

مهندسی امید، نیرویی برای تحول و رشد

نجمه سلیمانپور^۱

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۲/۱۰ تاریخ چاپ: ۱۴۰۴/۰۵/۱۸

چکیده

در دنیای پرشتاب و پیچیده امروزی، امید به عنوان یکی از بنیادی‌ترین نیازهای روانی انسان، نقشی حیاتی در شکل‌دهی به مسیر زندگی ایفا می‌کند. امید، نیرویی است که به ما توانایی مقابله با چالش‌ها، تحمل دشواری‌ها و حرکت به سوی آینده‌ای روشن‌تر را می‌بخشد. اما این مفهوم چگونه می‌تواند به شکلی علمی و سیستماتیک برای تحول فردی و اجتماعی به کار گرفته شود؟ مهندسی امید، تلفیقی از دانش روانشناسی، فلسفه و علوم اجتماعی است که به ما کمک می‌کند با طراحی نقشه‌ای ذهنی و عملی، به سوی تحقق اهداف و رویاهای خود گام برداریم. این رویکرد فراتر از دیدگاه‌های سنتی، تلاش می‌کند امید را به عنوان یک مهارت آموختنی و قابل تقویت به افراد معرفی کند. در این مقاله با مرور مبانی نظری به بررسی مفهوم مهندسی امید نظریه‌ها و می‌پردازیم که افراد می‌توانند از آن‌ها برای افزایش انگیزه، تاب‌آوری و معنا در زندگی بهره‌برداری کنند. امید، نه فقط یک احساس، بلکه یک انتخاب آگاهانه است که می‌تواند مسیر زندگی ما را تغییر دهد.

واژگان کلیدی

مهندسی امید، تاب‌آوری، انگیزه.

۱. کارشناسی ارشد مدیریت تحول، دانشگاه آزاد اسلامی چالوس، چالوس، ایران. soleimanpournajmeh@gmail.com

مقدمه

زندگی فردی و اجتماعی انسان همواره دارای فراز و فرودهایی است و افراد به طور معمول شکستهایی را تجربه میکنند. امیدواربودن کمک می کند مردم شکستهای زندگی خود را موقتی بدانند و حتی آن را با کوشش بیشتر به موفقیت تبدیل کنند. امید به افراد حس عمیق امن بودن و قابل اعتماد بودن جهان را می دهد و زندگی را تحمل پذیر می سازد. (امیری اسفرجانی و همکاران، ۱۳۹۸).

امید نه تنها یک احساس مثبت است، بلکه ابزاری روان شناختی و عصبی است که توانایی ما را برای مواجهه با چالش ها و تحقق رؤیایها تقویت می کند. مفهوم "مهندسی امید" رویکردی نوین است که با ترکیب علوم اعصاب، روان شناسی مثبت گرا و توسعه فردی، به دنبال طراحی و تقویت سازوکارهایی است که به انسان ها کمک می کند تا در مسیر رشد و تحول گام بردارند. مهندسی امید، فراتر از یک دیدگاه فلسفی، بر پایه شواهد علمی استوار است. مطالعات نشان داده اند که امید می تواند ساختارهای مغزی را تغییر داده، انعطاف پذیری ذهنی را افزایش داده و حتی سلامت جسمانی را بهبود بخشد. این توانایی منحصر به فرد، امید را به یکی از مؤثرترین نیروها برای غلبه بر محدودیت ها و ایجاد آینده ای روشن تر تبدیل می کند. مهندسی امید نه تنها ابزاری برای گذر از دشواری ها، بلکه نیرویی برای شکوفایی و پیشرفت در تمامی ابعاد زندگی است.

امید

امید به عنوان یک حالت روانی مثبت شامل توانایی طراحی مسیرهای رسیدن به اهداف و انگیزه برای دنبال کردن آن مسیرها تعریف می شود. امید نیروی انرژی دهنده ذهنی و ساختاری از ادراک و احساس کلی است که مبتنی بر انتظارات مثبت از آینده می باشد و بر اساس آن فرد اعتقاد دارد که شرایط کنونی وی گذرا و موقتی بوده و نیازها و اهداف او در آینده قابل دستیابی خواهد بود (مولایی و همکاران، ۱۳۹۶). مفهوم امید از نظر نووتنی^۱ (۱۹۸۹)، نیروی زندگی پویا و بلند، از نظر دارلینگتون^۲ (۲۰۰۲)، اهمیت حمایت شدن از سوی دیگران، از نظر هاملمستین و روث^۳ (۲۰۰۲)، برقراری ارتباط نزدیک با ارزش های شخصی و اهداف و از نظر هاقتون^۴ (۲۰۰۷)، توان دنبال کردن فعالیت های روزانه و متحرک نگهداشتن خود است (کرمانی و همکاران، ۱۳۹۰). اجزای اصلی امید قدرت اراده^۵ و طراحی مسیر^۶ است. قدرت اراده اعتقاد به توانایی برای دستیابی به اهداف و طراحی مسیر توانایی شناسایی و ایجاد راه های ممکن برای رسیدن به اهداف است.

مهندسی امید

مهندسی امید مفهومی است که به فرآیند ایجاد، تقویت، و هدایت امید در افراد یا جامعه اشاره دارد. این رویکرد، با ترکیبی از علم، هنر، و روانشناسی، تلاش می کند شرایطی را فراهم کند که افراد بتوانند چشم انداز روشن تری از آینده داشته باشند و انگیزه لازم برای رسیدن به اهدافشان را پیدا کنند. مهندسی امید می تواند از دیدگاه های مختلف تعریف شود. در تعریف روانشناختی، مهندسی امید فرآیندی سیستماتیک است که بر پایه اصول روانشناسی مثبت گرا، افراد را

¹. Nowotny

². Darlington

³. Hammelstein & Roth

⁴. Houghton

⁵. Agency

⁶. Pathways

توانمند می‌سازد تا بر موانع غلبه کرده، اهداف خود را مشخص کنند و با انرژی و انگیزه به سمت تحقق آنها حرکت کنند. در حوزه اجتماعی، مهندسی امید به معنای طراحی و پیاده‌سازی سیاست‌ها، برنامه‌ها، و فرهنگ‌هایی است که افراد جامعه را نسبت به آینده امیدوارتر کرده و حس همبستگی و پیشرفت جمعی را تقویت می‌کند. در تعریف مدیریتی مهندسی امید به معنای ایجاد محیط کاری است که در آن کارکنان احساس کنند تلاش‌هایشان به نتایج مثبت منجر می‌شود، اهداف سازمانی ارزشمند هستند، و مسیر دستیابی به موفقیت روشن است. در تعریف فلسفی مهندسی امید از دیدگاه فلسفی، هنر ساختن چشم‌اندازی روشن از زندگی است که افراد را قادر می‌سازد از مشکلات به عنوان فرصتی برای رشد استفاده کنند و معنای عمیق‌تری در تجربیات خود بیابند. در حوزه آموزش، مهندسی امید به معنای ایجاد فرآیندهای یادگیری است که دانش‌آموزان را نه تنها به یادگیری علاقه‌مند کند، بلکه به آنها ایمان به توانایی‌هایشان و امید به آینده‌ای بهتر بدهد. در تعریف عملیاتی مهندسی امید می‌تواند به معنای برنامه‌ریزی دقیق و اجرای اقدامات ملموسی باشد که افراد را از ناامیدی بیرون بیاورد و آنها را به حرکت در مسیر بهبود و پیشرفت ترغیب کند.

نظریه های امید

زیر بنای فکری نظریه امید، به آثار کاتلین^۷ و چان^۸ (۱۹۹۰) و استولند^۹ (۱۹۶۹) بر می‌گردد که در آن‌ها، امید، انتظار فرد برای موفقیت در دست‌یابی به هدفش تعریف شده است. نظریه‌های امید در حوزه روانشناسی، فلسفه و علوم اجتماعی مطرح شده‌اند و هر یک از دیدگاهی خاص به این مفهوم پرداخته‌اند. در ادامه به مهم‌ترین نظریه‌های امید اشاره می‌کنیم:

* نظریه امید اسنایدر^{۱۰}

از نظر اسنایدر، بنیان‌گذار نظریه امید در روان‌شناسی، امید عبارت است از ظرفیت ادراک شده برای تولید مسیرهایی به سمت هدف‌های مطلوب و انگیزه ادراک شده برای حرکت در این مسیرها از این روی، امید یعنی انتظار مثبت برای دست‌یابی به هدف‌ها. این انتظار مثبت، خود دارای دو بُعد گذرگاه و عامل است؛ یعنی: عامل + گذرگاه = امید (پرچم و همکاران، ۱۳۹۲).

امید را که سازه‌ای بسیار نزدیک به خوش‌بینی است، اسنایدر (۲۰۰۰) به عنوان سازه‌ای شامل دو مؤلفه مفهوم سازی کرده است: ۱- توانایی طراحی گذرگاههایی به سوی هدف‌های مطلوب به رغم موانع موجود، و ۲- کارگزار انگیزش برای استفاده از این گذرگاهها، امید مجموع این دو مؤلفه است. طبق این مفهوم سازی، امید هنگامی نیرومند است که هدف‌های ارزشمندی را در برگیرد و با داشتن موانع چالش‌انگیز ولی نه برطرف‌نشده، احتمال دستیابی به آنها در میان مدت وجود داشته باشد جایی که ما به رسیدن به هدف‌ها اطمینان داریم، امید غیرضروری است جایی که مطمئن هستیم به هدف نخواهیم رسید، در این صورت نومید می‌شویم. طبق این مفهوم سازی، هیجان‌های مثبت و منفی محصول جنبی تفکر هدفمند امید و ناامیدی هستند (قاسمی و همکاران، ۱۳۸۸). این نظریه یکی از پرکاربردترین و مشهورترین نظریه‌های روانشناسی در مورد امید است.

⁷ . Katlin

⁸ . Chan

⁹ . Stotlend

¹⁰ . Snyder's Hope Theory

* نظریه امید در روانشناسی مثبت گرا

نظریه امید نشان می دهد که باور به توانایی خود در برنامه ریزی و تحقق اهداف می تواند تغییرات مثبتی در زندگی افراد ایجاد کند. امید به عنوان یکی از عناصر کلیدی برای بهزیستی و شادی معرفی می شود. اسنایدر این نظریه را بر پایه سه مؤلفه اصلی بنا کرده است:

اهداف^{۱۱}: امید حول محور دستیابی به اهداف ارزشمند شکل می گیرد. اهداف باید مشخص، قابل دستیابی و چالش برانگیز باشند.

قدرت اراده^{۱۲}: این به انگیزه و باور فرد به توانایی خود برای دستیابی به اهداف اشاره دارد. افراد امیدوار، اعتقاد دارند که می توانند بر موانع غلبه کنند.

راهبردها^{۱۳}: توانایی فرد برای برنامه ریزی و یافتن مسیرهای مؤثر برای رسیدن به اهداف است. افراد امیدوار در مواجهه با موانع، خلاقانه مسیرهای جایگزین پیدا می کنند.

افراد امیدوار انعطاف پذیری بالا دارند و در مواجهه با موانع، ناامید نمی شوند و راه حل های جدید می یابند. نگرش مثبت دارند و آینده را با دیدی مثبت نگاه می کنند. انرژی و انگیزه بیشتر دارند و برای دستیابی به اهداف خود تلاش مداوم دارند. افراد با سطح امید بالا کمتر دچار اضطراب و افسردگی می شوند. امیدواری موجب عملکرد بهتر در تحصیل و کار می شود. روابط سالم تری را تجربه می کنند. امید با بهبود سیستم ایمنی و کاهش بیماری های مرتبط با استرس همراه است.

* امید از دیدگاه فلسفی

در فلسفه رواقی امید به عنوان شکلی از پذیرش واقعیت و تلاش برای تغییر آنچه ممکن است و تمرکز بر کنترل درونی و کاهش وابستگی به عوامل بیرونی می باشد.

در فلسفه اگزیستانسیالیستی امید به عنوان نیرویی که معنای زندگی را در مواجهه با پوچی و چالش ها تقویت می کند، می باشد از نظریه امید به عنوان نیرویی برای غلبه بر سختی های زندگی است. طبق نظرسارتر امید از طریق آزادی انتخاب و مسئولیت پذیری شکل می گیرد.

در عرفان و ادبیات ایرانی امید به عنوان نیرویی الهی که از ارتباط با خدا و معنویت سرچشمه می گیرد. مولانا و حافظ تأکید بر امید به رحمت و عشق الهی در مواجهه با سختی ها دارند.

* نظریه یادگیری امید^{۱۴}

در مقابل یادگیری در ماندگی، امید به عنوان مفهومی که می توان آن را از طریق تجربه و آموزش آموخت می باشد و از آن می توان در آموزش امید به کودکان و نوجوانان و به کارگیری در مشاوره و کوچینگ مورد استفاده قرار داد.

* نظریه امید اجتماعی

امید به عنوان یک پدیده اجتماعی که با عدالت، رفاه و تغییرات اجتماعی مرتبط است و تأکید بر امید به عنوان یک عامل برای ایجاد تحولات مثبت در جوامع دارد. امید اجتماعی، امید کور که مظهر یأس است و در هنگامه ای که انسان

¹¹ . Goals

¹² . Agency

¹³ . Pathways

¹⁴ . Learned Hopefulness

مستأصل است و در وضعیتی قرار دارد که فقط می تواند شرایط را بپذیرد، نیست. امید اجتماعی، امید عملی است که فردای بهتر را دست یافتنی و به دست همین انسان معمولی ممکن می داند. بنابراین یکی از مهمترین کیفیت های امید اجتماعی، عاملیت انسان است. رورتنی اظهار میدارد: امید توانایی باوربه این است که آینده به طور مطلوب از گذشته متفاوتتر و مطلوبتر است (رورتنی، ۱۳۸۴).

* نظریه امید معنوی

امید به عنوان نیرویی که از باور به چیزی بزرگ تر از خود سرچشمه می گیرد، مانند خدا، کائنات یا معنویت و تأثیر مثبت بر تاب آوری و مقابله با فقدانها و بحرانها دارد.

* نظریه امید درمانی^{۱۵}

در این نظریه از امید به عنوان ابزاری برای بهبود روانشناختی، درمان افسردگی، کاهش استرس و افزایش تاب آوری استفاده کرد.

* نظریه امید در علوم اعصاب^{۱۶}

نظریه امید در علوم اعصاب به بررسی ارتباط امید و فرآیندهای عصبی در مغز می پردازد. این نظریه توضیح می دهد که چگونه داشتن امید و دیدگاه مثبت می تواند ساختارها و عملکردهای مغز را تحت تأثیر قرار دهد و به بهبود سلامت روانی و جسمی فرد کمک کند. تحقیقات نشان داده اند که داشتن امید باعث ترشح بیشتر دوپامین می شود، که این امر می تواند احساس شادی، انگیزه برای دستیابی به اهداف و پایداری در مواجهه با چالش ها را افزایش دهد. امید با فعالیت در قشر پیش پیشانی مغز، بخشی که مسئول برنامه ریزی، تصمیم گیری و تنظیم رفتار است، ارتباط دارد. داشتن امید می تواند به تقویت مهارت های حل مسئله و تصمیم گیری منجر شود. امید می تواند پاسخ سیستم عصبی به استرس را کاهش دهد. این اثر از طریق کاهش فعالیت در آمیگدال (بخش مربوط به پردازش احساسات منفی) و افزایش فعالیت در قشر پیش پیشانی حاصل می شود. افراد امیدوار معمولاً انعطاف پذیری بیشتری دارند، به این معنی که مغز آنها قادر است به طور موثرتری خود را با تغییرات و چالش ها تطبیق دهد. این ویژگی برای بهبود از مشکلات و حفظ سلامت روانی بسیار مهم است. امید می تواند از طریق کاهش سطوح کورتیزول (هورمون استرس) و افزایش فعالیت سیستم ایمنی، سلامت جسمانی را نیز بهبود بخشد. امید به عنوان عاملی برای بهبود سلامت جسمانی و روانی می باشد. امید درمانگری یک برنامه درمانگری است که بر اساس نظریه امید درمانگری اسنایدر به منظور افزایش تفکر امیدوارانه و تقویت فعالیتهای مربوط به پیگیری هدف طراحی شده است. به گفته اسنایدر، امید مفهومی است شناختی که متوجه آینده است؛ بنابراین اگر فرد ناتوان امیدوار به آینده باشد، ممکن است در ابعاد مختلف کیفیت زندگی خویش وضعیت بهتری را احساس کند. امید درمانگری گروهی از درمان رفتاری، درمان راه حل مدار و درمان داستانی یا روایتی مشتق می شود و هدف از این روش درمانگری برای برانگیختن افراد برای غلبه بر چالشها و به دست آوردن پیروزی است. اسنایدر اشاره می کند که امید درمانگری گروهی به دلیل تأثیر شگرفی که در درمان بیماریهای جسمانی و روانی انسان دارد می تواند رویکرد بیمارنگر را به رویکردی سلامت نگر تبدیل کند. افراد برخوردار از امید بالا، در دستیابی به راه حل های جایگزین و اهداف

¹⁵ . Hope Therapy

¹⁶ . Neurobiology of Hope

خود خلاق تر بوده و انگیزه بیشتری را برای دنبال کردن آنها دارند، مهمتر اینکه قادر به درس گرفتن از موفقیتها و شکستهای قبلی برای دسترسی به اهداف آینده نیز هستند (شیخ الاسلامی و رضانی، ۱۳۹۸).

مهندسی امید، نیروی برای تحول و رشد

برای رسیدن به موفقیت فقط داشتن هدف کافی نیست؛ زیرا دشواریهای زیادی در راه رسیدن به اهداف وجود دارد. انسان قوی باید بتواند با وجود همه موانعی که در راه دارد، به اهداف خود نزدیکتر شود. امید داشتن باعث می شود که افراد با مشکلات مقابله کنند و برای رسیدن به اهداف خود، استراتژیهای مختلفی را امتحان کنند. امید فقط یک حس خوب نیست؛ بلکه عاملی است که می تواند انسان را به سوی موفقیت و توسعه فردی هدایت کند. افراد امیدوار اهداف بزرگی برای یادگیری دارند؛ این مسئله باعث می شود همیشه پیشرفت های خود را بررسی و کنترل کنند تا مطمئن شوند در مسیر درستی قرار گرفته اند. طبق برخی پژوهش ها، اهدافی که به یادگیری مربوط هستند روی بخش بزرگی از زندگی انسان ها مانند فعالیت های علمی، هنری، ورزشی و حتی راه اندازی کسب و کار تاثیر می گذارند. افرادی که در زندگی خود امید ندارند، معمولاً اهداف عملکردی دارند. این افراد کارهایی را انتخاب می کنند که چالش نداشته باشند و با این کار فرصت پیشرفت را از خود می گیرند. زمانی که در کارهای خود شکست می خورند نیز تمام روحیه خود را از دست می دهند و کار را نیمه تمام رها می کنند. افراد ناامید تصور می کنند توانایی کنترل محیط اطراف خود را ندارند و هیچ گاه به اهداف خود نمی رسند. جالب است بدانید امید با افسردگی و استرس رابطه عکس دارد. هر چقدر افراد امید و انگیزه بیشتری در زندگی داشته باشند، میزان افسردگی و استرس در آن ها کاهش پیدا می کند. امیدوار بودن و داشتن تفکرات امیدوارانه بر سیستم عصبی افراد تاثیر زیادی می گذارد. پژوهشگران معتقدند هر چه در بدن اتفاق می افتد بر ذهن نیز تاثیرگذار است و هر چه بر ذهن تاثیرگذار باشد، بر جسم نیز تاثیر می گذارد. به همین علت می گویند بیماران با امیدواری می توانند برخی بیماری های سخت مانند سرطان را درمان کنند و بهتر با بیماری خود کنار بیایند. مهندسی امید به عنوان یک نیروی تحول و رشد، به معنای استفاده آگاهانه از اصول روانشناسی، فلسفه مثبت اندیشی و تکنیک های عملی برای ایجاد انگیزه، ایجاد تغییرات مثبت و پیشبرد اهداف در زندگی فردی، اجتماعی و سازمانی است. این رویکرد از این پیش فرض آغاز می شود که امید چیزی بیش از یک احساس گذرا است؛ بلکه یک مهارت، نگرش و فرآیندی است که می تواند تقویت، برنامه ریزی و مدیریت شود. مهندسی امید، نیرویی قدرتمند برای تحول و رشد است که می تواند از طریق ترکیب آگاهی، برنامه ریزی استراتژیک، و باور به توانایی ها، افراد و سازمان ها را به موفقیت برساند. امید نه تنها یک احساس، بلکه یک مهارت قابل پرورش است که می تواند زندگی و جهان اطراف را تغییر دهد.

نتیجه

مهندسی امید یک ابزار قدرتمند برای تسهیل تحول و رشد است. با استفاده از این رویکرد، می توان به جای تسلیم شدن در برابر چالش ها، آن ها را به فرصت هایی برای پیشرفت تبدیل کرد. این مفهوم تأکید می کند که امید قابل خلق و مدیریت است و می تواند به یک نیروی تحول آفرین در زندگی فردی و اجتماعی تبدیل شود. نظریه های امید در حوزه روانشناسی، فلسفه و علوم اجتماعی مطرح شده اند و هر یک از دیدگاهی خاص به این مفهوم پرداخته اند. نظریه های امید در روانشناسی و علوم اجتماعی نشان می دهند که امید نه فقط یک احساس، بلکه یک فرآیند شناختی و انگیزشی است که نقش مهمی در رشد فردی، اجتماعی و سازمانی ایفا می کند. امید، نیرویی است که به انسان ها توانایی می دهد تا اهدافی تعیین کنند، مسیرهای متنوعی برای دستیابی به آن ها بیابند و با انگیزه ای قوی برای غلبه بر موانع حرکت کنند.

امید، همان‌طور که در نظریه‌های مختلف نشان داده شده است، ابزاری برای ایجاد انگیزه، تاب‌آوری و نوآوری است. این مفهوم به ما می‌آموزد که با دید مثبت و برنامه‌ریزی مؤثر می‌توان بر مشکلات فائق آمد و به اهداف دست یافت. در نهایت، امید راهنمایی است که به انسان‌ها کمک می‌کند حتی در تاریک‌ترین لحظات زندگی، چراغی برای حرکت به جلو بیابند.

منابع

- ۱- امیری اسفرجانی، زهرا، هاشمیان فر، سید علی، قاسمی، وحید، ۱۳۹۸، کاوش در امید اجتماعی، نظریه ای داده بنیاد، مسائل اجتماعی ایران، سال دهم، شماره ۱.
- ۲- رورتنی، ریچارد، (۱۳۸۴)، فلسفه و امید اجتماعی، ترجمه عبدالحسین آذرنگ و نگار نادر. تهران، نشر نی.
- ۳- قاسمی، افشان، عابدی، احمد، باغبان، ایران، ۱۳۸۸، اثربخشی آموزش گروهی مبتنی بر نظریه امید اسنایدر بر میزان شاکامی سالمندان، دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان اصفهان، شماره ۴۱.
- ۴- شیخ الاسلامی، علی، رمضان، شکوفه، ۱۳۹، اثربخشی امیددرمانگری گروهی مبتنی بر نظریه اسنایدر بر کیفیت زندگی مردان با ناتوانی جسمی-حرکتی، مجله علوم روانشناختی، دوره هجدهم، شماره ۷۵.
- ۵- مولایی، زهرا، آهنگرزاده رضایی، سهیلا، خله‌خالی، حمیدرضا، ۱۳۹۶، تأثیر گروه درمانی امید محور، مبتنی بر نظریه امید اسنایدر بر کیفیت زندگی بیماران مبتلا به سرطان، مجله دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه، دوره پانزدهم، شماره ششم، پی در پی ۹۵.
- ۶- پرچم، اعظم، فاتحی زاده، مریم، محققیان، زهرا، ۱۳۹۲، ابعاد سه گانه ی نظریه امید اسنایدر و تطبیق آن با دیدگاه قرآن کریم، دو فصلنامه علمی پژوهشی تحقیقات علوم قرآن و حدیث دانشگاه الزهراء، سال دهم، شماره ۱، پیاپی ۱۹.
- ۷- کرمانی، زهرا، خداپناهی، محمد کریم، حیدری، محمود، ۱۳۹۰، ویژگی های روان سنجی مقیاس امید اسنایدر، فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، سال ۵، شماره ۳.