



مجله‌ی علمی-تحقیقی حوزه‌ی علوم  
اجتماعی پوهنتون کابل، ۲ (۴) ۱۴۰۰

## نقش امید در یادگیری و موفقیت تحصیلی

پوهنیار محمدطاہر خپلواک<sup>۴۹</sup>

تقریظ‌دهنده: پوهندوی محمدناصر حبیبی

### چکیده

زندگی تحصیلی یکی از مهم‌ترین ابعاد زندگی انسان‌هاست. موفقیت و رضایت از تحصیل نشان دهنده‌ی پیشرفت و هدف‌مندبودن انسان می‌باشد. در این میان یکی از عوامل که به شکل منفی بر عملکرد تحصیلی محصلان اثرگذار بوده و اخیراً مطالعاتی را در مکتب‌ها و پوهنتون‌ها به خود اختصاص داده اند، ناامیدی تحصیلی است. امید به معنای داشتن انتظار مثبت برای رسیدن به هدف است. در این مقاله مروری-تحلیلی، به بررسی نقش امید در یادگیری و موفقیت تحصیلی پرداخته شده است. جمع‌آوری اطلاعات به اساس مطالعات قبلی انجام گرفته است. یافته‌ها حکایت از آن داشت که امید برای سلامت روان انسان ضروری است و امیدواری یک نیاز اساسی محصلان است و امید با عملکرد تحصیلی بالا و پیشرفت در درس‌ها تأثیر مثبت دارد. ارتقای امید در محصلان نقش تعیین‌کننده در موفقیت و پیشرفت تحصیلی آنان دارد.

اصطلاحات کلیدی: امید؛ یادگیری؛ تغییر؛ شکست؛ موفقیت تحصیلی

## The Role of Hope in Learning and Academic Success

Jr. Teaching Asstt. Muhammad Tahir Khaplwak

### Abstract

Academic life is one of the most important aspects of human life. Success and satisfaction with education show the progress and purposefulness of human beings. Among these factors, one of the factors that negatively affect the academic performance of students and who have recently studied in schools and universities, is academic frustration. Hope means having a positive expectation to reach the goal. In this review-analytical article, the role of hope in learning and academic success is examined. Data collection is based on previous studies. Findings indicated that hope is essential for human mental health and hope is a basic need of students. In addition, Hope is positively associated with high academic performance and academic achievement. Promoting hope in students plays a crucial role in their success and academic achievement.

Keywords: hope, learning, Change; Fail; Academic achievement

### ارجاع

خپلواک، محمدطاہر. (۱۴۰۰). نقش امید در یادگیری و موفقیت تحصیلی. مجله‌ی علمی-تحقیقی حوزه‌ی علوم اجتماعی پوهنتون کابل، شماره ۲ (۴)، صص ۱۴۹ - ۱۶۴.

<sup>۴۹</sup> استاد پوهنځی تعلیم و تربیه، پوهنتون لوگر

## مقدمه

محصلان آینده‌سازان هر جامعه هستند و دوران تحصیل برای آنان سرنوشت‌ساز و شخصیت‌ساز محسوب می‌شود و چه بسا موفقیت تحصیلی در این دوره، موفقیت محصلان را در دوره‌های بعدی زندگی تضمین می‌نماید. یکی از این موارد، مسأله‌ی امید تحصیلی آنان است. لذا، بررسی دقیق این موضوع باید سرلوحه‌ی کار دست‌اندرکاران نظام‌های تعلیمی و تحصیلی باشد. چرا که بهبود وضعیت تحصیلی محصلان، یکی از هدف‌های اساسی نظام‌های تعلیمی- تربیتی و تحصیلی معاصر است (قدم‌پور، سوئیف‌وند و رادمهر، ۱۳۹۶). امید از جمله مو ضوعاتی است که همواره مورد توجه ادیان و مذاهب بوده است. در آموزه‌های قرآن و روایات، ابعاد مختلف این مسأله با کلماتی چون، رجا، أمل، تمنی و طمع، مورد بررسی قرار گرفته است. پیامبر اکرم صل الله علیه و الله و سلم، امید را رحمت الهی دانسته است. امید به معنای داشتن انتظار مثبت برای رسیدن به هدف و دارای حداقل چهار مؤلفه اصلی: هدف‌ها، باور به اسباب و علل، توکل به خدا و تلاش است. امید پشوتوانه‌ی محکمی برای حرکت انسان در جهت غلبه بر اضطراب و آسان‌کرن مشکلات زندگی است. امید، احساس نیست، بلکه یک سیستم شناختی انگیزشی پویا است که موجب پیشرفت تحصیلی شاگردان و محصلان می‌شود (خلیجی، ۱۳۸۶؛ به نقل از قدم‌پور و هم‌کاران، ۱۳۹۶).

تحقیقات (بلدریج، ۲۰۰۲م)، نشان داده است که امید پیش‌بینی‌کننده‌ی معتبری برای موفقیت‌های علمی و یک نیاز اساسی برای شاگردان و محصلان است (قدم‌پور و هم‌کاران، ۱۳۹۶). هم‌چنان، تحقیقات نشان داده‌اند که امید با عملکرد تحصیلی بالا و پیشرفت در مکتب و پوهنتون رابطه‌ی مثبت دارد (خرمایی و کمری، ۱۳۹۶، به نقل از قدم‌پور و هم‌کاران، ۱۳۹۶). آن‌چه باعث می‌شود انسان به کار و کوشش پرداخته و با شوق و انگیزه‌ی بیشتر مشغول تلاش باشد و در مسائل علمی، تحصیلی، آموزشی و ... پیشرفت کند، امید به موفقیت است. در آموزه‌های دینی، امید به آینده به عنوان یکی از عوامل پیشرفت جوامع انسانی شمره شده است (مطهری‌پور و آذربایجانی، ۱۳۹۶، صص ۵۹-۶۰). در قرآن کریم ۲۸ آیه وجود دارد که در آن ریشه (رجو) به معنای امید در مشتقات و معانی متعدد به کار رفته است و آن‌چه از ترجمه‌های متعدد و تفاسیر بر می‌آید این است که در اکثر این آیات از رجاء مفهوم امید و امیدواری حاصل می‌شود. امید در منابع دینی بیشتر در گستره‌ی رحمت خداست. در اهمیت امیدواری همین بس که خداوند در قرآن کریم ناامیدی از رحمت خود را ویژگی مبعوض‌ترین مردم یعنی کافران، گمراهان، منافقان و جاهلان دانسته است.

نه تنها در اسلام، بلکه در مسیحیت هم امید به همراه عشق و ایمان، عصاره‌ی برای داشتن زندگی خوب دانسته اند (خواجه نوری و هم‌کاران، ۱۳۹۴، ص ۱۹۷).

تعلیم و تربیت مهم‌ترین نهاد اجتماعی برآمده از متن جامعه و در عین حال سازنده و تکامل‌دهنده‌ی آن است و تأثیر آن در پیشرفت جامعه امری کاملاً محسوس است (نوربخش و میرنادری، ۱۳۸۴). این نظام از عناصر مختلفی تشکیل شده که هر کدام از این عناصر در پیش‌برد هدف‌های آن مؤثر اند. شاگرد، به عنوان یکی از عناصر، اهمیت خاصی در نظام تعلیم و تربیت دارد و امیدوار بودن و رضایت او می‌تواند در تحقق هدف‌های نظام تربیتی و تحصیلی تأثیر بسزایی داشته باشد.

اسلامی (۱۳۷۲) معتقد است که امیدواری بر کیفیت روابط با دیگران تأثیر می‌گذارد، به طوری که افراد ناامید به ندرت می‌توانند با سایرین ارتباط رضایت‌بخشی برقرار کنند؛ پس همواره احساس تنهایی کرده و در انتظار شکست به سر می‌برند، وقایع کوچک را بسیار بزرگ تعبیر می‌کنند (علی‌پور و شیبانی، ۱۳۹۰، ص ۷۳).

یافته‌های تحقیقات نشان داده اند که با افزایش امید، افسردگی و اضطراب کاهش می‌یابد (فیروز، محمد و صباحی، ۱۳۹۶، ص ۴۱). استاد در صنف درسی به عنوان یک رهبر ایفای وظیفه می‌نماید. جان گاردنر می‌گوید «اولین و آخرین وظیفه یک رهبر زنده نگه داشتن امید است. این امید است که سرانجام بتوانیم به دنیای بهتری پا بگذاریم». ناپلئون مو ضوع را ساده‌تر بیان می‌کند. او می‌گوید «رهبران واسطه‌های امید هستند».

ماکسویل (۱۳۹۹، ص ۱۰۸) می‌گوید «من معتقدم اگر رهبر کسی باشد که مردم را امیدوار کند که غیر ممکن، ممکن است، امکان‌پذیر می‌شود.» او می‌افزاید، بدون توجه به مشکلاتی که باید بر آن‌ها غلبه کنید سرتان را بالا نگه دارید. شکست‌های زندگی هرگز چیز خوبی نیستند؛ اما فقط یک شکست وجود دارد که به صلاح کسی نیست که تجربه‌اش کند و آن از دست دادن امید است. اگر امیدتان از دست بدهید، می‌تواند آخرین شکست شما باشد؛ زیرا وقتی امید از دست می‌رود، انگیزه و همراه با آن توانایی یاد گرفتن از بین می‌رود.

یکی از نظریه‌های مهم در مورد امید، نظریه اسنایدر است. بنیاد فکری این نظریه، این واقعیت است که امید به عنوان انتظار فرد برای موفقیت در دست‌یابی به هدف‌های خود تعریف شده است. از نظر اسنایدر امید پروسه‌ی است که طی آن افراد ابتدا هدف‌های خود را تعیین می‌کنند، سپس راه‌کارهایی برای رسیدن به آن هدف‌ها خلق می‌کنند و بعد از آن، انگیزه‌ی لازم برای به‌اجرا درآوردن این

راه‌کارها را ایجاد کرده و در طول مسیر حفظ می‌کنند. بنابراین، امید تحصیلی مربوط به هدف‌های تحصیلی است که شاگردان و محصلان برای خویش برمی‌گزینند، به راه و مسیرهای دست‌یابی به این هدف‌ها و همچنین، عواملی که باعث می‌شوند تا محصلان در این راه ثابت‌قدم بمانند، اشاره دارد (ابراهیمی قیری، ۱۳۹۲؛ به نقل از قدم‌پور، ۱۳۹۶). شاگردان و محصلانی که امید تحصیلی دارند، پربیشانی و استرس روانی کم‌تری را تجربه می‌کنند که این امر بر موفقیت تحصیلی آنان بسیار تأثیرگذار است (هانس، ۲۰۱۳م؛ به نقل از قدم‌پور، ۱۳۹۶).

محصلانی که امید تحصیلی بالایی دارند، هدف‌های والاتری دارند و می‌دانند چگونه تلاش کنند تا به این هدف‌ها دست یابند، باید به این نکته نیز توجه داشت که امید تحصیلی یک ضرورت است، اگر چه به تنهایی کافی نیست و به تنهایی موجب موفقیت تحصیلی نمی‌شود؛ اما بدون آن نیز تلاش‌ها ضعیف و ناکارآمد خواهند بود (خلجی، ۱۳۸۶؛ به نقل از قدم‌پور، ۱۳۹۶). تحقیقات پیشین نشان‌دهنده است که امید در محصلان منبع مهمی برای سازگاری و انعطاف‌پذیری آن‌ها در امر تحصیل است. بنابراین، محصلان امیدوارتر و با انگیزه‌تر در زمینه‌ی تحصیلی، باید موفق‌تر از شاگردان ناامید و بی‌انگیزه باشند. هم‌چنان، بر اساس نتایج تحقیقات، نداشتن امید تحصیلی می‌تواند تأثیرات جدی بر سلامت جسمی و روانی محصلان داشته باشد (قدم‌پور، ۱۳۹۶). در واقع امید عاملی برانگیزاننده است که افراد را قادر می‌سازد، مسیری را انتخاب کنند که به نتیجه‌ی مثبت می‌انجامد. بنابراین، می‌توان اذعان نمود که افراد امیدوار، هدفمند عمل می‌کنند (موسوی، ۱۳۹۵).

در عصر اطلاعات و هزاره‌ی سوم برخلاف رشد جوامع و صنعتی شدن امور، یکی از مشخصه‌هایی که در رفتار عموم مردم به خصوص جوانان وجود دارد، مسأله‌ی ضعیف بودن میزان امید به زندگی و آینده است. لذا، از جمله موضوعات اساسی و مهم که یادآوری آن به افراد به خصوص جوانان بسیار ضرورت دارد، موضوع امید و امیدوار بودن به زندگی، حیات و فردای روشن است. محققان به این باور است که امید برای مقابله با مشکلات و شرایط عدم اطمینان ضروری است و از آن‌جایی که امید برای سلامت روان انسان ضروری است، پس مطمئناً امیدواری یک نیاز اساسی شاگردان و محصلان است (پارکنز، ۱۹۹۷؛ به نقل از ابراهیمی و هم‌کاران، ۱۳۹۰). تحقیقات نشان‌دهنده است که امید یک پیش‌گویی‌کننده معتبر برای موفقیت‌های علمی است و بین موفقیت تحصیلی و امید رابطه‌ی مستقیم و معنادار وجود دارد (ابراهیمی و هم‌کاران، ۱۳۹۰). به طور قطع این امر روشن است که امید بر افکار و هیجانات و دستاوردهای افراد تأثیر می‌گذارد. در این مقاله‌ی مروری، به طور اختصاری سعی شده است تا نقش امید در یادگیری و موفقیت تحصیلی مورد بررسی قرار گیرد.

### امید برای انسان چه می‌کند؟

لحظه لحظه‌ی زندگی انسان با امید همراه است و انسان هر دوره از عمر خود را به امید رسیدن به دوره بعد پشت سر می‌گذارد. امیدهای تازه به فرد توان و انگیزه می‌هد و به زندگی اش معنا می‌بخشد (مطهری‌پور و آذربایجانی، ۱۳۹۶، ص ۶۰). از نظر برگ و بنزین (۲۰۰۵م)، امید به زندگی از نظر فیزیولوژیکی و عاطفی به بیماران کمک می‌کند تا بتوانند بحران بیماری را تحمل کنند. امید عامل مؤثری در دستیابی به موفقیت‌های تحصیلی است. نداشتن امید به زندگی و پایین بودن آن موجب می‌شود فرد احساس کارایی پایینی داشته باشد، عزت نفس اش کاهش می‌یابد و به این ترتیب تلاش برای پیشرفت در زندگی را بیهوده بداند و نتیجه موفقیت‌های کم‌تری به دست آورند (خواجه نوری و هم‌کاران، ۱۳۹۴). در کل امید برای انسان کارهای ذیل را می‌نماید:

- امید در دل تاریکی نور می‌تاباند؛
  - امید وقتی نومیدی از راه می‌سد، انگیزه می‌دهد؛
  - امید وقتی بدن خسته است به آن انرژی می‌هد؛
  - امید وقتی تلخی نیش می‌زند، شیرینی می‌بخشد؛
  - وقتی همه ترانه‌ها خاموش شدند امید آواز می‌خواند؛
  - وقتی مدرک و شاهد محدود است، امید باور می‌آفریند؛
  - امید وقتی هیچ‌کس حرف نمی‌زند، دنبال جواب می‌گردد؛
  - امید وقتی هیچ‌کس کمک نمی‌کند، از موانع صعود می‌کند؛
  - امید وقتی یآوری پیدا نمی‌شود، در برابر سختی‌ها می‌ایستد؛
  - امید وقتی کسی نمی‌خندد، با اطمینان لبخند می‌زند؛
  - امید وقتی هیچ‌کس سؤال نمی‌کند، دنبال جواب می‌گردد؛
  - امید وقتی هیچ‌کس تشویق نمی‌کند، به پیروزی نظر دارد؛
  - امید وقتی هیچ‌کس کمک نمی‌کند، سهم می‌شود؛
  - امید وقتی کسی نمی‌برد، پیروزی می‌آورد (ماکسویل، ۱۳۹۹، ص ۱۰۹).
- خلاصه این‌که امید الهام‌بخش است. به ما انگیزه‌ی زندگی کردن و یادگرفتن می‌دهد. برای این حرف دلایل متعددی وجود دارد که برخی از آن‌ها قرار ذیل است:
- امید به زندگی بلی می‌گوید؛
  - امید به ما انرژی می‌دهد؛

- امید بر آینده متمرکز است؛

- امید تفاوت ایجاد می‌کند.

۱. **امید به زندگی بلی می‌گوید:** پال تیلیچ می‌گوید، در زندگی باید دشواری‌ها و مشکلات را انتظار بکشید. باید منتظر نامالایمات باشید. باید تعارض و اختلاف را انتظار داشته باشید؛ اما این‌ها بدان معنا نیستند که باید امیدتان را از دست بدهید. به توصیه‌ی آن لندرز گوش دهید که می‌گوید: «بروز مشکل و زحمت را به عنوان بخش گریزناپذیری در زندگی بپذیرید؛ اما سرتان را بالا نگه دارید. مستقیم نگاه کنید و بگویید «من بزرگ‌تر از تو هستم و تو نمی‌توانی مرا شکست دهی» (ماکسویل، ۱۳۹۹، ص ۱۱۰). اکثر مردم کوشش می‌کنند از مسائل فاصله بگیرند. اما اگر مانع‌گش درست داشته باشیم، باید سپاس‌گزار مشکلات باشیم، نه تنها سریع‌تر مسأله را حل می‌کنیم، بلکه از آن چیزی می‌آموزیم. مسایل همیشه فرصت‌های مناسب به همراه می‌آورند. اگر این حقیقت را به رسمیت بشناسیم و قدر آن را بدانیم در زندگی به امتیاز واقعی می‌رسیم. به عنوان مثال و برای روشن‌تر شدن مطلب به ماجرای طوفان و عقاب توجه کنید.

- طوفان سبب می‌شود عقاب در ارتفاع بیشتری پرواز کند. این کشش‌های رو به بالا سبب می‌شود وقتی عقاب با آن‌ها حرکت کند بالاتر برود.

- طوفان سبب می‌شود عقاب چشم‌انداز و وسیع‌تری پیدا کند. هر چه عقاب اوج بیشتری بگیرد، زیر پایش چشم‌انداز زمین وسیع‌تری می‌بیند. از این موقعیت بالاتر چشم‌های تیزبین عقاب چیزهای بیشتری می‌بیند.

- طوفان سبب می‌شود عقاب از مزاحمت پرندگان دیگر در امان بماند. در ارتفاع‌های کم‌تر عقاب اکثر مورد مزاحمت کلاغ‌ها و پرندگان کوچک‌تر قرار گیرد. وقتی عقاب بالاتر می‌رود، تمام این مزاحمت‌ها را پشت سر می‌گذارد.

۲. **امید به ما انرژی می‌دهد:** می‌گویند انسان می‌تواند چهل روز غذا نخورد و زنده باقی بماند، می‌تواند چهار روز آب نخورد و زنده بماند، می‌تواند چهار دقیقه بدون هوا زنده بماند؛ اما تنها چهار ثانیه بدون امید می‌تواند زندگی کند. چرا؟ بخاطر که امید به زندگی انرژی می‌دهد. امید چیز قدرتمندی است. امید به ما امکان می‌دهد که در سختی‌ها و دشواری‌ها به پیش حرکت کنیم. امید در ما تولید هیجان می‌کند. امید به ما دلیلی برای زندگی کردن می‌دهد. به ما توانمندی و شجاعت می‌دهد. بی‌جهت نیست کسانی که افسردگی دارند، اغلب فاقد انرژی هستند. نداشتن امید و نداشتن انرژی معمولاً دست در دست یک‌دیگر حرکت می‌کنند. کسانی که خودشان را باور ندارند

فاقد انرژی لازم برای روبه‌رو شدن با مسائل زندگی هستند، برعکس اشخاص امیدوار پرنرژی هستند (ماکسویل، ۱۳۹۹). امید دست‌یابی به هدف، عامل حرکت تکاملی انسان است. از دیدگاه قرآن باید هدف‌نهایی انتخاب شود تا ضمن قرار دادن فرد در مسیر تکامل، باعث ایجاد تعهد به زندگی دنیا و ایجاد امید و آرامش در پرتو حفظ اصول و ارزش‌های الهی و انسانی گردد آیات متعدد قرآن کریم بیان‌گر آن است که انسان‌هایی که به قدرت خداوند ایمان دارند، ناامیدی را به خود راه نمی‌دهند و شکست در یک مسیر باعث توقف آن‌ها نشده و در سایه‌ی امید، شکست‌ها و ناکامی‌ها به عرصه‌ی تجربه برای موفقیت آینده تبدیل می‌شود.

از منظر قرآن، اگر برای دست‌یابی به هدفی مشخص، انرژی روانی زیادی وجود داشته باشد، وضعیتی مناسب پدید می‌آید تا انسان برای یافتن راه‌های درست برای رسیدن به هدفش تلاش کند. این انرژی روانی، یعنی باوری که «من می‌توانم با توکل به خدای متعال، کاری را انجام دهم». قرآن کریم به امت اسلامی دستور می‌دهد، مقاوم باشند و استقامت ورزند و آنان را به داشتن قوه و قدرت امر می‌کند. با دقت در آیات و روایات روشن می‌شود که تلاش برای دست‌یابی به هدف لازمه‌ی امید است، بدون سعی و تلاش برای نیل به هدف نمی‌توان به چیزی امید بست (مطهری پور و آذربایجانی، ۱۳۹۶).

هم‌چنان، رابطه‌ی امید با رضایت از زندگی در تحقیق‌های متعدد تأیید شده است. به طوری که امیدوار بودن می‌تواند رضایت‌مندی و به‌زیستی ذهنی فرد را به اوج رساند (چیر و کاروز، ۱۳۹۳؛ به نقل از شیرمحمدی و هم‌کاران، ۱۳۸۹). می‌توان گفت که امید نیروی مثبت است که انگیزش، پیشبرد هدف‌ها و سازگاری را افزایش می‌دهد (پیزا و هم‌کاران، ۱۹۹۱م و رالی، ۱۳۹۲).

افرادی که بسیار امیدوار هستند، ممکن است محرک‌های قوی‌تر و انرژی بیشتری برای پیگیری هدف‌های خود داشته باشند و این به انگیزش آن‌ها برای شرکت فعالانه در پروسه‌ی حل مسأله و رفتارهای که موجب رشد و بالندگی می‌شود، بر می‌گردد (شیرمحمدی، ۱۳۸۹).

محققان (برای مثال اشنایدر و راند، ۲۰۰۵م؛ اشنایدر و لوپز، ۲۰۰۳م؛ سلیگمن و سیکزمیهالی، ۲۰۰۰م) نشان داده‌اند که امید و انتظار درمان، عامل انگیزشی و پایدارساز رفتار است و مانند دارو تأثیر بیولوژیک دارد. تحقیقات نشان می‌دهد که ناامیدی در انسان موجب کاهش اندورفین، و انکفالین و افزایش کوله‌سیستوکینین می‌شود، در حالی که امید و انتظار درمان مدارهای مغزی را فعال و اندورفین و انکفالین را آزاد می‌کند و احساس لذت در فرد پدید می‌آورد. هم‌چنان، تحقیقات نشان می‌دهد که امید باعث ایجاد تغییرات مثبت در سیستم اعصاب مرکزی و ارتقای سلامت می‌شود (کاشانی، وزیری و محمدی، ۱۳۹۶، صص ۵۴-۵۵).

۳. **امید بر آینده متمرکز است:** دیروز ما می‌تواند امروز ما را پر از باورهای منفی کند. شادی و امید را از ما بگیرد، اگر بیش از اندازه به آن‌ها فکر کنیم. آینده‌ی ما را هم می‌ربایند. رالف والدو امرسون در این مورد حرف‌های جالبی دارد: «روز تان را که به پایان بردید رهایش کنید. شما کاری را که می‌توانستید انجام دادید. مسلماً با مشکلاتی روبه‌رو شدید، هر چه سریع‌تر آن‌ها را فراموش کنید. فردا روز جدیدی است. آن را محکم و امیدوار شروع کنید.» (ماکسویل، ۱۳۹۹، ص ۱۱۲). امید همیشه آینده‌ی دارد. پر از انتظارها. مایل است که برای فردا برنامه‌ریزی کند. و این امکانات زیادی برایمان به ارمغان می‌آورد. صاحب یک فروشگاه در امریکا گفته است که «اگر کسی زمینش را کوچک می‌کند در شرایط دشواری قرار دارد؛ اما اگر کسی زمینش را بزرگ می‌کند، نشان می‌دهد که به کارش امیدوار است». نداشتن امید به آینده بی‌تفاوتی ایجاد می‌کند. امید انگیزه می‌دهد. پس هر فرد باید در هر نوع دشواری‌های زندگی باید امیدوار باشد و ناامید نباشد.

۴. **امید تفاوت ایجاد می‌کند:** وقتی از وینستون چرچیل پرسیدند که بزرگ‌ترین سلاح او در برابر نازی‌ها چیست و چگونه کشوری کوچک توانست نازی‌ها را شکست بدهد؟ جواب داد: امید. چرچیل بدون شک رهبر امید بود. امید بزرگ‌ترین دارایی ما و بزرگ‌ترین سلاحی است که می‌توانیم از آن استفاده کنیم و به پیروزی برسیم. امید قدرتمند است و به همین دلیل است که می‌گوییم امید تفاوت‌گذار است. اما امید برای ما چه می‌کند؟

- امید از شکست درس می‌آموزد و نمی‌گذارد که احساس شکست کنید؛
- امید به این می‌پردازد که چه می‌توان کرد، نه آن‌که چه نمی‌توان کرد؛
- امید به مشکلات کوچک و بزرگ در قالب یک فرصت نگاه می‌کند؛
- امید به جای نفرین سیاهی، شمعی می‌افزود؛
- امید درها را می‌گشاید در حالی که یأس و نومیدی درها را می‌بندد؛
- امید به جای گذشته به لحظه‌ی اکنون توجه دارد.

علاءالدین و هم‌کاران (۱۳۸۷) در تحقیقی با عنوان «بررسی تأثیر امیددرمانی بر میزان افسردگی محصلان دختر پوهنتون اصفهان» با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون دریافتند که هر چه مؤلفه‌ی امید در محصلان بیشتر باشد، افسردگی کاهش می‌یابد و هرچه مؤلفه‌ی امید و امیدواری کم‌تر باشد افسردگی در محصلان افزایش می‌یابد (خواججه‌نوری و هم‌کاران، ۱۳۹۴). در تحقیقی کوری و دیگران (۱۹۹۷) تحت عنوان «نقش امید در پیشرفت تحصیلی و ورزشی محصلان ورزشکار» نشان داد که افراد امیدوارتر تفکرات مثبت، عزت نفس و اعتماد به نفس بیشتری دارند نسبت به کسانی

که امید کم‌تری دارند. افراد با سطح امید بالا احساسات را با انرژی بیشتری منتقل می‌کنند و هم‌چنین خودشان را به شکل بهتری و مثبت‌تری معرفی می‌کنند.

در تحقیق چانگک (۱۹۹۸) با عنوان «امید، مهارت حل مسأله و مقاله در محصلان» نشان داد که امیدواری با توانایی حل مسأله رابطه‌ی مستقیم دارد. هم‌چنین، محصلانی که از امید بیشتری برخوردارند، در برابر شرایط استرس‌زا مقاوم بودند. تحقیقات متعدد نشان می‌دهد که امید نه تنها در یادگیری و موفقیت شاگردان و محصلان تأثیر مثبت و بسزا دارند، بلکه در رضایت شغلی معلمان و موفقیت آنان نیز مؤثر است. به‌طور نمونه، نتایج تحقیق احمد علی پور و خدیجه شیبانی تحت عنوان «رابطه امیدواری و شادکامی با رضایت شغلی معلمان» که در شهرستان طبس کشور ایران انجام شده نشان داد که هر دو متغیر (امیدواری و شادکامی) علاوه بر آن‌که با هم رابطه‌ی مثبت و معنادار دارند، هر دو با مؤلفه‌ی رضایت شغلی رابطه دارند و به طوری که معلمانی که امیدواری و شادکامی بیشتری دارند نمره‌ی رضایت شغلی بالاتری هم دارند (علی پور و اعراب شیبانی، ۱۳۹۰، ص ۷۱). رضایت شغلی یکی از عوامل بسیار مهم در امر کیفیت آموزش و موفقیت محصلان و استادان است.

#### آیا هر کس می‌تواند امیدوار باشد؟

از آن‌جای که امید چیز زیبایی است باید این سؤال را مطرح کرد که: «آیا هر کسی می‌تواند امیدوار باشد؟» جواب این است بله می‌تواند. بدون توجه به موقعیت فعلی، زمینه، سابقه، شخصیت، طرز تربیت یا شرایط موجود می‌تواند امیدوار باشید. امید در، دی. ان. ای (DNA) زنان و مردان وجود دارد که از حوادث منفی زندگی درس بگیرند. وقتی زمانه سخت است آن‌ها امید را انتخاب می‌کنند؛ زیرا می‌دانند که امید به آن‌ها انگیزه‌ی یادگیری می‌دهد و آن‌ها را از قربانی به پیروز و برنده تبدیل می‌کند. جوناتان در کتاب «ارزش تفاوت» می‌نویسد: «یکی از مهم‌ترین تمایزهایی که در طی تعمق بر تاریخ بهبودیاد گرفتم، تفاوت بین خوش‌بینی و امید است. خوش‌بینی یعنی این باور که چیزها بهتر خواهند شد. امید اعتقاد به این است که با هم می‌توانیم چیزها را بهتر کنیم. خوش‌بینی فضیلتی منفعل است، امید فضیلتی فعال است. خوش‌بینی نیازی به شجاعت ندارد؛ اما امید داشتن به شجاعت زیاد نیاز دارد» (ماکسویل، ۱۳۹۹، صص ۱۱۴-۱۱۵). پس همه می‌توانند امید را انتخاب کنند و امیدوار باشند.

#### تفکر خود را تغییر دهید و پیروزی‌های کوچکی به دست آورید

به‌طور کلی ما هرچه را از زندگی انتظار داشته باشیم به دست می‌آوریم. نمی‌دانیم چرا این‌گونه است؛ اما به همین شکل است که گفتم. نورمن کوزینس می‌گوید که مسأله‌ی بزرگی ناامیدی این است که ناامیدی ایجاد می‌کند. کسانی که می‌ترسند، ناامیدی را دعوت می‌کنند. سرهایی که به پایین خم شده

اند، نمی‌توانند افق را تماشا کنند. انرژی از روحیه‌ی شکست ایجاد نمی‌شود. احساس یأس و درماندگی به احساس ناامیدی ختم می‌شود. اگر از زندگی انتظارات منفی داشته باشید، منفی‌های بی‌شمار را به خود جلب می‌کنید. این منفی‌ها تشدید و دردناک می‌شوند؛ زیرا انتظارات منفی سبب می‌شود انسان از شکست‌های خود درس نگیرد (ماکسویل، ۱۳۹۹، ص ۱۱۵). تحقیقات نشان داده‌اند که با افزایش امیدواری در کودکان، رفتارهای پرخاشگرانه‌ی آشکار کاهش پیدا می‌کند و در نتیجه در مهار رفتارهای منفی کودکان و شاگردان مؤثر است (احمدی و هم‌کاران، ۱۳۹۶، ص ۱۴۳).

فکر مثبت داشته باشیم. چون در زندگی آن‌چه را می‌بینیم که آماده دیدنش هستیم. این یک نتیجه‌ی تفکر ماست. اگر شما یک منفی‌اندیش بوده‌اید و کم‌تر امیدوار بوده‌اید، طرز فکر خود را تغییر بدهید و بدانید که اتفاقات خوب برای شما رخ خواهند داد. توجه به این نکات زندگی شما را متحول می‌کند. اگر بتوانید بر میزان امیدواری‌های خود بیفزایید و مثبت‌تر فکر کنید، شروعی عالی دارید. اما این کافی نیست. مثبت‌اندیشی باید با انجام‌دادن کارهای مثبت همراه باشد. اگر خواهان موفقیت‌های بزرگ هستید، با موفقیت‌های کوچک شروع کنید. متوجه باشید چیزی به اندازه‌ی موفقیت، امیدواری را تشویق نمی‌کند. اگر بتوانید موفقیت‌های کوچک به دست آورید، روحیه‌ی شما بالا می‌رود. وقتی یک‌بار موفق می‌شوید، می‌فهمید که موفقیت چگونه به دست می‌آید. این‌گونه در موفق شدن بهتر می‌شوید. وقتی چندین موفقیت کوچک به دست آورید به این نتیجه می‌رسید که موفقیت‌های بزرگ هرگز دور از دست‌رس شما نیستند. آفریدن یک محیط مثبت با تجربه‌های مثبت می‌تواند در تشویق شما به ادامه‌ی امیدوارماندن، تلاش کردن و یادگرفتن بسیار کمک کند (ماکسویل، ۱۳۹۹). امید داشتن و به تلاش ادامه دادن، باعث یادگرفتن، تغییر و موفقیت می‌گردد.

### موفقیت فردا به آموزش‌پذیری امروز ارتباط دارد

اگر می‌خواهید فردا موفق باشید، باید امروز آموزش‌پذیر باشید. آن‌چه شما را به جایی که هستید، رسانده است، شما را این‌جا نگه خواهد داشت. و مسلماً شما را به جایی که می‌خواهید برسید، نخواهد رساند. برای یادگیری به بیشتر از یک ذهن بزرگ نیاز دارید. برای یادگیری به قلبی بزرگ نیاز دارید. روح آموزش‌پذیر این قلب را به شما می‌دهد (ماکسویل، ۱۳۹۹، صص ۱۲۶-۱۲۷).

اگر می‌خواهید راه رسیدن به موفقیت را بیاموزید، باید بسیار آموزش‌پذیر شوید. موفقیت چندان ربطی به داشتن استعداد ذاتی ندارد و بیشتر با انتخاب یادگرفتن ارتباط دارد. آموزش‌پذیر بودن به دو چیز بستگی دارد: ظرفیت یا توان‌مندی و نگرش. اول ثابت و از قبل تعیین شده و دوم به طور کامل انتخابی است. بررسی‌های انجام شده در پوهنتون هاروارد و پوهنتون‌های دیگر نقش نگرش را در

موفقیت اشخاص تأیید می‌کنند. نگرش به مراتب از هوش، تحصیلات، استعداد خاص یا بخت و اقبال بلند بهتر است. در واقع مشخص شده است که تا ۸۵ در صد موفقیت در زندگی به دلیل نگرش است، در حالی که تنها ۱۵ در صد به دلیل قابلیت و توان‌مندی است (ماکسویل، ۱۳۹۹، ص ۱۲۹). افراد آموزش‌پذیر ذهنیت یک مبتدی را دارد. اگر مطالب جدید را نیاموزیم هرگز پیشرفت نخواهیم کرد. انسان‌های موفق پیوسته مطالب جدید می‌آموزند. مشکلات با یادگیری کمک می‌کند. حتی مشکلات ابزار آموزشی هستند. حتماً شما هم این را شنیده‌اید که می‌گویند: «وقتی شاگرد-محصل آماده باشد، معلم-استاد از راه می‌رسد».

در برخی از تحقیقات رابطه‌ی میان رضایت از زندگی و امید با عملکرد تحصیلی بررسی شده است. یافته‌های مطالعات وردی (۱۳۸۰) و نریمانی و هم‌کاران (۱۳۸۶) حاکی از ارتباط مثبت امید و عملکرد تحصیلی می‌باشد. در همین راستا نتایج تحقیق‌های گلایتلی (۲۰۰۷م) و شیرد و گولبی (۲۰۰۷م) ارتباط مثبت امید با عملکرد و موفقیت تحصیلی را تأیید می‌کنند. جک ماتسون استاد پوهنتون ایالتی پنسلوانیا می‌گوید، برای رسیدن به خلاقیت بیشتر محصلان باید ریسک کنند و به استقبال شکست بروند. زمانی که وی در پوهنتون هوستون درس می‌داد، یک واحد درسی را به نام شکست ۱۰۱، راه‌اندازی کرد و بعد یک همایش بزرگ با نام جشن شکست دایر کرد (ماکسویل، ۱۳۹۹، ص ۹۵).

### از شکست‌ها بیاموزید

در زندگی ممکن اتفاقاتی به نام شکست‌ها را تجربه کرده باشید؛ اما توجه داشته باشید که می‌توانید از شکست‌ها درس بیاموزید، چون شکست به ما فرصت یاد گرفتن می‌دهد. شکست زمانی یک شکست واقعی است که از آن درس نگیرید. آلبرت هیدبارد می‌گوید: «شکست خورده کسی است که نمی‌تواند از شکست خود درس بگیرد.» اگر می‌خواهید یاد بگیرید تا چگونه قابلیت‌های خود را افزایش دهید باید نگاه تان را به شکست‌ها تغییر دهید و از آن‌ها درس بیاموزید. امت فوکس معتقد بود که مشکلات به موقع به شما روی می‌آورند تا به شما کمک کنند رشد کنید و برای غلبه بر این مشکلات اقدام کنید. او می‌گوید: «تنها بدبختی واقعی متعلق به زمانی است که با مسأله‌ی بروبه‌رو شویم؛ اما از آن درسی نگیریم» (ماکسویل، ۱۳۹۹). موفقیت به این معنا نیست که شکست و اشتباه و گرفتاری را از زندگی خود حذف کنیم، بلکه به این معناست که با شکست، اشتباه و گرفتاری رشد کنیم و از آن یاد بگیریم. در علم اشتباه همیشه قبل از خلق و اکتشاف پدیدار می‌شود. بدون اشتباه کردن اکتشاف و اختراع غیر ممکن است. تاریخ پُر از نمونه‌هایی است که نشان می‌دهد دانش‌مندان و مخترعان با بهره‌برداری از اشتباهی که کردند، توانستند اختراع کنند. به طور مثال، کشف پینسیلین

ناشی از اشتباه بود. الکساندر فلمینگ در سال ۱۹۲۸ توانست پینسلین را کشف کند و این کشف سبب نجات میلیون‌ها انسان شد (ماکسویل، ۱۳۹۹، صص ۴۴-۴۵).

الکسی هیلی نویسنده‌ی کتاب «ریشه‌ها» در این مورد می‌گوید: «یا شما با واقعیت روبه‌رو می‌شوید یا شک نداشته باشید که واقعیت با شما روبه‌رو خواهد شد». پس مهم است که از واقعیت‌ها فرار نکنیم، چون فرار از واقعیت‌ها ممکن است موقتاً حال شما را بهتر کند؛ اما باید دانست که از شکست آسان‌تر می‌توان به موفقیت رسید تا از عذر و بهانه. رالف والدو امرسون می‌گوید: «کسی که می‌خواهد راه رفتن را بیاموزد، باید زمین خوردن را تجربه کند».

وقتی اشتباه می‌کنید بدین معنا نیست که شکست خورده و بی‌ارزش هستید. موضوع فقط این است که کاری را به درستی انجام نداده‌اید؛ زیرا به اندازه‌ی کافی در بخش‌هایی از آن پروسه رشد نکرده‌اید و این سبب می‌شود که به رشد و بالندگی خود ادامه دهید. اگر شکست نخوریم یا اشتباه نکنیم معنایش این است که بیش از اندازه دامن احتیاط را گرفته ایم.

پیتر دراگر می‌گوید: «من هرگز شغل سطح بالا به کسی که تاکنون اشتباه نکرده و شکست نخورده‌اند نمی‌دهم؛ زیرا چنین شخصی همیشه در حد متوسط باقی می‌ماند». جک ماتسون استاد پوهنتون ایالتی پنسلوانیا زمانی که در پوهنتون هوستون درس می‌داد، یک واحد درسی را به نام شکست ۱۰۱، راه‌اندازی کرد و بعد یک همایش بزرگ با نام چشن شکست دایر کرد (ماکسویل، ۱۳۹۹، ص ۹۵).

از این معلوم می‌شود که شکست چیزی بدی نیست، به شرط این که از شکست درس بگیریم. پس فراموش نکنید که اشتباه و شکست بهترین معلم درس‌های زندگی و عامل موفقیت‌های آینده است.

وقتی درس‌هایی که می‌آموزیم از اشتباه‌های ما نشأت می‌گیرند، باید به این موضوع توجه کنیم که آیا اشتباه ما ناشی از جهل یا حماقت ما بوده است. جهل یعنی اطلاعات لازم در اختیار نداشتیم و حماقت بدین معناست که ما اطلاعات لازم را در اختیار داشتیم؛ اما از آن به درستی استفاده نکردیم. شما حق دارید که اشتباه کنید. تنها با اشتباه کردن است که می‌توانید مطالب جدید بیاموزید و در زندگی پیش بروید. ماکسویل می‌گوید، فکر می‌کنم نقشه‌ی راهنمای زیر به شما در این کار کمک می‌کند:

- تواضع و فروتنی: روحیه‌ی یادگیری؛
- واقعیت: پایه و اساس یادگیری؛
- مسوولیت: اولین قدم برای یادگیری؛

- پیشرفت: کانون تمرکز یادگیری؛
- امیدواری: انگیزهی یادگیری؛
- آموزش پذیری: راه یادگیری؛
- ناکامی: تقویت‌کننده‌ی یادگیری؛
- مشکلات: فرصت‌هایی برای یادگیری؛
- تجربه‌های بد: چشم‌انداز یادگیری؛
- تغییر: بهای یادگیری؛
- بلوغ: ارزش یادگیری (ماکسویل، ۱۳۹۹، ص ۳۱).

### شکست‌های خود را پروسه‌ی برای یادگیری و پیشرفت بدانید

وقتی شکست می‌خوریم یا تجربه‌ی بدی داریم باید بیاموزیم که مانند دانش‌مندان و مخترعان رفتار می‌کنیم. آن‌ها وقتی در کاری شکست می‌خورند می‌گویند تجربه‌ی کردند که موفق نبود. یا می‌گویند فر ضیه‌ی را امتحان کردند. یا آن را به حساب جمع‌آوری اطلاعات می‌گذارند. آن‌ها موضوع را شخصی به دل نمی‌گیرند. از شکست خود درس می‌گیرند و از آن برای موفقیت‌های آتی استفاده می‌کنند.

دکتر جوینس برادرز، روان‌شناس می‌گوید: «کسی که خواهان موفقیت است باید بیاموزد که شکست خوردن پروسه‌ی سالم و بخش‌گیرناپذیر از زندگی است» (ماکسویل، ۱۳۹۹، ص ۱۸۷). اگر می‌خواهید در زندگی موفق شوید، هرگز تسلیم نشوید و دست از فعالیت برندارید.

وقتی در معرض یک تجربه‌ی بد قرار می‌گیرید از خود بپرسید آیا این تجربه‌ی بد ناشی از نداشتن علم و اطلاع بود یا حماقت. جهل و نادانی بدین معناست که اطلاعات لازم را نداشتید و نمی‌توانید کار درست انجام دهید، حماقت زمانی مصداق پیدا می‌کند که می‌دانید چه باید بکنید؛ اما آن کار را نمی‌کنید. تجربه‌های بد ناشی از نادانی به یادگرفتن نیاز دارند.

اگر روحی آموزش‌پذیر داشته باشید، نه فقط می‌توانید جلوی بدتر شدن یک تجربه‌ی بد را بگیرید، می‌توانید آن را تجربه‌ی بهتر کنید. از سوی دیگر، تجربه‌های بد ناشی از حماقت معمولاً به دلیل فقدان نظم و انتخاب‌های ضعیف است. تغییر دادن این تجربه‌ها مستلزم آموزش‌پذیری و هم‌چنین تغییر رفتاری است. اگر این تغییرات را ندهید تجربه‌های بد احتمالاً بازخواهند آمد و باز بدتر خواهند شد (ماکسویل، ۱۳۹۹، صص ۱۹۰-۱۹۱).

## نتیجه‌گیری

نتایج تحقیق نشان داد که امید با یادگیری، تغییر و موفقیت رابطه مثبت دارد. به این معنا که شاگردان و محصلان امیدوارتر، میزان یادگیری، تغییر و موفقیت بیشتر را تجربه می‌کنند. افراد امیدوار، طولانی‌تر و سخت‌تر کار می‌کنند و شاگردان امیدوارتر زیادتر و خوب‌تر درس می‌خوانند؛ چون انتظار محصول مثبت از کار شان دارند.

هیچ وقت ناامید و تسلیم نشوید، امروز سخت است، فردا سخت‌تر؛ اما آینده‌ی روشن در انتظار شماست، به شرط که به آینده امیدوار باشید و دست از تلاش برندارید. فراموش نکنید که در بدترین شرایط هم می‌شود امید داشت. امید را جزء جدانشدنی زندگی‌تان بدانید و برای رسیدن به آرزوهای‌تان از تمام موانع بگذرید.

نتیجه این که امید حقیقی اساس همه تلاش‌های مفید و پرثمر انسانی است. تلاش و فعالیت محققان، اندیش‌مندان، مخترعان، ورزشکاران، استادان و... همه در سایه‌ی امید به دست‌یابی به دانش‌های جدید و کسب عزت و افتخار برای خود و جامعه صورت می‌گیرد. فردی که در پرتو امید به کار و تلاش می‌پردازد، به طور قطع به نتیجه خواهد رسید، چون خدای متعال به انسان وعده داده است که هیچ یک از تلاش‌هایش نادیده انگاشته نخواهد شد و تمامی فعالیت‌های نیک و مثبت‌اش ثمربخش خواهد بود.

امید داشتن و به تلاش ادامه دادن، باعث یادگرفتن و موفقیت می‌گردد. در یک جمع‌بندی کلی می‌توان گفت که توجه به بحث امید و امیددهی در زمینه‌ی یادگیری، تغییر و موفقیت بسیار مهم است و باید به آن توجه شود. امید دارویی است که شفاء نمی‌دهد؛ اما درد را قابل تحمل می‌کند. از دشواری‌ها و شکست‌ها نترسید، چون نهنگ یونس را نخورد، چاقو اسماعیل را نکشت، آتش ابراهیم را نسوزاند و دریا موسی را غرق نکرد. بلی اگر خداا بخواهد، هرچیز ممکن خواهد شد؛ پس ناامید نباشید. امید کلید کامیابی است.

## منابع

- احمدی، زهرا و هم‌کاران. (۱۳۹۶). تعیین رابطه پرخاش‌گری آشکار و رابطه‌ی با میزان امیدواری در کودکان دبستانی. فصل‌نامه سلامت روان کودکان، دوره ۴، شماره ۳.
- ابراهیمی، نسرين؛ صباغیان، زهرا و ابوالقاسمی، محمود. (۱۳۹۰). بررسی رابطه‌ی امید با موفقیت تحصیلی دانش‌جویان. فصل‌نامه پژوهش و برنامه‌ریزی در آموزش عالی، شماره ۶۰.
- خواجه‌نوری، بیژن؛ مومنی، مریم و هوشیار، آزاده. (۱۳۹۴). بررسی رابطه دین‌داری و امیدواری اجتماعی در دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهر شیراز. جامعه‌شناسی کاربردی، دوره ۵۸، شماره ۳.
- شیر محمدی، لیلا؛ میکائیلی منبع، فرزانه و زارع، حسین. (۱۳۸۹). رابطه‌ی سخت‌رویی، رضایت از زندگی و امید با عملکرد تحصیلی دانش‌جویان. فصل‌نامه علمی-پژوهشی روان‌شناسی دانشگاه تبریز. سال ۵، شماره ۲۰. صص ۱۲۷-۱۲۹، ۱۳۷.
- صادقی، مسعود. (۱۳۹۷). تحلیل معیار عقلانیت و جوهر اخلاقی امید. فصل‌نامه فلسفه و کلام اسلامی آینه معرفت، دانشگاه شهید بهشتی.
- علی‌پور، احمد و اعراب شیبانی، خدیجه. (۱۳۹۰). رابطه امیدواری و شادکامی با رضایت شغلی معلمان. فصل‌نامه پژوهش‌های نوین روان‌شناختی، سال ۶، شماره ۲۲.
- فیروز، علی‌بادان؛ محمدی، مهسا و صباحی، پرویز. (۱۳۹۶). افسردگی در دانش‌جویان پیراپزشکی: نقش پیش‌بینی‌کننده بهزیستی معنوی و امید. دین و سلامت، دوره ۵، شماره ۱.
- کاشانی، فرح‌لطفی؛ وزیری، شهرام و سادات محمدی، شکوه. (۱۳۹۶). سهم امید و انتظار درمان در احساس بهبود مراجعان. روان‌شناسی تحولی؛ روان‌شناسان ایرانی، سال ۱۴، شماره ۵۳.
- قدم‌پور، عزت‌الله؛ یوسف‌وند، لیلا و رادمهر، پروانه. (۱۳۹۶). مقایسه اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی بر امید تحصیلی در دانش‌آموزان دختر و پسر. دو فصل‌نامه راهبردهای شناختی در یادگیری، سال ۵، شماره ۹.
- ماکسویل، جان سی. (۱۳۹۹). گاه می‌برید، گاه یاد می‌گیرید. ترجمه، مهمدی قراچه‌داغی. تهران: انتشارات تهران.
- مطهری‌پور، مرتضی و آذربایجانی، مسعود. (۱۳۹۶). ساختار معنایی امید در آیات قرآن‌کریم. فصل‌نامه علمی-پژوهشی مطالعات تفسیری، سال ۸، شماره ۳۲.
- موسوی، سیده‌ماهرخ. (۱۳۹۵). نقش سودمندی ادراک‌شد، فرسودگی تحصیلی و امید به آینده در پیوند با انگیزش تحصیلی. دو فصل‌نامه علمی-پژوهشی، مطالعات آموزش و آموزشگاهی، سال ۵، شماره ۱۵.
- نریمانی، محمد و هم‌کاران. (۱۳۸۸). ارتباط سرسختی روان‌شناختی، سبک‌های تفکر و مهارت‌های اجتماعی با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان، فصل‌نامه علمی پژوهشی روان‌شناسی دانشگاه تبریز، سال ۲، شماره ۵.
- نوربخش، مهوش و میرنادری، علی‌اکبر. (۱۳۸۴). بررسی رابطه جو سازمانی با رضایت شغلی در معلمان تربیت‌بدنی دوره متوسطه شهر اهواز. ۱ (۲۹)، صص ۷-۱۶.

وردی، مینا. (۱۳۸۰). رابطه‌ی کمال‌گرایی و سرسختی روان‌شناختی با سلامت روانی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر مراکز پیش‌دانشگاهی اهواز، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید چمران اهواز.

- Benzein EG, Berg AC. (2005). The level of and relation between hope, hopelessness and fatigue in patients and family members in palliative care. *Palliat Med.* 19(3), pp. 234-40.
- Chang, E.C. (1998). Hope, Problem-Solving Ability, and Coping in a College Student Population: Some Implications for Theory and Practice'. *Journal of Clinical Psychology*, No. 54, pp, 953-962.
- Curry, L. A., & et al. (1997). The Role of Hope in Student-Athlete, Academic and Sport Achievement. *Journal of Personality and Social Psychology*, No. 73, pp. 1257-1267.
- Golitely, T. (2007). Defining the Component of Academic Self-efficacy in NAVAJO American Indian High School Students, Department of Counseling Psychology and Special Education, Brigham Young University.
- Ong, A. D., Edwards, L.M., & Bergeman, C.S. (2006). Hope as A source of Resilience in Later Adulthood, *Journal of Personality and Individual Differences*, Vol. 41, pp. 1263-1273.
- Piazza, D., & et al. (1991). Hope, Social Support and Self-esteem of Patients with Spinal Cord Injuries, *Journal of Neuroscience Nursing*, Vol .23, pp. 224-230.
- Raleigh, E. (1992). Sources of Hope in Chronic Illness, *Oncology Nursing Forum*, Vol. 19, pp. 443-448.
- Sheard, M., & Golby, J. (2007). Hardiness and Undergraduate Academic Study: The Moderating Role of Commitment, *Journal of Personality and Individual Differences*, Vol. 43, No. 35, pp. 579-588.