

# معجزه امید



منیره نسیمی  
● دکتری مشاوره

در آینده است. افراد امیدوار مطمئن اند که تلاش‌هایشان، موفقیتشان در آینده را در پی خواهد داشت و این توانمندی باعث می‌شود که افراد از خودشان و دیگران انتظار بهترین‌ها را داشته باشند. امید واقعی دارای شش مؤلفه است: باور به قادر متعال و مبدأ آفرینش، باور به قدرت اراده، باور به قدرت برنامه‌ریزی، باور به قدرت صبر، تعیین هدف، و شناسایی راه‌های رسیدن به هدف.

## تأثیر امید در ارتقای کیفیت زندگی

۱. کاهش ابتلا به اضطراب و افسردگی
۲. سازگاری با شرایط سخت زندگی
۳. بهبود سبک زندگی
۴. تقویت رویکرد مسئله‌مدار
۵. افزایش کارایی تحصیلی و شغلی

## آزمون سنجش امید

برای سنجش میزان امید دانش‌آموزان می‌توانید از آزمون صفحه بعد استفاده کنید و آن را به شکل کاربرگ به آنان ارائه دهید. از آنان بخواهید جمله‌ها را بخوانند و با زدن علامت ضربدر، میزان موافقت یا مخالفت خود را با هر عبارت مشخص کنند.

هرگز: ۱ به ندرت: ۲ گاهی اوقات: ۳  
اغلب: ۴ همیشه: ۵

برای به دست آوردن نمره کل کافی است امتیاز همه قسمت‌ها را با هم جمع کنید. (جدول)

همه ما در مراحل مختلف زندگی و با توجه به بحران‌هایی که تجربه کرده‌ایم و شیوه‌های مقابله متفاوت و متناسب با شخصیت و سبک زندگی‌مان، به قصه‌ای امیدبخش برای آینده نیاز داریم. ما با شناختن توانمندی‌هایمان، کنترل ضعف‌هایمان، و تمرین دوست داشتن، شکرگزاری و مهربانی کردن، می‌توانیم قصه‌ای استادانه ساخته و پرداخته کنیم. در این میان، مشاوران و روان‌درمانگران می‌توانند منشأ تحولی عظیم و سترگ در نظام آموزش و پرورش کشور باشند تا بستر علمی و عملی لازم را برای کسب مهارت‌های روان‌شناختی توسط دانش‌آموزان فراهم آورند. در شرایطی که جامعه با چالش‌های بسیار دشواری روبه‌رو شده، و با همه این‌انده‌ها، هراس‌ها، استرس‌ها، بی‌اعتمادی‌ها و ... جایگاه علمی که بر آزمون شادکامی، به‌باشی، رشد شخصی، و امید به زندگی خوب مبتنی است، در برابر دنیای نوین کجاست؟ در این مقاله، با رویکرد «روان‌شناسی مثبت‌نگر»، تمرکز بر تفکر و هیجانات مثبت، و مثبت‌اندیشی نسبت به آموزش، به یکی دیگر از توانمندی‌های منشی و شخصیتی دانش‌آموزان، از زیرمجموعه فضیلت تعالی، تحت عنوان «امید» و مفاهیم «خوش‌بینی» و «رشد شخصی در آینده» می‌پردازیم.

**کلیدواژه‌ها:** امید، تعالی، شادکامی، هدف، خوش‌بینی، رشد شخصی، مثبت‌اندیشی

امید به معنای انتظار فرد برای روی دادن اتفاقات خوب و خواستنی

امید به معنای انتظار فرد برای روی دادن اتفاقات خوب و خواستنی در آینده است. افراد امیدوار مطمئن‌اند که تلاش‌هایشان، موفقیتشان در آینده را در پی خواهد داشت. این توانمندی باعث می‌شود که افراد از خودشان و دیگران انتظار بهترین‌ها را داشته باشند

امتیاز	۱	۲	۳	۴	۵	
ردیف	عبارت	هرگز	به ندرت	گاهی اوقات	اغلب	همیشه
۱	برای رهایی از گرفتاری به راه‌حل‌های زیادی فکر می‌کنم					
۲	وقتی هدفی را برای خودم تعیین می‌کنم، با همه وجود دنبالش می‌روم					
۳	برای هر مشکلی راه‌حل‌های زیادی وجود دارد					
۴	برای به دست آوردن چیزهایی که برایم مهم هستند، به راه‌های گوناگون فکر می‌کنم					
۵	در جاهایی که دیگران ناامید می‌شوند، من می‌توانم راه‌حلی را پیدا کنم					
۶	تجربه‌های گذشته‌ام آینده خوبی را برای من تضمین می‌کند					
۷	موفقیت‌های بسیار بزرگی در زندگی‌ام داشته‌ام					
۸	هدف‌هایی را که برایم مناسب هستند، دنبال می‌کنم					
۹	پرانرژی از خواب بیدار می‌شوم، چرا که در طول روز فرصت‌های زیادی پیش رو دارم					
۱۰	از اتفاقاتی که دوست دارم در آینده برایم بیفتد، تصویر روشنی در ذهن خود دارم					
جمع امتیاز						



### تفسیر نتایج

امتیاز بالاتر از ۳۵ در این آزمون نشان می‌دهد که پاسخ‌گو فرد امیدواری است و نقشه روشنی از آینده در ذهن دارد. تلاش می‌کند با برنامه‌ریزی دقیق، به آنچه در زندگی می‌خواهد، برسد. امتیاز پایین‌تر از ۳۵ در این آزمون نشان می‌دهد که پاسخ‌گو در جایی که لازم است، از توانمندی امید استفاده نمی‌کند. نقشه روشنی از آینده ندارد و ممکن است اهدافی داشته باشد، اما معمولاً برای رسیدن به آن‌ها برنامه‌ریزی نمی‌کند. «امید» یعنی عزم برای دستیابی به اهداف با تأکید بر عاملیت و باور به اینکه مسیرهای بسیاری را می‌توان پدید آورد. در این تعریف، عاملیت عبارت است از این باور که فرد می‌تواند حرکت در جهت هدف مورد نظر را آغاز کند و ادامه دهد. افکار مربوط به عاملیت، شخص را برمی‌انگیزاند و تفکر درباره مسیرها گویای احساس توانایی فرد برای صورت‌بندی راه‌های محتمل رسیدن به هدف است.

وقتی شما به‌عنوان درمانگر به مراجعان کمک می‌کنید تا اهداف دشوار خود را به هدف‌های کوچک‌تر تجزیه کنند و افکار عاملیت (افکار کارآمدی) و نیز افکار مربوط به مسیرها (تجزیه هدف‌های پیچیده به گام‌های دست‌یافتنی) را تسهیل می‌کنید، در واقع مسیر تقویت روحیه، یعنی تسهیل امید به‌عنوان یک مسیر رایج در درمان را هموار کرده‌اید.

به‌طور کلی می‌توان گفت: افراد امیدوار اهداف عملی و شفافی تعیین می‌کنند که ارزش وقت و انرژی آن‌ها را دارد. دستیابی به هدف به دو نوع شناخت بستگی دارد: تفکر عاملیتی و تفکر مسیری. «تفکر عاملیتی» به ظرفیت انگیزشی در افراد برای گام برداشتن به منظور نیل به اهدافشان برمی‌گردد و انسان را برمی‌انگیزد تا با وجود مشکلات استقامت کند و ثابت‌قدم بماند که با خودگویی‌هایی از این قبیل مشهود است: «من می‌توانم این را انجام دهم». یا: «من نمی‌خواهم متوقف شوم».

«تفکر مسیری» به توانایی ادراکی انسان در ایجاد و تولید مسیرهایی محتمل برای به انجام رساندن اهدافشان اشاره دارد. تفکر مسیری در خودگویی‌هایی از این قبیل که: «من می‌توانم راهی برای انجام کار پیدا کنم»، مشهود است. بنابراین امید، هم به تفکر مسیری و هم به تفکر عاملیتی بستگی دارد.

**امید واقعی دارای شش مؤلفه است: باور به قادر متعال و مبدأ آفرینش، باور به قدرت اراده، باور به قدرت برنامه‌ریزی، باور به قدرت صبر، تعیین هدف، و شناسایی راه‌های رسیدن به هدف**

### مداخلات درمانی بر مبنای نوع تفکر الف. شناسایی اهداف معنادار

به مراجع کمک کنید تا اهداف معنادار خود را بشناسد. این کار با تشویق آنان به انعکاس رضایتشان در زمینه‌های متفاوت زندگی، مانند مدرسه و روابط با دیگران انجام می‌شود. وقتی دانش‌آموز شکایت می‌کند که: «من نمی‌خواهم تنها باشم»، شما می‌توانید کمک کنید تا این ناراضی‌تی به هدف شفافی قاب‌دهی

مجدد شود؛ برای مثال: «من می‌خواهم دوست جدیدی در مدرسه داشته باشم».

### ب. افزایش تفکر مسیری

برای افزایش تفکر مسیری باید از سه مرحله بگذرید: ۱. اهداف پیچیده را به اهداف جزئی که بیشتر قابل مدیریت هستند، تبدیل کنید. برای مثال، یک هدف جزئی برای «پیدا کردن دوست در مدرسه»، می‌تواند صحبت سر میز نهار با یک دانش‌آموز باشد. ۲. تشویق مراجع به اینکه در ذهنش مراحل مورد نیاز برای تکمیل هر هدف جزئی را شبیه‌سازی و تمرین کند. طی شبیه‌سازی ممکن است مراجع موانع احتمالی را پیش‌بینی، و راه‌های غلبه بر آن‌ها را شناسایی کند. ۳. کمک به مراجع برای اینکه مهارت‌های لازم برای دستیابی به اهداف جزئی را کسب کند. مثلاً دانش‌آموز تنها و منزوی ممکن است قبل از تلاش برای آغاز گفت‌وگویی سر میز نهار، از آموزش جرئت‌ورزی یا مهارت‌های اجتماعی فایده و بهره ببرد.

### ج. افزایش تفکر عاملیتی

بعد از اینکه مراجع یک هدف شخصی را شناسایی کرد و راه‌ها یا ابزارهای رسیدن به آن را یافت، درمانگر تلاش می‌کند عاملیت مراجع را پرورش دهد. یک تکنیک برای بهبود تفکر عاملی، کمک به مراجع برای شناخت خودگویی‌هایی است که استعدادشان را برای تلاش به سوی هدف از بین می‌برد. ممکن است خودگویی‌های مثل اینکه: «من در گفت‌وگوی کوتاه اصلاً خوب نیستم»، برخی را از آغاز گفت‌وگو سر میز نهار منصرف و دل‌سرد کند. در عوض شما به‌عنوان مشاور، دانش‌آموز را تشویق کنید این تفکرات را به خودگویی‌های واقعی‌تر تبدیل کند؛ مانند اینکه: «ممکن است کمی اذیت شوم، اما می‌توانم آن را انجام دهم».

یک تکنیک مناسب دیگر برای بهبود تفکر عاملیتی این است که به مراجعان کمک شود، زمان‌هایی را در گذشته به خاطر بیاورند که با موفقیت با موانع پیش روی اهدافشان مواجه شده‌اند.

### منابع

۱. برنز، جرج. ابلو (۱۳۹۵). روان‌درمانی مثبت‌نگر: شادکامی، درمان و ارتقا. ترجمه سیدپیمان رحیمی‌نژاد و همکاران. روانشناسی و هنر. تهران.
۲. بونیول، دیلوانا و هفرن، کیت (۱۳۸۴). روانشناسی مثبت‌نگر: نظریه‌ها، پژوهش‌ها و کاربردها. ترجمه محمدتقی تبیک و محسن زندی. سازمان چاپ و نشر دارالحدیث. قم.
۳. سلیگمن، مارتین ای. پی (۱۳۹۴). شکوفایی، روانشناسی مثبت‌گرا: درک جدیدی از نظریه شادکامی و بهزیستی. ترجمه امیر کامکار و سکینه هژبریان. نشر روان. تهران.
۴. ----- (۱۳۹۵). شادمانی درونی؛ روانشناسی مثبت‌گرا در خدمت خشنودی پایدار. ترجمه مصطفی تبریزی و همکاران. نشر دانژه. تهران.
۵. موتسی، جینا ال. مگیاد (۲۰۰۹). فنون روانشناسی مثبت‌گرا: راهنمای درمانگران. ترجمه فرید براتی سده. رشد. تهران.
۶. اداره کل امور تربیتی و مشاوره وزارت آموزش و پرورش (۱۳۹۷). مجموعه کتب فضیلت‌های روان‌شناختی: کتاب فضیلت تعالی: امید/تحسین زیبایی. مؤسسه فرهنگی منادی تربیت. تهران.