



امیده چشم انداز آینده

بتول سبزی علی سنجانی

کلیدواژه‌ها: نوجوان، امید، زندگی.

اشاره

یکی از فرازونشیب‌های دوران نوجوانی، موضوع امید و ناامیدی است. نوجوان به دلیل شرایط روانی که در آن به سر می‌برد، نیاز به محرک برای حرکت هدفمند و آگاهانه دارد تا بتواند همیشه سرزنده و فعال باشد. «امید» یکی از مهم‌ترین محرک‌ها برای حرکت نوجوان به سمت آینده است تا بتواند به طور مستمر فعالیت کند و آینده‌ی خود را روشن سازد.



تجربه‌ی سال‌ها معلمی به من نشان داد که نوجوانی سرزمین امیدها و آرزوهاست. نوجوان مثل علفزاری سرسبز، برای روییدن به نشاط و باران نیاز دارد که اگر بروید و بالا بیاید، به دنیای حزم و احتیاط و عقل پا می‌گذارد؛ مانع رکود و انحطاط نوجوان است. نوجوان جست‌وجوگر است و پرخطر و تجربه‌گرا، نمی‌شود موتور او را خاموش و کند کرد. او بی‌تحرک می‌میرد. او می‌خواهد دنیا را تجربه کند و بشناسد. او برای این جست‌وجو به آرمان نیاز دارد. نوجوان را نباید کند کرد. نباید ترساند. نباید به رکود کشید. باید جهت داد. پرورد. بار آورد.

اگر کنار نوجوان باشی، با تو هماهنگ می‌شود. به چشم‌اندازهای تو می‌نگرد و با تو گام برمی‌دارد. تو هم باید هم‌گام با نوجوان حرکت کنی. بزرگ شوی. تغییر کنی. و گرنه یا او را جا می‌گذاری، یا از او جا می‌مانی. نوجوان به ارزش‌ها و آرمان‌هایش می‌رسد. سبک و روش زندگی خود را پیدا می‌کند. تو باید کمک کنی فلسفه‌ی زندگی او را بسازی. او بایدها و نبایدها را در راه می‌شناسد. آن‌چه فلسفه‌ی زندگی را می‌سازد، خوش‌بینی به آینده است و امید رسیدن به هدف‌های بلندی که در چشم‌انداز خود قرار داده است.

امید وابسته به خوش‌بینی است. توانایی طرح گذرگاه‌هایی به سوی هدفی مطلوب، به رغم موانع موجود است و کارگزار انگیزش است برای استفاده از این گذرگاه‌ها. امید هنگامی نیرومند

است که هدف‌های ارزشمند را دربرگیرد؛ حتی با داشتن موانع چالش‌انگیز. چالش‌ها مهم‌اند و نوجوان به دنبال چالش‌های زندگی است. هر چند این درگیری‌ها و چالش‌ها و موانع نباید سخت و برطرف نشدنی باشند و باید احتمال دست‌یابی به هدف‌ها در میان

مدت وجود داشته باشد. افراد امیدوار معتقدند می‌توانند کاری را شروع و حرکت خود به سوی اهدافشان را حفظ کنند. افرادی که امید زیادی دارند، ویژگی‌های شخصیتی معین و مشترک دارند. از میان این خصوصیات، می‌توان به مواردی اشاره کرد: توانایی برانگیختن خود؛ احساس توانایی و کاردانی کافی برای دست‌یابی به هدف؛ قوت قلب دادن به خود، زمانی که در تنگنا قرار می‌گیرد؛ انعطاف‌پذیری لازم برای یافتن راه‌حل‌های متفاوت به منظور دست‌یابی به اهداف خود و یا در صورت عدم موفقیت تعویض

یکی از آن‌ها؛ دارا بودن این منطق که می‌توان هر تکلیف دشواری را به تکالیف کوچک‌تری که قابل انجام باشند تقسیم کرد.

شواهد تجربی نشان می‌دهند که امید به طور مستقیم با سازگاری و بهزیستی مرتبط است. امید با ایمان نیز در ارتباط است. ایمان وجه ضعیف باور یا دانش نیست. امید یا به پای ایمان گام برمی‌دارد، به طوری که ایمان بدون امید قابل دوام نیست و پایگاه امید چیزی جز ایمان نیست. امید با شکیبایی نیز در ارتباط است. شکیبایی و صبر ماهیتی است که در برابر وسوسه‌ی انسان (که می‌خواهد ایمان و امید را دگرگون سازد) مقاومت نشان می‌دهد. امید با مرگ نیز در ارتباط است. همان‌گاه که امید بمیرد، مرگ متولد می‌شود.

امید را نمی‌توان آگاهانه تجربه کرد. اما تحت فشارهای غیرعادی و راه‌های پر پیچ و خم و تاریک، احساس امیدواری در افراد امیدوار ظاهر می‌شود و فرد مجدداً به آرامش روانی و حالت تعادل روانی می‌رسد و کمتر دچار افسردگی مزمن می‌شود. امید در تعدیل وقایع استرس‌زای زندگی نقش مثبت مهمی بازی می‌کند. امید بر کیفیت روابط با دیگران نیز تأثیر می‌گذارد، به طوری که افراد ناامید به ندرت می‌توانند با سایرین ارتباط رضایت‌بخشی برقرار کنند. بنابراین، همیشه احساس تنهایی می‌کنند و در انتظار شکست به سر می‌برند. امید در سرزمین خوش‌بینی می‌روید و خوش‌بینی یعنی اعتقاد به این که وقایع همان طور که فرد می‌خواهد، به نتیجه‌ی مطلوب می‌رسد، بدون این که به راه‌حل‌های ضروری برای دنبال کردن و کسب اهداف نیاز باشد. تمرکز خوش‌بینی روی کیفیت نتایج آینده به طور وسیع و عمومی است، در حالی که امید بیشتر به طور مستقیم روی دست‌یابی اهداف، به خصوص شخصی، تمرکز می‌کند.

امید آمادگی برای لحظات واقع نشده است. امید نسبت به چیزی که وجود ندارد و نمی‌تواند وجود داشته باشد، هرگز پدید نمی‌آید. افراد امیدوار افرادی قوی‌ترند و برای کمک‌رسانی آماده‌اند و تمام علائم حیات را نشان می‌دهند؛ حیاتی که مملو از تولد و وقوع است. امید تجربه‌ی انسانی پیچیده‌ای است که باعث رها شدن از رنج و معنادار شدن لحظات باقیمانده‌ی بیماران رو به مرگ می‌شود. امید یعنی داشتن برنامه برای زندگی، یعنی زندگی واقعی همراه با هدف و مقصود، یعنی احساس امکان داشتن و ممکن بودن هر چیز غیرممکن. امید رفتار شناختی ناآگاهانه‌ای است که به فرد انرژی می‌دهد و به عمل برای دست‌یابی به هدف می‌انجامد و بحران‌ها را به فرصت برای رشد تبدیل می‌کند و سبب تحریک نظام انگیزشی فرد می‌شود.

برای ایجاد امید، وجود دو نوع تفکر الزامی است:

«تفکر گذرگاه» و «تفکر کارگزار». فردی ممکن است انرژی روانی و شور و شوق بسیاری برای اهداف شخصی داشته باشد، اما توان کافی برای یافتن راه‌های عملی کردن اهداف را نداشته باشد و یا ممکن است بتواند به راحتی راه‌های خاص

برای اهدافش پیدا کند، اما تفکر عامل لازم برای دست‌یابی به آن‌ها را نداشته باشد. براساس نظریه‌ی امید، هر دوی این افراد ممکن است امید بالا داشته باشند، اما در یک جزء تفکر امیدواری مشکل دارند.

در نوجوانی، مهارت‌های تفکر انتزاعی رشد می‌کند. این مهارت‌ها اداری مسائل پیچیده شامل افزایش خودمختاری از والدین، ایجاد روابط صمیمی انحصاری و پرداختن به نقشه‌های شغلی را آسان می‌سازد. این چالش‌ها، فرصت‌هایی را برای برنامه‌ریزی امیدوارانه و دنبال کردن امیدوار طرح‌ها، به رغم کمبودها و موانع، فراهم می‌آورند. اگر نوجوان به آینده امیدوار باشد، هم راه و گذرگاه رفتن را می‌یابد و هم توان رفتن را در خویش تولید می‌کند. ما باید خود را برای روز مبادای نوجوان دخیله کنیم. همواره همراه و کنارش باشیم تا اگر خواست به ما تکیه کند. اگر لازم بود ما را کنار خود داشته باشد. او با امید به سرزمین آینده سفر خواهد کرد. تجربه خواهد اندوخت. عاقل



اگر نوجوان به آینده امیدوار باشد، هم راه و گذرگاه رفتن را می‌یابد و هم توان رفتن را در خویش تولید می‌کند

تا نوجوان خطر نکند به حزم و احتیاط نمی‌رسد

خواهد شد و وقتی پا به بزرگسالی بگذارد به اندازه‌ی ما اهل حزم و احتیاط خواهد شد. راه او برای رسیدن به این آرامش، عبور امیدوارانه است از سرزمین پر از مخاطره‌ی نوجوانی. تا نوجوان خطر نکند به حزم و احتیاط نمی‌رسد و تا نیفتد مزه‌ی ایستادن را ادراک نمی‌کند. آن چه او را از ماندن و در جا زدن و رکود نجات می‌بخشد، امیدواری است؛ امید به آن که می‌شود جبران کرد. می‌توان رسید. می‌توان به آینده دست یافت.