

الأمل

تمهيد:

يعتبر مفهوم الأمل من المفاهيم الأساسية في علم النفس الإيجابي، وذلك لأن له آثارا إيجابية عديدة في تحقيق التكيف الإنساني والصحة النفسية والجسمية. وأضاف (Fred 2003) أن الأمل نقطة إيجابية جديدة تستخدم في تنمية الموارد البشرية في مجالات العمل والتعلم والإنتاج.

1- مفهوم الأمل:

أكد (Hearth 1990) على أن وجود الأمل هو أمر حيوي بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من مرض عضال، بغض النظر عن قربهم من الموت، كما أن له تأثير إيجابي على تشجيع المرضى على التخطيط وصنع القرار، والمسؤولية نحو مستقبل أفضل.

عرف "سنايدر" (Snyder) الأمل بأنه عملية التفكير في الأهداف الشخصية، مع وجود الدافعية التي تدفع الشخص لتحقيق هذه الأهداف، والطرق التي تساعد على تحقيقها، وأن الأمل يعتبر تفاعلا بين عدة أشياء:

- المسؤولية نحو تحقيق الهدف.
 - طريقة التفكير والربط بين الوضع الحالي والهدف المنشود.
 - الهدف المبتغى الحصول عليه على المدى القريب أو البعيد.
- ويذكر (Sumerlin 1997) أن الأمل هو السلوك الموجه لنجاح وتحقيق الأهداف، وهو الدافع وراء إنجاز الأشياء والموضوعات، والتوقع الإيجابي لها. فالأمل يعتمد عليه في تقييم الحافز لنجاح عملية إكمال الهدف، حيث أن الأفراد الذين يتمتعون بالأمل هم أصحاب القدرة على إيجاد حلول لصنع مستقبل أفضل.

2- أنواع الأمل:

ذكر (Jamie Auld 2011) أن هناك نوعين من الأمل:

- **الأمل بالتمني:** وهو الهدف الموجه بدون شعور شخصي بالمسؤولية.
 - **الأمل بالاعتماد:** وهو الهدف المعتمد على شعور قوي بالمسؤولية نحو تحقيق الهدف المنشود.
- أما "عماد مخيمر" (2003) أشار إلى أن هناك نوعين من الأمل :
- **الأمل العام:** وهو ذلك الذي يمثل شعورا عاما لدى الفرد بالقدرة على النجاح والإنجاز.
 - **الأمل المحدد أو الخاص:** وهو المتعلق بالنجاح في موضوع معين (الامتحان، الحصول على عمل،....)

3- مكونات الأمل:

يرى سنايدر و زملائه (2002) أن هناك مكونين رئيسيين للأمل هما:

- **الطاقة أو القوة Agency** وتعني مستوى الطاقة و القوة الموجهة للهدف.
- **المسارات أو السبل Pathways** وتعني القدرة على التخطيط لبلوغ الهدف.

4 - النظريات المفسرة للأمل :

أ- النظرية التحليلية:

اهتم منظرو علم النفس بمفهوم الأمل حيث أشار "فرويد" إلى أنه يتعلق بقوة الأنا وعدم استنزافها في الصراعات واحتفاظها بطاقتها النفسية لتحقيق الإنجازات، كما يرتبط الأمل بالقدرة على تجاوز الموقف الأوديسي وسلامة الأنا الأعلى، وقيامها بوظائفها بشكل جيد مما يزيد من قدرة الفرد على الإنجاز ومواجهة الضغوط والمشكلات والمخاوف.

ب- نموذج ستوتلاند:

اقترح "ستوتلاند" (1969) Stotland نموذج يكون فيه مستوى الأمل لدى الفرد، أي إحساسه المفعم بالأمل، يعكس احتمالية الوصول إلى النتيجة المستقبلية المرغوب فيها، أي توقع أكبر من الصفر لتحقيق الهدف". وفقا لهذا النموذج، فإن الفرد الذي يُقَوِّم النتائج المستقبلية باستخدام الموارد النفسية واستراتيجيات التكيف، والمفعم بالأمل يصل إلى تقييم الأهداف المستقبلية المرجوة على أنها واقعية.

ج- نظرية سنايدر:

كما اقترح سنايدر (1991) Snyder أن للأمل بعدين، وهما القوة والسبل، فالقوة هي الطاقة الموجهة نحو الهدف وهي القدرة على البدء ومواصلة التحرك نحو الهدف على طول اختيار الطرق. أما السبل فتتمثل التخطيط من أجل تحقيق الأهداف.

د- نظرية سيلجمان:

يعتقد سيلجمان أن هناك عاملين يؤخذان بعين الاعتبار معا لتفسير وجود الأمل أو اليأس لدى فرد ما. في حالة الأمل، يكون الاعتقاد في أسباب دائمة وشاملة للأحداث السعيدة مع أسباب مؤقتة ومحددة للأسباب السيئة. أما في حالة اليأس، يكون الاعتقاد في أسباب دائمة وشاملة للأحداث السيئة مع أسباب مؤقتة ومحددة للأسباب السعيدة.

هـ- نظرية لازاروس:

أعطى "لازاروس" (2002) Lazarus المعنى النفسي للأمل بأنه شيء ايجابي لا يتوافر حاليا في حياة الفرد، ربما هو في طريقه إلى الحدوث على الرغم من أن الرغبة تعد خاصية أساسية فيه، إلا أن الأمل لا يعتمد عليها فقط لأنه يتطلب الاعتقاد بإمكانية توصل الفرد إلى نتيجة مرغوب فيها. والشرط الأساسي في الأمل هو أن تكون ظروف حياة الفرد غير ملائمة أو غير مناسبة. وأوضح "لازاروس" أيضا دور التقبل في الحياة أي أن المرء لا يمكن له أن يقبل قدرا محتوما من دون بعض الأمل فيما يخص إمكانية الوصول إلى حياة ايجابية في وجه الخسارة القادمة التي قد يتعرض لها. وأن كلا من التقبل والأمل متداخلان فيما بينهما.