

بِسْمِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## امید

مهدی هوشمندی

انتشارات گروه آموزشی سپهر ۱۴۰۲



# امید

مهدی هوشمندی



انتشارات گروه آموزشی سپهر ۱۴۰۲

حق چاپ محفوظ است.

انتشارات سپهر



نشر سپهر

## امید

مهدی هوشمندی

مشخصات ظاهری: ۱۱۳ ص - رقعی  
ویراستار: معصومه فکری  
طرح جلد: مجتبی فکری  
طراح صفحات داخلی: مجتبی فکری

شابک: 978-622-5455-43-6  
ناشر: انتشارات سپهر  
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲ تیراژ: ۵۰۰  
چاپ و صحافی و لیتوگرافی: تبریز، سپهر

قیمت: ۱۵۰,۰۰۰ تومان

نقل و چاپ نوشته‌ها یا هرگونه برداشت به هر شکل، منوط به اجازه‌ی رسمی از ناشر است.

نشانی: تبریز - مصلی - طالقانی شمالی - نرسیده به تقاطع هفده شهریور

تلفن: ۰۹۳۷۵۵۱۰۹۲۱-۰۹۱۴۸۹۹۶۹۳۰

ایمیل: [sepehr.book.pub@gmail.com](mailto:sepehr.book.pub@gmail.com)

## بیوگرافی

مهدی هوشمندی

(تابستان ۱۴۰۲)

تمام دنیا را بگردی هیچ کس جز مادر دوست نخواهد داشت،  
از آن دوست داشتن های تمام نشدنی،  
تمام دنیا را بگردی هیچ کس جز پدر غصه دار غمهایت نیست،  
پس بابت وجودشان در زندگیم قدرشان بوده و ماحصل تلاشم  
را تقدیم به وجود پرمهرشان می کنم.

## فهرست مختصر مطالب

مقدمه.....	۸
امید از نظر قرآن.....	۱۸
۱ - مشتقات امید در قرآن.....	۱۸
۲ - آثار امید.....	۱۹
تعریف ناامیدی چیست.....	۴۶
احساس ناامیدی در زندگی.....	۴۶
مقیاس ناامیدی.....	۴۷
ناامیدی چه تاثیری بر سلامت روان ما می‌گذارد؟.....	۴۷
۹ شکل از ناامیدی و چگونگی غلبه بر آنها.....	۴۹
چگونه جلوی احساس ناامیدی را بگیریم؟.....	۵۵
۱۰ داستان شگفت انگیز در مورد کسانی که امید به زندگی را معنا کردند....	۷۲
۱۸ راهکارهای آسان برای افزایش امید به زندگی.....	۹۳
منابع:.....	۱۱۳

## مقدمه

در دنیای امروز چیزی که بیشتر از همه خودنمایی می‌کند، اخبار ناراحت‌کننده درباره‌ی زندگی آدم‌ها، مشکلات محیط زیست و اوضاع آشفته‌ی جهان است. اما وقتی درباره‌ی همه‌ی اینها، انواع و اقسام جرم و جنایت در دنیا، جنگ در کشورهای مختلف و انواع مشکلات اقتصادی و اجتماعی می‌شنویم، تنها چیزی که در حفظ روحیه‌ی هرکدام از ما تأثیر ویژه دارد و باعث می‌شود همه‌ی ما برای زنده ماندن و زندگی تلاش کنیم، واژه‌ی کوچک اما زیبای «امید» است. امید مولد احساسات و مبنای جذابیت زندگی است. امید تنها چیزی است که در تاریکی و میان همه‌ی چیزهای بد مثل یک نقطه‌ی نور در ذهن هرکسی می‌درخشد و توان تازه‌ای برای ادامه‌ی حیات در تک تک ما به وجود می‌آورد.



امید باور داشتن به نتیجه‌ی مثبت اتفاق‌ها یا شرایط، در زندگی است. امید احساسی است درباره‌ی اینکه می‌توانیم آنچه را که می‌خواهیم، داشته باشیم یا یک اتفاق، بهترین نتیجه را برای ما خواهد داشت. امیدوار بودن با خوش‌بین بودن متفاوت است. امید یک حالت احساسی است یعنی یکی از احساسات انسان است اما خوش‌بین بودن نتیجه‌ی یک روش و الگوی تفکر عمدی و اختیاری (بینش) است که باعث حالت و رفتار مثبت در انسان می‌شود.

امید یک حالت ذهنی روانی مثبت است که بر اساس حس موفقیت و برنامه‌ریزی برای دستیابی به این اهداف تعیین شده‌است. به عبارت دیگر امید تفکر هدفمند فرد است که انگیزه تعقیب اهداف و انتظار دستیابی به این اهداف را برجسته می‌کند. امید یک دارایی و یک فرصت برابر است که همه مردم می‌توانند به آن دسترسی داشته باشند. امید روشی برای اندیشه کردن است که ما در هر جنبه‌ای از زندگی خود از آن استفاده می‌کنیم.

Charles R. Snyder استدلال می‌کند که امید را باید به عنوان یک مهارت شناختی در نظر گرفت که توانایی فرد را در حفظ انگیزه در تعقیب یک هدف خاص نشان می‌دهد. این مدل به این دلیل است که توانایی فرد برای امیدوار بودن به دو نوع تفکر بستگی دارد: تفکر عاملی و تفکر مسیری. تفکر عاملی به عزم و اراده فرد برای دستیابی به اهداف خود با وجود موانع احتمالی اشاره دارد، در حالی که تفکر مسیری به راه‌هایی اشاره می‌کند که افراد معتقدند می‌توانند به این اهداف شخصی برسند. بر طبق این دیدگاه امیدواری یک توانایی و قابلیت است که از سه بخش مجزا اما مرتبط تشکیل شده است:

۱. اندیشیدن به اهداف - مفهوم سازی واضح اهداف ارزشمند و

رویکرد هدفمند به زندگی

۲. اندیشیدن به مسیرها - یافتن راه‌های مختلف برای رسیدن به

اهداف خود یا به عبارتی ظرفیت توسعه رویکردها و

راهکارهای خاص برای رسیدن به آن اهداف.

۳. اعتقاد به این که می‌توانید تغییر ایجاد کنید و به این اهداف

برسید توانایی ایجاد و حفظ انگیزه برای استفاده از آن راهکارها امید فرد امیدوار لزوماً در برابر سختی‌ها محو نمی‌شود. در واقع امید اغلب با وجود فقر، جنگ و قحطی پابرجاست. در حالی که هیچ‌کس از تجربه رویدادهای تلخ و چالش‌برانگیز زندگی معاف نیست، امید جهت‌گیری به سوی زندگی را ترویج می‌دهد که حتی در سخت‌ترین شرایط چشم‌انداز خوش‌بینانه‌ای را ممکن می‌سازد.

امید در لغت به معنی طمع کردن در چیزی است که دست یافتن بدان ممکن است. این لفظ مترادف امل است و به هر دو معانی نفی و ایجاب به کار می‌رود.

اصطلاح امید عبارت است از تعلق دل به حصول محبوبی در آینده<sup>۱</sup>. امید عبارت است از توقع خیر از کسی که خیر به دست اوست. در نظر غزالی، امید (رجا) یکی از مقامات تصوف است که آنها را احوال می‌نامد<sup>۲</sup>.

---

<sup>۱</sup> علی بن محمد جرجانی، ۱۴۰۵ق

<sup>۲</sup> غزالی، محمد، ۱۴۰۳ق-جمیل، صلیبا ۱۳۶۶

می‌خواهم برای‌تان یک داستان اسطوره‌ای تعریف کنم. همان‌طور که شما هم می‌دانید اساطیر چون مربوط به دورانی دست‌نیافتنی هستند، همیشه جذابیت خاصی دارند؛ پس خواندن این داستان نیز خالی از لطف نخواهد بود. داستان ما درباره‌ی اولین زنی است که بنا بر اساطیر یونانی به دست خدایان خلق شد و پاندورا نام دارد. شهرت پاندورا به خاطر جعبه‌ای است که خدایان به او می‌دهند. در اساطیر یونانی پرومتهوس خدایی است که بشر را آفرید و البته این بشر فقط به‌صورت مرد خلق شد. زئوس خدای خدایان یونان در کوه المپ می‌زیست. روزی پرومتهوس آتش را که نزد خدایان المپ بود می‌دزد و به انسان می‌دهد تا از آن استفاده کند. به دلیل این کار، مورد غضب زئوس قرار می‌گیرد و خدای خدایان برای تلافی کار او تصمیم می‌گیرد در مقابل جنس مرد، اولین زن یعنی پاندورا را خلق کند. پس به هفاستوس دستور می‌دهد تا خاک و آب را در هم بیامیزد و پیکری بسازد و به تمام خدایان می‌گوید تا بهترین نعمت‌ها را به او بدهند. آفرودیت به او زیبایی می‌بخشد، آپولو موسیقی و در آخر هرمس او را پاندورا نام می‌گذارد که به معنی تمام

نعمت‌هاست. زئوس، پاندورا را برای همسری به اپی متوس برادر پرومتهوس می‌دهد و پاندورا با خود جعبه‌ای اسرارآمیز به همراه می‌برد که هرگز نباید در این جعبه را باز کند، چون پرومتهوس تمام رنج‌ها و مصائب زندگی را در این صندوق قفل کرده بود تا نوع بشر آسیبی نبیند. آنها با هم ازدواج می‌کنند؛ اما یک روز پاندورا طاقت نمی‌آورد و در جعبه را باز می‌کند، ناگهان تمام مصائب، دنیا را فرا می‌گیرد، رنج و بیماری، پیری و مرگ، دروغ، دزدی و جنایت در همه‌جا پرمی‌شود. پاندورا که از بیرون جهیدن بدی‌ها می‌ترسد فوراً در جعبه را می‌بندد. اما جعبه خالی شده است و آنچه ته جعبه مانده، چیز کوچکی است که جای زیادی نمی‌گیرد، چیزی که مثل دیگر چیزهای بد بیرون نرفته و آرام و مطمئن درون جعبه مانده بود. بله «امید» تنها چیزی بود که ته جعبه مانده بود. تنها چیزی که می‌توانست در مقابل تمام بدی‌ها مقاومت کند. امید مهم‌ترین چیزی است که تا الان هم وجود دارد!

امید، رابطه‌ی مستقیم با احساس ما درباره‌ی امکان‌پذیری یا عدم امکان‌پذیری یک موضوع دارد. هرچقدر چیزی به نظر شما ممکن‌تر

باشد، میزان امیدتان بالاتر می‌رود. و هر اندازه میزان درک ما از این امکانات بیشتر و مشخص‌تر باشد امیدمان قوی‌تر می‌شود. در مقابل هرچقدر بیشتر حس کنیم که چیزی غیرممکن است و نمی‌توانیم به آن برسیم، مأیوس‌تر می‌شویم.

البته باید مراقب باشید که مفاهیم مختلف را با هم اشتباه نگیرید، امید همان شادمانی یا خوش‌بینی نیست. این دو مفهوم در واقع فقط ممکن است نتیجه‌ی امیدواری باشند. امید مفهومی است که وقتی حس می‌کنیم زندگی چیزی نگران‌کننده است، به آن پناه می‌بریم. کمک می‌کند محکم باشیم و برای زندگی تلاش کنیم. امید همان حسی است که وقتی در رابطه‌ی عاطفی خوبی هستیم به ما اجازه می‌دهد به آینده‌ی رابطه نگاه کنیم و برای آن برنامه بریزیم. امید در واقع حسی عمیق‌تر و قوی‌تر از خوشحالی یا خوش‌بینی است و تمام حس‌های خوب بدون امید بی‌معنا می‌شوند. از خودتان پرسید: «چرا تلاش کنم؟» و به پاسخش فکر کنید، قطعاً تنها زمانی به خودتان می‌گویید «تلاش کن» که به موفقیت امیدوارید.

امید در واقع تنها چیزی است که روی توانایی فرد برای مقابله با یک بیماری اثر می‌گذارد. بیمارانی که امیدواری بیشتری به بهبود و درمان دارند، مقدار بیشتری دوپامین و اندورفین در بدنشان ترشح می‌شود و دیگر هورمون‌های بدنشان هم به بهتر شدن فرد و بهبود بیماریش کمک می‌کنند و البته باعث می‌شوند بیمار انرژی کافی برای مبارزه با بیماریش و زنده ماندن را به دست آورد. امید به ما انرژی می‌دهد تا پتانسیل لازم برای زندگی را داشته باشیم و همین امید است که حتی وقتی از مشکلات خسته می‌شویم، وادارمان می‌کند باز هم به راه‌مان ادامه بدهیم. می‌دانم! همه دوست دارند امیدوار باشند و هرگز امیدشان را از دست ندهند، اما گاهی هم پیش می‌آید که آدم ناامید می‌شود. خودتان را شماتت نکنید، همه مثل شما هستند، برای همه ممکن است گاهی پیش بیاید.

با امید داشتن، می‌توانیم قدر خودمان و دیگران را بدانیم، زندگی را دوست داشته باشیم و سپاسگزار تمام چیزهایی باشیم که داریم. اما حواس‌تان باشد، امید ربطی به خوش‌خیالی ندارد. امید را با خواب و

خیال واهی اشتباه نگیرید. امید برخلاف خوش خیالی شما را وادار می‌کند بلند شوید، آستین‌هایتان را بالا بزنید و سخت‌تر کار کنید تا موفق شوید. از طرفی باعث می‌شود سمت هرکاری نروید. امید به شما جرأت می‌دهد و به تمام جزئیات، مهارت‌ها و چالش‌هایی که در دنیا با آنها روبه‌رو می‌شوید، ارزش و معنا می‌بخشد.

امید این نیاز را در شما به‌وجود می‌آورد که دوست داشته باشید خودتان را محک بزنید و ببینید توانایی انجام چه کارهایی را دارید و می‌توانید درباره‌ی چه چیزهایی دست به تجربه کردن بزنید و این یکی از گام‌های مهم در مسیر آموختن است. یادتان باشد امید اصلاً به معنای ایجاد خوش‌بینی کاذب یا دادن وعده‌های توخالی به دیگران نیست. داستان پاندورا را یادتان بیاید! امید هیچ نسبتی با بدی‌ها ندارد. زندگی امیدوارانه یعنی همچنان که از منافع خودتان محافظت می‌کنید و امیدوار به پیشرفت خود هستید انسانیت را هرگز زیر پا نگذارید، برای پیشرفت خودتان به دیگران امید واهی ندهید و برای منافع خودتان دل دیگران را الکی خوش نکنید.



امید حقیقت را زنده نگه می‌دارد و سبب می‌شود خلاقیت ما برای مقابله با مشکلات به‌کار بیفتد. البته منظور از مشکلات، مسائل واقعی هستند نه مشکلاتی که ما خودمان با بی‌فکری آنها را به‌وجود آورده‌ایم یا مسائلی که واقعی نیستند و ساخته و پرداخته‌ی ذهن‌مان هستند.<sup>۱</sup>

همه ما هر روزه هیجانانگیز مثبت و منفی مختلفی را تجربه می‌کنیم. معمولاً این هیجانانگیز ارادی نیستند یعنی ما نمی‌توانیم خودمان را مجبور کنیم که احساس خاصی داشته باشیم. در واقع هیجان بخشی از ماهیت انسانی ما است.

## امید از نظر قرآن<sup>۱</sup>

امید به معنای اعتماد، توقع، چشمداشت و انتظار می‌باشد. همچنین انتظار وقوع خیری مسرت بخش را امید گویند.

### ۱ - مشتقات امید در قرآن

در این مدخل از کلید واژه‌های «امل»، «رجاء»، «طمع»، «عسی»، «لعل»، «تمنی» و جمله‌هایی که مفید این معنا است استفاده شده است. موضوع امید در بسیاری از آیات قرآن کریم با مشتقات واژه «رجاء» و «عسی» طرح شده است.

در برخی از آیات نیز امید با واژه‌هایی مانند عسی و لعل به خداوند نسبت داده شده است.

در این گونه موارد، اگر نگوئیم استعمال امید مجازی است، باید آن را با توجه به انسان‌ها و اعمال و رفتار آنها تصور کرد و گفت خداوند در موارد مزبور خواسته است با این روش، مخاطب یا شخص دیگری را

---

<sup>۱</sup> ویکی فقه

نسبت به وقوع امری امیدوار سازد.

افزون بر موارد یاد شده، مفهوم امید در آیات فراوان دیگری که در آنها از خداوند سبحان با اوصاف «رحیم»، «غفور» و «تواب» یاد شده و آیات مشتمل بر وعده‌های الهی قابل بررسی و پیگیری است.

## ۲ - آثار امید

۲،۱ - آسانی

امید به رحمت و پاداش الهی، سبب تقویت روحیه و آسان شدن سختی‌های جنگ برای انسان می‌شود:

ولاتهنوا فی ابتغاء القوم ان تكونوا تالمون فانهم يالمون كما تالمون  
وترجون من الله ما لا يرجون...

و در راه تعقیب دشمن، (هرگز) سست نشوید! (زیرا) اگر شما درد و رنج می‌بینید، آنها نیز همانند شما درد و رنج می‌بینند ولی شما امیدی از خدا دارید که آنها ندارند و خداوند، دانا و حکیم است.

به دنبال آیات مربوط به جهاد و هجرت، آیه فوق برای زنده کردن روح فداکاری در مسلمانان چنین می‌گوید: هرگز از تعقیب دشمن سست

نشوید. اشاره به اینکه هرگز در برابر دشمنان سرسخت حالت دفاعی به خود نگیرید، بلکه همیشه در مقابل چنین افرادی روح تهاجم را در خود حفظ کنید، زیرا از نظر روانی اثر فوق العاده‌ای در کوبیدن روحیه دشمن دارد، همانطور که در حادثه [[جنگ احد|احد]] بعد از آن شکست سخت، استفاده کردن از این روش سبب شد که دشمنان اسلام که با پیروزی میدان را ترک گفته بودند فکر بازگشت به میدان را که در وسط راه برای آنها پیدا شده بود از سر بدر کنند و با سرعت از مدینه دور شوند.

سپس استدلال زنده و روشنی برای این حکم بیان می‌کند و می‌گوید: چرا شما سستی به خرج دهید در حالی که اگر شما در جهاد گرفتار درد و رنج می‌شوید دشمنان شما نیز از این ناراحتی‌ها سهمی دارند، با این تفاوت که شما امید به کمک و رحمت وسیع پروردگار عالم دارید و آنها فاقد چنین امیدی هستند.

۲،۲ - آمرزش

امید به رحمت و لطف خداوند، زمینه آمرزش گناهان از سوی او را در

پی دارد:

ان الذين ءامنوا والذين هاجروا وجهدوا فى سبيل الله اولئك يرجون رحمت الله والله غفور رحيم.

کسانی که ایمان آورده و کسانی که هجرت کرده و در راه خدا جهاد نموده‌اند، آنها امید به رحمت پروردگار دارند و خداوند آمرزنده و مهربان است.

قل يعبادى الذين اسرفوا على انفسهم لاتقنطوا من رحمة الله ان الله يغفر الذنوب جميعا انه هو الغفور الرحيم.

بگو: «ای بندگان من که بر خود اسراف و ستم کرده‌اید! از رحمت خداوند نومید نشوید که خدا همه گناهان را می‌آمرزد، زیرا او بسیار آمرزنده و مهربان است.

به دنبال تهدیدهای مکرری که در آیات گذشته در مورد مشرکان و ظالمان آمده بود در این آیات راه بازگشت را توأم با امیدواری به روی همه گنهکاران

می‌گشاید زیرا هدف اصلی از همه این امور تربیت و هدایت است نه

انتقام جویی و خشونت، با لحنی آکنده از نهایت لطف و محبت آغوش رحمتش را به روی همگان باز کرده و فرمان عفو آنها را صادر نموده، می‌فرماید: به آنها بگو ای بندگان من که بر خودتان اسراف و ستم کرده‌اید از رحمت خداوند نومید نشوید که خدا همه گناهان را می‌بخشد که او بخشنده و مهربان است.

دقت در تعبیرات این آیه نشان می‌دهد که از امید بخش‌ترین آیات قرآن مجید نسبت به همه گنهکاران است، شمول و گستردگی آن به حدی است که طبق روایتی امیرمؤمنان علی علیه‌السلام فرمود: در تمام قرآن آیه‌ای وسیعتر از این آیه نیست: ما فی القرآن آیه اوسع من یا عبادى الذین اسرفوا...

### ۲,۳ - اجابت دعا

امید به خداوند و ترس از او در نیایش، زمینه ساز استجاب دعا و جلب مواهب الهی می‌شود:

فاستجبنا له ووهبنا له یحیی واصلحنا له ووجه انهم کانوا یسرعون فی الخیرت ویدعوننا رغبا ورهبا...

ما هم دعای او را پذیرفتیم، و یحیی را به او بخشیدیم و همسرش را (که نازا بود) برایش آماده (بارداری) کردیم چرا که آنان (خاندانی بودند که) همواره در کارهای خیر بسرعت اقدام می‌کردند و در حال بیم و امید ما را می‌خواندند و پیوسته برای ما (خاضع و) خاشع بودند.

کلمه رغب و رهب "دو مصدرند مانند رغبت و رهبت که یکی به معنای طمع و دیگری به معنای ترس است و از نظر ترکیب بندی جمله هر دو تمیزند، البته در صورتی که به معنای مصدری باقی مانده باشند و اما اگر به معنای فاعل یعنی راغب و راهب باشند در آن صورت حال خواهند بود. و کلمه خشوع به معنای تائر قلب از مشاهده عظمت و کبریا است. و معنای آیه این است که: ما برایشان انعام کردیم چون که آنها به سوی خیرات می‌شتافتند و ما را به خاطر رغبت در رحمت و یا به خاطر ثواب، و رهبت از غضب و یا عقاب می‌خواندند، و یا در حال رغبت و رهبت می‌خواندند و دل‌هایشان در برابر ما خضوع داشت.

۲،۴ - زمینه قرار گرفتن از محسنان

امید آمیخته با ترس از خدا، زمینه قرار گرفتن در زمره محسنان را فراهم

می‌کند:

ولا تفسدوا فی الارض بعد اصلاحها وادعوه خوفا وطمعا ان رحمت الله قریب من المحسنین.

و در زمین پس از اصلاح آن فساد نکنید، و او را با بیم و امید بخوانید! (بیم از مسئولیت‌ها، و امید به رحمتش. و نیکی کنید) زیرا رحمت خدا به نیکوکاران نزدیک است!

دستور می‌دهد به اینکه عبادت‌شان مانند عبادت بت پرستان از یکی از دو راه خوف و طمع نباشد، بلکه در هنگام عبادت هم خوف داشته باشند و هم طمع، چون بت پرستان بت‌های خود را یا از ترس و برای محفوظ بودن از شرشان می‌پرستیدند و یا به طمع خیرات و برکات آنها در برابرشان خاضع می‌شدند. و این رویه بطوری که تجربه شده است آدمی را به ترک عبادت وادار می‌سازد، چون عبادت از راه خوف تنها و بدون امید معمولا انسان را دچار نومیدی و وادار به ترک عبادت می‌کند، هم چنان که عبادت تنها از راه امید و بدون خوف نیز انسان را به وقاحت و بیرون شدن از زی عبادت وا می‌دارد، لذا فرمود: " و ادعوه خوفا و



طمعا" تا هر یک از خوف و طمع مفسد دیگری را جبران نموده و عبادت نیز مانند سایر کائنات در مجرای ناموس عام جهانی، یعنی ناموس جذب و دفع قرار گیرد.

اعتدال در عبادت و اجتناب از فساد در روی زمین بعد از اصلاح آن را احسان خوانده، و کسانی را که به این دستورات عمل کنند محسنین نامیده، که رحمت خدا نزدیک به آنان است.

۲،۵ - استقامت

از روش‌های قرآن برای تقویت روحیه و پایداری مجاهدان، امیدآفرینی است:

فقتل فی سبیل الله لا تکلف الا نفسک وحرص المؤمنین عسی الله ان یکف باس الذین کفروا والله اشد باسا و اشد تنکیلا.

در راه خدا پیکار کن! تنها مسئول وظیفه خود هستی! و مؤمنان را (بر این کار)، تشویق نما! امید است خداوند از قدرت کافران جلوگیری کند (حتی اگر تنها خودت به میدان بروی)! و خداوند قدرتش بیشتر، و مجازاتش دردناکتر است.

کلمه عسی دلالت بر امید دارد، اما نه تنها امید گوینده بلکه هم در مورد امید خود گوینده استعمال دارد و هم امید مخاطب و هم در مقام مخاطب یعنی مقامی که جا دارد گوینده در برابر مخاطب صرفاً اظهار امید کند نه اینکه به راستی خود او در دلش امیدوار باشد تا در مورد خدای تعالی که نه دل دارد و نه عارضه و حالت امید به او دست می‌دهد گفتن عسی - شاید معنا نداشته باشد، پس برای توجیه این کلمه خدای تعالی احتیاج نیست که مانند سایر مفسرین بگوئیم: عسی از خدای تعالی به معنای حتم است.

و این آیه بر سرزنش بیشتر دلالت دارد، سرزنش خدای تعالی در مورد آنهایی که از رفتن به جنگ تناقل می‌ورزیدند، چون می‌رساند که کوتاهی و خودداری آنان را به آنجا کشانید که خدای عزوجلّ به رسول گرامی خود دستور دهد یک تنه به جهاد برود و از اینگونه افراد روی بگرداند و دیگر اصرار نرزد که دعوتش را بپذیرند بلکه به حال خود واگذارشان کند و از این بابت تنگ حوصله هم نشود، چون او جز اطاعت خودش و تحریک مؤمنان تکلیفی و مسئولیتی ندارد، هر که خواست قبول کند،

نخواست قبول نکند.

۲،۶ - اسوه پذیری

امیدواری به لطف خدا و روز قیامت سبب الگو گیری از اسوه‌های شایسته می‌شود:

لقد كان لكم في رسول الله اسوة حسنة لمن كان يرجوا الله واليوم الآخر  
وذكر الله كثيرا.

مسلمانان برای شما در زندگی رسول خدا سرمشق نیکویی بود، برای آنها که امید به رحمت خدا و روز رستاخیز دارند و خدا را بسیار یاد می‌کنند  
لقد كان لكم فيهم اسوة حسنة لمن كان يرجوا الله واليوم الآخر...

لمن كان يرجوا الله بدل از قول او (لکم) است و آن تخصیص بعد از  
عموم است برای مؤمنین یعنی بدرستی که اقتداء و تأسی به رسول خدا  
صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فقط منحصر است لمن كان يرجوا الله برای کسی  
که امید به خدا دارد. ابن عباس گوید: یعنی امید دارد نعمت و ثوابی را  
که نزد خداست.

## ۲,۷ - اصلاح

امید به خدا در اصلاح و تربیت افراد خطاکار نقش مهمی دارد:

... ولو انهم اذ ظلموا انفسهم جاءوك فاستغفروا الله واستغفر لهم الرسول لوجدوا الله توابا رحیما.

و اگر این مخالفان، هنگامی که به خود ستم می‌کردند (و فرمان‌های خدا را زیر پا می‌گذازدند)، به نزد تو می‌آمدند و از خدا طلب آمرزش می‌کردند و پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله هم برای آنها استغفار می‌کرد خدا را توبه پذیر و مهربان می‌یافتند.

وآخرون اعترفوا بذنوبهم خلطوا عملا صلحا وءاخر سیئا عسی الله ان یتوب علیهم..

و گروهی دیگر، به گناهان خود اعتراف کردند و کار خوب و بد را به هم آمیختند امید می‌رود که خداوند توبه آنها را بپذیرد به بقبن، خداوند آمرزنده و مهربان است

وآخرون مرجون لامر الله اما یعذبهم واما یتوب علیهم...

و گروهی دیگر، به فرمان خدا واگذار شده‌اند (و کارشان با خداست) یا

آنها را مجازات می‌کند، و یا توبه آنان را می‌پذیرد (، هر طور که شایسته باشند) و خداوند دانا و حکیم است!

۲،۸ - ایجاد انگیزه

امید داشتن به نتیجه عمل، سبب ایجاد انگیزه برای او می‌شود:

وإذا سالک عبادی عنی فانی قریب اجیب دعوهُ الداع اذا دعان فلیستجیبوا لی ولیؤمنوا بی لعلهم یرشدون.

یکی از معانی «لعل» ترجی و امید و کاربرد آن در کلام باری تعالی در بسیاری از موارد برای ایجاد امید در مخاطب است.

امید به لقای پروردگار، در پی دارنده پایبندی به فرمان‌های الهی و مبادرت به اعمال صالح می‌شود:

من کان یرجوا لقاء الله فان اجل الله لات...

کسی که امید به لقاء الله (و رستخیز) دارد (باید در اطاعت فرمان او بکوشد!) زیرا سرآمدی را که خدا تعیین کرده فرا می‌رسد و او شنوا و دانا است!

بنابراین که جواب شرط محذوف چیزی از قبیل «فلیطع الله و لیبادر الی

اعمال الصالحه» باشد، نکته یاد شده قابل برداشت است.

امید به آینده برتر، دارای نقشی مهم در تصحیح رفتارها، و باورهای انسان است:

ان الذین لایرجون لقاءنا ورضوا بالحیوة الدنیا واطمانوا بها والذین هم عن ءایتنا غفلون اولئک ماولهم النار بما کانوا یکسبون.

آنها که ایمان به ملاقات ما (و روز رستاخیز) ندارند، و به زندگی دنیا خشنود شدند و بر آن تکیه کردند، و آنها که از آیات ما غافلند، (همه) آنها جایگاهشان آتش است، بخاطر کارهایی که انجام می دادند

قل انما انا بشر مثلکم یوحی الی انما الهکم اله وحد فمن کان یرجوا لقاء ربه فلیعمل عملاً صالحاً ولایشرك بعبادة ربه احداً.

بگو: «من فقط بشری هستم مثل شما (امتیازم این است که) به من وحی می شود که تنها معبودتان معبود یگانه است پس هر که به لقای پروردگارش امید دارد، باید کاری شایسته انجام دهد، و هیچ کس را در عبادت پروردگارش شریک نکند.

امید داشتن به لقاءالله، زمینه ساز انجام عمل صالح است:

قل انما انا بشر مثلکم یوحى الی انما الہکم الہ وحد فمن کان یرجوا لقاء ربہ فلیعمل عملاً صالحاً...

۲,۹ - ایمان

امید داشتن به روز حساب (قیامت)، سبب ایمان به آیات الهی و عدم تکذیب آن می‌شود:

انہم کانوا لایرجون حساباً وکذبوا بآیتنا کذاباً.

چرا که آنها هیچ امیدی به حساب نداشتند، و آیات ما را بکلی تکذیب کردند!

برداشت مزبور بر این اساس است که تکذیب آیات الهی، نتیجه امید نداشتن به روز حساب باشد.

کفار امید حسابی ندارند، و آیات ما را به طور عجیب تکذیب می‌کنند، چون بر تکذیب خود اصرار می‌ورزند. و این آیه مطابقت جزا با اعمال ایشان را تعلیل می‌کند، به این بیان که کفار امید حساب در یوم الفصل را ندارند، در نتیجه از حیات آخرت مأیوسند، و به همین جهت آیات داله بر وجود چنین روزی را انکار می‌کنند، و به دنبال آن آیات توحید

و نبوت را هم انکار نموده، در اعمال خود از حدود عبودیت تجاوز می‌کنند، و نتیجه همه این‌ها این شده که به کلی خدا را از یاد ببرند، خدا هم آنان را از یاد برد، و سعادت خانه آخرت را بر آنان تحریم کرد، در نتیجه برای آنان نماند مگر شقاوت، و در آن عالم چیزی به جز مکروه نمی‌یابند، و جز با صحنه‌های عذاب مواجه نمی‌شوند.

۲،۱۰ - بازگشت نعمت‌ها

امید به خداوند، زمینه ساز بازگشت نعمت‌های زایل شده است:

انا بلونهم کما بلونا اصحب الجنة... .

ما آنها را آزمودیم، همان گونه که «صاحبان باغ» را آزمایش کردیم، هنگامی که سوگند یاد کردند که میوه‌های باغ را صبحگاهان (دور از چشم مستمندان) بچینند.

.. فطاف علیها طائف من ربک وهم نائمون فاصبحت کالصریم.

اما عذابی فراگیر (شب هنگام) بر (تمام) باغ آنها فرود آمد در حالی که همه در خواب بودند، و آن باغ سرسبز همچون شب سیاه و ظلمانی

شد!



.. قالوا یویلنا انا کنا طغین عسی ربنا ان یدلنا خیرا منها انا الی ربنا  
رغبون.

(و فریادشان بلند شد) گفتند: «وای بر ما که طغیانگر بودیم! امیدواریم  
پروردگاران (ما را ببخشد و) بهتر از آن به جای آن به ما بدهد، چرا که  
ما به او علاقه مندیم!»

صاحبان باغ بعد از آنکه به ظلم و طغیان خود متوجه شدند گفتند: ای  
وای بر ما که ما مردمی متجاوز از حد بودیم، و پا از گلیم عبودیت فراتر  
نهادیم، برای اینکه برای پروردگار یکتای خود اثبات شریک کردیم، و  
او را یگانه در ربوبیت ندانستیم، و ما امیدواریم پروردگاران بهتر از آن  
جنت که طائفی از عذاب، سیاهش کرد و سوزاند، چیزی به ما بدهد،  
چون ما دیگر از هر چیزی دیگری دل بریدیم، و دل به او بستیم.

۲،۱۱ - تلاش

امید به رحمت الهی، زمینه ساز کوشش جهت رفع مشکلات است:  
یبنی اذهبوا فتحسسوا من یوسف واخیه ولاتایسوا من روح الله انه  
لایایس من روح الله الا القوم الکفرون.

پسرانم! بروید، و از یوسف و برادرش جستجو کنید و از رحمت خدا مایوس نشوید که تنها گروه کافران، از رحمت خدا مایوس می‌شوند!»

۲،۱۲ - جلب رحمت

امید آمیخته به ترس از خدا در نیایش، سبب جلب رحمت الهی می‌شود:  
... وادعوه خوفا وطمعا ان رحمت الله قریب من المحسنین.

و او را با بیم و امید بخوانید! (بیم از مسئولیت‌ها، و امید به رحمتش. و نیکی کنید) زیرا رحمت خدا به نیکوکاران نزدیک است!

نه آن چنان از اعمال خود راضی باشید که گمان کنید هیچ نقطه تاریکی در زندگی شما نیست که این خود عامل عقب‌گرد و سقوط است، و نه آن چنان مایوس باشید که خود را شایسته عفو خدا و اجابت دعا ندانید که این یاس و نومیدی نیز خاموش‌کننده همه تلاش‌ها و کوشش‌ها است، بلکه با دو بال بیم و امید به سوی او پرواز کنید، امید به رحمتش و بیم از مسئولیت‌ها و لغزش‌ها.

۲،۱۳ - انگیزه برای دعا

امید داشتن به اجابت دعا از سوی خدا، موجب ایجاد انگیزه برای نیایش

می‌شود:

و اذا سالک عبادى عنى فانى قریب اجیب دعوه الداع اذا دعان فلیستجیوا لى ولیؤمنوا بى لعلهم یرشدون.

و هنگامی که بندگان من، از تو درباره من سؤال کنند، (بگو: ) من نزدیکم! دعای دعا کننده را، به هنگامی که مرا می‌خواند، پاسخ می‌گویم! پس باید دعوت مرا بپذیرند، و به من ایمان بیاورند، تا راه یابند (و به مقصد برسند)!

یکی از وسائل ارتباط بندگان با خدا مساله دعا و نیایش است به دنبال ذکر بخش مهمی از احکام اسلام در آیات گذشته آیه مورد بحث از آن سخن می‌گوید، و با اینکه یک برنامه عمومی برای همه کسانی که می‌خواهند با خدا مناجات کنند در بر دارد قرار گرفتن آن در میان آیات مربوط به روزه مفهوم تازه‌ای به آن می‌بخشد، چرا که روح هر عبادتی قرب به خدا و راز و نیاز با اوست.

این آیه روی سخن را به پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله کرده، می‌گوید: هنگامی که بندگانم از تو درباره من سؤال کنند بگو من نزدیکم.

نزدیکتر از آنچه تصور کنید، نزدیکتر از شما به خودتان، و نزدیکتر از شریان گردنهایتان چنان که در جای دیگر می فرماید. سپس اضافه می کند: من دعای دعا کننده را به هنگامی که مرا می خواند اجابت می کنم. بنابراین باید بندگان من دعوت مرا بپذیرند و به من ایمان آورند باشد که راه خود را پیدا کنند و به مقصد برسند.

جالب اینکه در این آیه کوتاه خداوند هفت مرتبه به ذات پاک خود اشاره کرده و هفت بار به بندگان! و از این راه نهایت پیوستگی و قرب و ارتباط و محبت خود را نسبت به آنان مجسم ساخته است!.

۲،۱۴ - صبر

امید به حمایت الهی، سبب صبری نیکو می شود:

قال بل سولت لکم انفسکم امرا فصبر جمیل عسی الله ان یاتینی بهم  
جمیعا انه هو العلیم الحکیم.

(یعقوب) گفت: « (هوای) نفس شما، مساله را چنین در نظرتان آراسته است! من صبر می کنم، صبری زیبا (و خالی از کفران)! امیدوارم خداوند همه آنها را به من بازگرداند چرا که او دانا و حکیم است!

اینکه فرموده عسی الله ان یاتینی بهم جمیعا انه هو العلیم الحکیم صرف اظهار امید است نسبت به بازگشت فرزندان، به اضافه اشاره به اینکه به نظر او یوسف هنوز زنده است، و به هیچ وجه معنای دعا از آن استفاده نمی‌شود، زیرا اگر این جمله دعا بود مناسب نبود در خاتمه‌اش بگوید: انه هو العلیم الحکیم بلکه مناسب این بود که بگوید: انه هو السميع العلیم و یا بگوید انه هو الرؤف الرحیم و یا امثال اینها از عباراتی که در دعاهای منقول در قرآن کریم معهود است.

آری تنها اظهار امیدواری است نسبت به ثمره صبر، در حقیقت خواسته است، بگوید:

واقعه یوسف که سابقا اتفاق افتاد، و این واقعه که دو تا از فرزندان مرا از من گرفت، بخاطر تسویلات نفس شما بود، ناگزیر من صبر می‌کنم و امیدوارم خداوند همه فرزندانم را برایم بیاورد، و نعمت خود را هم چنان که وعده داده بر آل یعقوب تمام کند، آری او می‌داند چه کسی را برگزیند و نعمت خود را بر او تمام کند، و در کار خود حکیم است، و امور را بر مقتضای حکمت بالغه‌اش تقدیر می‌کند، بنابراین دیگر چه

معنا دارد که آدمی در مواقع برخورد بلا یا و محنت‌ها مضطرب شود، و به جزع و فزع درآید و یا از روح و رحمت خدا مایوس گردد؟

۲,۱۵ - عبرت

امید داشتن به حیات پس از مرگ، باعث پند گرفتن از نابودی امت‌های گذشته است:

ولقد اتوا علی القریة الی امطرت مطر السوء افلم یكونوا یرونها بل کانوا لایرجون نشورا.

در آخرین آیه مورد بحث، اشاره به ویرانه‌های شهرهای قوم لوط می‌کند که در سر راه مردم حجاز به شام قرار گرفته، و تابلو زنده و گویایی از سرنوشت دردناک این آلودگان و مشرکان است، می‌فرماید: آنها از کنار شهری که باران شر و بدبختی بر سرشان ریخته شد گذشتند آیا آنها این صحنه را ندیدند و در زندگی آنها نیندیشیدند؟! آری این صحنه را دیده بودند، ولی هرگز درس عبرت نگرفتند چرا که آنها به رستاخیز ایمان و امید ندارند!

مرگ را پایان این زندگی می‌شمرند، و اگر به زندگی پس از مرگ هم

معتقد باشند اعتقادی بسیار سست و بی پایه دارند، آن چنان که در روح آنها و به طریق اولی در برنامه‌های زندگیشان اثر نمی‌گذارد، به همین دلیل همه چیز را بازیچه می‌گیرند و جز به هوس‌های زود گذر خود نمی‌اندیشند.

۲،۱۶ - مانع استکبار

امید به لقای پروردگار مانع استکبار و خودبرتر بینی می‌شود:

وقال الذین لایرجون لقاءنا لولا انزل علینا الملائکة او نری ربنا لقد استکبروا فی انفسهم...

و کسانی که امیدی به دیدار ما ندارند (و رستاخیز را انکار می‌کنند) گفتند: «چرا فرشتگان بر ما نازل نشدند و یا پروردگاران را با چشم خود نمی‌بینیم؟!» آنها درباره خود تکبر ورزیدند و طغیان بزرگی کردند.

درباره معرفی وضع روحی کافران و گفتار ایشان می‌فرماید:

وقال الذین لایرجون لقاءنا لو لا انزل علینا الملائکة: آنان که امیدی به ملاقات پاداش ما ندارند و معاد را منکرند، گفتند: چرا فرشتگان بر ما نازل نشدند و رسالت محمد صلی الله علیه و آله و سلم را بما خبر ندادند؟!

بعضی گفته‌اند: رجاء در لغت تهامه و هذیل بمعنی ترس است. زیرا کسی که به چیزی امید دارد، می‌ترسد که از او فوت شود. او نری رینا: چرا خدای خود را نمی‌بینیم که به ما دستور دهد محمد را تصدیق و اطاعت کنیم؟ جبائی می‌گوید: این جمله دلالت دارد بر اینکه آنها خدا را جسم می‌دانستند و می‌خواستند او را به چشم ببینند. لقد استکبروا فی انفسهم و عتوا عتوا کبیرا: سوگند که اینان با این سخنانشان در پی کبر و خود پسندی برخاسته‌اند و سخت در پی طغیان و عنادند و فرمان خدا را تمرد کرده‌اند.

#### ۲،۱۷ - مانع افساد

امید داشتن به روز قیامت، مانع فسادگری در زمین می‌شود:

... وارجوا الیوم الاخر ولا تعثوا فی الارض مفسدین.

به روز بازپسین امیدوار باشید، و در زمین فساد نکنید!

شعیب مانند سایر پیامبران بزرگ خدا دعوت خود را از اعتقاد به مبدا و معاد که پایه و اساس هر دین و آئین است آغاز کرد، گفت: ای قوم من! خدا را پرستید و به روز قیامت امیدوار باشید. (فقال یا قوم اعبدوا الله



و ارجوا اليوم الآخر).

ایمان به مبدا سبب می‌شود که انسان احساس مراقبت دقیقی به طور دائم از ناحیه پروردگار بر اعمال خود داشته باشد، و ایمان به معاد انسان را به یاد دادگاه عظیمی می‌اندازد که همه چیز بی‌کم و کاست در آن مورد بررسی قرار خواهد گرفت. اعتقاد به این اصل مسلما در تربیت و اصلاح انسان تاثیر فوق العاده‌ای خواهد داشت.

۲،۱۸ - مانع دنیاطلبی

امید به لقای پروردگار، سبب قطع دلبستگی به دنیا است:

ان الذين لا يرجون لقاءنا ورضوا بالحیوة الدنيا واطمانوا بها...

آنها که ایمان به ملاقات ما (و روز رستاخیز) ندارند، و به زندگی دنیا خشنود شدند و بر آن تکیه کردند، و آنها که از آیات ما غافلند.

می‌فرماید: کسانی که امید لقای ما را ندارند و به رستاخیز معتقد نیستند

و به همین دلیل تنها به زندگی دنیا خشنودند و به آن اطمینان می‌کنند...

و همچنین آنها که از آیات ما غافلند و در آنها اندیشه نمی‌کنند، تا قلبی

بیدار و دلی مملو از احساس مسئولیت پیدا کنند... این هر دو گروه

جایگاهشان آتش است، به خاطر اعمالی که انجام می‌دهند. در حقیقت نتیجه مستقیم عدم ایمان به معاد همان دل‌بستگی به این زندگی محدود و مقام‌های مادی و اطمینان و اتکاء به آن است، و نتیجه آن نیز آلودگی از نظر عمل و فعالیت‌های مختلف زندگی است و پایان آن چیزی جز آتش نخواهد بود.

همچنین غفلت از آیات الهی، سرچشمه بیگانگی از خدا، و بیگانگی از خدا سرچشمه عدم احساس مسئولیت، و آلودگی به ظلم و فساد و گناه است، و سرانجام آن چیزی جز آتش نمی‌تواند باشد.

بنابراین هر دو گروه فوق یعنی آنها که ایمان به مبدء یا ایمان به معاد ندارند، مسلماً از نظر عمل آلوده خواهند بود و آینده هر دو گروه تاریک است.

۲،۱۹ - مانع طغیان

امید به لقاء الله، مانع سرکشی و طغیانگری انسان می‌شود:

و قال الذین لایرجون لقاءنا لولا انزل علینا الملائکة او نرى ربنا لقد استکبروا فی انفسهم وعتو عتوا کبیرا.

و کسانی که امیدی به دیدار ما ندارند (و رستاخیز را انکار می‌کنند) گفتند: «چرا فرشتگان بر ما نازل نشدند و یا پروردگاران را با چشم خود نمی‌بینیم؟!» آنها درباره خود تکبر ورزیدند و طغیان بزرگی کردند. لطفین مابا انهم کانوا لایرجون حسابا. و محل بازگشتی برای طغیانگران! ... چرا که آنها هیچ امیدی به حساب نداشتند.

و همین بی‌اعتنایی به حساب و روز جزا مایه طغیان و سرکشی و ظلم و ستم آنها شد، و آن ظلم و فساد چنین سرنوشت دردناکی را برای آنان فراهم ساخت. در حقیقت عدم ایمان به حساب عاملی است برای طغیان، و آن هم عاملی است برای آن کیفرهای سخت.

۲،۲۰ - مانع طمع

امید به فضل الهی، زمینه ساز پرهیز از طمع و رزی به دارایی‌های دیگران می‌شود:

ولاتتمنوا ما فضل الله به بعضکم علی بعض للرجال نصیب مما اکتسبوا وللنساء نصیب مما اکتسبن وسلوا الله من فضله...

برتری‌هایی را که خداوند برای بعضی از شما بر بعضی دیگر قرار داده

آرزو نکنید! (این تفاوت‌های طبیعی و حقوقی، برای حفظ نظام زندگی شما، و بر طبق عدالت است. ولی با این حال،) مردان نصیبی از آنچه به دست می‌آورند دارند، و زنان نیز نصیبی (و نباید حقوق هیچ یک پایمال گردد).

کلمه (تمنی) که فعل نهی (لا تتمنوا) از آن گرفته شده، به معنای این است که انسان بگوید ای کاش فلان جریان فلان جور پیش می‌آمد، (و یا فلان چیز را می‌داشتم)، و اگر چنین گفتاری را تمنا بنامند ظاهراً از باب نامگذاری و توصیف لفظ به صفت معنا است، چون تمنا و آرزو کار زبان نیست، بلکه کار دل است، دل وقتی به چیزی که آن را دوست می‌دارد ولی دست یافتن به آن را دشوار و یا غیر ممکن می‌بیند، حالت آرزو در آن پیدا می‌شود، حال چه این که صاحب این دل آرزویش را به زبان نیز جاری بکند و یا نکند.

و از ظاهر آیه بر می‌آید که می‌خواهد از آرزویی خاص نهی کند، و آن آرزوی داشتن برتری‌هایی است که در بین مردم ثابت است، برتری‌هایی که ناشی می‌شود از تفاوت‌هایی که بین اصناف انسان‌ها است، بعضی از

صنف مردانند و به همین خاطر برتری‌هایی دارند، بعضی از صنف زنانند آنها نیز به ملاک زن بودن یک برتری‌های دیگری دارند، می‌خواهد بفرماید سزاوار است از دل بستن و اظهار علاقه به کسی که فضلی دارد صرف‌نظر کنید، به خدا علاقه بورزید، و از او درخواست فضل کنید.

## تعریف ناامیدی چیست

یکی از هیجان‌ات منفی که اکثر افراد در مقاطع خاصی از زندگی خود ممکن است آن را تجربه کرده باشند هیجان ناامیدی است. معمولاً وقتی احتمال رخداد اتفاقات مثبت کمتر از اتفاقات منفی باشد و یا به توانایی‌های خود برای غلبه بر مشکلات اعتماد نداشته باشیم دچار ناامیدی می‌شویم.

## احساس ناامیدی در زندگی

هیجان‌ات به خودی خود خوب یا بد نیستند. هر هیجانی حاوی یک پیام و هشدار برای ما است. در واقع هیجان ناامیدی هم به ما هشدار می‌دهد که راهکارهای مقابله‌ای ما برای مدیریت مشکلات کافی نبوده و باید به فکر چاره باشیم. اما گاهی پیش می‌آید که این هیجان از حالت تعادل خارج شده و اکثر اوقات در مواجهه با مسائل مختلف زندگی دچار احساس ناامیدی می‌شویم در این مواقع باید به مهارت غلبه بر ناامیدی مجهز باشیم.

## مقیاس ناامیدی

شاید برایتان این سوال پیش بیاید که میزان امیدواری یا ناامیدی افراد چه طور سنجیده می‌شود؟ احساس امید یا ناامیدی صرفاً یک تجربه ذهنی و انتزاعی هست یا می‌توان این هیجان را با دقت اندازه‌گیری کرد. واقعیت این است که ناامیدی هیجان و یک احساس ذهنی است اما تا اندازه‌ای با استفاده از مقیاس‌های مختلف قابل سنجش و اندازه‌گیری است. یکی از مقیاس‌های بسیار معروف و معتبر در این زمینه مقیاس ناامیدی بک است. این مقیاس شامل ۲۰ سوال بوده و در افرادی بالای ۱۸ سال قابلیت اجرا دارد. مقیاس ناامیدی بک احساس فرد نسبت به آینده، بی‌انگیزگی یا از دست دادن انگیزه و انتظارات را می‌سنجد.

## ناامیدی چه تاثیری بر سلامت روان ما می‌گذارد؟

برای درک تاثیرات مخرب ناامیدی بر سلامت روان شاید بهتر باشد با یکی از آزمایش‌های معروف در علم روانشناسی بیشتر آشنا شوید. این آزمایش توسط مارتین سلیگمن روانشناس معروف آمریکایی انجام شده است. در این آزمایش سلیگمن و همکارانش یک گروه از سگ‌ها را در

قفسی قرار دادند که از طریق دستگاه برقی به آن‌ها شوک وارد می‌شد و سگ‌ها به رغم تلاش برای فرار هیچ راه نجاتی نداشتند. بعد از مدتی سلیگمن دریافت حتی در شرایطی که سگ‌ها می‌توانستند از شوک بگریزند، به جای فرار کردن به شکل کاملاً منفعل سر جای خود باقی می‌ماندند.

در مقابل سگ‌هایی که اصلاً در معرض شوک قرار نگرفته بودند، بعد از این که یاد گرفتند راه گریزی وجود دارد از آن استفاده کردند. این انفعال و بی تفاوتی در دیدگاه سلیگمن افسردگی آموخته شده نام دارد. در واقع ما انسان‌ها نیز وقتی در مسائل و مشکلات مختلف زندگی ناامیدی زیادی را تجربه می‌کنیم و بیش از حد به این احساس پر و بال می‌دهیم در معرض خطر افسردگی آموخته شده قرار می‌گیریم. یعنی با هر بار احساس ناامیدی به خودمان یادآوری می‌کنیم که منفعل و درمانده هستیم و هیچ کاری برای بهبود اوضاع از دستمان بر نمی‌آید. بنابراین مهم‌ترین



تاثیر ناامیدی بر سلامت روان احساس افسردگی است.<sup>۱</sup>

## ۹ شکل از ناامیدی و چگونگی غلبه بر آنها<sup>۲</sup>

موضوع امید مرا بشدت هیجان زده می کند، چرا که اگر چیزی بتواند مرا در بیرون آمدن از سیاه چاله افسردگی کمک کند، آن حس امید است. اساتید روانشناسی، آنتونی سیولی و هانری بیلر، در کتاب “امید در عصر اضطراب” از دیدگاه های مختلف، ترکیب روانشناسی با فلسفه، زیست شناسی، انسان شناسی و همچنین کلاسیک های ادبی موضوع امید را به بحث گذاشته اند. من مستقیماً به فصل سیزدهم مراجعه کردم و مبحث “غلبه بر ناامیدی: فرار از تاریکی” را مطالعه کردم.

بر اساس استدلالات نویسندگان، نه شکل ناامیدی وجود دارد، که هر یک مربوط به اختلال یک یا چند نیاز اساسی دربرگیرنده امید است: وابستگی، غلبه و بقا. نویسندگان سه شکل “مطلق” از ناامیدی که ناشی

---

۱ مقاله افراکلینیک، ۱۴۰۱

۲ مقاله درماننده، ۱۳۹۹

از عدم کارکرد یکی از این سه نیاز یا “سیستم های انگیزشی” (از خود بیگانگی، ناتوانی، محکوم شدن به فنا) است را مطرح می کنند. همچنین شش شکل “ترکیبی” از ناامیدی وجود دارد که در نتیجه به چالش کشیده شدن دو نیاز حاصل می شوند. ما می توانیم با تشخیص اینکه با کدام یک از این نه نوع مواجه هستیم، بر ناامیدی غلبه کنیم. برای هر شکل از ناامیدی، مجموعه ای از درمان های ذهن- بدن و روح ارائه شده است، که شامل بازسازی افکار، دستیابی به نوع صحیح روابط امیدبخش و تمرینات خاص معنوی است. با تکیه بر این امر، ما می توانیم امید را به زندگی خود بازگردانیم.

نیازهای اساسی دربرگیرنده امید:

۱. وابستگی

۲. بقا

۳. غلبه

۱. از خود بیگانگی (وابستگی)

افراد خود باخته بر این باورند که به نوعی متفاوت هستند؛ علاوه بر این

احساس می کنند رها شده اند و دیگر لیاقت عشق، مراقبت یا حمایت را ندارند. در نتیجه این افراد خود را از دیگران دور کرده، و ترس بیشتری نسبت به آسیب و طرد شدن دارند.

### ۲. رها (طرد) شدگی (وابستگی و بقا)

واژه “رها شدن” به احساس رها شدگی کامل افراد در زمان اوج نیاز آن ها اشاره دارد. ایوب را در عهد عتیق به یاد بیاور که روی زمین افتاده و پوشیده از زخم بود، و به خداوند به ظاهر بی اعتنا التماس می کرد.

### ۳. بی انگیزگی (وابستگی و غلبه)

احساس بی انگیزگی بویژه برای اقشار محروم جامعه که فرصت های رشد و الگوهای نقش مثبت در این گروه ممکن است بی ارزش یا کم ارزش باشد، بسیار مشکل ساز است.

### ۴. ناتوانی (غلبه)

افراد در هر رده ی سنی باید باور داشته باشند که می توانند نویسنده داستان زندگی خود باشند. وقتی این نیاز ناکام می ماند و فرد نمی تواند از راه خود به سمت اهداف دلخواهش حرکت کند، ممکن است

احساس ناتوانی در وی ایجاد شود.

#### ۵. تحت سلطه بودن (غلبه و وابستگی)

ظلم مستلزم مطیع ساختن فرد یا افراد است... کلمه "مظلوم" از واژه لاتین "press down" به معنی تحت فشار قرار دادن گرفته شده است و مترادف آن، یعنی "down-trodden"، بیانگر حس "مورد ظلم واقع شدن" یا "تحقیر" است.

#### ۶. محدودیت (غلبه و بقا)

هنگامی که تلاش برای بقا با حس تسلط نداشتن بر امور آمیخته می شود، حس محدودیت در افراد جلوه پیدا می کند. آنها خود را ناکارآمد می بینند که توانایی بروز آن در جامعه ندارند. این نوع ناامیدی در بین فقرا و همچنین افراد دارای معلولیت شدید جسمی یا اختلالات یادگیری بسیار شایع است.

#### ۷. محکوم به فنا بودن (بقا)

افراد مبتلا به این شکل از ناامیدی تصور می کنند که زندگی آن ها پایان

یافته و مرگ آن‌ها حتمی است. کسانی که برای غرق شدن در این حلقه جهنمی غیر معمول مستعد تر اند، آن‌هایی هستند که به بیماری مهلک و جدی ابتلا دارند، و یا خود را از کارافتاده و ناتوان می‌بینند. چنین افرادی در حالی که در هاله‌ای از زوال برگشت‌ناپذیر گرفتار اند، خود را محکوم به فنا درمی‌یابند.

#### ۸. اسارت (بقا و وابستگی)

ناامیدی ناشی از اسارت می‌تواند در دو شکل دیده شود. حالت اول شامل اسارت جسمی یا عاطفی است که توسط فرد یا گروهی اعمال می‌شود. زندانیان و همچنین کسانی که درگیر یک رابطه کنترل‌شده و ناهنجار هستند، در این گروه قرار می‌گیرند. ما از این موضوع تحت عنوان “دگرچسبی” یاد می‌کنیم. ... شکل دیگری که به همان اندازه ناهنجار است، “خودچسبی” است. این وضعیت در شرایطی روی می‌افتد که افراد به دلیل احساس خویشتن‌داری قادر به کنار گذاشتن رابطه بد نیستند.

## ۹. درماندگی (بقا و غلبه)

افراد درمانده به این باور رسیده اند که نمی توانند در جهان با امنیت زندگی کنند. آنها مانند گربه ی بدون پنجه و یا پرندۀ ی بال شکسته، در معرض و مستعد آسیب پذیری هستند. ضربه روحی یا مواجهه مکرر با عوامل تنش زای کنترل نشده می تواند حس درونی درماندگی را در فرد ایجاد کند. به قول یکی از بازماندگان حادثه، “من از اینکه به تنهایی جایی بروم وحشت داشتم... احساس ضعف و ترس شدیدی که داشتم، مرا از انجام هرکاری باز میداشت.”

احساس ناامیدی می تواند کاملاً ناتوان کننده باشد. این احساس می تواند باعث شود خود را از دوستانان جدا کنید، از ورزش خودداری کنید یا انجام کارهایی که قبلاً دوست داشتید را متوقف کنید. ناامیدی با غم و ناراحتی در ارتباط است. غالباً، احساس ناامیدی با سایر احساسات منفی که کیفیت زندگی شما را تحت تاثیر قرار می دهند در ارتباط است. ممکن است از اعتماد به نفس پایین، اضطراب اجتماعی یا حتی افسردگی رنج ببرید. هر یک از این مسائل، می تواند مانند گردابی از

غم و انزوا شما را به دام خود بیندازد. اگر احساس کنید تلاش بی فایده است بهبود زندگی دشوار خواهد شد. در چنین شرایطی باید سعی کنید احساس خود را درک کرده و برای تغییر شرایط وارد عمل شوید.

### چگونه جلوی احساس ناامیدی را بگیریم؟<sup>۱</sup>

۱- ناامیدی خود را زیر سوال ببرید.

هنگامی که دچار ناامیدی می شوید، اغلب احساس می کنید تلاش بی فایده است، و این می تواند منجر به ایجاد چرخه بی پایان ناامیدی شود. برای متوقف کردن این چرخه، باید ناامیدی خود را به چالش بکشید. به این فکر کنید که به اشتباه احساس ناامیدی می کنید- ممکن است دلیلی برای امیدواری پیدا کنید. تصمیم بگیرید که به رغم ناامیدی تلاش کنید، و بدانید که افکار منفی قابل تغییر هستند.

۲- ابتکار عمل داشته باشید.

با خوش بینی کارهایی که لزوماً نمی خواهید انجام دهید اما می توانند

---

<sup>۱</sup> حیدری، میلاد، ۱۳۹۹، مقاله هنرفردی

به بهبود شرایط کمک کنند را آزمایش کنید.

به پیاده روی بروید یا برای شام با برخی از دوستانتان برنامه بچینید. برای اثبات اینکه به اشتباه دچار ناامیدی شده اید ابتکار عمل به خرج دهید. کاری را انجام دهید که مانند یک دستاورد کوچک باشد و به خودتان ثابت کنید که زندگی یک هدف از دست رفته نیست.

۳- به مسائل الهام بخش توجه کنید.

به جای اینکه به طور مداوم به چیزهایی فکر کنید که نمی توانید تغییر دهید، به طیف گسترده ای از چیزهایی که می توانید تغییر دهید توجه کنید.

فرض کنیم وضعیت شغلی شما در حال حاضر ناامید کننده است. شما اخراج شده اید و هیچ کاری نمی توانید برای تغییر آن انجام دهید. اما قطعاً نقاط مثبتی دیگری در زندگی شما وجود دارند. به جای احساس ناامیدی به دلیل از دست دادن شغل، روی جنبه های مثبت زندگی خود تمرکز کنید.

۴- به چیزهای خوب و ارزشمندی که دارید فکر کنید.



ممکن است فکر کنید مسئله ای که از آن احساس ناامیدی می کنید به طور کامل زندگی شما را کنترل می کند. ممکن است محدودیت ها یا چالش هایی که با آنها روبرو هستید، شما را کاملاً تحت تاثیر قرار داده باشند و نتوانید فراتر از آنها را ببینید.

اما یک لحظه وقت بگذارید و به چیزهای خوب دیگری که دارید فکر کنید- خانواده، دوستان، سلامتی و غیره. حتی اگر فقط یک چیز مثبت و ارزشمند داشته باشید، می تواند برای امیدواری کافی باشد.

۵- در گذشته چگونه با موارد مشابه مقابله کرده اید؟

وقتی در شرایط سخت قرار می گیرید، طبیعی است که احساس ترس، شک و بدبینی داشته باشید.

آنچه شما فراموش می کنید این است که چالش ها همیشه تا زمانی که از پس آنها برنیامده اید دشوار هستند. شما در گذشته بر موقعیت های مشابه زیادی غلبه کرده اید، کافی است به یاد بیاورید که آخرین بار چگونه این کار را انجام دادید. برای کمک به خود، درسها و بینشهایی که از تجربیات گذشته آموخته اید را مرور کنید.

۶- به تصویر بزرگ نگاه کنید.

ما باید به یاد داشته باشیم که مشکلات فقط بخش کوچکی از آنچه در زندگی اتفاق می افتد، هستند. نباید اجازه دهید ترس و اضطراب ذهن شما را به خود جلب کنند. ذهن خود را به چیزهایی معطوف کنید که پیام های ذهنی منفی را از شما دور می کنند.

یکی از بهترین راه های غلبه بر احساس ناامیدی کمک به شخص دیگری است که نیاز به کمک دارد. این به شما کمک می کند بپذیرید که تنها نیستید و ممکن است شرایطی که در آن هستید آنقدر که تصور می کنید بد نباشد.

۷- قدردان باشید.

اجازه ندهید تاریکی ستارگان شما را بپوشاند. مشکلاتی که در زندگی با آنها روبرو هستید، نمی توانند مهارت ها، دانش ها، درجات، تجربیات و عزیزانتان را از شما بگیرند. قدردان ستارگان درخشان زندگی خود باشید.

یک دفترچه بردارید و هر روز درباره نعمت های خود بنویسید - حتی

کوچکترین آنها ثابت شده است که تمرکز بر قدردانی روحیه را بهبود می بخشد و انگیزه را بالا می برد.

۸- یک چیز کوچک برای تغییر پیدا کنید.

ممکن است ایجاد تغییر کار ساده ای نباشد، اما اگر بتوانید برای بهبود زندگی خود حتی یک کار کوچک انجام دهید هم می تواند تغییر ایجاد کند و کافی باشد.

به عنوان مثال، می توانید در یک کلاس ورزشی ثبت نام کنید و به خود قول دهید حداقل یک بار در هفته در آن شرکت کنید. ناامیدی با این باور که هیچ چیز تغییر نخواهد کرد بال و پر می گیرد. این باور غلط را به چالش بکشید. کوچکترین تغییرات می توانند روزنه های امید را بوجود آورند. به خودتان نشان دهید که تسلیم نشده اید.

۹- اهدافی تعیین کنید که قابل دستیابی باشند.

پیشرفت روزمره می تواند روحیه شما را بالا ببرد. اهداف معقولی برای خود تعیین کنید، مانند انجام یک کار در طول هفته یا یک روز، و به طور منظم در راستای هدف خود کار کنید. اگر هدف بزرگتری در ذهن

دارید، آن را به اهداف کوچکتر تقسیم کنید تا بتوانید به راحتی پیشرفت خود را مشاهده کنید.

۱۰- مانند کودکان در لحظه زندگی کنید.

کودکان تا زمانی که یاد بگیرند باید برای آینده برنامه ریزی کنند، در لحظه زندگی می کنند بدون اینکه نگران فردا باشند. ممکن است کودک از شکستن یک اسباب بازی ناراحت شود، اما خیلی سریع فراموش می کند و سرگرم اسباب بازی دیگری می شود.

سعی کنید بپذیرید که گاهی باید بدون امید به تغییر، زندگی را آنچنان که هست بپذیرید. این به ویژه در شرایطی که نمی توانید تغییری ایجاد کنید مفید است.

۱۱- از بیرون به مسئله نگاه کنید.

سعی کنید بدنبال راه حل‌های خلاقانه ای باشید که معمولاً به آنها فکر نمی کنید. تحقیقات و مطالعات می تواند راه‌های جدیدی را جلوی پای شما بگذارد. همچنین می توانید با یک دوست، مربی یا مشاور مشورت کنید.

۱۲- امید امیدواری می آورد.

روی هر چیزی در زندگی که باعث می شود به آینده امیدوار شوید متمرکز شوید. این دیدگاه مثبت می تواند قایق نجات شما باشد و به شما کمک می کند قبل از اینکه وارد حوزه های دیگر زندگی خود شوید، احساس ناامیدی را از خود دور کنید.

اگر احساس ناامیدی و افسردگی می کنید

۱۳- به یاد داشته باشید که آینده نامعلوم است.

برخی از فرصت های مثبت آینده را یادداشت کنید. همانطور که به اتفاقاتی که ممکن است در آینده رخ دهند فکر می کنید، به خود و آینده ناشناخته ایمان پیدا خواهید کرد، ممکن است آینده آن چیزی نباشد که شما از آن در هراس هستید.

۱۴- دیدگاهتان نسبت به خوشبختی را تغییر دهید.

در مورد معنای خوشبختی فکر کنید. سپس، به آنچه منتظر هستید در آینده رخ بدهد و موجبات خوشبختی شما را فراهم کند، فکر کنید. این می تواند یک شغل جدید یا یک رابطه جدید باشد. سعی کنید به خودتان

توجه کنید.

به یاد داشته باشید، خوشبختی درونی از منابع بیرونی حاصل نمی شود. اگر از خودتان راضی نیستید، حتی با تغییر شرایط هم خوشحال نخواهید شد.

۱۵- از انزوا خودداری کنید.

خود را از دنیای خارج جدا نکنید، حتی اگر واقعاً احساس می کنید تنها هستید. انزوا باعث می شود احساس افسردگی و ناامیدی شما قوی تر شود.

با دوستان یا خانواده بیرون بروید و به فعالیت های مورد علاقه تان مشغول شوید. حتی رفتن به یک کافی شاپ و نشستن در کنار افراد دیگر می تواند به شما کمک کند احساس تنهایی کمتری کنید.

۱۶- ورزش کنید.

ورزش در تقویت روحیه شما موثر است. سعی کنید سی دقیقه در روز ورزش کنید. اگر مایل نیستید برای ورزش به بیرون بروید یا به یک کلاس تمرینی بپیوندید، سعی کنید در خانه این کار را انجام دهید.

به یاد داشته باشید، تمرین مداوم به تمرین شدید ارجحیت دارد. بنابراین در ورزش کردن زیاده روی نکنید.

۱۷- از مصرف مواد مخدر و الکل خودداری کنید.

مواد مخدر و الکل در کوتاه مدت باعث تغییر حال و هوای شما می شوند و به شما کمک می کنند تا به طور موقت از احساسات خود دور شوید، اما در دراز مدت حال شما بدتر می شود.

الکل افسردگی آور است و می تواند بر احساس ناامیدی شما بیفزاید. استفاده از مواد مخدر می تواند برای شما خطرناک باشد، به خصوص وقتی که سلامت روانی شما از قبل دچار مشکل باشد. بهتر است وقتی احساس ناامیدی می کنید از مصرف دارو و الکل به طور کامل خودداری کنید.

۱۸- گزینه‌های مختلف را کاوش کنید.

زندگی این نیست که یک کاری برای انجام دادن پیدا کنید و سپس آن را برای همیشه انجام دهید. سعی کنید به دنبال علاقه مندی های خود باشید و به مهارت های خود توجه کنید.

چیزهای زیادی برای کشف وجود دارند. آنچه که اکنون از آن لذت می برید ممکن است چیزی نباشد که همیشه از آن لذت می برید اما در حال حاضر شما را خوشحال می کند.

۱۹- به اندازه کافی بخوابید.

خواب برای سلامتی کلی شما بسیار ضروری است. خواب در واقع زمانی است که بدن خود را احیا می کند. برای حفظ سلامت روانی خود، حتماً هفت تا هشت ساعت در روز بخوابید.

دستگاه های دیجیتالی خود را قبل از خواب خاموش کنید، یک اتاق خنک و تاریک داشته باشید و قبل از خواب از یک روال منظم مانند دوش گرفتن یا مطالعه پیروی کنید.

۲۰- به موسیقی گوش دهید که باعث خوشحالی شما می شود.

در صورت انتخاب موسیقی مناسب، موسیقی راهی قدرتمند برای تقویت روحیه شما خواهد بود. مطالعات نشان داده اند که ژانرهای شاد و پرنرژی در طی چند ساعت احساس خوشبختی را به شما تزریق می کنند.



۲۱- یک حیوان خانگی داشته باشید.

هیچ چیز نمی تواند جایگزین یک ارتباط انسانی باشد، اما حیوانات می توانند شادی را برای شما به ارمغان بیاورند و از احساس انزوا جلوگیری کنند. مراقبت از حیوان خانگی این احساس را به شما منتقل می کند که یک نفر به شما نیاز دارد و این امر در کاهش افسردگی و ناامیدی بسیار مهم است.

۲۲- مراقبه روزانه را تمرین کنید.

مدیتیشن می تواند به تسکین علائم افسردگی، کاهش استرس و همچنین افزایش احساس بهزیستی کمک کند. شما می توانید تمرین مدیتیشن خود را با یوگا، آرام سازی پیشرونده عضلات و تنفس عمیق پشتیبانی کنید.

۲۳- زیر نور آفتاب قرار بگیرید.

نور خورشید به افزایش سطح سروتونین مغز کمک می کند و روحیه را بهبود می بخشد. این امر به ویژه در ماه های زمستان هنگامی که مستعد ابتلا به اختلال عاطفی فصلی هستید، بسیار مهم است.

در طول روز حتما بیرون بروید و حدود پانزده دقیقه در معرض آفتاب قرار بگیرید.

۲۴- لمس درمانی را امتحان کنید.

تحقیقات نشان می دهد که روش های لمسی مانند طب سوزنی، ماساژ و انعکاس درمانی می توانند به کاهش احساس افسردگی، کاهش سطح استرس و افزایش اکسی توسین کمک کنند.

۲۵- وقایع روزانه خود را ثبت کنید.

برای یادداشت نگرانی های خود از خاطره نویسی استفاده کنید. این کار می تواند تسکین دهنده باشد و افکار منفی را کاهش دهد. علاوه بر نوشتن نگرانی های خود، درباره ایده های مقابله ای با ناامیدی و دلایل احساس امیدواری نیز بنویسید.

۲۶- قدردانی را تمرین کنید.

هر روز حداقل به پنج چیز که قدردان آنها هستید، فکر کنید. این امر شما را وادار می کند که مثبت فکر کنید و به شما یادآوری می کند که چیزها چندان بد نیستند. قبل از اینکه بخوابید، نعمتهای خود را بشمارید

و افکار مثبت را در ذهن ناخودآگاه خود جاری کنید.

۲۷- غذاهای سالم بخورید.

از خوردن غذاهای فرآوری شده خودداری کنید زیرا ممکن است تاثیر منفی روی روحیه شما داشته باشند.

قند خون خود را ثابت نگه دارید و مقدار زیادی مواد مغذی مصرف کنید. مقدار زیادی میوه و سبزیجات تازه، پروتئین بدون چربی و غلات کامل بخورید. کمبود ویتامین B و امگا ۳ می تواند با بی ثباتی خلقی مرتبط باشد، بنابراین مطمئن شوید که به اندازه کافی از این مواد غذایی در رژیم خود داشته باشید.

۲۸- با دوستانتان وقت بگذارید.

به دنبال افرادی باشید که می دانید به شما اهمیت می دهند و آنچه که برایتان اتفاق می افتد را با آنها به اشتراک بگذارید. حتی اگر نمی خواهید احساسات خود را نشان دهید، بودن در کنار یک دوست دلسوز می تواند روحیه شما را بالا ببرد.

وقتی افسرده هستید، ممکن است تمایل به جدا کردن خود از دیگران

داشته باشید. خود را تحت فشار قرار دهید تا معاشرت کنید، حتی اگر فقط یک ساعت یا بیشتر باشد. با تعامل با دیگران، خود را از رنج درونی خود دور کنید.

۲۹- سعی کنید احساسات خود را بپذیرید.

با احساسات خود مبارزه نکنید، اگر بتوانید احساسات خود را بدون مقاومت بپذیرید، حل آنها راحت تر خواهد بود. به این ترتیب احساس افسردگی دیگر برایتان یک چیز ترسناک و عجیب غریب نخواهد بود. برای اینکه بتوانید احساسات خود را بپذیرید باید با آنها روبرو شوید.

۳۰- مثبت باشید.

طوری رفتار کنید که دیگران بتوانند به عشق اعتقاد داشته باشند. با منفی بودن در جهان مقابله کنید و نسبت به دیگران همدلی نشان دهید. الهام بخش دیگران باشید، این می تواند به معنای لبخند زدن به یک غریبه باشد

۳۱- با خودتان خوب باشید.

خودآزاری را کنار بگذارید و به خودتان استراحت دهید. مراقبت از خود را جدی بگیرید و این واقعیت که زنده، سالم، قوی و باهوش هستید را جشن بگیرید. اگر نتوانید از نعمت‌ها و استعدادهایتان قدردانی کنید و با خودتان به خوبی رفتار کنید، احتمالاً نسبت به موفقیت‌های خود بی تفاوت خواهید شد.

۳۲- دیگران را ببخشید.

کینه می‌تواند احساس تنهایی و عصبانیت را در شما بیشتر کند. اجازه ندهید دیگران این قدرت را بر شما داشته باشند. ناراحتی‌ها و کینه‌ها را دور بریزید. برای سبک‌تر کردن بار احساسی و بهبود روحیه خود راهی برای بخشش پیدا کنید.

۳۳- خود را با دیگران مقایسه نکنید.

اگر تمام وقت خود را صرف این کنید که افراد دیگر در زندگی چقدر از شما بهتر هستند، نسبت به وضعیت خود احساس بدتری پیدا خواهید کرد.

شما هرگز واقعاً نمی‌دانید که افراد دیگر با چه مسائلی سر و کار دارند،

حتی افرادی که زندگیشان کامل و ایده آل به نظر می رسد. هر کس زندگی خود را دارد. برای بهبود عملکرد فردی خود روی مقایسه خود با معیارهای شخصیتان متمرکز شوید.

۳۴- در مورد افراد دیگر کنجکاو باشید.

اگر بتوانید این کار را انجام دهید، همیشه چیزی برای گفتگو با دیگران خواهید داشت و می توانید از این طریق با آنها ارتباط برقرار کنید. سؤالاتی را مطرح کنید که دیگران را به خود جلب می کنند و شما را به عنوان فردی جالب و دلسوز قلمداد می کنند.

۳۵- به دوستان و خانواده خود بگویید که چه احساسی دارید.

شما ممکن است دوستان زیادی داشته باشید، اما مشکل این است که نمی توانید با آنها راحت باشید، یا توجه لازم را از طرف آنها نمی گیرید. اگر این طور باشد، بهتر است احساسات خود را با دوستان و خانواده به اشتراک بگذارید. دوستان و خانواده شما احتمالاً از وضعیت زندگی شما آگاه هستند، و صحبت کردن با آنها شما را به هم نزدیک تر می کند.

۳۶- گریه کنید.

تحقیقات نشان داده است که گریه یک واکنش طبیعی در برابر استرس و اندوه است و ارزش درمانی زیادی دارد. گریه های احساسی می توانند احساس خوبی ایجاد کنند و به اثبات رسیده است که استرس و روحیه شما را بهبود می بخشد.

## ۱۰ داستان شگفت انگیز در مورد کسانی که امید به زندگی را معنا کردند<sup>۱</sup>



امید به زندگی مولفه ای است که سهم زیادی از شادی ما را به خود اختصاص می دهد. هر چه امید به زندگی در ما بیشتر باشد بدون شک لذت بیشتری از زندگی برده و برای زنده ماندن بیشتر تلاش خواهیم کرد. در زندگی هر یک از ما لحظاتی به وجود می آید که ما را به این

---

<sup>۱</sup> پناهی، حسین علی، ۱۳۹۶، روزیاتو



نتیجه می‌رساند که همه دنیا علیه ما دسیسه چینی می‌کند و قصد جان ما را دارد. در چنین شرایطی مهم‌ترین چیز این است که تسلیم نشوید و نگذارید سختی‌ها بر شما غلبه کنند.

در ادامه می‌خواهیم شما را با ۱۰ داستان باور نکردنی در مورد کسانی آشنا کنیم که تنها امید به زندگی باعث شد زنده بمانند گرچه بدون امید به زندگی هیچ شانس برای زنده ماندن نداشتند. این افراد به جهانیان نشان دادند که کنار آمدن با هر مشکلی و تلاش برای حل آن در هر شرایطی ممکن است. تنها چیزی که باید در این گونه موارد به آن تکیه داشته باشید خودتان و توانایی‌هایتان است.

## ۱- بیش از ۵۰۰ کیلومتر در عمق قطب شمال



در سال ۱۹۱۲ میلادی، ۳ دانشمند استرالیایی برای یک سفر تحقیقاتی-اکتشافی به قطب شمال رفتند. در راه بازگشت یکی از آن ها همراه با سورتمه و بخش زیادی از تجهیزات و ذخیره غذایی شان به درون یک شکاف یخی سقوط کرد و جان داد. برای بازگشت به پایگاه، دو دانشمند باقیمانده مجبور بودند بیابانی یخ زده به طول ۵۰۰ کیلومتر را پیمایند. آن ها تنها برای یک سوم از مسیر خود آذوقه داشتند. از این رو آن ها مجبور شدند که سگ هایشان را کشته و آن ها را بخورند. یکی از آن

ها در طول مسیر به دلیل گرسنگی و خستگی جان داد و دیگری نیز انگشتانش از سرما یخ زده و سیاه شده بودند، موها و پوستش می ریخت.

همچنین پایش به شدت خونریزی داشت و زخم هایش عفونت کرده بود. اما ناامید نشد و امید به زندگی باعث گردید به راه خود ادامه دهد تا به پایگاه برسد. وقتی که وی به پایگاه رسید خبر بسیار بدتری در انتظارش بود. کشتی که قرار بود او را با خود به استرالیا بازگرداند ۵ ساعت قبل از رسیدن او به پایگاه آن جا را ترک کرده بود و او چاره ای جز انتظار به مدت ۱۰ ماه دیگر برای بازگشت کشتی و رفتن به خانه نداشت. نام این مرد داگلاس ماوسون بود.

## ۲- هشتاد دقیقه زنده ماندن در آب یخ زده

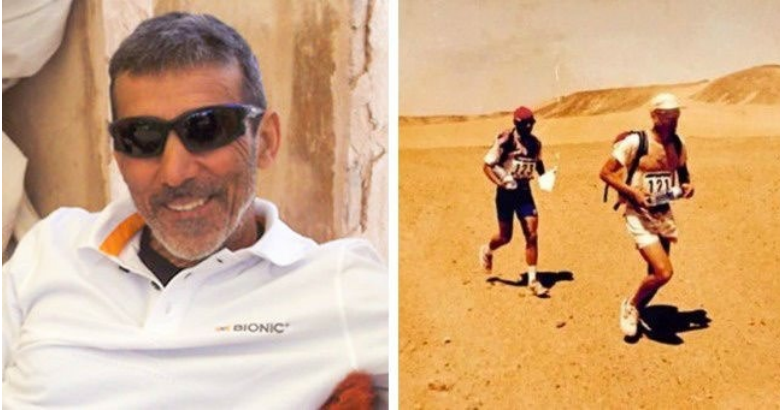


آنا بگنهورم در کوهستانی شیب دار در حال اسکی کردن بود که کنترل خود را از دست داده و درون یک چاله آب تقریباً یخ زده افتاد که نزدیک یک آبشار بلند قرار داشت. سر و بدن او کاملاً زیر یک لایه یخ قرار گرفته بود در حالی که پاهای او هنوز بیرون از آب مانده بودند. این زن شجاع بیش از ۸۰ دقیقه زیر یخ و آب ماند و با پیدا کردن یک حباب هوای بزرگ بین یخ و آب توانست نفس بکشد. دمای بدن او به کمی بیش از ۱۳ درجه سانتیگراد رسیده بود، کمترین دمایی که تاکنون در

بدن انسان زنده به ثبت رسیده است.

عملیات نجات آنّا ۸۰ دقیقه به طول انجامید. به سرعت وی را به بیمارستان منتقل کردند اما از لحاظ علم پزشکی آنّا دیگر مرده بود. در کمال ناباوری ۳ ساعت بعد قلب او شروع به تپیدن کرد. پزشکان بر این باورند که دلیل زنده ماندن آنّا این بوده که بدنش به نحوی به حالت خواب زمستانی فرو رفته بود اما شاید امید به زندگی تنها سلاحی بود که آنّا در برابر مرگ داشت.

### ۳-بیش از ۱۰ روز در بیابان صحرا بدون آب و غذا



مائورو پراسپری بیش از یک هفته در بیابان صحرای آفریقا بدون آب و غذا زنده ماند. او در مسابقات ماراتن شرکت کرده بود اما در طول یک طوفان شن راه را گم کرد و بیش از ۲۸۰ کیلومتر از مسیر اصلی دور شد. به دلیل گرمای شدید، مائورو تنها می توانست صبح زود و هنگام غروب راهپیمایی کند و باقی روز را به استراحت بپردازد. او در این مسیر با یک دیر کوچک روبرو شد، چندین خفاش شکار کرده و خون آن ها را سر کشید. وی حتی در یک مرحله امید به زندگی خود را از دست داده و سعی کرد با بریدن رگ دست خود به زندگی اش پایان

دهد اما خونش زود منعقد شده و او زنده ماند.

وی فکر می کرد که این نشانه ای است برای این که به منظور زنده ماندن بیشتر تلاش کند و ۵ روز بعد وی واحه ای کوچک را در بیابان یافت و دو روز بعد گروهی بیابان نشین او را پیدا کرده و به بیمارستان منتقل کردند. وی نزدیک به ۲۰ کیلوگرم از وزن خود را در این مدت از دست داده بود. دو سال بعد وی بار دیگر در مسابقات ماراتن دوومیدانی صحرا شرکت کرد و این بار مسابقه را به پایان برده و صحیح و سالم به خانه بازگشت.

## ۴- سقوط از ارتفاع ۳۲,۰۰۰ پایی (نزدیک به ۱۰,۰۰۰ متر)



در ۲۶ ژانویه ۱۹۷۲، یک مهماندار هواپیما به نام وسنا وولوویچ اشتباهاً سوار پرواز کپنهاگن به بلگراد شد. وقتی که هواپیما در ارتفاع ۳۲,۰۰۰ پایی قرار داشت بمبی که در قسمت بار هواپیما تعبیه شده بود منفجر شد. هواپیما در یک منطقه کوهستانی سقوط کرد و ۲۷ نفری که سوار هواپیما بودند جان خود را از دست دادند. وسنا وولوویچ تنها بازمانده این حادثه بود و جالب این که وی در قسمت عقب هواپیما قرار داشت. او دچار ضربه مغزی شده و پاها و سه مهره پشت او نیز شکست. او کاملاً فلج شده بود. این زن مدت زیادی را در بیمارستان ماند. جراحی‌های بسیاری روی او انجام شد و وی در نهایت توانست بار دیگر روی



پای خود بایستد و راه برود. اسم او در کتاب رکوردهای گینس به عنوان زنی که از بلندترین ارتفاع بدون استفاده از چتر نجات پرش داشته و زنده مانده است ثبت گردید. ونسا در سن ۶۶ سالگی در آپارتمانش درگذشت. بعد از این که وی شغلش را کنار گذاشت زندگی اش را صرف مبارزه با تفکرات ملی گرایانه افراطی کرد.

## ۵- بیش از سه ماه زندگی در بیابان استرالیا



در سال ۲۰۰۱، مردی استرالیایی به نام ریکی میگی ناگهان در دل بیابان از خواب بیدار شد و اصلاً نمی دانست که چطور از دل بیابان سر درآورده است. به مدت ۱۰ روز وی با پای پیاده در دل بیابان در مسیرهای تصادفی راه رفت و امید به زندگی و نجات یافتنش را به طور کلی از دست داده بود. در نهایت وی به یک آبگیر کوچک رسید و توانست با استفاده از شاخه درختان آنجا برای خود پناهگاهی درست

کند. وی به مدت ۳ ماه تمام همانجا زندگی کرد و با خوردن زالو، ملخ و قورباغه های خشک شده زنده ماند. در نهایت گروهی از مزرعه داران محلی که از آن حوالی عبور می کردند وی را یافته و نجات دادند.

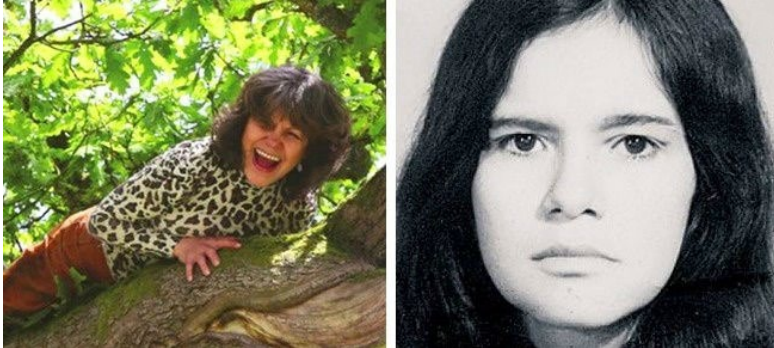
## ۶- بریدن دست در کوهستان برای زنده ماندن



در آوریل ۲۰۰۳، در پارک ملی کنیون لندز در ایالت یوتا یک تخته سنگ ۳۰۰ کیلویی روی دست کوهنوردی به نام آرون رالستون افتاده و دست راست او را گیر انداخت. وی ۴ روز در همان حالت باقی ماند. او حتی اسم خود را روی سنگ حکاکی کرده و روز مرگ خود را به صورت تخمینی در کنار آن نوشت. اما در نهایت امید به زندگی باعث شد که تلاش کند و با بریدن و قطع کردن دستش با یک چاقوی کوچک بتواند

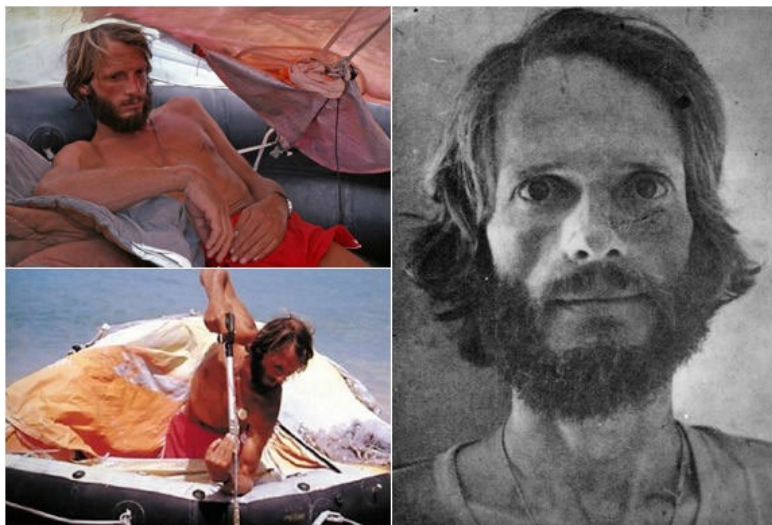
خود را آزاد کند. بعد از آن وی توانست دیواری ۳۰ متری را پایین آمده و در نهایت گروهی توریست او را به بیمارستان منتقل کردند. او زنده ماند و به کوهنوردی با یک دست باقیمانده ادامه داد.

## ۷- کودکی در میان میمون ها



مارینا چاپمن در سن ۴ سالگی ربوده شد و ناگهان خود را تنها در جنگل های بارانی کلمبیا یافت. گروهی از میمون ها او را پیدا کرده و به گروه خود راه دادند. او پیدا کردن غذا؛ بالا رفتن از درخت و دزدیدن برنج و میوه از شهرهای آن حوالی را یاد گرفت. چند سال بعد وی توسط یک خانواده پیدا شده و به عنوان برده به کار گرفته شد. اما مارینا موفق شد از دست این خانواده فرار کند و بعدها زنی او را به دخترخواندگی پذیرفته و بزرگ کرد. مارینا در نهایت توانست خود را با زندگی در مجامع انسانی وفق دهد و پس از نقل مکان به انگلستان ازدواج کند.

## ۸- بیش از ۷۶ روز در اقیانوس



در سال ۱۹۸۲، در اقیانوس اطلس، یک قایقران آمریکایی به نام استیو کالاهان در طی مسیر خود با یک طوفان دریایی مواجه شده و قایقش غرق شد. وی توانست سوار بر قایق بادی یدکی خود را نجات داده و جعبه کمک های اولیه را نیز بردارد. بدین ترتیب وی بدون این که بتواند مسیری برای خود انتخاب کند در دل اقیانوس سرگردان شده بود. وی از یک نیزه برای شکار ماهی استفاده می کرد و در مقابل امواج مبارزه

می نمود، حتی از حمله کوسه نیز جان سالم به در برد.

۷۶ روز بعد قایق بادی او به سواحل ماری گالانت در دریای کارائیب رسید و ماهیگیران محلی توانستند او که بخش زیادی از وزن بدنش را از دست داده بود را نجات دهند. کالاهان بیش از ۳,۲۰۰ کیلومتر را با قایق بادی خود طی کرده بود. وی در ساخت فیلم «زندگی پی» (Life of Pi) نقش مشاور آنگ لی، کارگردان فیلم را داشت. تنها امید به زندگی باعث شد که کالاهان دست از تلاش برای زنده ماندن نکشیده و تسلیم مرگ نشود.



## ۹-بدنی با ۱۱ میله فلزی



ماشین کاترینا بورخس با سرعت ۸۵ کیلومتر در ساعت در حال رفتن بود که کنترل آن را از دست داده و ماشینش از جاده خارج شد. در نتیجه این حادثه گردن، پشت و دنده های کاترینا شکست. ریه های او سوراخ شده و لگنش نیز به شدت آسیب دید. پزشکان یک میله بلند در لگن چپ او قرار دادند و با استفاده از ۴ پیچ تیتانیومی آن را با استخوانش پیوند زدند. خیلی زود ۶ میله فلزی افقی دیگر در ستون فقرات وی کار گذاشته شد و یک پیچ تیتانیومی دیگر نیز برای اتصال گردن و پشت او

مورد استفاده قرار گرفت. وی ۵ ماه آینده را با استفاده از قوی ترین  
مُسکن ها طی کرد و پس از بهبودی توانست با یک موسسه مدلینگ  
قرارداد امضا کند.

## ۱۰- بیش از سه روز گیر افتادن در داخل گودال



کولیج وینست یک پیرمرد ۷۵ ساله اهل ویرجینیا بود که خانه ای با مستغلات در خارج از آن داشت. یک روز کولیج به خانه مجاور حیاط رفت و ناگهان کف خانه زیر پای او لغزید و پایین رفت زیرا چوب های آن پوسیده شده بودند. بدین ترتیب وینست در یک چاله گرفتار شده بود. وی نمی توانست خود را از این گودال نجات دهد زیرا بخشی از یکی از پاهایش قبلاً قطع شده بود و به دلیل سکنه نیز یکی از دست

هایش توان حرکت نداشت. وی به مدت سه روز در حالی که تا کمر در این گودال قرار داشت باقی ماند.

در نهایت مامور پست از آن حوالی رد شده و پس از شنیدن صدای ضعیف وینست او را نجات داد. این مرد نزدیک بود به دلیل استنشاق گازهای سمی جانش را از دست بدهد، موش‌ها بارها و بارها او را گاز گرفته و سه روز بیخوابی، استرس و گرسنگی او را به مرگ نزدیک کرده بود.

شاید فکر کنید که این افراد تقدیرشان بوده که زنده بمانند اما فراموش نکنید که مهم‌ترین چیزی که این افراد را نجات داده امید به زندگی و تلاش برای زنده ماندن بوده است. این داستان‌ها به ما یادآوری می‌کنند که هر کدام دارای قدرتی شگفت‌انگیز و باورنکردنی هستیم که در این گونه مواقع به کمک ما می‌آید. تنها کافی است برای زنده ماندن دلیلی پیدا کنید و بدین ترتیب هم زندگی خود را نجات داده و هم برای دیگران الهام بخش باشید. امید به زندگی قدرتی به شما می‌بخشد که باعث می‌شود هر گونه مشکلی را به زانو دریاورید.

## ۱۸ راهکارهای آسان برای افزایش امید به زندگی

محققان زیادی درباره‌ی راه‌های امید داشتن به زندگی نظریه ارائه داده‌اند اما راهکارهای عملی، دستورالعمل‌های بهتری برای رسیدن به یک زندگی امیدوارانه ارائه می‌دهند. در این بخش به توضیح تعدادی از این راهکارها خواهیم پرداخت:

### اولین راهکار امید به زندگی :

زندگی خود را به تصویر کشیده و آن را به بهترین نحو تصور کنید  
اغلب مردم برای فردایی بهتر تلاش می‌کنند درحالی‌که هیچ تصویری از آن فردای بهتر ندارند. آن‌ها نام این عمل خود را امید به خدا داشتن نهاده و معتقدند خداوند آینده‌ی آن‌ها را رقم خواهد زد. درحالی‌که خداوند رقم زننده و به وجود آورنده‌ی شرایطی است که افراد آماده‌ی آن بوده و به عبارتی از قبل زندگی خود را آن‌گونه برنامه‌ریزی کرده باشند. چگونه ممکن است شما فرزندان صالح و موفق داشته باشید درحالی‌که حتی فکری با این مضمون در سر ندارید. بنابراین بهتر است زندگی ایده‌آل خود را تصور و برای آن برنامه‌ریزی کنید. یک شخص

امیدوار همواره تصویری زیبا از آینده و اتفاقات آن در ذهن دارد. برای ساختن این ذهنیت به سؤالات زیر پاسخ‌هایی با بار مفهومی مثبت دهید. زندگی فردای من چگونه است؟ در چه خانه‌ای زندگی خواهم کرد؟ چه دوستانی دارم؟ چه نوع فعالیت کاری انجام خواهم داد؟ و غیره. پاسخ‌های شما قابلیت اصلاح و تغییر را دارند. پس تنها کاری که در حال حاضر باید انجام دهید پاسخ دادن است. در آینده امکان تغییر و اصلاح پاسخ‌هایتان را خواهید داشت.

### دومین راه از راهکارهای امید به زندگی :

شرایط ایده‌آلی را که در مورد شماره‌ی ۱ تصور کردید با زندگی فعلی خود مقایسه کنید

پس از کشف چگونگی نوع زندگی که می‌خواهید در شرایط ایده‌آل داشته باشید، آن را با شرایط زندگی فعلی خود مقایسه کنید. انجام این کار می‌تواند به شما کمک کند تا مشخص کنید چه حوزه‌هایی در زندگی شما در حال حاضر با تصورتان از یک زندگی ایده‌آل تفاوت دارد. این کار به شما کمک می‌کند بخش‌های موردنظر را اصلاح کرده و مسیرتان

را در راستای ایده‌آل‌های ذهنیتان تغییر دهید. این تغییر مسیر یکی از روش‌های افزایش امید داشتن در زندگی است.

### سومین راه از راهکارهای امید به زندگی :

انتظارات خود را از یک زندگی ایده‌آل متعادل کنید

پس از انجام مقایسه که در مورد شماره‌ی ۲ انجام دادید نوبت به بررسی توقعات شما از خودتان است. توجه کنید که انتظارات غیر واقع‌گرایانه، ممکن است باعث ایجاد احساس ناامیدی شوند. چشم‌انداز خود را برای زندگی به واقعیت‌ها و توانایی‌های خود نزدیک کنید. به‌عنوان مثال تصور کنید که چشم‌انداز شما برای زندگی نواختن ماهرانه پیانو باشد، درحالی‌که هیچ استعداد ذاتی برای موسیقی ندارید. این تصور نه‌تنها امید داشتن به زندگی را در شما تقویت نمی‌کند بلکه موجب سرخوردگی و ایجاد حس ناکارآمدی و به دنبال آن ناامیدی در شما خواهد شد.



## چهارمین راه از راهکارهای امید به زندگی :

اهداف خود را تعیین و ثبت کنید

پس از طی کردن مراحل فوق زمان آن رسیده که برای خود هدف تعیین کنید. داشتن هدف در زندگی یکی از راه‌های امید به آینده است. پس از تعیین هدف آن‌ها را نوشته و برای دستیابی به آن‌ها زمان مشخص کنید. سپس برای دستیابی به اهداف خود سخت تلاش کنید. برای بالا بردن شانس رسیدن به اهداف خود، اطمینان حاصل کنید که اهداف تعیین شده، اهداف SMART هستند.





کلمه SMART مخفف ویژگی‌های زیر است:

خاص بودن<sup>۱</sup>:

به این معنا که هدف شما به جای یک مفهوم گسترده و مبهم باید به یک اتفاق یا مقوله‌ی خاص اشاره داشته باشد.

قابل سنجش بودن<sup>۲</sup>:

هدف باید قابل اندازه‌گیری باشد. اهداف کیفی را هم باید به طریقی قابل اندازه‌گیری کنید برای مثال میزان ارتباط با خدا باید با ساعاتی که برای این ارتباط زمان می‌گذارید سنجش گردد.

---

Specific<sup>۱</sup>

Measurable<sup>۲</sup>

عمل‌گرایی<sup>۱</sup>:

باید بتوانید برای دستیابی به هدف کاری انجام دهید. اهدافی که نمی‌توان  
درباره‌ی آن‌ها عمل و اقدامی انجام داد از سیطره‌ی اختیارات ما خارج  
بوده و به همین دلیل به‌عنوان هدف در لیست اقدامات ما جایی ندارند.  
برای مثال شما نمی‌توانید برقراری صلح بین دو کشور را جزء اهداف  
خود قرار دهید؛ چون درباره‌ی این موضوع هیچ کاری از دست شما  
برنمی‌آید. توجه کنید اهداف این‌چنینی تنها میزان خودباوری شما را  
کاهش داده و درنهایت به ناامیدی در زندگی تبدیل می‌شوند.

واقع‌بینانه<sup>۲</sup>:

هدف چیزی است که شما واقعاً می‌توانید با منابع موجود آن را به دست

---

Action Oriented<sup>۱</sup>

Realistic<sup>۲</sup>

آورید. برای مثال غیرعقلانی است که قابلیت نامرئی شدن را در لیست اهداف خود گذاشته و انتظار داشته باشید به آن برسید.

دارای محدوده‌ی زمانی<sup>۱</sup>:

هدف باید دارای یک شروع و یک پایان باشد. برای دستیابی به هدف برای خود مهلت تعیین کنید تا واقعی‌تر جلوه کند. اهدافی که عام بوده و قابلیت سنجش نداشته باشند یا واقع‌گرایانه نبوده و به عملکرد ما وابسته نباشند، نه‌تنها حس امید و امیدواری را در ما ایجاد نمی‌کنند بلکه موجب سرخوردگی و ناامیدی می‌گردند.

## پنجمین راه از راهکارهای امید به زندگی :

### معنای زندگی خود را بیابید

شاید این جمله فلسفی به نظر برسد. ولی در حقیقت جستجو برای معنای زندگی یکی از اساسی‌ترین دغدغه‌ها بر سر راه امید در زندگی است. هرکس معنای خاصی برای زندگی خود متصور است. دلیلی که صبح‌ها شما برای آن از تخت‌خواب خارج می‌شوید همان معنای زندگی شماست. اگر هرروز برای کسب پول از جای خود بلند می‌شوید معنای زندگی خود را به همین مقوله محدود کرده‌اید. شرایطی را تصور کنید که به علت یک بحران اقتصادی یا اتفاق خاصی در محل کارتان، شغل خود را از دست بدهید، در این صورت زندگی شما به کل معنای خود را از دست خواهد داد. حال یک خیر اجتماعی را تصور کنید که هرروز برای فعالیت در خیریه محل، زمانی را اختصاص می‌دهد. او به مفید بودن خود در امور خیر و کمک به نیازمندان باور دارد. معنای زندگی این شخص به راحتی دستخوش تغییرات نخواهد شد. او از طریق اتصال خود به یک منبع معنوی زندگی خود را غنی کرده است. درست مانند

امید به خدا داشتن که برای پیروان هر مذهب چیزی فراتر از امور مادی را به عنوان معنای زندگی به ارمغان می آورد.



**ششمین راه از راهکارهای امید به زندگی :**

نقاط قوت خود را یافته و روی آن‌ها تأکید کنید

برخی از افراد ممکن است به علت این احساس که در انجام کارها خوب نیستند و توانایی لازم را ندارند، امیدواری لازم را نداشته باشند. اگر فکر می‌کنید در این دسته قرار دارید، فهرستی از تمام نقاط قوت و دستاوردهای خود را تهیه کرده و با مرور این صفات خود را تحسین

نمایید. به‌طور روزانه و با انجام کارهای جدید این لیست را تکمیل‌تر کرده و همیشه به دنبال مزیت‌هایی در خود باشید که بتوانید آن‌ها را ثبت کنید. این راه ساده میزان اعتماد به نفس شما را افزایش داده و در مدت‌زمان کوتاهی لیست مذکور تبدیل به سمبل امیدواری در زندگی شما خواهد شد.



## هفتمین راه از راهکارهای امید به زندگی :

### تقویت روابط حمایتی

تا حد ممکن، خود را با افراد حامی و توانمند احاطه کنید. تلاش کنید که به وسیله‌ی ارتباط با افرادی که به شما کمک می‌کنند احساس خوبی داشته باشید. خصلت این افراد این است که شما را تشویق می‌کنند که بهترین باشید. داشتن یک مجموعه از دوستان با شرایط مذکور به شما کمک خواهد کرد تا منافع و اهداف خود را بهتر دنبال کنید. به فعالیت‌ها و نگرش‌های مردم در اطراف خود نگاه کنید. توجه‌هایی که کدام یک می‌توانند در دایره دوستی و حمایتی شما قرار بگیرند. از افراد منفی‌باف و ناامید اجتناب کنید. امید و امیدواری یک مقوله‌ی مسری است. معاشرت با افراد مثبت‌اندیش و امیدوار به سرعت روی منش و رفتار شما تأثیر خواهد گذاشت.

### هشتمین راه از راهکارهای امید به زندگی :

در فعالیت‌هایی که برای شما لذت‌بخش هستند شرکت کنید  
انجام دادن چیزهایی که از آن‌ها لذت می‌برید نیز می‌تواند به شما کمک  
کند تا احساس امیدواری را در خود گسترش دهید. با درگیر شدن در  
فعالیت‌هایی که هرروز باعث خوشحالی شما می‌شوند، حس بهتری  
خواهید داشت. اگر مطمئن نیستید که چه نوع فعالیت‌هایی به شما شادی  
بیشتر می‌بخشند، سعی کنید چیزهای جدید را تجربه کنید. یک ورزش  
جدید را امتحان کنید، یک مهارت جدید یاد بگیرید یا یک سرگرمی  
جدید برای خودتان پیدا کنید.

### نهمین راه از راهکارهای امید به زندگی :

برای یک نفع مشترک با گروهی از افراد همراه شوید  
درگیری با یک چالش برای رسیدن به منفعت مشترک اجتماعی می‌تواند  
راهی عالی برای تقویت امید به آینده باشد. این چالش ممکن است در  
اجتماع محلی شما و یا حتی در یک جامعه آنلاین به وجود آید.  
در هر صورت نقطه‌ی قوت اصلی، ایجاد رابطه با دیگران در مورد اهداف



یا پروژه‌های مشترک است. درگیر شدن در یک تلاش و فعالیت همراه افراد دیگر برای منافع مشترک می‌تواند به شما برای غلبه بر یک ناملایمتی خاص، کمک کند. این اشتراک حس همبستگی را در وجود شما بیدار کرده و به ایجاد امید در زندگی می‌انجامد. برای دستیابی به این نتیجه در جلسات سیاسی محلی شرکت کنید، یا در یک بحث آنلاین در مورد مسائل جهانی که نسبت به آن جهت‌گیری دارید، حضور فعال داشته باشید. در امور اجتماعی یا خیرخواهانه داوطلب شوید. بعضی از مطالعات نشان داده‌اند که داوطلب شدن مزایای زیادی برای سلامت روان و جسم داشته و به امید در زندگی می‌انجامد.

### دهمین راه از راهکارهای امید به زندگی :

خودتان را در معرض شرایط متنوع و غیرمنتظره قرار دهید  
ماندن همیشگی در محدوده‌ی آسایش ممکن است موجب احساس ناامیدی و افسردگی شود. تغییر الگوهای فکری و یادگیری برای تعامل با جهان، شما را پیوسته در چالش ارتقا نگه‌داشته و حس شادابی را در شما زنده می‌کند. رویارویی با موقعیت‌های جدید معمولاً با کمی

---

استرس همراه است. وجود این استرس به عنوان عاملی برای تحریک رشد و توسعه احساس امید و امیدواری در شما عمل می‌کند.

### یازدهمین راه از راهکارهای امید به زندگی :

افکار و احساسات خود را مثبت و مسیر آن‌ها را دنبال کنید

تهیه و طراحی یک دفترچه به شما کمک می‌کند تا متوجه شوید که در یک مقطع زمانی خاص چرا احساس ناامیدی کرده‌اید و همچنین این کار یک راه عالی برای از بین بردن استرس است. برای شروع، یک مکان راحت را انتخاب کنید و در برنامه‌ی روزانه‌ی خود ۲۰ دقیقه را به نوشتن اختصاص دهید. بهتر است با نوشتن در مورد احساس خود شروع کنید، به چه فکر می‌کنید یا چه چیزی می‌خواهید؟ سعی کنید بخشی از این دفترچه را به اموری اختصاص دهید که برای داشتن یا عمل به آن‌ها احساس خوبی به شما دست می‌دهد. انجام این کار به صورت روزانه به شما کمک می‌کند که یک چشم‌انداز امیدوار کننده داشته باشید.

## دوازدهمین راه از راهکارهای امید به زندگی :

مراقب خودت باشید

ورزش کنید، غذای سالم بخورید، به مقدار کافی استراحت کنید و آرام باشید. انجام این کارها به شما کمک می‌کند تا احساس امید داشتن به زندگی را در خود به وجود آورید. با مراقبت روزانه از خود، سیگنال‌هایی را به ذهن ارسال می‌کنید که حاوی اطلاعات خاصی هستند. اطلاعات راجع به اینکه شما شخصی شایسته خوشبختی و سلامتی هستید. برای دستیابی به این نتایج بهتر است به‌طور منظم ورزش کن. سعی کنید روزانه حداقل ۳۰ دقیقه به ورزش‌های هوازی بپردازید. یک رژیم متعادل از غذاهای سالم مانند میوه، سبزیجات و پروتئین‌ها داشته‌باشید. هفت الی نه ساعت در شبانه‌روز بخوابید. تمرین یوگا انجام دهید و در طول روز ۸ لیوان آب بنوشید.

علائم اختلال استرس را در خود شناسایی و در صورت وجود درمان کنید

نامیدی در اثر اختلال استرس در افراد به وجود می‌آید. در صورتی که به

وجود این اختلال در خود مشکوک هستید به یک متخصص بهداشت روان مراجعه کرده و تست‌های مربوط به این اختلال را انجام دهید. برخی از علائم این اختلال تحریک‌پذیری و حساسیت بالا، کم‌خوابی، مشکل در تمرکز، احساس وحشت، کابوس‌های شبانه و احساس از دست دادن عزیزان است. در صورت تشخیص علائم اختلال استرس در شما، متخصص روانکاو با اتکا بر روش‌های مشاوره‌ای یا بالینی به درمان شما پرداخته و به دنبال آن نشانه‌های ناامیدی در زندگی شما از میان خواهد رفت. استرس یکی از عوامل مهم بازدارنده‌ی امید داشتن به زندگی است.

اختلال استرس یکی از مهم‌ترین بازدارندگان حس امید در زندگی بوده که با ایجاد اضطراب، فعالیت‌های روزانه و معمول را دچار اشکال می‌کند.

### چهاردهمین راه از راهکارهای امید به زندگی :

امید کاذب نداشته باشید

تحقیقات نشان داده است که انتظارات غیرواقعی از خودتان، به معنای

داشتن «امیدهای کاذب» ممکن است موجب ایجاد اضطراب شود. این اضطراب می‌تواند مانع پیشرفت شما شود. با شناخت قابلیت‌ها و توانایی‌های خود از امید و امیدواری کاذب بپرهیزید. همان‌طور که قبلاً توضیح داده شد توقعات غیرواقع‌بینانه در شما امیدواری بی‌پایه و اساس ایجاد می‌کند که خود عامل ایجاد اضطراب است. با یادگیری تکنیک‌های آرام‌سازی اولیه، مانند تمرینات تنفس عمیق یا مراقبه، اضطراب خود را کم کنید.

### پانزدهمین راه از راهکارهای امید به زندگی :

به‌جای نادیده گرفتن افکار منفی خود را در چالش آن‌ها درگیر کنید برای امید داشتن به زندگی، مهم است که بر روی توانایی‌های خود برای مقابله با افکار منفی کار کنید و اجازه ندهید آن‌ها بر شما غلبه کنند. بهتر است با این استراتژی شروع کنید که اساساً چرا این افکار برای شما به وجود می‌آیند؟ رسیدن به جواب این سؤال به شما کمک می‌کند تا با شیوه‌ای سازنده با آن‌ها برخورد کنید.

به جای نادیده گرفتن افکار منفی خود را در چالش آن‌ها درگیر کنید

### شانزدهمین راه از راهکارهای امید به زندگی :

در هر شرایطی انگیزه خود را حفظ کنید

به منظور ایجاد امید به آینده، باید یاد بگیرید که چگونه در شرایطی که موجب ناراحتی شما می‌شود، انگیزه‌ی خود را حفظ کنید. تحقیقات نشان داده است که وجود یک سیستم پشتیبان قوی اجتماعی و احساسی موجب حفظ اعتماد به نفس در افراد خواهد شد. اگر برای انگیزه‌های خود یک پشتوانه قوی داشته باشید هرگز دچار تزلزل و ناامیدی نخواهید شد.

### هفدهمین راه از راهکارهای امید به زندگی :

در محیط‌های اجتماعی قرار بگیرید و ارتباط برقرار کنید

مهم نیست که چقدر زمان برای بهبود سلامت روانی و عاطفی خود اختصاص دهید، هنوز به وجود دیگران برای لمس حس امید و امیدواری نیاز دارید. انسان‌ها موجودات اجتماعی با نیاز به روابط و ارتباطات مثبت با دیگران هستند، و چیزی که در این میان از اهمیت

ویژه‌ای برخوردار است ارتباط چهره به چهره یا رودررو است. تماس تلفنی و شبکه‌های اجتماعی جای خود را دارند، اما هیچ چیز نمی‌تواند جای این نوع ارتباط را بگیرد و در از بین بردن استرس و تقویت روحیه به ما کمک کند. با کسی که شنونده‌ی خوبی است، ارتباط برقرار کنید. یک شنونده خوب به احساسات پشت کلمات شما گوش می‌دهد. صحبت شما را قطع نخواهد کرد و قضاوت یا انتقاد نمی‌کند.

### هجدمین راه از راهکارهای امید به زندگی:

هرروز بر روی رفتار خود تمرکز کنید

اگر سلسله دستورات عمل‌های بالا را برای مدت کوتاهی انجام دهید تنها برای مدت کوتاهی جوابگوی حس امید و امیدواری درونی شما خواهند بود. انتظار نداشته باشید که پس از فراموشی این روش‌ها و بازگشت به زندگی معمولی و قبلی خود برای همیشه امید در زندگی شما جاری باشد. تمرین و ممارست جهت دستیابی به یک روحیه باثبات در مبحث امیدواری مقوله‌ای اجتناب‌ناپذیر است. باید تا زمانی که نوع شخصیت شما به موجودی امیدوار تبدیل نشده به تمرین‌ها ادامه دهید.

امید داشتن یک مقوله‌ی درونی است که با معنای زندگی و نوع نگرش ما به جهان ارتباط نزدیک دارد. هر شخصی با توجه به نوع زندگی و عادات روزانه‌ی خود می‌تواند فردی امیدوار یا ناامید باشد. با رعایت و تمرین مستمر نکاتی که بیان شد می‌توانید در جامعه به‌عنوان سمبل امیدواری شناخته شوید، چراکه عمل به راهکارهای عنوان‌شده، یک سیستم ذهنی را ایجاد می‌کند که توسط محققان بسیاری به‌عنوان روش رسیدن به امید در زندگی شناخته‌شده است.<sup>۱</sup>

---

<sup>۱</sup> محمدی، سعید، ۱۴۰۰، مطالعه شریف



## منابع:

- علی بن محمد جرجانی، کتاب التعریفات، چاپ ابراهیم آبیاری، بیروت  
۱۹۸۵/۱۴۰۵.

- غزالی، محمد، احیاء علوم الدین، بیروت، ۱۴۰۳ق/۱۹۸۳م. (جزء  
چهارم).

- جمیل صلیبا-منوچهر صانعی دره بیدی، فرهنگ فلسفی، انتشارات  
حکمت - تهران، چاپ: اول، ۱۳۶۶ هـ ش ص ۳۷۰

Wikipedia.com

chetor.com

motalesharif.com

afraclinic.com

darbankade.com

honarfardi.com

rooziato.com

mostafae.com

fa.wikifeqh.ir