



## نقش امید در سلامت روان

بهبودی به معنای زیستن در شرایط مطلوب می‌باشد و سلامت روان به معنای بهزیستی شناختی، رفتاری و عاطفی می‌باشد. یعنی فرد با شناسایی توانایی‌های خویش بتواند با مشکلات به نحوه مؤثری کنار آید، با خانواده و دوستان خویش ارتباط مفید و اثرگذار برقرار کند و نقش اجتماعی‌اش را به خوبی ایفا کند.

امید به زندگی با سلامت روان ارتباط مثبت معناداری دارد، هر چه امید به زندگی بیشتر باشد افراد از سلامت روان بالایی برخوردار هستند، سازه امید به عنوان یک نقطه قوت روانشناختی است که می‌تواند به پرورش و ایجاد سلامت روان کمک زیادی کند. امید یکی از پایه‌های اصولی و قدرتمند روانی است که مشخص‌کننده دستاوردهای زندگی است و انسان را به تلاش و کوشش واداشته و او را به سطح بالایی از عملکردهای روانی و رفتاری نزدیک می‌کند.

امید (Hope) دارای دو مؤلفه شناختی و عاطفی است که مؤلفه شناختی آن فرایندی از تفکر راجع به هدف، همراه با انگیزش برای حرکت به سمت هدف و نیز راه‌های رسیدن به آن هدف است و مؤلفه عاطفی آن می‌تواند پیش‌بینی‌کننده وقوع رویدادهای مثبت در آینده و در نتیجه افزایش سلامت روانی باشد.

افراد مثبت‌گرا و امیدوار کمتر احتمال دارد که به هنگام رویارویی با مسائل زندگی به ضعف سلامت روان و افسردگی دچار شوند، این افراد عامل و گذرگاه‌های بیشتری برای دنبال کردن اهداف خود دارند و وقتی با مانع برخورد می‌کنند می‌توانند انگیزه خود را حفظ کرده و از گذرگاه‌های جایگزین استفاده کنند اما افراد ناامید به دلیل اینکه گذرگاه‌های کمی دارند در برخورد با موانع به راحتی انگیزه خود را از دست داده و دچار هیجان‌های منفی می‌شوند. امید می‌تواند رضایتمندی و بهزیستی ذهنی فرد را به اوج برساند از این رو سطح امید پیش‌بینی‌کننده نیرومند سازگاری روانشناختی و سلامت روان است.

