اطلاعات ذهنی و نوع نگرش افراد ارتباط وثیقی دارد و متغیرها و عوامل مختلفی، کاهش و افزایش آن در جامعه را تحت تأثیر قرار می‌دهند. در پژوهش حاضر، مهم‌ترین عوامل از نگاه قرآن مورد بررسی روان‌شناختی قرار می‌گیرد.

در زمینه امید، پژوهش‌هایی انجام شده است؛ از جمله پژوهش خلیلیان و همکاران (۱۴۰۰) که به ساخت و روایی سنجش مقیاس امید بر اساس منابع اسلامی پرداخته است. آقای صالحی و همکاران (۱۳۹۶) به پژوهشی با عنوان "مدل امید بر اساس منابع اسلامی و طراحی پروتکل درمانی براساس آن" پرداخته‌اند. خاری آرانی (۱۳۹۱) در پژوهشی به بررسی نقش امید در تعلیم و تربیت اسلامی انسان از منظر قرآن و روایات و مقایسه آن با روان‌شناسی مثبت‌گرا پرداخته است. در پژوهش محققیان (۱۳۸۸) نیز تحلیل مفهوم امید از منظر قرآن و علم روان‌شناسی مورد بررسی قرار گرفته است.

با وجود پژوهش‌های مختلف در زمینه امید، بررسی پیشینه نشان داد که به امید یا با نگاه روان‌شناختی صرف و یا با نگاه اسلامی صرف و آن هم با نگاه فردی پرداخته شده است. مسئله‌ای که وجود دارد این است که جای پرداختن به عوامل امیدساز در جامعه از نگاه قرآنی خالی بود.

امروزه علی‌رغم پیشرفت‌های سریع فناوری، یکی از مشخصه‌های بارز و عینی در رفتار عموم جامعه، ضعف امید و امیدواری نسبت به آینده است. بنابراین، پرداختن به عوامل امیدساز در جامعه امری ضروری است. این پژوهش به دنبال آن است که عوامل امیدساز در جامعه را از منظر قرآن با نگاهی روان‌شناختی بررسی کند.



روش پژوهش: پژوهش حاضر به‌طور کلی و از نظر ماهیت از نوع پژوهش‌های بنیادی است (در مقابل تحقیقات کاربردی) که به دنبال افزایش حیطه دانش و آگاهی است و مرزهای دانش عمومی بشر را توسعه می‌دهد. هدف این نوع تحقیق، کسب دانش و آگاهی نو بدون در نظر گرفتن ارزش آن‌ها در ایجاد تغییرات اجتماعی است. این نوع تحقیق، در پی تدوین نکات قابل تعمیم یک نظریه یا یک پیش‌بینی انتزاعی است. کسب دانش بیشتر در نتیجه تحقیق بنیادی امکان‌پذیر است و این دانش پایه‌ای برای برنامه‌ریزی فعالیت‌های عملی فراهم می‌سازد (دلاور، ۱۳۷۴: ۲۸-۳۰).

این پژوهش بر اساس روش تحلیل محتوای کیفی سامان یافته است. تحلیل محتوا از روش‌های عمده مشاهده اسنادی است که به‌وسیله آن می‌توان متون، اسناد و مدارک را، خواه مربوط به گذشته و خواه مربوط به زمان حال، مورد ارزیابی و تحلیل منظم با روش‌های متفاوت و دقیق قرار داد (فاضلی، ۱۳۷۶).

هدف تحلیل محتوا، فراهم آوردن شناخت، بینشی نو و تصویری از واقعیت است (کریندورف، ۱۳۸۳: ۲۵). در حقیقت، پژوهشگر قصد دارد به لایه‌های پنهانی متن راه پیدا کند و به مراد واقعی تولیدکننده پیام دست یابد و بر اساس متن، خطوط فکری پدیدآورنده پیام را شناسایی کند و در این تجزیه و تحلیل، اهداف، ارزش‌ها، فرهنگ و تمایلات متن را بکاود و زمینه را برای فهم دقیق‌تری از متن فراهم سازد (Yan Zhang and Barbara, 2005: 22).

در این روش، با استفاده از تحلیل مفهومی محتوای گزاره‌های دینی که از یک‌سو در پارادایم اجتهاد دانش دینی (علی پور و حسنی، ۱۳۸۹) قرار دارد و از سوی دیگر با روش «تحلیل محتوای تفسیری» و «تحلیل محتوای کیفی»، مصادیق امید در آیات بررسی و زمینه تدوین بررسی روان‌شناختی عوامل امیدساز در جامعه از منظر قرآن فراهم گردید.

بدین منظور، مفاهیم همسان با امید در قرآن (از جمله رجا، تمنی، امل، لعل، طمع و عسی) و واژگان متضاد با امید (قنوط و یأس) و سایر آیاتی که موضوعات یا مضامین آن‌ها با امید ارتباط داشت، مورد بررسی و تحلیل قرار گرفت و مطالب به‌صورت منطقی و منظم استخراج گردید.

عوامل امیدساز در جامعه

از نگاه قرآن و با یک بررسی روان‌شناختی، می‌توان سه عامل مهم در امیدسازی در جامعه برشمرد که عبارتند از: عوامل شناختی، عوامل هیجانی، و عوامل رفتاری. در پژوهش حاضر، مهم‌ترین این عوامل از نگاه قرآن مورد بررسی روان‌شناختی قرار می‌گیرد.

۱. عوامل شناختی

عواملی که بر شناخت افراد نسبت به جهان و زندگی فردی و اجتماعی تأکید دارند. نوع شناخت و افکار حاکم بر فرد و جامعه از عوامل تأثیرگذار در امید است.

۱-۱. خداباوری

یأس و امید تا حد زیادی به جهان بینی و نگرش افراد جامعه به نظام آفرینش مربوط است. جامعه‌ای که به ماورای طبیعت معتقد است و نظام خلقت را به دنیا محدود نمی‌پندارد، در تاریک‌ترین لحظات زندگی نیز احساس تنهایی نمی‌کند؛ زیرا همواره خدا را در کنار خود می‌یابد. انسان‌های مؤمن با داشتن این تکیه‌گاه مطمئن، خودشان را رها و زحماتشان را بی‌نتیجه نخواهند دید. در نتیجه چنین بینشی، همت و کارشان جهت دستیابی به اهداف مورد انتظارشان در ابعاد گوناگون زندگی، مضاعف خواهد شد. اما با تفکر و جهان بینی مادی و نگاه بدبینانه به طبیعت، اصل و ریشه امید به شدت آسیب می‌بیند (مردانی نوکنده، ۱۳۹۰: ۲۸). امیدی که از معرفت و شناخت به مبدأ و معاد حاصل می‌شود، اساس همه تلاش‌های مفید و پر ثمر انسانی و نیز منشأ اصلاح امور در جامعه و رسیدن جامعه به سعادت است. همین که جامعه‌ای به آینده‌ای روشن «امید» داشته باشد، احساس نیکو و حالتی شاد به آن جامعه دست خواهد داد (خاکپور و همکاران، ۱۳۹۲: ۷۸).

از نظر قرآن، حرکت تکاملی جامعه باید به سوی خداوند، بهشت، خانه آخرت، لقای خدا و رحمت الهی منتهی شود و تا انسان‌ها به این امور ایمان و امید نداشته باشند، حرکت تکاملی آن‌ها تحقق نخواهد یافت (محققیان، ۱۳۸۸: ۱۰۴) و در نتیجه جامعه هم از این حرکت باز خواهد ایستاد. ایمان به خداوند و اعتقاد به وجود خالقی یکتا، نه تنها ناراحتی و تشویش و ناامیدی را از قلب آدمی می‌زداید، بلکه می‌تواند از هجوم هیجانات منفی و اضطراب به دل نیز جلوگیری نماید. در همین راستا قرآن در آیه ۱۳۹ سوره آل عمران می‌فرماید: «وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ». آیات قرآن خود، گویای رابطه خداباوری با امنیت و پیوند امید با آرامش درونی و روانی است. بنابراین اعتقاد به توحید و وحدت معبود که به صورت فطری در نهاد تمامی انسان‌هاست، اساسی‌ترین و مهم‌ترین مسئله در ایجاد امید در آدمی است و امید واقعی و حقیقی نیز، امیدی است که همواره خداوند، وجود او و حاضر و ناظر بودن او را به آدمی گوشزد می‌نماید (محققیان و پرچم، ۱۳۹۰: ۱۰۳).

جامعه‌ای که به خداوند و لقای او باور داشته باشد و هیچ شریکی برای خداوند قرار ندهد، باعث می‌شود با امیدی که این باور در او ایجاد می‌کند به سمت اعمال نیکو و خداپسندانه حرکت نماید (کف: ۱۱۰). بنابراین خداباوری سبب امید در افراد اجتماع می‌شود و باعث می‌شود جامعه به سمت تکامل حرکت کند.



بنابراین یکی از عوامل امیدساز در جامعه، خداباوری است. هرچه در جامعه‌ای خداباوری قوی‌تر باشد، آن جامعه از امیدواری بالاتری برخوردار خواهد بود. مهم‌ترین منبع و عامل حمایت‌کننده که می‌تواند جامعه را در برابر خطرهای و امواج منفی حمایت نماید، باور به خداوند متعال است. ایمان به خدا منبع اولیه امید را تشکیل می‌دهد.

۲-۱. معادباوری

یکی از عوامل مهم در دستیابی به آرامش و افزایش امیدواری در جامعه، معادباوری است. «پروفسور یونگ» که از اساتید معروف روانکاوی غرب و شاگرد «فروید» بود، در این باره می‌گوید: «دو سوم بیمارانی که از سراسر جهان به من مراجعه کرده‌اند، افراد تحصیل‌کرده و موفقی هستند (و مشکل روحی‌شان به خاطر نداشتن شغل مناسب یا پول نیست؛ بلکه) دردی بزرگ، یعنی پوچی و نامفهومی و بی‌معنا بودن زندگی آن‌ها را رنج می‌دهد. مطلب آن است که بر اثر تکنولوژی و جمود تعالیم و کوتاه‌نظری و تعصب، بشر قرن بیستم «لامذهب» است و سرگشته در جست‌وجوی روح خود می‌باشد و تا مذهبی نیابد، آسایش ندارد و بی‌مذهبی، پوچی و بی‌معنا بودن زندگی را در پی دارد» (مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۷۷: ۵/۳۲۹).

معادباوری در جامعه، ریشه یأس‌ها و ناامیدی‌ها را که آفت جان انسان‌هاست، می‌سوزاند و افراد جامعه را امیدوار می‌سازد که هیچ‌یک از اعمال نیک آن‌ها از صفحه هستی پاک نمی‌شود و هیچ‌کدام از مصائب و ناکامی‌هایشان در این دنیا، بی‌پاسخ نخواهد ماند. جامعه معادباور معتقد است که زندگی به این جهان ماده خلاصه نمی‌گردد؛ بلکه انسان‌ها پس از مرگ، زندگی دیگری را پیش رو دارند و در آنجا به بسیاری از خواسته‌ها و آرزوهای مناسب خود نائل خواهند شد. از نظر قرآن نیز حیات باقیه و زندگانی جاوید و سعادت ابدی در آخرت است: «يَا قَوْمِ إِنَّمَا هِيَ الدُّنْيَا مَتَاعٌ وَإِنَّ الْآخِرَةَ هِيَ دَارُ الْقَرَارِ» (غافر: ۳۹) (پرچم و محققیان، ۱۳۸۹: ۱۸۹).

اعتقاد به معاد در جهت دادن به رفتارهای درست در جامعه و افزایش روحیه امیدواری نقش بسزایی دارد. بنابراین مرگ و زندگی بعد از آن باعث آگاهی و ایجاد امید در فرد و در سطح کلان‌تر در جامعه می‌شود.

خداوند در قرآن می‌فرماید: «اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فِيمِمْسِكَ الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأَخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ» (زمر: ۴۲). از مرگ به عنوان توفی یاد می‌کند و می‌گوید انسان شایسته با مرگ با خدا ملاقات می‌کند (بقره: ۲۳۳). از این رو یکی از عوامل ایجاد امید، معادباوری و نگرش مثبت به آن است. خداوند با تعبیر «لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ» جامعه را به تفکر به این امر مهم وا می‌دارد.

۳-۱. نیکو باوری

نیکو باوری در جامعه تولید انرژی، توانایی و دلگرمی می‌کند. اگر جامعه‌ای می‌خواهد امیدوار زندگی کند، شایسته است نگاه آن جامعه به نیمه پر لیوان باشد. بزرگ‌نمایی سختی‌ها و نظر کردن به کاستی‌ها باعث می‌شود که خوشی‌ها، زیبایی‌ها و داشته‌ها در نظر افراد آن جامعه مورد غفلت واقع شود.

فضای کلی در آموزه‌های اسلامی، مثبت‌نگری است. صفاتی که برای خداوند شمرده می‌شود، بیشتر مشوق است تا منتقم. «بِسْمِ اللَّهِ» که در ابتدای هر کاری حضور دارد با دو نام الرَّحْمَانِ وَالرَّحِيمِ آغاز شده است که نشانگر نگرش مثبت به زندگی است. او نسبت به بندگان مهربان است: «... وَاللَّهُ رَؤُوفٌ بِالْعِبَادِ» (آل عمران: ۳۱ و بقره: ۲۰۸). به آنان محبت دارد؛ گناهانشان را می‌بخشد و بر آنان رحمت می‌آورد: «قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ» (آل عمران: ۳۱).

در سوره یونس آیه ۵۱ بارها انسان به امید توصیه شده است و در سوره هود آیه ۱۲۳ با تفکر در قصه‌های قرآنی و دمیدن روح امید در دل‌های اهل ایمان متجلی است. آموزش مثبت‌نگری با تأکید بر آیات قرآن و آموزه‌های اسلامی به افراد جامعه کمک می‌کند تا از طریق اندیشیدن در معانی و مضامین آیات و روایات، علاوه بر تقویت خوش‌بینی به الطاف پروردگار و توکل به او، با شناسایی نقاط قوت و توانمندی‌های خویش، امیدواری بیشتری کسب نمایند و بر این اساس، چشم‌انداز خوش‌بینانه‌تری از آینده خود داشته باشند. دیدن آینده‌ای روشن می‌تواند قدرت تحمل مشکلات را در افراد جامعه افزایش داده و تلاش‌ها را برای دستیابی به اهداف، مضاعف نماید. هدف اصلی شیوه‌های قرآن، یاری رساندن به انسان‌ها به منظور برخورداری از سلامت روان است تا بتوانند با توسل به بهترین شیوه‌های ممکن با مشکلات مقابله کنند و با امید به الطاف بیکران الهی به آرامش نائل آیند.

در واقع، قرآن و مفاهیم آن در قالب شیوه‌های درمانی، نگرش‌های افراد را مورد بررسی و اصلاح قرار می‌دهد؛ چراکه نگرش صحیح نسبت به مسائل و ناکامی‌ها، موهبتی است که به واسطه آن، آدمی در رویارویی با نمونه‌های به ظاهر موزون آفرینش، زیبایی و توانایی را در آن‌ها می‌بیند و حتی در زشتی‌ها نیز زیبایی‌ها را جستجو می‌کند. بر همین اساس، یکی از زمینه‌هایی که در دیدگاه روان‌درمانگری اسلامی جایگاه ویژه‌ای دارد، مثبت‌نگری است که می‌توان آن را استفاده کردن از تمامی ظرفیت‌های ذهنی مثبت، نشاط‌انگیز و امیدوارکننده در زندگی برای تسلیم نشدن در برابر عوامل منفی ذهنی و واقعی دانست (مقتدر و مهرگان، ۱۳۹۸: ۴۰).



عبادی، سورانی، فقیهی و حسین‌پور (۱۳۸۹) در پژوهشی به بررسی اثربخشی آموزش مثبت‌نگری با تأکید بر قرآن بر افزایش امید به زندگی پرداختند و به رابطه مثبت و معناداری بین متغیرها رسیدند (فرنام و حمیدی، ۱۳۹۵: ۳۰).

زیر بنای امید و مفهوم مثبت‌اندیشی در قرآن کریم در ارتباط با الله‌است. امید نیز، در راستای تکامل انسان است که این تکامل از منظر قرآن، به سوی خلیفه‌اللهی و جانشینی خدا در روی زمین است: «وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً» (بقره: ۳۰). از این‌رو، امید واقعی نیز، در راستای تجلی این صفت‌الهی نهادینه شده در وجود بشر می‌باشد و آدمی موظف است در راستای دستیابی به این امید راستین، به سایر امیدها و اهداف خویش (دنیوی) روی آورد. تنها در این صورت است که در این دنیای وحشت‌زا و هراس‌انگیز امروز و در کشاکش عوامل و موانع فراوان شیطانی و نفسانی، آرامش واقعی برای فرد و جامعه پدید می‌آید و حیات واقعی محقق و راه رسیدن به تکامل سهل و آسان می‌گردد (محققان و آذربایجانی، ۱۳۹۴: ۶۸).

بنابراین، نیکوباوری تولید انرژی، توانایی و دلگرمی می‌کند. اگر می‌خواهیم امیدوار زندگی کنیم و جامعه‌ای امیدوار را بسازیم، باید نیمه پر لیوان را ببینیم. بزرگ‌نمایی سختی‌ها و نظر کردن به کاستی‌ها باعث می‌شود که خوشی‌ها، زیبایی‌ها و داشته‌ها در نظر افراد و جامعه مورد غفلت واقع شوند.

۴-۱. هدفمندی در زندگی

در جهان بینی الهی هیچ تردیدی نیست که موجودات جهان هستی دارای هدف می‌باشند (ابراهیمیان، ۱۳۸۱: ۱۱۳). در نظام‌های اخلاقی، با توجه به هدفمندی انسان، ویژگی مختار بودن انسان نتیجه‌گیری می‌شود؛ چراکه انسان مختار، هدفی را در نظر می‌گیرد و فعالیت‌های اختیاری خود را برای رسیدن به آن انجام می‌دهد (مصباح یزدی، ۱۳۸۰: ۲۱-۲۵). با توجه به ویژگی هدفدار بودن انسان، امید نیازمند موضوع است. اینکه انسان به چیزی امید دارد به این معناست که در آینده می‌خواهد به آن دست پیدا کند. چراکه اساساً آینده‌نگری در خود هدف مندرج است. از این‌رو، تحقق اهداف در آینده از عوامل ایجاد امید می‌باشد؛ همچنانکه در آیات ۱۱۰ سوره کهف، ۵ سوره عنکبوت، ۷ یونس، ۱۱ و ۱۵ یونس، لقاء پروردگار به‌عنوان هدف آینده مطرح شده و موضوع امید قرار گرفته است (خلیلیان شلمزاری، ۱۴۰۰: ۱۱).

زندگی در هويت خود هدفمند است، اما اینکه ما هم به‌عنوان یک فرد توانسته‌ایم هدف زندگی را روشن بشناسیم و زندگی خود را هدفمند سازیم، فرایندی است که باید خودمان در آن حضور فعال

داشته باشیم و راهبرد مشخصی برای خود ترسیم کنیم. هدفمندسازی از آن جهت ضرورت می‌یابد که باعث آرامش و نظم زندگی و ساماندهی افکار و رفتارهای فرد و جامعه می‌شود. جامعه‌ای که هدفی ندارد، سردرگم است و برنامه‌ریزی برایش ممکن نیست و افراد آن دچار افسردگی، ناامیدی و آسیب‌های فراوان دیگری خواهند شد. هدفمند بودن در زندگی از مهم‌ترین موضوعات دینی، مدیریتی، فلسفی و روان‌شناختی است. داشتن هدف در زندگی نشان‌دهنده سلامت روان است و باعث افزایش توانایی افراد جامعه در انجام کارها می‌شود (محبوبی و همکاران، ۱۳۹۲: ۱۴).

۲. عوامل هیجانی

در ذیل مهم‌ترین عوامل هیجانی از نگاه قرآن مورد بررسی قرار می‌گیرد:

۱-۲. تسلط بر هیجانات منفی

گاهی اوقات افراد جامعه در زندگی روزانه خود انواع گوناگونی از عواطف و هیجانات را احساس می‌کنند، از جمله: ترس یا اضطراب، خشم، غم، اندوه و امثال این موارد. روانشناسان موضوع این عواطف و هیجانات را مورد مطالعه قرار داده و عناصر تشکیل دهنده، علل و عوامل پیدایش، و تأثیر آن‌ها در رفتار انسان و بهداشت جسمی و روانی را بررسی کرده‌اند (نجاتی، ۱۳۹۱: ۶۹).

در علوم روان‌شناسی، حالت انفعالی ترس نوعی استرس و اضطراب حاد است. تحقیقات صورت گرفته در این زمینه نشان داده است که اگر ترس معتدل باشد در واداشتن انسان به انجام درست کارهای سودمند است، اما اگر شدت بیشتری داشته باشد به اضطراب و استرس و عملکرد بد او می‌انجامد (مورای، ۱۹۸۸م، ترجمه عبدالعزیز: ۱۳۱-۱۲۸).

از نتایج این تحقیقات می‌توان دریافت که ترس بسیار شدید از عذاب و کیفر الهی ممکن است به یأس از رحمت الهی بینجامد که در این صورت شخصیت انسان مضطرب می‌شود و چون به رحمت الهی امیدی ندارد، از یک سو باعث کوتاهی در انجام وظایف و مسئولیت‌هایش شده و از سوی دیگر سلامت روان وی را دچار آسیب‌پذیری بیشتری می‌کند که در مواقعی نیز منجر به خودکشی می‌شود (لیدا عبدالله زاده، ۱۳۹۳: ۱۰۴). فایده ترس تنها در حفظ جامعه از خطرانی که او را تهدید می‌کند خلاصه نمی‌شود. بلکه علاوه بر این، مهم‌ترین فایده‌اش ترس از عذاب و کیفر الهی است که باعث اجتناب و دوری افراد جامعه از ارتکاب به معاصی و همچنین سبب پایبندی به عبادت و امتثال از فرامین و دستورات الهی می‌شود. نمونه‌ی این مورد، آیه ۲ سوره انفال است که خداوند در آن می‌فرماید: ﴿إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَكْلُونَ﴾ (انفال: ۲).



از آنجا که بحث کنترل هیجان‌ها بحث مهمی در تعاملات و سلامت روانی انسان و جامعه است، در اسلام نیز خشونت از ابعاد مختلفی مورد توجه قرار گرفته و درباره آثار و شیوه‌های مهار آن سخن به میان آمده است. از جمله خداوند در برخی آیات، انسان‌ها را به فرو خوردن خشم و کظم غیظ سفارش کرده که یکی از ویژگی‌های پرهیزکاران می‌باشد: «الَّذِينَ يَنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِبِينَ الْغَيْظِ وَالْأَعْيُنَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ» (آل عمران: ۱۳۴).

علاوه بر آیات، در بسیاری از روایاتی که از سوی ائمه بزرگوار به دست ما رسیده است نیز به فرو خوردن خشم و کظم غیظ سفارش شده است. از جمله سخن امام محمد باقر علیه السلام که فرمودند: «مَنْ كَفَّ غَضَبَهُ عَنِ النَّاسِ كَفَّ اللَّهُ عَنْهُ عَذَابَ يَوْمِ الْقِيَامَةِ» (کلینی، ۱۴۰۷ق: ۲ / ۳۰۵). «هر که خشم خود را از مردم باز گیرد، خدای تبارک و تعالی خشم خود را از او باز گیرد».

بنابراین تسلط بر هیجانات منفی در جامعه می‌تواند به افزایش خلق مثبت و عواطف مثبت در جامعه منجر شود و همین مسئله در تقویت هیجانات مثبت از جمله امید در جامعه می‌تواند مفید باشد.

۲-۲. انتظار فرج

یکی از عوامل مهم در موفقیت جامعه، امید به زندگی است. تا انسان امید به آینده‌ای مطلوب نداشته باشد، نمی‌تواند پشتکار لازم را در راه رسیدن به هدف به کار بندد. امید زمانی متولد می‌شود که دو عامل کلیدی خوش‌بینی و انتظار در کنار هم قرار گیرند (یعقوبی، خلیل‌پور، ۱۴۰۱: ۶).

انتظار ظهور امام مهدی یا انتظار فرج در آموزه‌های دین اسلام اهمیت و جایگاه بسزایی دارد. این مفهوم خود مصداقی از مفهوم عام انتظار فرج یا امید به آینده است. مکتب اسلام به هدف زنده نگه‌داشتن روحیه تلاش و نشاط در فرد و جامعه، بر امیدواری و انتظار فرار رسیدن گشایش از خدا سفارش بسیار کرده است؛ چراکه امید به غلبه نهایی حق بر باطل، به شکل فراگیر شدن نجات و رهایی انسان‌ها دیده می‌شود و همین اصل است که انسان دین‌مدار را تشویق به خیرخواهی می‌کند و امیدواری را در جوامع بسط می‌دهد (مجید خاری آرانی، ۱۳۹۱: ۷۲).

به‌طور کلی، انتظار به حالتی گفته می‌شود که از وضع موجود ناراحت است و برای بهبود وضع بهتر تلاش می‌کند. بیماری که انتظار بهبود می‌کشد، یا پدری که در انتظار بازگشت فرزندش از سفر است، یا از بیماری و فراق فرزند ناراحت و برای وضع بهتری می‌کوشد. همچنین تاجر جری که از بازار آشفته ناراحت است و در انتظار فرو نشستن بحران اقتصادی است. بنابراین انتظار یعنی چشم داشتن و چشم به راه بودن یک آینده مطلوب، چشم به راه یک عزیز سفر کرده و چشم به راه یک منجی و ... (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴: ۷ / ۳۸۱).

از این رو، انتظار یا امید به آینده همزاد جوامع انسانی است و اگر امید به آینده از جامعه گرفته شود، چیزی جز سکون، رکود و مرگ به دنبال نخواهد داشت. از همین روست که در کلام نورانی پیامبر آمده: «الْأَمَلُ رَحْمَةٌ لِمَتِّي وَ لَوْلَا الْأَمَلُ مَا رَضَعَتِ الْوَالِدَةُ وَلَدَهَا وَ لَشَا غَرَسَ غَارِسٌ شَجْرًا؛ امید برای امت من مایه رحمت است و اگر امید نبود هیچ مادری فرزندش را شیر نمی داد و هیچ باغبانی درختی نمی کاشت» (مجلسی، بحارالانوار، ۷۴: ۱۷۵).

اسلام تلاش کرده از یک سو با فضیلت بخشیدن به انتظار و امید به آینده و از سوی دیگر با نکوهش یأس از ناامیدی در زندگی شخصی و اجتماعی مسلمانان جلوگیری کند. به عنوان نمونه، خداوند در آیه «وَتُرِيدُ أَنْ تَمُنَّ عَلَى الَّذِينَ اسْتُضِعُوا فِي الْأَرْضِ وَ تَجْعَلَهُمْ آيَةً وَ تَجْعَلَهُمُ الْوَارِثِينَ» (قصص: ۵) بشارتی به مؤمنان در زمینه پیروزی حق بر باطل و ایمان بر کفر داده است که نمونه آن ظهور حکومت حق در تمام کره زمین به وسیله حضرت مهدی است (خاری آرائی، ۱۳۹۱: ۷۳).

همچنین در آیات ﴿يُرِيدُونَ أَنْ يُطْفِئُوا نُورَ اللَّهِ بِأَفْوَاهِهِمْ وَيَأْتِي اللَّهُ إِلَّا أَنْ يَتِمَّ نُورُهُ وَ لَوْ كَرِهَ الْكَافِرُونَ * هُوَ الَّذِي أَرْسَلَ رَسُولَهُ بِالْهُدَى وَ دِينَ الْحَقِّ لِيُظْهِرَهُ عَلَى الدِّينِ كُلِّهِ وَ لَوْ كَرِهَ الْمُشْرِكُونَ﴾ (صف: ۳۲-۳۳)، که عیناً و با همان الفاظ در سوره صف آیه ۹ آمده و با تفاوتی مختصر در سوره فتح آیه ۲۸ نیز تکرار شده، خداوند خیر از واقعه مهمی می دهد و آن جهانی شدن اسلام است. خداوند بدین وسیله روحیه امیدواری را در کالبد جامعه می دمد؛ چراکه ارسال رسول همراه با هدایت و دین، اشاره به دلیل پیروزی اسلام بر تمام ادیان جهان است.

۳. عوامل رفتاری

۳-۱. الگوگیری از امیدواران

یکی از عواملی که جهت تحکیم امید در زندگی فردی و اجتماعی، بر اساس آموزه های دینی می بایست مورد توجه قرار گیرد، الگوگیری و توجه به زندگی و راه و روش بزرگان دین و انبیاء است که شخصیت کاملی از منبع امید، انرژی و حیات بوده اند. بزرگانی مانند پیامبر که با همه سختی هایی که در راه ترویج اسلام متحمل شدند اما از مسیر حق و امیدواری به بارگاه او خارج نشدند. در سوره ممتحنه، خداوند بر این مسئله مهم صحه گذاشته و الگوها و سرمشق هایی در همه زمینه ها برای مؤمنان معرفی می کند (طباطبایی، ۱۴۱۷ق: ۱۱/۳۶۸).

به طور کلی، تفکر در تمامی قصه های قرآن و داستان زندگی اولیای الهی ما را به این حقیقت می رساند که یکی از اهداف این قصه ها ایجاد امید در دل اهل ایمان بوده است. خداوند از طریق بیان



زندگی این انسان‌های نمونه که مظهر کامل اسمای نیکوی الهی می‌باشند، به پرورش امید و تقویت آن در سایر افراد بشر می‌پردازد. یوسف سرانجام به آغوش پدر باز می‌گردد. آتش نمرود از لطف و رحمت خدا به گلستان تبدیل می‌شود. در ماجرای ایوب، پس از تحمل رنج‌ها، سلامتی و ثروت به ارمغان می‌آورد و دیگر نعمت‌های از کف رفته را باز می‌یابد. در حقیقت، قرآن کریم داستان زندگی تمام پیامبران را از عوامل ایجاد امید شمرده است؛ چراکه یاد اولیاء پاک خود نوعی یاد خدا بوده و باعث آرامش و امیدواری خواهد شد (مجید خاری آرانی، ۱۳۹۱: ۸۶).

خداوند پیامبر را الگو و اسوه‌ای از استقامت و اخلاص در میان طوفان معرفی می‌کند. البته این منحصر به جنگ احزاب نبود که پیامبر در هر جا سرمشق و الگوست. «لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا» (احزاب: ۲۱)؛ برای شما در زندگی رسول خدا سرمشق نیکویی بود، برای آن‌ها که امید به رحمت خدا و روز رستاخیز دارند و خدا را بسیار یاد می‌کنند. جالب اینکه قرآن در آیه فوق این اسوه حسنه را مخصوص کسانی می‌داند که دارای سه ویژگی هستند؛ امید به الله دارند، امید به روز قیامت دارند و خدا را بسیار یاد می‌کنند. در حقیقت، ایمان و امید به مبدأ و معاد، انگیزه این حرکت و ذکر خداوند، تداوم بخش آن است. زیرا بدون شک جامعه‌ای که از چنین ایمانی قلبش سرشار نباشد و روحیه مملو از امید و امیدواری نداشته باشد قادر به قدم گذاشتن در جای قدم‌های پیامبر نیست.

۲-۳. حمایت اجتماعی

حمایت اجتماعی به کمک یا مساعدتی اطلاق می‌شود که دیگران در هنگام مواجهه شخص با استرس، فشار روانی یا مشکلات زندگی در اختیار فرد می‌گذارند (تاسیگ و همکاران، ۱۳۸۶: ۷۰). به بیان کلی، حمایت اجتماعی عبارت است از: «مراقبت، محبت، عزت، تسلی و کمکی که سایر افراد یا گروه‌ها به فردی ارزانی می‌دارند» (سارافینو، ۱۳۸۴: ۱۷۰).

انسان موجودی اجتماعی است به گونه‌ای که بدون داشتن همدرد و معاشرت با دیگران احساس ناامنی روانی کرده و دچار دغدغه خاطر می‌شود (شولتز، ۱۳۸۳: ۳۶۴-۳۶۵). گستره حمایت اجتماعی در اسلام، از محدوده کوچک خانواده آغاز می‌شود و خویشاوندان، همسایگان، شهروندان و حتی کل جامعه بشری را در بر می‌گیرد. «إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ» (حجرات: ۱۰). اسلام برای مقابله با تنیدگی و افزایش سطح سازش‌یافتگی فرد، علاوه بر بهره‌جستن از روش‌های شناختی مانند ایمان به خدا، توکل به خدا و اعتقاد به مقدرات الهی و نیز روش‌های عاطفی مانند نماز،

روژه و دعا که با ایجاد و اصلاح اندیشه‌ها و افکار و یا ایجاد نوعی رابطه عاطفی و معنوی با خدا فرد را برای مقابله با مشکلات و تنیدگی‌ها آماده و ترغیب و تشویق می‌کند، از روش‌های رفتاری، اجتماعی و ارتباطی مانند تشویق به داشتن ارتباط با خانواده، فامیل، خویشاوندان و سایر افراد نیز برای کاهش تنیدگی فرد بهره می‌گیرد. زیرا کسی که از حمایت خانوادگی و اجتماعی برخوردار نباشد، خود را از نظر روانی بدون پشتوانه می‌بیند. ولی اگر در مواجهه با حوادث و مشکلات مختلف از تکیه‌گاه محکم خانوادگی و اجتماعی برخوردار باشد، خود را قدرتمند می‌بیند و دچار تنیدگی و اضطراب نمی‌شود و احساس تنهایی نمی‌کند و کمتر دچار آسیب‌های مختلف روانی ناشی از تنیدگی می‌گردد (نساجی، ۱۳۸۸: ۴۲).

به طور کلی، احسان و نیکوکاری به هم‌نوع از اموری است که در حوزه عمل اجتماعی و هنجارهای پسندیده قرار می‌گیرد و یکی از فضیلت‌های اخلاقی به شمار می‌رود که باعث تقویت و پرورش روحیه امید در افراد جامعه می‌گردد. آیات بسیاری از قرآن، ویژگی این دسته افراد را بیان کرده و خداوند از طریق گوناگون با شرح پاداش‌ها و الطاف ویژه خود نسبت به این گروه، مؤمنان را به احسان تشویق و آنان را به پاداش‌های خود امیدوار می‌کند. چراکه احسان در عمل، مصداقی از عمل صالح است و آنان که امید لقای الهی دارند باید از طریق آن، خود را به خالق نزدیک و روحیه امید را در خود تقویت نمایند: «... فَمَنْ كَانَ يَرْجُو لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا» (کهف: ۱۱۰).

با توجه به مطالب مذکور، می‌توان پی برد که حمایت اجتماعی و احسان به هم‌نوع می‌تواند یک عامل مهم در ایجاد امید در جامعه باشد.

۳-۳. کاهش آسیب‌های اجتماعی و اقتصادی

براساس برآورد سازمان جهانی بهداشت، حدود ۵۰ درصد سلامت مردم به عوامل اجتماعی-اقتصادی مانند فقر، سواد، وضعیت مسکن، شغل، و میزان رعایت حقوق زنان وابسته است که نشان‌دهنده جایگاه مهم و تأثیرگذار اجتماعی بر سلامت است (فرشته‌نژاد و همکاران، ۱۳۸۹: ۲۶-۲۷).

در یک ارزیابی ساده می‌توان دریافت طبقات پایین اجتماعی دچار ناتوانی و بیماری‌های بیشتر و در نتیجه مرگ زودرس‌تر و امید به زندگی پایین‌تر هستند (همان).

برخی از مهم‌ترین عوامل اجتماعی مؤثر در سلامت جسم و روان و امید به زندگی عبارتند از: شیوه زندگی، سطح رفاه و امنیت اجتماعی، ارائه خدمات اجتماعی، طبقه اجتماعی، حمایت‌های اجتماعی، سطح تحصیلات، تنش‌های اجتماعی، اشتغال، عدم تناسب شغل با روحیات فرد، استرس در محیط کار و ... که تأثیر چشمگیری بر سلامت و پیامدهای آن از جمله کیفیت زندگی دارند.



یکی دیگر از عوامل مهم و تأثیرگذار بر میزان امید به زندگی در جوامع کنونی، عامل اقتصادی است. عوامل اقتصادی مؤثر بر سلامت، مانند فقر، بیکاری و میزان درآمد، عامل بیش از ۵۰٪ ناخوشی‌ها، بیماری‌ها و مرگ و میر در جهان هستند (لیدا عبدالله‌زاده، ۱۳۹۳: ۳۱).

با رشد اقتصادی، امکان رفع نیازهای اساسی افراد فراهم خواهد شد و در نتیجه باعث افزایش طول عمر افراد می‌شود. به عبارت دیگر، با رشد اقتصادی، امکان دسترسی به نیازهای ضروری زندگی از جمله سطح آموزش بالا، تغذیه مناسب، توان بهنگام درمان بیماری‌ها، مسکن مناسب و ... فراهم خواهد شد. به دنبال رفاه مادی، رفاه معنوی از جمله امنیت خاطر، امید به آینده، افزایش اعتماد به نفس و تأمین اجتماعی حاصل خواهد شد و پیامد آن افزایش سطح امید به زندگی است (آزاد، ۱۳۷۵: ۱۰۴-۱۰۱).

دین مبین اسلام نیز به نقش عوامل اقتصادی و اجتماعی بر کیفیت زندگی جوامع انسانی توجه ویژه‌ای داشته و عواملی مانند فقر و بیکاری، نابرابری‌های اجتماعی و اقتصادی و مواردی از این قبیل را مذموم قلمداد می‌کند. در تعالیم دینی، هدف ارسال انبیا قیام به قسط معرفی شده است. قرآن کریم می‌فرماید: «لَقَدْ أَرْسَلْنَا رُسُلَنَا بِالْبَيِّنَاتِ وَأَنْزَلْنَا مَعَهُمُ الْكِتَابَ وَالْمِيزَانَ لِيَقُومَ النَّاسُ بِالْقِسْطِ» (حدید: ۲۵). «همانا پیامبران را با دلایل روشن فرستادیم و به آن‌ها کتاب و میزان دادیم تا مردمان براساس عدالت زندگی کنند». بنابراین، یکی از اهداف تشریح دین، تحقق عدالت در جامعه است. تحقق عدالت و برطرف کردن فقر و نابرابری‌های اجتماعی و اقتصادی هدفی است که برای حکومت‌های دینی سفارش شده است (عسکری و میسمی، ۱۳۸۸: ۹۴).

از دیدگاه اسلام، فقر یکی از پدیده‌های نامطلوب اقتصادی است که آثار زیان‌بار بیشماری در تکوین شخصیت، روان و اخلاق انسانی و نیز در فرهنگ عمومی جامعه بر جای می‌گذارد. سقوط و تباهی مادی و معنوی جامعه و به ویژه تزلزل و تخریب بنیان‌های اقتصادی و فروپاشی اخلاقی از جمله نتایج آن است. از جمله مواردی که می‌توان به آن اشاره کرد، انزوا، خودکمی، تشویش و اضطراب، سرقت، کفر، خودکشی و ... (احمدی‌فر، ۱۳۹۰: ۶۹-۶۷).

بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که کاهش آسیب‌های مذکور به عاملی امیدساز در جامعه منجر خواهد شد.

۴-۳. عملکرد صحیح حکومت‌ها و عوامل سیاسی

عملکرد دولت و عوامل سیاسی علاوه بر اینکه در بهبود سلامت جسمانی شایان توجه است، در سلامت روانی نیز قابل تأمل می‌باشد. عوامل سیاسی از جمله نقض حقوق بشر در داخل یک کشور،

می‌توانند پیامدهای مخرب و مضر بر سلامت روانی جامعه داشته باشند. برخی افراد و گروه‌های درون جامعه، حقوق افراد به‌ویژه حقوق افراد آسیب‌پذیر را با عواملی مانند تبعیض و به حاشیه راندن، نقض می‌کنند. پیامدهای تبعیض، همراه با حس بیگانگی می‌تواند عمق کرامت و عزت نفس را که عوامل تعیین‌کننده سلامت روان و تندرستی فرد است، تحت تأثیر قرار دهد (عبدالله‌زاده، ۱۳۹۳: ۲۷). یکی از وظایف اصلی دولت‌ها، حفظ سلامتی شهروندان و سرمایه‌گذاری برای پیشگیری از بیماری‌هاست. دولت با منابع مالی و انسانی فراوان خود می‌تواند نقشی مهمی در افزایش سطح امید در جامعه داشته باشد (بهادری‌نژاد، ۱۳۷۸: ۱۶۳ و ۲۱۳).

در روایتی از امیرمؤمنان علیه السلام می‌خوانیم: «الْأَنْسُ بِأَمْرَاتِهِمْ أَشْبَهُ مِنْهُمْ بِأَبَائِهِمْ»؛ (مجلسی، ۱۴۰۳: ۴۶/۷۵، ح ۵۷) (شبهات مردم به امیران و حکمرانان نشان بیشتر است از شبهات به پدرانشان). اگر مسئولین به آنچه می‌گویند عمل کنند، در جامعه ایجاد امید می‌شود. وقتی کاندیداها به آنچه می‌گویند عمل نمی‌کنند، در جامعه ایجاد ناامیدی و یأس می‌شود. در قرآن آمده است که چرا چیزی را می‌گویید که به آن عمل نمی‌کنید؟ اگر مردم صدق‌گفتاری و رفتاری در مسئولین نبینند، نسبت به آرمان‌های حکومت دچار یأس می‌شوند. پس دولت‌ها نقش عظیمی در ایجاد یأس و ناامیدی و نیز ایجاد امید در توده‌های مردم دارند. اگر وعده‌هایی که حکومت‌ها و جریان‌های سیاسی داخل آن حکومت می‌دهند، صادق باشد، سطح امید در جامعه بالا می‌رود.

طبیعی است که در جامعه‌ای که ارزش‌های اسلامی و الهی بر آن حکومت می‌کند و زمامداران آن افرادی دیندار، متعهد و متخصص هستند و آن جامعه عاری از هرگونه جنگ و خون‌ریزی، چپاول، دروغ‌گویی و بی‌عدالتی باشد، بستر مناسبی برای رشد امید و امیدواری فراهم است. محیطی که در بهره‌گیری از امکانات آن، تبعیض نباشد و امکان پیشرفت در سطوح مختلف برای قشرهای متفاوت جامعه فراهم شده باشد، تأثیر بسزایی در افزایش امید دارد (امامی و مهربانی‌فر، ۱۳۹۲: ۱۱۰).

۵-۳. امر به معروف و نهی از منکر

امر به معروف، یعنی سفارش به خوبی‌ها و نهی از منکر، یعنی بازداشتن از بدی‌ها. امر به معروف و نهی از منکر، نشانه‌ی عشق به مکتب، عشق به مردم، علاقه به سلامتی جامعه و سرانجام نشانه‌ی وجود روح نشاط و امیدواری میان مردم جامعه است. بواسطه‌ی امر به معروف و نهی از منکر، اجتماع از صورت یک جامعه مرده و فاقد تحرک بیرون آمده به یک جامعه زنده و پویا تبدیل می‌گردد. در پرتو آن، همه کارها روبراه و سلامت جامعه تأمین می‌گردد. همچنین به‌عنوان یکی از وظایف انبیاء و راه و رسم



صالحان (اعراف: ۱۵۷) آدمی را امیدوار می‌سازد به واسطه عمل بدان، پاداش درخور انبیاء دریافت نماید و سرانجام نیز، در زمره رستگاران و تربیت‌یافتگان حقیقی قرار گیرد (آل‌عمران: ۱۰۴). بدین ترتیب به واسطه الفای این فریضه، امید حقیقی در جامعه و فرد، برای همیشه زنده نگه داشته می‌شود (محققیان و پرچم، ۱۳۹۰: ۱۱۲).

به طور کلی، واقعیت آن است که امر به معروف از عوامل دلگرمی و امیدواری افراد جامعه است و نهی از منکر نیز جبران‌کننده‌ی کمبود تقوای برخی از افراد جامعه است. می‌توان گفت بهترین روش امر به معروف و نهی از منکر، روش عملی است. خداوند در آیه ۴۴ سوره بقره می‌فرماید: «أَتَأْمُرُونَ النَّاسَ بِالْبِرِّ وَتَنْهَوْنَ أَنْفُسَكُمْ - آیا مردم را به خیر و نیکی فرمان می‌دهید و خود را فراموش می‌کنید؟». چنانکه امام صادق علیه السلام می‌فرماید: مردم را به اعمال خود به سوی خدا بخوانید و از گروه دعوت‌کنندگان با زبان نباشید (مجلسی، ۱۳۶۵: ۱۹۸/۵). لذا امر به معروف و ناهی از منکر، باید پیش از دیگران، خود اهل عمل باشد. موافقت عمل با گفتار سبب می‌شود جامعه بیش از پیش به خودسازی و امیدواری روی آورد و از پرتوی آن به جامعه‌سازی برسد. خداوند در قرآن می‌فرماید: «كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ... شما بهترین امتی هستید که برای مردم پدیدار شده‌اید: به کار پسندیده فرمان می‌دهید، و از کار ناپسند باز می‌دارید و به خدا ایمان دارید...» (آل‌عمران: ۱۱۰). با عمل به رهنمودهای قرآنی در احیای امر به معروف و نهی از منکر می‌توان روحیه امید و امیدواری را بیش از پیش به کالبد جامعه دینی دمید (محققیان، ۱۳۸۸: ۲۱۵).

نتیجه‌گیری

این پژوهش به دنبال پاسخ به یک سوال اساسی بود که تحلیل روان‌شناختی عوامل امیدساز در جامعه با نگاهی قرآنی چیست. بدین منظور لازم بود مطالب از منابع اسلامی، به‌ویژه قرآن، مورد بررسی قرار گرفته و با نگاهی روان‌شناختی، عوامل امیدساز در جامعه استخراج گردد. لذا با استفاده از روش تحلیل محتوا، گزاره‌های دینی به صورت استقرایی و قیاسی مورد شناسایی قرار گرفت. در همین راستا، با بررسی روان‌شناختی و در یک نگاه کلی مشخص شد که سه عامل شناختی، هیجانی و رفتاری در امیدسازی در جامعه نقش دارند.

در مرحله بعد، هرکدام از این سه عامل با نگاه عمیق‌تر مورد کنکاش قرار گرفت که معلوم شد سرمنشأ عوامل دیگری هستند که می‌توانند در حوزه عوامل امیدساز نقش داشته باشند. بنابراین، در حوزه عوامل شناختی که بر باورها و افکار تکیه دارد، می‌توان عواملی همچون خداباوری، معادباوری،

نیکو باوری و هدفمندی در زندگی را از عوامل شناختی امیدساز در جامعه برشمرد. در حوزه عاطفی که به احساسات و حالات درونی افراد اطلاق می‌شود، دو عامل تسلط بر هیجانات منفی و انتظار فرج در امیدسازی در جامعه نقش داشتند. در حوزه رفتاری که بروز و ظهور کنشی را در بر می‌گیرد نیز به عواملی همچون الگوگیری از امیدواران، حمایت اجتماعی، کاهش آسیب‌های اجتماعی و اقتصادی، عملکرد صحیح دولت و عوامل سیاسی و امر به معروف و نهی از منکر اشاره شد.



فهرست منابع

۱. قرآن کریم.
۲. ابراهیمیان، ح، انسان‌شناسی اسلام آگزیستانسیالیسم اومانیسیم، تهران: نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه‌ها، پژوهشکده فرهنگ و معارف ۱۳۸۱.
۳. احمدی‌فر، مصطفی، جهاد اقتصادی و بهداشت روانی اقتصادی در اجتماع از منظر قرآن و حدیث، مجله کوثر، شماره ۸، ۱۳۹۰.
۴. امامی، سید مجید و مهربانی‌فر، حسین، امید و رسانه (پژوهشی در مبنای، ابعاد و راهبردهای امید آفرینی اجتماعی در رسانه ملی)، قم: مرکز پژوهش‌های اسلامی صدا و سیما ۱۳۹۲.
۵. انصاری، مریم و میرشاه جعفری، ابراهیم، تأملی بر سازوکار ایمان و امید در زندگی و تأثیر آن بر سلامت روان انسان، دانشگاه اصفهان ۱۳۹۰.
۶. آزاد، غلامرضا، نقش بیمه در افزایش امید به زندگی، فصلنامه صنعت بیمه، شماره ۴۳، ۱۳۷۵.
۷. بهاری، فرشاد، مبانی امید و امید آفرینی (راهنمای امید آفرینی)، تهران: دانژه، ۱۳۹۰.
۸. بهادری‌نژاد، مهدی، شادی و زندگی، تهران: نشر دانژه، چاپ دوم ۱۳۷۸.
۹. پرچم، اعظم و محققیان، زهرا، «نقش معاد در ایجاد امید و تحکیم امید آدمی». فصلنامه پژوهش‌های قرآنی، شماره ۶۴، ۱۳۸۹.
۱۰. تاسیگ، مارک؛ میکلو، جانت؛ سویدی، سری، جامعه‌شناسی بیماری‌های روانی، ترجمه احمد عبداللهی، بی‌جا، انتشارات سمت، چاپ اول ۱۳۸۶.
۱۱. خاکپور، حسین؛ حسومی، ولی‌الله؛ گلی، مهرناز و ایرانمنش، اسماء، کارکردهای تربیتی امید و نقش آن در سلامت روان از دیدگاه قرآن، فصلنامه اخلاق زیستی؛ سال سوم، شماره دهم ۱۳۹۲.
۱۲. خلیلیان شلمزاری، محمود، مولفه‌ها و مدل مفهومی امید بر اساس آیات قرآن کریم: خوانشی با رویکرد روانشناختی، دوفصل‌نامه علمی روان‌شناسی فرهنگی، سال پنجم، شماره ۲، ۱۴۰۰.
۱۳. دلاور، علی، مبانی نظری و عملی پژوهش در علوم انسانی و اجتماعی، تهران: انتشارات رشد، چاپ چهارم ۱۳۷۴.
۱۴. سارافینو، ادوارد، روانشناسی سلامت، ترجمه علی احمدی و همکاران، تهران، انتشارات رشد، چاپ اول ۱۳۸۴.
۱۵. شولتز، دوان، نظریه‌های شخصیت، ترجمه یوسف کریمی، تهران، ارسباران، چاپ چهاردهم ۱۳۸۳.

۱۶. صالحی، مبین و همکاران، مدل امید بر اساس منابع اسلامی و طراحی پروتکل درمانی بر اساس آن، فصلنامه تحقیقات کاربردی علوم انسانی اسلامی، پیاپی ۳ ۱۳۹۶.
۱۷. طباطبایی، سید محمد حسین، المیزان فی تفسیر القرآن، قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم ۱۴۱۷.
۱۸. عبدالله زاده، لیدا، امید به زندگی از دیدگاه اسلام و روانشناسی، پایان نامه دوره کارشناسی ارشد در رشته الهیات، مازندران: دانشکده الهیات و معارف اسلامی، استاد راهنما: حجت الاسلام دکتر محسن نورانی ۱۳۹۳.
۱۹. عسگری، محمد مهدی و میسمی، حسین، تحلیل نقش مؤلفه های توسعه انسانی در بهبود وضعیت فقر و توزیع درآمد از دیدگاه اسلامی، جستارهای اقتصادی، سال ششم، شماره ۱۲ ۱۳۸۸.
۲۰. علیپور، مهدی و سید حمیدرضا حسنی، پارادایم اجتهادی دانش دینی، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه ۱۳۸۹.
۲۱. فاضلی، نصرالله، آموزش، تحقیق و ترویج تحلیل محتوای نامه علوم اجتماعی، نمایه پژوهش، سال اول، شماره ۲، ص ۹۹-۱۱۴ ۱۳۷۶.
۲۲. فرشته نژاد و همکاران، محمد، برآورد امید به زندگی و ارتباط آن با عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت در جمعیت شهری مناطق مختلف تهران در سال ۱۳۸۷، فصلنامه علمی پژوهشی طب و تزکیه، شماره ۷۷ ۱۳۸۹.
۲۳. فرنام، علی و حمیدی، محمد، اثربخشی آموزش مثبت نگری در افزایش امید با تأکید بر قرآن و آموزه های اسلامی، فصلنامه مطالعات روانشناسی بالینی، سال ششم، شماره بیست و دوم ۱۳۹۵.
۲۴. قراملکی، احد، اصول و فنون پژوهش، قم: مرکز مدیریت حوزه علمیه ۱۳۸۳.
۲۵. کاویانی، محمد و پناهی، علی احمد، مفاهیم روان شناختی در قرآن، چاپ اول، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه ۱۳۹۳.
۲۶. کریندورف، کلوس، مبانی روش شناسی تحلیل محتوا، ترجمه هوشنگ نائینی، تهران: نی ۱۳۷۸.
۲۷. کلینی، محمد بن یعقوب، کافی، تصحیح علی اکبر غفاری و محمد آخوندی، تهران: دارالکتب الاسلامیه ۱۴۰۷ق.



۲۸. مجلسی، محمدباقر، بحار الأنوار، بیروت: دار إحياء التراث العربی ۱۴۰۳ ق.
۲۹. محبوبی و همکاران، محمد، رابطه هدف در زندگی با سلامت عمومی در ایشاگران و مردم عادی، نشریه طب جانباز، ۱۳۹۲ ۳/۵.
۳۰. محققیان، زهرا و آذربایجانی، مسعود، تحلیلی از مبانی و مؤلفه‌های مثبت‌اندیشی و راهکارهای پیدایش آن در اسلام و عهد جدید، الهیات تطبیقی (علمی پژوهشی)، سال ششم، شماره چهاردهم ۱۳۹۴.
۳۱. محققیان، زهرا و پرچم، اعظم، تحلیل اخلاقی امید با تأکید بر آیات قرآن کریم، فصلنامه علمی - پژوهشی پژوهش‌نامه اخلاق، سال چهارم، شماره ۱۳ ۱۳۹۰.
۳۲. محققیان، زهرا، تحلیل مفهوم امید از منظر قرآن و علم روان‌شناسی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته الهیات - علوم قرآن و حدیث، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، استاد راهنما: اعظم پرچم، دانشگاه اصفهان ۱۳۸۸.
۳۳. مصباح یزدی، م. ت، معارف قرآن (۷) اخلاق در قرآن، (چاپ هشتم)، تحقیق و نگارش م. ح. اسکندری، قم: انتشارات موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی ۱۳۸۰.
۳۴. مردانی نوکنده، محمدحسین، جایگاه و نقش امیدآفرینی در زندگانی با تأکید بر آموزه‌های قرآنی و دینی، مجله مهندسی فرهنگی، سال ششم، شماره ۵۷ و ۵۸ ۱۳۹۰.
۳۵. مقتدر، لیلا و مهرگان، بتول، تأثیر مثبت‌نگری بر اساس آموزه‌های قرآنی در امیدواری و شادکامی نوجوانان، فصل‌نامه علمی - پژوهشی قرآن و طب، دوره ۴، شماره ۵ ۱۳۹۸.
۳۶. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، تهران: دارالکتب الاسلامیه ۱۳۷۴.
۳۷. مکارم شیرازی، ناصر و همکاران، پیام قرآن، ج ۵، تهران: دارالکتب الاسلامیه ۱۳۷۷.
۳۸. منصور، خلیل، «آثار و کارکردهای امید در زندگی انسان»، تاریخ به‌روزرسانی ۱۳۹۱/۴/۸ (www.maarefquran.com).
۳۹. مورای، ج. ادوارد، الدفیعة و الانفعال، ترجمه احمد عبدالعزیز سلامة، بیروت: دارالشرق ۱۹۸۸ م.
۴۰. نجاتی، محمدعثمان، حدیث و روان‌شناسی، ترجمه حمیدرضا شیخی، مشهد: بنیاد پژوهش‌های اسلامی ۱۳۹۱.
۴۱. نساجی زواره، اسماعیل، سلامت روان از منظر آموزه‌های دینی، پاسدار اسلام، شماره ۳۲۹ ۱۳۸۸ ش.

۴۲. ورام بن ابي فراس، مسعود بن عيسى، مجموعة ورام، قم: مكتبة فقيه ۱۴۱۰ق.
۴۳. يعقوبي، ابوالقاسم و خليل پور، حسن، اثر القاي مثبت بر افزايش اميد در بين دانشجويان، پژوهشنامه روان شناسي مثبت، سال هشتم، شماره دوم، پيايي ۱۴۰۱۳۰.
۴۴. نرم افزار جامع الاحاديث نسخه ۲/۵، قم: مركز تحقيقات كامپيوتري علوم اسلامي.
۴۵. نرم افزار جامع التفاسير ۲ (نورالانوار ۳)، قم: مركز تحقيقات كامپيوتري علوم اسلامي.
46. Snyder, C. R. & Lopez S. J. Positive Psychology The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths. Thousand Oaks, CA: Sage 2007.
47. Yan Zhang and Barbara M. Wildemuth, Qualitative Analysis of Content, 1-12, Retrieved from <https://philpapers.org/rec/ZHAQAO>, 2005.



References

1. *The Noble Quran*.
2. 'Abd Allāh Zādah, Līdā, *Umīd bih Zindagī az Dīdgāh-i Islām va Ravān Shināsī (Hope in Life from the Perspective of Islam and Psychology)*, Master's Thesis in Theology, Mazandaran: Faculty of Theology and Islamic Studies, Supervisor: Hujjat al-Islām Dr. Muhsin Nūrā'ī, 1393 SH (2014 CE).
3. 'Alīpūr, Mahdī and Sayyid Ḥamīd Ridā Ḥasanī, *Pārādāyim-i Ijtihādī-yi Dānish-i Dīnī (The Ijtihadi Paradigm of Religious Knowledge)*, Qom: Pazhūhishgāh-i Ḥawzah va Dānishgāh (Research Center of Islamic Seminary and University), 1389 SH (2010 CE).
4. 'Asgarī, Moḥammad Mahdī and Mīsmī, Ḥusayn, *Tahlīl-i Naqsh-i Mulaḥḥizah-hā-yi Tawsi'ah-yi Insānī dar Biḥbūd-i Vaz'iyat-i Faqr va Tawzi'-i Darāmad az Dīdgāh-i Islāmī (Analysis of the Role of Human Development Components in Improving Poverty and Income Distribution from an Islamic Perspective)*, Justār-hā-yi Iqtisādī (Economic Essays), 6th Year, No. 12, 1388 SH (2009 CE).
5. Aḥmadī Far, Muṣṭafā, *Jihād-i Iqtisādī va Biḥdāsh-t-i Ravānī-yi Iqtisādī dar Ijtīmā' az Manzar-i Qur'ān va Ḥadīth (Economic Jihad and Economic Mental Health in Society from the Perspective of the Quran and Hadith)*, Majallah-yi Kawthar (Kawthar Magazine), No. 8, 1390 SH (2011 CE).
6. Anṣārī, Maryam and Mīr Shāh Ja'farī, Ibrāhīm, *Ta'ammulī bar Sāzūkār-i Īmān va Umīd dar Zindagī va Ta'thīr-i Ān bar Salāmat-i Ravān-i Insān (A Reflection on the Mechanism of Faith and Hope in Life and Its Impact on Human Mental Health)*, University of Isfahan, 1390 SH (2011 CE).
7. Āzād, Ghulām Ridā, *Naqsh-i Bīmih dar Afzāyish-i Umīd bih Zindagī (The Role of Insurance in Increasing Life Expectancy)*, Faṣlnāmāh-yi Ṣan'at-i Bīmih (Insurance Industry Quarterly), No. 43, 1375 SH (1996 CE).
8. Bahādārī Nezhād, Mahdī, *Shādī va Zindagī (Joy and Life)*, Tehran: Nashr-i Dānijih (Danjeh Publications), 2nd Edition, 1378 SH (1999 CE).
9. Bahārī, Farshād, *Mabānī-yi Umīd va Umīd Āfarīnī (Rāhnāmā-yi Umīd Āfarīnī) (The Foundations of Hope and Hope Creation: A Guide to Hope Creation)*, Tehran: Dānijih (Danjeh Publications), 1390 SH (2011 CE).
10. Dalāvar, 'Alī, *Mabānī-yi Naẓarī va 'Amalī-yi Pazhūhish dar 'Ulūm-i Insānī va Ijtīmā'ī (Theoretical and Practical Foundations of Research in Humanities and Social Sciences)*, Tehran: Intishārāt-i Rushd (Roshd Publications), 4th Edition, 1374 SH (1995 CE).
11. Fādīlī, Naṣr Allāh, Āmūzish, *Taḥqīq va Tarvīj: Tahlīl-i Muḥtavā-yi Nāmāh-yi 'Ulūm-i Ijtīmā'ī (Education, Research, and Promotion: Content Analysis of the Letter of Social Sciences)*, Namāyah-yi Pazhūhish (Research Index), 1st Year, No. 2, pp. 99-114, 1376 SH (1997 CE).
12. Farnām, 'Alī and Ḥamīdī, Moḥammad, *Atharbakhshī-yi Āmūzish-i Musbat Nigarī dar Afzāyish-i Umīd bā Ta'kīd bar Qur'ān va Āmūzah-hā-yi Islāmī (The Effectiveness of Positive Thinking Training in Increasing Hope with Emphasis on the Quran and Islamic Teachings)*, Faṣlnāmāh-yi Muṭāla'āt-i Ravān Shināsī-yi Bālīnī (Clinical Psychology Studies Quarterly), 6th Year, No. 22, 1395 SH (2016 CE).

13. Firishtah Nezhād and Colleagues, Moḥammad, *Barāward-i Umīd bih Zindagī va Irṭibāt-i Ān bā 'Avāmīl-i Ijtimā'ī-yi Mu'athir bar Salāmat dar Jam'iyat-i Shahrī-yi Manāṭiq-i Mukhtalif-i Tihrān dar Sāl-i 1387 (Estimation of Life Expectancy and Its Relationship with Social Factors Affecting Health in the Urban Population of Different Regions of Tehran in 2008)*, Faṣṣnāmāh-yi 'Ilmī Pazhūhishī-yi Ṭibb va Tazkiyah (Scientific Research Quarterly of Medicine and Purification), No. 77, 1389 SH (2010 CE).
14. Ibrāhīmīyān, Ḥ., *Insān Shināsī-yi Islām, Āgzistānsiyālism, Ūmānism (Anthropology of Islam, Existentialism, Humanism)*, Tehran: Nahād-i Namāyandagī-yi Maqām-i Mu'azzam-i Rahbarī dar Dānishgāh-hā, Pazhūhishkadāh-yi Farhang va Ma'ārif (Representative Office of the Supreme Leader in Universities, Research Institute of Culture and Islamic Knowledge), 1381 SH (2002 CE).
15. Imāmī, Sayyid Majīd and Mehrbānī Far, Ḥusayn, *Umīd va Rasānah (Pazhūhishī dar Mabānī, Ab'ād va Rāhburd-hā-yi Umīd Āfarīnī-yi Ijtimā'ī dar Rasānah-yi Millī) (Hope and Media: A Study on the Foundations, Dimensions, and Strategies of Social Hope Creation in National Media)*, Qom: Markaz-i Pazhūhish-hā-yi Islāmī-yi Šidā va Sīmā (Islamic Research Center of Broadcasting), 1392 SH (2013 CE).
16. Kāvīyānī, Moḥammad and Panāhī, 'Alī Aḥmad, *Maḥāhīm-i Ravān Shinākhtī dar Qur'ān (Psychological Concepts in the Quran)*, 1st Edition, Qom: Pazhūhishgāh-i Ḥawzah va Dānishgāh (Research Center of Islamic Seminary and University), 1393 SH (2014 CE).
17. Khākpūr, Ḥusayn; Ḥasūmī, Valī Allāh; Gulī, Mihrnāz, and Īrānmanesh, Asmā', *Kārkard-hā-yi Tarbiyātī-yi Umīd va Naqsh-i Ān dar Salāmat-i Ravān az Dīdgāh-i Qur'ān (The Educational Functions of Hope and Its Role in Mental Health from the Perspective of the Quran)*, Faṣṣnāmāh-yi Akhlāq-i Zīstī (Bioethics Quarterly), 3rd Year, No. 10, 1392 SH (2013 CE).
18. Khalīlīyān Shalamzarī, Maḥmūd, *Mulaḥḥizah-hā va Mudil-i Maḥfūmī-yi Umīd bar Asās-i Āyāt-i Qur'ān-i Karīm: Khwānīshī bā Rūykard-i Ravān Shinākhtī (Components and Conceptual Model of Hope Based on the Verses of the Noble Quran: A Psychological Approach)*, Dufaṣṣnāmāh-yi 'Ilmī-yi Ravān Shināsī-yi Farhangī (Biannual Journal of Cultural Psychology), 5th Year, No. 2, 1400 SH (2021 CE).
19. Krīpendūrf, Klūs, *Mabānī-yi Ravesh Shināsī-yi Taḥlīl-i Muḥtavā (Foundations of Content Analysis Methodology)*, Translated by Hūshang Nā'inī, Tehran: Nī (Ney Publications), 1378 SH (1999 CE).
20. Kulaynī, Moḥammad ibn Ya'qūb, *Al-Kāfi (The Sufficient)*, Edited by 'Alī Akbar Ghaffārī and Moḥammad Ākhūndī, Tehran: Dār al-Kutub al-Islāmīyah (Islamic Books Publishing House), 1407 AH (1986 CE).
21. Maḥbūbī and Colleagues, Moḥammad, *Rābiṭah-yi Hadaḥ dar Zindagī bā Salāmat-i 'Umūmī dar Īthāgarān va Mardum-i 'Ādī (The Relationship Between Purpose in Life and General Health in Veterans and Ordinary People)*, Nashrīyah-yi Ṭibbī-Jānbāz (Veteran Medicine Journal), 5/3, 1392 SH (2013 CE).



22. Majlisi, Moḥammad Bāqir, *Bihār al-Anwār (Oceans of Lights)*, Beirut: Dār Ihyā' al-Turāth al-'Arabī (House for the Revival of Arab Heritage), 1403 AH (1983 CE).
23. Makārim Shīrāzī, Nāṣir and Colleagues, *Payām-i Qur'ān (The Message of the Quran)*, Vol. 5, Tehran: Dār al-Kutub al-Islāmīyah (Islamic Books Publishing House), 1377 SH (1998 CE).
24. Makārim Shīrāzī, Nāṣir, *Tafsīr-i Nimūnah (The Example Commentary)*, Tehran: Dār al-Kutub al-Islāmīyah (Islamic Books Publishing House), 1374 SH (1995 CE).
25. Maṣṣūrī, Khalīl, "Āthār va Kārkard-hā-yi Umīd dar Zindagī-yi Insān" (*The Effects and Functions of Hope in Human Life*), Last Updated 8/4/1391 SH (2012 CE). (www.maarefquran.com)
26. Mardānī Nūkandah, Moḥammad Ḥusayn, *Jāyghāh va Naqsh-i Umīd Āfarīnī dar Zindagānī bā Ta'kid bar Āmūzah-hā-yi Qur'ānī va Dīnī (The Position and Role of Hope Creation in Life with Emphasis on Quranic and Religious Teachings)*, Majallah-yi Muhandīsī-yi Farhangī (Cultural Engineering Magazine), 6th Year, Nos. 57-58, 1390 SH (2011 CE).
27. Miṣbāh Yazdī, Moḥammad Taqī, *Ma'ārif-i Qur'ān (7) Akhlāq dar Qur'ān (Teachings of the Quran (7): Ethics in the Quran)*, 8th Edition, Research and Writing by Moḥammad Ḥusayn Iskandarī, Qom: Intishārāt-i Mu'assasah-yi Āmūzishī va Pazhūhishī-yi Imām Khomeinī (Imam Khomeini Educational and Research Institute Publications), 1380 SH (2001 CE).
28. Muḥaqqiqiyān, Zahrā and Āzarbāyjānī, Mas'ūd, *Tahlīlī az Mabānī va Mulaḥḥizah-hā-yi Musbat Andīshī va Rāhkar-hā-yi Pīdāyish-i Ān dar Islām va 'Ahd-i Jadīd (An Analysis of the Foundations and Components of Positive Thinking and Its Emergence in Islam and the New Testament)*, Ilāhīyāt-i Taṭbīqī (Comparative Theology Journal), 6th Year, No. 14, 1394 SH (2015 CE).
29. Muḥaqqiqiyān, Zahrā and Parcham, A'zam, *Tahlīl-i Akhlāqī-yi Umīd bā Ta'kid bar Āyāt-i Qur'ān-i Karīm (An Ethical Analysis of Hope with Emphasis on the Verses of the Noble Quran)*, Faṣṣnāmāh-yi 'Ilmī-Pazhūhishī-yi Pazhūhishnāmāh-yi Akhlāq (Scientific-Research Quarterly of Ethics Research), 4th Year, No. 13, 1390 SH (2011 CE).
30. Muḥaqqiqiyān, Zahrā, *Tahlīl-i Maṣḥūm-i Umīd az Manẓar-i Qur'ān va 'Ilm-i Ravān Shināsī (Analysis of the Concept of Hope from the Perspective of the Quran and Psychology)*, Master's Thesis in Theology – Quranic and Hadith Studies, Faculty of Literature and Humanities, Supervisor: A'zam Parcham, University of Isfahan, 1388 SH (2009 CE).
31. Muqtadir, Līlā and Mihragān, Batūl, *Ta'thīr-i Musbat Nigarī bar Asās-i Āmūzah-hā-yi Qur'ānī dar Umīdvārī va Shādkāmī-yi Nawjawānān (The Effect of Positive Thinking Based on Quranic Teachings on Hope and Happiness in Adolescents)*, Faṣṣnāmāh-yi Qur'ān va Ṭibb (Quran and Medicine Quarterly), 4th Year, No. 5, 1398 SH (2019 CE).
32. Mūrāy, J. Edward, *Al-Daḥī'ah va al-Infī'āl (Motivation and Emotion)*, Translated by Aḥmad 'Abd al-'Azīz Salāmāh, Beirut: Dār al-Sharq (House of the East), 1988 CE.

33. Najātī, Moḥammad ‘Uthmān, *Ḥadīth va Ravān Shināsī (Hadīth and Psychology)*, Translated by Ḥamīd Riḍā Shaykhī, Mashhad: Bunyād-i Pazhūhish-hā-yi Islāmī (Foundation of Islamic Research), 1391 SH (2012 CE).
34. Narm Afzār-i Jāmi’ al-Aḥādīth, *Nuskah 5/2 (Comprehensive Hadith Software, Version 5/2)*, Qom: Markaz-i Taḥqīqāt-i Kāmpyūtarī-yi ‘Ulūm-i Islāmī (Computer Research Center of Islamic Sciences).
35. Nasājī Zavārah, Ismā‘īl, *Salāmat-i Ravān az Manẓar-i Āmūzah-hā-yi Dīnī (Mental Health from the Perspective of Religious Teachings)*, Pāsdār-i Islām (Guardian of Islam Magazine), No. 329, 1388 SH (2009 CE).
36. Parcham, A’ẓam and Muḥaqqiqiyyān, Zahrā, “*Naqsh-i Ma’ād dar Ījād-i Umīd va Taḥkīm-i Umīd-i Ādamī*” (*The Role of Resurrection in Creating and Strengthening Human Hope*), Faṣḥnāmāh-yi Pazhūhish-hā-yi Qur’ānī (Quranic Research Quarterly), No. 64, 1389 SH (2010 CE).
37. Qarāmalakī, Aḥad, *Uṣūl va Fannūn-i Pazhūhish (Principles and Techniques of Research)*, Qom: Markaz-i Mudīrīyat-i Ḥawzah-yi ‘Ilmīyah (Center for Seminary Management), 1383 SH (2004 CE).
38. Šālīḥī, Mabīn and Colleagues, *Mudil-i Umīd bar Asās-i Manābi’-i Islāmī va Tarḥ-i Prūtukul-i Darmānī bar Asās-i Ān (Hope Model Based on Islamic Sources and Designing a Therapeutic Protocol Based on It)*, Faṣḥnāmāh-yi Taḥqīqāt-i Kārburdī-yi ‘Ulūm-i Insānī-yi Islāmī (Quarterly Journal of Applied Research in Islamic Humanities), Serial No. 3, 1396 SH (2017 CE).
39. Sarafīno, Edward, *Ravān Shināsī-yi Salāmat (Health Psychology)*, Translated by ‘Alī Aḥmadī and Colleagues, Tehran: Intishārāt-i Rushd (Roshd Publications), 1st Edition, 1384 SH (2005 CE).
40. Shultz, Duane, *Naẓariyah-hā-yi Shakhṣīyat (Theories of Personality)*, Translated by Yūsuf Karīmī, Tehran: Arasbārān (Arasbaran Publications), 14th Edition, 1383 SH (2004 CE).
41. Snyder, C. R. & Lopez S. J. *Positive Psychology The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. Thousand Oaks, CA: Sage 2007.
42. Ṭabāṭabā‘ī, Sayyid Moḥammad Ḥusayn, *Al-Mīzān fī Tafsīr al-Qur’ān (The Balance in the Interpretation of the Quran)*, Qom: Daftar-i Intishārāt-i Islāmī-yi Jāmi’ah-yi Mudarrisīn-i Ḥawzah-yi ‘Ilmīyah (Islamic Publications Office of the Society of Seminary Teachers of Qom), 1417 AH (1996 CE).
43. Tassīgh, Mārḳ; Mīklū, Jānat; Sūbdī, Sarī, *Jāmi’ah Shināsī-yi Bīmārī-hā-yi Ravānī (Sociology of Mental Illness)*, Translated by Aḥmad ‘Abd Allāhī, n.p., Intishārāt-i SAMT (SAMT Publications), 1st Edition, 1386 SH (2007 CE).
44. Warām ibn Abī Farās, Mas’ūd ibn ‘Īsā, *Majmū’ah-yi Warām (The Collection of Warām)*, Qom: Maktabah Fiqh (Fiqh Library), 1410 AH (1989 CE).
45. Ya’qūbī, Abū al-Qāsim and Khalīlpūr, Ḥasan, *Athar-i Ilqā-yi Musbat bar Afzāyish-i Umīd dar Bayn-i Dānishjūyān (The Effect of Positive Induction on Increasing Hope Among Students)*, Pazhūhishnāmāh-yi Ravān Shināsī-yi Musbat (Positive Psychology Research Journal), 8th Year, No. 2, Serial No. 30, 1401 SH (2022 CE).
46. Yan Zhang and Barbara M. Wildemuth, *Qualitative Analysis of Content*, 1-12, Retrieved from <https://philpapers.org/rec/ZHAQAO>, 2005.