

على الرغم من الفوائد العديدة للأمل، إلا أنه يمكن أن يكون مضللاً إذا لم يكن مقترناً بواقعية الأمل الزائد قد يدفعنا إلى تجاهل الحقائق والعيش في وهم لا يتوافق مع الواقع. مما يؤدي إلى الإحباط وخيبة الأمل عندما نفشل في تحقيقها. عندما نتعلق بأمل غير واقعي، قد نصبح غير قادرين على مواجهة الحقيقة والاعتراف بالصعوبات الفعلية التي نواجهها. هذا يمكن أن يؤدي إلى اتخاذ قرارات غير صائبة، وإضاعة الوقت والجهد في مطاردة أهداف غير قابلة للتحقيق.