اهمیت مفهوم امید در زندگی

نویسنده: نیلوفر پاسیار

دانشیار، گروه پرستاری مراقبت ویژه، مرکز تحقیقات مراقبتهای روان جامعه نگر، دانشکده پرستاری و مامایی حضرت فاطمه (س)، دانشگاه علوم پزشکی شیراز، شیراز، ایران

مفهوم امید جهانی است و از منظر فلسفه، الهیات، علوم اجتماعی، روانپزشکی و پرستاری مورد توجه می باشد. در روانپزشکی، امید یک متغیر پویا و ارجاع به آینده است و به دستیابی افراد به اهداف مثبت، پیامدها یا حالاتی مربوط می شود که به صورت بالقوه ارزیابی می شود. امید به عنوان یک تجربه زیسته جهانی سلامت در زندگی روزمره است. امید به این معناست که «محدودیت‌ها را در موقعیت‌ها تشخیص دهیم، در حالی که معتقدیم فرصت‌ها وجود دارند».

امید یکی از اجزای اصلی نیازهای انسان است و بـر بینش، سلامت و تواناییهای افراد تاثیر می گذارد. امید از حالات ذهني مثبـت است كـه در حـوادث تنش زاي زندگي مانند بيمـاريهـا نقـش اساسـي ايفا مـي كنـد. برخی معتقدند امید یک حالت انگیزشی مثبت است که مبتنی بر حسی مشتق شده از موفقیت می باشد. شایان ذکر است امید دارای مؤلفه های شناختی و عاطفی می باشد. مؤلفه شناختی می تواند یاری دهنده آدمی برای رسیدن به موفقیت باشد و مؤلفه عاطفی،در نقش پیش بینی کننده ایی برای وقوع اتفاقات مثبت در آینده و در نهایت افزایش سلامت روان است. همچنین، امید با بهزیستی و مقابله رابطه مؤثر دارد و در رابطه میان افسردگی و اتفاقات خوشایند زندگی نقش تعدیل کننده دارد. همچنین با کاهش توجه به اطلاعات منفی و توجه بیشتر به اطلاعات مثبت در ارتباط است.

افراد اميدوار در زندگي گـذرگاههـاي بـيشتـري براي دنبال كردن اهداف خود دارنـد و وقتـي بـا مانعي برخورد مي كنند، مي توانند انگيـزه خـود را حفظ كنند و از گذرگاههاي جانشين استفاده كنند. کسانی که امید ندارند کنترل کمی بر وقایع زندگی خود دارند و معتقدند که اتفاقات خوبی برایشان نخواهد افتاد. زیرا این افراد در مقایسه با افراد پر امید، اعتماد به نفس و احساس ارزشمندی ندارند. بنابراین، بر خلاف افراد پر امید، افراد کم امید به شدت درگیر این هستند که چگونه می توانند از نظر روانی از خود محافظت کنند. آنها عدم اعتماد به نفس خود را نشان می دهند و بیشتر وقت خود را صرف نشخوار فکری و نگرانی در مورد گیرکردن در یک قانون می کنند. بنابراین امید کم مانع بهزیستی روانی- معنوی فردی می شود.

در نهایت امید را می توان حالتی فعال و پویا از مقابله وجودی در میان بیماران مبتلا به بیماری های تهدید کننده حیات دانست. بدین صورت امیـد بـه زنـدگی بـه عنوان نیروی درونی تعریف میشود که می تواند زنـدگی افراد را غنا بخشیده و آنها را قادر سازد تا چشم اندازی فراتر از وضعیت فعلی و پر از درد خود راببیند.

1. Caboral MF, Evangelista LS, Whetsell MV. Hope in elderly adults with chronic heart failure. Concept analysis. Investigacion y educacion en enfermeria. 2012;30(3):406-11.

2. Rustøen T. Hope: A Health Promotion Resource. Health Promotion in Health Care–Vital Theories and Research. 2021:61.

3. Ojala M. Hope and anticipation in education for a sustainable future. Futures. 2017;94:76-84.

4. Olsman E. Hope in health care: A synthesis of review studies. Historical and multidisciplinary perspectives on hope. 2020:197-214.

5. Demirli A, Türkmen M, Arık RS. Investigation of dispositional and state hope levels’ relations with student subjective well-being. Social Indicators Research. 2015;120(2):601-13.

6. Who D, Us I. Healthy Hope. 2021.

7. Nooripour R, Ghanbari N, Hosseinian S, Ronzani TM, Hussain AJ, Ilanloo H, et al. Validation of the Spiritual Well-being Scale (SWBS) and its role in Predicting Hope among Iranian Elderly. Ageing International. 2022:1-19.

8. Murphy ER. Hope and well-being. Current Opinion in Psychology. 2023;50:101558.