

به نام خدا

تأثیر امید بر زندگی و سلامت روانی

گردآوری:

فاطمه اسماعیل نژاد

استاد:

سرکار خانم دکتر بیگلی

دانشکده پرستاری بانک ملی

1399

فهرست

- 3.....مقدمه
- 3.....امید در روان شناسی به چه معناست؟
- 5.....نمونه هایی از آیات و روایات من باب اهمیت امید
- 5.....اثر امید در زندگی
- 7.....درمان فقدان امید
- 8.....نتیجه گیری
- 9.....منابع

امید یک حالت روحی و روانی و برانگیزاننده انسان به کار و فعالیت و از نظر جهان بینی توحیدی، یک تحفه الهی است که چرخ زندگی را به گردش در می آورد و عامل ایجاد انگیزه و تلاش در زندگی می شود. ایمان و امید در سلامت روانی انسان نقش مهمی برعهده دارد، موجب معنابخشی به زندگی می شود و به هنگام بروز مشکل ها و ناملایمات های زندگی از فروپاشی روانی انسان جلوگیری می کند. امید داشتن، مهمترین انگیزه در زندگی است و مهمترین اثر و کارکرد امید در زندگی بشر آسان شدن سختی ها و تقویت روحیه انسان می باشد و در این راستا نقش عواطف و احساسات در زندگی بیشتر از عقل و خرد است، زیرا ارتباط نزدیکی با روحیه انسان دارد. عقل در سختی ها به انسان کمک می کند که در راه درست گام بردارد ولی این به تنهایی کافی نیست. امید باعث می شود تا روحیه شخص از نظر روانی تقویت شود و در برابر سختیها واکنش مثبت از خود نشان دهد. بنابراین امید بعد معنوی آمال و آرزوهاست. هیچگاه بشر نمی تواند مطمئن باشد که تلاشش به نتیجه می رسد و این امید است که او را به سمت سوی تلاش بیشتر می کشاند.

امید، موهبتی الهی است که در «سلامت روانی» انسان و رسیدن او به «تربیت صحیح» نقش مهمی دارد. «امید» به زندگی انسان معنی میبخشد، هنگام هجوم مشکلات و ناملایمات، از فروپاشی روانی انسان جلوگیری نموده و مانع استیصال، یأس و دل سردی بر انسان میگردد. «امید» حالت روحی و روانی برانگیزاننده انسان به کار و فعالیت میباشد که متعالیترین راه حصول آن در اسلام ناب محمدی (ص) تجلی یافته است. «امید» و «امیدواری» به رحمت هست نماهی هستی از ارکان دین اسلام محسوب میشود که با آن رکود و رخوت از انسان و جامعه رخت بر بسته و نشاط و تعالی جای آن را میگیرد. از نگاه قرآن ره یافت «امید» در دل و قلب ممکن نیست؛ مگر از راه یکتاپرستی (خدا محوری) و اعتقاد به روز بازپسین، البته باید توجه داشت از این منظر، خوف و امید هر دو با هم نیروی اجرایی برای حرکت بوده و عامل مستقیم تلاشها و رفتارهای انسانی میباشند. قرآن راه رسیدن به «امید» را در همراه بودن رویکردهای شناختی با رویکردهای رفتاری میداند. در نگاه اسلام «خودشناسی» انسان را به «خداشناسی» میرساند و باعث «خودباوری» انسان میگردد که در سایه «خدا محوری» در عرصه زندگی و همراه شدن با رویکردهای رفتاری مثل عمل صالح و ... باعث پیدایش «امیدی» پایدار میشود.

امید در روانشناسی به چه معناست؟



امید مفهوم جدیدی در روانشناسی نیست. در سال ۱۹۹۱، چارلز آر اسنایدر ((Charles R. Snyder، روان شناس مثبت گرا به همراه همکارانش تئوری امید را مطرح کرد. پروفیسور اسنایدر امید را اینطور تعریف کرده است: «نوعی تفکر معطوف به هدف است

که در آن فرد درباره مسیرها (یعنی به کارگیری ظرفیت ادراکی خود برای یافتن راههایی به سمت اهدافش) و درباره عامل یا فاعل (یعنی درباره انگیزش‌های لازم برای استفاده از آن راه‌ها برای رسیدن به هدف‌ها) فکر می‌کند.»

طبق این نظریه، امید، اراده‌ی رفتن و راه‌های مختلفی برای رسیدن است و از «واسطه» و «گذرگاه‌ها» تشکیل شده است. کسی که امید داشته باشد، عزم و اراده‌ی رسیدن به اهداف و همچنین مجموعه‌ای از استراتژی‌ها برای رسیدن به اهداف را در اختیار دارد.

به عبارت ساده تر امید یعنی داشتن انتظار مثبت برای رسیدن به هدف. بر اساس این تعریف فرد امیدوار، کسی است که در زندگی هدف یا اهدافی دارد و انتظار دارد تا به این اهداف برسد.

از دیدگاه روانشناسی امید دارای سه بعد می‌باشد:

- ✓ اهداف (هر نوع امیدی باید در بطن خود هدفی داشته باشد)
- ✓ مسیرهایی که برای رسیدن به این اهداف انتخاب می‌شوند.
- ✓ عامل یا فاعلی که در این مسیرها یا راه‌ها حرکت می‌کند تا به اهداف مورد نظر برسد.

در واقع احساس امید زمانی روی می‌دهد که فرد فکر می‌کند انگیزه و اراده لازم برای حرکت در مسیرهای انتخاب شده را برای رسیدن به اهداف مطلوب خود دارد. به همین دلیل است که امید را نوعی فکر کردن درباره اهداف (یا تفکر معطوف به هدف) تعریف کرده‌اند.

مطالعات نشان می‌دهد، افراد امیدوار نسبت به افرادی که امید کمی دارند دل‌بستگی ایمن‌تری دارند، تغذیه و مراقبت بهتری را دریافت کرده و از حمایت اجتماعی کافی برای انطباق با مشکلات برخوردار بوده‌اند. تعارض خانوادگی آن‌ها کمتر و والدین قابل پیش‌بینی‌تری داشته‌اند.

پژوهشگران بر این باورند که امید برای مقابله با مشکلات شرایط عدم اطمینان ضروری است. تحقیقات نشان داده است که امید یک پیشگویی‌کننده معتبر برای موفقیت‌های علمی است. این امر حاکی از یک رابطه بدیهی بین امید به آینده و موفقیت است؛ یعنی همان‌طور که امید به آینده انگیزه تلاش و کسب موفقیت را در فرد به وجود می‌آورد؛ متقابل دستیابی به اهداف و موفقیت‌ها نیز امید به آینده را در فرد تقویت می‌کند.

نمونه هایی از آیات و روایات من باب اهمیت امید:



قرآن امید را عاملی مهم در حرکت و زندگی بشر برمی شمرد و بیان می کند که امید است که وی را به سوی کاری سوق می دهد. به عنوان نمونه بیان می کند که امید به استجاب از سوی خداوند، علت و انگیزه برای دعا و طلب از او می شود. (بقره آیه ۱۸۶)

امید به آینده برتر در این دنیا و یا آخرت است که موجب می شود باورها و کنش ها و واکنش های خویش را تصحیح کند و به بازسازی و اصلاح اعمال و رفتار خود بپردازد. (یونس آیه ۷ و ۸)

خداوند در آیه ۱۱۰ سوره کهف می فرماید: «هر کسی که به دیدار پروردگارش امید دارد می بایست کارهای نیکو و صالح انجام دهد.»

«يَا بَنِيَّ اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوْسُفَ وَاَخِيهِ وَلَا تَيَاسُوا مِنْ رُوْحِ اللّٰهِ اِنَّهٗ لَا يَيَّاسُ مِنْ رُوْحِ اللّٰهِ اِلَّا الْقَوْمُ الْكٰفِرُوْنَ؛ ای پسران من بروید و از یوسف و برادرش جست و جو کنید و از رحمت خدا نومید مباشید زیرا جز گروه کافران کسی از رحمت خدا نومید نمی شود»

حضرت علی (علیه السلام) در حدیثی در این باره می فرماید: آگاه باش! هر بلایی انتظار آن است که روزی بر طرف شود؛ زیرا این یادآوری و ایجاد امید، به فرج و گشایش امور نزدیک تر است و نسبت به از میان رفتن اندوه و اضطراب و رسیدن به مقصود، شایسته تر.

امام علی (ع): از کسانی مباش که بی عمل امید به آخرت دارند.

اثر امید در زندگی:

انسان موجودی بسیار پیچیده با ابعاد گوناگونی از و تداوم حیات او به تعادل نسبی این ابعاد بستگی دارد. یکی از این ابعاد سلامت روان است. سلامت روان حال تکامل آسایش و کامیابی زیستی روانی و اجتماعی است و صرف نبود بیماری یا معلولیت نمی باشد. (سازمان بهداشت جهانی). سلامت روان در مفهوم عام خود نیز به سلامت فکر تعادل روانی و دارا بودن ویژگی های مثبت روانی گفته می شود و راه های دستیابی به سلامت فکر و روح که برای تعالی و تکامل فردی و

اجتماعی انسان لازم است با پرداختن به آن روشن می شود. امید داشتن آثار خوب زیادی در زندگی فردی و اجتماعی افراد به جای می گذارد که از آن جمله می توان به این موارد اشاره کرد:

1) آرامش

آرامش، امید هر انسانی است. آرامش یعنی اینکه انسان در قصه اراده خود استقلال و آرامش داشته و هیچ گونه اضطراب و نگرانی به خود راه ندهد. قرآن کریم در میان امواج نگرانی‌ها و اضطراب با امید به خدا و ذکر او را به عنوان برترین داروی آرامش بخش و شفا دهنده قلب‌ها معرفی می کند و پروردگار آن را از خواص ایمان و نعمت‌های بزرگ خود شمرده است. «آگاه باشید که با یاد خدا دل‌ها آرام می‌گیرد و ناآرامی‌ها و اضطراب‌ها مهار می‌شود» (رعد ۲۸)

2) انبساط خاطر و شادمانی

از دیگر نشانه‌های امید در زندگی خوش بینی به جهان و خلقت هستی است. زیرا فرد با ایمان امیدوار، آفرینش خود و جهان را هدف دار می بیند و هدف را خیر، تکامل و سعادت معرفی می کند. چنین فردی زمینه ترقی و تعالی را برای خود به افراد دیگر فراهم می کند.

3) کاهش ترس و اضطراب



هر کس امید به بهبودی امور و اصلاح کارها را از دست دهد، نسبت به آینده و سرانجام کار دچار ترس و اضطراب می‌شود. چیزی که می‌تواند از ترس اضطراب به او کمک کند، امیدواری است. کسی که خداپرست می داند که سررشته همه امور به دست خداست و اوست که انسان را از خواری گناه به وسیله توبه به اوج عزت و سربلندی می رساند. از کمترین دلیلی برای ناامیدی ندارد همچنین باید انتظار هایمان را از خود و اطرافیان قابل دسترس و متناسب با تلاش و فعالیت آن باشد تا دچار ناکامی و به تبع آن ناامیدی نشویم.

4) بالا بردن ظرفیت انسان درباره مرگ

امید در انسان نیروی مقاومت می آفریند و تلخی‌ها را شیرین می‌کند و سختی‌ها و حتی مرگ را در نظر او بی اهمیت جلوه می‌دهد. از نظر روانشناسان بیشتر بیماری‌های روانی که ناشی از ناراحتی روحی و تلخی زندگی است. در افراد بی ایمان و ناامیدی دیده می شود. هر چه فرد امیدوارتر و با ایمان تر باشد از این بیماریها محفوظ تر است. به دلیل بیماری و ناامیدی در این است که بیماری‌های روانی و عصبی رواج یافته است.

فرد باایمان، زندگی را پوچ و بی هدف نمی داند، بلکه با انگیزه به سوی هدف های خود می رود. در متون اسلامی و به ویژه در قرآن و احادیث، دستورهای فراوانی در مورد امید و ناامیدی آمده است. عواملی، مانند آرامش روحی، خوش بینی، افزایش سازگاری با محیط، کاهش ترس و اضطراب، افزایش ظرفیت مقابله با حوادث و چند اعتقاد اساسی دیگر که باعث امید می شود، خود تحت تأثیر اعتقاد به خداوند و خودباوری دینی است.

درمان فقدان امید:



در نگاه قرآن «امید» ایجاد شده با این شناخت و معرفت، وقتی حقیقی است که با رویکردهای رفتاری همچون عمل صالح همراه گردد، در نتیجه کارکردهای تربیتی بسیاری میتواند داشته باشد، از جمله عامل تحرک و باعث عمل، بالا بردن بازده کار، تقویت حس خوداتکایی، کاردانی، شادکامی، دوراندیشی و ... که همه اینها نقش مهمی در تأمین سلامت روان انسان دارند و لذا فقدان آن نوعی بیماری روانی است که در اندیشه قرآنی با فرایند ذیل قابل درمان است .

1. خودشناسی: یکی از مباحث دینی و روانشناسی و اساس شناخت و معرفت خداوند است.
2. خداشناسی: شناخت خدا و آگاهی از قدرت و قوای فضل و رحمت او باعث ایجاد امید قوت قلب و دوری از اضطراب و نگرانی میشود.
3. خودباوری: برای مواجهه با مشکلات و ناملایمات حس اعتماد به نفس و خودباوری، نیروی قوی و محرکی توانمند است که زمینه ساز ایجاد امید میباشد.
4. خدامحوری: اگر این حس در زندگی انسان شکل گیرد که خداوند محور و اساس تمام کارهاست و هستی خود را به هستی نمای هستی تکیه دهد، هیچ گاه مضطرب و ناامید نمیشود.
5. تغییر نگرشهای درونی: در حقیقت این مرحله همراه و همزمان با مراحل دیگر باید انجام شود تا نگرش شخص به هستی و خودش تغییر نماید .
6. همراه نمودن رویکردهای شناختی با رفتاری: حال که شخص به شناخت و معرفت صحیح رسید باید آن را با رویکردهای رفتاری مثل عمل صالح همراه سازد. الزم به ذکر است زمینه سازی محیطی همچون خانه، مدرسه، اجتماع و عوامل غیر انسانی محیطی مثل رادیو و تلویزیون نقش بسزایی در بستر سازی ایجاد امید دارند که آنها هم نباید نادیده گرفته شوند.

نتیجه گیری:

- امید یا رجا حالت روانی است و توجه به آینده منشاء پیدایش این حالت انسان می‌شود. و توجه به اینکه در آینده می‌تواند نعمت‌هایی بهره‌مند شود در نتیجه احساس خوشایندی در دل او زنده می‌شود، او را به تلاش و حرکت وا می‌دارد.
- انسان با ایمان چنین می‌اندیشد که خداوند می‌تواند در آینده او را از نعمتهایی بهره‌مند کند و همین منشاء امید به خدا می‌شود. این اندیشه سبب می‌شود که تنها دل به خدا ببندد و این یکی از صفت‌های برجسته انسان وارسته و خداشناس است.
- امید و ایمان جز صفت‌های ضروری برای انسان است که او را مصمم به حرکت در مسیر کمال و سلامت روانی می‌کند و نبود آن باعث نقص در ویژگی‌های انسانی و روانی می‌شود. در واقع امید به منزله نیروی اجرایی برای حرکت است و همه رفتارهای انسان، آثار و جلوه‌های این نیرو و گرایش روانی است.
- انسان امیدوار با اتکا به خدا و تکیه بر نیروی عظیم و قدرت شگرف اراده خویش نه تنها مشکلات را ساده و آزمایش الهی می‌پندارد، بلکه بر آنها غلبه نموده، محیط و شرایط را به نفع آرمان‌ها و آرزو‌ها دگرگون ساخته و به خدمت در می‌آورد.

پایان

منابع:

قرآن مجید، ترجمه الهه قمشه ای

نهج البلاغه

خاکپور، حسومی، گلی، ایرانمنش- کارکردهای تربیتی امید و نقش آن در سلامت روان از دیدگاه قرآن- فصلنامه اخلاق زیستی، سال سوم، شماره دهم، زمستان 1392

انصاری، جعفری- تاملی بر ساز و کار ایمان و امید در زندگی و تاثیر آن بر سلامت روان انسان- دوفصلنامه مطالعات اسلام و روان شناسی س4، ش6، بهار 1398، صفحات 123-142

سایت روانشناسی master_phd.ir