

گاهنامه علمی، فرهنگی و اجتماعی

انجمن علمی دانشجویی مشاوره



مشاور پویا



شماره نهم، بهار ۱۴۰۰

انجمن علمی مشاوره دانشگاه محقق اردبیلی



علاج، لاعلاج

امید از دیدگاه قرآن

معنایی برای جستجو

آیا امید کلید موفقیت است؟

بررسی امید از دیدگاه های مختلف

معرفی کتاب: همه چیز به فنا رفته، مارک منسون

امید به آینده و عوامل مؤثر بر آن در میان مردم

معرفی فیلم: دور افتاده (نویسنده: ویلیام برویلس)



تذکره

عنوان: مشاور پویا

زمینه انتشار: علمی، فرهنگی و اجتماعی

ترتیب انتشار: گاهنامه

شماره انتشار: ۹

زمان انتشار: بهار ۱۴۰۰

صاحب امتیاز: انجمن علمی مشاوره دانشگاه محقق اردبیلی

مدیر مسئول: زهرا عبادی

سر دبیر: محمدرضا نوروزی همایون

استاد ناظر: دکتر زهرا اخوی

کارشناس نشریات دانشگاه: مهندس سعید بوداقلی

هیأت تحریریه: سحر عینالی، سیده لیلاذاکری، مریم جعفری، زینب

کاظمی، مقدسه ذکریایی، حمیدرضا زارعی، زهرا عبادی، محیا توکلی.

فائزه هدایت، محمدرضا نوروزی همایون

طراحی و صفحه آرایی: امیر شایعی

تاریخ و شماره مجوز: ۱۳۹۵/۰۹/۰۷ | ۲۲۳۲/ف/م

تاریخ و شماره آخرین تغییرات: ۱۳۹۹/۱۲/۲۴ | ۳۷۸۰/ف/م



فهرست مطالب

سخن سردبیر	۰۵
امید از دیدگاه قرآن	۰۶
معنایی برای جستجو	۱۰
معرفی فیلم: دور افتاده (نویسنده: ویلیام برویلز)	۱۳
بررسی امید از دیدگاه‌های مختلف	۱۴
معرفی کتاب: همه چیز به فنا رفته، مارک منسون	۱۹
علاج، لاعلاج	۲۴
امید به آینده و عوامل مؤثر بر آن در میان مردم	۲۷
آیا امید کلید موفقیت است؟	۳۴

سخن سردبیر

امید یکی از مفاهیم مهمی است که این روزها در جامعه به آن نیاز داریم. زندگی دشوار است. موانع زیادی در مسیر وجود دارند. داشتن هدف، کافی نیست. انسان در میان همه‌ی فراز و نشیب‌های زندگی، باید مدام به اهدافش نزدیک‌تر شود. امید به انسان‌ها اجازه می‌دهد با طرز تفکر و استراتژی‌های مناسب برای رسیدن به موفقیت، با مسائل و مشکلات زندگی مواجه شوند. در نتیجه با افزایش این فرصت‌ها، واقعا به اهدافشان دست خواهند یافت.

از آن جایی که این شماره از نشریه در سال جدید منتشر می‌شود؛ بنابراین تصمیم گرفته شد تا به بررسی امید بپردازیم؛ چراکه در این مقطع زمانی کرونا گسترده‌تر شده و بسیاری از نقاط دنیا را فرا گرفته، سبک زندگی مردم به ناچار باید تغییر پیدا کند، مسافرت‌ها و دید و بازدیدها نسبت به سال‌های گذشته نیز تغییر پیدا کرده است و موارد بسیار زیاد دیگری... که همگی می‌توانند منجر به ناامیدی در انسان‌ها شوند.

محمد رضا نوروزی همایون
سردبیر نشریه مشاور پویا



امید از دیدگاه قرآن

تنظیم‌کننده: محمدرضا نوروزی همایون (دانشجوی کارشناسی ارشد رشته مشاوره)

انسان دارای قوای ظاهر و باطن است که با به کارگیری آنها شخصیت او شکل می‌گیرد. هدف غایی او قرب الی الله می‌باشد. در واقع، انسان در مسیر حرکت از شغف به کمال و برای رسیدن به هدف نهایی خود نیاز به تربیت الهی یا وحیانی دارد. او در فرایند تربیت الهی با مسائل فراوانی روبرو می‌شود توفیق در این راه نیازمند هدایت، فعالیت، صبر، توکل و امید است (پاک سرشت و همکاران، ۱۳۸۶: ۲)

از آن جا که مهم‌ترین اصول اعتقادی اسل امایمان و عقیده به توحید، نبوت و معاد می‌باشد. این اصول پایه دریافت اسلام را تشکیل داده و انسانی که اعتقاد به تربیت دینی و اخلاقی دارد هرگز اجازه نمی‌دهد تا ن امیددی به سراغش بیاید و روح او را بیزار سازد؛ بدین‌ترتیب اعتقاد به خداوند مورد پذیرش او موجب ادامه زمینه‌های رفتاری مؤمن در زندگی می‌شود (محققیان، ۱۳۸۹: ۱۱۱)

به عنوان یک شیوه‌تربیت خداوند به عنوان عالم‌ترین موجودات، نسبت به انسان خود از امید بهره جسته است و به فرستادگان خود این مورد را بیان داشته که باید در وجود آدمی‌بشارتی بوجود آورد که امید آفرین باشد و با کشش این امید، او را آماده قبول زحمت کرد پیامبران هم در مقام مربی‌از این شیوه بسیار بهره گرفته اند، کوشش آنها همواره بر آن بوده است تا امید را در مخاطبان خود زنده کنند. از طرفی مسأله امید و امیدواری به آینده در قرآن و روایات به دفعات متعدد و به شیوه‌های مختلف، بیان گردیده است و قرآن این نسخه شفابخش الهی که بنا به تصریح خود کتاب هدایت و راهنمایی سلوک انسانیت و مربی‌نقوس و شفای‌امراض قلبیه است (یونس: ۵۷) بارها انسان را به امید و امیدواری تشویق و ترغیب نموده است که با توجه به آیات امید آفرین قرآن این کتاب مقدس را با توجه به نام‌های مبارکی که بر آن نهاده اند کتاب امید نیز می‌توان ن امید (پرچم و همکاران، ۱۳۹۲: ۵)

بنابراین، به کارگیری امید در هر مکتب تربیتی از شناخت و دیدگاه آن مکتب نسبت به انسان و هدف تربیتی آن ناشی خواهد شد، به طور مثال اگر انسان را مقهور طبیعت و محیط اجتماعی او بدانیم و به جنبه عینی انسان یعنی رفتار بپردازیم، آنوقت امید بازتاب رسیدن به نتیجه در رفتار آدمی خواهد بود که غیر قطعی است. در زبان عربی امید مترادف با «رجاء» است که در قرآن ۲۸ بار به کار رفته است معنی لغوی رجاء امید داشتن و در اصطلاح انتظار امر محبوبی است که بیشتر اسباب و موجبات آن محقق باشد (ابن منظور، ۴۱۴: ذیل ریشه کلمه).

مفهوم امید در آیات و روایات از مفاهیم کلیدی است که بارها به شیوه‌های گوناگونی در آیات قرآن و روایات بیان گردیده است به طور کلی مفهوم امید در لایه‌ی مثبت و منفی در قرآن کریم، از راه کلید واژه‌هایی همچون، رجاء، طمع، امل، تمنی از ریشه منی و تعبیر گوناگونی مانند احسان، انفاق، جهاد و... قابل پیگیری است که در ادامه به بررسی مختصری از آن پرداخته شده است. رجاء: انتظار امری محبوب و پسندیده که بیشتر اسباب آن محقق باشد.

طمع: از تمایل نفس از روی حرص، آرزوی شدید و آزمندی، به چیزی که خارج از دسترس انسان باشد و چون طمع ورزیدن، به خاطر میل و هوای درونی است، گفته شده که (الطمع طبع) یعنی (طبع، طبیعی است) طبق آنچه در کتاب لغت آمده اکثر موارد استعمال این واژه زمانی است که، فرد امید زیادی برای رسیدن به هدف خود داشته باشد.

امل: آرزویی که انتظاری طولانی در آن وجود دارد یعنی امکان حصول و دستیابی به آن، دور است (راغب، ۱۴۱۲: ذیل ریشه کلمه).

منی: عبارت است از میل به حصول امری همراه با تقدیر و اندازه گیری آن (مصطفوی، ۱۳۶۰). از میان واژه‌های فوق «تنها رجاء است که فرد امیدوار در راه رسیدن به امیدش تلاش می‌کند و موجبات رسیدن به امر محبوب را به طور کلی با توجه به موارد گفته شده می‌توان به این نکته دست یافت که گرچه امید ماهیتی مثبت و پسندیده دارد اما از آنجا که عوامل پدیدآورنده آن و موانع به هم زننده آن ممکن است ماهیتی حقیقی یا کاذب داشته باشند می‌توان به همه آن به صورت زیر پرداخت:

۱- امید مطلوب، صادق و حقیقی این نوع مربوط به اموری است که در جهت رضای الهی و هماهنگ با واقعیت وجودی انسان است.

۲- امید نامطلوب، کاذب و مجازی: این نوع مربوط به اموری است که رضای الهی در آن لحاظ نمی‌گردد و حاصل وسوسه نفس و القائات شیطان است.

بدون تردید امید صادق و کاذب تأثیر زیادی بر زندگی آدمی دارد و انسان‌شناس ماهر را می‌طلبد تا آن دو را از هم تمیز دهد (جوادی آملی، ۲۹۱۳۷۸:); بنابراین نیاز هست تا تلاش کافی در جهت شناسایی امید صورت گیرد.

اگر بخواهیم برای امید تعریفی بیان کنیم می‌توان گفت که امید، دل بستن به چیزی دلخواه که در آینده حاصل خواهد شد (قشیری، ۱۳۷۴: ۱۹۹). فیض کاشانی امید را احساس راحتی قلب در نتیجه انتظار تحقق امری که محبوب و خوشایند است؛ البته در صورتی که اکثر اسباب و موجبات آن امر محبوب محقق باشد می‌داند (فیض کاشانی، بی‌تا: ۲۸۵). کار (۲۰۱۴) امید را سازه‌ای شامل دو مؤلفه می‌داند؛ یکی توانایی طراحی گذرگاه‌های مطلوب به رغم موانع موجود و دیگری کارگزار انگیزش برای استفاده از این گذرگاه‌ها (کار، ۱۳۸۵: ۱۸۱).

اهمیت امید از دیدگاه اسلام

۱- پایه و اساس بودن امید برای انسان: این مطلب هم مورد تأیید اسلام است و هم شواهد عینی و تجربی دارد؛ از دیدگاه اسلام در این زمینه، بدست می‌آید. برای نمونه، قرآن، از کسانی که امید به رحمت خداوند ندارند، به «گمراه و ضالون» تعبیر کرده است (حجر: ۵۶) و حضرت سجاد(ع) می‌فرماید: یأس انسان از نجات، از روی قنوط یعنی ناامیدی مطلق است که از گناهان کبیره است» (صحیفه سجادیه، ۱۳۸۶: ۲۳۵).

تجربه هم نشان می‌دهد که انسان فاقد امید یا جوامعی که در آن امید نیست، از نظر تکامل و پیشرفت عقب مانده هستند. روشن است که یکی از ساز و کارهای انسان امید است.

۲- برتری نقش امید در تربیت انسان بر سایر انواع از قبیل خوف و مانند آن: امید را در تربیت انسان اگر نخواهیم پایه و اساس بدانیم ولی باید یکی از عوامل دخیل در تربیت انسانی بدانیم. امید باعث به وجود آمدن عواملی مانند شفاعت و توبه و انابه می‌گردد و از سویی دیگر باعث برانگیزنده شدن انسان به کار و فعالیت و تلاش می‌شود به طوری که رسول اکرم می‌فرماید: «امید برای امت من مایه رحمت است و اگر امید نبود هیچ مادری فرزندش را شیر نمی‌داد و هیچ باغبانی درختی نمی‌کاشت» (مجلسی، مکرر، ج ۷۴: ۱۷۵).

افزون بر این، در حوزه اعتقادی توحید، معاد و نبوت امید نقش داشته و خداوند در آیه پنجم سوره عنکبوت می‌فرماید: «کسی که امید به لقاء الله و رستاخیز دارد (باید در اطاعت فرمان او فروگذار نکند) زیرا زمانی را که خدا تعیین کرده سرانجام فرا می‌رسد، و او شنوا و دانا است. یا در سوره دیگری می‌فرماید: «لقد کان لکم فی رسول الله أسوه حسنه لمن کان یرجوا الله و الیوم الآخر و ذکر الله کثیرا (احزاب: ۲۱)؛ برای شما در زندگی رسول خدا سرمشق نیکویی بود، برای آنها که امید به رحمت خدا و روز رستاخیز دارند، و خدا را بسیار یاد می‌کنند. از این رو در مبانی دینی، امید نقش مهم، در تربیت انسان دارد.

۳- امید زمینه سازی، برای تربیت درست: دایره تربیت شامل شکوفایی تمام استعدادهای انسان است اما مسلم است که بدون توجه به حالت امید نه مربی توانایی انجام کار تربیتی را پیدا می‌کند و نه فرد مورد تربیت، تحقق چنین امری را قابل دسترسی می‌داند. از این نظر یکی از اساسی‌ترین عواملی که می‌تواند در موفقیت تربیتی نقش داشته باشد امید است. باید در فرد مورد تربیت حالتی به وجود آورد که عملی شدن تربیت را باور کند و به اصلاح خود امیدوار شود و گرنه تربیت معنا و مبانی عینی پیدا نمی‌کند.

جمع بندی

با توجه به مطالبی که بیان شد، می‌توان به نکات زیر در مورد امید دست یافت:

الف) واژه امید را معادل، واژگان رجاء، طمع، امل، تمنی در آیات و روایات دانست.

ب) گرچه امید ماهیتی مثبت و پسندیده دارد اما از آنجا که عوامل پدیدآورنده آن و موانع به هم زننده آن ممکن است ماهیتی حقیقی یا کاذب داشته باشند می‌توان به همه آن به صورت زیر پرداخت:

۱- امید مطلوب: این نوع مربوط به اموری است که در جهت رضای الهی و هماهنگ با واقعیت وجودی انسان است و شامل امید به آخرت و برخوردار از رحمت الهی و امید به لقای خدا است. این نوع در قالب واژگانی همچون رجاء ممدوح و بیان شده است

۲- امید نامطلوب: این نوع مربوط به اموری است که رضای الهی در آن لحاظ نمی‌گردد و حاصل وسوسه نفس و القائات شیطان است. در این نوع میتوان رجاء مذموم، طمع منفی، امل و تمنی را بیان کرد.

ج) امید آثاری در تعلیم و تربیت و زندگی فردی و اجتماعی و در مفهوم بهتر در حوزه‌های ارتباط با خود، دیگران و جهان بجا می‌گذارد که از جمله می‌توان به مواردی همچون فعالیت هدفمند، آرامش و آینده‌نگری اشاره کرد.

د) ضرورت وجود امید مطلوب به پروردگار باعث توجه به پرورش همه ابعاد انسان در تعلیم و تربیت می‌شود بنابراین، مربی و دانش‌آموز با آرامش با توجه به توانایی‌شان به وظیفه خود عمل می‌کنند و در جهت حرکت برای دستیابی به اهداف تربیتی خود با نگاه به آینده می‌کوشند نه اینکه منزوی شوند و از حرکت بازمانند.

منابع:

- قرآن کریم
- باقری، خسرو. (۱۳۸۶). نگاهی دوباره به تربیت اسلامی، تهران: انتشارات مدرسه.
- بهشتی، سعید. (۱۳۸۹). تأملات فلسفی در تعلیم و تربیت، تهران: نشر بین المللی
- پاینده، ابوالقاسم. (۱۳۸۹). نهج الفصاحه مجموعه کلمات قصار حضرت رسول، تهران: دنیای دانش.
- جوادی آملی، عبدالله. (۱۳۸۷). حکمت عبادت. قم: انتشارات اسراء.
- دلشاد تهرانی، مصطفی (۱۳۸۵) تغییر رفتار و رفتار درمانی نظریه‌ها و روش‌ها، تهران: دانا
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد. (۱۴۱۲ق). المفردات فی غریب القرآن قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم
- سید رضی، محمد بن حسین (۱۳۷۸). نهج البلاغه، ترجمه حسین انصاریان. تهران: پیام آزادی
- طباطبایی، محمدحسین (۱۴۱۷ق)، المیزان فی تفسیر القرآن، قم: دفتر انتشارات اسلامی
- طیب، سید عبدالحسین. (۱۳۷۸ق). اطیب البیان، تهران: انتشارات اسلامی
- علی بن حسین. (۱۳۸۶). صحیفه سجادیه، ترجمه مهدی الهی قمشه‌ای. قم گلستان ادب. های عمران و شانات اور
- العکری، ابو هلال. (۱۳۵۳ ق). فروق فی اللغة، ترجمه محمد علوی مقدم و ابراهیم الدسوقی. قم: مکتب بصیرتی، با او هم
- فیض کاشانی، ملا محسن. (بی‌تا). المحجه البيضاء، تصحیح علی اکبر غفار. قم: انتشارات اسلامی.
- کار، آلان. (۱۳۸۵). روانشناسی مثبت. ترجمه حسن پاشا شریفی، جعفر نجفی زند و باقر ثنائی. تهران: انتشارات سخن.



معنایی برای جستجو

● تنظیم‌کننده: سحر عینالی و سیده لیلا ذاکری (دانشجویان کارشناسی رشته مشاوره)

دکتر فرانکل، گاهی از بیماران خود که از اضطراب‌ها و دردهای کوچک و بزرگ رنج می‌بردند و شکوه می‌کردند، می‌پرسید: چرا خودکشی نمی‌کنید؟ او اغلب می‌توانست از پاسخ بیماران، خط اصلی روان درمانی خویش را بیابد. در زندگی هر کس دلیلی برای زنده ماندن وجود دارد؛ در زندگی یک نفر عشق وجود دارد که او را به فرزندانش پیوند می‌دهد، در زندگی دیگری استعدادی که بتواند آن را به کار گیرد، در زندگی سومی شاید تنها خاطرات کشداری که ارزش حفظ کردن دارد! یافتن این رشته‌های ظریف یک زندگی فروپاشیده، به شکل یک انگاره استوار از معنا و مسئولیت، هدف و موضوع "لوگوتراپی" است که فرانکل این نظریه را در کتاب "انسان در جستجوی معنا" به رشته تحریر درآورده است. این کتاب برجسته، ارزش چندین بار خواندن را دارد.

نظریه معنا درمانی

«لوگوتراپی» یا همان «معنا درمانی»، در مقایسه با روانکاو، روشی است که کمتر به گذشته توجه دارد و به درون نگری هم ارجح چندان نمی‌دهد، در عوض توجه بیشتری به آینده، وظیفه، مسئولیت، معنی و هدف دارد که بیمار باید زندگی خود را صرف آن کند. این وظیفه لوگوتراپی است که بیمار را در یافتن معنا در زندگی اندیشه‌های پنهانی وجود و معنای نهفته آن یاری کند. لوگوتراپی سعی دارد که بیمار را کاملاً از وظیفه مسئولیت‌پذیری خود آگاه سازد، از این رو این وظیفه را بر عهده بیمار می‌گذارد که خود انتخاب کند؛ انتخاب اینکه در برابر چه کسی و چه چیزی تا چه حد مسئول است. لوگوتراپی، با در نظر گرفتن گذرابی هستی و وجود انسانی، به جای بدبینی و انزوا، انسان را به تلاش و فعالیت فرامی‌خواند.

ریشه پریشانی‌ها

فرانکل، ریشه پریشانی و اختلال را، ناتوانی بیمار در پیدا کردن معنا و مسئولیتی در زندگی خود می‌داند و بر مفهوم "ناکام" در "معناخواهی" تاکید می‌کند.

اختلاف دیدگاه ویکتور فرانکل با دیگران

اختلاف با فروید: فروید، روان‌نژندی (روان پریشی) را حاصل سرکوبی‌کشش‌های غریزی می‌داند که فراخود به خود و در نتیجه به نهاد تحمیل کرده است. در حالی که ویکتور فرانکل، این را کافی نمی‌داند و تعارضات روانی را تنها دلیل روان‌نژندی نمی‌شمارد.

اختلاف با آدلر: آدلر، روان‌نژندی را نتیجه محدودیت «من» در برابر حس مسئولیت بیانمی‌کند. روان‌شناسی فردی آدلر، از انگیزه «تلاش برای برتری» سخن می‌گوید. اما ویکتور فرانکل انسان بودن را «آگاه بودن» و «مسئول بودن» و در جست‌وجوی معنایی برای زندگی می‌داند. در واقع، فرانکل، دو مکتب فرویدی و آدلری را مکمل هم می‌شمارد.

اختلاف با درمانگران رفتاری: ویکتور فرانکل اعتقاد دارد چون درمانگران رفتاری، آدمی را مانند حیوان و به صورت ماشین فیزیولوژیک تحلیل می‌کنند، آزادی اراده و انتخاب را در انسان نادیده می‌گیرند، اما در لوگوتراپی به بعد معنوی انسان اهمیت داده می‌شود.



روش‌ها و فنون معنادرمانی

۴ فن معنادرمانی از این قرارند:

قصد متناقض: در اینجا سعی می‌شود درمانجو از نشانه‌ها فاصله بگیرد؛ یعنی بین خودش و علائم، فاصله ایجاد کند؛ بنابراین اگر بیمار از علائم فرار نکند و به استقبال آنها برود، شاهد از بین رفتن علائم روان آزرده‌گی خواهیم بود.

بازتاب زدایی: در این فن از درمانجو خواسته می‌شود به مسائل خود دوباره توجه کند و جنبه‌های هرچه مثبت‌تر زندگی خود را مدنظر قرار دهد.

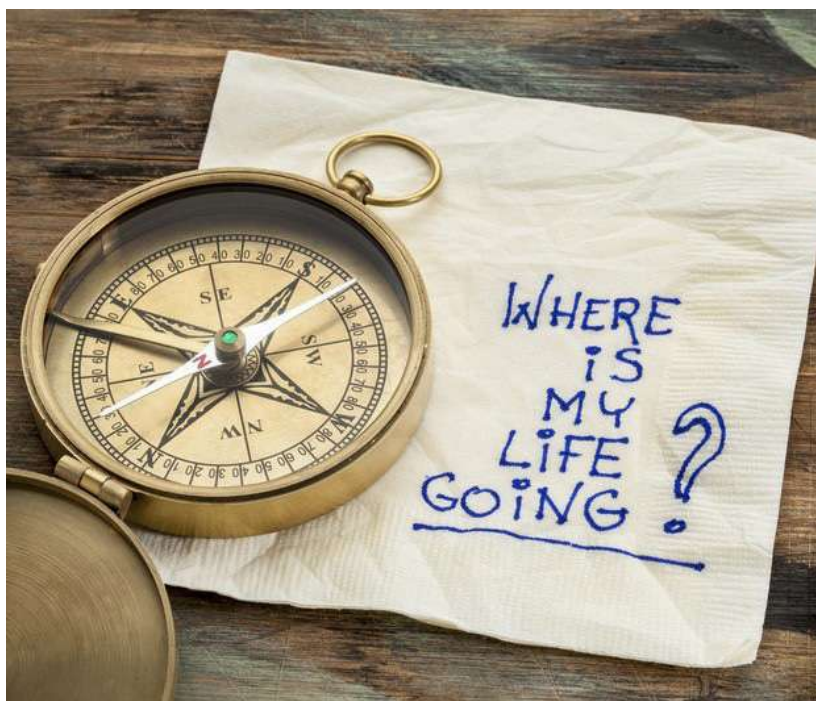
تصحیح نگرش‌ها: این فن بر تغییر مجدد چارچوب نگرش‌ها از منفی به مثبت تاکید دارد.

فنون فراخوانی: ۳ فن پیشین وقتی موثرتر خواهند بود که درمانگر قدرت مبارزه‌جویی روح انسان را به کمک می‌طلبد. درمانگر در این فن، قدرت تلقین را مورد استفاده قرار می‌دهد و به شکل مستقیم از درمانجو می‌خواهد برای تغییر مثبت شرایط فعلی، به خود تکانی بدهد. فن فراخوانی، اغلب داشتن موقع قهرمانانه در برابر رنج بردن را توصیه و اعتماد به شکوه، آزادی، مسئولیت، جهت‌گزینی معنا و توان تغییر مثبت را در درمانجو تقویت می‌کند.

منابع:

- کتاب انسان در جستجوی معنا- وکتور فرانکل
- مقاله نگاهی به نظریه فرانکل در روانشناسی دین- صدیقه ذاکر
- نشریه قیسات- شماره ۸ و ۹

• ravanrahnama.ir





معرفی فیلم: دور افتاده (نویسنده: ویلیام برویلس)



● تنظیم‌کننده: مریم جعفری (دانشجویان کارشناسی رشته مشاوره)

این فیلم داستان یکی از مدیران شرکت پستی فدکس به نام چاک نولاند (با بازی تام هنکس) را روایت می‌کند. چاک نولاند یک تحلیلگر سیستم در یک شرکت پستی است؛ مردی که ظاهراً زندگی بسیار خوشایند و معقولی دارد: کار مناسب، رفتار و منش و شخصیتی دوست داشتنی و قابل احترام، نامزدی که قرار است به زودی با او ازدواج کند و در کل یک زندگی ایده‌آل...

اما ناگهان در یکی از سفرهایش هواپیمای او سقوط می‌کند. تنها فردی که زنده می‌ماند چاک است، آب او را به یک جزیره دور افتاده و خالی از سکنه می‌برد و از اینجا است که ماجرای چاک در جزیره آغاز می‌شود و برای بقا تلاش می‌کند و از نو به خویش می‌نگرد...

مردی پس از چهار سال و در حالی که هیچ شباهتی با گذشته‌اش ندارد همچنان در دل طبیعت وحشی جزیره تلاش می‌کند امیدوارانه زندگی‌اش را به هر نحو شده ادامه دهد تا راه فراری برای خلاص شدن از این موقعیت پیدا کند. نحوه زندگی چاک در جزیره کاملاً بر پایه امید به آینده‌ای که هیچ تصویری از آن ندارد بنا نهاده شده، او می‌داند هر زمان خستگی و ناامیدی سراغش بیاید یعنی قافیه را باخته و کارش تمام است!...

با همین حس امید است که بالاخره می‌تواند قایقی بسازد و با آن از جزیره فرار کند و در حالی که تک و تنها در میان اقیانوس رها شده ناگهان معجزه‌ای رخ دهد و یک کشتی او را پیدا کند تا او را به محل زندگی‌اش برگرداند... اما اینک ماجرا فرق کرده است...

منابع:

• مجله اینترنتی برترین‌ها • پایگاه خبری راه برترین‌ها

hope

بررسی امید از دیدگاه‌های مختلف

● تنظیم‌کنندگان: محمدرضا نوروزی همایون (دانشجوی کارشناسی ارشد رشته مشاوره مدرسه)

مریم جعفری (دانشجوی کارشناسی رشته مشاوره)



امید، محرک انسان برای رویارویی با آینده است. برخی آن را انگیزه و برخی دیگر، آن را نیاز آدمی می‌دانند، به عقیده مزلو، یکی از روانشناسان مکتب کمال: انگیزه آدمی، نیازهای مشترک و فطری است که در سلسله مراتبی از نیرومندترین تا ضعیف‌ترین نیاز، قرار می‌گیرد.

دوآن شولتز می‌نویسد: سلامت روانی، پیش‌نگر است، نه پس‌نگر، دورنما، چیزی است که شخص امیدوار است بشود نه آنچه پیش‌تر روی داده است و دگرگونی‌پذیر نیست.

او می‌افزاید: من، نگاهی را که به آینده می‌نگرد و بر هدف‌ها، آمال و رؤیاهای درازمدت تمرکز می‌یابد، خوشایند می‌یابم. البته پیش‌بینی و برنامه‌ریزی و تلاش برای آینده، از ماندن در رویدادهای گذشته، سالم‌تر به نظر می‌رسد.

دووان شولتز



گوردون آلپورت

آلپورت، یکی از صاحب نظران علم شخصیت معتقد است: اشخاص برخوردار از سلامت روان، فعالانه در پی هدف‌ها و امیدها و رؤیاهای خویشان؛ و رهنمون زندگی‌شان، معناجویی و ایثار و حسن تعهد است. تعقیب هدف، هیچگاه پایان نمی‌پذیرد. اگر هدفی را باید کنار گذاشت، باید بی‌درنگ انگیزه نوینی آفرید. افراد سالم به آینده می‌اندیشند و در آینده زندگی می‌کنند.

امید یکی از مفاهیم بسیار نزدیک به خوش بینی و یکی از ویژگی‌های زندگی است که افراد را به جستجوی فردای بهتر وا می‌دارد. امید یعنی انتظار موفقیت و آینده بهتر، یعنی دلیلی برای زیستن، وقتی امید در دل و ذهن وجود داشته باشد، اشتیاق زندگی نیز وجود خواهد داشت (بهداری نژاد، ۱۳۷۵).

امید روندی فعال و آموختنی است؛ شیوه‌ای از اندیشیدن است که رفتارهای خاصی را به دنبال دارد. امید روندی فکری است که تعیین هدف را ساده می‌کند و به ما یاری می‌دهد تا در راه رسیدن به هدف‌هایمان، به طرز موثری بکوشیم. امید را با سه جزء به هم پیوسته اندیشیدن، یعنی «تعیین هدف، نیروی راه‌یابی، و نیروی اراده» تعریف می‌کنیم. بدون این سه جزء به هم پیوسته امید نمی‌تواند شکل گیرد (مک‌درمت و سی. آر. اسناید؛ ترجمه فرود، ۱۳۸۴)؛ به عبارت دیگر، همه افراد در زندگی روزمره خود اهدافی را تعیین می‌کنند (بلند مدت / کوتاه مدت)؛ پس از آن که هدف تعیین شد، گام بعدی در اندیشیدن پر امید، تعیین راه‌های رسیدن به هدف است. به عبارت دیگر، شخص باید توانایی فکر کردن درباره راه‌های رسیدن به هدف تعیین شده را داشته باشد. افرادی که در راه‌یابی توانا هستند، احساس می‌کنند می‌توانند راه‌های بسیاری برای رسیدن به هدفشان بیابند. و در گام سوم نیروی اراده است که فرد را به اهدافش می‌رساند. اراده سرچشمه انگیزش و تحرک است و افرادی که از نیروی اراده بالایی برخوردارند، اغلب به کارشان علاقه نشان می‌دهند و هنگامی که درباره هدف‌هایشان می‌اندیشند و سخن می‌گویند، نگرش مثبتی دارند (مک‌درمت و سی. آر. اسناید؛ ترجمه فرود، ۱۳۸۴).

نظریه امید اسنایدر

یکی از نظریه‌های برخاسته از روان‌شناسی مثبت‌گرا نظریه امید است. این نظریه نیز مثل سایر نظریه‌های جدید با ارائه استدلال اکتشافی نسبت به آن چه شایع است شروع شد. این نظر که اهداف شخص قابل دستیابی است پایه اصلی نظریه‌هایی بود که امیدواری را تعریف می‌کردند (برای مثال: کانتری، فیبر، فرانک، فرانکل، ملگس و بالبی، مینگر، چپتل). این تعریف کاملی از امید نبود؛ اگر چه بسیاری از دانشمندان آن را قبول داشتند. در نتیجه تعاریف جدیدی از امید پا به عرصه علم گذاشت. افکار امیدوارانه عقایدی را نشان می‌دهند که فرد می‌تواند از طریق آنها راه‌های رسیدن به اهداف مورد تمایل را پیدا کند و برای استفاده از آنها برانگیخته شود. همچنین این نظریه امید را به عنوان سائقی برای هیجانات و سلامتی افراد می‌داند (اسنایدر و همکاران، ۲۰۰۲).



چارلز اسنایدر

هم نظریه امید اسنایدر و هم تعریف امید، بر شناخت‌هایی تأکید می‌کنند که بر اساس افکار هدف‌دار ساخته شده‌اند. امید را می‌توان به عنوان افکار هدف‌دار تعریف کرد که در آن شخص تفکر راهبردی و تفکر عاملی را به کار می‌برد (اسنایدر و لویز، ۲۰۰۷). معمولاً اعمال بشر هدف‌دار هستند، ولی اهدافی که به اندازه کافی ارزشمند باشند و هوشیارانه دنبال شوند به عنوان امید شناخته می‌شوند. اهداف ممکن است کوچک یا بزرگ باشند، و یا بر حسب دسترسی به آن از آسان تا خیلی سخت تغییر کنند (اسنایدر، ۲۰۰۵).

تفکر راهبردی

برای دستیابی به هدف، مردم باید خودشان را برای ایجاد مسیرهای عملی جهت دستیابی به آنها توانا ببینند. این فرآیند که تفکر راهبردی نامیده می‌شود، به معنی توانایی درک شده فرد در تولید راه‌های عملی برای رسیدن اهداف است (اسنایدر و همکاران، ۲۰۰۲).

این تفکر راهبردی به وسیله اظهارات درونی که شبیه جمله زیر است مشخص می‌شود: «من راهی برای دستیابی به آن پیدا می‌کنم». براین اساس، تفکر راهبردی شامل افکاری می‌شود که فرد قادر است حداقل یک راه و اغلب بیشتر، برای رسیدن به اهداف مطلوب پیدا کند. تولید چندین راه هنگام مواجهه با موانع خیلی مهم است و افراد امیدوار خود را برای یافتن راه حل‌های متناوب توانا می‌بینند (اسنایدر و همکاران، ۲۰۰۲).

تفکر عاملی

تفکر عاملی شامل افکاری است که هم شروع حرکت در مسیرهای خاص و هم ادامه آن مسیر را در بر می‌گیرد؛ بنابراین مولفه‌های راهبردی و عاملی یکدیگر را حمایت می‌کنند، به طوری که مرتباً بر یکدیگر اثر می‌گذارند تا فرد به هدف مطلوب برسد (اسنایدر، ۲۰۰۰). معمولاً افراد امیدوار جملاتی را با خود تکرار می‌کنند، مثلاً «من می‌توانم این کار را انجام دهم و متوقف نمی‌شوم». تفکر عاملی در همه افکار هدف‌دار مهم است اما در هنگام مواجهه با مشکلات نقش خیلی مهمی دارد. در این مواقع عامل به مردم کمک می‌کند تا انگیزه لازم برای به کارگیری راه‌های جایگزین را داشته باشند (اسنایدر و همکاران، ۲۰۰۲). نکته ای که می‌توان به آن اشاره کرد این است که تفکر راهبردی باعث افزایش تفکر عاملی می‌شود و در نتیجه تفکر راهبردی نیز بیشتر شده و این فرآیند تا دستیابی به هدف ادامه می‌یابد (اسنایدر و همکاران، ۲۰۰۲).

عامل همچنین می‌تواند ارزیابی‌شخص را از توانایی خود برای ثابت قدم ماندن تا رسیدن به هدف نشان دهد؛ اما همیشه دستیابی به هدف آسان نیست و موانعی در راه رسیدن به هدف به وجود می‌آید. در بیشتر مواقع افراد با نمره امید بالا، خود را برای تولید یک راه به سمت هدف توانا می‌بینند و در هنگام مواجهه با موانع، به چندین راه جایگزین فکر می‌کنند؛ بنابراین تفکر عاملی وقتی که راه اصلی مسدود است مهم است چون انگیزه لازم برای جستجوی راه‌های جانشین را فراهم می‌کند (اسنایدر، ۲۰۰۰).

اشخاص با سطح امید بالاتر موانع را به عنوان چالش تعبیر می‌کنند و راه‌های دیگری پیدا می‌کنند و انگیزش خود را در مسیر جدید به کار می‌برند. با توجه به موفقیت‌های کسب شده در هنگام مواجهه با موانع، افراد امیدوار با هیجانات مثبت خود به سمت جلو حرکت می‌کنند. در مقابل، افراد نا امید گیر می‌افتند چون راه‌های جدید را نمی‌توانند پیدا کنند؛ و هیجانات منفی و نشخوار فکری آنان مانع پیگیری اهدافشان می‌شود (اسنایدر و همکاران، ۲۰۰۷).

پایه زیستی - عصبی امید

تفکر امیدوارانه، خصوصاً در رابطه با رفتارهای مبتنی بر هدف، پایه نورویبولوژیکی دارد. نورمن در پرفروش‌ترین کتابش با عنوان بیولوژی امید و قدرت ارتقاء روح انسان (۱۹۹۱)، توصیف زیر را در مورد مغز و افکار امیدوارانه نوشته است: «محققان مغز اکنون معتقدند که آن چه در بدن اتفاق می‌افتد می‌تواند روی مغز اثر داشته باشد و آن چه در مغز اتفاق می‌افتد می‌تواند روی بدن اثر داشته باشد. امید، هدف و تصمیم فقط وضعیت‌های ذهنی نیستند. آنها ارتباط الکتروشیمیایی دارند که سهم زیادی در عملکرد سیستم‌ایمنی و اقتصاد کلی ارگانیسم بدن دارد (اسنایدر و لویز، ۲۰۰۷). طبق نظر پیکرینگو گری (۱۹۹۹) اعمال هدف‌دار به وسیله سیستم بازدارنده رفتاری و سیستم فعال سازی رفتاری تنظیم می‌شوند. سیستم بازدارنده رفتاری آموخته است که به تنبیه واکنش نشان دهد و به ارگانیسم خبر می‌دهد متوقف شود؛ در حالی که سیستم فعال سازی رفتاری به وسیله پاداش کنترل می‌شود و فرمان حرکت به جلو را صادر می‌کند. تحقیق مرتبطی سیستم آسان سازی رفتاری را معرفی می‌کند که از اعمال جستجوی مشوق ارگانیسم‌ها نشأت می‌گیرد. سیستم آسان سازی رفتاری آموخته است که مسیر دوپامین مغز میانی را به سیستم لیمبیک و آمیگدال مرتبط کند (اسنایدر و لویز، ۲۰۰۷).

سنجش امید

با استفاده از نظریه امید، اسنایدر و همکارانش مقیاس خود سنجی امید را به وجود آوردند. اسنایدر، هریس و همکاران یک مقیاس ۱۲ آئیمی را برای بزرگسالان ۱۶-۱۵ ساله و بالاتر توسعه دادند که در آن چهار آئیم راهبردها و چهار آئیم عامل‌ها را می‌سنجد و چهار آئیم انحرافی وجود دارد.

همچنین مقیاس امید کودکان، برای کودکان دبستانی و مقیاس امید خردسالان، برای کودکان پیش دبستانی تهیه شده است (کار، ۲۰۰۴؛ ترجمه نجفی زند و پاشا شریفی، ۱۳۸۵). خوشبختانه این پرسشنامه‌ها به فارسی ترجمه شده و علاقه‌مندان می‌توانند از آن‌ها استفاده کنند.

سهم امید و انتظار در درمان

عوامل مشترکی در فرایند درمان روی آوردهای مختلف وجود دارد که نقشی مؤثرتر از تفاوت‌های آشکار نظری و تکنیکی در ایجاد احساس بهبود در مراجعان بازی میکنند و به نظر میرسد حداقل به اندازه آن عوامل منحصر به فردی اهمیت دارد که یک نظریه را از دیگری متمایز می‌کند (کری، ۲۰۰۴). در کنار پژوهش‌های متعدد مرتبط با عوامل مشترک، لطفی کاشانی و وزیری (۱۳۹۵) چهار عامل رابطه درمانگری، ایجاد امید و انتظار درمان، آگاهی افزایشی و نظم جویی رفتار را به عنوان عوامل مشترک و موثر در فرایند روان درمانگری معرفی کرده‌اند. از میان این چهار عامل، امید و انتظار درمان به عنوان نیروهای انگیزشی به طور گسترده مورد توجه بوده است (فرانک، ۱۹۶۱، ۱۹۸۲، سلیگمن و سیکزمیعالی، ۲۰۰۰).

تحقیقات انجام شده بر روی امید

پژوهشگرانی همچون (اسنایدر و راند، ۲۰۰۵؛ اسنایدر و لویز، ۲۰۰۳؛ سلیگمن و سیکزمیعالی، ۲۰۰۰) نشان داده‌اند که امید و انتظار درمان عامل انگیزشی و پایدارساز رفتار است و مانند دارونما تأثیر بیولوژیک دارد.

پژوهش‌ها نشان می‌دهد درماندگی و ناامیدی در انسان موجب کاهش آندورفین و انکفالین و افزایش کوله سیستوکینین می‌شود، در حالی که امید و انتظار، مدارهای مغزی را فعال و آندورفین و انکفالین را آزاد می‌کند و احساس لذت در فرد

پدید می‌آورد.

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که امید باعث ایجاد تغییرات مثبت در سیستم اعصاب مرکزی (هوی، سولدو و مندر، ۲۰۱۳؛ فوز، ۲۰۱۲) و ارتقای سلامت روان (شی‌یر، ۲۰۱۲) و در حکم میانجی روانشناختی به کاهش علائم اضطرابی منجر می‌شود، باور مهار و سطح دخالت فرد را در زندگی افزایش می‌دهد. با کاهش پریشانی کمک می‌کند بیماران نشانه‌های افسردگی، اضطراب و درد کمتری داشته باشند (برندس و دیگران، ۲۰۱۰).

اهمیت امید در سلامت عملکرد انسان به طور فزاینده در آثار روان درمانی مطرح شده و از تأثیر مثبت امید در سلامت جسمانی و روانی به عنوان یکی از عوامل کلیدی روان‌درمانی در روی آوردهای روان‌درمانی یاد می‌شود (اوهارا، ۲۰۱۱). امید عاملی بسیار مهم در فرایند بهبود افراد دچار مشکلات روان‌شناختی است (آنتونی، ۱۹۹۳). امید تأثیر به‌سزایی در کنش‌وری نقش اجتماعی نیز دارد. افراد امیدوار به زندگی خوشبین هستند، هدف‌های مشخصی برای خود در زندگی دارند و همکاری و مسئولیت‌پذیری اجتماعی بیشتری نشان می‌دهند (اندرسون و دیگران، ۲۰۰۷).

منابع:

- روانشناسی کمال، ترجمه گیتی خوشدل، ص ۴۳
- همه چیز درباره نظریه امید اسنایدر (روانشناسی مثبت‌گرا) - وبسایت دکتر زهره قربانی- روانشناس
- مجله روانشناسی تحولی، روانشناسان ایرانی-سال چهارم، شماره ۵۳، پاییز ۱۳۹۶؛ مقاله سهم امید و انتظار درمان در احساس بهبود مراجعان: فرح لطفی کاشانی، شهرام وزیری و شکوه سادات محمدی.
- مجله روانشناسی بالینی- سال هشتم، شماره ۱، بهار ۱۳۹۵؛ تأثیر امید درمانی بر کیفیت زندگی بیماران وابسته به مواد تحت درمان نگهدارنده با متادون: نعمت ستوده اصل، معصومه ثابت اسماعیل پور، ایمان ا... بیگدلی.
- مقاله برگرفته از مجموعه سخنرانی‌های گفتمان سوم مهدویت که به همت «مؤسسه فرهنگی انتظار نور» تهیه و عرضه شده است (سایت حوزه).
- اتاق تبلیغ خراسان: سیدمهدی واعظ موسوی

• <https://shahrekord.iqna.ir>



معرفی کتاب: همه چیز به فنا رفته، مارک منسون

تنظیم‌کنندگان: زینب کاظمی و مریم جعفری (دانشجویان کارشناسی رشته مشاوره)

چگونه از انبوه اخبار و اتفاقات زندگی جان سالم به در ببریم!

ما در مقایسه با مردمان دوره‌های تاریخی قبلمان، آزادتر، ثروتمندتر و سالم‌تر هستیم؛ اما در عین حال، به نظر می‌رسد همه چیز به شکل وحشتناکی به فنا رفته است!

در زمان حیات ما، با این که امکان دسترسی به فناوری، آموزش و امکانات ارتباطاتی، به قدری است که اجداد ما حتی توان تصور آن را نیز نداشتند، اما هنوز احساس ناامیدی در نسل‌های معاصر ما از هر دوره تاریخی دیگری در گذشته، بیشتر است. ما را چه می‌شود؟ تمدن ما نیاز خاص خود را دارد. این نیاز، فقدان صلح یا موفقیت یا علامت یک برند عالی برای اتومبیل‌های تمام برقی‌مان نیست. ما همه این‌ها را داریم. تمدن ما به چیزی بسیار متزلزل‌تر نیاز دارد. تمدن و ملت ما به امید نیاز دارد...!

درست همان‌طور که ماهی برای حیات خود به آب نیاز دارد، روان ما نیز برای زنده ماندن به امید نیاز دارد. امید، سوختی است که ماشین ذهن ما را تغذیه می‌کند. استعاره‌های شیرین زیادی می‌توان برای آن ذکر کرد. بدون امید، کل سیستم ذهنی شما از کار می‌افتد یا تغذیه آن قطع می‌شود.

امید:

امید، مانند چاقوی یک جراح، می‌تواند زندگی یک نفر را نجات دهد و امید، می‌تواند حیات یک نفر را از او بگیرد. امید می‌تواند ما را بالا ببرد و با نابودمان کند. درست همان‌طور که اعتماد به نف، اشکال سالم و فاسد دارد و عشق، اشکال سالم و فاسدی دارد؛ امید نیز اشکال سالم و فاسدی دارد. تفاوت بین این دو، همیشه واضح نیست.

باور کنیم که برای رسیدن به آن چیز، به اندازه کافی روی سرنوشت خود، کنترل داریم. جامعه ای پیدا کنیم تا با هم به آن چیز برسیم. اگر همه با یکی از این موارد، برای طولانی مدت، وجود نداشته باشد، ما امیدمان را از دست می‌دهیم و سقوط ماریچ خود را به سوی اعماق خالی "حقیقت تلخ" آغاز می‌کنیم. تجربیات ما تولید هیجان می‌کنند. هیجان‌ها، ارزش‌ها را تولید می‌کنند. ارزش‌ها روایت‌های معنا دهنده ما را تولید می‌کنند. مردمی که روایت‌های مشابهی برای معنا کردن خود دارند، دور هم جمع شده و آیین‌ها را خلق می‌کنند. هر چه آیینی مؤثرتر یا جذاب‌تر باشد، تلاش بیشتری کرده و پیروان خود را بهتر، سازماندهی کرده است. هر چه بیشتر تلاش کند و پیروان خود را بهتر سازماندهی کند، احتمال این که این آیین به افراد بیشتری از مردم سرایت کرده و احساس کنترل نفس و امید به آنها بدهد، بیشتر می‌شود. این آیین‌ها رشد می‌کنند و گسترش می‌یابند و در نهایت، خودی و غیر خودی‌ها را تعریف می‌کنند و آداب و رسوم و تابوها را ایجاد می‌کنند و بین گروه‌هایی که ارزش‌های متضاد دارند، درگیری ایجاد می‌شود. این درگیری‌ها باید وجود داشته باشد؛ زیرا آنها معنا و هدف افراد داخل گروه را پایدار نگه می‌دارند؛ بنابراین، چیزی که امید را پایدار نگه می‌دارد، برخورد است.

پس، ما برعکس آن را فهمیدیم: به فنا رفتن همه چیز، به امید نیاز ندارد. امید است که نیاز دارد همه چیز به فنا برود. منابع امیدی که حسی از معنا را به زندگی‌های ما می‌دهند، همان منابعی هستند که تفرقه و نفرت نیز از آنها نشأت می‌گیرند. امیدی که بیشترین لذت را به زندگی ما می‌آورد، همان امیدی است که بزرگترین خطر را با خود به همراه دارد. امیدی که مردمان را به نزدیک‌ترین شکل، دور هم جمع می‌کند، در اغلب موارد، همان امیدی است که آنها را از هم جدا می‌کند؛ بنابراین امید، ویرانگر است. امید، به عدم پذیرش شرایط فعلی ما بستگی دارد؛ زیرا امید، مستلزم شکستن چیز است. امید، مستلزم آن است که بخشی از خودمان و یا بخشی از جهان را انکار کنیم. امید ما را مجبور می‌کند، ضد یک چیزی باشیم. این، تصویری فوق العاده اندوهناک از شرایط بشر، نقاشی می‌کند. این یعنی ترکیب روان‌شناختی ما طوری است که در زندگی، دو انتخاب بیشتر نداریم: یا برخورد همیشگی و دائمی، یا پوچ‌گرایی (نهیلیسم)؛ یا زندگی گروهی یا انزواء.

مارک منسن در کتاب همه چیز به فنا رفته؛ کتابی درباره امید به بحث درباره چیزهایی می‌پردازد که در حال نابودی هستند. او از اضطراب‌ها و نگرانی‌هایی صحبت می‌کند که در لایه لایه زندگی در عصر حاضر نفوذ کرده و ما هیچ راه گریزی از آن نداریم. او با رویکرد متفاوتی در مورد موضوعاتی همچون درد، امید، شادی و موفقیت صحبت می‌کند و تعریف متفاوت‌تر و چالش برانگیزتری از آن‌ها ارائه می‌دهد. زبان طنز و طبع شوخ مارک منسن در ارائه اطلاعات و شرح و بسط موضوعی، از دیگر ویژگی‌های آثار اوست. منسن در کتاب همه چیز به فنا رفته صرفاً به بیان نظرات و تأملات خودش بسنده نمی‌کند و به تفکرات و نظرات افراد بزرگ و صاحب اندیشه‌ای همچون نیچه، کانت، افلاطون و... نیز توجه دارد.

روایت‌های امید:

روایت‌های امید، احساس رضایت‌مند بودن را در زندگی ما ایجاد می‌کنند و نه تنها بر وجود چیزی بهتر در آینده دلالت دارند، بلکه تأکید نیز می‌کنند که برای به دست آوردن آن چیز بهتر می‌توانید شانس خود را امتحان کنید.

وقتی مردم در مورد نیازشان به یافتن "هدف زندگی" پرگویی می‌کنند، منظور واقعی آنها این است که دیگر برای آنها مرز بین مهم و غیر مهم مشخص نیست و نمی‌دانند چه طور از وقت محدود خود بر روی کره زمین، چه استفاده مفیدی به عمل آورند. به طور خلاصه، نمی‌دانند به چه چیز امید داشته باشند. آنها برای این که بتوانند روایت امید زندگی خویش را بیابند، به سختی تلاش می‌کنند...!

یافتن روایت امید هر کس، سخت‌ترین بخش کار اوست و این سختی از آن جهت است که هیچ راهی برای دانستن این

که داستان درست را پیدا کرده‌ایم، وجود ندارد. به همین دلیل بسیاری از مردم، گرد مذاهب جمع می‌شوند؛ زیرا مذاهب، این وضعیت پایدار ناآگاهی را تأیید کرده و ایمان را در برابر آن قرار می‌دهند. شاید دلیل این که آمار افسردگی و اقدام به خودکشی بین افراد مذهبی بسیار کمتر از افراد غیر مذهبی است، همین باشد: ایمانی که با تمرین به دست آمده، آنها را در برابر آن "حقیقت تلخ"، محافظت می‌کند.



اما روایت‌های امید شما می‌توانند هر چیزی باشند. منبع کوچک امید من همین کتاب است؛ زیرا به من هدف می‌دهد، به من معنا می‌دهد و روایتی که من در حوالی آن امید ساختم، این است که من باور دارم که این کتاب می‌تواند به بعضی از مردم کمک کند. باور دارم که می‌تواند زندگی من و کل دنیا را کمی بهتر کند. آیا من به این موضوع، اطمینان دارم؟ خیر ولی این روایت امید من است و به آن چسبیده‌ام. باعث می‌شود صبح‌ها از خواب بیدار شوم و زندگی را برای من هیجان انگیز می‌کند. این نه تنها چیز بدی نیست، بلکه تنها چیز موجود است.

روایت امید، برای بعضی پرورش مناسب کودکانشان است. برای بعضی دیگر، نجات محیط زیست، برای برخی هم به دست آوردن یک دسته اسکناس و تصاحب یک کشتی کوچک تفریحی است. بعضی هم خیلی ساده، سعی دارند ضربات خود را در بازی گلف، بهتر کنند. همه ما دانسته یا نادانسته این قبیل روایت‌ها را داریم. ما انتخاب شده‌ایم که به هر دلیل که شده زندگی کنیم. مهم نیست اگر راهی که برای به دست آوردن امید طی می‌کنید، از مذهب می‌گذرد یا از نظریه‌های مبتنی بر مشاهده یا بصیرت درونی با یک دلیل منطقی، زیرا همه آنها به نتیجه یکسانی ختم می‌شوند: شما باید باور کنید که (الف) آینده بشر استعداد رشد یا بهبود یا رستگاری را دارد و (ب) راه‌هایی وجود دارد که از طریق آنها می‌توانیم خود را به آنجا برسانیم.

حسن نا امیدی و پارادوکس پیشرفت:

اساساً ما ایمن‌ترین و موفق‌ترین ابناء بشر در طول تاریخیم که در عین حال، بیشترین حسن نا امیدی را که بشر به خود دیده، احساس می‌کنیم. یک نوع حسن نا امیدی غیر قابل درک در سراسر دنیای پیشرفته و ثروتمند ما در حال گسترش

است. در واقع، ما با پارادوکس پیشرفت مواجهیم؛ و هرچه محیط اطراف ما بهتر می‌شود اضطراب و درماندگی بیشتری را ظاهراً احساس می‌کنیم.

هرچه به چیزهای بهتری دست پیدا می‌کنیم، احساس یاسمان نیز بیشتر می‌شود. این همان پارادوکس پیشرفت است و شاید بتوان آن را در یک حقیقت تکان دهنده خلاصه نمود که هر چه محل زندگی شما ثروتمندتر و امن‌تر باشد، احتمال این که مرتکب خودکشی شوید، بیشتر می‌شود.

پیشرفت فوق العاده ای که در حوزه‌های سلامتی، امنیت و ثروت مادی بشر طی چند صد سال گذشته صورت گرفته، قابل انکار نیست ولی اینها آمارهای مربوط به گذشته اند، به آینده. ولی ما باید به ناچار در جای دیگری دنبال امید بگردیم چشم اندازی که از آینده داریم؛ چرا که امید، به آمار متکی نیست. امید به نزولی بودن روند مرگ و میر ناشی از شلیک گلوله با تلفات ناشی از تصادفات خودرو اهمیتی نمی‌دهد و اهمیت نمی‌دهد که در سال گذشته حتی یک هواپیمای تجاری سقوط نکرد با سواد آموزی در مغولستان به بالاترین سطح خود در تاریخ رسید (البته اگر خودتان شهروند مغولستان نباشید). امید به مشکلاتی که تا به امروز حل شده اند، اهمیت نمی‌دهد. امید، تنها به مشکلاتی اهمیت می‌دهد که تا به امروز، حل نشده و باید حل شوند؛ چرا که هر چه دنیا به چیزهای بهتری دست می‌یابد، چیزهای بیشتری برای از دست دادن پیدا می‌کنیم و هر چه چیزهای بیشتری برای از دست دادن داشته باشیم، احساس می‌کنیم چیزهای کمتری برای امیدوار بودن در اختیار داریم.

برای ایجاد امید و حفظ آن به سه چیز نیاز داریم: حس کنترل، باور به ارزشمند بودن چیزی و یک جامعه. " کنترل: به این معناست که حس کنیم تا حدی کنترل زندگی خودمان را در دست داریم که می‌توانیم سرنوشت‌مان را تحت تأثیر قرار دهیم. ارزش: به معنای یافتن چیزی مهم که در جهت رسیدن به آن تلاش کنیم، چیزی بهتر که ارزش کوشش ما را داشته باشد. جامعه: به این معناست که ما عضوی از یک گروهیم که به همان ارزش‌های ما اهمیت می‌دهد و برای رسیدن به آنها تلاش می‌کند. بدون ارزش‌ها هیچ چیز ارزش دنبال کردن ندارد و بدون کنترل، به قدری احساس ضعف می‌کنیم که نمی‌توانیم دنبال چیزی برویم. اگر یکی از این سه مورد را از دست بدهیم. دو مورد دیگر نیز از دست می‌روند، و اگر همه ی این سه مورد را از دست بدهیم، امید را از دست داده‌ایم...

ناامیدی و بحران‌های امید:

ناامیدی نوعی نیهیلیسم سرد و مغموم است، حسی که می‌گوید هیچ نقطه امیدی وجود ندارد پس به درک! چرا به سیم آخر زنم؟ این همان حقیقت تلخ است، درکی خاموش که چیزهایی که احتمالاً می‌توانستیم به آنها اهمیت بدهیم، به سرعت به صفر نزدیک می‌شوند.

ناامیدی ریشه اضطراب، بیماری ذهنی و افسردگی است. منبع تمام تنگ‌دستی‌ها و علت بسیاری از اعتیادهاست و در این هیچ اغراقی نیست. اضطراب مزمن یکی از پیامدهای ناامیدی است. ناامیدی باور به آینده‌ای بی‌معناست. توهم، اعتیاد، وسواس، همه این‌ها تلاش‌های ناامیدانه ای هستند که مغز، به ناچار برای تولید امید انجام می‌دهد که هر بار به صورت تیک عصبی یا اشتیاق وسواس گونه نمود پیدا می‌کند. پس از آن، اجتناب از ناامیدی (که در راستای تولید امید انجام می‌شود) به برنامه اصلی مغز ما تبدیل می‌شود.

به طور کلی، هر چیزی که ما در مورد خودمان و دنیای اطرافمان درک می‌کنیم، با هدف حفظ امید است. بنابراین، امید تنها چیزی است که همه ما حاضریم با کمال میل به خاطرش بمیریم. امید چیزی است که باور داریم از ما بزرگتر است و بدون آن، نیستی خود را باور می‌کنیم...

بحران‌های امید، در اغلب موارد با این حس بنیادین شروع می‌شوند که می‌گوید ما هیچ کنترلی روی خودمان یا



سرنوشتمان نداریم. حس می‌کنیم قربانی دنیای اطرافمان هستیم یا حتی بدتر، قربانی ذهن خودمان. ما با ذهن احساس خود مبارزه می‌کنیم، سعی می‌کنیم او را به تسلیم وادار کنیم. گاهی نیز عکس این کار را انجام می‌دهیم و بی‌چون و چرا از او پیروی می‌کنیم. ما با استناد به فرضیه باستانی، خود را مسخره می‌کنیم و سعی می‌کنیم از دنیا دور شویم و در بسیاری موارد، فراوانی و ارتباطات پیچیده دنیای امروز، تنها درد توهم کنترل نفس را در ما ایجاد می‌کند که بسیار وخیم‌تر است. اما ذهن متفکر، این مأموریت توست که بهتر است خودت قبولش کنی: باید ذهن احساس را مشغول خواسته‌های خودش کنی. فضایی ایجاد کن که بهترین انگیزه‌ها و بصیرت‌های ذهن احساس ابراز شوند، نه بدترین آن‌ها. هر چه ذهن احساس به سمت پرتاب کرد، به جای این که آن را دفع کنی، آن را بپذیر و با آن کار کن. هر چیزی غیر از این (تمام دآوری‌ها و پیش فرض‌ها و خود بزرگ بینی‌ها) توهمی بیش نیست. همیشه یک توهم بوده است. اما با این وجود، لازم نیست امیدت را از دست بدهی. ذهن متفکر، بی‌طرف و واقع‌گراست. ذهن احساس، جانبدارانه و وابسته است و هر کار کنیم هرگز نمی‌توانیم یکی از این اشکال دانش را به دیگری ترجمه کنیم.

منابع:

• همه چیز به فنا رفته، مارک منسون.

- Bookapo.com
- pezeshk.com



علاج، لاعلاج

● تنظیم‌کنندگان: سیده لیلا ذاکری و مقدسه ذکریایی (دانشجویان کارشناسی رشته مشاوره)

«سرطان» برای بسیاری از مردم واژه‌ای ترسناک است؛ درست مثل حس ترس از تاریکی، وقتی وارد محل ناشناخته‌ای می‌شوی! اما همین که با آن محل آشنا باشی، واژه‌ی حضور در آن به هنگام تاریکی از بین می‌رود. همچنین بیماران سرطانی نیز اگر بدانند؛ پیشرفت‌های علم پزشکی در این زمینه تا چه حد به کنترل و درمان این بیماری کمک کرده است یا تشخیص بیماری در مراحل اولیه، بسیار زیاد به بهبود این بیماری کمک خواهد کرد و یا نقش امیدواری در بهبود سرطان و طول عمر بیماران چقدر است، نگرانی‌هایشان در خصوص درمان ناپذیر بودن سرطان کاهش خواهد یافت. نحوه‌ی مواجهه با این بیماری از سوی فرد، خانواده و جامعه نیز عامل مهم دیگری است که در درمان یا کنترل این بیماری موثر واقع می‌شود اما به رغم پیشرفت‌های علمی کشور در تشخیص و درمان سرطان، بخش مربوط به نگرش و نحوه‌ی مواجهه با این بیماری در جامعه از توجه برکنار مانده است. با آگاهی از نشانه‌های سرطان و چگونگی برخورد با این بیماری، می‌توان تا حد زیادی از ترس و واژه نسبت به آن کاست. از سوی دیگر نقش امیدواری در درمان بیماری سرطان، از علل دیگر رهایی و بهبودی از چنگال سرطان است.

نقش امیدواری در بهبودی سرطان

بررسی نقش امیدواری در بیماران سرطانی، نشان از نتایج مثبت این احساس در زندگی بیماران مبتلا به سرطان دارد. به جای واژه‌ی «روحیه» باید از واژه‌ی «امیدواری» استفاده کرد؛ زیرا روحیه معنا و مبنای علمی ندارد. مطالعات متعددی وجود دارد که نشان می‌دهد امیدواری باعث ارتقای سلامت معنوی و روانی بیماران مبتلا به سرطان می‌شود. امید یعنی انتظار خیر داشتن؛ این به معنای دست روی دست گذاشتن نیست تا از منبعی که نمی‌دانیم کجاست، چیزی برای ما برسد. منظور از انتظار در این جا، انتظار فعال است. امید واهی یا بیهوده این است که: «موضوع حل می‌شود» اما امید

واقعی این است که: «می‌توانم موضوع را حل کنم». امید واقعی ما را از بند آمارها و ارقام نجات می‌دهد. نگرش ما به يك بیمار سرطانی باید نگرش به انسانی باشد که درماندگی در وجودش نیست؛ بلکه آنها فقط احساس درماندگی می‌کنند. باید بدانیم که سرطان هويت نیست. درماندگی و ناامیدی شرایطی هستند که با کمک به خود، به خوبی می‌توان از آنها بیرون آمد. باید انتظار خیر از منبع خیر داشت، باور نادرست این است که گمان می‌کنیم منبع خیر ما پزشکان و داروها هستند، بلکه این‌ها همگی ابزار خیر هستند، منبع خیر نیستند. چگونگی نگرش به سرطان است که این بیماری را به سمت بهبودی یا عدم بهبودی می‌برد. در این میان، مشاوران باید بیماران را به انجام مدیتیشن، گوش دادن یا نواختن موسیقی، ورزش کردن و انجام سرگرمی‌های مختلف سوق دهند تا امیدواری افراد مبتلا به سرطان تقویت شده و برای ساعتی از مشغله بیماری، دور شوند.



باورهای غلط و لزوم تغییر نگرش به بیماری سرطان

تغییر نگرش در خصوص سرطان و آگاهی از چگونگی برخورد با يك بیمار مبتلا به سرطان، یکی از مهم‌ترین اصول مقابله با این بیماری است. پنهان نگاه داشتن نوع بیماری از بیمار، نادرست‌ترین رفتار در برخورد با سرطان است؛ چرا که اطلاع از نوع بیماری حق بیمار است تا اگر قرار باشد اتفاقی بیفتد، بیمار کارهای ناتمام خود را انجام دهد و برای باقی مانده‌ی عمر خود تصمیم بگیرد. در این زمینه حتی تحقیقاتی وجود دارد که نشان می‌دهد بیماران که از تشخیص بیماری خود مطلع هستند امیدواری بیشتری حتی تا مراحل انتهایی بیماری نسبت به بیماری که از بیماری خود بی‌اطلاع است، دارند.

نقش اطرافیان و وابستگان بیمار نیز یکی دیگر از مولفه‌های تاثیرگذار در میزان افزایش امیدواری در بیماران مبتلا به سرطان است. پس از اطلاع بیمار از بیماری خود ممکن است، فرد پرخاشگر یا منزوی شود، در این مرحله است که نیاز به مراقبت‌های حمایتی تسکینی بیش از پیش آشکار می‌شود و علاوه بر بیمار، افراد خانواده نیز باید از این حمایت‌ها برخوردار شوند؛ چرا که در برخی موارد مشکلات خانواده‌ها از بیماری فرد بیشتر است. آموزش دیدن حامی فرد بیمار یا یکی از اعضای خانواده‌ی وی، نقش مهمی در تقویت امیدواری در او دارد. بارها اتفاق افتاده است که فرد بیمار در کلاس‌های مشاوره حاضر شده و امید در وی پرورش یافته است اما به محض حضور در منزل به دلیل رفتارهای نادرست و اشتباه اعضای خانواده، تمام آموزه‌ها از بین رفته و به دلیل ناامیدی و نگرانی‌های اطرافیان خانواده، حال بیمار تغییر یافته است!

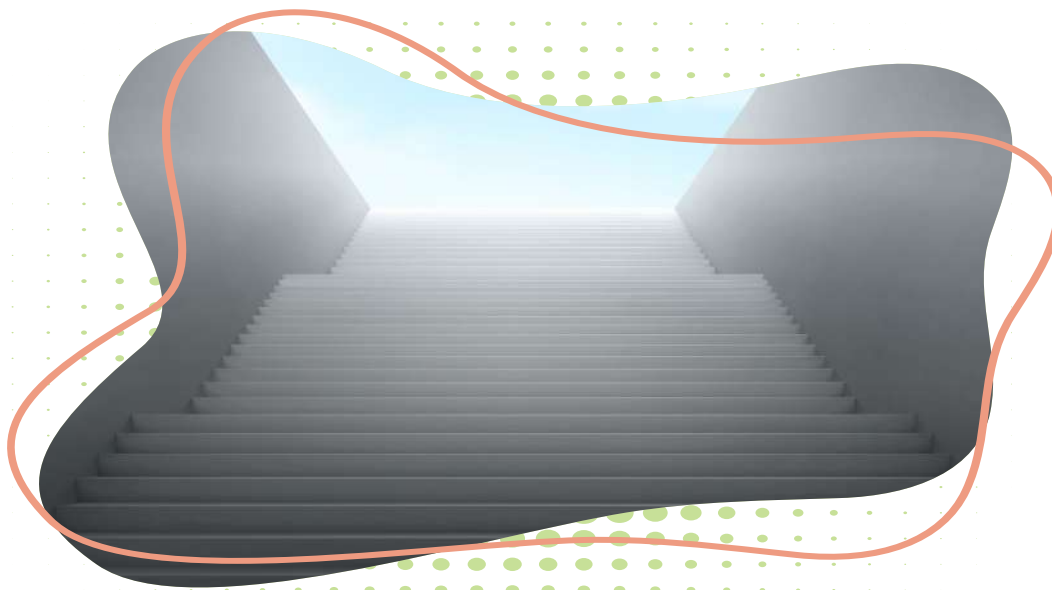
آگاهی، یکی از اصول بهبودی

نبود مراکز درمانی مشاوره و جای خالی روانشناس در روند درمانی بیماران به منظور اطلاع‌رسانی و توضیح مراحل و عوارض ناشی از درمان برای فرد بیمار سبب شده تا بسیاری از بیماران بهبود یافته نقش مشاور را بر عهده گیرند. در این میان بسیاری از بهبود یافتگان سرطان، تجربیات خود از درمان و شکست سرطان را در اختیار بیماران سرطانی که تشنه‌ی اطلاعات هستند، قرار می‌دهند. بدیهی است که برای فرد مبتلا به سرطان، شنیدن عوارض درمان و رنج‌های مراحل شیمی درمانی از زبان فردی که لحظه‌ی آن را تجربه کرده است، قابل پذیرش‌تر از شنیدن مراحل درمان از زبان پزشک و یا فردی سالم است. در حقیقت فردی که این تجربیات را دریافت می‌کند، از این‌که با کسی مانند خودش هم صحبت شده است احساس خوبی خواهد داشت. او از این‌که می‌بیند شخص دیگری توانسته سرطان را از پا دربیارد، به آینده امیدوارتر می‌شود.

منابع:

- Irna.ir
- Smhcharity.org





امید به آینده و عوامل مؤثر بر آن در میان مردم

● تنظیم‌کننده: حمیدرضا زارعی و زهرا عبادی (دانشجویان کارشناسی رشته مشاوره)

امید یک حالت روحی و روانی و برانگیزاننده انسان به کار و فعالیت است. به طور طبیعی، انگیزه بشر در کارهای اختیاری، امید به نفع یا ترس از زیان است. در واقع، خوف و رجا که به منزله نیروی اجرایی برای حرکت بوده، عامل مستقیم تلاش‌ها و رفتارهای انسانی است.

امید مبحث پیچیده‌ای است که اواخر سال ۱۹۶۰، در چارچوب علمی‌مورد بررسی قرار گرفته است و به تدریج با مطرح شدن روانشناسی سلامت، این بحث وارد دوره جدیدی از نظریه‌پردازی شد. مفهوم امید در طول دهه‌ها سال مورد علاقه روانپزشکان و متخصصان بهداشت روان بوده است. امید به عنوان کلید روان درمانی موفق و اساس نوعی از روان درمانی را تشکیل داده است. امیدواری به آینده و نقطه مقابل آن یعنی ناامیدی، از مباحث مهمی است که به صورت ویژه در دهه اخیر مورد توجه جامعه‌شناسان، روان‌شناسان و علمای سیاست نیز قرار گرفته است.

همه ما باید بدانیم، منشأ هر پویایی و پیشرفتی در زندگی انسان، امید است؛ و امید به آینده یکی از نیازهای اساسی انسان‌هاست، چراکه انسان بدون امید نمیتواند در راه تحقق اهداف فردی و اجتماعی خود گام بردارد. مسئله امید و عوامل و پیامدهای آن برای سلامت اجتماعی و روانی فرد بسیار مهم است چون دستیابی به اهداف، نقشه‌ها و آرزوها در آینده به وقوع می‌پیوندد، بنابراین این که افراد چگونه آینده خود را می‌بینند عامل مهمی در انگیزه، تحرک و رشد فرد در طول زندگی است.

به طور کلی اکثر رفتارهای انسانی معطوف به آینده است و حتی اگر گذشته در نظر انسان باشد، باز هم عمل او در آینده اتفاق می‌افتد. نگرش به آینده و امید به آن، با مفاهیم نشاط و شور و تلاش، احساس امنیت، ارضای نیاز و... رابطه تنگاتنگ دارد (هزارجریبی و صفری شالی، ۱۳۸۹). از سوی دیگر، عدم امید به آینده شاخصی از رکود و توقف جامعه و سرخوردگی و انفعال آن محسوب می‌شود. چنین جامعهای انگیزه لازم برای پیشرفت را از دست خواهد داد و

ناهنجاری‌های مختلف روانی و اجتماعی آن گسترش خواهد یافت. هر چه افراد جامعه نسبت به زندگی و جامعه خود امیدوارتر باشند، میزان مشارکت آن‌ها در ساختن جامعه بیشتر خواهد بود و در مقابل به میزانی که افراد نسبت به زندگی، نظام اجتماعی و سیاسی نا امید باشند، میزان مشارکت کمتری در ساختن جامعه خواهند داشت و همین افراد نیرویی در تخریب جامعه و زندگی خواهند بود. به نقل از امیر خان نژاد و صباغ جامعه ایران به لحاظ مواجه شدن با تحولات ساختاری همانند افزایش سالانه جمعیت، مسائل اقتصادی، اجتماعی و سیاسی و همچنین گذر از جامعه سنتی به جامعه مدرن و در آستانه ورود به عرصه دنیای فناوری شاهد بروز پدیده‌های مختلفی در حوزه عدالت، نشاط، امنیت و آسیب‌های اجتماعی است که این موضوع امید به آینده افراد را در جامعه ایران بیشتر از گذشته تحت تأثیر قرار داده است. امید به آینده، اگرچه تا حد زیادی بستگی به شرایط فردی دارد، اما عوامل اجتماعی نقش بسیار مؤثری در افزایش یا کاهش آن دارند.

جامعه از یک سو موجد شرایطی است که می‌تواند فرد را به سوی تحقق اهداف و آرزوهای شخصی سوق دهد و از سوی دیگر زمینه ساز تحقق فضایی است که فرد می‌تواند به کنش متقابل و ارتباط با هموعانی که باعث ایجاد



آرامش، امنیت و اطمینان خاطر وی برای یک زندگی مناسب میشوند، مبادرت ورزد. احساس امنیت ناشی از ارضاء نیازها و تحقق اهداف، از جمله عواملی اساسی است که امید به آینده را در بین افراد جامعه گسترش می‌دهد. به طور کلی امید به آینده و امیدواری یکی از مهمترین مسائلی است که جوامع بشری امروزه با آن مواجه هستند، به نظر میرسد در جامعه ایران به خصوص کلانشهر تهران و شهرهای بزرگ ما با صنعتی شدن زندگی اجتماعی و رشد شهرنشینی و افزایش جمعیت مسائل متعددی امید به آینده شهروندان را تحت تأثیر قرار می‌دهند، که میتوان در این خصوص به بررسی این مهم در شرایط کنونی جامعه ایران با توجه به افزایش قشر جوان در کشور پرداخت. زمانی که امید به آینده در ارتباط با قشر جوان که به عنوان آینده سازان جامعه مطرح می‌شود، اهمیت آن دوچندان می‌شود چرا که یکی از امکانات و منابع هر جامعه ای، جوانان هستند که در اوج سازندگی، شکوفایی، تحرک و پویایی قرار دارند، جوانان بزرگترین و مهمترین و ارزشمندترین سرمایه انسانی کشور هستند، که این سرمایه انسانی نقشی محوری در توسعه پایدار کشور ایفا می‌کند. بی‌گمان جوانانی که در زندگی با مشکلات روحی، روانی و تربیتی سر در گریباناند، آینده روشنی در پیش ندارد، از

واقعیت‌های موجود فرار می‌کنند و به اوهام و تخیلات روی می‌آورند. به طوری که جوانانی که در عرصه اجتماع هستند که از روحیه و امید بالایی برخوردارند و امید زیاد را وسیله ترقی و پیشرفت خود قرار می‌دهند و از نظر علمی و شغلی پیشرفت می‌کنند. در مقابل کسانی که همواره روحیه ناامیدی در آنها شعله ور است و همه چیز را سیاه و تیره می‌بینند، علاوه بر این که همواره پیشرفت نمی‌کنند، بلکه دچار پسرفت دائمی نیز هستند. شرایط کنونی شهروندان و جوانان بدی صورت است که دارای نیازهای فراوانی هستند که جامعه نمی‌تواند به آنها پاسخ دهد که شامل وضعیت بد اقتصادی، عدم تأمین نیازهای زندگی (ازدواج)، بیکاری (اشتغال) و فشار روانی باعث ناامید شدن آنها می‌شود، جامعه‌های که اعضای آن دید روشنی به آینده خود نداشته و امیدی به موفقیت در آینده ندارند هیچ پویایی خاصی نداشته و رکود و سکون تمام ابعاد زندگی اجتماعی آن جامعه را در برمی‌گیرد. دوره‌های طولانی برآورده نشدن آرزوها و انتظارات موجب ظهور نگرش‌های بدبینانه ای می‌شود که با فرایند جامعه پذیری از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌شود. گسترش چنین روحیه بدبینانه ای، هرچه بیشتر به انفعال اجتماعی دامن می‌زند. از این رو، جلب مشارکت فعال مردم در حیات اجتماعی و پیشبرد استراتژی توسعه مستلزم این دست پژوهش‌ها و وقوف دقیق بر زمینه‌های امید به آینده و احساس نشاط شهروندان و تلاش برای افزایش آنهاست.

در ارتباط با شادکامی و نشاط، دو دیدگاه اصلی وجود دارد:

دیدگاه لذت‌گرایی که بر اساس اصول لذت‌گرایی، احساس‌ها را می‌توان به صورت پیوستاری نمایش داد که عاطفه مثبت در یک انتها و عاطفه منفی در انتهای دیگر آن قرار دارد. شادی بالاترین سطح عاطفه مثبت است (ریو، ۱۳۸۶). در حوزه تئوری‌های شناختی شادی، نظریه پردازان شناختی معتقدند برای این که بتوان عاطفه را هیجان ن امید، باید موضوعی مرکزی و مشترک با آن داشته باشد. موضوعات مرکزی حاصل ارزیابی تعاملات فرد با محیط است. در مورد شادی، موضوع اصلی عبارت از فرایند پیشرفت قابل قبول به سمت هدف است، که در اینجا رابطه میان نشاط و امید به آینده مشخص می‌شود. شادکامی‌حالتی است که سه ویژگی دارد: فراوانی و درجه عاطفه مثبت، میانگین سطوح رضایتمندی در طول یک دوره و نبود احساسات منفی همانند افسردگی (آرگایل، ۲۰۰۱). از دیدگاه آرگایل، مقیاس‌های متفاوت خوشبختی و رضایت، شادی و احساس مثبت و امیدواری همگی باهم همبستگی دارند و عامل کلی روشنی را ایجاد می‌کنند، بنابراین شادی یا خوشبختی شبیه یک ویژگی شخصیتی، شامل تعدادی عناصر مربوط به هم است که در سراسر موقعیت‌ها و در طول زمان او با پیوند زدن عامل رضایت از زندگی به شادکامی، استمرار و پایداری ثابت را به عنوان خصلت شادکامی و نشاط و عاملی برای افزایش امید به آینده معرفی کرده است.

از میان نیازهای متعدد بشری، نیازهای اولیه و نیاز به امنیت در درجه اهمیت خاصی قرار دارند. به همین دلیل با استفاده از نظریه مازلو نیاز به احساس امنیت به عنوان متغیری جداگانه و مؤثر بر متغیر امید به آینده مورد توجه قرار گرفت. نظریه نیاز بر این فرض متکی است که برخی نیازهای جهانی وجود دارند و افراد انسانی امید و احساس نشاط را تا زمانی تجربه می‌کنند که نیازهای متفاوت و متعدد آنان برآورده شود. آبراهام مازلو را شاید بتوان مشهورترین نظریه پرداز نیاز دانست؛ او معتقد بود که نیازهای بنیادی زیستی با کمبود نیازهای بالاتر با رشد همراه هستند.

در این دیدگاه نیازها را می‌توان به صورت سلسله مراتبی که نیازهای نخستین در پایین مرتب شده اند طبقه بندی کرد. تنها زمانی که نیازهای سطح پایین ارضاء شوند، مجموعه بعدی نیازها اهمیت پیدا می‌کنند. به نظر مازلو ما درصدد دستیابی به چیزهایی هستیم که نداریم و به آنها محتاجیم. پس تا زمانی که آنها را به دست نیاورده‌ایم انگیزه یافتن و در اختیار گرفتنشان را داریم اما بعد از آن رفتارمان در آن زمینه خاص دچار رکود می‌شود و آن چیزها انگیزه ای برای رفتار ما فراهم نمی‌آورند. اینجاست که طلب چیزهای جدید به ما انگیزه می‌دهد و رفتار ما را تحریک



می‌کند. پس با ارائه پاسخ مناسب به هر دسته از نیازها فرد احساس رضایت و شادی و در نهایت امیدواری خواهد کرد. بدین ترتیب بر اساس «نظریه سلسله مراتب نیازهای مازلو» نیازهای انسانی به ۵ دسته به شرح زیر تقسیم می‌شوند: ۱. نیازهای فیزیولوژیک یا جسمانی ۲. نیاز به امنیت و اطمینان ۳. نیازهای اجتماعی یا تعلق به دیگران ۴. نیازهای من یا صیانت ذات (دوست داشتن و دوست داشته شدن)، نیاز به احترام ۵. نیازهای خودیابی و تحقق خویشتن (خودشکوفایی) می‌باشد.

از جمله تئوری‌های مرتبط دیگر با متغیر امید به آینده، تئوری مقایسه اجتماعی است. این تئوری بیان می‌دارد که ارزیابی از خود تا حدی به مقایسه با دیگران بستگی دارد، این نکته مورد تأکید تئوری مقایسه اجتماعی و شخص فستینگر بود. به اعتقاد فستینگر انسان نیاز به ارزیابی خود دارد که این ارزیابی ریشه در مقایسه با دیگران داشته و در نهایت باعث بروز رضایت یا نارضایتی می‌گردد که در واقع وجود رضایت باعث نشاط اجتماعی می‌گردد و نارضایتی باعث عدم نشاط اجتماعی می‌گردد. اگرچه قضایای فستینگر متغیرهای قابل توجهی را در بروز رضایت یا نارضایتی درونی مورد تأکید قرار می‌دهد اما به نظر می‌آید حلقه‌های پیوندی متغیرهایی که در نهایت باعث عدم امید به آینده می‌گردد کامل نیست به همین جهت تئوری‌های احساس محرومیت نسبی تا حدی این گره را گشوده و به درک از موضوع کمک می‌نمایند. از نظر «تدا رابرتگر» محرومیت نسبی زمانی به وجود می‌آید که فردی چیزی را مشاهده کند که خودش ندارد اما دیگری دارد و آن فرد مایل است که آن چیز را داشته باشد و در تعریف مفهومی، محرومیت نسبی عبارت است از اختلاف منفی میان انتظارات مشروع و واقعیت. از نظر گر، هر چه امکانات پیشرفت و ارتقاء در افراد و گروه‌های مرجع دیگر (یعنی در گروه‌هایی که انسان خود را با آن‌ها مقایسه می‌کند) بیشتر باشد، انتظارات انسان‌ها بیشتر می‌شود و یک نوع احساس بی‌عدالتی نسبی به وجود می‌آید. در ضمن هر چه امکان دستیابی به ارزش‌های مورد نظر یا ارتقاء اجتماعی کمتر باشد نیز، محرومیت نسبی افزایش پیدا می‌کند (رفیع پور، ۱۳۷۸).

بنابراین شرایط زندگی برای اقشار ضعیف به صورتی است که سبب به وجود آمدن شرایط فرهنگی خاصی برای آنان می‌شود، به طوری که از یک سو فقر فرهنگی و مشکلات مالی و از سوی دیگر دیدن زندگی شهرنشینان طبقه بالا که

از امکانات امروزی بهره‌مند هستند، سبب ایجاد نارضایتی عمیق و گسترش محرومیت نسبی در میان این اقشار جامعه می‌شود. بر اساس این دیدگاه وقتی انسان‌ها به مقایسه خود با دیگران می‌پردازند و در این رابطه وقتی احساس فقر و بی‌عدالتی می‌کنند واکنش‌های شدید عاطفی (مانند تعویض شغل، کارشکنی و ناامنی و...) انجام می‌دهند و وقتی این احساس به‌عالی درجه خود برسد، به احساس تضاد اجتماعی می‌انجامد و تعارضات شدیدی را در پی دارد.

هر چه این فاصله بیشتر باشد، احساس محرومیت نسبی و بی‌عدالتی توزیعی نیز بیشتر می‌شود. بدین ترتیب که در اولین گام برای بالا بردن میزان امید به آینده باید نشاط و احساس عدالت اجتماعی بالا رود، زیرا مطالعات گذشته نشان می‌دهد که امید بالاترین همبستگی را با نشاط داشته است، از این رو بالا رفتن میزان امید به آینده، احساس نشاط را افزایش داده و از طرف دیگر بالا رفتن میزان نشاط اجتماعی خود امید به آینده را بازتولید می‌کند (هزارجریبی و صفری شالی، ۱۳۸۹). به نظر می‌آید کماکان میتوان این زنجیره روابط علی را با استفاده از «تئوری برابری» و «ارزش منزلت» کامل کرد؛ چرا که مقایسه به تنهایی و مستقیماً به محرومیت نسبی نمی‌انجامد بلکه اگر در نتیجه مقایسه برای فرد چنین پنداشتی بروز نماید که بر اساس میزان سرمایه گذاری، پاداش او در مقایسه با دیگران عادلانه و منصفانه نیست، دچار احساس محرومیت نسبی گردیده که این خود مقدمه بروز نارضایتی‌های فردی و اجتماعی است و در نتیجه منجر به عدم نشاط و عدم امیدواری به آینده می‌گردد. به عبارت دیگر درک از منصفانه یا غیرمنصفانه بودن روابط، پاداش‌ها و هزینه‌ها زمینه ساز فرایندهای مهمی است: در نظریه ارزش منزلت نیز سطوح داده‌ها را به اندازه سطوح پاداش‌ها مورد توجه قرار می‌دهد. در حقیقت منصفانه بودن پاداش‌ها نکته مهمی در درک از عدالت در روابط است. این همان نکته ای است که مورد تأکید «تئوری برابری» آدامز نیز قرار گرفته است. بنابراین نظریه، هر فرد خصوصیات و قابلیت‌هایی چون تجربه، تبحر، تحصیلات، هوش، استعداد و... را با خود به محیط اجتماعی و یا سازمان و فعالیت خود وارد می‌کند و در مقابل انتظار دارد محیط نیز متناسب با این خصوصیات، مزایا و پاداش‌هایی در اختیارش قرار دهد. چنانچه شخص احساس کند که بین این دو دسته عوامل نوعی برابری و همپایگی



وجود دارد، این امر در او آرامش و رضایت ایجاد می‌کند. به عبارت دیگر بشر همیشه در پی آن است که با او به طور منصفانه رفتار شود.

در این جا احساس برابری بین داده یا آنچه فرد وارد جامعه کرده است (سن، نیروی کار، مهارت و...) با ستانده یا آنچه فرد از جامعه دریافت کرده است (شغل، تسهیلات، امکانات رفاهی و...) موجب رضایت‌مندی از زندگی، نشاط و در نهایت امید می‌شود. بر طبق این نظریه انسان به عنوان موجودی عقلانی و عاطفی در مقابل محرک‌های بیرونی رفتارهای خاصی از خود بروز می‌دهد که در فرایند جامعه می‌تواند تأثیرگذار باشد. رفتار فرد تحت تأثیر برخی عوامل بیرونی (محیط اجتماعی، رفتار سایر افراد) و عوامل درونی (نیازها و انگیزه فرد، ادراک و برداشت فرد) شکل می‌گیرد. انسان سعی می‌کند در مقابل این عوامل طوری رفتار کند که واکنش‌های ارضاکنده از خود نشان دهد. هرگاه دست زدن به عملی برای پاسخ به عوامل درونی و بیرونی کفایت کند، فرد دچار تعارض نمی‌شود، اما هرگاه پاسخ به این عوامل در عمل متفاوت و متضاد لازم باشد، فرد دچار تعارض و نگرانی خواهد شد و احساس رضایت، شادکامی و در نتیجه امیدواری نمی‌کند.

اما نظریه مقبولیت اجتماعی به انسان به عنوان منبع انرژی می‌نگرد که هدفش خودشکوفایی و تحقق اصول مربوط به آن است. طرح این گونه نگرش‌ها و تداوم آن، مازلو را بر آن داشت که به توانایی‌های پنهان انسان معتقد شده و به نظریه جنبش توانایی‌های نهفته در فرد پیوندد. این جنبش معتقد بود که باید به جنبه‌های مثبت زندگی انسان باور داشت و در جهت شکوفایی آن اقدام نمود و او را بر شناخت انگیزشی که بر مبنای کمبود بنا شده بود هدایت نمود (مازلو، ۱۳۶۷). بنابراین نظریه نیز می‌توان اذعان نمود که احساس مقبولیت اجتماعی می‌تواند بر میزان امید به آینده افراد اثرگذار باشد.

بحث و نتیجه گیری:

امیدواری و خوش‌بینی از جمله نشانه‌های پویایی و نشاط در جامعه و انگارهای برای پیشرفت اجتماعی است. امیدوار بودن مهمترین انگیزه در زندگی انسان است و عدم امید به آینده و کسالت، موجب کناره گیری فرد از اجتماع، افسردگی و انزوای اجتماعی می‌شود که این عوامل خود کاهش فعالیت و کارایی را به دنبال دارند. همچنین ناامیدی در بعد فردی موجب از بین رفتن نیرو و اراده لازم برای نیل به اهداف می‌شود. افراد نا امید نسبت به توانایی‌های خود باور نداشته و از آینده تصویری نامطلوب دارند و به همین سبب سرخورده و منفعل می‌شوند. در مقابل، افراد امیدوار، از خلاقیت خود استفاده کرده و باعث پیشرفت جامعه و تأثیر مثبت در آن می‌شوند و این موضوع به نوبه خود، راه‌های رسیدن به آرزوها و امیدهای افراد را هموار خواهد کرد و انگیزه مضاعفی نیز برای برداشتن موانع پیش رو به وجود می‌آورد.

در مورد امید باید خاطرنشان ساخت که امید روندی فعال و آموختنی است، شیوه ای از اندیشیدن است که رفتارهای خاصی را به دنبال دارد. امید مانند بذری است که در ذهن نوجوانان و جوانان کاشته می‌شود و با رشد فرد رشد می‌کند، از این رو لازم است که به عوامل تقویت کننده آن توجه شود. با توجه به تعاریفی که برای امید آمده، می‌توان گفت: حالت انتظار و فراهم کردن مقدمات و از بین بردن موانع، شرط امید و امیدواری است؛ بنابراین، اگر مورد انتظار از امور محال و یا دور از دسترس باشد یا حالت انتظار وجود نداشته و فرد به آنچه پیش خواهد آمد یقین داشته باشد، هیچ یک یا برخی از اسباب و علل به وجود آمدن (مورد انتظار) را فراهم نکند، تحت عنوان امید و امیدوار قرار نمی‌گیرد. از سویی دیگر، از آن جاکه امید با تحرك و پویایی همراه است، برطرف کردن موانع و فراهم آوردن مقدمات، که از شرایط امیدواری است، نیاز به تفکر و اندیشه دارد تا به رفتاری هدفمند منتهی شود.

منابع:

- ارجمندی نیا، علی اکبر؛ خان جانی، مهدی؛ محمودی، مریم. (۱۳۹۱)، امید و امیدواری: نظریه‌ها، مفاهیم و روش‌های ارتقای در جوانان و دانشجویان، تهران، دفتر مطالعات فرهنگی و برنامه‌ریزی اجتماعی، وزارت علوم، تحقیقات و فناوری.
- داداش زاده، ناهید. (۱۳۹۴)، بررسی جامعه‌شناختی امید به آینده و احساس شادکامی در بین خانواده‌های شاهد و ایثارگر و عوامل مرتبط با آن، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده حقوق و علوم اجتماعی، گروه علوم اجتماعی دانشگاه تبریز.
- ریو، جان مارشال. (۱۳۸۶)، انگیزش و هیجان، ترجمه: یحیی سید محمدی، تهران: نشر ویرایش.
- صفدری، سلمان. (۱۳۷۴)، «رضایت اجتماعی و عوامل مؤثر بر آن»، پایان نامه کارشناسی ارشد رشته پژوهشگری اجتماعی، دانشکده ادبیات، دانشگاه شهید بهشتی.
- صفری شالی، رضا. (۱۳۹۶)، بررسی میزان نشاط. (شادکامی) اجتماعی در بین مردم شهر تهران و عوامل مؤثر بر آن، پژوهشگاه فرهنگ، هنر و ارتباطات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
- صفری شالی، رضا. (۱۳۹۲)، بررسی گفتمان عدالت اجتماعی در دولت‌های بعد از انقلاب اسلامی ایران، پایان نامه دکتری رفاه اجتماعی دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه علامه طباطبائی.
- زمی، سعیده. (۱۳۸۶)، بررسی رابطه جهت‌یابی‌آینده، امیدواری، هیجان خواهی تکانشی و رفتارهای پرخطر در بین نوجوانان دختر و پسر شهر تهران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبائی تهران.



آیا امید کلید موفقیت است؟

● تنظیم‌کنندگان: محیا توکلی (دانشجویان کارشناسی رشته مشاوره)

به زبان ساده، امید شامل اراده برای رسیدن به آنجا و راه‌های مختلف رسیدن به آنجا است. مطالعات روانشناختی مهم نشان می‌دهد که توانایی مهم است، اما این وسایل نقلیه هستند که در واقع مردم را به جایی که می‌خواهند بروند. اغلب اوقات، وسایل نقلیه حتی به شما کمک می‌کنند تا بتوانید آن توانایی را که هرگز فکر نمی‌کردید داشته باشید، ایجاد کنید. امید - با اراده و راه‌های خود - یکی از مهمترین وسایل نقلیه همه آنهاست. ما در آموختن امید، باید به کودکان نگاه کنیم که هنگام یادگیری راه رفتن، چندین بار زمین می‌خورند و بلند می‌شوند و دوباره با امیدی که دارند، از راه رفتن خود دست نمی‌کشند و به این کار ادامه می‌دهند؛ بنابراین، ما هم باید برای غلبه بر مشکلات، امیدهای زندگی‌مان را برجسته‌تر کنیم و در ارتباط با دیگران، توانایی‌هایمان را بیشتر نشان دهیم و به بیان نقاط مثبت خود بپردازیم و از جملاتی چون "چقدر امروز زیبا شده‌ای"، "چقدر خوشحالم که با تو دوست هستم" و... استفاده کنیم.

درک امید در فرهنگ‌های وظیفه مدار

امید به موفقیت در فرهنگ وظیفه مدار نقش بسیار مهمی دارد. در فرهنگ‌های وظیفه مدار، رسیدن به هدف مهم‌ترین چیز است. طبق گفته ریچارد گستلند و "تقسیم عظیم فرهنگ‌ها"، فرهنگ‌های معاملاتی آن دسته از فرهنگ‌هایی هستند که در آنها انجام مهم‌ترین کار، مهم‌ترین چیز است. این فرهنگ‌ها شامل آمریکای شمالی، اسکانديناوی، ژرمنی، استرالیا و نیوزیلند است. در سال‌های اخیر، تأثیر فرهنگ‌های معاملاتی در لهستان قابل مشاهده است.

بعضی اوقات تعجب آور است که این فشار چقدر به ما کمک می‌کند و چقدر منجر به فرسودگی شغلی می‌شود. روش مقابله با واقعیت وظیفه مدار که در آن می‌خواهیم سطح بالایی از امید را حفظ کنیم، روی آوردن به عرفان است. مدیران پخته، شرکت‌های بزرگ را ترک می‌کنند، جایی که سال‌ها مجبور به دستیابی به نتایج، اهداف و مهلت‌های مناسب

می‌شوند و با کوله پشتی در هیمالیا به راه می‌افتند، به حومه شهر می‌روند یا در کانکس‌ها یا اشرف‌ها کوک می‌زنند. افرادی که مانند روبات با آنها رفتار می‌شود پس از چند سال کاملاً پخته و بدن‌بال تغییر هستند و به دنبال معنی زندگی و تعریف جدیدی از جایگاه خود در زمین هستند.

رویکرد امید به فرهنگ‌های اجتماعی‌گرا

ما در زمان سرریز اطلاعات، سرعت سریع زندگی، کار و فشار مداوم موفقیت، زندگی می‌کنیم. تعداد وظایف بی‌پایان به نظر می‌رسد، انگیزه سرعت در حال افزایش است و درک و توانایی ما در پردازش و تجزیه و تحلیل اطلاعات در حال کاهش است.

چگونه امید به موفقیت را که بسیار می‌خواهیم از دست ندهیم؟

آیا قیمتی که برای این موفقیت می‌پردازیم بسیار زیاد است؟ برای زنده نگه داشتن امید پیشنهاد می‌کنم در فرهنگ‌های اجتماعی گرا بگردید. آنها را می‌توان در کشورهای آفریقایی، عربی یا آسیایی یافت. ما می‌توانیم از نظر جسمی به عرض‌های جغرافیایی مختلف برویم، گاهی اوقات فقط جنوب اروپا برای احساس نگرش متفاوت نسبت به زندگی کافی است.. قرن‌ها استادان صوفی با استفاده داستان‌های تعلیمی به شاگردان خود دستور داده اند که گفته می‌شود برای افزایش ادراک و دانش و شناخت بهتر انسان و جهان است.

براساس تحقیقات دانشمندی چون؛ دیشیزر، الیت کانی و روانشناسان مثبت‌گرای دیگر، کرامت انسانی است که احساس امید را در افراد به وجود می‌آورد که این می‌تواند بیانگر میزان قوی بودن انسان در تمامی ابعاد زندگی خود باشد. براساس پژوهش‌های نظریه پردازان روانشناسی مثبت‌گرا، افرادی که دارای مشکلات فردی، اجتماعی و جسمانی بیشتری هستند امید به زندگی بیشتری در مقایسه با دیگران دارند. زیرا این گونه افراد برای حل کردن مسائل این‌چنینی خود به دنبال روش‌ها و راه‌حل‌های گوناگونی هستند که در نتیجه به تمامی این موارد نیز دست پیدا می‌کنند. اما سوال این است که این روش‌ها چه هستند که این افراد با وجود سختی‌های چند ساله زندگی شان باز هم امیدوارانه به زندگی خود ادامه می‌دهند؟

طبق چندین نتیجه تحقیقات روانشناسی، استعداد، مهارت و توانایی موفقیت شما را تضمین نمی‌کند. مطمئناً کمک می‌کند. در حقیقت این وسایل نقلیه روانشناختی مانند شن و ماسه، وظیفه شناسی، خودکارآمدی، خوش بینی و به خصوص امید است که شما را به این سمت می‌کشاند. شما می‌توانید بهترین موتور دنیا را داشته باشید، اما اگر برای رانندگی آن زحمت نداشته باشید به جایی نخواهید رسید.

منابع:

- <https://dealwithculture.com/why-is-hope-a-companion-of-power-and-the-mother-of-success/>
- <https://www.claretianinitiative.org/>

گاهنامه علمی، فرهنگی و اجتماعی

مشاور پویا

انجمن علمی مشاوره دانشگاه محقق اردبیلی

شماره نهم، بهار ۱۴۰۰

انجمن علمی دانشجویان مشاوره

