

به اسم خدا

امید به زندگی

هر انسانی که متولد می شود این پیام را به همراه
دارد که خدا هنوز به انسان امیدوار است (تاگور)



در حوالی یک سالگی " تولد روانشناسی" رخ می دهد و
ما حسی از هویت پیدا می کنیم. این زمانی است که
می فهمیم که می توانیم باعث وقوع رخدادها شویم. این
پایه ی خودباوری را ایجاد می کند
ما از زمان تولد شروع به کنار هم قرار دادن رابطه ها
(اینکه چه چیزی همراه با چه چیزی است) می کنیم
تا زمانی که یک درک از علیت پیدا می کنیم یعنی می
فهمیم یک چیز می تواند باعث چیز دیگری شود.
این اساس تفکر "مسیرها" است که یک عنصر از امید است

خود باوری + شناسایی مسیر رسیدن به هدف = امید



3 بعد امید

1. خودباوری

2. تعیین هدف

3. پیدا کردن راههای رسیدن به هدف و آگاهی از مشکلات و موانع

هورمون امید: بتااندروفن



امید یعنی ظرفیت ادراک شده برای تولید مسیر به سمت هدف
مطلوب و انگیزه ی ادراک شده برای حرکت در این مسیرها
امید یعنی انتظار مثبت برای دستیابی به هدف
ابعاد امید

1. بعد هیجانی

2. بعد شناختی

امید یک هیجان گذرا و انفعالی نیست . افراد به وسیله ی بعد
شناختی امید فعالانه در سراسر زندگی تلاش می کنند. یعنی امید
تنها در رویارویی با یک مشکل ظاهر نمی شود بلکه در شناخت
فرد جایگاهی دارد و بر رفتار و روحیات فرد تأثیر می گذارد.
امید یک فرایند است که فرد در طول آن هدف خود را مشخص
می کند , موانع را بررسی می کند, راه های رسیدن به هدف را
پیدا می کند , در خود انگیزه ی حرکت ایجاد کرده و در طول
مسیر این انگیزه را حفظ می کند.



امید یعنی.....

توانایی طراحی مسیرهایی برای رسیدن به هدف با وجود موانع
و ایجاد انگیزه برای شروع و تداوم حرکت در این مسیرها



زمانی که فرد در رسیدن به هدف
هایش به دفعات شکست می خورد ,
در نتیجه ی این شکست های مکرر
خودباوری فرد کاهش می یابد و در
نتیجه فرد راه های کمتری به سوی
هدف پیدا کرده و از قوای شناختی
خود کمتر استفاده می کند و امید
کاهش می یابد. این اولین مرحله ی
افسردگی است

صبح امید که بدمعکف پرده غیب
گوبرون آی که کار شب تار آخرشد

تفکر امیدوارانه می‌تواند ادراک انسان را نسبت به شکست، به دو طریق تغییر دهد:

اول: تمرکز بر مانع و راه‌های اطراف. به این ترتیب نرسیدن به هدف، دیگر شکست نیست بلکه تجربه‌ای است برای اینکه فرد بفهمد چگونه از مسیرهای مناسب‌تر به هدف برسد.

دوم: جستجوی راهی برای حفظ انگیزه در طول مسیر حرکت است. به این ترتیب زمانی که فرد با مانعی مواجه می‌شود، آن را يك چالش در نظر می‌گیرد و متوقف نمی‌شود.

از این رو عواملی که می‌توانند منجر به افسردگی شوند، به تلاشی مجدد برای یافتن راهی جدید به سوی هدف منجر خواهند شد. از این رو امید نوری است برای بیرون آمدن از افسردگی.



جدیداً روانشناسان در يك آزمایش حیرت انگیز به نقش امید در افزایش توانایی موجودات در مقابله با مشکلات و پایداری آنان در برابر فروپاشی روانی ناشی از فشارهای شدید روانی پی بردند. در این آزمایش از تعدادی موش آزمایشگاهی استفاده شد. موشها را به دو دسته مساوی تقسیم کردند. ابتدا دسته اول را درون ظرف آبی رها

کردند بطوریکه مجبور باشند برای جلوگیری از غرق شدن خود دائماً دست و پا بزنند تا زمانی که به علت خستگی دست از تلاش برداشته و غرق شوند. اولین موش ۱۷ دقیقه پس از آب افتادن توانایی دست و پا زدن خود را از دست داده و غرق شد. سایر موشها نیز یکی پس از دیگری چند دقیقه بعد به همین ترتیب به قعر آب فرو رفتند. سپس این آزمایش را با دسته دوم تکرار کردند با این تفاوت که قبل از زمان غرق شدن اولین موش در آزمایش قبلی یعنی ۱۷ دقیقه، آب ظرف را تخلیه کرده و موشها از غرق شدن نجات یافتند و آنها را به محل خود برگرداندند. مدتی بعد این آزمایش را با دسته اخیر تکرار کردند. این مدت به گونه ای تنظیم شده بود که موشها ضمن رفع خستگی آزمایش قبل، خاطره تجربه گذشته را فراموش نکرده باشند. پس از به آب انداختن آنها زمان را اندازه گرفتند نتیجه غیر منتظره بود. اولین موش پس از ۲۶ ساعت (نه دقیقه) دست از تلاش برداشت! به عبارت دیگر توانایی مقابله آنان به علت تجربه امید بخش قبلی بنحو چشمگیری (از نظر زمانی حدود ۱۰۰ برابر) افزایش یافته بود

در کتب عهد عتیق بشارت به روزی داده شده است که بشر به ایده ها و آرمانهای در یوحنا ی لاهوتی نیز می خوانیدم: هر که غالب آید و اعمال مرا تا انجام نگاه دارد او را بر امت ها قدرت خواهیم بخشید

امید در قرآن

از رحمت الهی نا امید نباشید (یوسف 87) بازگشت حضرت یوسف (ع) به آغوش پدر بعد از سال های طولانی رنج و سختی (یوسف 100)

تبدیل شدن آتش نمرود به گلستان برای حضرت ابراهیم (انبیا 69)
حضرت ایوب دوباره نعمت های از دست رفته را به دست آورد.

توصیف بهشت با همه ی نعمت هایش (توبه 21/22)

از رحمت خدا نا امید نشوید زیرا جز کافر کسی از رحمت خدا نا امید نیست.
(یوسف 87)

رجاء : فرد برای رسیدن به مقصودش تلاش می کند و وسایل رسیدن به هدف را آماده می کند. (یعنی امید بدون تلاش نیست)

امید با آرزوهای دور و دراز فرق می کند. ممکن است رسیدن به یک آرزو به نفع ما نبوده و در جهت رشد انسان نباشد.

نا امیدی یکی از گناهان کبیره است. زیرا یأس از رحمت خدا یعنی قدرت بی انتها و رحمت فراگیر الهی را نادیده گرفته ایم.

امید...

امید نتیجه ی یکپارچگی روانی فرد در زندگی است در برابر استرس از موجودیت و تمامیت روانی فرد محافظت می کند.

واکسن بزرگ ترین بیماری بشر یعنی افسردگی است.

سلامت روانی انسان را افزایش می دهد.

در گزارش آخر سال ۲۰۱۴ خوش‌بین‌ترین مردم دنیا در مورد سال آینده، مردم آفریقا و آسیا بودند که به ترتیب ۷۵ و ۶۳ درصد آنها فکر می‌کنند سالی بهتر از سال گذشته در پیش دارند.

نامیدترین مردم دنیا درباره سال آینده در اروپای غربی (۲۶ درصد)، خاورمیانه و شمال آفریقا (۲۷ درصد) و اروپای شرقی (۲۸ درصد) زندگی می‌کنند.

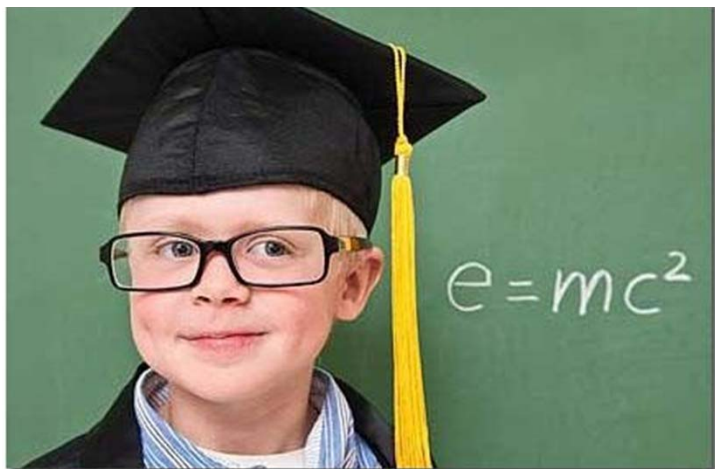
در میان کشورها، مردم فیجی (۹۳ درصد) خوشحال‌ترین مردم دنیا هستند و مردم عراق (۳۱ درصد) کمتر از ساکنان کشورهای دیگر از زندگی‌شان رضایت دارند. در قاره اروپا خوشحال‌ترین کشور فنلاند است (۸۰ درصد) برخلاف یونان که رضایت مردم در آن از همه‌جا کمتر (۲۴ درصد) است. در آمریکا امید مردم به بهبود وضعیت اقتصادی در سال آینده کمتر از متوسط جهانی است (۲۷ درصد)

تحقیقات ژنرال ویلیام مایر در اردوگاه زندانیان سه تکنیک در کنار هم، سربازان را به نقطه مرگ رسانده است، چرا که: با دریافت خبرهای منتخب (فقط منفی) امید از بین می‌رفت. با جاسوسی، عزت نفس زندانیان تخریب می‌شد و خود را انسانی پست می‌یافتند.

با تعریف خیانت‌ها، اعتبار آن‌ها نزد همگروهی‌ها از بین می‌رفت.

و این هر سه برای پایان یافتن انگیزه زندگی، و مرگ‌های خاموش کافی بود.

این سبک شکنجه، شکنجه خاموش نامیده می‌شود



برای ایجاد امید در کودک

1. به نوزاد خود توجه مثبت نا مشروط بکنید. با این کار در نوزاد حس اعتماد به دنیا به وجود می آید . او دنیا را محیطی امن می بیند که نیازهای او را ارضا می کند و حس امید در او شروع به شکل گیری می کند
2. برای فرزند خود شرایط ارزشمندی خیلی بالا تعیین نکنید.
3. اگر کودکان کار خطایی انجام داده به خاطر اشتباهات محبت خود را از کودک دریغ نکنید . با مشارکت هم شیوه ی صحیح عمل را پیدا کنید.
4. برای او یک برنامه ی گام به گام تهیه کنید.
5. به خاطر اشتباهات کودک همسران را مقصر قلمداد نکنید. با این کار فرزندان عذاب وجدان و احساس گناه پیدا می کند و از خود نا امید می شود.
6. نیازهای اولیه و ضروری خانواده را با تمایل محبت تأمین کنید.
7. جلوی کودک خود از گرفتاری های زندگی ننالید. کودک فکر می کند که خودش مقصر است.
8. به خاطر موفقیت های کوچک او را تشویق کنید و آن ها را نادیده نگیرید.

روش ایجاد امید

1. نقاط قوت و توانمندی های خود را بشناسید.
2. نقاط ضعف و خلاهای عاطفی خود را بشناسید.
3. درکی از محیط پیرامون خود به دست آورید.
4. هدفی برای خود تعیین کنید و حرکت کنید.
5. هر اتفاق و شکستی را به خود نسبت ندهید بلکه در عوض مجموعه ی رویدادها و شکست ها را با هم تحلیل کنید و از آن به یک معنی برسید.
6. با استفاده از این معنی هویت درونی تان را غنی تر کنید.
7. گام بعدی را بردارید.

راهکارهای ایجاد امید

خودباوری

به خدا توکل کنید.

احترام به خود و عزت نفس

شوخ طبعی

تلقین های منفی را نادیده بگیرید. به خود تلقین مثبت کنید.

دستیابی به هدف به آسانی و به سرعت اتفاق نمی افتد پس صبور باشید.

از تفکر دو مقوله ای (سیاه-سفید) دوری کنید.

روابط عاطفی خود را با کسانی که دوستشان دارید بیش تر کنید.

احساس گناه نکنید.

احساسات و عواطف منفی را از خود دور کنید.

کمال گرای افراطی نباشید. کارها را به خود سخت نگیرید. به همدیگر هم سخت نگیرید.

یک کار را تا انتها انجام دهید و کارها را نیمه کاره رها نکنید. این خودکارآمدی شما را افزایش میدهد.

در زندگی شور و شوق داشته باشید.

به مسائل نگرش زیبا داشته باشید. به طوری که بتوانید جنبه های مثبت مشکلات را ببینید.

وجود معنی در زندگی زاینده ی امید است. نسبت به زندگی احساس داشته باشید.

در طی مسیر خود را ارزیابی کنید و برای گام های مثبت خود را تشویق کنید و توانمندی ها و

استعدادهای خود را افزایش دهید.



اشتباهاتتان را با خود
جایجا نکنید. در عوض
آنها را زیر پایتان قرار
داده و برای رد شدن
از آنها استفاده کنید.

در برابر مشکل سریع افسرده نشوید و به
این فکر کنید که الان باید چه کاری انجام داد
فهرستی از مراحل که باید بردارید تا هدف
تان به واقعیت تبدیل شود را تهیه کنید
موانع، پیچیدگی ها یا ریسک هایی که ممکن
است در مسیر به وجود بیایند را شناسایی

کنید بیش از یک راه به سوی هدف وجود دارد. راه های دیگر را پیدا کنید
و آن ها را هم امتحان کنید.

از نبوغ و خلاقیت خود استفاده کنید.

وجود مشکلات شما را هوشیار نگاه می دارد تا مسیر خود را گم نکنید و
یادتان نرود که حرکتتان به سمت هدفی بوده است و بیهوده زندگی نمی
کنید.

ویژگی افراد امیدوار

1. این افراد برای خود ارزش هایی دارند که همواره به این ارزش ها پایبند هستند. گرفتاری و نا کامی را بخشی از زندگی می دانند.
2. احساسی از قدرت شخصی در زندگی دارند تا آینده را بسازند و در مسیری که می خواهند حرکت کنند.
3. ذهن انعطاف پذیری دارند و سازه های ذهنی خود را در موقعیت های جدید دستکاری و تغییر می دهند.
4. اشتباهات دیگران را می پذیرند و آن ها را طرد نمی کنند.
5. اشتباهات خود را می پذیرند و خود را طرد نمی کنند.
6. انگیزش و معیار ارزش درونی دارند
7. آن ها محیط را ارزیابی و در زمان و موقعیت مناسب وارد عمل می شوند و منفعل از سوی محیط نیستند.
8. وقتی شکست می خورند دنبال مقصر نمی گردند و مسیرهایی را که رفته اند دوباره ارزیابی می کنند تا راه های خطا را شناسایی و از آن اجتناب کنند.

9. برای زندگی خود فلسفه و معنی ای دارند که به کارها و تلاش آن ها یکپارچگی و معنی می دهد.

10. سرسختی روانشناختی دارند و تحت شرایط بسیار خصمانه بقا پیدا می کنند، رشد می کنند و سازگار می شوند.

11. خود پنداره ی آن ها مثبت است.

12. خود آرمانی آن ها از خود واقعی شان فاصله ی زیادی ندارد.

13. تجربه های خود را تحریف یا انکار نمی کنند و آگاهی کامل از همه ی تجربه ها دارند.

14. در هر لحظه کامل و غنی زندگی می کنند. به جای مشاهده ی زندگی در آن شرکت می کنند.

15. انعطاف پذیر هستند و از تجربه ها ساخته می شوند.

16. نسبت به دیگران هم حسی و هم دردی و علاقه دارند.

17. خلاقیت بالایی دارند.

18. بسیار شکيبا هستند و پيشداوری نمی کنند.

19. آماده اند تا از هر کسی بیاموزند.

20. تواضع دارند.

21. استقلال روانی دارند.

22. وانمود نمی کنند، احساسات و عواطف خود را مخفی نمی کنند.

23. حس می کنند در زندگی مأموریتی دارند و از کار خود لذت می برند.

24. نسبت به ضعف ها و زشتی های دیگران و نوع آدمی در کل نگرش پذیرش بی قید و شرط و پذیرا دارند و آن ها را طرد نمی کنند.

25. بدون احساس شرم و گناه نقاط ضعف خود را شناسایی می کنند .

26. خود را از عالم جدا نمی دانند و حس جامعیت دارند.

27. برای رشد و کمال خود تلاش می کنند.

28. درک روشنی از هویت شخصی دارند .

29. در مقابل مشکلات احساس ناکامی، کینه، خشم و افسوس پیدا نمی کنند بلکه از مشکلات به یک نگرش می رسند.

30. شکست در یک مرحله را با موفقیت در مراحل بعدی جبران می کنند. ما می توانیم آگاهانه و هوشیار در سراسر زندگی رشد کنیم.

31. می توانند هیجانات خود را مدیریت و کنترل کنند.
ثبات هیجانی دارند.

32. افراد امیدوار به موفقیت های بیشتری دست پیدا
می کنند و از نظر روانی و فیزیکی سالم تر از افراد
کم امیدتر هستند

33. استرس و خستگی کمتر، خوش بینی بیشتر، عزت
نفس و پریشانی کمتر

با آروزی موفقیت
رضا ناظری

<http://rezanazeri.ir>