



Model of the Formation of Despair with an Islamic-Psychological Approach*

Maryam Akhbari Qomi^۱

Muhammad Sadiq Shojaei^۲

Ibrahim Mazari^۳

Hadi Duniyadideh^۴

Abstract

Despair is one of the common problems of human beings in dealing with life events that Islamic-psychological sciences can provide effective strategies in response to this challenge. This study aims to present a conceptual model of the factors that create despair with an Islamic-psychological approach. The method used in this study was meta-synthetic. For this purpose, about ۲۰۰ articles and theses were reviewed and finally, ۲۰ research works received the highest score according to the standards were analyzed as a sample. The analyzes continued until the findings were achieved, and to collect the data, a meta-synthetic file using open and axial coding method and inductively were used; The results indicated that the pattern of despair formation has ۷ dimensions: cognitive, psychological, emotional, personal, social, belief and material, which has a cognitive dimension of ۶ components (cognitive error, self-underestimation, lack of self-awareness, false perception, lack of insight into God, false thoughts), material dimension with ۳ components (secularism, economic problems, unattainable aspirations), social dimension with ۳ components (loss of people's rights, raising expectations, concealment of correct events), doctrinal dimension with ۲ components (lack of knowledge about God, weakness of faith), individual dimension with ۶ components (low self-esteem, stagnation of movement, inability to manage oneself, lack of spiritual and psychological support, aimlessness and confusion, physical factors), psychological dimension with ۱۰ components (depression, personality traits, soul low-capacity, low action threshold against obstacles and failures, suspicion, incompetence, jealousy, stressful events, ambition, environmental determinants), the emotional dimension with ۰ components (excitement, motivational deficiency, dissatisfaction emotion, annoying emotions, negative emotions) are important. As a result, a conceptual model of disappointment formation factors was drawn and presented based on these dimensions and factors, which shows the diversity of disappointment factors in terms of quantity and quality.

Keywords: Despair, Conceptual Model, Islamic Psychology, Islamic-Psychological Approach, Disappointment, Factors of Frustration.

*. Date of receiving: April ۱۸, ۲۰۲۱, Date of approval: October ۱۱, ۲۰۲۱.

۱- M.S Student of Psychology, Huda College (Corresponding Author)(akhbari.m^۱ @gmail.com)

۲ -Assistant Professor and Faculty Member of the International Research Institute of Al-Mustafa International University (s_hojaei@yahoo.com)

۳ -Postdoc, Department of Educational Sciences, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Tehran(mazari.ebrahim@gmail.com)

۴ -Assistant Professor and Member of the Faculty of Educational Management, Faculty of Humanities, Hoda College(hadi.۱۰۸۰۲۲@yahoo.com)



الگوی شکل گیری ناامیدی با رویکرد اسلامی - روانشناختی*

مریم اخباری قمی^۱ - محمدصادق شجاعی^۲ - ابراهیم مزاری^۳ - هادی دنیادیده^۴

چکیده

ناامیدی یکی از مشکلات رایج انسان در برخورد با وقایع زندگی است که علوم اسلامی-روانشناختی خواهد توانست در پاسخ به این چالش، راهبردهایی مؤثر فراهم نماید. پژوهش حاضر با هدف ارائه الگوی مفهومی عوامل شکل گیری ناامیدی با رویکرد اسلامی - روانشناختی انجام شده است. روش به کاررفته در این پژوهش، فراترکیب بود. برای این منظور حدود ۲۰۰ مقاله و پایان نامه بررسی و سرانجام ۲۵ اثر پژوهشی که بر اساس استانداردهای تعیین شده، بیشترین امتیاز را گرفته بودند به عنوان نمونه مورد تحلیل قرار گرفتند. تحلیل ها، تا به اشباع رسیدن یافته ها، ادامه پیدا کرد و برای جمع آوری داده ها از فیش فراترکیب به روش کدگذاری باز و محوری و به صورت استقرایی استفاده گردیده است؛ نتایج نشان داد، الگوی شکل گیری ناامیدی دارای ۷ بعد نگرشی، روان شناختی، هیجانی، فردی، اجتماعی، اعتقادی و مادی است که بعد نگرشی از ۶ مؤلفه (خطای شناختی، خودکم بینی، عدم آگاهی به خویش، ادراک نادرست، عدم بینش به خدا، افکار نادرست)، بعد مادی ۳ مؤلفه (دنیاگرایی، مشکلات اقتصادی، آرزوهای دست نیافتنی)، بعد اجتماعی ۳ مؤلفه (تضییع حقوق افراد، افزایش سطح انتظارات، کتمان وقایع صحیح)، بعد اعتقادی ۲ مؤلفه (عدم معرفت نسبت به خدا، ضعف ایمان)، بعد فردی از ۶ مؤلفه (خودکم بینی، ایستایی حرکت، ناتوانی در مدیریت خود، عدم تأمین معنوی و روانی، بی هدفی و سردرگمی، عوامل جسمانی)، بعد روانی از ۱۰ مؤلفه (افسردگی، ویژگی شخصیتی، کم ظرفیتی روح، آستانه عمل پایین در برابر موانع و ناکامی ها، بدگمانی، بی کفایتی، حسادت آمیزی، رویدادهای استرس زا، بلندپروازی، تعیین کننده های محیطی)، بعد عوامل هیجانی از ۵ مؤلفه (هیجان خواهی، نقص انگیزشی، هیجان نارضایتی، هیجانان آزاردهنده، هیجانان منفی) مهم تشکیل شده اند. در نتیجه الگوی مفهومی عوامل شکل گیری ناامیدی بر اساس این ابعاد و عوامل ترسیم و ارائه شد که نشان دهنده تنوع عوامل ناامیدی از نظر کمیت و کیفیت است.

واژگان کلیدی: ناامیدی، الگوی مفهومی، روان شناسی اسلامی، رویکرد اسلامی - روان شناختی، یأس، عوامل

ناامیدی

* تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۱/۲۹ و تاریخ تایید: ۱۴۰۰/۰۷/۱۹ .

۱ - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشکده هدی (نویسنده مسئول) akhbari.m.1@gmail.com
۲ - استادیار و عضو هیات علمی پژوهشگاه بین المللی جامعه المصطفی العالمیه s_hojaei@yahoo.com
۳ - پژوهشگر فوق دکتری گروه علوم تربیتی دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی تهران mazari.ebrahim@gmail.com
۴ - استادیار و عضو هیئت علمی مدیریت آموزشی، دانشکده علوم انسانی دانشکده هدی hadi.108022@yahoo.com

مقدمه

ناامیدی در لغت به معنای؛ یأس، بیچارگی و درماندگی (دهخدا، ۱۳۷۷، ذیل واژه ناامیدی)؛ و از نمودهای اصلی افسردگی است (تانگ، ۲۰۱۵). در منابع اسلامی برای اشاره به مفهوم ناامیدی واژه‌های قنوط، خیبت و یأس به کار رفته است (شجاعی و همکاران، ۱۳۹۳). تحقیقات نشان داده است شخص، اول ناامید و بعد افسرده میشود. از سوی دیگر، یأس و ناامیدی بر روابط اجتماعی و سلامتی فرد اثر منفی می‌گذارد و عامل مهمی برای خودکشی است (بریتون، دابرسیتین، کانر، هیسل، هیسک و کانول، ۲۰۰۸). بر طبق آموزه‌های اسلامی ریشه یأس و ناامیدی به جهانبینی و نگاه افراد به نظام آفرینش بر می‌گردد. کسی که ماورای طبیعت را باور دارد و نظام آفرینش را محدود به دنیا نمی‌پندارد، در تاریکترین لحظات زندگی حس تنهایی نمی‌کند و خدا را همیشه حاضر در کنار خود می‌بیند. در مقابل، نگاه بدبینانه به طبیعت و تفکر دنیایی داشتن، باعث ایجاد ناامیدی خواهد شد (مطهری، انسان و سرنوشت، ۱۳۶۹: ۱۸۱). یأس و ناامیدی به حالتی گفته می‌شود که فرد انگیزه خود را برای رسیدن به اهدافش و به‌طور کلی جنبه‌های مثبت زندگی از دست می‌دهد. روان‌شناسان برای افسردگی نشانه‌هایی ذکر کرده‌اند که یکی از آنها نومیدی است (روزنهان و همکاران، روانشناسی نابهنجاری آسیب شناسی روانی، ۱۳۷۹). بر اساس ادبیات روان‌شناسی ناامیدی یکی عواطف و هیجانات منفی است که ریشه بسیاری از رفتارهای نابهنجار به آن بر می‌گردد (کنیون *Kneebone, I. I*) و همکاران، ۲۰۱۵). آثار یأس و ناامیدی در زندگی فردی و اجتماعی کاملاً مشهود است (ریبرو *Ribeiro, J. D*) و همکاران، ۲۰۱۸). طبق روایات، ناامیدی یکی از اساسی‌ترین بیماری‌های روانی است که احساس، بینش و عملکرد فرد را تحت سیطره خود قرار می‌دهد و با ویژگی‌هایی چون افسردگی و پوچی مشخص می‌شود (تمیمی آمدی، غرر الحکم، ۱۴۱۰).

در سال‌های اخیر با وجود افزایش امکانات و وسایل رفاهی، آرامش و نشاط انسان‌ها در زندگی کاهش یافته است. اندیشمندان سال‌های طولانی سعی کردند، از طریق راهکارهای منطقی و قابل قبول از استرس و احساس ناامیدی در افراد جلوگیری کنند. این کوشش‌ها اگرچه در برخی زمینه‌ها به نتیجه رسیده است؛ اما تاکنون جوامع بشری از امنیت و آسایش بی بهره مانده است (پرچم و دیگران، بررسی تطبیقی ناامیدی در نظریه اسنایدر و قرآن کریم، ۱۳۹۰). سؤال اصلی که همواره برای پژوهشگران مطرح بوده این است که ریشه و خاستگاه اصلی ناامیدی چیست؟ با وجود وجود پژوهش‌های زیادی در مورد عوامل و زمینه‌های ناامیدی مانند پژوهش خاری آرانسی (۱۳۹۱)، زیادی (۱۳۹۳)،

مارکو (Marco, J. H) و همکاران (۲۰۱۶)، هون (Huen, J) و همکاران (۲۰۱۵) تاکنون پژوهشی با هدف ارائه الگوی مفهومی ریشه‌های ناامیدی انجام نشده است. در منابع اسلامی نیز مفاهیم و آموزه‌های زیادی در ارتباط با ناامیدی وجود دارد که در پژوهش‌ها مورد غفلت واقع شده است. بر این اساس، مسئله اصلی پژوهش حاضر این است که الگوی مفهومی عوامل شکل‌گیری ناامیدی با اسلامی- روان‌شناختی به چه صورت است؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر، کیفی و از نوع فراترکیب است. بر این اساس، در تدوین مدل نهایی از اسناد و مدارک، مقالات، کتاب‌ها و پایان‌نامه‌ها برای تدوین مدل استفاده شده است. ابزار جمع‌آوری داده‌ها از طریق فیش‌برداری صورت گرفته است و برای تجزیه و تحلیل داده‌ها، از روش کدگذاری استفاده شده است. بدین صورت که ابتدا کدگذاری باز انجام گرفت و عبارات دارای معانی استخراج شد، سپس کدهای محوری تدوین شد که بر اساس کدهای باز با معنای مشابه و مشترک، محورهای مشخص شکل گرفت و در نهایت با کنار هم قراردادن کدهای محوری مدل نهایی پژوهش تدوین شد. فراترکیب بر اساس دیدگاه سند لوسکی و باروسو (۲۰۰۷) دارای هفت مرحله به شرح زیر انجام شده است:

مرحله اول. تنظیم سؤالات تحقیق: در این مرحله لازم است، سؤالات تحقیق تعیین شود که بر این اساس سؤالات پژوهش بدین ترتیب خواهند بود که مؤلفه‌های ناامیدی کدامند؟ ابعاد ناامیدی کدامند؟ مدل‌های ناامیدی کدامند؟

مرحله دوم. مرور نظام‌مند ادبیات: جامعه پژوهش حاضر کلیه اسناد و مدارک علمی-پژوهشی منتشر شده در زمینه ناامیدی بود. برای این منظور کلیدواژه‌های ناامیدی، الگوی مفهومی، روان‌شناسی اسلامی، رویکرد اسلامی- روان‌شناختی، یأس، عوامل ناامیدی در پایگاه‌های اطلاعاتی و جستجوگرهایی مانند ایران‌داک، نورمگز، مگ‌ایران، سیویلیکا و گوگل و SID و مجله روان‌شناسی و دین و... بررسی و جستجو شده است.

مرحله سوم. جستجو و انتخاب مقالات مناسب: جامعه پژوهش حاضر کلیه اسناد و مدارک علمی-پژوهشی منتشر شده در زمینه ناامیدی بود که با کلیدواژه‌های مورد نظر جستجو قرار گرفت که حدوداً ۲۰۰ سند به صورت موضوعی یافت شد که ۲۵ عدد آن‌ها انتخاب گردید.

مرحله چهارم. استخراج اطلاعات مقالات: با استفاده فیش‌ها و چک‌لیست‌های بررسی شده،



فیش محقق‌ساخته‌ای برای جمع‌آوری اطلاعات حاصل از فراترکیب استفاده شده است. فیش‌پرداری بدین صورت بوده است که از هر منبع، با توجه به موضوع اصلی شناسایی شده، فیش‌های مجزایی نوشته شده است.

مرحله پنجم. تجزیه و تحلیل یافته‌های کیفی: در این پژوهش به منظور تجزیه و تحلیل یافته‌های پژوهش، از روش کدگذاری در سه سطح کدگذاری باز، محوری و انتخابی استفاده شده است. بدین ترتیب که ابتدا از میان متن‌های معنادار، کدهای باز استخراج شده است؛ سپس کدهای باز در قالب مفاهیم برچسب‌گذاری و معنادهی گردیده‌اند. سپس مفاهیم در قالب کدگذاری محوری دسته‌بندی شده‌اند و در نهایت با کدگذاری انتخابی، محورها در ارتباط با یکدیگر تدوین گشته‌اند.

مرحله ششم. کنترل کیفیت: به منظور تأمین قابلیت اعتماد یا همان اطمینان‌پذیری یافته‌ها از سازماندهی ساخت یافته برای ثبت، نوشتن و تفسیرها استفاده شد.

مرحله هفتم. ارائه یافته‌ها که در واقع نتیجه پژوهش بوده و در بخش یافته‌های پژوهش گزارش شده است.

یافته‌ها

یافته‌های پژوهش در دو بخش به دست آمد. ابتدا نتایج حاصل از فراترکیب حاصل شد و سپس مدل بدست آمده در فرایند مصاحبه، مورد بررسی، تأیید و تکمیل قرار گرفت. یافته‌های فراترکیب حاصل کدگذاری باز و محوری مفاهیم و مقوله‌هایی است که از انواع اسناد علمی-فنی یافته شده (مقاله، کتاب، رساله، پایان‌نامه و گزارش کاری)، شناسایی و دسته‌بندی شده است. بر اساس یافته‌های فراترکیب، عوامل شکل‌گیری ناامیدی شناسایی شد. در جدول ۱، نمونه‌هایی از کدگذاری باز به دلیل حجم زیاد مقالات و کتب با روش فراترکیب آورده شده است و در جدول ۲ کدگذاری محوری تمام منابع آورده شده است.

جدول ۱. استخراج کدهای باز فراترکیب

کد منبع	متن	کدهای باز
کد ۰۱	واکنش‌های هیجانی در برابر موقعیت‌های تنش‌زا گونگون‌اند از شغف و شادمانی گرفته (در برابر رویدادهای تلاش برانگیز و در عین حال قابل حل و فصل) تا هیجان‌های معمولی اضطراب و خشم و ناامیدی و	• گوناگونی واکنش‌های هیجانی • اسنادها یا تبیین‌های علی خاص • رویدادهای منفی به خود نسبت دادن و پایدار بودن



<ul style="list-style-type: none"> • درماندگی آموخته • رویدادهای نامطلوب • ملامت‌گری • انگیزش کاهش یافته • منفی‌اندیشی درباره خویش • منفی‌اندیشی درباره تجارب کنونی • بی‌ارزش و ناشایست دانستن خویش • تغییر و بهبود را نامیسر دانستن • تشکیل باورهای منفی بر اثر تجربه‌های تلخ و ناگوار • موقعیت شباهتی به موقعیت‌های یادگیری این باورها • خطاهای نظام‌دار در تفکر • برداشت غلط از واقعیت 	<p>افسردگی.</p> <p>خانم آبرامسون و سلیکمن و تیزدیل (۱۹۸۷) تغییری در نظریه‌ی درماندگی آموخته پیش کشیدند که بر اساس آن نوعی شیوه شخصیتی در مدار توجه قرار می‌گیرد که برای رویدادهای پراهمیت اسنادها یا تبیین‌های علی خاص به دست می‌دهد. این محققان برآنند که هرگاه آدمی رویدادهای منفی را به علل و اسبابی در شخص خودش نسبت دهد (تقصیر خودم است) که پایدار و ثابت هستند (همیشه این‌طور خواهد بود) و بر جوانب متعددی از زندگانش تأثیر بگذارد، اینکه بتواند کاری برای بهبود حال خود انجام دهند تردید دارند میزان انگیزش آنان کاهش یافته است.</p> <p>منفی‌اندیشی درباره خویش، درباره تجارب کنونی و درباره آینده، منفی‌اندیشی درباره خویش به صورت بی‌ارزش و ناشایست دانستن خویش است.</p> <p>به خاطر ناشایستگی‌ها و نارسایی‌هایی که شخص درخود شناسایی می‌کند، تغییر و بهبود را نامیسر می‌داند. بک معتقد است، باورهای منفی شخص به خودش (بی ارزش ما از عهده هیچ کار درستی بر نمی‌آیم) در خلال دوره کودکی یا نوجوانی و بر اساس تجربه‌هایی از قبیل از دست دادن یکی از والدین، طردشدن از جانب همسالان، انتقاد والدین، انتقاد والدین یا معلمان یا رویدادهای تلخ و ناگوار شکل می‌گیرد. هر بار که موقعیت شباهتی (حتی اندک و ناچیز) به موقعیت‌های یادگیری این باورها داشته باشد، باورها فعال می‌شوند و افسردگی به وجود می‌آید. علاوه بر این او معتقد است، افسرده‌ها گرفتار خطاهای نظام‌دار در تفکر هستند که موجب برداشت غلط از واقعیت می‌شود که همخوان با باورهای منفی آنان از خودشان است.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • بی‌خبری از قدرت خدا 	<p>کد ۰۲</p> <p>کافران بی‌ایمان که از قدرت خدا بی‌خبرند از رحمتش مأیوس می‌شوند.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • خدا را ندیدن 	<p>کد ۰۳</p> <p>کافر در سختی‌ها خدا را نمی‌بیند و به او امیدوار نیست، در نتیجه از او مأیوس می‌شود.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • خدا قدرت مطلقه ندارد • خدا را عالم ندانستن • بخیل دانستن خدا 	<p>کد ۰۴</p> <p>در سختی‌ها و بلایا کافر به خداوند امیدوار نیست، فخر رازی می‌گوید: وقتی که انسان معتقد باشد که ذات احدیت قدرت مطلقه ندارد، یا عالم به جمیع معلومات نباشد؛ یا بخیل باشد؛ و هر یک از این سه موجب کفر است و یأس هم متوقف به یکی از آنها، پس ناامیدی جز برای بخیل</p>

	واقع نشود.	
کد ۰۵	کافر در درون خود می گوید که <u>قدرت خدا تمام شده</u> ، در نتیجه از رحمت خداوند مأیوس می شود.	<ul style="list-style-type: none"> • قدرت خدا تمام شده
کد ۰۶	<u>ترک طلب حقیقت و ناامیدی کفر دانسته</u> است.	<ul style="list-style-type: none"> • ترک طلب حقیقت
کد ۰۷	کافر <u>خداوند را عاجز و محدود</u> می داند، در نتیجه مأیوس و ناامید می شود.	<ul style="list-style-type: none"> • کار خدا را عاجز و محدود دانستن
کد ۰۸	کافر <u>امیدوار به کسی و جایی نیست</u> و مأیوس از رحمت خدا می شود.	<ul style="list-style-type: none"> • امیدوار به خدا نبودن
کد ۰۹	کافر <u>بی اعتقاد به احاطه و سعه رحمت خداوند دارد</u> ، به این معنا ایمان ندارد که خداوند تواناست تا هر غمی را زایل و هر بلائی را رفع کند.	<ul style="list-style-type: none"> • بی اعتقادی به احاطه و سعه رحمت خداوند
کد ۰۱۰	کافر بالله یا منکر وجود حق است یا <u>منکر قدرت او یا منکر عنایات و تفضلات او است</u> ، لذا مأیوس می شود.	<ul style="list-style-type: none"> • منکر قدرت او، منکر عنایات، منکر وجود حق
کد ۰۱۱	کافر اساساً خدا را نمی شناسد و از صفات او هم خبر ندارد و لذا او همواره در حالت یأس به سر می برد.	<ul style="list-style-type: none"> • خدا را نشناختن، صفات او آگاه نبودن
کد ۰۱۲	کافران <u>معرفت به مقام الوهیت و فضل و کرم او ندارند</u> و از رحمتش ناامید می شوند.	<ul style="list-style-type: none"> • معرفت نداشتن به الوهیت و کرم خدا
کد ۰۱۳	ترس با ناامیدی و شرم با محرومیت همراه است و فرصت ها چون ابرها می گذرند، پس فرصت های نیک را غنیمت شمارید.	<ul style="list-style-type: none"> • ترس با ناامیدی همراه
کد ۰۱۴	ای پسران من بروید و از یوسف و برادرش جست و جو کنید و از رحمت خدا نومید نباشید، زیرا جز گروه کافران کسی از رحمت خدا نومید نمی شود.	<ul style="list-style-type: none"> • ناامیدی، صفت کافر
کد ۰۱۵	از جزع و ناشکیبایی بپرهیز؛ انسان های بی ایمان یا <u>ضعیف الایمان</u> چنان هستند که اگر مختصر نعمتی از <u>نعمت های الهی</u> از آن ها گرفته شود، زبان آن ها به ناشکری و اظهار یأس و ناامیدی گشوده می شود و اگر مختصر نعمتی به آن ها برسد، مغرور می شوند و در غفلت فرو می روند و طغیان می کنند، ولی با این حال، افراد بی ایمان را تکان می دهد و این به خاطر <u>کمبود ظرفیت آن ها</u> است. از دیگر پیامدهای شوم «عجله» آن است که هر گاه انسان به خاطر آن ناکام شود، حالت یأس و نومیدی به او دست می دهد.	<ul style="list-style-type: none"> • ناشکیبایی در برابر حوادث و مشکلات • ضعیف الایمانی بودن انسان ها در هنگام سلب نعمت • کم ظرفیتی افراد • عجول بودن انسان ها در هنگام ناکامی
کد ۰۱۶	ناامیدی مذموم به دو قسم است ۱- ناامیدی از غفران و رحمت الهی ۲- ناامیدی در زندگی آیات قرآن که ناامیدی دارن - زمینه ها: A: ناامیدی از رحمت و غفران الهی: ۱-	<ul style="list-style-type: none"> • گناه کردن • نبود اعتقاد صحیح • ایمان نداشتن به هدف



<ul style="list-style-type: none"> • سستی اراده • بی نظمی و بی برنامه‌گی • منفی نگری 	<p>گناه، ۲- نبود اعتقاد صحیح، B: ناامیدی در زندگی: الف: نداشتن هدف ب: سستی اراده ج: بی نظمی و بی برنامه‌گی ج: منفی‌گرایی.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • رخوت • ایستایی در حرکت • عدم نشاط در فعالیت • حوزه فکر و اندیشه • دنیاگرایی افراد • ظاهر بینی • دوری از معنویت در زندگی • نداشتن توکل به خدا • نداشتن امید به رحمت الهی • کفر • غفلت از خدای سبحان 	<p>کد ۰۱۷</p> <p>یأس و ناامیدی در قرآن کریم به‌عنوان حالتی معرفی شده است که در مقام عجز و ناتوانی در وجود و روح انسان پدید می‌آید که انسان در مقام عملکرد دچار ایستایی شده و به طور کلی فرد از انجام فعالیت در زندگی دنیا قطع امید می‌کند. از منظر فرهنگ قرآن منشأ اصلی بروز این پدیده در حوزه فکر و اندیشه، ظاهر بینی و دنیاگرایی افراد و دوری از معنویت در زندگی بوده و نتیجه این حالت، به صورت بیماری‌های مختلفی مانند افسردگی و صدمات روحی شدید و بی‌هدفی و احساس پوچی در زندگی خود نمایی می‌کند.</p> <p>داشتن زندگی همراه با ناامیدی و یأس بسیار سخت و مشکل و بدون داشتن توکل و امید به رحمت از مهمترین عوامل یأس و ناامیدی می‌توان به کفر، ناامیدی از رحمت و اوسع الهی و ضلالت اشاره داشت انسان بر اثر غفلت از خدای سبحان ناامید شده و به مبدأ قادر و علیم که از هیچ امری عاجز نمی‌شود و هیچ امری از او پوشیده نیست، فاصله می‌گیرد.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • خدا را قدرت مطلقه ندیدن • کاهش عزت نفس • عدم اعتماد به نفس • بی‌اعتمادی فقیر نسبت به خداوند • خدا را مقصر مشکلات دانستن • ظالم دانستن خدا 	<p>۰۱۸</p> <p>ناامیدی از رحمت الهی مساوی با کفر است و چون افراد فقیر به هر دری می‌زنند آن را بسته می‌بینند و گشایشی در امور زندگیشان حاصل نمی‌شود کم‌رو به ناامیدی رفته و دیگر امیدوار به رحمت الهی نیستند. عواملی همچون کاهش عزت نفس، یأس و ناامیدی، انزوا، عدم اعتماد به نفس، سستی و رخوت و فقرش نشأت گرفته از جهلش باشد، بسیار خطرناک است؛ چر که چنین فردی به این نتیجه می‌رسد که فقرش در اثر ظلمی است که خداوند به او کرده، پس نسبت به خداوند ب اعتماد و بی‌طمینان می‌شود و چون بی‌اعتماد شد و خداوند را مقصر مشکلات و ناداری‌اش دانست، پس دچار نوعی یأس و ناامیدی از رحمت خداوند است.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • عدم پاسخگویی به نیازهای روانی 	<p>۰۱۹</p> <p>هر چه نیازهای روانی ما بهتر و کام‌تر ارضاء شود، ما تعادل روانی بهتری داریم و از طرفی عدم پاسخ‌گویی به نیازهای روانی ما را به سمت نامتعادل بودن، ناکامی افزایش استرس و نهایتاً بیماری روانی می‌کشاند.</p>



<ul style="list-style-type: none"> • جزع و فزع کردن در سوگ 	<p>آموزش صبر بر کاهش آثار سوگ در ابعاد رشد شخصی، ناامیدی، خشم و سرزنش، وحشت‌زدگی، دره ریختگی و کنارگیری دختران دارای تجربه سوگ پندر تأثیر دارد؛ همچنین، با توجه به نتایج به دست آمده آموزش روش صبر بر زیرمقیاس‌های رشد شخصی، ناامیدی، خشم و سرزنش، وحش زدگی، درهم ریختگی و کناره‌گیری مؤثر است.</p>	۰۲۰
<ul style="list-style-type: none"> • نداشتن نیروی انگیزش • افسردگی 	<p>منبع داره تفکر عامل، اراده، قصد و تعهدی است که به فرد برای حرکت به سوی اهداف کمک می‌کند و این ناشی از نیروی انگیزشی امید است، در واقع تفکر عامل یک مجموعه شناختی است که شامل داشتن اهداف مهم و باوری است که شخص می‌تواند اعمالی را برای دستیابی به آن اهداف شروع کند و ادامه دهد. امید به‌گونه‌ای پایدار با نشانه‌های کمتر افسردگی مرتبط است.</p>	۰۲۲
<ul style="list-style-type: none"> • عاجز ماندن از رفع مشکلات بیماری‌ها • کافر • شیطان • دل‌های آلوده به گناه • تأثیر گذاشتن ویژگی شخصیت • تأثیر میزان اعتقادات • شرک‌ورزی • تعدد منابع ترس 	<p>در میان روان‌شناسان مخصوصاً روان‌شناسان مثبت‌نگر نیز، اعتقاد بر آن است که سازه‌هایی همچون امید می‌تواند از افراد در برابر رویدادهای استرس‌زای زندگی حمایت کند. افراد به دلیل شرایط خاص زندگی ممکن است نسبت به رفع مشکلات، عاجز و درمانده شوند، اوست که می‌تواند داروها و روش‌های درمان و پیشگیری‌های مربوط به آفات و بیماری‌ها را که از وجود روح ناامیدی سرچشمه می‌گیرند، ارئه نمایند.</p> <p>از رحمت خدا ناامید نشوید؛ زیرا جز کافران کسی از رحمت خدا ناامید نیست. نگرانی و ناامیدی از جانب شیطان بر دل‌های آلوده به گناه چنگ انداخته و بروز می‌دهد که در جهت دادن جامعه به سمت ناامیدی و افسردگی بی‌تأثیر زمینه‌ساز فسق و کفر و سقوط آدمی جهل و ناامیدی است.</p> <p>توجه به این اصول، از آن‌رو حائز اهمیت است که چون 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 و اعتقادی نسبت به آینده امیدوار نباشد، به طور طبیعی، رفتاری بیرون از عرف طبیعت انسانی از خود نخواهد بود. تعدد آلهه و شرک و یا به عبارت دیگر تعدد منابع ترس و نفع و ضرر که منجر به تشمت و از هم پاشیدگی روان انسانی و تفرق و تقسیم قدرت آگاهی او به جهات متعدد می‌شود.</p>	کد ۰۲۳



<p>بی‌هدفی در زندگی</p> <p>منفی نگری</p> <p>عدم اتکال به خدا</p> <p>خوف و رجا</p> <p>عدم شناخت نسبت به معاد</p> <p>عدم خودباوری در انجام مسئولیت‌ها</p> <p>بدبینی</p> <p>هیجانان منفی</p> <p>اضطراب و افسردگی</p> <p>عدم احساس ارزشمندی</p> <p>داشتن ترس بسیار از عذاب الهی</p> <p>فقرو تنگدستی</p> <p>غم و اندوه</p> <p>بیماری یا نداشتن سلامتی</p>	<p>عوامل غیر مادی مؤثر در امید به زندگی مورد تاکید اسلام قرار گرفته است، عواملی مانند هدفمندی زندگی، معنابخشی به زندگی، مثبت نگری، اتکال به خداوند، دعا و توسل، صبر و شکیبایی، صلح رحم و... امید.» در واقع، خوف و رجا به منزله نیروی اجرایی برای حرکت بوده، عامل مستقیم تلاش‌ها و عامل مستقیم تلاش‌ها است. امید که از معرفت و شناخت نسبت به مبدأ و معاد حاصل می‌شود، اساس همه تلاش‌های مفید و پرتیتر انسانی و نیز منشأ اصلاح امور در جامعه و رسیدن شخص به سعادت ابدی است؛ فرایندهای روانی اجتماعی از قبیل خوش‌بینی و بدبینی هیجانان منفی، اضطراب و افسردگی، سازگاری، هدفمندی، احساس ارزشمندی و شیوه‌های واکنش به استرس می‌توانند بر عوامل زیستی، میزان تأثیرگذاری استرس، مکانیزم‌های عصبی و کارکرد سیستم ایمنی اثر نمایند. دنبال آن آلام جسمی احساس رنج می‌کند که این عوامل سبب عدم کارایی فرد در انجام مسئولیت‌هایش علت کفر و سرپیچی از دستورات الهی یأس از رحمت خدا و امید نداشتن به خداوند معرفی شده است. ترس بسیار شدید از عذاب و کیفر الهی ممکن است، به یأس از رحمت الهی بینجامد. در قرآن آیات بسیاری وجود دارد که بیانگر انواع اندوه از جمله غم و اندوه مسائل مختلف زندگی، مصائب و حوادث، فقر و تنگی معیشت، مرگ و... است که در بسیاری از این آیات اندوه را به صورت منفی بیان نموده و پرهیز از حزن دستور کار آیات می‌باشد. غم و اندوه بر کسی مستولی گردد، باعث از دست رفتن شادی و نشاط شده و موجبات اضطراب و افسردگی را فراهم می‌کن. و باعث بوجود آمدن انواع بیماری‌ها شده و حتی در مواقعی باعث خودکشی فرد اندوهگین نیز می‌شود. روان‌شناسی بدن انسان از دو بعد جسمانی و روانی تشکیل شده است که با یکدیگر در تعامل بوده از این رو سلامت یا بیماری هر یک از آن‌ها بر روی دیگری اثر می‌گذارد.</p>	<p>۰۲۴</p>
<p>شناخت نادرست از خدا</p> <p>نداشتن ایمان</p> <p>آرزوهای واهی</p> <p>گمراهی</p> <p>نفوذ شیطان</p> <p>نداشتن برنامه</p>	<p>عدم شناخت درست از خدا، نداشتن ایمان و اعتقادات دینی،</p> <p>آرزوهای واهی، گمراهی، کفر، نفوذ شیطان و گناه از موانع</p> <p>درونی، نداشتن برنامه و مقایسه خود با دیگران، افراط در</p> <p>امید و آرزو، کسالت، دنیاطلبی.</p> <p>در برابر سختی‌ها و مشکلات افراد بشر به دو دسته تقسیم می‌گردند: گروهی تحمل شکست در برابر سختی‌ها و</p>	<p>۰۲۵</p>



<ul style="list-style-type: none"> ● افراط در امید و آرزو ● کسالت ● دنیاطلبی ● نداشتن تحمل شکست در برابر سختی‌ها ● نداشتن ایمان ● از یاد خدا غافل شدن ● عدم تعادل و هماهنگی حقیقت انسان با ماورای عالم ماده ● آرزوهایی از نوع خیالات واهی ● رواج ظلم و ستم ● امید نداشتن به خدا به دلیل حرمان از مقام رجا ● فرو رفتن در ورطه آرزوهای نفسانی ● دگرگونی‌های محیط و اتفاقات ● یأس از رحمت خدا و بخشایش او ● باور نادرست ● رحمت خدا را نشناختن ● قدرت الهی را نشناختن ● نقص در خدا باوری ● شناخت نادرست از اسباب و وسایط وابسته به اراده‌ی خداوند ● نامتناسب بودن سطح انتظاراتمان از اطرافیان متناسب نبودن ● کمال گرایی ● بسته دیدن راه توبه ● ترسیم کردن آینده‌ای مبهم ● در انتظار عذاب بعد از مرگ بودن ● شکست خوردن در مبارزه با نفس ● نداشتن برنامه در زندگی ● آرزوی تعدیل نشده ● داشتن مشکلات در زندگی ● سرگرمی‌های بیهوده ● دنیا طلبی 	<p>مشکلات را نداشته، یأس و حرمان سراسر وجودشان را مسخر می‌کند. سختی‌ها فقر مالی نیست، بلکه همان بیماری‌های یأس، دلهره، اضطراب، سردرگمی و افسردگی است که در متن نعمت‌های دنیوی و زندگی-سراسر امکانات، دامنگیر افرادی می‌شود که از یاد خدا، دل برگردانیده‌اند و این همان عدم تعادل و هماهنگی حقیقت انسان با ماورای عالم ماده و مبدأ متعالی است. علت از دست دادن این امور یکی رواج ظلم و ستم است. در هر حال امیدواری سبب مجاهده و دوام طاعت است، و از آثار آن لذت بردن از مناجات با حق تعالی است، چگونه ممکن است این حالات در امید داشتن به خداوند، ظهور نیابد. و اگر در این حالات ظاهر نشود، باید آن را دلیل حرمان از مقام رجا و فرو رفتن در ورطه آرزوهای نفسانی دانست. ما با امید ایمان و شکیبایی آغاز می‌کنیم؛ اما زمانی که زندگی آغاز می‌شود، دگرگونی‌های محیط و اتفاقات، قدرت بالقوه امید را افزایش می‌دهد یا جلوی آن را می‌گیرد. یأس از رحمت خدا و بخشایش او، نقطه مقابل رجا و امیدواری به پروردگار و منشأ آن در باور نادرست است. اگر کسی عقیده‌اش نسبت به خداوند ناقص باشد و رحمت بی‌پایان و قدرت بی‌نهایت او را نشناسد ناامید می‌شود. چنین نقصی در خدا باوری، انسان را به کفر می‌کشاند و حتی می‌توان گفت یأس کامل فقط برای کافر قابل تصور است. توحید راستین از آن کسی است که معتقد است تأثیر اسباب و وسایط وابسته به اراده خداوند است؛ به طوری که اگر اراده او تعلق نگیرد اسباب، تأثیر خود را از دست می‌دهند. ما باید سطح انتظاراتمان از اطرافیان و خودمان واقعی و متناسب با فعالیت و تلاشمان باشد تا دچار ناکامی و به تبع آن ناامیدی نشویم. وقتی انسان راه بازگشت را به روی خویش مسدود می‌بیند، حاضر به تجدیدنظر در رفتار خود نیست و با توجه به تیرگی افق آینده‌اش، به هر سرکشی و طغیانی دست می‌زند. فردی که برای خود آینده‌ای مبهم و تاریک ترسیم کرده است و وضعیت خود را نامشخص می‌داند و یا در انتظار عذاب الهی پس از مرگ نشسته است، ناامیدی به سراغش می‌آید و او را دچار فشارهای روانی و اضطراب می‌سازد. از بعد بیرونی، نداشتن برنامه در زندگی برای رسیدن به اهداف، آرزوی تعدیل نشده، وقوع مشکلات، سرگرمی‌های بیهوده، کسالت، دنیا طلبی و... از عوامل</p>
---	---



<p>ایمان ضعیف</p> <p>از راه حق منحرف شدن</p> <p>امید و اعتماد به غیر خدا</p> <p>امید به اسباب دنیوی</p> <p>کارها را به آینده واگذار کردن</p> <p>توجه به گذشته و آینده</p> <p>جهل نسبت به خود</p> <p>جهل نسبت به دنیا</p> <p>بی‌تابی کردن</p> <p>سوء نیت</p> <p>امید به غیر خدا بستن</p> <p>مشکلات را حل نشده دانستن</p> <p>موانع را شکست‌ناپذیر دیدن</p> <p>داشتن خواسته‌های نامعقول</p> <p>اکتفا کردن به داشته‌های اندک</p> <p>تسلیم شدن در برابر مشکلات</p> <p>سخت‌گیری کردن به خود</p> <p>داشتن ترس بیش از امید از</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● دوری فرد از دستیابی به امیدواری هستند. افرادی که ایمان ● ضعیفی دارند، سریع روحیه خود را می‌بازند. یکی از موانعی ● که از امیدوار شدن افراد جلوگیری می‌نماید گمراهی است؛ ● زیرا وقتی انسان به کلی از راه حق منحرف و گمراه گشت، ● امیدی برای هدایت و رسیدن به رحمت و درک فیوضات ● الهی پیدا نخواهد کرد. امید و اعتماد به غیر خدا، از دیگر ● زمینه‌های نفوذ شیطان امید و اتکال به غیر خدا و اسباب ● دنیوی است. فردی که برنامه ریزی نداشته باشد، دیرتر به ● اهدافش می‌رسد و وقت کافی برای انجام وظایف و ● فعالیت‌های خویش ندارد و این بی‌برنامگی و به‌هم‌ریختگی ● مانعی برای امید است. آرزوهای دراز عقل انسان را می‌برد؛ ● وعده آخرت را دروغ می‌شمرد؛ انسان را به غفلت، ● وامی‌دارد؛ و سرانجام آن حسرت و ندامت است، در حالی که ● کارها را به آینده واگذار کردن رخوت و سستی در پی دارد. ● توجه به گذشته و آینده برای فرار از دشواری‌های زمان ● حال، بیماری یا مقدمه بیماری روانی است. عمده‌ترین ● چیزی که سبب آرزوهای دراز می‌شود، جهل و بی‌خبری ● است، جهل نسبت به خویشتن و نسبت به دنیا و جهل ● نسبت به قدرت و لطف خدا و ثواب آخرت و عقبی، ● مجموعه این جهل‌ها انسان را به وادی آرزوهای دراز ● می‌کشاند. اگر حسن نیت به سوءنیت و شکیبایی به بی‌تابی ● تبدیل شود و به غیر خدا، دل ببندیم و از رشته‌های پوسیده ● دنیا آویزان شویم، امید خود را با حرمان، عوض کرده‌ایم. ● کسالت و سستی، از بزرگ‌ترین موانع راه و ● خطرناک‌ترین‌های امید است. این حالت خطرناک، اگر ادامه ● یابد، انسان را از دستیابی به اهدافش محروم می‌سازد و او ● را در زندگی ناکام می‌گذارد. سرگرم شدن در کارهای دنیا ● باعث می‌شود که کمتر به خدا و دنیای دیگر فکر کنیم و به ● مسائل جزئی و کم ارزش این دنیا مشغول باشیم، لذا این ● سرگرمی مانعی برای امید ما به خدا شده و ما را از حقیقت ● زندگیمان باز می‌دارد. کسی که از رسیدن به مقصد نومید ● شود و دارای استقامت نباشد، همه مشکلات در نظرش ● لاینحل می‌آید و موانع را غیرقابل تسخیر و شکست‌ناپذیر ● می‌شمارد، خداوند بیان می‌دارد: ﴿کسی که دچار سستی و ● ضعف می‌شود در برابر مشکلات خود را می‌بازد و ● خواسته‌های نامعقولی را می‌خواهد و چون به خواسته‌های ● نامعقول خود نمی‌رسد، دچار افسردگی می‌شود و این
---	--



	<p>افسردگی فزاینده موجب می شود تا دست به خودکشی بزند. ﴿۴﴾</p> <p>چنان که کم‌رنگی یا فقدان امید و آرزو موجب دون همتی و اکتفا به داشته‌های اندک و توقف و سستی می‌گردد، رونق و قوت آن رمز گرمی بازار کار و حرکت و تلاش است. خودکشی که نشانه رسیدن به نهایت یأس و نومیدی است، حاکی از اعتقاد به بسته شدن همه درها و تسلیم شدن در برابر مشکلات زندگی است. درباره نهی از ناامیدی می‌فرماید: ای بندگان من که بر خود اسراف و ستم کرده‌اید. از رحمت خداوند نومید نشوید. ﴿۵﴾</p> <p>اگر کسی امیدواریش به خدا بیش از خوف باشد، چه بسا به ورطه عصیان کشیده شود و اگر کسی خوفش بیش از امید باشد، خوف او را از توجه به رحمت و اسعه بین‌هایت خدا غافل کند و به حال ناامیدی و یاس از رحمت خدا بکشاند.</p>
--	---

جدول ۲. کدگذاری محوری

ابعاد	مقوله	کدهای باز
عوامل نگرشی	خطای شناختی	<p>رویدادهای منفی را به خود نسبت دادن و پایداربودن (۰۱) تغییر و بهبود را نامیوسر دانستن (۰۱) تشکیل باورهای منفی بر اثر تجربه‌های تلخ و ناگوار (۰۱) موقعیت شباهتی به موقعیت‌های یادگیری این باورها (۰۱) اسنادها تبیین‌های علی خاص (۰۱) منفی اندیشی درباره خویش (۰۱) بی ارزش و ناشایست دانستن خویشتن (۰۱) بی خبری از قدرت خدا (۰۲) هیچ توجیهی برای سختی‌ها و رنج‌ها ندارد (۰۱۶) خدا را قدرت مطلقه ندیدن (۰۱۸) بی اعتمادی فقیر نسبت به خداوند (۰۱۸) خدا را مقصر مشکلات دانستن (۰۱۸) ظالم دانستن خدا (۰۱۸) بسته دیدن راه توبه (۰۲۵) ترسیم کردن آینده‌ای مبهم (۰۲۵) فرصت‌های زندگی را تمام شده دانستن (۰۲۵) نداشتن درک صحیح از نیازهای اساسی انسان (۰۲۹) تحلیل نادرست از شکست (۰۲۵) ظن به خدا (۰۳۱) خدا را نامهربان تصور کردن (۰۳۱) ترس از تنبیه و طرد از سمت خدا داشتن (۰۳۱) خدا را به عنوان منبع درد دانستن (۰۳۱) تصویر ذهنی منفی نسبت به خود و خدا داشتن (۰۳۲) ضعف ایمان به دیگران (۰۳۵) تفسیر غلط از رویدادها (۰۳۷) خدای ترسناک (۰۳۹) خدای غیر قابل اعتماد دانستن (۰۳۹) نداشتن بینش صحیح نسبت به بلایا (۰۴۸) خطاهای شناختی (۰۴۹) عادت به تفکرناهمخوان یا منفی (۰۴۹) همه واقعیت را تاروتیره دیدن (۰۴۲) علت موفقیت را اسناد بیرونی و علت</p>

		<p>شکست‌ها را اسناد درونی دیدن (۰۳۷) اسناد نادرست (۰۳۷) مشکلات را حل نشده دانستن (۰۲۵) موانع را شکست ناپذیر دیدن (۰۲۵) انتظار تعمیم یافته برای شکست (۰۴۸) احساس عدم کفایت (۰۳۲)</p>
	خود کم بینی	<p>ناتوانایی در انتخاب راه‌های جدید (۰۳۴) خود را شایسته عشق خداوند ندانستن (۰۳۱) خود را سزاوار بخشش ندانستن از جانب خدا (۰۳۱) عدم اعتماد به نفس (۰۱۸) عدم خودباوری در انجام مسئولیت‌ها (۰۲۴) ضعف ایمان به خود (۰۳۵)</p>
	عدم آگاهی به خویشتن	<p>عدم شناخت نسبت به خود (۰۳۴) نداشتن درکی صحیح از استعدادها فردی (۰۲۹) جهل نسبت به خود (۰۲۵)</p>
	ادراک نادرست	<p>قضاوت نابه‌جا (۰۲۹) دین فهمی ناقص (۰۲۹) استفاده از راهبردهای نادرست (۰۲۷) حوزه فکر و اندیشه (۰۱۷) ظاهر بینی (۰۱۷) عدم شناخت نسبت به معاد (۰۲۴) ترک طلب حقیقت (کد ۰۶)</p>
	عدم بینش به خدا	<p>رحمت خدا را نشناختن (۰۲۵) قدرت الهی را نشناختن (۰۲۵) نقص در خدا باوری (۰۲۵) شناخت نادرست از اسباب و وسایط وابسته به اراده‌ی خداوند (۰۲۵) شناخت نادرست از خدا (۰۲۵)</p>
	افکار نادرست	<p>برداشت غلط از واقعیت (۰۱) افراط در خوف نسبت به خدا (۰۳۲) باور نادرست (۰۲۵) جهل نسبت به دنیا (۰۲۵) نعمت‌های خدا را محدود دانستن (۰۲۵) استمرار رکود انسان را به کفر می‌کشاند (۰۲۹) سزای دست‌آورد گذشته (۰۲۹) گرفتاری در چرخه معیوب هیجانی و روانی (۰۳۰) سبک دلبستگی ناایمن به خداوند (۰۳۱) خدای بی‌محبت و غیر قابل دسترس (۰۳۹) خود را مالک نعمات دانستن (۰۴۶) درماندگی آموخته شده (۰۳۷)</p>
عوامل مادی	دنیاه‌گرایی	<p>سرگرمی‌های بیهوده (۰۲۵) دنیا طلبی (۰۲۵) امید به اسباب دنیوی (۰۲۵) وابستگی‌های انسان به مظاهر دنیوی (۰۲۵) دنیاه‌گرایی افراد (۰۱۷) دوری از معنویت در زندگی (۰۱۷) گرایش به مادیات و رقابت بر سر آنها (۰۲۵) تلاش در جهت رسیدن به از امکانات دنیایی و نرسیدن به آن (۰۲۵) دنیا طلبی افراطی (۰۲۵) مشغول بودن به سرگرمی‌های بیهوده (۰۲۵) رفاه ثروتمندان (۰۲۹)</p>
	مشکلات اقتصادی	<p>فقر و تنگدستی (۰۲۴) داشتن مشکلات در زندگی (۰۲۵) گرفتار دغدغه‌های زندگی شدن (۰۲۹) مشکلات مادی (۰۲۹) نامساعد بودن شرایط زندگی امروزی (۰۳۴) عدم دستیابی به رفاه نسبی (۰۳۴) وضعیت بد اقتصادی (۰۴۲) عدم تأمین نیازهای زندگی (۰۴۲) بیکاری (۰۴۲)</p>
	آرزوهای دست نیافتنی	<p>چیزی را که به آن دل بستگی زیادی دارند، در دنیا از دست بدهند (۰۲۵)</p>

		امیدهای دروغین (۰۲۵) امیدهای غیرمنطقی (۰۲۵)
عوامل اجتماعی	تضییع حقوق افراد	رواج ظلم و ستم (۰۲۵) دگرگونی‌های محیط و اتفاقات (۰۲۵) نابرابری اجتماعی (۰۲۹) ناعدالتی در توزیع پاداش (۰۴۳) عدم مشروعیت هنجارهای توزیع (۰۴۳)
	افزایش سطح انتظارات	نامتناسب بودن سطح انتظاراتمان از اطرافیان (۰۲۵) از خودمان واقعی سطح انتظارات بیشتر دانستن (۰۲۵) برآورده نشدن انتظارات (۰۳۰) منطبق نبودن انتظارات متناسب باتوانایی (۰۴۰) انتخاب اهداف مشکل (۰۴۸)
	کتمان وقایع صحیح	دروغ شنیدن (۰۲۹) سخن اشتباه (۰۳۳)

عوامل اعتقادی	عدم معرفت نسبت به خدا	داشتن ترس بیش از امید از خداوند (۰۲۵) خدا را عالم ندانستن (۰۴) بخیل دانستن خدا (۰۴) داشتن ترس بیش از امید از خداوند (۰۲۵) خدا را عالم ندانستن (۰۴) بخیل دانستن خدا (۰۴) امیدوار به خدا نبودن (۰۸) عدم اعتقاد به احاطه و سعه رحمت خداوند (۰۹) منکر قدرت او، منکر عنایات، منکر وجود حق (۰۱۰) خدارا نشناختن، صفات اوآگاه نبودن (۰۱۱) معرفت نداشتن به الوهیت و کرم خدا (۰۱۲) خدارا ندیدن (۰۳) ضعیف‌الایمانی بودن انسان‌ها در هنگام سلب نعمت (۰۱۵) امید نداشتن به خدا به دلیل حرمان از مقام رجا (۰۲۵) نداشتن تکیه گاه مطمئن (۰۲۵) جهل به احاطه‌ی علمیه خداوند به احتیاج‌بندگان به سوی او (۰۲۵) جهل به منزله بودن ذات خداوند از صفات نقایص (۰۲۵) باوربه این که در عالم دیگر کسی نیست که مشکل حل کند (۰۲۵) نافرمانی کردن از خدا (۰۲۶) یاس جزنافرمانی از خداست پس از رحمت خدا بیرون می‌شوند (۰۲۶) جای نداشتن خدا در تفکر و باورفرد (۰۲۹) پاسخگو ندانستن خداوند در مواقع اضطراب (۰۳۱) شک در تکیه گاه بودن خدا (۰۳۱) پوشیده شدن فطرت امید به رحمت خدا (۰۴۵) منکرشدن تدبیر خدا در هستی (۰۴۶) عدم اعتقاد به توحید و معاد (۰۴۸) خدا قدرت مطلقه ندارد (۰۴) بی‌خبری از قدرت خدا (۰۲) قدرت خدا تمام شده (۰۵) کار خدا را عاجز و محدود دانستن (۰۷) جهل به قدرت خداوند قادر (۰۲۵)
---------------	-----------------------	---



	ضعف ایمان	شیطان (۰۲۳) امید به غیر خدا بستن (۰۲۵) دل‌های آلوده به گناه (۰۲۳) تاثیر میزان اعتقادات (۰۲۳) شرک و رزی (۰۲۳) عدم اتکال به خدا (۰۲۴) داشتن ترس بسیار از عذاب الهی (۰۲۵) نداشتن ایمان (۰۲۵) از یاد خدا غافل شدن (۰۲۵) یأس از رحمت خدا و بخشایش او (۰۲۵) گمراهی (۰۲۵) نفوذ شیطان (۰۲۵) کافران راه اصلی خدا را رها کردن (۰۲۵) ایمان ضعیف (۰۲۵) از راه حق منحرف شدن (۰۲۵) نداشتن ایمان (۰۲۵) امید و اعتماد به غیر خدا (۰۲۵) گناه کردن (۰۱۶) نداشتن توکل به خدا (۰۱۷) نداشتن امید به رحمت الهی (۰۱۷) کفر (۰۱۷) غفلت از خدای سبحان (۰۱۷) القای اندیشه‌های باطل شیطان (۰۲۵) خدارا ندیدن (۰۳)
عوامل فردی	خودکم بینی	سخت‌گیری کردن به خود (۰۲۵) مقایسه خود با دیگران (۰۲۵) بازنشسته شدن (۰۴۴) احساس ناتوانی بدنی (۰۴۴)
	ایستایی حرکت	سستی اراده (۰۱۶) رخوت (۰۱۷) ایستایی در حرکت (۰۱۷) کسالت (۰۲۵) کوتاهی فرد در انجام دادن کارها (۰۳۳)
	ناتوانی در مدیریت خود	نیازمندی و وابستگی شخص به دیگران (۰۳۳) وابسته مفرط بودن به آداب و رسوم خانواده (۰۲۹) عاجز ماندن از رفع مشکلات (۰۲۲)
	عدم تأمین معنوی و روانی	عدم تأمین جایگاه اجتماعی (۰۲۹) عدم تأمین نیازهای محبت (۰۲۹) عدم تأمین امنیت (۰۲۹)
	بی‌هدفی و سردرگمی	بی‌هدفی در زندگی (۰۲۴) نداشتن برنامه (۰۲۵) کارها را به آینده واگذار کردن (۰۲۵) انجام ندادن کار در وقت مناسب (۰۳۳) از دست دادن فرصت‌ها (۰۳۳) نرسیدن به خواسته‌ها (۰۳۳) از دست دادن زمان (۰۳۳) شکست در رسیدن به اهداف (۰۳۴) توانایی کم برای رسیدن به هدف (۰۴۰) ایمان نداشتن به هدف (۰۱۶)
	عوامل جسمانی	بیماری‌ها (۰۲۳) بیماری یا نداشتن سلامتی (۰۲۴) سن (۰۳۶) محدودیت بیولوژیکی (۰۳۶)
	افسردگی	عدم نشاط در فعالیت (۰۱۷) توجه به گذشته و آینده (۰۲۵) عدم تعادل و هماهنگی حقیقت انسان با ماورای عالم ماده (۰۲۵) به هدف نرسیدن فردحسود (۰۲۹) اضطراب از عدم وجود خدا در مشکلات (۰۳۱) بی‌علاقگی به زندگی (۰۳۴) به مرگ خود اندیشیدن (۰۳۱) شکست خوردن (۰۴۰) نگاه بی‌ارزش داشتن نسبت به خود (۰۳۹) شکست خوردن (۰۴۰) پیروزی‌ها و شکست‌های گذشته بازنگری کردن (۰۴۲) نارضایتی از رویدادهای زندگی (۰۴۲) غم فرصت‌های از دست رفته (۰۴۲) حسرت گذشته خوردن (۰۴۲) هدف‌های تحقق نیافته رنج بردن (۰۴۲) عدم درک از توانایی‌های خود در کودکی (۰۴۴) احساس تنهایی (۰۴۴) بی‌معنایی در زندگی (۰۴۸) کوتاه نظری افراد (۰۴۶)



عوامل روان شناختی	ویژگی شخصیتی	کمال گرایی (۰۲۵) مقایسه کردن خود با دیگران (۰۲۵) روان آزرده خوبی (۰۳۲) تاثیر گذاشتن ویژگی شخصیت (۰۲۳) ناامیدی صفت کافر (۰۱۴)
	کم ظرفیتی روح	کاهش عزت نفس (۰۱۸) خودباختگی (۰۲۵) القای ناتوانی (۰۲۵) کم ظرفیتی روحی (۰۲۵) فقدان شرح صدر (۰۲۵) احساس عدم کنترل (۰۲۷) کم طاقتی (۰۲۹) پریشانی روانی (۰۳۰) خودپنداره منفی (۰۳۹) ضعیف بودن روح و روان (۰۴۶) جزع و فزع کردن درسوگ (۰۲۰) عجول بودن انسانها در هنگام ناکامی (۰۱۵) افسردگی (۰۲۲) عدم احساس ارزشمندی (۰۲۴) شکست خوردن در مبارزه با نفس (۰۲۵) بی صبری در مشکلات (۰۳۳) نداشتن مهارت صبر (۰۴۸) صبور نبودن (۰۲۹) کم ظرفیتی افراد (۰۱۵) کم جنبه بودن انسان در زمان نعمت و نعمت (۰۲۵)
	آستانه عمل پایین در برابر موانع و ناکامیها	تسلیم شدن در برابر مشکلات زندگی (۰۲۵) بی تابی کردن (۰۲۵) ناشکیبایی در برابر حوادث و مشکلات (۰۱۵) کم بودن استقامت در برابر گرفتاریها (۰۲۹) نداشتن تحمل شکست در برابر سختیها (۰۲۵)
	بدگمانی	انتظارات منفی (۰۴۰) درانتظار عذاب بعد از مرگ بودن (۰۲۵) سوء نیت (۰۲۵) بدبینی (۰۲۴) بدبیناری (۰۳۵)
	بی کفایتی	عدم پاسخگویی به نیازهای روانی (۰۱۹) اکتفا کردن به داشتههای اندک (۰۲۵) سستی کردن در کار (۰۲۵) دغدغهها و کشمکشها در زندگی (۰۲۹) ناممکن بودن امور (۰۳۴) خانواده ای که هرج و مرج و درگیری وجود دارد (۰۳۸) خانوادههایی عدم حمایت از فرزندشان دارند (۰۳۸) ناکارآمدی (۰۴۰) دلبستگی نایمن و ایجاد مشکلات بین فردی (۰۴۱) توانمندیهای خود را دست کم گرفتن (۰۴۱) درست تربیت نکردن کودکان توسط والدین (۰۴۴) تجربه تنهایی مکرر فرزند توسط والدین (۰۴۴)
	حسادت آمیزی	اثر سوء حسادت بر روان (۰۲۹) داشتن حسادت به نعمت‌های دیگران (۰۲۵) ندیدن پیشرفت دیگران (۰۲۵)
	رویدادهای استرس زا	فشار روانی (۰۴۲) رویدادهای فشارزا (۰۴۰)
	بلندپروازی	افراط در امید و آرزو (۰۲۵) برآورده نشدن آرزوها (۰۴۳) داشتن آرزوهای دست نیافتنی (۰۲۵) حسرت ناشی از نرسیدن به آرزوها (۰۲۸) طماع بودن (۰۲۹) آرزوهای واهی (۰۲۵) فرو رفتن در ورطه‌ی آرزوهای نفسانی (۰۲۵) آرزوی تعدیل نشده (۰۲۵) داشتن خواسته‌های نامعقول (۰۲۵) مشغول شدن به خیالات اوهام و نرسیدن به آنها (۰۲۵) تکیه کردن به آرزوهای بی سرانجام (۰۲۵) آرزو در سر پروراندن و تلاش نکردن برای تحقق آن (۰۲۵)
	تعیین کننده‌های محیطی	ایجاد امنیت و اعتماد از جانب مادر (۰۴۱) واماندگی به او دست دادن با مرور خاطرات (۰۴۲) تجربه درماندگی در کودکی (۰۴۴) مرگ یاجدایی والدین (۰۴۴) خانواده‌هایی که آرامش خود را از دست می‌دهند (۰۴۴)

عوامل هیجانی	هیجان خواری	ملاحت‌گری (۰۱) منفی‌اندیشی درباره خویش (۰۱) احساس از دست دادن زندگی سعادت‌مند (۰۳۵)
	نقص انگیزشی	انگیزش کاهش یافته (۰۱) نداشتن نیروی انگیزش (۰۲۲) نداشتن انگیزه برای پیگیری هدف (۰۴۰)
	هیجان نارضایتی	رویدادهای نامطلوب (۰۱) شکست خوردن در رابطه‌ی عاطفی (۰۳۵)
	هیجان‌ات‌آزاردنده	واکنش‌های هیجانی در برابر موقعیت‌های تنش‌زا (۰۱) مدیریت نکردن آشفتگی‌های هیجانی و عاطفی (۰۳۰) ترس با ناامیدی همراه (۰۱۳)
	هیجان‌ات‌منفی	تعدد منابع ترس (۰۲۳) هیجان‌ات‌منفی (۰۲۵) غم و اندوه (۰۲۵) احساس ناکامی (۰۳۵) داشتن ترس (۰۴۷) اضطراب و افسردگی (۰۲۴)

❖ با توجه به نتایج حاصل از فراترکیب، مدل‌نهایی پژوهش به شکل زیر تدوین گردید که شامل ۷ بعد کلیدی است و هر یک از ابعاد، مؤلفه‌ها و زیر مؤلفه‌هایی کلیدی دارند، که شکل‌گیری ناامیدی براساس ابعادی مانند ابعاد مادی، شناختی، اجتماعی، فردی، هیجانی، روانی، اعتقادی ایجاد می‌شود. اجزای بعد هیجانی از مقوله‌هایی چون هیجان‌ات‌منفی، هیجان‌ات‌آزاردنده و نارضایتی تشکیل شده است، همچنین اجزای بعد روانی از افسردگی، ویژگی شخصیتی، کم‌ظرفیتی روح، آستانه عمل پایین در برابر موانع و ناکامی‌ها، بدگمانی، بی‌کفایتی، حسادت‌آمیزی، رویدادهای استرس‌زا، بلندپروازی، تعیین‌کننده‌های محیطی است. اجزای ابعاد فردی شامل خودکم‌بینی، ایستایی حرکت، ناتوانی در مدیریت خود، عدم تأمین معنوی و روانی، بی‌هدفی و سردرگمی، عوامل جسمانی هستند، اجزای عوامل اعتقادی از ابعاد عدم معرفت نسبت به خدا، ضعف ایمان است. همچنین عوامل اجتماعی از ابعادی چون تضییع حقوق افراد، افزایش سطح انتظارات، کتمان وقایع صحیح تشکیل شده است. عوامل مادی از ابعاد مشکلات اقتصادی: آرزوهای دست‌نیافتنی خطای شناختی هستند. عوامل شناختی ناامیدی از ابعادی چون خودکم‌بینی، عدم آگاهی به خویشتن، ادراک نادرست، عدم بینش به خدا، افکار نادرست، دنیاگرایی است که تمام این ۷ بعد تأثیر بسزایی در ایجاد یاس و ناامیدی را شامل می‌شوند.

نتیجه

پژوهش حاضر با هدف ارائه الگوی مفهومی عوامل شکل‌گیری ناامیدی با رویکردی اسلامی - روان‌شناختی انجام شده است. در این تحقیق سعی شده است، تمام جنبه‌های مختلف ناامیدی مورد بررسی و تجزیه و تحلیل قرار بگیرد.

بر اساس یافته‌های این پژوهش، عوامل ایجاد یأس در زندگی انسان‌ها، بر خلاف باور رایج در جامعه، تنها مربوط به خود شخص نیست، بلکه از علت‌های مختلفی اعم از عوامل محیطی و درونی نشأت می‌گیرد، مشکلات و مسائلی که اگر به موقع حل و فصل نشوند، روی هم انباشته شده و باعث ایجاد تنش و ناراحتی‌های بسیاری می‌گردند که نتیجه آن اختلال در شخصیت و رفتار فرد می‌شود که اگر برای رفع این اختلال، اقدامی صورت نگیرد، فرد به سمت بیماری‌های روانی از جمله افسردگی سوق داده خواهد شد. ناامیدی در قرآن کریم و روایات معصومین و در علم روان‌شناسی عوامل مختلفی را شامل می‌شود که از عمده‌ترین این علت‌ها می‌توان به شناخت نادرست نسبت به خدا و خود و دیگران، محیط اجتماعی، عوامل هیجانی، عوامل مادی، عوامل روانی و ... اشاره کرد. در این نوشته با توجه به پژوهش به عمل آمده دو بعد اعتقادی و شناختی نسبت به دیگر ابعاد درصد بیشتری را در ایجاد ناامیدی به خود اختصاص داده‌اند.

خداوند در قرآن کریم چند آیه به صورت مستقیم و غیرمستقیم از جمله آیه‌ی ۸۷ سوره‌ی یوسف، مهمترین عامل ناامیدی را کفر برشمرده است. انسان بی‌ایمان راه اصلی و پناهگاه واقعی؛ یعنی خداوند را ترک کرده و به اسباب مادی و دنیوی چنگ زده است (ساکي، مروتی، ۱۳۹۳). همچنین در کنار کفر عواملی مانند عدم بینش درست از خداوند، انجام گناه، وسوسه‌های شیاطین که با تلقین روح یأس، کوشش را از آدمی جدا می‌کند، داشتن آرزوهای بلند و واهی، ضعف ایمان، نداشتن شرح صدر به هنگام بروز مشکلات در زندگی و دیگر عواملی که قبلاً به آن‌ها اشاره شد، پیامدهای سوء ناامیدی بر جای خواهد گذاشت (زیادی، ۱۳۹۳).

انسان بی‌ایمان از این‌رو که فقط دنیا را می‌نگرد، به پوچی و یأس رسیده است و چون مرگ را عدم می‌انگارد، نیازی به این همه تلاش بدون پشتوانه نمی‌بیند. درمقابل اگر آدمی خداوند حکیم را خالق و رب بداند، بر این باور خواهد بود که دارای پشتوانه‌ای است و همه تلاش‌هایش ثبت شده و دیده می‌شود و پایان زندگی دنیایی، مکانی برای رسیدن به نتیجه تام، نخواهد بود



منابع

۱. رضایی اصفهانی، محمد علی و همکاران، نخستین ترجمه گروهی قرآن کریم، قم: دار الذکر، ۱۳۸۴ ش.
۲. مکارم شیرازی، ناصر، ترجمه نهج البلاغه، مطبوعاتی هدف، قم، چاپ نهم، ۱۳۷۲.
۳. اتکینسون، ریتال و همکاران، زمینه روان‌شناسی هیلگارد (چاپ بیست و چهارم)، مترجمان براهنی، محمدتقی و همکاران، تهران: رشد، ۱۳۹۵.
۴. احمدی خدابخش، دارابی عاطفه، بهار و تابستان، اثربخشی آموزش صبر بر کاهش سوگ و تسهیل رشد پس از ضربه، مجله روانشناسی فرهنگی، ۱۳۹۶.
۵. امام خمینی، کوثر، موسسه تنظیم و نشر آثار امام، ۱۳۸۰.
۶. امین، سیده نصرت، مخزن العرفان، بی‌نا، بی‌جا: بی‌تا.
۷. بادن فیروز، علی؛ بابامحمدی، مهسا؛ صباحی، پرویز بهار و تابستان، افسردگی در دانشجویان پیراپزشکی: نقش پیش‌بینی‌کننده بهزیستی معنوی و امید، مجله دین و سلامت، ۱۳۹۳.
۸. پرچم، اعظم، فاتحی زاده مریم، محققان زهرا، بررسی تطبیقی ناامیدی در نظریه اسنایدر و قرآن کریم، مطالعات اسلامی، علوم قرآن و حدیث، ۱۳۹۰.
۹. ثقفی تهرانی، میرزا محمد، تفسیر روان‌جاوید: نشر برهان، ۱۳۸۳.
۱۰. حسینی همدانی، انوار درخشان، انتشارات لطفی، ۱۳۸۰.
۱۱. خامدی، سیما، اثربخشی آموزش صبر بر افزایش تاب‌آوری نوجوانان دختر، روانشناسی، علوم رفتاری، ابهر، بهار، ۱۳۹۶.
۱۲. دهخدا، علی اکبر، لغت‌نامه دهخدا، نسخه دیجیتال، (<http://dekhoda.ut.ac.ir>), ۱۳۷۷.
۱۳. دهقانی رخ، علی اکبر، امید در نهج البلاغه، (چاپ نشده) پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علوم حدیث، ۱۳۹۰.
۱۴. زیادی، فریبا، تحلیل و بررسی یأس و ناامیدی از نگاه قرآن و نهج البلاغه، ۱۳۹۱ ش.
۱۵. ساکی سارا، مروتی سهراب، زمستان ناامیدی و پیامدهای آن در قرآن و حدیث، بینات سال بیست و یکم، ۱۳۹۳.
۱۶. شاه عبدالعظیمی، حسین، تفسیر اثنا عشری، موسسه تحقیقات و نشر معارف اهل‌البیت

- (ع)، ۱۳۶۳.
۱۷. شجاعی، محمدصادق؛ مسعود جان بزرگی، علی عسگری، سیدمحمد غروی راد و عباس پسندیده، «ساختار شخصیت از دیدگاه اسلام در چارچوب رویکرد صفت»، رساله دکتری، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه. ۱۳۹۳ ش.
۱۸. شیرازی، مکارم، اخلاق در قرآن، مدرسه الامام علی بن ابیطالب ۱۳۷۷
۱۹. طبرسی، ترجمه مجمع البیان فی تفسیر القرآن
۲۰. طیب، سید عبدالحسین، اطیب البیان فی تفسیر القرآن، موسسه سبئین. ۱۳۸۶
۲۱. عاملی، ابراهیم، تفسیر عاملی، تهران، کتابفروشی صدوق. ۱۳۵۹
۲۲. عبدالله زاده لیدا، امید به زندگی از دیدگاه اسلام و روان شناسی، دانشکده الهیات و معارف اسلامی ۱۳۹۳
۲۳. قرانتی، محسن، تفسیر نور، تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن ۱۳۸۷
۲۴. محققیان زهرا، بهار، امید و نقش تکاملی آن در نگاه قرآنی، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی ۱۳۹۱
۲۵. مطهری، مرتضی، انسان و سرنوشت. انتشارات صدرا ۱۳۶۹
۲۶. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، تهران، نشر دارالکتاب الاسلامیه ۱۳۸۰
۲۷. منشی زاده فاطمه، تابستان، ابعاد روان پریشی و آثار منفی فقر در جامعه اسلامی، فصلنامه علمی رهیافت‌های نوین در مطالعات اسلامی ۱۳۹۹
۲۸. وامقی مدرس، زلال وحی سیدمحسن، زمینه‌ها، آثار، راهکارهای یاس در زندگی، بهار و تابستان (۱۳۹۴). شماره ۲۴
۲۹. دیوید روزننهان و دیگران، روانشناسی نابهنجاری آسیب شناسی روانی، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران، ارسباران، ۱۳۷۹
۳۰. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، غررالحکم و دررالکلم، قم، دارالکتاب الاسلامی، قم ۱۴۱۰ ق



Resources:

۱. Translation of the Quran, Rezaei Isfahani, Mohammad Ali et al., The first group translation of the Holy Quran, Qom: Dar al-Dhikr, ۲۰۰۰. Ibn Sayegh & Ya'ish Ben Ali. Sharh Al-Mufasssal. Cairo: Moniriyyah print management. Dar al-Sader.
۲. Nahj al-Balagha translated by Makarim Shirazi, Nasser, Publications of Hadaf, Qom, ۱۹۹۳.
۳. Abdullahzadeh Lida, Life Expectancy from the Perspective of Islam and Psychology, Faculty of Theology and Islamic Studies ۲۰۱۴
۴. Ahmadi Khodabakhsh, Darabi Atifeh, The Effectiveness of Patience Training on Reducing Mourning and Facilitating Post-traumatic Growth, Journal of Cultural Psychology, Spring and Summer ۲۰۱۷.
۵. Amili, Ibrahim, Tafsir Amili, Tehran, Saduq Bookstore, ۱۹۸۰.
۶. Amin, Seyyed Nusrat, Repository of Mysticism, n.p., N.p.: n.d.
۷. Atkinson, Rital et al., The Background of Hilgard Psychology (۴th Edition), Translated by Braheni, Muhammad Taghi et al., Tehran: Roshd. ۲۰۱۶
۸. Badan Firooz, Ali; Babam Muhammadi, Mahsa; Sabahi, Parviz, Depression in Paramedical Students: The Predictive Role of Spiritual Welfare and Hope, Journal of Religion and Health, Spring and Summer, ۲۰۱۴.
۹. Britton, P., Duberstein, PR., Conner, KR., Heisel, MJ., Hirsch, JK., & Conwell, Y. (۲۰۰۸). Reasons for Living, hopelessness, and suicide ideation among depressed adults ۵۰ years or older. Am J Geriatr Psychiatry, ۱۶(۹): ۷۳۶-۴۱
۱۰. David Rosenhan et al., Psychology of Abnormality Psychopathology, Translated by Yahya Seyyed Muhammadi, Tehran, Arsbaran, ۲۰۰۰.
۱۱. Dehkhoda, Ali Akbar, Dehkhoda's Dictionary, Soft Copy, <http://dehkhoda.ut.ac.ir>, ۱۹۹۸.
۱۲. Dehqani Rokh, Ali Akbar, Expectation in Nahj al-Balaghah, (Unpublished), Master Thesis, University of Hadith Sciences, ۲۰۱۱.
۱۳. Hosseini Hamadani, Anvar Derakhshan (The Shining Stars), Lutfi Publications, ۲۰۰۱.

۱۴. Huen, J. M., Ip, B. Y., Ho, S. M., & Yip, P. S. (۲۰۱۵). Hope and Hopelessness: The role of hope in buffering the impact of hopelessness on suicidal ideation. *PloS one*, ۱۰(۶), e۰۱۳۰۰۷۳
۱۵. Imam Khomeini, Kawsar, Institute for Compiling and Publishing Imam's Works, ۲۰۰۱.
۱۶. Khamedi, Sima, The Effectiveness of Patience Training on Increasing Resilience of female Adolescents, *Psychology (Behavioral Sciences)*, Abhar, Spring, ۲۰۱۷.
۱۷. Kneebone, I. I., Guerrier, S., Dunmore, E., Jones, E., & Fife-Schaw, C. (۲۰۱۵). A longitudinal examination of the hopelessness theory of depression in people who have multiple sclerosis. *Behavioural neurology*,
۱۸. Makarem Shirazi, Naser, *Tasfir Nemooneh (The Ideal Exegesis)*, Tehran, Dar al-Kutub al-Islamiyyah, ۲۰۰۱
۱۹. Marco, J. H., Pérez, S., & García-Alandete, J. (۲۰۱۶). Meaning in life buffers the association between risk factors for suicide and hopelessness in participants with mental disorders. *Journal of Clinical Psychology*, ۷۲(۷), ۶۸۹-۷۰۰.
۲۰. Motahhari, Morteza, *Man and Destiny*, Sadra Publications, ۱۹۹۰.
۲۱. Muhaqqiqian Zahra, *Hope and its Evolutionary Role in the Quranic View*, Institute of Humanities and Cultural Studies, Spring, ۲۰۱۲
۲۲. Munshizadeh Fatima, *Dimensions of Psychosis and Negative Effects of Poverty in Islamic Society*, *Quarterly Journal of New Approaches in Islamic Studies*, Summer, ۲۰۱۶
۲۳. Parcham, Azam, Fatihzadeh Maryam, MoHaqqiqian Zahra, *A Comparative Study of Despair in Snyder's Theory and the Holy Quran*, *Islamic Studies, Quran and Hadith Sciences*, ۲۰۱۱.
۲۴. Qara'ati, Mohsen, *Tafsir Noor*, Tehran: Cultural Center Lessons from the Quran ۲۰۰۸
۲۵. Ribeiro, J. D., Huang, X., Fox, K. R., & Franklin, J. C. (۲۰۱۸). Depression and hopelessness as risk factors for suicide ideation, attempts and death: meta-analysis of longitudinal studies. *The British Journal of Psychiatry*, ۲۱۲(۵), ۲۷۹-۲۸۶.



۲۶. Saki Sara, Murawwati Suhrab, Winter of Despair and its Consequences in Quran and Hadith, Bayyinah, ۲۱st year, ۲۰۱۴
۲۷. Sandelowski, M., & Barroso, J. (۲۰۰۷). Handbook for synthesizing qualitative research. Springer Publishing Company. New York
۲۸. Saqafi Tehrani, Mirza Muhammad., Tafsir Ravan Javid: Borhan Publishing, ۲۰۰۴.
۲۹. Shah Abdul Azimi, Hossein, Tafsir Ithna Ashri (The Twelver Exegesis), Institute for Research and Publication of the Sciences of the Ahl al-Bayt (AS.), ۱۹۸۴.
۳۰. Shirazi, Makarem, Ethics in the Quran, Madrasah Imam Ali Ibn Abi Talib, ۱۹۹۸
۳۱. Shojaei, Muhammad Sadiq; Masoud Janbozorgi, Ali Askari, Seyyed Muhammad Gharavirad and Abbas Pasandideh, "Personality Structure from the Islamic Perspective in the Framework of the Adjective Approach", PhD Dissertation, Qom: Research Institute of Hawzeh /Seminary and University, ۲۰۱۴.
۳۲. Tabarsi, Translation of the Majma' al-Bayan fi Tafsir al-Quran (The Confluence of Expressions in Quranic Exegesis)
۳۳. Tamimi Amudi, Abdul Wahid bin Muhammad, Ghurr al-Hikam wa Durar al-Kalim, Qom, Dar al-Kitab al-Islami, Qom ۱۴۱۰ AH.
۳۴. Tayyib, Seyyed Abdul Hossein, Atyab al-Bayan fi Tafsir al-Quran (The Best Expression in Quranic Exegesis), Sabtayn Institute. ۲۰۰۷
۳۵. Tong, E. (۲۰۱۵). Hope and Hopelessness. International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences (Second Edition), ۱۹۷-۲۰۱.
۳۶. Vamaghi Modarris, Seyyed Mohsen, The Backgrounds, Works, Strategies of Despair in Life, Zulal Vahi, Spring and Summer (۲۰۱۵) - No. ۲۴
۳۷. Ziady, Fariba, Analysis and Study of Despair and Hopelessness from the Perspective of Quran and Nahjul Balaghah, ۲۰۱۲.