



7 راه برای به دست آوردن امید

: یکی از روش‌های خوب زندگی کردن داشتن «امید» است. معمولاً انسان‌های امیدوار در زندگی موفق و سربلند هستند.

سلامت نیوز: یکی از روش‌های خوب زندگی کردن داشتن #171 امید است. معمولاً انسان‌های امیدوار در زندگی موفق و سربلند هستند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برنا، همیشه در آیات و روایت‌ها تاکید بسیاری برای امیدوار بودن در زندگی انسان شده است و اگر فردی امید به زندگی نداشته باشد، برنامه‌ریزی و هدفی ندارد و برای او دنیا به آخر رسیده و هیچ سعی و تلاشی برای بهتر زندگی کردن از خود نشان نمی‌دهد. در نتیجه این افراد دچار یاس و ناامیدی شده و گاهی اوقات دست به خودکشی می‌زنند.

راه‌های رسیدن به امید از دیدگاه اسلام را می‌توان به 7 روش تقسیم کرد:

توکل به خدا: اولین راهکار رسیدن به امید را می‌توان توکل به خدا دانست. زمانی که فرد توکل به خدا داشته باشد، مشکلات و بن بست زندگی او را از پای در نیاورده و دچار یاس و ناامیدی نمی‌شود.

اگر از نظر مالی و یا معنوی خود را پایین تر از دیگران بداند، با توکل بر خدا تلاش و کوشش خود را ادامه می‌دهند و می‌گویند اگر خداوند به افراد موفق نعمت و برتری داده است، پس همان خداوند به ما هم برتری خواهد داد.

هدف: فردی که در زندگی خود هدفی ندارد، امید به زندگی هم ندارد. فردی که هدف و برنامه‌ای برای زندگی نداشته باشد، هیچ تلاشی برای رسیدن به او انجام نداده و هیچ برنامه‌ریزی برای آینده خود ندارد و زندگی برای او به اتمام رسیده است و دچار یاس و ناامیدی می‌شود.

مثلاً زمانی که خداوند به زنی فرزندی اعطا می‌کند، هدفی برای او مشخص می‌شود که هدف، بزرگ کردن آن فرزند است و نسبت به آن کودک وابستگی و تعهد دارد. در نتیجه زندگی برای فرد شیرین می‌شود؛ زیرا هدف او مشخص شده است. حتی اگر فردی 90 سال سن داشته باشد و هدفی برای زندگی داشته باشد بیشتر از جوانی که هدف ندارد، زنده خواهد ماند به دلیل اینکه هدف نداشتن باعث ناامیدی و فرسودگی فرد می‌شود.

کار و کوشش: فردی که دست از کار و کوشش بردارد، ناامیدی به سراغ او می‌آید. چه بسا افرادی که در رفاه زندگی و جزء اقشار پردرآمد جامعه هستند، هیچ امید و نسبت به این زندگی ندارند؛ زیرا خود را برای به دست آوردن آن شی و یا خانه و ماشین به زحمت نمی‌اندازد و زندگی آنها به بن بست می‌رسد و می‌گویند: دیگر بهتر از این زندگی وجود ندارد و امید خود را از دست می‌دهند. اکثر آنهایی که دست به خودکشی می‌زنند، از اقشار مرفه جامعه هستند. در قرآن خداوند می‌فرماید #171؛ لقد خلقنا الانسان فی کبد؛ همانا انسان را در رنج و سختی آفریدیم».

افراد معمولاً باید طوری زندگی کنند که همانطور که در آیات و احادیث اشاره شده است #171؛ به زندگی امیدوار باشید که گویا 100 سال دیگر زنده هستید و اعمال خود و حساب آخرت‌مان را طوری انجام دهید که گویا فردا خواهید مرد».

قناعت: معمولاً افرادی که در زندگی خود قانع هستند، دچار ناامیدی نمی‌شود. قناعت به این معنی نیست که فرد به قدری قانع باشد که دست از کار و کوشش برداشته و بگوید من از زندگی خود راضی هستم. به این معناست که اگر فردی به حداکثر نرسد ناامید نشود و قدر همانی که هست را بداند.

مثلاً اگر فردی تمام سعی و تلاشش را برای موفقیت در کنکور درسی کرده است، اما بهترین رتبه را کسب نکرده و یا قبول نشده، ناامید نشود و بگوید #171؛ برای رسیدن به مراتب بالاتر سعی خود را می‌کنم». همیشه شکست پلی است که برای رسیدن به قله‌های پیروزی و زمانی انسان به پیروزی می‌رسد که قناعت کرده باشد.

متأسفانه در جامعه وقتی صحبت از قناعت می‌شود، فکر همه به سمت قناعت اقتصادی می‌رود؛ با اینکه قناعت در مسائل معنوی هم

وجود دارد. روحیه قناعت در این طور مسایل بسیار حائز اهمیت است.

عدم مقایسه خود با دیگران: یکی دیگر از راه های رسیدن به امیدواری عدم مقایسه خود با دیگران از لحاظ مالی و اقتصادی است: اگر فردی مدام در پی آن باشد که اطرافیان او از لحاظ اقتصادی بالاتر از او هستند و حسادت کند، دچار یاس و ناامیدی می شود.

در این طور مواقع باید بگویید « همان خدایی که به او نعمت داده به من هم می دهد و نباید دست از کار و کوشش بردارم»، در نتیجه هیچ گاه غبطه افرادی که از نظر مالی از او بالاتر است را نخورد؛ بلکه باید خوشحال باشد.

فرد باید در مسایل مالی همیشه خود را با افراد پایین تر از خودش مقایسه کند؛ اما در مسایل معنوی و علم و دانش را باید قابل قیاس با دیگران بداند و خود را به بالاترین برساند و غبطه بخورد نه حسرت.

شاکر بودن: افراد باید به داشته های خود مانند سلامتی، علم، فرزند و همسر خوب و یا توانایی و انرژی و جوانی که دارد اهمیت داده و قدر آنها را بدانند و با خود بگویند « من تمام این صفات را دارم. ولو اینکه ماشین، خانه و یا امثال اینها را ندارم» و خداوند را شاکر باشد.

در قرآن خداوند می فرماید: « اگر شکر نعمت های الهی را به جا بیاورید، من هم نعمت هایم را بیشتر می کنم یا برعکس، اگر شما کفران نعمت بوده و قدرشناس نباشید، من همه چیزها را از شما می گیرم.»

زیرا کسی که قدرشناس نعمت هایی که خداوند در اختیار او گذاشته، باشد. باعث می شود یک انرژی مثبت در درونش بوجود آمده و باعث امیدواری می شود.

استفاده از تجربیات و اندوخته های دیگران: امام علی می فرماید: « شما هیچ وقت نمی توانید همه چیز را تجربه کنید» همه چیز را همه انسانها تجربه می کنند و هر فرد به نوبه خود در جریان زندگی خود تجربه هایی را کسب می کند.

در نتیجه افراد باید از تجربه و اندوخته دیگران استفاده و بدانند که دیگران چه کارهایی را انجام داده که شکست و یا پیروز شده اند و از راهکارهای دیگران را تجربه خود قرار دهند. انسانهای موفق را الگوی خود قرار داده و انسانهای ناموفق را به عنوان الگوی ناموفق و تجربه تلخ بدانند. به دست آوردن تجربه از طریق دیگران، راه و روش زندگی را مشخص کرده و امید انسان را زیاد می کند.