

واکسن ناامیدی

نقش امید در موفقیت و احساس رضایت از زندگی



دکتر لیلای سلیقه‌دار

مشاور خانواده، پژوهشگر حوزه تعلیم و تربیت

اشاره

این امر برآمده از یک رویکرد در روان‌شناسی است که عقیده دارد: خواننده نوشته‌ها تنها چشم‌ها نیستند، بلکه ذهن و جان افراد هم در تماس با هر متنی درگیر می‌شود و همان ضمیری را که ناخودآگاه نام دارد، متأثر می‌کند. بنابراین جمله‌ها و عبارت‌های امیدبخش می‌توانند موجب شوند که تصور و برداشت درونی نیز امید را باور کند و در انتظار اتفاقات خوش بنشینند. اما آیا امید با «خوش‌بینی» متفاوت است؟

زندگی سرشار از فراز و فرودهایی است که گاه پیش‌بینی نشده‌اند و به همین سبب زمان می‌برد تا فرد خودش و موقعیت موردنظر را بررسی کند و اقدامات لازم را در نظر بگیرد. در چنین شرایطی، چه عواملی می‌توانند موجب شوند فرد توان و نیروی لازم را برای طی مسیر به دست آورد و چگونه می‌توان به‌ویژه در مواقعی که کار چندانی از او ساخته نیست، به زندگی ادامه دهد و حس رضایت و آرامش درونی‌اش را از دست ندهد؟ یکی از این عوامل «امیدواری» است که گاهی لازم است همانند تزریق یک آمپول به روح و روان انرژی بدهد و حال تازه‌ای برای حرکت ایجاد کند.

کلیدواژه‌ها: امید، خوش‌بینی، رضایت از زندگی

جمله‌های الهام‌بخش

هر صفحه مجازی را که ورق می‌زنیم، پر است از جمله‌ها و عبارت‌های امیدوارکننده و روحیه‌بخش تا جایی که این همه تکرار به ذهنت تداعی می‌کند حتماً آن‌قدرها هم به کار نمی‌آید و واقعی نیست که آن را بی‌هیچ قیمتی پخش می‌کنند. اما واقعیت چیست؟ در شرایط سخت زندگی و به‌ویژه در بحران‌ها، جمله‌ها و عبارت‌های امیدبخش همانند مسکن عمل می‌کنند و می‌توانند التیام‌بخش باشند، به شرط اینکه با دیده ناباوری به آن‌ها نگریسته نشود.

خوش‌بینی

☺ انتظار وقوع رویدادهای مثبت در آینده
☺ به اندیشه، باور و نگاه فرد به زندگی مبتنی است
☺ انتخاب فکر کردن و پیش‌بینی وقوع حالت مطلوبی که ممکن است رخ دهد در مقایسه با حالت نامطلوب

امید

☺ متکی بر ویژگی‌های فرد و توانایی فرد در ساختن آینده مطلوب
☺ همراه با حس تسلط بر زندگی، احساس قدرت و اختیار
☺ حس هدفمندی و متمرکز بر اهدافی والا

یک خبر بد

هنگامی که دخترم کودک بود، هر بار که به خاطر سرماخوردگی یا بررسی‌های پزشکی به مرکز درمانی می‌رفتیم، با همان زبان کودکانه از پزشک می‌پرسید آیا می‌خواهد آمپول تجویز کند. و در ادامه می‌خواست به جای آمپول داروی دیگری بدهد و به او اطمینان می‌داد که می‌تواند در ساعت مشخص شربت یا قرص را مصرف کند و نگران نظم و ترتیب آن نباشد. بدترین زمان وقتی بود که پزشک می‌گفت برای این موضوع داروی دیگری نیست و فقط آمپول ممکن است؛ مانند زمان واکسن زدن.

حالا مثل همان موقع لازم است نکته درآوری را یادآوری کنم که متأسفانه داروی تزریقی برای امیدواری وجود ندارد. اگر آمپول امیدواری موجود بود، شاید بسیاری رنج تزریق آن را به جان می‌خریدند و حاضر بودند از این طریق، امیدوارانه‌تر زندگی کنند. اما اغلب عوامل مؤثر بر ایجاد امیدواری و پرورش آن با درون فرد ارتباط دارند.

امید هرگز سکوت نمی‌کند، اگر توانایی شنیدن سکوت خویش را داشته باشیم

هدفمندی، اراده، پشتکار و عاملیت به صورت ژنتیک در وجودمان به ودیعه گذاشته نمی‌شوند و همه این‌ها آموختنی هستند. والدین، معلمان و کسانی که بر زندگی کودک و نوجوان تأثیرگذار هستند، می‌توانند از دو طریق امیدوار بودن را به آن‌ها بیاموزانند: ۱) خودشان امیدوارانه تلاش کنند و الگوی امیدواری باشند؛ ۲) شیوه‌ها و روش‌های برخورد امیدوارانه را با کودک و نوجوان تمرین کنند. به‌ویژه در موقعیت‌های خاص، مانند رویارویی با شکست‌ها و ناکامی‌ها، از یادآوری و به‌کارگیری خرده‌مهارت‌های امید استقبال کنند.



► نقش امید در موفقیت
رمزینه را اسکن نمایید.
ادامه مطلب

امید مانند ریسکی است که باید آن را پذیرفت

خوش‌بینی و امیدواری هر چند دارای وجوه افتراقی هستند، اما می‌توانند در افزایش نیرو و انرژی برای حل مسئله و ادامه مسیر بر هم تأثیر بگذارند. فرد امیدوار خوش‌بین قطعاً با نیروی بیشتری زندگی می‌کند.

در تاریک‌ترین آسمان‌هاست که می‌شود درخشان‌ترین ستارگان را دید

مواد لازم در امیدواری

- ✓ **هدف:** فرد امیدوار هدف دارد و می‌داند از زندگی، خودش و شرایط پیش رو چه می‌خواهد.
 - ✓ **قدرت اراده:** در جریان امیدواری، داشتن اراده و خواست برای حرکت در مسیر هدف ضروری است.
 - ✓ **قدرت یافتن مسیر:** فرد راه‌های گوناگونی برای رسیدن به هدف شناسایی می‌کند و معتقد است اگر مانعی در راه رسیدن به هدفش ایجاد شود، می‌تواند مسیر دیگری بیابد.
 - ✓ **سطح بالای عاملیت:** با پشتکار بالا، انگیزه‌هایش را برای رسیدن به اهداف خود حفظ می‌کند.
- امیدواری همان قدرتی است که سبب می‌شود فرد با انرژی به طراحی نقشه‌های جدید و متفاوت برای از بین بردن موانع بپردازد. نظریه امید می‌گوید: «هر قدر افراد به توانایی خود برای به دست آوردن مؤلفه‌های یادشده بیشتر باور داشته باشند، امید را بیشتر احساس می‌کنند.»

ویژگی‌های فرد امیدوار

همیشه برای هر مشکلی راه چاره‌ای پیدا می‌کند

از شکست نمی‌ترسد

راه‌های متفاوتی را برای رسیدن به خواسته‌هایش امتحان می‌کند

به خود اطمینان دارد که می‌تواند اوضاع را بهتر بسازد

به جای نسبت دادن به منابع بیرونی، سهم خود را در زندگی می‌شناسد