

تهیه کننده: دکتر معصومه رامبد، استادیار و عضو هیات علمی

مرکز تحقیقات مراقبت های روان جامعه نگر، دانشگاه علوم پزشکی شیراز، شیراز، ایران

رایانامه: rambodma@yahoo.com

امید

با توجه به اهمیت امید در زندگی و ارتقا سلامتی فرد، در این بخش شما را با مفهوم امید آشنا کرده و در ادامه مزایای امید در زندگی شرح داده می شود. سپس راهکارهای افزایش امید به شما آموزش داده می شود.

مفهوم امید

مفهوم امید بسیار پیچیده و ذهنی می باشد و تعاریف متفاوتی در میان افراد دارد. امید به عنوان هیجانی است که وقتی روی می دهد که کسی انتظار رخ دادن اتفاق خوبی را دارد. امید حالتی است که باعث ایجاد حال خوب و یا بهبود آن و احساس رهایی از تنش می شود. امید تمایل کلی به ساختن آینده و پاسخ مثبت به آینده ادراک شده است. امید شامل نگرش های مثبت کلی به آینده خویش است.

امید به معنای احساس وجد و نشاط است که وقتی ما با چشم عقل راهی بسوی آینده بهتر می بینیم، تجربه می شود. امید موانع مهم و پرتگاه های عمیق را در طی مسیر را تسهیل می کند. در امید واقعی با چشمان باز جایی برای وهم و هذیان نیست. به همین دلی، این عقیده وجود دارد که امید با چشمان باز به ما جرأت می دهد که با شرایط خویش مواجه شویم و ظرفیت غلبه بر آنها را داشته باشیم.

امید به معنای داشتن هدف، قدرت برنامه ریزی و قدرت اراده برای دستیابی به هدف با در نظر گرفتن موانع رسیدن به هدف و رفع آنهاست. امید هنگامی نیرومند است که هدف های ارزشمندی را در برگیرد و با وجود موانع چالش انگیز ولی برطرف شدن، احتمال دست یافتن به آن هدف ها در میان مدت، وجود داشته باشد. تقویت اراده یا خود انگیزی و هدف گزینی اجزای کلیدی امید هستند.

در واقع امید، یک تجربه منحصر به فرد و شخصی است، یک ظرفیت انسانی است، یک آمادگی درونی است، یک نیاز است، یک حالت است، یک ویژگی فردی است و عدم ناامیدی و یأس است. می توان گفت امید؛ جهت‌یابی آینده، انتظارات مثبت، هدفمندی، واقع‌گرایی، تنظیم اهداف و ارتباطات درونی است.

مزایای امید

امید باعث خوش بینی، شادی، سرزندگی، پرنرژی بودن، کسب آرامش و روحیه، سلامتی، برقراری ارتباط اجتماعی بهتر با دیگران و ارتقا بهزیستی شما می شود. امیدواری می تواند به عنوان یک عامل شفادهنده، چند بعدی، پویا و قدرتمند توصیف شود و نقش مهمی در سازگاری با فقدان داشته باشد. امیدواری عبور از موانع مهم و پرتگاه های عمیق را در طی مسیر تسهیل می کند. امیدواری به فرد جرأت می دهد که با شرایط خویش مواجه شود و ظرفیت غلبه بر آن ها را پیدا کند.

امید در زنده نگهداشتن افراد موثر است. امید به بیماران کمک می کند تا بیماری را باور کنند و بیمار را در رسیدن به اهداف به ویژه در تعیین اهداف کوچک و دست یافتنی کمک می کند. امید فرایندی است که به افراد اجازه می دهد، تا هدف هایی را طراحی کنند و آن هدف را تا رسیدن به آن پیگیری کنند. همچنین امید باعث افزایش انگیزه برای زندگی بهتر می گردد. امیدواری باعث افزایش انگیزه فرد در جهت رسیدن به اهداف می گردد، امیدواری باعث تلاش فرد برای حفظ زندگی و برقراری ارتباطات اجتماعی شده و باعث تعدیل فشارهای عاطفی و بارهای مالی و روانی در او می شود و به کسب کنترل و احاطه بر شرایط زندگی به فرد کمک می کند و باعث ایجاد یک تصور مثبت در شخص نسبت به توانایی های خویش می گردد.

اشخاص امیدوار هنگام تحمل درد و رنج ناشی از بحران‌ها یا وقایع منفی زندگی از استراتژی‌های شناختی مثلاً خود-گویی مثبت، خواندن کتاب‌های سرشار از فضایل اخلاقی و معنوی، تجسم تصاویر امیدوار کننده، گوش دادن به موسیقی روح نواز و شوخ طبعی استفاده می‌کنند. شخص امیدوار اقداماتی را در پیش می‌گیرد تا آینده موفقیت‌آمیزی را بسازد. فرد امیدوار به پتانسیل‌های خودش برای تضمین دستیابی به یک زندگی پربار و موفقیت‌آمیز متکی است.

امید عاملی تعیین کننده برای سلامت روان است. این اعتقاد وجود دارد که امید می تواند وضعیت فعلی را تغییر دهد و روزها یا لحظات بهتری را در پی داشته باشد. امید بر درمان جسمی بیماران با آنژین و مشکلات گوارشی تأثیر مثبت دارد و موجب خوشبینی و امیدواری و بهبود روابط فردی در جهت رسیدن به اهداف درمانی می شود. امید به عنوان عاملی برای غنای زندگی، افراد را قادر می سازد تا با چشم اندازی وسیع تر وضعیت نابسامان درد و رنج خود را بهبود بخشند. شواهد گویای این است که امید می تواند به بیماران کمک کند تا بتوانند با بیماری تطبیق پیدا کنند و سلامت جسمی و روانی خود را بهبود بخشند.

راهکارهای افزایش امید

امید مفهومی آموختنی است. امید شامل رفتارهای آموخته شده و جریان های فکری است که از طریق فرایند اجتماعی شدن کسب می شود. یعنی امید مفهومی وابسته به فرهنگ است و کودکان آن را به طور ضمنی در جریان اکتساب زبان می آموزند.

در زیر به شما مخاطب عزیز هشت نکته گفته می شود تا بتوانید امید خود را افزایش دهید.

۱. هدفمند کردن زندگی و تعدیل هدف ها

برای افزایش امیدواری می توانند در زندگی برای خود هدف در نظر بگیرید و با در نظر گرفتن اهداف دست یافتنی تلاش کنید که به این اهداف برسید. این امر می تواند امید شما را افزایش دهد.

۲. با انگیزه ماندن

برای امیدوار بودن می توانید برای خود انگیزه ایجاد کنید. تلاش کنید، به موسیقی گوش دهید. خود را آراسته کنید. خاطرات منفی را دور بریزید و در فعالیت های تفریحی شرکت کنید و با با انگیزه کردن خود امید خود را افزایش دهید.

گوش دادن به موسیقی منجر به انحراف فکر می شود. بیدار شدن از خواب و باز کردن چشم ها با خوشحالی و شادمانی می تواند انگیزه زندگی شما را در زندگی بالا ببرد و شما را به زندگی امیدوار کند.

حتی تعویض لباس و پوشیدن لباس های مورد علاقه و شانه کردن موها می تواند شما را با انگیزه کند و افکار منفی را از شما دور کند و آینده روشنی را در ذهن شما ایجاد کند.

تهیه وسایل و تجهیزات منزل از جمله وسایل آشپزخانه حتی در حد یک شی کوچک و ارزان قیمت، قالی پوشاک و نو کردن وسایل می تواند شما را با انگیزه کند و امید شما را افزایش دهد. مسافرت رفتن، شرکت در مراسم جشن و شادی، خوشگذرانی کردن و حتی ارتباطات تلفنی و اینترنتی و داشتن لحظات شاد با دیگران می تواند شما را با انگیزه کند و امید را در شما ایجاد کند.

۳. مثبت اندیشی

مثبت اندیشی بر رفتار و افکار تاثیر گذاشته و نگاه مثبتی به آینده در شما ایجاد می کند و در نتیجه شما در آینده به اهداف شغلی، تحصیلی و خانوادگی خود می رسید. سعی کنید افکار مثبت را در خود تقویت کنید و افکار منفی را از خود دور کنید.

۴. انتظارات مثبت

سعی کنید در زندگی انتظارات مثبت داشته باشید. امید به داشته ها، بهبودی وضع موجود و داشتن سلامت می تواند امید را در شما افزایش دهد.

۵. روحیه دادن به خود

به خود امید دهید. به خود یادآوری کنید که نباید ناامید و افسرده بود. به خود نوید روزهای بهتر را دهید. می توانید به خود امید دهید. به خود دلداری دهید و به خود بگویید که شما توانایی های زیادی دارید. این امر می تواند شما را امیدوار کند.

۶. قدرشناسی

قدرشناس باشید. از همه اطرافیان، اعضای خانواده، دوستان، همکاران، حتی از خداوند قدردانی کنید. قدردانی از خداوند به جهت دادن امکانات رفاهی، زندگی و سلامتی، بهره مندی از توانایی انجام کارها و توانایی ارتباط با دیگران. به خاطر همه داشته ها، قدردان خداوند باشید.

۷. ارتباطات اجتماعی

ارتباط با دیگران و برقراری تعامل با دیگران می تواند شما را امیدوار کند. چرا که شما در حین ارتباط با دیگران می توانید حمایت عاطفی از آنها دریافت کنید. اطلاعات زیادی را در مورد موضوعات مختلف به دست آورید. نیازهای مالی و معنوی شما در این ارتباط برآورده می شود. بنابراین حمایت دریافتی از دیگران شما را امیدوار می کند.

۸. ارتباط با خدا

حرف زدن با خدا، دعا کردن، امید به خدا می تواند شما را امیدوار کند.