

اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى نَبِيِّكَ مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ

Webb Creek and Redwoods, Mount Tamalpais State Park, California



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
آکادمی علوم توانبخشی

امید expectancy

نشست گروهی-حمایتی والدین دارای
فرزند کم شنوا

دکتر فرنوش جاراللهی
استادیار گروه شنوایی شناسی

تیرماه ۱۳۹۸



تعاریف امید و خوشبینی

امید یعنی؛

انتظار (مثبت) رسیدن به هدف، چشمداشت، توقع
نشانه یک فاصله است که در پس زمان بدست می آید.
کمک می کند که فاصله بین ما و هدف را قبول کنیم.
مقوله ای کاملاً انتزاعی است.

خوشبینی به معنی؛

انتظار وقوع رویدادهای مثبت در آینده است



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
آوا اسکدره علوم توانبخشی

- تحصیل می کنیم به امید موفقیت و اشتغال خوب
- کار می کنیم به امید دست یافتن به رضایت خاطر و کسب سرمایه
- دوست می شویم به امید روابط صمیمانه، تعامل و گفتگو
- ثروت بدست می آوریم به امید رفاه
- ازدواج می کنیم به امید شادمانی و سلامت روانی و تقسیم عواطف



تعریف امید (دیدگاه اسنایدر)

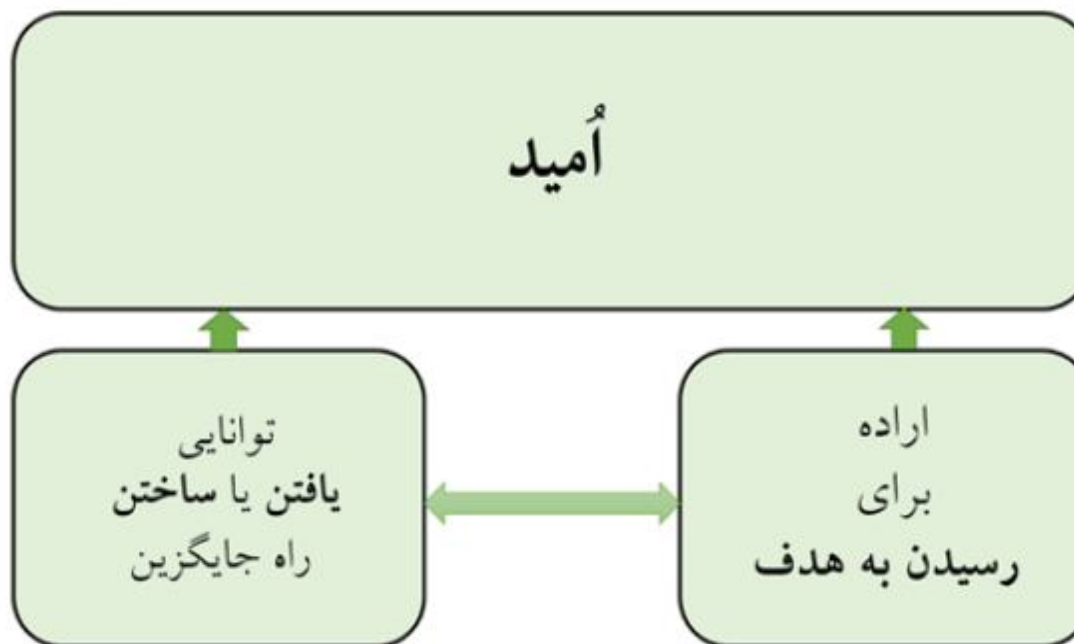
- امید به ویژگی‌های فرد و توانایی فرد در ساختن آینده‌ی مطلوب اشاره دارد. اسنایدر برای امید، دو مولفه تعریف می‌کند:
- قدرت اراده: کسی که امیدوار است، اراده کرده است و می‌خواهد که در مسیر هدفی که تعیین کرده حرکت کند (بدون تعریف هدف، اراده کردن برای رسیدن به آن هدف معنا ندارد)
- قدرت یافتن مسیر: کسی که امیدوار است، معتقد است که اگر مانعی در سر راه رسیدن به هدفش ایجاد شود، می‌تواند مسیر تازه‌ای برای رسیدن به آن هدف پیدا کند.



تعریف امید (دیدگاه اسنایدر)



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
آوا اسکدره علوم توانبخشی





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
آوا اسکندره علوم توانبخشی

امید معنی پیدا نمی کند مگر هدفی وجود داشته باشد.
یعنی انتظار رسیدن به هدف و انگیزه ای برای رسیدن
به آن

تا کنون هیچ انسان بدبینی، اسرار ستارگان را کشف نکرده
و با کشتی به جستجوی سرزمین های کشف نشده نرفته
و دریچه ی جدیدی را به روی انسان نگشوده است.

هلن کلر



دانشگاه علوم انسانی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
اداره علوم توانبخشی

اثرات امید

- امید دیدنی نیست، مقوله ای انتزاعی است. بنابراین بازخوردهای آن را می بینیم:
- شادی و شوق
- ارتباطات خوب و شادمانه
- نگاه شاد به تداوم زندگی
- افزایش کیفیت زندگی
- احساس رضایت خاطر و خوشبختی
- هدفمندی
- ایجاد آرامش بویژه در بحران های زندگی
- آسان شدن پذیرش سختی ها
- غنای روانی و تعادل شخصیتی
- سلامت جسمی و روانی
- تقویت شجاعت و از بین رفتن ترس ها
- داشتن اهداف مکرر
- پایان دوره امید موقعی است که شعور ما از درک واقعیت های اطرافمان کافی نباشد



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
آکادمی علوم و پزشکی

ویژگی های (بازخوردهای) امید

- امید دیدنی نیست، مقوله ای انتزاعی است. بنابراین بازخوردهای آن را می بینیم:
 - شادی
 - ارتباطات خوب و شادمانه
 - افزایش کیفیت زندگی
 - احساس رضایت خاطر و خوشبختی
 - هدفمندی
 - ایجاد آرامش
- امیدواری این نیست که کاملاً از هر جهت سالم باشیم. امیدواری می تواند در نقص عضو رخ دهد. امیدواری در ذهن و قلب ماست، به داشتن و یا نداشتن چیزی ربط ندارد



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
اداره علوم توانبخشی

ویژگی های افراد امیدوار

- کلام آنها مثبت و توأم با شادی است
- خستگی ناپذیر هستند و در اوج سختی ها می گویند: این نیز بگذرد
- صبور و شکیبیا هستند
- ما از هر زمین خوردنی برای حرکت کردن استفاده می کنند آنها هم زمین می خورند، ا حسن رابطه دارند
- در اوج تنگدستی به خودشان و دیگران توجه می کنند
- نگاه بلند دارند: بجای سیاه دیدن (منفی گرایی)، سفید و رنگی می بینند
- از بحران های زندگی استقبال می کنند، مثل یک موج سوار: تعادلشان بهم نمی ریزد
- می توانند بین داشته ها و نداشته هایشان تعادل برقرار کنند
- زنده های واقعی هستند، روحیه می دهند، فضا را دگرگون می کنند، اثرگذار هستند
- قانع هستند. قناعت کردن سطح پذیرش ما را بالا می برد و به تسلیم می رسیم
- در جرگه آدم هایی هستند که رنج را تجربه می کنند و در پس آن رنج، عشقی را ادراک می کنند و با آن عشق زندگی می کنند.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
آوا اسکدره علوم توانبخشی

چطوری سطح انگیزه مان را بالا دنگه داریم و امیدوار تر زندگی کنیم؟

• ما همواره امیدوار هستیم. ناامیدی مطلق نیز وجود ندارد

- اما گاهی سطح آن پایین می آید مثل بیماری های جسمی بنابراین توجه به بدن با چکاب پزشکی
- ورزش و تغذیه صحیح
- قطع رابطه با آدم های غرغرو و با تفکر منفی، آدم هایی که در گذشته زندگی می کنند
- انگیزه دست یافتن را در خودمان تقویت کنیم
- باور کنیم که شایسته رسیدن هستیم
- خوابمان را تنظیم کنیم. آدم های پر خواب نمی توانند آدم های امیدواری باشند
- دائم به خودمان ایمپالس مثبت بدهیم
- تصویر ذهنی از خودمان مثبت و خوشایند باشد
- منتظر نباشیم کسی به ما روحیه بدهد، خودمان عامل باشیم
- خمیده نباشیم، شانه ها محکم، نگاه مستقیم، چهره خندان و همواره در تلاش و حرکت
- پتانسیل تغییر را در خودمان فعال نگه داریم
- خودمان را با دیگران مقایسه نکنیم
- خودمان را همانطور که هستیم قبول داشته باشیم
- بخش خلاقیت وجودمان را فعال کنیم
- به طبیعت برویم که بهترین استاد ما است
- پیام های مثبت را به در و دیوار خانه تان نصب کنید

کسی که بر مرکب صبر و بردباری سوار شد
به میدان پیروزی خواهد رسید
امام علی (ع)



همیشه ، اهی وجود دارد...





- تا جلسه آینده به خودمان توجه کنیم، مواردی که امید داشتیم و یا ناامید شدیم را یادداشت دکنیم و ببینیم احساس بعدی ما چه بوده است؟ و چه کار کرده ایم.
- این یادداشت ها ما در نسبت به خودمان هوشیار می کند

پرسشنامه امید به زندگی
(اسنایدر)



با سپاس