

امید و امیدواری

خداوند در خلقت انسان با دمیدن روح خود در کالبد انسانی امید و موفقیت را در او دمیده است. از این رو انسان از روزی که به دنیا می‌آید در عرصه ای گام برمی‌دارد که از امید ساخته شده است. امید به موفقیت و خوشبختی حتی انسان را در دشواری و تاریکی شب های تاریک امیدوار است که فردایی وجود خواهد داشت که در آن صبح پیروزی خواهد دمید. امید همراه قدرت و «مادر» موفقیت است، کسی که امیدوار است در خود موهبت معجزه دارد. زندگی بدون تلاش ملال آور و غم انگیز است، زندگی بدون حرکت مایه ی سکون و ایستایی، خموی و رنجوری است. هیجان و لذت زندگی نیز در تلاش و حرکت و پویایی است و آن نیروی نامرئی و شگفت آور این تلاش و تحرک همان امید است.

امید موهبتی معنوی و الهی است که چرخه زندگی را به گردش درآورده و موتور تلاش و فعالیت را روشن نگه می‌دارد.

بدون امید همه انگیزه‌ها به خاموشی و همه ی احساس‌ها به سری می‌گراید و هیچ حرکتی صورت نخواهد پذیرفت.

امید توانایی لذت بردن از تکامل و غلبه بر موانع بزرگ را به انسان ارزانی می‌دارد. نهایت خواسته‌ها و انتخاب انسان امید به آینده ای بهتر است که هر چه او از منابع جهان معنوی بیشتر برخوردار شود در دستیابی به آن امیدوارتر است.

به تعبیر اندیشمند فرهیخته مولانا:

سایه حق بر سر بنده بود
گفت پیغمبر که چون کوی در
چون نشینی بر سر کوی کسی
چون ز چاهی می کنی هر روز خاک

عاقبت جوینده یابنده بود
عاقبت زان در برون آید سری
عاقبت بینی تو هم روی کسی
عاقبت اندر رسی در آب پاک

امید چیست؟

گاهی انسان تمام تلاش و قدرت و امکانات خود را برای رسیدن به مقصود به کار می‌گیرد ولی باز نتیجه مطلوبی حاصل نمی‌شود، چون به عنایات خاصه ای که تحت اختیار او هم نیست محتاج است تا بتواند موانع و مشکلات را از سر راه بردارد، به آن نیروی ماورایی و معجزه گر «امید» می‌گویند.

لازمه امیدواری تلاش و حرکت است. کسی که بدون تلاش و عمل و فراهم آوردن اسباب و امکانات انتظار امید داشته باشد که به هدف و خواسته اش برسد مانند زارعی که بدون افشاندن تخم و یا مراقبت و آبیاری به انتظار محصول بنشیند البته چنین زری نتیجه مطلوب نخواهد داد.

اثرات امید در زندگی:

- ۱- موجب حرکت، تلاش و بالندگی است.
- ۲- بهداشت روانی را افزایش می‌دهد.
- ۳- موجب تقویت فلسفه انتظار است. انتظار به قدرت، کرم و رحمت بی پایان و بخشش خداوند.
- ۴- انگیزه دهنده و نیروبخش است.
- ۵- ایمان به قدرت معنوی و الهی را تقویت می‌کند.

۶- همت آفرین است و اراده را در فرد مستحکم می‌نماید.

۷- قدرت تحمل و مقاومت در برابر مشکلات را افزایش می‌دهد.

۸- موجب توکل بیشتر به خدا شده و اطمینان قلبی را می‌افزاید.

۹- انسان را از تشویش و نگرانی و اضطراب به ساحل آرامش می‌رساند.

۱۰- عامل توانگری بوده و افسردگی را از انسان دور می‌سازد.

۱۱- راه رسیدن به اهداف را ممکن و هموار می‌سازد.

۱۲- امید به خدا و ترس از غیر خدا را از انسان می‌گیرد.

راهکارهای تقویت امید:

۱- **مثبت نگر باشیم:** امید نگرشی بی نظیر است که تنها می‌تواند در افراد مثبت اندیش که مشتاقانه در انتظار یک زندگی بهتر هستند، ظاهر شود.

۲- **افکار منفی را از خود دور کنیم:** هر چه بیشتر به عمل و دانش نامحدود معتقد شده و افکار منفی را از خود دور کنیم غنی تر و رضایت بخش و امیدوارانه تر خواهد شد.

۳- **معنویت را در خود افزایش دهیم:** هر چه به منابع جهان معنوی بیشتر متصل شویم، محدودیت‌ها را از خود دور ساخته و امید را در خود و دیگران گسترش خواهیم داد.

۴- **عشق را در زندگی متجلی کنیم:** اکثر ناامیدی‌ها که از افراد با آن روبرو می‌شوند به دلیل آن است که در اجرای اهداف خود، به ویژه نشان دادن عشقشان به دیگران کوتاهی می‌کنند.

۵- **دنیا را بهتر بشناسیم:** دنیا دو روز است، روز در سختی و رنج و دیگر روز در راحتی و آسایش. ضروری است در روز خوشی سرمست و مغرور نشویم و در روز سختی تحمل و امید را از دست ندهیم و به استناد به فرمایش امام صادق (ع) باور داشته باشیم که برای اهل ایمان دنیا همانند زندان است. با این نگرش بن بست ناامیدی‌ها شکسته خواهد شد.

۶- **سختی‌ها را بهتر بشناسیم:** گاهی سختی‌ها منفعت آور و راحتی‌ها زیان بار است. گاهی سختی‌ها آثار منفی اشتباهات و خطاهای گذشته ما را پاک می‌کنند گاهی بهای بهشت اند، گاهی بهانه ی آشتی با خدا و مناجات با او، گاهی عامل تکامل اند، بهتر است تصور خود را نسبت به سختی‌ها اصلاح کنیم. حتی آن‌ها را روزنه های امید بدانیم.

۷- **به خاطرات خوش گذشته بیندیشیم:** گاهی انسان در سختی و مشکلات کنونی، گذشته خود را نادیده گرفته و احساس می‌کند از همیشه تا ابد در بدبختی و سختی بوده است. در صورتی که دیروزی بوده که آن مشکلات وجود نداشته. یادآوری خاطرات خوش گذشته منبع الهام بخش برای «حال» پر اندوه ماست که می‌تواند ما را از فشار کنونی نجات داده و ابهت گرفتاری را شکسته و امیدواری را افزایش دهد.

۸- **به آنچه که داریم بیندیشیم:** حتی در سخت ترین شرایط داشته‌های ما بیش از نداشته‌های ماست. سختی‌ها را بیش از آنچه هستند بزرگ نکنیم.

اگر اجازه دهیم چشم‌هایمان زیبایی‌های دیگر را که در اختیار داریم ببیند، امید به آینده در ما قوت می‌گیرد.

۹- **به آینده بیندیشیم:** بدانیم مشکلی که هم اکنون گریبان گیر ماست تا ابد همراه ما نخواهد ماند و مطمئن باشیم که سختی دنیا پایان پذیر است. بهتر است چشم‌انتظار لحظه‌های روشن و سبز باشیم. پس سعی کنیم به آینده بیندیشیم و حالت انتظار را در خود تقویت نماییم که در این

صورت بن بست نومیدی شکسته و به آینده امیدوار خواهیم شد.

۱۰- **صبور باشیم:** بی تابی کردن هنگام گرفتاری نه تنها سودی برای ما نخواهد داشت بلکه بر درد و رنج ما افزوده و ما را ناتوان می‌سازد و ناتوانی نیز امید را از بین می‌برد. اما اگر خداوند شکیبایی ما را ببیند راه برون‌رفت از سختی‌ها را باز می‌کند و تنگناها را می‌گشاید. این یک اصل است که «به وسیله ی صبر» امید گشایش است.

۱۱- **سختی بیشتر، امید بیشتر:** سختی‌ها سیر سعودی دارند وقتی به اوج می‌رسند بایستی، بیش از همیشه امیدوار باشیم چون وقتی شدت سختی‌ها به نهایت برسند و حلقه‌های بلا و گرفتاری تنگ تر شوند نوید گشایش و راحتی فرامی‌رسد چنانکه امام صادق (ع) فرموده اند: «وقتی صبر انسان تمام شود فرج فرا می‌رسد.»

۱۲- **زانوی غم بغل نگیریم:** هنگام گرفتاری سعی کنیم خودمان عامل افزایش مشکلات نباشیم و تحرک و پویایی خود را از دست ندهیم و مطمئن باشیم که هنگام گرفتاری هیچ کس به اندازه خود ما نمی‌تواند به ما کمک کند. پس بایستی کمر همت بست و دست به زانوی خویش گیریم و از جای برخیزیم.

۱۳- **مشکل خود را دیگران در میان بگذاریم:** سعی کنیم مشکلات را در سینه خود حبس نکنیم. شکایت هم نکنیم ولی «بازگو» کردن و مشورت با دیگران به ویژه با افراد واجد شرایط از کمک و راهنمایی و دعای خیر آن‌ها برای حل مشکل خود کمک بگیریم و بالاتر از همه مشکلات خود را باخدای خود درمیان بگذاریم که این خود موجب افزایش امیدواری به حل مشکل است چنانکه خداوند به حضرت عیسی (ع) می‌فرماید:

«ای عیسی به هنگام سختی از من فریادرس گرفتاران و درماندگان و مهربان ترین مهربانان هستم.»

۱۴- **به خدا توکل کنیم:** بدانیم که هیچ کس غیر از خداوند متعال نمی‌تواند به سختی و غم ما پایان دهد و ر ناامیدی ما خط بطلان بکشد پس همواره به یاد خدا باشیم و بر او توکل کنیم و از او یاری بطلبیم که امید همه دردمندان است.

۱۵- **تقوا داشته باشیم:** تقوا عامل شکستن بن بست هاست. خداوند متعال می‌فرماید:

«هرکس تقوای الهی پیشه کند خداوند راه نجاتی برای او فراهم می‌سازد.»

۱۶- **فراز بخوانیم:** نماز انسان را به «مرکز آفرینش» و «منبع فیض» وصل می‌کند و غم و اندوه را می‌زداید و از بار معصیت می‌کاهد. با خواندن نماز بارقه‌های امید در دل ما جوانه می‌زند.

۱۷- **زندگی‌نامه افراد موفق را مطالعه کنیم:** با بررسی زندگی‌نامه افراد موفق و نامدار درمی‌یابیم که یکی از علل مهم موفقیت آن‌ها این است که در سخت ترین شرایط زندگی امید را از دست نداده اند بزرگانی در داستان اصحاب کهف، آسیه همسر فرعون، حافظ، پروین اعتصامی، پروفیسور حسابی، ادیسون و ...

۱۸- **در توانایی و قدرت خداوند تفکر کنیم:** با تفکر درمی‌یابیم برای خداوند قادر و توانایی که جهان و کیهانشان‌ها را چنین با نظم و ترتیب آفریده و اداره می‌کند برآوردن حاجات ناچیز ما اگر به صلاح باشد دور از تصور نیست و این نگرش ما را امیدوارتر خواهد نمود.

امیدوار باشید

نگارش: حسن زارعیان- مدرس و مشاور خانواده