

درمان بی انگیزگی و ناامیدی!



زهرا قمبری



مقدمه

الحمد لله رب العالمين و الصلوه و السلام على سيد الانبياء و المرسلين محمد (ص) و اهل بيته الطاهرين

یکی از مشکلات انسان ها بویژه برخی از جوانان، ناامیدی و بی انگیزگی است. و علت ان عدم شناخت است. اگر هر کسی بتواند در زمینه سه تا سوال تحقیق کند و درست بررسی کند فکر کنم دیگر ناامید نباشد!

یکی اینکه از کجا آمده ام؟ دوم اینکه در کجا هستم؟ سوم اینکه عاقبت به کجا می روم؟
انهایی که شناخت ندارند فکر می کنند هدف از زندگی یعنی خوردن و خوابیدن و ازدواج و...

و اگر اینها برایشان جور نشود ناامید میشوند. خیال می کنند شغل و ازدواج همه چیز انسان است و اگر آدمی به انها دست نیابد دیگر ادم شکست خورده ای می باشد.

در حالی که کسی که هدفش از زندگی جلب رضایت خالق بی همتاست و بقول معروف،
خدامحور است هیچوقت شکست در مسائل زندگی باعث ناامیدی و بی انگیزگی و
افسردگی او نمی شود....

در این کتاب به ابعاد مختلف ناامیدی و درمان ان پرداخته شده است، ان شالله مورد استفاده خوانندگان محترم قرار گیرد.

بهار 1401-کرمانشاه

از کجا آمده ام؟

در کجا هستم؟

به کجا می روم؟

امام جعفر صادق فرمود: خدا رحمت کند شخصی را که بداند از کجا آمده و در کجاست و
کجا می رود!

روزها فکر من اینست و همه شب سخنم
که چرا غافل از احوال دل خویشتم

از کجا آمده ام، آمدنم بهر چه بود؟
به کجا می روم؟ آخر نمایی وطنم

مانده ام سخت عجب، کز چه سبب ساخت مرا
یا چه بوده است مراد وی ازین ساختنم

جان که از عالم علوی است، یقین می دانم
رخت خود باز برآنم که همانجا فکنم

مرغ باغ ملکوتم، نیم از عالم خاک
دو سه روزی قفسی ساخته اند از بدنم

ای خوش آنروز که پرواز کنم تا بر دوست
به هوای سر کویش، پر و بالی بزnm

کیست در گوش که او می شنود آوازم؟
یا کدامست سخن می نهد اندر دهنم؟

کیست در دیده که از دیده برون می نگرد؟
یا چه جان است، نگویی، که منش پیرهنم؟

تا به تحقیق مرا منزل و ره ننمایی
یک دم آرام نگیرم، نفسی دم نزنم

می و صلم بچشان، تا در زندان ابد
از سرعربده مستانه به هم در شکنم

من به خود نامدم اینجا، که به خود باز روم
آنکه آورد مرا، باز برد در وطنم

تو مپندار که من شعر به خود می گویم
تا که هشیارم و بیدار، یکی دم نزنم

شمس تبریز، اگر روی به من بنمایی
ولله این قالب مردار، به هم در شکنم

دیوان شمس تبریزی

با نیم نگاهی به آیات و روایات اهل بیت علیهم السلام به خوبی می یابیم که انسان از باب «إِنَّا لِلّهِ»، مملوک و مخلوق خداوند است و از باب «إِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ»، تکامل او در پرتو پیوند با خدا می باشد؛ بر همین اساس، آیه 56 سوره ذاریات می فرماید

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

و جن و انس را نیافریدم، جز برای آن که مرا بندگی کنند

عبودیت که به معنای بندگی است، تمام هدف خلقت انسان، بیان شده است؛ لذا تمام برنامه ریزی های انسان، باید در مسیر عبودیت پروردگار عالم باشد. خداوند تبارک و تعالی نیز انسان را با ارسال رسل و انزال کتب در این مسیر یاری داده است، با ختم رسل، به واسطه نبی اکرم اسلام صلی الله علیه و آله زمینه فهم عمیق بشر را در معجزه جاودانه او که همانا قرآن کریم است، فراهم آورد. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نیز با ودیعه نهادن قرآن و عترت علیهم السلام باب سلوک انسان برای راهیابی به هدف خلقتش را فراهم آورد

اما از دیرباز، این سخن مطرح بوده است که به سبب دوری ما از زمان شارع مقدس و محرومیت ظاهری از امام علیه السلام و کلی بودن احکام قرآن کریم، راه وصول به حقیقت دین چیست؟

عده ای، با محور قراردادن عقل، در ارائه یک تفسیر عقلانی و فلسفی برای دین می کوشند. عده ای نیز با نفی دخالت عقل در فهم شریعت، تفسیری جدای از فهم عقلانی برای دین قائل شده اند و در واقع، عقل دینی را متفاوت با عقل محض دانستند؛ اما عده ای دیگر، با نفی هر دو مسلک در ارائه قواعدی متقن و منطبق بر شریعت برای اصلاح فهم بشر از دین کوشیدند. آن ها معتقدند فهم انسان، وابسته به افکار او، و افکار او، منشعب از شاکله او است. در واقع، فهم هر کس از دین، بر اساس نوع شاکله او است و اگر به دنبال فهم حقائق

دین هستیم، ناچاریم ابتدا، زمینه تحول در شاکله انسان را فراهم کرده و انسان را به فطرت خویش نزدیک تر کنیم، تا دینی که بر اساس فطرت بشری نهاده شده است را بفهمد؛ چرا که فرمود

فطرة الله التي فطر الناس عليها ذلك الدين القيم

به عبارت دیگر، قوام شریعت، انطباق آن بر قوانین فطرت است و فهم قوانین فطری، مستلزم سلامت فطرت است. از این جهت، عارفان، بر مبنای قوانین برخواسته از شریعت، بابی را فراروی بشر قرار دادند، تا با تهذیب نفس بتواند فهم عمیق تری از دین و بالتبع راه صحیح تری در راستای عبودیت انتخاب کند؛ چرا که فرمود

لَا يَمَسُّهُ إِلَّا الْمُطَهَّرُونَ 1

که جز پاک شدگان بر آن دست نزنند

از طرف دیگر، زیربنای عبودیت، معرفت حقیقی است که معرفت نیز دارای مراتبی است. برای وضوح این مطلب، مثالی می زنیم. برای پی بردن به وجود آتش در منطقه ای، عده ای با دیدن دود از راه دور، به وجود آن پی می برند. عده ای از نزدیک آتش را می بینند و گروه سوم کسانی هستند که در آتش، در حال سوختن می باشند. هر سه گروه، به وجود آتش معرفت دارند؛ ولی مراتب آن ها متفاوت است. در باب معرفت الله نیز عده ای فقط به وجود خدا معتقد هستند، عده ای دیگر دارای شهود باطنی از خدا می باشند و گروه سوم، فانی در او می باشند

بزرگان دین ما اصول و مبانی متقنی بر اساس آیات و روایات اهل بیت علیهم السلام ارائه کرده اند که با شناخت آن ها می توان به عرفان حقیقی دست یافت و از افتادن در دام

مدعیان عرفان در امان ماند؛ به ویژه در این زمانه که ندهای گمراه کننده ای تشنگان وادی سیر و سلوک را با خطرات زیادی روبرو کرده است؛ بر همین اساس، نشریه خلق بر خود لازم دانست در این شماره که ویژه عرفان است، با ارائه عرفان نابِ برخواسته از مکتب اهل بیت علیهم السلام و نقد و بررسی مدعیان دروغین عرفان که نقاب عارفان به چهره زده اند، راه سالکان را در این سیر، هموارتر کند؛ ان شاء الله.^۱

شناخت، مهمترین هدف در زندگی

خداوند علت اینکه انسان را خلق کرده را بیان فرموده است اینکه انسان، خالق خود را بشناسد و او را بندگی کند.

ولی اکثر مردم این را نمی دانند! بلکه اکثریت خیال می کنند به دنیا آمده اند تا مانند حیوانات بخورند و بچرند و ازدواج کنند و....

اگر ازدواج و شغل داشتن خانواده و اینجور مسائل هدف شد و انسان به اینها نرسید، ناامید میشود و خیال می کند شکست خورده است و به بن بست رسیده است. در حالی که اگر خدا را شناخت و معرفت پیدا کرد دیگر ازدواج و شغل و خانواده و غیر آن برایش هدف نیست! بلکه وسیله است و هدف عبودیت و بندگی خالق یکتاست. در این صورت به هیچ وجه دچار یاس و ناامیدی و بی انگیزگی نمیشود حتی اگر تا آخر عمر مجرد ماند و فقیر بود و بیکار بود و مریض بود و....

لذا مهم ترین درمان برای ناامیدی آنست که به شناخت روی بیاورد. خدا شناسی و معاد شناسی باید در راس کارهای او قرار بگیرد.

مَنْ طَلَبَنِي وَجَدَنِي هر کس مرا بجوید ، خواهد یافت

¹ <https://hawzah.net/fa/Magazine/View/6433/6658/78688/>

وَمَنْ وَجَدَنِي عَرَفَنِي وهرکس مرا یافت ، می شناسد

وَمَنْ عَرَفَنِي احِبَّنِي وهرکس مراشناخت ، دوستدار من می شود

وَمَنْ احِبَّنِي عَشَقَنِي وهرکس دوستدار من شد ، عاشقم می شود

وَمَنْ عَشَقَنِي عَشَقْتُهُ وهرکس عاشقم شود ، عاشقش می شوم

وَمَنْ عَشَقْتُهُ قَتَلْتُهُ وهرکه را عاشق شدم ، می کشمش

وَمَنْ قَتَلْتُهُ فَعَلَيْ دَيْتُهُ وهرکس را کشتم ، دیه او بر من است

وَمَنْ عَلَيَّ دَيْتٌ لَهُ فَإِنَّا دَيْتُهُ وهرکه دیه او بر من است من خودم دیه او هستم

آن کس که تو را شناخت جان را چه کند فرزند و عیال و خانمان را چه کند

دیوانه کنی هر دو جهانش بخشی دیوانه تو هر دو جهان را چه کند

انسانی که خداشناس شد در تمام عمر با نشاط و سر حال است. او چون خود را در محضر خداوند مهربان می بیند هیچوقت احساس تنهایی و ضعف نمی کند. و با تکیه بر خداوند مهربان خود را ثروتمند ترین و قوی ترین آدم می داند. او خود را موظف به انجام دستورات خدا می داند. خدا دستور به تلاش داده است لذا انسان خدا شناس همیشه در حال مجاهدت است. خدا دستور به دانش آموختن داده و بنده خدا شناس همیشه در حال علم آموزی است. خدا دستور به دوری از گناه داده لذا بنده خدا شناس باتقوا است و از گناهان دوری می کند. خدا دستور به خوش اخلاقی داده لذا بنده خدا شناس خوش اخلاق است و از بد رفتاری با دیگران دوری می کند.

انسانی که از همه چیز ناامید شده، چگونه می تواند بر ناامیدی خود غلبه کند و در همان حال پروردگار را مدنظر داشته باشد و به دنبال شناخت باشد؟

پاسخ

قبل از هر چیز لازم است انسان علت ناامیدی خود را بشناسد و بداند که چه مسایلی باعث شده تا از همه چیز ناامید شود. به اعتقاد برخی روان شناسان ریشه و علت اصلی ناامیدی در انتظارات نامعقول از خود و دیگران است و اصولاً سه نوع تفکر و انتظار باعث ناامیدی در فرد می شود.

1. این که فرد از خود انتظار داشته باشد که حتماً "باید" در انجام کارهای مهم عملکرد خوبی داشته باشد و مورد تأیید دیگران قرار گیرد. در غیر این صورت آدم بی ارزشی خواهد بود (قانون همه یا هیچ)

2. دیگران "باید" با من مهربانانه و با ملاحظه رفتار کنند، در غیر این صورت آدم های پستی هستند.

3. شرایط حتماً "باید" طبق میل من باشد و مانع اهداف من نشود.

این سه «باید» هستند که برای انسان توقع و انتظار بی‌مورد ایجاد نموده و تحمل ناکامی را [1]. در فرد کم می‌کنند

وقتی انسان انتظار داشته باشد که حتماً باید عملکرد خوبی داشته باشد و مورد تأیید دیگران قرار گیرد. وقتی خلاف انتظارش محقق شود، یعنی در موردی با شکست مواجه شود یا دیگران برخورد شایسته با او نشان ندهند، فرد ناامید می‌شود. اگر اوضاع و شرایط نیز بر وفق مراد او نباشد، باز هم دچار یأس و ناامیدی خواهد شد. بنابراین بهترین راه غلبه بر ناامیدی این است که انسان نحوه نگاه خود را نسبت به خود و دیگران و پدیده‌های زندگی اصلاح کند. زیرا انسان نمی‌تواند همه رویدادهای زندگی را که به شکست و ناامیدی انسان منجر می‌شود تغییر دهد، ولی می‌تواند با «تغییر دادن باورهای خود»، واکنش خویش نسبت به این رویدادها را عوض کند.

توجه: یکی از روش‌های مؤثر در کاهش یأس و ناامیدی و غلبه بر آن، «ایمان و باورهای دینی» است. در آیات و روایات به این نکته اشاره شده است که زندگی با درد و رنج زیادی عجین شده است. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ»؛ [2] ما انسان را در سختی آفریدیم. هم‌چنان در قرآن آمده است که سختی‌ها و مشکلات زندگی وسیله‌ای برای تکامل معنوی انسان و راهی به سوی سعادت و خوشبختی‌ها است، انسان از دل رنج‌ها و مشکلات به اوج و قله سعادت گام می‌نهد. [3] وقتی انسان این گونه باور و اعتقاد داشته باشد، هیچ گاه در زندگی ناامید نمی‌شود. از سوی دیگر افرادی که ناامید هستند، اگر روحیه مذهبی را در خویش تقویت کنند و بیشتر در این زمینه مطالعه نمایند، فلسفه ناکامی‌ها و مشکلات زندگی برای آنان روشن می‌شود. در حدیثی از امام صادق - علیه السلام - آمده است که: «إِنَّ اللَّهَ إِذَا أَحَبَّ عَبْدًا غَتَّهُ بِالْبَلَاءِ غَتًّا»؛ [4] خدا زمانی که بنده‌ای را دوست بدارد، او را در دریای شدايد غوطه‌ور می‌سازد. این نوع نگرش و اعتقاد باعث می‌شود که انسان هیچ گاه در برابر سختی‌ها و شکست‌ها ناامید نشود، بلکه همه سختی‌ها

را لطفی از سوی خداوند بداند.

یکی از علل و زمینه‌های ایجاد یأس و ناامیدی ارتباط طولانی و مداوم با افراد مأیوس، افسرده و مضطرب است، افرادی که نگاه منفی و بدبینانه نسبت به مسایل و رویدادهای زندگی دارند، باعث ایجاد روحیه یأس و ناامیدی در انسان می‌شوند، لذا سعی کنید از ارتباط با این گونه افراد پرهیز نموده و با افراد با نشاط و مؤفق ارتباط دوستانه برقرار نمایید.

هر کاری که می‌خواهید انجام دهید ابتدا هدف‌های کوچکتر را انتخاب کنید تا بتوانید آسان‌تر به آنها برسید، هدف‌های بزرگ را نیز به هدف‌های کوچکتر تقسیم کنید و مرحله به مرحله سعی کنید تا نهایتاً به هدف بزرگ‌تان برسید. زیرا اگر از همان ابتدا یک هدف کلی و کار دشوار را در نظر بگیرید، قطعاً موفق نمی‌شوید و این باعث می‌شود که ناامید شوید و در آینده هم نتوانید هیچ کاری را انجام دهید.

علاوه بر همه آنچه گذشت، یکی از روش‌های عمده و مهم در درمان یأس و ناامیدی توکل به خدا و ارتباط با منبع لایزال الهی است؛ زیرا یکی از علل یأس و ناامیدی در انسان احساس ناتوانی در مواجهه با سختی‌ها و مشکلات زندگی است، وقتی انسان به خدا توکل می‌کند، احساس توانمندی نموده و یقین می‌کند که خداوند همیشه او را یاری خواهد نمود. لذا هیچ گاه ناامید نمی‌شود. امام باقر - علیه السلام - می‌فرماید: «من توکل علی الله لا یغلب شود و کسی که بر و من اعتصم بالله لایهزم»؛ [5] کسی که بر خدا توکل کند، مغلوب نمی‌خورد. رسول خدا - صلی الله علیه و آله - نیز فرمود: اش چنگ زند، شکست نمی‌دامن لطف ترین «من أحبَّ ان یكونَ اقوی الناسِ فلیتوکلَّ علی الله» [6]؛ کسی که دوست دارد قوی باید بر خدا توکل کند، چون (ها توان مقاومت را داشته باشدو در برابر سختی) مردم باشد تواند بر یأس ترین پشتوانه برای انسان است و انسان بااستمداد به خدا می‌خداوند مطمئن و ناامیدی غلبه کند.

امید است با رعایت اصول و نکات یاد شده بتوان بر یأس و ناامیدی فائق آمد.

:معرفی منابع جهت مطالعه بیشتر

1. آلبرت آلیس، زندگی عاقلانه، ترجمه مهرداد فیروزبخت، رشد، 1380.
2. های مقابله، ترجمه بهمن نجاریان، درک راجد، تغییرات زندگی فشار روانی و شیوه. انتشارات رشد، 1379.

:پی نوشت ها

- آلیس، آلبرت، احساس بهتر، بهتر شدن، بهتر ماندن، ترجمه مهرداد فیروزبخت، [1].
نشر رسا، 1382، ص 20 - 45
بلد/4. [2]
بقره/155. [3]
مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، بیروت، ج 15، ص 55. [4]
محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، مکتب الاعلام الاسلامی، 1372، ج 10، ص [5].
681.
همان. [6]

یکی از عوامل مهم ناامیدی همین مشکل شغل و ازدواج است...

یکی از عوامل مهم ناامیدی همین مشکل شغل و ازدواج است که باعث شده عده ای از جوانها واقعا نسبت به آینده خود ناامید شوندولی در اسلام عزیز چیزی به اسم ناامیدی نیست و این جوانان هم می توانند ازدواج کنند و شغل داشته باشند به شرط اینکه به سفارشات اسلام عزیز عمل کنند.در مورد ازدواج دنبال ازدواج اسان باشند.شرایط خود را

به حداقل برسانند. در مورد شغل هم دنبال لقمه حلال باشند ولو با کارگری یا شغل‌های مختلف کاسبی و غیره. البته حتما باید نماز شب بخوانند تا موانع برطرف شود...

تحول نوجوان ناامید!

نوجوانی که احساس ناامیدی شدیدی می‌کرد به یک کارگردان سینما مراجعه کرد و گفت: من می‌خواهم بازیگر شوم.

کارگردان از او پرسید: چه نقشی را می‌توانی اجرا کنی؟

نوجوان گفت: نقش یک آدم بدبخت و فلاکت زده را.

کارگردان گفت: متاسفم. من در فیلم خودم به یک نوجوان خوشبخت و با نشاط نیاز دارم. اگر تمایل داشته باشی می‌توانی آن نقش را بازی کنی. اما یک شرط دارد.

نوجوان پرسید: شرطش چیست؟

کارگردان گفت: شرطش این است که به مدت یک ماه نقش آدم‌های خوش بخت را تمرین کنی.

نوجوان یک ماه نقش خوش بخت‌ها را به خود گرفت. مثل آن‌ها فکر کرد، مثل آن‌ها راه رفت، مثل آن‌ها زندگی کرد.

در آخر ماه او به کارگردان مراجعه کرد و گفت: من دیگر برای بازیگری در سینما علاقه‌ای ندارم. یک ماه تمرین برای من کافی بود که بدانم زندگی خود نیز بازی است و من بازیگر، می‌خواهم در زندگی خود نقش خوش بخت‌ها را بازی کنم.

کسی که بداند خداوند رفیق اوست. خداوند بهترین رئیس و وکیل اوست. خداوند لحظه ای از حال او غافل نیست. اگر بداند چنانچه همه فامیل و خانواده و دوستان او را رها کنند خداوند هیچوقت او را رها نمی کند و خداوند بسیار باوفاست. اگر بداند همه جهانیان به خدا محتاجند و خدا بی نیاز مطلق است. اگر بداند زندگی و مرگش دست خداست. عزت و خواریش دست خداست. موفقیت و شکستش دست خداست. آرامش و پریشانش دست خداست. سلامتی و مریضیش دست خداست و بداند هرگاه خدا را صدا می زند او اجابت می کند... انوقت ادمی متحول میشود و به آرامش می رسد و هیچگاه ناامید نمی گردد.

همچنین اگر به وجود امام زمان علیه السلام معتقد باشیم و داستانهای کسانی که حضرت انها را از گرفتاری ها نجات داده باور کنیم انوقت دیگر ناامید نمی شویم. زیرا کسی که امام زمان را دارد چه غم دارد؟

مسجد جمکران رفت حاجتش برآورده شد

پیرمردی از متدینین کرمانشاه چند سالی بود همسرش فوت کرده بود و هرچقدر تلاش کرد که با خانمی مسن ازدواج کند برایش جور نشد.. عاقبت قم رفت و در مسجد مقدس جمکران متوسل به امام زمان علیه السلام شد. وقتی کرمانشاه برگشت چند روزی نگذشته بود که همسر برایش پیدا شد و الان زندگی خوبی دارند و بسیار راضی است.

مطالعه زندگی افراد موفق یک ضرورت است

اگر بتوانیم زندگی افراد موفق رو مطالعه کنیم حتی کسانی که مشکل جسمی داشتند یا مشکل فقر داشتند ولی با تلاش به جاهای بالا رسیدند در قوی شدن اراده ما نقش مهمی دارد

مسیر رسیدن به موفقیت آسان نیست. چرا که اگر اینطور بود، همه انسان‌ها باید قله‌های بزرگی را در زندگی فتح می‌کردند. اما رسیدن به موفقیت و ثروت در زندگی شدنی است و گواه آن نیز افراد موفق هستند که کم و بیش نامی از آن‌ها شنیده‌ایم. یکی از بهترین کارها و یا به قول معروف میانبرها برای رسیدن به موفقیت، الگو برداری از برنامه روزانه افراد موفق است. انسان‌های موفق همگی از مسیرهای پر پیچ و خمی عبور کرده و بعد از تحمل شکست و البته آزمون و خطاهای بسیاری، به اهداف خود دست پیدا کرده‌اند.

با بررسی و پیروی از روش زندگی افراد موفق، مسیر را برای خود هموارتر کرده و کمتر دچار اشتباه می‌شویم. به این دلیل که آن‌ها بهتر از هر شخص دیگری، مسیر موفقیت را می‌شناسند. جدا از اینکه افراد موفق از کدام کشور، از کدام نژاد و دارای چه تحصیلاتی بوده‌اند، دارای ویژگی‌های مشترک زیادی با دیگران هستند. منظورم از ویژگی‌های مشترک داشتن دست و پا نیست‌ها! بلکه برخورداری از ۲۴ ساعت در روز است که همه انسان‌ها به طور مساوی از آن استفاده می‌کنند. انسان‌های موفق مانند ما در طول این ۲۴ ساعت استفاده کرده و زمان آن‌ها حتی یک اپسیلون نیز از ما بیشتر نیست

زمان مهم ترین سرمایه برای انسان است. چون این زمان است که به ما فرصت می‌دهد که تحصیل کنیم، شغل به دست بیاوریم و به اهداف خود دست پیدا کنیم. پس همه انسان‌ها از نعمت زمان و آن هم به صورت یکسان برخوردار هستند. اما دلیل برتری افراد موفق چیست؟ جواب این سوال در راز نحوه استفاده آن‌ها از زمان خود است و این راز چیزی نیست جز برنامه ریزی، مدیریت زمان و استفاده صحیح از وقت. در ادامه با برنامه روزانه

افراد موفق آشنا می‌شویم. دقت کنید که خیلی از این موارد در زندگی انسان‌های موفق مشترک بوده و به همین دلیل در این مقاله مطرح شده‌اند.

عادات روزانه افراد موفق

1.

■ آن‌ها صبح زود از خواب بیدار می‌شوند

اغلب افراد موفق دنیا صبح زود از خواب بیدار میشوند. در حقیقت این کار به آن‌ها کمک میکند بدون نگرانی برای تمام کارهای خود وقت داشته باشند. علاوه بر این کارآیی اکثر افراد در صبح‌ها بیشتر از شب است

2. زیاد مطالعه میکنند و کتاب می‌خوانند

آن‌ها میدانند برای پیشرفت کردن نیاز به اطلاعات دارند. به همین خاطر سعی میکند همیشه مطالعه داشته باشند و اطلاعات تخصصی خود را بالا ببرند

3. درمورد حرفه خود اطلاعات کسب میکنند

دنیای این روزها با سرعت زیادی در حال تغییر است. افراد موفق سعی میکنند با کسب اطلاعات به روز در مسیر پیشرفت قرار بگیرند و از دنیا عقب نمانند

4. هرروز ۱۵ تا ۳۰ دقیقه، با تمرکز فکر میکنند

یکی از مهمترین عادات روزانه افراد موفق، فکر کردن است. آن ها از اهمیت این موضوع با خبرند و برای فکر کردن به مشکلات و ارائه راه حل زمان میگذارند

5. آخر هرروز نتایج روز خود را مینویسند

با این کار مطمئن میشوند که در مسیر موفقیت قرار دارند. نوشتن نتایج و خواندن جملات انگیزشی به انگیزه گرفتن و برنامه ریزی بهتر کمک میکند. و افراد موفق این موضوع را به خوبی میدانند

6. ورزش جزوی از هرروز آنهاست

حفظ سلامت بدن از اولویت های این افراد است. به همین خاطر حتما هرروز زمانی را به ورزش کردن اختصاص میدهند. ورزش هم شادابی آن ها را افزایش میدهد؛ هم سلامت بدنشان را تضمین میکند

7. علاوه بر تمرینات بدنی، ذهن خود را هم تمرین میدهند

پیشرفت کردن نیاز به یک ذهن خلاق و سالم دارد. افراد موفق برای تقویت خلاقیت خود تمرین های مختلفی میکنند. آن ها چالش های مختلف را یک فرصت برای افزایش کارایی مغز خود میبینند.

8. با افراد الهام بخش و موفق ارتباط میگیرند

حضور افراد موفق به هر کسی انگیزه و انرژی میدهد. این افراد میتوانند الهام بخش باشند و مسیر رسیدن به موفقیت را هموارتر کنند. به همین خاطر ارتباط با افراد الهام بخش جزوی از عادات روزانه افراد موفق محسوب میشود.

9. به دنبال هدف های خود میروند

افراد موفق، اهمیت هدف گذاری را میدانند. به همین دلیل تمام تلاش خود را برای رسیدن به هدف میکنند. آن ها میدانند این هدف ها هستند که آن ها را به موفقیت رسانده اند.

10. به اندازه کافی میخوابند

خواب و استراحت کافی از نیازهای طبیعی هر انسانی است. برای داشتن یک روز مفید، باید به اندازه ی کافی استراحت کرد. به همین خاطر افراد موفق همیشه به داشتن خواب مناسب توجه میکنند.

مهم ترین عادات روزانه افراد موفق

11. فقط از یک طریق درآمد کسب نمیکنند

قرار دادن کل سرمایه و انرژی روی یک بازار کار عاقلانه ای نیست. افراد موفق هیچوقت تمام سرمایه خود را روی یک بخش نمیگذارند و در چند بازار فعالیت میکنند

12. از عوامل حواس پرتی دوری میکنند

سعی میکنند با دوری از عوامل حواس پرتی، مثل گوشی و تلویزیون، کارآیی خود را افزایش بدهند. آن ها میدانند با استفاده از چنین چیزهایی فقط وقت خود را تلف میکنند

13. فقط در صورت نیاز از وسایل الکترونیکی خود استفاده میکنند

استفاده از وسایل الکترونیکی، باید محدودیت داشته باشد؛ وگرنه ممکن است تمام روز ما را صرف خودش کند. با توجه به این موضوع، افراد موفق استفاده از وسایل الکترونیکی را محدود به نیازشان میکنند

14. هیچوقت از اهداف خود دست نمیکشند

هیچ فرد موفق وسط راه کنار نمیکشد. او با روش های مختلف انگیزه خود را حفظ میکند و هیچ کاری را در میانه ی راه رها نمیکند

15. به خوبی به حرف‌های دیگران گوش میکنند

خوب گوش دادن به حرف‌های دیگران یک هنر محسوب میشود. این هنر به تقویت روابط اجتماعی آن‌ها کمک میکند و باعث خلاقیت آن‌ها میشود

16. تلاش میکنند تا همیشه منظم باشند

نظم تاثیر زیادی روی موفقیت و رسیدن به هدف افراد دارد. هر فرد موفق سعی میکند در تمام زندگی خود منظم باشد تا سریع‌تر به چیزهایی که میخواهد برسد

17. به جزئیات توجه میکنند

دقت به جزئیات باعث ایده پردازی‌های دقیق‌تر و حرفه‌ای‌تر میشود. به همین دلیل توجه به جزئیات بخشی از عادات روزانه افراد موفق است

18. بین زندگی شغلی و حرفه‌ای خود تعادل برقرار میکنند

هر انسان موفق در دنیا باید بتواند تعادل زندگی شخصی و کار خود را حفظ کند. هر کدام از این بخش‌ها اهمیت خاص خودشان را دارند و نباید نادیده گرفته شوند

19. همیشه برای هر روز صبح خود برنامه مشخص دارند

داشتن یک روتین مشخص در صبح ها که تاثیر بالایی در کل روز دارد؛ بسیار مهم است. بیشتر افراد موفق دنیا علاوه بر این که صبح زود از خواب بیدار میشوند؛ برای ساعات ابتدایی روز خود برنامه مشخصی دارند. مثلا همیشه صبحانه میخورند؛ ورزش میکنند یا روزنامه میخوانند

20. روحیه شکرگزاری و سپاسگزاری را در خود تقویت میکنند

داشتن روحیه شکرگزاری، باعث احساس خوشبختی است. افراد موفق همیشه از دیگران به خاطر کمک هایشان تشکر میکنند. شکرگزاری احساسات خوب را تقویت میکند و باعث افزایش شادی زندگی میشود

21. فعالیت های نامربوط به هدف خود را حذف میکنند

افراد موفق، برنامه ریزهای خوبی هستند. آن ها میدانند نباید زمان خود را صرف کارهای نامربوط و کم اهمیت کنند و به راحتی تمام آن ها را حذف میکنند

22. روز خود را با لبخند و شادی آغاز میکنند

حتما تا الان متوجه شده اید که شروع صبح چه تاثیری روی کل روز میگذارد. انجام کارهای پر انرژی در شروع صبح، اولین قدم برای داشتن یک روز فوق العاده است

23. تغذیه خوب و مقوی دارند

تغذیه مناسب یک شرط اساسی برای داشتن زندگی سالم است. افراد موفق همیشه به تغذیه خود اهمیت میدهند و نمیگذارند تغذیه نامناسب سلامت بدنشان را به خطر بیاندازد

24. برنامه ریزی هفتگی افراد موفق

برنامه ریزی، یک اصل اساسی برای موفقیت است. افراد موفق همیشه از روزهای تعطیل خود برای برنامه ریزی استفاده میکنند. برای مثال یک ساعت از جمعه خود را صرف برنامه ریزی هفته آینده میکنند.

25. هرروز پیاده روی میکنند

پیاده روی روزانه فواید بسیار زیادی دارد و نوعی فعالیت ورزشی محسوب میشود. بیشتر افراد موفق، برای پیاده روی خود زمان مشخصی دارند و هیچوقت آن را نادیده نمیگیرند

26. سخت ترین کارهای خود را زودتر از بقیه کارها انجام میدهند

یکی از بهترین روش های مدیریت زمان، انجام دادن سخت ترین کار هرروز قبل از بقیه ی کارهاست. همه افراد موفق به این اصل پایبندند و سخت ترین کار خود را اول از همه انجام میدهند

27. لیست تمام اهداف زندگی خود را مینویسند

نوشتن تمام اهداف زندگی باعث ترسیم مسیر پیش روی زندگی میشود. اگر شما هم میخواهید این عادت را در خودتان ایجاد کنید یک کاغذ بردارید و تمام چیزهایی که از زندگی میخواهید را بنویسید

28. درآمد و سرمایه خود را مدیریت میکنند

مدیریت مالی یکی از مهمترین عادات روزانه افراد موفق است. آن ها میدانند که باید پول خود را در کجا خرج کنند و در این رابطه از نظر متخصصان این حوزه هم کمک میگیرند

29. ولخرجی نمیکنند

ولخرجی کردن میتواند تمام تلاش های طولانی مدت افراد را خراب کند. افراد موفق از این موضوع آگاهند و همیشه مدیریت پول و سرمایه خود را در دست دارند

30. برای خوشحالی خود به اندازه کافی هزینه میکنند

آن ها میدانند زندگی فقط کار و پول درآوردن نیست. خوشحالی و شادی میتواند غذا خوردن در رستوران مورد علاقه یا بیرون رفتن با دوستان باشد

31. برای تقویت تمرکز و آرامش، مدیتیشن میکنند

همانطور که گفتیم سلامت روان اهمیت بسیار بالایی برای افراد موفق دارد. یکی از راه های افزایش تمرکز و آرامش ذهن، مدیتیشن کردن است. البته خواندن نماز فواید بسیار بیشتری نسبت به مدیتیشن دارد.

32. به طبیعت سر میزنند و از آن لذت میبرند

طبیعت منبع الهام و آرامش است. افراد موفق از این موضوع آگاهند و سعی میکنند چند وقت یک بار به طبیعت سر بزنند و از زیبایی های آن استفاده کنند

33. به قول های خود وفادارند

هیچ کس به فردی که به قول هایش وفادار نیست اعتماد ندارد. روابط اجتماعی و اعتماد بین فردی برای افراد موفق اهمیت بالایی دارد به همین دلیل حتما به قول های خود وفادار میمانند

34. روابط عاطفی قوی و متعهدانه ای دارند

روابط عاطفی متعهدانه نشان دهنده ثبات شخصیت افراد است. افراد موفق همیشه به یک رابطه عاطفی متعهد میمانند و به وسیله آن رابطه رشد میکنند

35. بر روی یک کار تمرکز میکنند

انجام کارهای همزمان، کیفیت کارها را پایین می آورد. اگر میخواهید مدیریت زمان خوبی داشته باشید حتما از انجام کارهای همزمان با هم پرهیزید

36. همیشه به دنبال راه حل های جدید برای مشکلات هستید

ذهن خلاق همیشه دنبال راه حل های جدید است. هیچ فرد موفق به راه حل های موجود اکتفا نمیکند و خودش راه های جدید را میسازد

37. به دنبال تجربیات جدید می گردند

هیچکس با اکتفا کردن به راه های همیشگی به موفقیت نمیرسد. یکی از نقاط تمایز افراد موفق با دیگران در همین مورد است که افراد معمولی همیشه به دنبال تکرار کردن تجربیات دیگران هستند؛ اما افراد موفق به دنبال تجربیات جدید می گردند

38. چالش های مختلف زندگی را با آغوش باز می پذیرند

افراد موفق میدانند چالش های زندگی، همان فرصت هایی هستند که آن ها در مسیر تغییر و موفقیت قرار میدهند. به همین خاطر این چالش ها را با آغوش باز میپذیرند و خودشان را در این چالش ها محک میزنند

39. توانایی های خود را تقویت میکند

یکی از عادات روزانه افراد موفق در زندگی تقویت توانایی هایشان است. آن ها خودشان را می شناسند و به دنبال کشف استعداد خود هستند. آن ها هیچگاه از پیشرفت کردن دست بر نمی دارند و سعی میکنند در این راه روی توانایی های خود تمرکز کنند.

40. به خودشان و توانایی هایشان باور دارند

آنها راهکارهای افزایش اعتماد به نفس را دنبال می کنند و به توانایی های خود باور دارند. لازمی خوشبختی در زندگی داشتن اعتماد به خود است. تا زمانی که کسی این حس را در خود تقویت نکند؛ به موفقیت نخواهد رسید.

عاشق هدف خود باشید

41. استانداردهای سطح بالایی برای خود دارند

با دست کم گرفتن خود هیچوقت پیشرفتی اتفاق نمی افتد. افراد موفق همیشه برای خود و کارهایشان استانداردهای بالایی دارند. این استانداردها هم بر اساس توانایی های آنان است؛ هم بهترین نسخه از چیزی که میتواند اتفاق بی افتد

42. مشکلات را به عنوان هدیه زندگی در نظر می گیرند

همه انسان های دنیا مشکلاتی دارند. این نحوه ی برخورد با مشکلات است که بین افراد تفاوت ایجاد میکند. اگر از مشکلات بترسیم یا از آن ها فرار کنیم؛ هیچوقت موفق نمیشویم. به همین

خاطر موفقتترین افراد دنیا همیشه مشکلات یک هدیه در نظر میگیرند و سعی میکنند برای آن ها راه حل پیدا کنند.

43. مثبت اندیش هستند

مثبت اندیشی یک سبک زندگی مهم است. این نوع از تفکر میتواند نقش بزرگی در خوشبختی و موفقیت افراد داشته باشد. افراد موفق به وسیله مثبت اندیشی دنیا را زیبا میبینند و به راحتی از سختی های زندگی عبور میکنند

44. یک سری برنامه روزانه مشخص دارند

داشتن برنامه مشخص روزانه ، نظم زندگی را افزایش میدهد. مثلا ورزش کردن یا مدیتیشن میتواند جزو برنامه های حذف نشدنی افراد موفق باشد. این برنامه های روزانه، سلامتی و نظم زندگی را از هر لحاظ افزایش میدهد

45. احساسات خود را به خوبی کنترل میکنند

افراد موفق تعادل بین منطق و احساسات را رعایت میکنند و نمیگذارند هیچکدام از آن ها تمام تصمیمات زندگی را بگیرند. آن ها میتوانند احساسات خود را به خوبی کنترل کنند و بهترین راه حل را در برابر هیجانات خود ارائه میدهند

46. ارتباطات اجتماعی بسیار قوی‌ای دارند

ارتباطات اجتماعی قوی رکن اصلی موفقیت بسیاری از افراد است. این ارتباطات به آن‌ها اجازه می‌دهد که اطلاعات زیادی به دست بیاورند و از حمایت خیلی از آن‌ها استفاده کنند

47. برای تنهایی خود ارزش قائلند

یکی از عادات روزانه افراد موفق، لذت بردن از تنهایی است. آن‌ها همانطور که می‌توانند از کنار دیگران بودن لذت ببرند؛ می‌توانند زمان‌های تنهایی مفید و شادی داشته باشند

48. همیشه به دنبال یادگیری هستند

هیچ فرد موفق از یادگیری دست نمی‌کشد. این دنیا آنقدر بزرگ است که یاد گرفتن در آن پایانی ندارد. افراد موفق برای رشد و یادگیری خود زمان می‌گذارند. و برای این کار از کتاب خواندن یا دیدن فیلم‌های آموزشی استفاده می‌کنند

49. میدانند که پول همه چیز نیست

درست است که پول نقش مهمی در زندگی دارد؛ اما تمام زندگی پول نیست. برای رسیدن به موفقیت واقعی باید به تمام زندگی توجه کرد. زندگی عاطفی و روابط انسانی هم همانند پول اهمیت دارند و باید به آن‌ها توجه کرد

50. تنبلی نمیکنند

تنبلی کردن از بدترین خصیصه هایی است که جلوی موفقیت افراد را میگیرد. تنبلی اجازه نمیدهد کاری را شروع کنید و در آن موفق شوید. به همین دلیل است که افراد موفق هیچوقت کارهای خود را به تعویق نمی اندازند و تنبلی نمیکنند

ساختن روابط جدید برای تقویت روابط اجتماعی

51. به نظرات دیگران اهمیت میدهند

افراد زیادی به اهمیت مشورت در کارها اشاره کرده اند. اهمیت دادن به نظرات دیگران و مشورت با آن ها از عادت های روزانه افراد موفق است. همیشه استفاده از نظرات چندیدن نفر نتیجه بهتری دارد. پس شما هم این ویژگی را در خود تقویت کنید و هیچ تصمیم مهمی را بدون مشورت نگیرید.

52. افراد موفق انجام هیچ کاری را به تعویق نمی اندازند

به تعویق انداختن کارها نه تنها فایده ای ندارد بلکه احتمال موفقیت شما را پایین می آورد. افراد موفق این موضوع را به خوبی میدانند و هیچوقت بین تصمیمگیری و عمل خود فاصله نمی اندازند. این کار به آن ها کمک میکند که همیشه در مسیر پیشرفت باشند

53. همیشه برای کارهای خود برنامه ریزی می کنند

برنامه ریزی کلید طلایی موفقیت هر فردی است. با برنامه ریزی در رسیدن به هدف خود چند گام جلوتر هستید و مطمئنید که تمام تلاش خود را انجام داده اید. افراد موفق از انواع برنامه ریزی های بلند مدت و کوتاه مدت برای رسیدن به خواسته های زندگی خود استفاده میکنند

54. حتما زمانی را برای استراحت خود مشخص میکنند

بدون داشتن استراحت، هر کسی بعد از مدتی از کار خود دست میکشد. استراحت کردن به معنای تنبلی نیست. با استراحت کردن، انگیزه بیشتری برای ادامه دادن خواهید داشت. به همین خاطر است که افراد موفق بین فعالیت های خود یک برنامه استراحت قرار میدهند تا توانایی ذهن و بدن خود را بازیابی کنند

55. انگیزه خود را با خواندن داستان ها و جملات انگیزشی حفظ میکنند

خواندن توصیه ها و جملات انگیزشی بزرگان به هر کسی انگیزه میدهد. افراد موفق این عادت را در خود تقویت میکنند؛ تا همیشه با انگیزه باقی بمانند. علاوه بر این میتوانند از زندگی و توصیه های دیگر افراد موفق دنیا استفاده کنند تا مسیر درستی را برای موفقیت در پیش بگیرند^۲

² <https://shahre-movafaghiat.com/5746/time-management-successful-people/>

باید از شکست های درس گرفت...

زندگی می تواند یک شکست یا موفقیت باشد. میزان شکست و موفقیت بستگی به این دارد که چگونه به زندگی خود اهمیت می دهید. اگر به فکر موفقیت در زندگی خود هستید باید بدانید که موفقیت در زندگی، مستلزم تلاش بسیار، تعهد و همچنین تفکر مثبت است. در ادامه با مطالعه 5 درس موفقیت در زندگی از موفق ترین افراد را با زوم لایف همراه باشید.

آیا می خواهید در زندگی شکست بخورید و تسلیم شوید؟

پاسخ ساده این است که مهم نیست چند بار شما شکست خورده اید، چه اهمیتی دارد، آیا شما کاری در مورد آن انجام می دهید؟ اگر چه شکست بخشی از زندگی است، اما همیشه درس هایی از شکست آموخته اید، به همین دلیل است که شما باید از هر سقوطی که در زندگی اتفاق می افتد درس بگیرید. در ادامه 5 درس موفقیت در زندگی از موفق ترین افراد که دانستن آن ارزش دارد

1. موفقیت و عدم موفقیت دست در دست هم می دهند

پس از شکست در زندگی، معنای موفقیت چیست؟ بنجامین دی‌زرائیلی رسیدن به موفقیت باید نقصی در بخشی از مرحله ساختمان باشد. در کل شما باید بدانید که بیشتر اشتباهات در زندگی را چه می‌سازند، مثلاً در کسب و کار شما. وقتی بدانید که شکست‌های شما ناشی از چه کارهای است بعد از آن می‌توانید در مسیر موفقیت حرکت کنید. چرا از اشتباهاتی که در زندگیتان مرتکب شده‌اید، درس نمی‌گیرید و تغییری ایجاد نمی‌کنید؟

2. شجاعت باید راهنمای شما در زندگی باشد

برای موفق شدن در زندگی، شجاعت رمز موفقیت است. شما باید با زندگی و مسیرهای پر Mary فراز و نشیبی که دارد، همانطور که هست، با شجاعت مواجه شوید. مری پیکفورد می‌گوید که اشتباهاتش، زندگی او را ساخته است. اما این کار او را از برداشتن قطعات و حرکت به جلو جلوگیری نمی‌کند.

رمز موفقیت در زندگی، استفاده از تجربیاتی است که از شکست به دست می‌آوریم و باید با شجاعت به مسیر خود ادامه دهیم.

3. به خودتان باور داشته باشید

حتی اگر مردم به شما باور نداشته باشند، ابتدا باید به خودتان باور داشته باشید. نظر مردم نباید در مسیر رسیدن به موفقیت در زندگیان تأثیری داشته باشند و سعی کنید به باور قبلی خودتان گوش کنید و اعتماد به نفس داشته باشید تا با موفقیت در زندگی پاسخ اشتباهاتشان را بدهید.

بی سر و صدا، سخت کار کنید؛ بگذارید موفقیت سر و صدا کند. فرانک اوشن

4. اگر شکست خوردید، دوباره تلاش کنید

همانطور که گفته شد، اگر شکست خوردید، دوباره تلاش کنید زیرا زندگی باید ادامه یابد. شکست به معنای تلاش در زندگی است و تسلیم شدن در زندگی جایی ندارد. به دلیل کمبود ایده ها و تخیلات والت دیزنی اخراج شد، با این حال ما از کارهای عالی او در صنعت فیلم به خاطر فیلم های تخیلیش شگفت زده شده ایم. چیزی که باید یاد بگیریم این است که با وجود چالش هایی که ممکن است در زندگی بوجود آید، باید روی هدف خود تمرکز کنید.

5. هرگز در زندگی تسلیم نشو

ماری کی اش "یک زن بسیار موفق در کسب و کار بود که در طول زندگی حرفه ای خود " با چالش های زیادی مواجه شد. اما این باعث نشد که او امیدش را از دست بدهد. اکنون به کار او نگاه کن. چه اتفاقی می افتد؟ آیا موفقیت او امروزه دیده می شود؟ جواب این است که هیچ. بنابراین در زندگی، هر وقت که با چالش ها مواجه می شوید، تسلیم نشوید و با تلاش بیشتر به مسیر ادامه دهید.

اگر 7 بار زمین خوردی 8 بار بلند شو... ضرب المثل ژاپنی

وجود افرادی که شکست خورده اند اما بارها تلاش کردند تا موفق شوند، باعث می شود تا نگاه ما به زندگی مثبت باشد و با تجربه ای که داشتند به ما درس زندگی بدهند.

یادتان باشد که برای رسیدن به موفقیت نباید زمان دقیق تعیین کنید زیرا در مسیر رسیدن به موفقیت احتمال دارد مشکلات زیادی به وجود بیاید و تلاش شما منجر به شکست شود. اما افرادی که موفق شدند بعد از شکست های بسیار، برای موفقیت در زندگی مصمم تر شده اند^۳

ناامیدی در قاموس انسانی که خلیفه خدا در زمین است نباید راه داشته باشد.

یک خاطره بگوییم:

در مسجدی پیشنهاد بودم. تعدادی از نوجوان های مسجد در اقامه نماز کمک می کردند مثلا تکبیر و اذان و دعای بین دو نماز را انجام می دادند. بعد نماز قرآن ها یا کتابهای دعا رو بین مردم پخش می کردند و..

یک شب چند نفر از آنها با هیجان پیش من آمدند و گفتند یادتان هست به ما گفتید هیچوقت ناامید نشوید؟ ما غروبی با چند نفر که از ما بزرگتر بودند مسابقه فوتبال دادیم و انها را بردیم! چون ناامید نبودیم. و این بخاطر حرفی بود که شما به ما زدید که گفتید هیچوقت ناامید نشوید!

³ <https://zoomlife.ir/success/308-top-life-lessons-from-the-most-successful-people.html>

کسی چه می‌داند زندگی برایش چه در نظر گرفته، هرگز ناامید نشو، ممکن است همین لحظه که از همه جا بریده‌ای معجزه زندگیت در حال رقم خوردن باشد. شاید فقط یک قدم دیگر با آنچه می‌خواهی فاصله داشته باشی و اگر تسلیم شوی دیگر نمی‌توانی به آن بررسی جا نزدن و امید داشتن از ویژگی‌های بارز یک فرد موفق است. اگر از یکی از همین افراد موفق رازشان را بررسی بی‌شک می‌گویند زمانی که بقیه ایستادن، من ادامه دادم و حتی بیشتر تلاش کردم تا از بقیه جلو بزنم.

زمانی که همه ناامید هستند و دیگر نمی‌خواهند ادامه دهند، دقیقاً همان جا نقطه آغاز موفقیت است. همین نقطه سبب تمایز افراد می‌شود. در این راه می‌توانید با اعتماد به آکادمی بازار راه‌های افزایش امید و مقابله با ناامیدی را آموزش ببینید.

ناامید نشدن در فیلم اگر میتونی منو بگیر

در فیلم سینمایی «اگه میتونی منو بگیر» و ماجراهای جالب و پیچیده این فیلم شاید بتوانیم نکات بسیار مهمی را دریافت کنیم و در زندگی‌مان به کار بندیم. اینکه زندگی و اتفاقاتش خیلی غیرمنتظره از این است که ما بخواهیم با حساب اینکه روال آن باب میل‌مان نیست و نوبت شانس و اقبال ما نرسیده است، به پایان راه رسیده‌ایم و دیگر امید ادامه دادن را نداریم.

اما درست در همین زمان اتفاقی رخ می‌دهد که همه چیز تغییر می‌کند. پس هرگز ناامید نشو و با دلی قرص و محکم پا به فردا بگذار و چشم امید داشته باش، شاید نوبت تو همین فردا باشد، کسی چه می‌داند چه قرار است اتفاق بیفتد.

زمین خوردن، نشدن، شکست خوردن، ترد شدن و خیلی چیزهای تلخ دیگر، همه بخشی از زندگی ما هستند، ما با نا امید شدن تنها شانس شروع مجدد و رسیدن به خواسته‌هایمان را از خودمان می‌گیریم

هر گر نا امید نشو، چند قدم برای مقابله با ناامیدی

هر گر نا امید نشو، چند قدم برای مقابله با ناامیدی هیچ کس حق این را ندارد که ناامید شود چرا که زندگی همچنان در جریان است و کسی از لحظه بعد خبر ندارد. مگر اینکه کسی زندگی کاملاً جذاب داشته باشد، هیچ کس در بین ما نیست که هرگز در بعضی از نقاط زندگی خود با ناامیدی روبه‌رو نشده باشد. هرگز نا امید نشو

اما نکته اصلی این است که ما با چه کارهایی و چگونه می‌توانیم آن را اداره کنیم. آیا می‌توانیم ناامیدی را به چیزی مثبت تبدیل کنیم؟

1. الگو را بشکنید

اولین کاری که با هر الگوی منفی انجام می‌شود، متوقف کردن کارهایی است که می‌کنید. برای تغییر آن باید الگویی را بشکنید. این بدان معناست که خود را از موقعیت عاطفی دور کنید. باید به فکر روابط جدید باشید. گذراندن وقت مفید است. اگر این امکان پذیر نیست، مکانی آرام پیدا کنید که بتوانید در تمام لحظات فراغت به تنهایی عقب نشینی کنید. ناامید نشو، تغییر می‌تواند زندگی تو را دگرگون کند

2. ذهن خود را با امید آزاد کنید

در طول وقت آزاد خود، به هیچ وجه به فکر حل مسئله نباشید. روی استراحت، شفا بخشی و هدیه دادن با افکار و تجربیات مثبت، تمرکز کنید. فعالیت‌های روزانه خود را از تلویزیون و حواس پرتی‌های دیگر به علاقه‌های آرامش بخش تغییر دهید.

3. ایده‌های خود را جمع آوری کنید تا تفکر خود را شروع کنید

بعد از اینکه الگوی خود را خراب کردید، مسئله اصلی را که با آن دست و پنجه نرم می‌کنید تعیین کنید و یک منبع با کیفیت بالا برای شروع جمع آوری ایده‌ها پیدا کنید. آیا روابط شما در حال فروپاشی است؟ آیا مشکل شما افسردگی است؟ آیا باید یادگیری تفکر مثبت، مدیریت استرس یا مدیریت زمان را یاد بگیرید؟

4. به اوضاع و احوال خود فکر کنید

به اوضاع و احوال خود فکر کنید

وقتی ایده‌های تازه و با اراده جدیدی که از مراقبت از خود به دست می‌آورید مسلح شدید، به آرامی تغییرات مثبت را لمس خواهید کرد. بله، نا امید نشو و همینطور ادامه بده

این مهم است. این کار را با روشی آرام انجام دهید، چه چیز اوضاع و احوال شما را بهتر میکند، این جواب را تنها خودتان می‌دانید، منتظر نباشید کسی که برای شما کاری کند. خودتان دست به کار شوید. این حتی یک الزام هم نیست این یک فرآیند خلاق است.

5. به فرآیند اعتماد کنید

هیچ راه حلی برای بازیاب شدن ناامیدی وجود ندارد. ذهن ناخودآگاه، خلاق و حل مسئله ها برای پردازش صحیح، به زمان نیاز دارد. صبور باش. شما در حال حاضر به همه پاسخ نیازی ندارید، فقط کافی است مقداری سیال شروع کننده برای فکر کردن به مغز خود داشته باشید.

مانند هر فرآیند خلاق، اولین پاسخ‌ها بهترین شما نیستند. بدانید که پاسخ‌های صحیح به موقع فرا می‌رسد، زیرا شما ذهن خود را تغذیه می‌کنید و همه فشارها را برداشته‌اید. اگر اصلاً استرس دارید یا در هر لحظه برای پاسخ دادن خیلی سخت تلاش می‌کنید، مرحله 2 را خاموش کنید و از سر بگیرید.

6. واقعیت خود را از طریق تغییر مجدداً تنظیم کنید

هنگامی که ذهن خود را پاک کردید، ورودی را از یک منبع قابل اعتماد جذب کردید می‌توانید تغییراتی در زندگی خود ایجاد کنید. برای موفقیت در زندگی شما باید ایده‌های جدید را عملی کنید. ناامید نشو و با امید به فردا زندگی را از نو بساز. ناامیدی دردی را از تو دوا نمی‌کند.

درمان افراد ناامید

ناامیدی مانند بیماری است که با تمرین و کمک گرفتن از دیگران می‌توان آن را از وجود خود پاک کرد. ناامیدی می‌تواند عوارض جبران ناپذیری مانند افسردگی به جای بگذارد پس هرچه سریع‌تر باید به فکر درمان آن بود. با راه‌هایی که ارائه شد می‌توان تا حد زیادی ناامیدی را در زندگی کاهش داد و به فرد امیدواری تبدیل شوید. افراد امیدوار زندگی شادتری دارند و درهای رحمت همیشه به سوی آن‌ها باز است. چرا که نمی‌شود همیشه ناامید باشید و از همه چیز شکایت کنید و انتظار نعمت و اتفاقات خوب را داشته باشید.

چند داستان از اثرات معجزه آسای امیدواری

1. 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 بپیمایند. 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.

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

3. بیش از ۱۰ روز در بیابان صحرا بدون آب و غذا

امید به زندگی

مئورو 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، مئورو 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 خونسش 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.

4. سقوط از ارتفاع ۳۲,۰۰۰ پایی (نزدیک به ۱۰,۰۰۰ متر)

امید به زندگی

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. جراحی های 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. وسنا در سن ۶۶ سالگی در آپارتماناش

درگذشت. بعد از این که وی شغلش را کنار گذاشت زندگی اش را صرف مبارزه با تفکرات ملی گرایانه افراطی کرد.

5. بیش از سه ماه زندگی در بیابان استرالیا

امید به زندگی

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.

6. بریدن دست در کوهستان برای زنده ماندن

امید به زندگی

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.

7. کودکی در میان میمون ها

امید به زندگی

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.

8. بیش از ۷۶ روز در اقیانوس

امید به زندگی

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.

روز بعد قایق بادی او به سواحل ماری گالانت در دریای کارائیب رسید و ماهیگیران ۷۶ 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 «نقش مشاور آنگ لی، کارگردان فیلم را داشت. تنها امید به (Life of Pi) «زندگی پی زندگی باعث شد که کالاهان دست از تلاش برای زنده ماندن نکشیده و تسلیم مرگ نشود.

9. بدنی با ۱۱ میله فلزی

امید به زندگی

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.

10. بیش از سه روز گیر افتادن در داخل گودال

امید به زندگی

کوليج وينست يك پيرمرد ۷۵ ساله اهل ويرجينيا بود كه خانه ای با مستغلات در خارج از آن داشت. يك روز کوليج به خانه مجاور حياط رفت و ناگهان كف خانه زير پای او لغزيد و پايين رفت زيرا چوب های آن پوسيده شده بودند. بدین ترتیب وينست در يك چاله گرفتار شده بود. وی نمی توانست خود را از این گودال نجات دهد زيرا بخشی از یکی از پاهایش قبلاً قطع شده بود و به دلیل سخته نیز یکی از دست هایش توان حرکت نداشت. وی به مدت سه روز در حالی كه تا كمر در این گودال قرار داشت باقی ماند.

در نهایت مامور پست از ان حوالی رد شده و پس از شنیدن صدای ضعیف وينست او را نجات داد. این مرد نزدیک بود به دلیل استنشاق گازهای سمی جانش را از دست بدهد، موش ها 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 مهم ترین چیزی که این افراد را نجات داده امید به زندگی و تلاش برای زنده ماندن بوده است. این داستان ها به ما یادآوری می کنند که هر کدام دارای قدرتی شگفت انگیز و باورنکردنی هستیم که در این گونه مواقع به کمک ما می آید. 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 می بخشد که باعث می شود هر گونه مشکلی را به زانو دریاورید.

امیدواری موهبتی از جانب خداوند

امیدواری موهبتی از جانب خداوند است که به انسان‌های مؤمن داده شده تا هیچ گاه از تلاش باز نایستند و با قوت بیشتری مسیر زندگانی را طی کنند. پیامبر اکرم (ص) در این باره فرمود: امید و آرزو رحمت است برای امت من و اگر آرزو نبود ما در بچه‌اش را شیر نمی‌داد و باغبان نهالی نمی‌کاشت؛ الْأَمَلُ رَحْمَةٌ لِّأُمَّتِي وَلَوْ لَا الْأَمَلُ مَا رَضَعَتْ وَالِدَةُ وَلَدَهَا وَلَا غَرَسَ غَارِسٌ شَجَرًا. (أعلام الدین فی صفات المؤمنین، ص. ۲۹۵)

در مقابل، ناامیدی ناشی از وسوسه‌های شیطانی است که در دل رسوخ می‌کند به گونه‌ای که انسان را از تلاش باز می‌دارد و او را تبدیل به موجودی منزوی و خانه‌نشین و بی‌خاصیت می‌کند؛ این حالت به قدری قبیح است که آن را از گناهان کبیره محسوب می‌کنند. امام صادق (ع) در این باره فرمود: «مَنْ أَكْبَرَ الْكَبَائِرِ عِنْدَ اللَّهِ الْيَأْسَ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ، وَالْقَنُوطَ مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ؛ بزرگ‌ترین گناهان کبیر نزد خدا، یأس از روح‌الله و ناامیدی از رحمت و نیکی خداست» (الکافی (ط - دارالحدیث)، ج ۴، ص. ۴۷۲). این مفهوم در توصیه حضرت یعقوب به فرزندان نسبت به عدم ناامیدی در یافتن یوسف نبی (ع) به این شکل آمده است: «يَا بَنِيَّ اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَ اَخِيهِ وَ لَا تَيَاسُّوْا مِنْ رَوْحِ اللّٰهِ اِنَّهُ لَا يَيَّاسُ مِنْ رَوْحِ اللّٰهِ اِلَّا

الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ؛ ای پسران من، بروید و از یوسف و برادرش جستجو کنید و از رحمت خدا
نومید نباشید، زیرا جز گروه کافران کسی از رحمت خدا نا امید نمی‌شود.» (۸۷ سوره
یوسف)

از منظر آیات قرآن نا امیدی از خداوند و رحمت او امری نامطلوب و از ویژگی افراد کافر
بر شمرده شده است. از منظر برخی آیات قرآن نا امیدی برخاسته از مواجهه انسان با
ناخوشی‌های زندگی است، ناخوشی‌هایی که به دست خود انسان رقم می‌خورد و در واقع
نتیجه عملکرد منفی خود اوست. در آیه ۳۶ سوره روم می‌خوانیم: «وَإِذَا أَذَقْنَا النَّاسَ رَحْمَةً
فَرِحُوا بِهَا وَإِنْ تُصِيبْهُمْ سَيِّئَةٌ بِمَا قَدَّمَتْ أَيْدِيهِمْ إِذَا هُمْ يَقْنَطُونَ؛ و، چون مردم را رحمتی
بچشانیم، به آن شاد می‌شوند و، چون به [سزای] آنچه دستاورد گذشته آنان است، صدمه‌ای
به ایشان برسد، بناگاه نومید می‌شوند.» و یا نزدیک به این مضمون در آیه ۹ سوره هود
می‌خوانیم: «وَلَئِنْ أَذَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنَّا رَحْمَةً ثُمَّ نَزَعْنَاهَا مِنْهُ إِنَّهُ لَيَؤُسُ كَفُورٌ؛ و اگر از جانب
خود رحمتی به انسان بچشانیم، سپس آن را از وی سلب کنیم، قطعاً نومید و ناسپاس
» خواهد بود

جمله «فَرِحُوا بِهَا» در آیه ۳۶ سوره روم در اینجا تنها به معنی خوشحال شدن به نعمت
نیست، بلکه منظور، شادی توأم با غرور و یک نوع مستی و بی‌خبری است همان حالتی که
به افراد کم مایه به هنگامی که به نوایی می‌رسند دست می‌دهد و گرنه شادی توأم با شکر و
توجه به خدا نه تنها بد نیست بلکه به آن دستور داده شده است قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ
فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا...؛ بگو: «به فضل و رحمت خداست که [مؤمنان] باید شاد شوند...» (یونس
۵۸).

اما مؤمنان راستین کسانی هستند نه به هنگام نعمت گرفتار غرور و غفلت می‌شوند و نه به هنگام مصیبت، گرفتار یأس و نومیدی؛ آن‌ها نعمت را از خدا می‌دانند و شکر به درگاه او می‌برند و مصیبت را آزمون و امتحان و یا نتیجه اعمال خویش محسوب می‌دارند و صبر می‌کنند و رو به درگاه او می‌آورند. در حالی که افراد بی‌ایمان در میان غرور و یأس دست و پا می‌زنند افراد با ایمان در میان شکر و صبر قرار دارند

حضرت (عیسی بن مریم) علیه السلام و مرد کشاورز!

گویند حضرت (عیسی بن مریم) علیه السلام نشسته بود و نگاه می کرد به مرد زارعی که

بیل در دست داشت و مشغول کندن زمین بود.

حضرت عرض کرد: خدایا آرزو و امید را از زارع دور گردان. ناگهان زارع بیل را به یک

سو انداخت و در گوشه ای نشست.

عیسی علیه السلام عرض کرد: خدایا آرزو را به او بازگردان. زارع حرکت کرد و مشغول

زارع شد. عیسی علیه السلام از زارع سؤال نمود: چرا چنین کردی؟ گفت: با خود گفتم تو

مردی هستی که عمرت به پایان رسیده، تا به کی بکار کردن مشغولی، بیل را به یک طرف

انداخته و در گوشه ای نشستم.

بعد از لحظاتی با خود گفتم: چرا کار نمی‌کنی و حال آنکه هنوز جان داری و به معاش

نیازمندی، پس بکار مشغول شدم

آن روز او اولین زنی بود که توانست در یک دوره المپیک 3 مدال طلا کسب کند...

داستان در مورد دختر کوچکی است که در یک کلبه محقر دور از شهر در یک خانواده فقیر به دنیا آمده بود. زایمان، زودتر از زمان مقرر انجام شده بود و او نوزاد زودرس، ضعیف و شکننده ای بود. همه شک داشتند که زنده بماند. وقتی 4 ساله شد، بیماری ذات الریه و مخملک را با هم گرفت. ترکیب خطرناکی که پای چپ او را از کار انداخت و فلج کرد. اما او خوش شانس بود

چون مادری داشت که او را تشویق و دلگرم می کرد. مادرش به او گفت: «علی رغم مشکلی که در پایت داری، با زندگیت هر کاری که بخواهی می توانی بکنی، تنها چیزی که احتیاج داری ایمان، مداومت در کار، جرات و یک روح سرسخت و مقاوم است.» بدین ترتیب در 9 سالگی دختر کوچولو بست های آهنی پایش را کنار گذاشت و بر خلاف آنچه دکتر ها می گفتند که هیچ گاه به طور طبیعی راه نمی رود، راه رفت و 4 سال طول کشید تا قدم های منظم و بلندی را برداشت و این یک معجزه بود

او یک آرزوی باور نکردنی داشت، آرزو داشت بزرگ ترین دهنده زن جهان شود، اما با پاهایی مثل پاهای او این آرزو چه معنایی می توانست داشته باشد؟ در 13 سالگی در یک

مسابقه دو شرکت کرد و در تمام مسابقات، آخرین نفر بود. همه به اصرار به او می گفتند که این کار را کنار بگذارد، اما روزی فرا رسید که او قهرمان مسابقه شد.

از آن زمان به بعد ویلما در هر مسابقه ای شرکت کرد و برنده شد. در سال 1960 او به بازی های المپیک راه یافت، و آنجا در برابر اولین دهنده زن دنیا، یک دختر آلمانی قرار گرفت و تا بحال کسی نتوانسته بود او را شکست دهد. اما ویلما پیروز شد و در دو 100 متر، 200 متر، و دو امدادی 400 متر، 3 مدال المپیک گرفت.

...آن روز او اولین زنی بود که توانست در یک دوره المپیک 3 مدال طلا کسب کند

....در حالی که گفته بودند او هیچ وقت نمی تواند دوباره راه برود

امید نباید هرگز خاموش شود

چهار شمع به آرامی می سوختند، محیط آن قدر ساکت بود که می شد صدای صحبت آنها را شنید. اولین شمع گفت: « من صلح هستم، هیچ کس نمی تواند مرا همیشه روشن نگه دارد. فکر می کنم که به زودی خاموش شوم. هنوز حرف شمع صلح تمام نشده بود که » شعله آن کم و بعد خاموش شد

... :شمع دوم گفت

من ارزو های طول و دراز! هستم، واقعا انگار کسی به من نیازی ندارد برای همین من « دیگر رعبتی ندارم که بیشتر از این روشن بمانم . » حرف شمع ارزو که تمام شد ، نسیم ملایمی وزید و آن را خاموش کرد

وقتی نوبت به سومین شمع رسید با اندوه گفت: « من عشق هستم توانایی آن را ندارم که روشن بمانم، چون مردم مرا به کناری انداخته اند و اهمیتم را نمی فهمند، آها حتی

فراموش کرده اند که به نزدیکترین کسان خود محبت کنند و عشق بورزند. « پس شمع عشق هم بی درنگ خاموش شد . کودکی وارد اتاق شد و دید که سه شمع دیگر نمی سوزند. او گفت: « شما که می خواستید تا آخرین لحظه روشن بمانید، پس چرا دیگر نمی سوزید؟ » چهارمین شمع گفت: « نگران نباشد، تا وقتی من روشن هستم، به کمک هم می توانیم شمع های دیگر را روشن کنیم. من امید هستم. » چشمان کودک درخشید، شمع امید را برداشت و بقیه شمع ها را روشن کرد.
بنابر این شعله امید هرگز نباید خاموش شود...

در ناامیدی بسی امید است...

ابوریحان بیرونی در خانه یکی از بزرگان نیشابور میهمان بود از هشتی ورودی خانه ، صدای او را می شنید که در حال نصیحت و اندرز است .
مردی به دوست ابوریحان می گفت هر روز نقشی بر دکان خود افزون کنم و گلدانی خوشبوتر از پیش در پیشگاهش بگذارم بلکه عشقم از آن گذرد و به زندگیم باز آید . و دوست ابوریحان او را نصیحت کرده که عمر کوتاست و عقل تعلل را درست نمی داند آن زن اگر تو را می خواست حتما پس از سالها باز می گشت پس یقین دان دل در گروی .
مردی دیگر دارد و تو باید به فکر آینده خویش باشی .
سه روز بعد ابوریحان داشت از دوستش خداحافظی می کرد که خبر آوردند همان کسی که نصیحتش نمودید بر بستر مرگ افتاده و سه روز است هیچ نخورده

میزبان ابوریحان قصد لباس کرد برای دیدار آن مرد ، ابوریحان دستش را گرفت و گفت
نفسی که سردی را بر گرمای امید می دمد مرگ را به بالینش فرستاده . میزبان سر خم
. نمود

ابوریحان بدیدار آن مرد رفته و چنان گرمای امیدی به او بخشید که آن مرد دوباره آب
. نوشید

می گویند : چند روز دیگر هم ابوریحان در نیشابور بماند و روزی که آن شهر را ترک می
. کرد آن مرد با همسر بازگشته خویش ، او را اشک ریزان بدرقه می کردند

روزی پادشاهی در یک شب زمستانی در کاخ خود قدم میزد .نگهبانی را دید . از او پرسید
سردت نیست ؟

نگهبان پاسخ داد :((عادت دارم)). شاه گفت می گویم برایت لباس گرم بیاورند. شاه
. فراموش کرد

روز بعد جنازه ی نگهبان را پیدا کردند که روی دیوار نوشته بود:((من به سرما عادت
. داشتم امید به لباس گرمتم مرا از پادراورد))

داستانک امید زندگی

شب هنگام وقتی همه شاگردان مدرسه خوابیده بودند، شیوانا زیر درخت بزرگ وسط مدرسه،

یکی از شاگردان تازه وارد را دید که زانوی غم به بغل گرفته و به جوی آب مقابل خود خیره شده است.

شیوانا نزد او رفت، کنارش نشست و دلیل اندوهش را پرسید.

شاگرد گفت: “من هیچ امیدی به آینده ندارم. دیگر نمی دانم امید چه شکلی است و چگونه می توان آن را به دست آورد. احساس می کنم زندگی ام بی معنا و بی هدف شده و به پایان خط رسیده ام.

کسی که دوستش داشتم و قرار بود شریک زندگی ام شود، امروز به من پیغام داده که از تصمیم خود منصرف شده و قصد دارد با یکی بهتر از من ازدواج کند.

”از آن لحظه احساس می کنم دیگر هیچ امیدی به زندگی ندارم

”شیوانا با لبخند گفت: “شاید حق با تو باشد! اما سوالی شخصی در مورد خودت دارم؟

شاگرد با کنجکاوی سرش را بالا گرفت. شیوانا گفت: “تو که تا صبح نمی خواهی این جا بنشینی!؟

”برنامه ات را از الان تا هر زمانی که دوست داری برایم بگو

شاگرد گفت: “کمی که هوا خوردم و حالم بهتر شد لباسم را عوض می کنم و به بستر می روم

فردا صبح زود از خواب بیدار می‌شوم و بعد از تمرینات ورزشی صبحگاه مدرسه سر می‌ز .
صبحانه می‌نشینم

و بعد از آن هم به کلاس درس می‌آیم و مطابق برنامه مدرسه پیش می‌روم

”این چه ربطی به ناامیدی من دارد؟

شیوانا با لبخند گفت: ”آیا مطمئنی امشب که می‌خوابی فردا صبح حتما بیدار می‌شوی!؟

”چه تضمینی وجود دارد که خواب امشب تو آخرین خواب تو نباشد!؟

!شاگرد لبخند تلخی زد و گفت: ”راستش هیچ ضمانتی نیست

”.بعید نیست این آخرین خواب زندگی من باشد! حیات و مرگ من دست خداست

شیوانا گفت: ”بنابر این تو با وجودی که هیچ اطمینانی از بیدار شدن در سپیده‌دم فردا
نداری

اما با این حال باز برای فردایت برنامه می‌ریزی! این همان امیدی است که گمان می‌کنی
نداری!

!امیدی که در جست‌وجویش هستی این شکلی است

یعنی با وجودی که نمی‌بینی‌اش اما به آن تکیه می‌کنی و به پشتوانه آن برنامه می‌ریزی و به
.پیش می‌روی

ما آدم‌ها برخلاف آن‌چه تصور می‌کنیم امیدمان هیچ‌گاه نمی‌تواند وابسته به آدم‌ها و
اتفاقات اطرافمان باشد

زندگی و زنده بودن نیرویی است که خودش ما را وادار به امید داشتن می‌کند

البته انکار نمی‌کنم که در زندگی بعضی اوقات اتفاقات ناخوشایندی رخ می‌دهد و حتی با آدم‌هایی روبه‌رو می‌شویم

که سعی می‌کنند با زخم زدن به ما نفعی ببرند و با تنها گذاشتنمان به ما احساس ناامیدی منتقل کنند.

اما حقیقت این است که امید ما برای ادامه زندگی، هیچ ربطی به این آدم‌ها یا اتفاقات دیگر ندارد.

امید یعنی چشم‌انتظار تغییر بودن با وجودی که نمی‌دانی این تغییر چگونه رخ می‌دهد.

لازمه آن هم تکیه کردن به موجودی برتر است که زنده بودنمان را مدیون او هستیم

دست از این توهم ناامیدی بردار و برای فردایی که حتما بهترین آغاز زندگی توست

برنامه‌هایی پر از اقتدار بریز.

برخیز و گذشته را از تصرف آینده‌ات ناامید ساز! آن که امروز تو را تنها گذاشت باید در

همان گذشته رها شود.

او تعلق به آینده پر امید تو ندارد و این تو هستی که نباید از آینده روشنی که مقابل توست

”هیچ سهمی به او بدهی

شاگرد لبخندی زد و از جا بلند شد و به سمت خوابگاه حرکت کرد. شیوانا از او پرسید:

”!“حال بگو الان چه احساسی داری؟

شاگرد با لبخند گفت: “احساس آرامش می‌کنم. احساس می‌کنم فردا حتما اوضاع بهتر

”خواهد شد

شیوانا با لبخند گفت: «این احساس باشکوه را هرگز از خودت دور نساز! این همان امیدی است که می‌گفتی گم کرده‌ام!»^۴

اسدالله عسگراولادی توضیح می‌دهد: چگونه پولدار شدم

(مصاحبه مربوط به سال 1390 است. ایشان سال 98 رحلت کردند.)

در سال ۲۰۰۳ میزان اسدالله عسگراولادی از بزرگ‌ترین تجار خشکبار کشور (مجله فوربز

، سرمایه او را حدود ۴۰ میلیارد دلار برآورد کرده بود)

در مطلبی که از سوی سایت اقتصاد ایرانی منتشر شده، روایت موفقیت اقتصادی خود را

این‌گونه بیان کرده است

من اسدالله عسگراولادی هشتم و سال 1312 در تهران متولد شدم. خانواده‌ام متدین و در سطح پایین جامعه بودند و با قشر ثروتمندان سروکار نداشتند. شغل پدرم پیشه‌وری بود و مغازه عطاری داشت. ما سه برادر بودیم که هر سه از سن 12 - 13 سالگی کار در بازار تهران را شروع کردیم. روزها کار و شب‌ها درس. پس از گذراندن کنکور در رشته ادبیات پذیرفته شدم اما عصرهایی که فرصت داشتم به دانشکده اقتصاد هم می‌رفتم چون ساختمان‌های دانشکده مقابل هم بود. گاهی سر کلاس‌های دانشکده حقوق هم می‌رفتم. آن موقع رفتن به سایر دانشکده‌ها آزاد بود و مثل امروز کنترل و حراست هم در کار نبود. کارم را از صفر شروع کردم. اولین حقوقی که در دوره شاگردی گرفتم روزی 2 ریال بود که می‌شد ماهی شش تومان. تلاشم شبانه‌روزی و کار سخت بود. اولین تجارت‌م را با خرید

یک کیسه کنجد به قیمت 53 تومان از بازار تهران شروع کردم و آن کیسه کنجد را به نانوایی سر محل به قیمت 70 تومان فروختم و این اولین سود من در تجارت بود. این مربوط به سال 1327 است. تا سال 1334 کارمند بودم و در یک شرکتی کار می‌کردم که فعالیتش در زمینه صادرات بود. به صادرات علاقه‌مند شدم اما پول نداشتم. تنها دارایی‌ام خانه‌ای بود که در خیابان شهید مصطفی خمینی به مبلغ 5600 تومان خریده بودم. در آن خانه من و دو خواهر و پدر و مادرم زندگی می‌کردیم. اولین ماشینم که در سال 1333 خریدم یک فولکس به مبلغ 5900 تومان بود که با همین ماشین چند کیسه خواربار از بازار می‌خریدم و بین نانوا و بقال توزیع می‌کردم. سال 1334 تصمیم گرفتم تاجر شوم. به اتاق بازرگانی رفتم که کارت بازرگانی بگیرم، اما سنم اقتضا نمی‌کرد. چون حداقل باید 24 ساله می‌بودم.

نایب رئیس اتاق وقت طبق قانون می‌توانست مرا امتحان کند. مرحوم عبدالله توسلی مرا پیش او فرستاده بود. یادم نمی‌رود 20 سوال از من کرد درباره ارز کشورها، حمل جنس و غیره. من به تمام سوالات جواب دادم و آن نایب رئیس به معرف زنگ زد و گفت: این باید جای من بنشیند. 25 سال بعد جای او نشستیم. 2 سال بعد با قسط و تخفیف حجره‌ای به مبلغ 4 هزار تومان خریدم و رشته خشکبار را انتخاب کردم و هنوز بعد از 54 سال در همین رشته هستم. زیره سبز را بسیار دوست داشتم. چون هم سرمایه کمی می‌خواست و هم قیمتش ارزان بود. از کار در داخل خوشم نمی‌آمد می‌خواستم صادرات داشته باشم. کار را در سال 1336 و از صفر با صادرات زیره شروع کردم و قسطی پنج تن زیره خریدم. اولین مشتری‌ام در صادرات سنگاپور بود. با تمام دنیا از طریق اتاق‌های بازرگانی‌شان مکاتبه کردم و دنبال خریدار گشتم. اولین معاملاتم با نیویورک سال 1330 شروع شد. نیویورک از دیرباز تاکنون بورس زیره بوده و هست. کوشش کردم و سفرهایم شروع شد و روزی رسید که دیکته کننده قیمت زیره در جهان و ایران شدم. دوشنبه‌ای نبود که بازار

ادویه نیویورک که زیره هم زیر مجموعه آن است باز شود و نرخ شرکت من - حساس - که الان 51 ساله شده، روی میز نرود و معاملات شروع بشود. اما سال‌های واقعا سختی بود. در سال 1347 به صادرات دو قلم دیگر خشکبار شامل پسته و کشمش رو آوردم. پسته کار بزرگی بود و پول سنگینی می‌خواست. من پول نداشتم اما چون در بازار آبرو داشتم و خوش حساب بودم به من نسیه می‌دادند و هنر من این بود که یک ماهه آن جنس را به خارج می‌فروختم و پولش را می‌گرفتم. این هنر خوش‌حسابی من عامل موفقیت من در بازار پسته بود. سال 1343 اولین انبارم را در خیابان تختی تهران خریدم و کارخانه زیره حساس را در مشهد تاسیس کردم که هنوز هم هست، هر سال که سودی می‌بردم انبار و دفتر و خانه و ملک می‌خریدم. در سرای امید که روزی در آن حجره قسطی خریده بودم تمام دفاتر همسایه را خریدم.

من تاجرم و اصولی دارم؛ یکی از اصولم این است که هیچ وقت بیش از یک هفتم تنخواهم را به کسی نسیه نمی‌دهم تا اگر پولم را خورد باقی پولم محفوظ بماند. اصل بعدی‌ام این است که سعی کردم هیچ وقت بیش از نصف دارایی‌ام را نسیه نخرم. اصل دیگر این است که سعی کردم از بانک‌ها وام نگیرم. بانک‌ها بسیار سراغ من آمدند اما قبول نمی‌کردم! در نتیجه شب با خیال راحت به خانه می‌رفتم و بدهکار نبودم. اگر داشتم می‌خریدم و اگر نداشتم، نمی‌خریدم. سال 55 اگرچه آدم سیاسی نبودم به نجف خدمت حضرت امام(ره) رفتم. رفته بودم از ایشان اجازه بگیرم که در قم کارخانه بزنم و ایشان هم مرا راهنمایی کرد. یکی دیگر از اصولم عوض نکردن شریکم است. محمدحسن شمس 50 سال شریک من است و هنوز هم شریک هستیم. یادم نمی‌رود در اولین سفرم به نیویورک پای ساختمان معروف امپایراستیت که مجسمه راکفلر قرار دارد، 3 جمله نوشته بود: موفقیت من به این 3 جمله است: زودتر از دیگران مطلع شدم، زودتر از دیگران تصمیم گرفتم و وقتی تصمیم گرفتم چشمم را بستم و عمل کردم. این 3 جمله اثر زیادی روی من گذاشت.

سعی کردم در تجارت به این 3 جمله متعهد باشم. اینها در تجارت خیلی مهم است. چون تجارت بی رحم است. تجارت در محیط رقابت بی رحم است. این شعار هم است: اگر می خواهی رقابت کنی باید با چشم بسته بی رحمی کنی. می شود البته با رافت و مهربانی کار کنی اما آنجا که می خواهی رقابت کنی نه رافت کاربرد دارد و نه مهربانی باید بی رحم باشی .

من از کم به زیاد رسیدم. مثالش خانه هایم است. اولین خانه ام را 5600 تومان ، دومی را 33 هزار تومان، سومی را از درخشش وزیر فرهنگ شاه معدوم 140 هزار تومان، چهارمی را 500 هزار تومان و پنجمی را 140 میلیون تومان خریدم که الان در آن ساکن هستم. اکثر این خانه ها را هنوز دارم آنها را اجاره داده ام و هیچ یک را نفروخته ام. وجوهات شرعی و ... مالیات هایم را داده ام. هرگز با دارایی چانه نمی زنم. انفاق می کنم. مسجد و درمانگاه و مدرسه می سازم و خدا به من کمک کرده است. من هیچ مالی در خارج کشور ندارم. فقط دفاتری در هامبورگ ، دبی و لندن دارم که دفاتر تجاری ام هستند. من افتخار می کنم که میلیارد در هستم. همان خانه 5600 تومانی امروز بیش از 1/5 میلیارد تومان می ارزد. پس میلیارد در شدن کاری ندارد. خانه ای که 140 هزار تومان خریدم امروز یک میلیارد تومان می ارزد، خانه دیگرم در خیابان ولیعصر 1300 متر مساحت دارد و حساب کنید چقدر می ارزد. چرا بگویم گدا هستم؟

16 سال عضو هیات رئیسه اتاق بازرگانی ایران و نایب رئیس اتاق بودم. بعد از سال 57 امام(ره) به 8 نفر برای اداره اتاق حکم داد که بنده هم جزو شان بودم. از آن 8 نفر 4 نفر فوت کردند و 4 نفر زنده هستند. در 10 سال اول حضورم در اتاق از آن آبرو گرفتم و در 20 سال بعد به آن آبرو دادم. جالب است بدانید در این 54 سال تجارت در دفاترم ضرر ندادم. در ایران 10 کارخانه دارم و اظهار فقر نمی کنم. درآمدم و هر چه را دارم این گونه تقسیم کرده ام: 20 درصد مال خدا، 20 درصد مال انفاق، 20 درصد خرج خانواده و با

بقیه‌اش چیزی می‌خرم. الان که به عنوان یک تاجر روبه‌روی شما نشسته‌ام یک ریال به هیچ بانکی بدهکار نیستم و در هیچ رانت دولتی مشارکت نکرده‌ام. در هیچ معامله دولتی هم نبوده‌ام. من در تجارت به 3 اصل سخت و سفت پایبند هستم: کیفیت، رقابت، خوش‌قولی، وقتی تعهد می‌کردم برای فروش یک جنس، اگر بعد از فروش قیمت ترقی می‌کرد، معامله را به هم نمی‌زدم. اما خیلی از همکاران این کار را می‌کنند یا از کیفیت می‌زنند تا ضرر نکنند. نیویورک به خاطر همین 3 اصل در دستان من بود. این رموز موفقیت من است. هر جای دنیا زیره می‌خواستند 48 ساعت بعد من بالای سرشان بوم و بعد هم به خاطر کیفیت دیگر ما را رها نمی‌کردند. بیشترین معاملاتم با تلفن است، تلفنی می‌فروشم و آن وقت به بچه‌هایم که در این ساختمان خودم کار می‌کنند می‌گویم قراردادش را ببندند.

یک بار لس‌آنجلس بودم، نیمه‌شب و خواب‌آلود تاجری از آلمان به من زنگ زد و 200 تن پسته خرید. خواب‌آلود بودم و فروختم. صبح بیدار شدم و دیدم قیمت پسته 50 هزار دلار فرق کرده است. اما نمی‌توانستم پسته فروخته شده را ندهم. صبح به آلمان پرواز کردم و به دفترش رفتم و گفتم من به تو پسته فروختم و حالا می‌خواهم پسته بخرم. 100 هزار دلار به او دادم و قرارداد تلفنی را کنسل کردم. یک هفته بعدش را در هامبورگ ماندم. دوباره سراغش رفتم و گفتم حالا آن پسته را باز می‌فروشم و او با 200 هزار دلار تفاوت همان بار پسته را از من خرید و علاوه بر این که ضررم را جبران کردم 100 هزار دلار هم سود کردم! این خوش‌قولی اصل تجارت است. براحتی می‌توانستم بگویم خواب بودم، فروختم. خب! قرارداد و امضایی که نداریم.

اما شهرت من در این است: فروختی مال اوست، خریدی مال توست. من در تجارت خارجی اصول خودم را دارم. قبل از هر ملاقات درباره ویژگی‌های آن شهر یا علاقه‌مندی مالی طرف تجاری‌ام مطالعه می‌کنم و واقعا عمیق مطالعه می‌کنم و وقت می‌گذارم و آن‌گاه

این کار در نتیجه ملاقات تجاری‌ام تاثیر می‌گذارد و خوب هم تاثیر می‌گذارد. من از هیچ و صفر به همه چیز رسیدم و الان که به عقب نگاه می‌کنم می‌بینم تلاش، توکل به خدا، درستکاری و مطالعه به من کمک کرد موفقیت امروز را داشته باشم.^۵

خوشبخت کیست؟ بدبخت کیست؟

خوشبخت واقعی کسی است که خدا از او راضی باشد چه فقیر باشد چه پولدار! چه زشت باشد چه زیبا! چه مجرد باشد چه متأهل! چه باسواد باشد چه بیسواد! چه رئیس باشد چه مرئوس! و...

^۵ <https://www.khabaronline.ir/news/199223>

اما بدبخت کسی است که خدا از او ناراضی باشد حتی اگر پادشاه باشد یا خیلی ثروتمند یا خیلی زیبا باشد حتی اگر همه مردم ارزو کنند مثل او باشند ولی این فرد بدبخته! چون فقط تودنیا احساس خوشبختی می کنه ولی از زمانی که می میره عذابش شروع میشه و دیگه راه نجاتی نداره!

مقدمتا عرض کنیم ما مسلمانها به همه پیامبران اعتقاد کنیم. ولی این اعتقاد را هم داریم که وقتی پیامبر اسلام آمد همه دینهای قبل باطل شدند..1پند آموزی عملی به حواریون

در بعضی کتابهای تاریخی نقل شده است که روزی حضرت عیسی (ع) با گروهی از حواریون به سوی شهری در حرکت بودند . در نزدیکی آن شهر گنجی ظاهر شد. حواریون به طمع افتادند و به قصد حیازت گنج از ادامه همراهی با حضرت مسیح سرباز زدند. عیسی (ع) به آنان فرمود : این گنج جز رنج و مشقت ثمره ای ندارد اما من در این شهر گنج بی رنجی سراغ دارم که به سوی آن می روم. حضرت وارد شهر شد و پسرک یتیم خارکشی را مورد تفقد و عنایت قرار داد آنچنانکه در عرض سه روز آن پسر از حضيض خارکشی به اوج پادشاهی آن شهر رسید . در پایان روز سوم که حضرت عیسی (ع) برای خدا حافظی نزد آن تازه پادشاه رفت او از تخت پادشاهی پایین آمد و به عیسی (ع) عرض کرد : پرسشی برایم پیش آمده که خواب و راحت را از من گرفته است ؟ گفت : در این اندیشه ام تو که قادری در عرض سه روز مرا از حضيض خارکشی به اوج پادشاهی برسانی چرا خود به آن جامه های کهنه قناعت کرده ای و خدم و حشمی نداری ؟

حضرت فرمود : فرزندان این لذت های فانی دنیوی در نظر کسی ارزش دارد که از لذت های جاودان اخروی بیخبر باشد کسی پادشاهی ظاهری را اختیار می کند که لذت پادشاهی .معنوی را نچشیده باشد

همان کسی که تو اکنون به جای او بر این تخت پادشاهی نشسته ای اینک زیر خاک خفته است و کسی از او یاد نمی کند . پس همین یک مورد برای عبرت گرفتن کافی است. دولتی که به مذلت و فراموش شدن می انجامد به چه کار می آید ؟

هنگامیکه سخنان حضرت عیسی(ع) به پایان رسید پادشاه جوان دوباره دست به دامان ایشان شد و گفت ای بزرگوار آنچه را گفתי فهمیدم و شبهه ام زدوده شد ولی پرسش و ابهام محکم تری برایم پیش آمد . عیسی (ع) فرمود : چه پرسشی عرض کرد با اطمینانی که نسبت به شما دارم گمان ندارم که در آشنایی با کسی خیانت کنی و آنچه را حق نصیحت و نیکو خواهی او باشد فرو گذاری . شما که بر من و مادرم منت گذاشتی و به خانه ما آمدی سزاوار نبود چیزی را که اصیل و باقی است از من دریغ ورزی و مرا در رسیدن به .امر فانی و ناچیز یاری رسانید و از سلطنت جاوید و لذت حقیقی محروم گردانید

عیسی (ع) فرمود : می خواستم تو را بیازمایم و ببینم آیا شایسته آن مرتبه های عالی هستی یا نه ؟ و آیا پس از ادراک این همه لذتهای فانی برای ادراک لذتهای باقی آنها را ترک می کنی یا نه ؟

اکنون اگر اینها را ترک کنی هم پاداش بزرگ نصیب تو خواهد شد و هم حجتی خواهد بود
برای آنان که زخارف باطل دنیا را مانع سعادت کامل آخرت می دانند

جوان با شنیدن این سخنان جامه های زیبا و زیور های گرانبها را به دور افکند از تخت
پادشاهی پایین آمد و در راه دستیابی به پادشاهی معنوی گام نهاد.

عیسی بن مریم (ع) او را نزد حواریون آورد و گفت : آن گنجی که من در پی آن بودم این
در یتیم است در عرض سه روز او را از خوارکشی به پادشاهی رساندم ولی او به همه آن
. مقامهای ظاهری پشت پا زد و در راه اطاعت از من گام نهاد

شما پس از سالهای دراز پیروی از من به این گنج پر رنج فریفته شدید و از من دست
برداشتید و مرا تنها گذاشتید !

گفته اند فرزندان آن پیرزن که حضرت عیسی (ع) او را پس از مردن برای مدت بیست سال
دیگر زنده کرد همین جوان بود . آن جوان بعد ها از بزرگان دین گشت و گروه بسیاری
به برکت او به راه حق هدایت شدند

در این داستان متوجه شدیم که سعادت و خوشبختی به ثروت و داشتن همسر زیبا
و..نیست. بلکه شناخت خدا و انجام وظایفی است که خداوند از ما خواسته است.

امیر مومنان(ع)فرمود:

ای انسان ایا خیال کردی موجود کوچکی هستی در حالی که جهانی بزرگ در تو قرار داده شده است...

داستان پولدار شدن مولتی میلیاردر ایرانی از زبان خودش

پنجشنبه، ۹ آبان ۱۳۹۳، ۰۵:۵۵ ب.ط | علی واحدی

سلام دوستان عزیز امروز داستان ثروتمند شدن به آدم خیلی مهربون و کارآفرین بزرگ کشور رو براتون گذاشتم وقتی این داستان رو خوندم کلی گریه کردم، به حال خودم گریه کردم، که یه آدم توی بدترین شرایط تونسست موفق بشه ولی من توی بهترین شرایط ناله می کنم از امروز می خوام یه تغییر اساسی در خودم ایجادکنم این داستان منو متحول کرد امیدوارم همین تاثیر رو روی شماهم بذاره.



من احد عظیم زاده هستم. در ۱۰ آذر ۱۳۳۶ در ده اسفنجان در شهرستان اسکو متولد شدم. هفت ساله بودم که پدرم را از دست دادم و یتیم شدم.

امکانات مالی مان اجازه نمی داد به مدرسه بروم و فقط پس از رفتن به کلاس اول مجبور شدم پشت دار قالی بنشینم و قالیبافی کنم. تا ۱۳ سالگی روزها قالی می بافتم و شبها درس می خواندم. چاره ای نبود، وسیع مالی ما جز این اجازه نمی داد. خاک خوردم و زحمت بسیار کشیدم. در سال ۲۰ بار بیشتر نمی توانستیم برنج بخوریم. یک بار روز ۲۱ ماه رمضان و بار دوم شب چهارشنبه سوری. آرزو داشتم یا خلبان شوم یا پولدار و برای رسیدن به این آرزوها بسیار زحمت کشیدم.

کارم را با به دوش کشیدن پستی و قالی های کوچک و بردن آن از اسفنجان یا اسکو برای فروش آغاز کردم. در آغاز کار از هرکدام از آنها یک یا دو تومان (نه هزار یا ۲ هزار تومان) سود می کردم. پنج سال اینچنین سخت کار کردم. بسیار دشوار بود. اما پشتکار و اعتقاد به هدف با توکل به خدا تحمل سختی ها را آسان می کرد. در ۱۸ سالگی توانستم ۲۰ هزار تومان پس انداز کنم، اما فشارها همچنان ادامه داشت تا این که مجبور به ترک تحصیل شدم.

غصه یتیمی چون باری سنگین به دوشم بود. (بغض می کند) یتیم هیچ کس را ندارد. کارمند، کارگر، بانکی، کاسب و هرکس دیگری شب که به خانه اش می رود دستی به سر و روی بچه اش می کشد. اما یتیم این محبت بزرگ را ندارد. شبها، شبهای جمعه پاهایش را در بغل می گیرد و به انتظار می نشیند. در انتظار ... آن کس که دستی به سرش بکشد.

در این فکر بودم که سرمایه ام را افزایش بدهم تا بتوانم کاری بکنم. می خواستم یک کارگاه فرشبافی راه بیندازم. سراغ پسرعموی پدرم رفتم و از او ۲۰ هزار تومان قرض کردم و ۶۰ هزار تومان هم از بانک وام گرفتم. سرمایه ام شد ۱۰۰ هزار تومان یعنی به اندازه یک تراول صد تومانی امروزی. وقتی این پول دستم آمد تازه به فکر افتادم که چه بکنم. چه ایده جدیدی داشتم؟ ماهها فکر کردم. آن روزها چون انقلاب پیروز شده بود تا ۲ سال به هیچ ایرانی پاسپورت نمی دادند. در این مدت فکر کردم و فکر کردم تا به این

نتیجه رسیدم که با صادرات کارم را شروع کنم. اما هیچ اطلاعاتی نداشتیم. شنیده بودم آلمان مرکز تجارت فرش است. ویزا گرفتم و به هامبورگ رفتم و در یک مسافرخانه یا پانسیون مستقر شدم. به سالن‌ها و انبارهای فرش آنجا سرزدم و با سلیقه‌ها آشنا شدم. آنجا به من گفتند ثروتمندان برای خرید فرش به سوئیس می‌روند. ویزای ۱۵ روزه سوئیس گرفتم و به ژنو رفتم. زبان هم نمی‌دانستم. در یک هتل با تاجری آشنا شدم و او ایده اصلی را به من داد: فرش گرد بباف. در آن دوران در ایران فرش گرد بافته نمی‌شد و کیفیت تولید فرش و رنگ‌بندی‌ها هم مناسب نبود. چای و قهوه‌ام را خوردم و همان روز به ایران برگشتم. به ده خودمان آمدم و ساختمانی اجاره کردم. دستگاه خریدم، با ۱۰ درصد نقد و بقیه اقساط. ابریشم هم قسطی خریدم. انسان باید ریسک‌پذیر باشد و من هم ریسک کردم. با دست خالی و از هیچ

شروع به یافتن فرش گرد کردم و چند نمونه که بیرون آمد سر و کله تاجران آلمانی پیدا شد و آنان به اسفنجان آمدند. باور می‌کنید یا نه؟ در اولین معامله ۶٫۵ میلیون تومان نقد پرداختند و شش میلیون تومان هم چک دادند! آن شب از شدت هیجان نخوابیدم. احساس آن شب را خوب به خاطر دارم. سرمایه ۱۰۰ هزار تومانی من که ۸۰ هزار تومانیش قرض بود در کارخانه اجاره‌ای اینچنین سودی نصیب من کرده بود، در اولین قدم... کسب و کارم رونق گرفت و صادراتم را به آلمان، ایتالیا، سوئیس، انگلیس، بلژیک و دیگر کشورهای آغاز کردم. بسیار سفر کردم و ایده‌های جدید دادم. از موزه‌های فرش کشورها بازدید می‌کردم و از طرح‌ها اقتباس یا از آنها عکس می‌گرفتم و با الهام از آنها و تلفیق طرح‌ها، ایده‌های نو بیرون می‌دادم. در این مدت سلیقه مشتریان را شناختم. اصول کار خودم را پیدا کردم. من شریک ندارم. هیچ‌گاه نداشته‌ام و نخواهم داشت. اگر شریک خوب بود، خدا برای خودش شریک می‌گذاشت

اصل دیگر من احترام به مشتری است، هر که می‌خواهد باشد. پیش مشتری مثل سربازی که جلوی تیمسار خبردار می‌ایستد، با احترام می‌ایستم. اتکای خودم اول به خدا و دوم به ایده و تفکر و پشتکار و ریسک‌پذیری خودم است. بسیار ریسک می‌کنم، بسیار

کمی بعد در بازدید از هتل‌های معروف جهان تصمیم گرفتم وارد کار ساخت بزرگ‌ترین پروژه هتل کشور شوم. تاکنون ۱۸۰ میلیارد تومان در این پروژه سرمایه‌گذاری کرده‌ام. تمام مصالح این پروژه خارجی و بهترین است

سنگ برزیل، شیشه بلژیک، دستگیره در انگلیس و تاسیسات آلمانی است. کابین چهار آسانسور نیز از طلای ۱۸ عیار است. این هتل ۳۴۰ واحد مسکونی در ۲۵ طبقه، هفت طبقه سالن ورزشی، ۳۴ طبقه هتل، ۷ رستوران روی دریاچه، ۱۰ هزار متر شهر آبی، ۷۰ هزار متر زمین آمفی‌تئاتر، ۹۰ هزار متر زمین گلف و ۲ باند هلیکوپتر دارد. فقط قرارداد نوبردازی این پروژه با فرانسوی‌ها ۹ میلیون دلار (۹ میلیارد تومان) است. این پروژه آبروی کشور است و من با افتخار روی آن سرمایه‌گذاری کرده‌ام. من ایران را دوست دارم. بروید بگردید حتی یک دلار و ریال در خارج کشور ندارم و سرمایه‌گذاری یا ذخیره نکرده‌ام

می‌پرسید چه احساسی نسبت به پول دارم؟ پول دیگر مرا ارضا نمی‌کند. هدف من کارآفرینی است. تنها نفر به طور مستقیم کار می‌کنند. من ۲ بار برنده تندیس الماس بزرگ‌ترین در پروژه آن هتل ۶۰۰ بیزینس‌من جهان شدم و بزرگ‌ترین صادرکننده فرش کشور هستم. اما می‌دانید بزرگ‌ترین افتخار من چیست؟ یتیم‌نوازی. افتخار می‌کنم ۲ سال خیر نمونه کشور شدم. افتخار می‌کنم جزو ۱۰۰ کارآفرین برتر کشور هستم. دوست دارم اشتغالزایی کنم. دوست دارم سفره مرتضی علی باز کنم، معتقدم خدا من را وسیله قرار داده است. هم‌اکنون ۱۰۷۰ بچه یتیم را زیر پوشش دارم و با خودم پیمان بستم تا عمر دارم هر سال ۱۰۰ بچه به آنها اضافه کنم. وصیت کرده‌ام وقتی مردم تا ۱۰ سال بعد از عمرم هر سال ۱۰۰ بچه یتیم اضافه شود و مخارج همه یتیم‌ها را از محل ارثم بپردازند. بعد از ۱۰ سال هم اگر بازماندگانم لیاقت داشتند، راه من را ادامه می‌دهند. سفره که می‌اندازیم برای یتیم‌ها و می‌آیند و غذا می‌خورند، کیف می‌کنم. گریه می‌کنم و حال می‌کنم

در یک مراسمی بچه‌ها دورم جمع شده بودند و هر کس چیزی می‌خواست. در این میان دختر بچه‌ای به من نزدیک شد و به جای آن که چیزی بخواهد، فقط خواست دستم را ببوسد. مهرش بدجور به دلم نشست. خواستم فردا بیایند دفترم. آن دختر الان دخترخوانده من است. روی پایم نشست و بابایی صدایم کرد. من به هر دخترم ۵۰ میلیون تومان جهاز دادم و مقرر کردم به این یکی ۱۰۰ میلیون تومان جهاز بدهند. این دست خداست که مهر این دختر را به دل من انداخت. یتیمی سخت است. بهترین ساعات عمر من زمانی است که در خدمت یتیمان هستم. پول را برای چه می‌خواهیم؟ خدا به ما داده و ما هم باید به بقیه بدهیم

ما وسیله هستیم. باید بخشید و بی‌منت و زیاد بخشید. این توصیه من به همکارانم است. من از زیر صفر

شروع کردم. توصیه من به جوانان این است که منطقی فکر کنند. این گونه نبوده که شب بخوابم، صبح پولدار شوم. خاک خوردم و رنج کشیدم و آثار این رنج هنوز در من هست. امیدشان به خدا و فکر و بازوی... خودشان باشد. درستکار باشند و تلاش و تلاش و تلاش کنند. این فرمول من است

succes.blog.ir برگرفته شده از

این جملات امید بخش زندگی شما را تغییر می دهد

در لحظات سخت و ناگوار زندگی، امیدواری، تنها عاملی است که باعث می شود دست از تلاش برنداریم و جنبه های مثبت زندگی را ببینیم. همه ی ما در طول زندگی با فراز و نشیب های متعددی روبه رو می شویم. گاهی زندگی، روی سخت و ناخوشایند خود را به ما نشان می دهد. با این حال، در چنین شرایطی همیشه باید به خاطر بیاورید که سختی، جزو جدایی ناپذیر زندگی است و بسیاری از افراد، شرایط سختی مشابه شما را تجربه کرده اند. این جملات امید بخش به شما کمک می کنند که در شرایط سخت زندگی، امیدتان را از دست ندهید.

«امیدواری، یعنی توانایی دیدن نور و روشنایی از پس تاریکی ها»

دزموند توتو -

این نقل قول زیبا از دزموند توتو، یکی از فعالان صلح و رهبران جنبش ضد آپارتاید آفریقای جنوبی است. این نقل قول ساده، معنای واقعی امید را به ما یادآوری می‌کند و نشان می‌دهد که امید دقیقا به چه کارمان می‌آید. حتی در تاریک‌ترین لحظات زندگی، امید است که باعث می‌شود به جنبه‌های مثبت زندگی و اتفاقات خوشایندی که در آینده می‌افتند، فکر کنیم.

سه اصل ضروری برای داشتن زندگی شاد عبارتند از: کاری برای انجام دادن، چیزی « برای دوست داشتن و چیزی برای امیدوار بودن

ژوزف ادیسون -

ژوزف ادیسون، نویسنده و شاعر انگلیسی، معتقد است برای شاد بودن، تنها سه عامل مورد نیاز است و یکی از آنها، امید است. دو اصل اول یعنی کاری برای انجام دادن و چیزی برای دوست داشتن، ریشه در زمان حال دارند اما امید، انسان را به تفکر به آینده وامی‌دارد.

«امید مانند ریسکی است که باید آن را بپذیرید»

ژرژ برناتوس، نویسنده‌ی فرانسوی -

زمانی که زندگی روی سخت خود را نشان می‌دهد، امید اغلب به شکل ریسک به نظر می‌رسد. در واقع شما مجبورید به چیزهایی امیدوار باشید که ممکن است اصلاً پیش نیایند ولی شاید شرایط موجود، مطابق میل شما پیش برود. از این رو، جمله‌ی ژرژ برناتوس، به‌خوبی این شرایط را توصیف می‌کند. امیدوار بودن ضروری است اما زندگی همیشه آن‌طور که ما انتظار داریم، پیش نمی‌رود.

حتماً بخوانید: امید چیست و چگونه به زندگی ما نیرو می‌بخشد
«ما باید ناامیدی‌ها را بپذیریم ولی هرگز نباید امیدمان را از دست بدهیم»

مارتین لوترکینگ جونیور -

مارتین لوترکینگ، جملات زیبا و نقل‌قول‌های حکیمانه‌ی زیادی دارد و احتمالاً این نقل‌قول، کمتر از سایر جملات او شنیده شده است. پذیرش ناامیدی یعنی این حقیقت را بپذیریم که همیشه، همه‌چیز مطابق میل ما پیش نمی‌رود. باید این حقیقت را بپذیریم اما نه به قیمت از دست دادن امید.

امید چون پرنده‌ای است که بال و پر دارد، در روح ما لانه می‌گزیند، بدون گفتن هیچ «کلمه‌ای، آواز می‌خواند و هرگز متوقف نمی‌شود»

امیلی دیکنسون، شاعر آمریکایی -

جملات امید بخش

امیلی دیکنسون از استعاره‌ای جذاب برای توصیف امید، استفاده کرده است. او امیدواری را به پرنده‌ای آوازخوان تشبیه کرده است که بدون شک احساس مثبتی را در ما ایجاد می‌کند. امید هرگز متوقف نمی‌شود و فراتر از هر توصیف و کلمه‌ای است. هر کدام از نقل‌قول‌های این فهرست، تنها گوشه‌ای از قدرت امیدواری را توصیف می‌کنند.

«در تاریک‌ترین آسمان‌هاست که می‌توان درخشان‌ترین ستاره‌ها را دید»

ریچارد ایوانز -

نقل‌قول‌های مشابهی از افراد مختلف در این مورد مطرح شده است اما این نقل‌قول، ریشه‌ی علمی دارد. برای تماشای ستاره‌های چشمک‌زن که میلیون‌ها سال نوری از ما فاصله دارند، باید در تاریک‌ترین محیط‌ها به آسمان نگاه کنید. شاید این حقیقت علمی هم به نوعی تعریفی از امید باشد؛ نور ستاره زمانی پدیدار می‌شود که نورهای اندک محیط اطراف، کنار بروند و تاریکی مطلق، پدیدار شود.

حتما بخوانید: این جملات تاثیر گذار زندگی شما را از این رو به آن رو می‌کند

از دیروز درس بگیر، برای امروز، زندگی کن و به فردا امیدوار باش. مهم‌ترین چیز این «
است که از پرسیدن دست نکشی»

آلبرت اینشتین -

برای اینشتین، یادگیری همواره مهم‌ترین جنبه‌ی زندگی بود. در این نقل قول، اینشتین اهمیت یادگیری را با مفهوم امید ترکیب کرده است. او معتقد بود که ما هرگز نباید از پرسش‌گری دست بکشیم؛ شاید فردا، پاسخ‌های جدیدی برای سؤالات خود پیدا کنیم.

امید چیز خوبی، شاید بشه گفت بهترین چیزهاست و چیزهای خوب هیچ وقت «
نمی‌میرن»

اندی دوفرین - رستگاری در شاوشنک -

در لحظات سخت و ناگوار زندگی، امیدواری، تنها عاملی است که باعث می‌شود دست از تلاش برنداریم و جنبه‌های مثبت زندگی را ببینیم. همه‌ی ما در طول زندگی با فراز و نشیب‌های متعددی روبه‌رو می‌شویم. گاهی زندگی، روی سخت و ناخوشایند خود را به ما نشان می‌دهد. با این حال، در چنین شرایطی همیشه باید به خاطر بیاورید که سختی، جزو جدایی‌ناپذیر زندگی است و بسیاری از افراد، شرایط سختی مشابه شما را تجربه کرده‌اند. این جملات امید بخش به شما کمک می‌کنند که در شرایط سخت زندگی، امیدتان را از دست ندهید.

مارتین لوتر کینگ، جملات زیبا و نقل قول‌های حکیمانه‌ی زیادی دارد و احتمالاً این نقل قول، کمتر از سایر جملات او شنیده شده است. پذیرش ناامیدی یعنی این حقیقت را بپذیریم که همیشه، همه‌چیز مطابق میل ما پیش نمی‌رود. باید این حقیقت را بپذیریم اما نه به قیمت از دست دادن امید.

امید چون پرنده‌ای است که بال و پر دارد، در روح ما لانه می‌گزیند، بدون گفتن هیچ «
». کلمه‌ای، آواز می‌خواند و هرگز متوقف نمی‌شود

امیلی دیکنسون، شاعر آمریکایی -

جملات امید بخش

امیلی دیکنسون از استعاره‌ای جذاب برای توصیف امید، استفاده کرده است. او امیدواری را به پرنده‌ای آوازخوان تشبیه کرده است که بدون شک احساس مثبتی را در ما ایجاد می‌کند. امید هرگز متوقف نمی‌شود و فراتر از هر توصیف و کلمه‌ای است. هر کدام از نقل قول‌های این فهرست، تنها گوشه‌ای از قدرت امیدواری را توصیف می‌کنند.

«در تاریک‌ترین آسمان‌هاست که می‌توان درخشان‌ترین ستاره‌ها را دید»

ریچارد ایوانز -

از دیروز درس بگیر، برای امروز، زندگی کن و به فردا امیدوار باش. مهم‌ترین چیز این
«است که از پرسیدن دست نکشی»

آلبرت اینشتین -

برای اینشتین، یادگیری همواره مهم‌ترین جنبه‌ی زندگی بود. در این نقل قول، اینشتین
اهمیت یادگیری را با مفهوم امید ترکیب کرده است. او معتقد بود که ما هرگز نباید از
پرسش‌گری دست بکشیم؛ شاید فردا، پاسخ‌های جدیدی برای سؤالات خود پیدا کنیم
«امید مانند ستونی است که جهان را سرپا نگه می‌دارد. امید، رؤیای انسان بیدار است»

پلینیوس -

این جمله شاید یکی از قدیمی‌ترین نقل قول‌های این فهرست باشد. پلینیوس، معروف به
پلینی بزرگ، طبیعی‌دان، فیلسوف طبیعی و نویسنده‌ی رومی و مؤلف «دانشنامه‌ی تاریخ
طبیعی» بوده است. در این جمله، پلینی امید را مانند ساختاری توصیف می‌کند که جهان را
نگه داشته است.

حتما بخوانید: این جملات الهام بخش را همیشه به یاد داشته باشید

شگفت‌انگیز است که چطور یک فردای کوچک می‌تواند همه‌ی دیروزهای از دست رفته «
» را جبران کند

جان گوئیر، نمایشنامه‌نویس آمریکایی -

جملات امید بخش

هیچ چیز نمی‌تواند گذشته را تغییر بدهد اما آینده می‌تواند فرصتی برای جبران اشتباهات گذشته باشد؛ اشتباهاتی که شاید در زمان خودشان، درست به نظر می‌رسیدند. نقل‌قول‌های زیادی درمورد آینده وجود دارد از جمله این نقل‌قول از جان گوئیر که معتقد است امیدی هرچند کوچک به آینده، می‌تواند فرصتی برای جبران ناکامی‌های گذشته باشد

» امید، هرگز سکوت نمی‌کند «

هاروی میلک، سیاست‌مدار آمریکایی -

منظور از نقل‌قول بالا این است که امید هیچ‌گاه از بین نمی‌رود و همیشه وجود دارد. این توانایی و اشتیاق ماست که حضور امید در زندگی‌مان را پررنگ‌تر یا بی‌فروغ‌تر می‌کند

امیدتان را که از دست بدهید، انگار همه چیز را از دست داده‌اید. البته حتی زمانی که فکر «می‌کنید همه چیز از دست رفته است، باز هم امید وجود دارد»

من شماره چهار هستم، پیتاکوس لور -

پیتاکوس لور نویسنده‌ی کتاب‌های علمی و تخیلی است و این جمله در یکی از کتاب‌هایش عنوان شده است. این نویسنده، امید را به چرخه‌ای تشبیه می‌کند. حتی زمانی که ناامیدی، ما را به سمت سیاهی و تباهی می‌کشد، امید دوباره ظاهر می‌شود. امید همواره قابل اتکاست و همیشه در موقع نیاز برمی‌گردد و انسان را از تباهی نجات می‌دهد.

حتما بخوانید: چگونه مثبت فکر کنیم؛ ۱۰۰ تمرینی که حالتان را خوب می‌کند

«ممکن است بتوانید همه‌ی گل‌ها را بچینید، اما نمی‌توانید از آمدن بهار جلوگیری کنید»

پابلو نرودا -

جملات امید بخش

نقل قول قبل درمورد چرخه‌ی امید بود. پابلو نرودا هم نقل قول مشابهی دارد و امید را با بهار مقایسه می‌کند که پس از پاییز و زمستان سرد و طولانی، از راه می‌رسد. حتی اگر انسان از

تمام قدرت خود برای جلوگیری از آنها استفاده کند، امید و بهار، هردو از مفاهیم اجتناب‌ناپذیر زندگی هستند.

ظرفیت انسان برای پذیرش امید، شگفت‌انگیزترین حقیقت زندگی است. امید، برای «بشر یک مقصد واضح مشخص می‌کند و انرژی لازم را برای شروع کردن به او می‌دهد».

نورمن کازین، نویسنده و روزنامه‌نگار آمریکایی -

امید، دلیلی برای ادامه دادن است یا دلیلی برای سکون؟ نورمن کازین معتقد است که امیدواری، انرژی لازم برای حرکت و هدفی برای ادامه‌ی مسیر به انسان می‌دهد. بدون امید، تلاشی برای رسیدن به اهداف آینده، صورت نخواهد گرفت. امیدواری، مقصدی است که طی کردن مسیر را ارزشمند می‌کند.

من به بدبختی‌ها و چیزهای بد فکر نمی‌کنم؛ تنها چیزی که به یاد می‌آورم زیبایی‌هایی «است که باقی می‌مانند».

آنه فرانک، نویسنده‌ی آلمانی -

خاطرات آنه فرانک، یکی از مشهورترین کتاب‌های دنیاست. آنه فرانک، همواره به جنبه‌های مثبت زندگی توجه کرده است. در این نقل‌قول، او به‌جای غرق شدن در

ناامیدی‌ها، بر زیبایی‌ها و جنبه‌های مثبت تمرکز می‌کند. این تفکرات مثبت، بهترین مثال از امیدواری است که در تاریک‌ترین و سخت‌ترین لحظات زندگی، به دامن می‌رسد.

در تمام لحظات سخت زندگی، همواره امید وجود داشته است. باید این حقیقت را بپذیریم که زندگی هیچ‌کس، خالی از سختی و دشواری نیست و ادامه دادن آن، بدون امیدواری، امکان‌پذیر نیست.

نقش امیدواری در موفقیت و سلامتی انسان

امید به زندگی یکی از اصول لازم برای موفقیت در زندگی است. امیدواری به انسان این باور را می‌دهد که "من تحت هر شرایطی به هدفم می‌رسم". امید داشتن به زندگی یک احساس خوب و انگیزه بخش است که باعث تحرک و میل رسیدن به هدف می‌شود. امید هم بر سلامت جسم و هم بر سلامت روان اثرات بسیار مثبتی می‌گذارد و حتی در درمان بیماری‌های صعب‌العلاج نیز تاثیر بسیار زیادی دارد. با شیوه‌های آموزشی صحیح، می‌توان امید داشتن به زندگی را در افراد افزایش داد.

اهمیت امید به زندگی

زندگی دشواری‌های خود را دارد و در مسیر زندگی موانع بسیار زیادی بر سر راه انسان قرار می‌گیرد. داشتن هدف در زندگی تنها عامل موفقیت انسان نیست. تصور کنید یک ماشین دارید ولی اگر آن را نرانید ماشین حرکت نمی‌کند؛ امید در زندگی همانند نیروی راندن ماشین است. امید به انسان اجازه می‌دهد که با تلاش فراوان برای رسیدن به اهداف خود قدم بردارد و با موانع مجادله کند. افرادی که امید ندارند در زندگی به دنبال اهدافی می‌روند که نیازی به چالش نداشته باشد و با کوچک‌ترین مشکل، از ادامه مسیر درمانده شده و هدف خود را رها می‌کنند.

مفهوم امید در روانشناسی

طبق یک نظریه معروف در روانشناسی، امید به معنی اراده رفتن به سوی هدف و امتحان راه‌های مختلف برای رسیدن به آن است. فردی که امید دارد، اراده حرکت به سوی هدف و برنامه ریزی برای رسیدن به آن را نیز در اختیار دارد. به عبارت دیگر فردی که امیدوار است، برای خود اهدافی داشته و انتظار دارد که به این اهداف برسد. بر اساس دیدگاه روانشناسی، امید سه عنصر دارد:

هدف (امید بدون هدف فایده ای ندارد) _

مسیرهایی که برای رسیدن به هدف وجود دارند و انتخاب می‌شوند _

فردی که در این مسیرهای موجود حرکت می‌کند تا به هدف مورد نظر برسد _

با توجه به سه بعد ذکر شده، امید زمانی در فرد ایجاد می‌شود که احساس کند اراده لازم جهت حرکت در مسیرهای صحیح برای رسیدن به هدف را دارد. به همین دلیل یکی دیگر از تعاریف امید، فکر کردن در مورد اهداف است.

نقش امید به زندگی

تحقیقات نشان داده که امید داشتن به زندگی و پیش بینی سطح عملکرد افراد رابطه مستقیم با یکدیگر دارند. یعنی هر قدر امیدتان به زندگی بیشتر باشد، امکان موفقیت در زمینه‌های مختلف مثل شغلی، تحصیلی، ورزشی و غیره بیشتر می‌شود. امید فقط یک احساس خوب و زیبا نیست، بلکه سیستم انگیزش شناختی افراد نیز می‌باشد. به این معنی که احساسات شما به دنبال شناخت حرکت می‌کند و از مسیر خود منحرف نمی‌شود. انگیزه عاملی مهم در زمینه رشد و توسعه فردی است

امید به زندگی و سلامت انسان

رابطه امید داشتن به زندگی و بیماری‌های روانی مثل افسردگی و اضطراب، یک رابطه معکوس و منفی است. در واقع مهم‌ترین کارکرد امید علاوه بر ایجاد تحرک و انگیزه، جلوگیری از افسردگی، ناامیدی و خودکشی است.

تحقیقات نشان داده که امید در درمان بیماری‌های صعب‌العلاجی مثل سرطان نیز نقش موثری دارد که به شرح زیر است:

1. افراد امیدوار، وقتی که خبر بیماری خود را بشنوند پریشانی و بی‌قراری کمتری تجربه می‌کنند و به سرعت با آن کنار آمده و ناامید نمی‌شوند.

2. بیماران امیدوار، به راحتی درمانده نمی‌شوند و با تلاش بیشتری برای پیدا کردن راه حل حرکت می‌کنند.

افراد امیدواری که بیماری سخت دارند، اهداف خود را اولویت بندی کرده و برای رسیدن به آن‌ها همچنان به تلاش خود ادامه می‌دهند.

راه‌های افزایش امید در افراد

تحقیقات نشان داده است که ظرفیت امید داشتن به زندگی در همه افراد وجود دارد و حتی اگر در برخورد با موانع امید خود را از دست بدهند، باز هم می‌توان به آن‌ها آموزش داد که چگونه

امیدوارانه فکر کنند. برای آموزش امیدواری، آموزش‌هایی در رابطه با عناصر سه گانه امید (که در بالا ذکر شد) و روش‌های هدف‌گیری داده می‌شود. این روش‌ها در سالمندان افسرده مورد بررسی و آزمایش قرار گرفت و نتیجه گرفتند که سطح افسردگی آنان به شدت پایین می‌آید و در فعالیت‌های روزمره و محیطی مشارکت بسیار می‌کنند.

آموزش مثبت‌اندیشی، استفاده از جملات امید دهنده و شرکت در جلسات مشاوره روانشناسی از دیگر روش‌های افزایش انگیزه و امید در افراد است. شما نیز می‌توانید با استفاده از این روش‌ها معنای زندگی خود را یافته و برای رسیدن به اهداف خود گام بردارید⁶.

⁶ <https://honarehzendegi.com/fa/Life-expectancy>

نگاه دیگری به نقش و تاثیر امیدواری در جوانان

بی شک جوانانی در عرصه اجتماع هستند که از روحیه و امید بالایی برخوردارند. اینها این امید زیاد را وسیله ترقی و پیشرفت خود قرار می دهند و از نظر علمی و شغلی پیشرفت می کنند.

در مقابل این عده، دسته ای هم هستند که همواره روحیه ناامیدی در آنها شعله ور است و همه چیز را سیاه و تیره می بینند. این دسته، علاوه بر این که همواره پیشرفت نمی کنند، بلکه دچار پسرفت دائمی نیز هستند.

پس همواره دو دسته در جامعه وجود دارند: یک عده کسانی هستند که دنیای پیرامون خود را همواره سبز و روشن می بینند و عده دیگر، همیشه سیاه سیاه. قرآن هم همواره روح امید و امیدواری را در عرصه جامعه می دمد تا آن جامعه، جامعه پویا بشود. لذا (در سوره زمر، آیه 53) خداوند به پیامبر عزیزش می فرماید: بگو به گناهکاران که خدا می گوید: «ای بندگان من که به زیان خویشتن بسی کارها کرده اید، از رحمت خدا نومید⁽¹⁾». مباحثید که خدا همه گناهان را می آمرزد و او آمرزنده و مهربان است

خداوند در این آیه اولاً دستور می دهد که هرگز از رحمت خدا ناامید نشوید و خدا همواره رحمت و خیرش را شامل شما کرده است و در درجه دوم می فرماید که حالا اگر خطا و اشتباهی هم رخ داد، این دلیل نمی شود که شما ناامید شوید؛ چرا که خداوند یکی از صفاتش آمرزنده و مهربان است. پس ما همواره باید امید و امیدواری و نشاط را در خود و در محیط پیرامون، زنده کنیم.

اگر انسان کمی به این سخن حضرت علی(ع) فکر کند، دیگر دنیای او دنیای بی امیدی نیست. حضرت علی(ع) به فرزندشان می فرماید: «.. خدا کلید گنجینه های خویش را در

دست تو نهاد ؛ زیرا که اجازه داد تا هرچه می خواهی از او بخواهی و تو هر وقت بخواهی، می توانی درهای نعمت او را با دعا بگشایی و سیلاب رحمت او را بر خویشتن فرو ریزی. چون چنین است، پس مبادا دیر کردِ اجابت، تو را نومید سازد، که بخشش به اندازه نیت [و⁽²⁾]. «تصمیم و استقامت در دعا و طلب [است

پس اگر اجابت به تأخیر افتاد، این سبب ناامیدی ما نباید بشود و اجابت، به اصرار و پایداری و امید بستگی دارد

بعضی وقت ها انسان به فردی نگاه می کند که سر تا پا شور و شوق و امید است. ولی بعضی دیگر هم - اگرچه دارای امکانات مادی و اجتماعی اند، ولی - از این روحیه بی بهره اند. امید، یک حالت روحی است که اگر در انسان وجود داشته باشد از انگیزه و نشاط فراوانی برخوردار می شود و سبب پیروزی و موفقیت در کارها می گردد

راه های افزایش امید در جوان

امید برای هر کسی خوب و مطلوب است اما برای جوان، مطلوب تر و لازم تر؛ چرا که جوان بدون انگیزه و نشاط و امید مثل جسد بدون روح است. امید همانند روح در بدن جوان است.

توکل به خداوند: جوانی که در همه کارها عامل اصلی را خداوند بداند و بفهمد که او 1) اگر بخواهد هر کاری شدنی است، آن گاه دیگر دل به عامل های دیگر نمی بندد و امید در او تقویت می شود ؛ چرا که خداوند، منبع قدرت بی نهایت است و دوستان خویش را تنها نخواهد گذاشت. لذا با توکل به پروردگار، در هر کاری امید به موفقیت در آن کار، افزایش پیدا می کند. و این توکل، شاخص مهمی در تقویت امید است

گرایش به معنویت: همواره انسان ها در جامعه مشاهده می کنند که افرادی که (2) گرایش به معنویت دارند و به یاد خدا و معاد هستند، آنها بیشتر امید به کارها و امید به آینده خود دارند.

جوانانی که به پوچی و بی هدفی می رسند، کسانی اند که اصلاً به یاد خداوند نیستند و به معنویات توجهی ندارند لذا پس از مدّتی بی انگیزه و پریشان و ناامید می شوند و در نتیجه، دیگر زندگی و پیشرفت خود را غیرممکن و یا پوچ و بی ارزش می شمارند. بنابر برخی پژوهش های روان شناسی معاصر، یکی از عوامل مؤثری که در افزایش امید، نقش زیادی دارد، همین گرایش به معنویات و یاد خداست؛ چرا که با یاد خدا دل ها آرام و امیدوار می شود. اصولاً پذیرش حضور خداوند در زندگی، موجب پایبندی به اخلاق و وجدان است.

اعتماد به نفس: افرادی که در کارهای خود اعتماد به نفس دارند و خودباورند، اینها از (3) امید بیشتری بهره مندند. اعتماد به نفس یعنی انسان با تکیه بر اراده خود کارهای خویش را انجام بدهد. رابطه اعتماد به نفس و امید، رابطه ای دوسویه است؛ یعنی از یک طرف اعتماد به نفس در افزایش امید مؤثر است و از طرف دیگر، امید زیاد داشتن، سبب اعتماد به نفس بیشتر می گردد.

محیط و خانواده: خانواده و محیط پیرامون، اگر از محیط های سالم و با نشاط و (4) برخوردار از امید باشد، طبعاً این امید و انگیزه، به جوان هم سرایت می کند. نقش خانواده و محیط را در شخصیت جوان نمی توان نادیده گرفت و درصد بالایی از تأثیر را همین محیط و خانواده در شکل گیری امید و افزایش آن دارد.

پرهیز از زشتی ها: یکی از کارهایی که باعث ناامیدی، نا آرامی و بی هدفی در زندگی (5) می شود، گناه کردن است، مخصوصاً وقتی که شخص، اصرار بر گناه داشته باشد و زیاد مرتکب گناه شود، که این، باعث تیرگی دل و ناامیدی تدریجی می شود؛ زیرا احساس می کند تمام راه ها را بر روی خود بسته و دیگر راهی برای نجات ندارد. لذا یکی از مهم ترین

عواملی که موجب می شود ریشه ناامیدی در انسان خشک شود، گناه نکردن است. پس مرتکب گناه نشدن، عامل مهمی در افزایش امید و آرامش یافتن وجدان و نشاط زندگی است. پایه و اساس هر کاری امید است و اگر این امید و انگیزه در کار نباشد، هیچ کسی شروع به فعالیت و کار نمی کند.

در حدیثی از پیامبر اکرم(ص) آمده است که: «امید، رحمت خدا برای امت من است. اگر (3)». «امید نبود، مادری فرزند خود را شیر نمی داد و کسی درختی نمی کاشت

از این حدیث، استفاده می شود که امید، منشأ هر پویایی و پیشرفتی در زندگی انسان است. امید را باید عنایتی و رحمتی از ناحیه خدا دانست ؛ نعمت بزرگی که خوش بختانه در میان امت اسلامی، ظهور بیشتری دارد

آثار امید

تقویت انگیزه در پیگیری اهداف: یکی از آثار امید در انسان ها (بخصوص جوانان) این 1) است که به آنها در رسیدن به اهداف خود، انگیزه و نیرو می بخشد. در حدیث پیامبر(ص) آمده است: «کسی به بهشت می رود که امید آن را دارد و کسی از جهنم دور می ماند که از (4)». «آن بیمناک باشد

از این حدیث، روشن می شود که امید، منشأ عمل است و سرنوشت ساز ؛ چون اگر کسی امید به چیزی داشت به آن دست می یابد و زمینه های دستیابی آن هدف را برای خود مهیا می کند. در نتیجه، امید در دل آدم های خوب، منجر به عمل نیکو و صالح می شود و سرانجام هم سبب نجات و ورود به بهشت می شود. پس می توان گفت که امید، انسان ها را در رسیدن به اهداف خود یاری می کند

چیره شدن بر دشواری ها: اگر امید نباشد، دیگر انگیزه ای برای صبر و چیره شدن بر 2) دشواری ها نیست. اگر جوان، امید به پیشرفت علمی و حرفه ای خود نداشته باشد، پس از

چه راهی می تواند بر سختی های راه غلبه کند؟ این که جوان شبانه روز و ماه های متوالی همت می کند و سختی های راه را تحمل می کند، آن نیست مگر امید به موفقیت در کنکور دانشگاه و یا یافتن حرفه و کار و کارگاه مطلوب خویش. پس امید به رفتن به دانشگاه و ادامه دادن درس یا استادکار شدن در یک شغل و حرفه، او را برابر هر سختی ای کمک می کند.

پس یکی از آثار و کارکردهای امید، این است که به شخص، توان و نیرو می بخشد تا بر مشکلات چیره شود.

جامعه و تأثیر آن بر امیدواری فرد

لازمه امید، عمل کردن و حرکت کردن به سوی آینده است و إلاّ صرف امید بدون حرکت و پویایی، خوش خیالی است و مطلوب و پسندیده نیست. امید، آن نوع از خوش بینی به آینده است که منشأ پویایی و حرکت به سوی آینده ای روشن باشد.

جامعه اگر به سه نیاز جوان، پاسخ مثبت بدهد و خانواده هم نقش مؤثر خود را ایفا کند، کمک بزرگی به امیدواری او کرده است:

الف) شغل: اگر ساختار جامعه طوری باشد که هر جوان بتواند برای اداره کردن زندگی خود، مشغول به کار باشد و شغلی داشته باشد، این در داشتن امید به آینده بسیار مؤثر است و لذا وقتی که جوان، مشغول به کار و فعالیت شد و سرگرم ایفای نقش خود در جامعه شد، روحیه امید در وی افزایش می یابد؛ اما اگر جامعه نتوانست به این نیاز ضروری وی پاسخ متناسب بدهد، این جوان بیکار، دچار ناامیدی می شود و جوانان بیکار و ناامید، آسیب جدی برای اجتماع خود به وجود می آورند.

ب) ازدواج: اگر محیط پیرامون جوان (مخصوصاً خانواده و نزدیکان جوان)، بتوانند او را در یک ازدواج خوب و موفقیت آمیز، یاری و راهنمایی کنند تا بتوانند زندگی شیرین و با

طراوتی داشته باشد، این، نقش بسیار خوبی در امید به آینده جوان دارد. تشکیل خانواده، جوان را «مسئول» بارمی آورد و به او برای پیشرفت های علمی و کاری و فکری، انگیزه می دهد. به علاوه، خانواده، پایگاه تربیت اخلاقی و خودسازی شخصیتی است که همه اینها زمینه های امیدواری اند.

ج) پیشرفت: فراهم شدن امکان پیشرفت برای همه اقشار و طبقات جامعه و شایسته سالاری در همه سطوح و فراهم بودن امکان رشد استعدادها و ظهور خلاقیت ها و عرضه اندیشه ها و آثار و... برای همه شهروندان، تأثیر بسزایی در افزایش امید دارد. نبود تبعیض در سطح جامعه و کشور، خود به خود، امید آفرین است. ریشه تفاوت و تبعیض، در کبر و برتری طلبی افراد یا طبقات است. اگر در جامعه تبعیض وجود داشته باشد، آن جامعه از همبستگی و وفاق ملی تهی است و جوانان خود را از هرگونه پیشرفتی در آینده مأیوس می کند.

پس جامعه اگر بستری را مهیا کند که در بهره گیری از امکانات آن، تبعیضی نباشد و همچنین در ایجاد شغل و ازدواج خوب و متناسب با شخص، قدم های مؤثری را بردارد، در ایجاد و افزایش امید در نسل جوان، کمک مؤثری کرده است. به امید روزی که همه جوانان کشور، امید به آینده ای روشن داشته باشند.^۷

۱. الحیاء، محمدرضا حکیمی، ج ۱، ص ۷۲۱ .

۲. همان، ص ۷۲۲ .

۳. نهج البلاغه، گردآورنده: مرتضی فرید تنکابنی، چاپ نهم، ص ۶۰، ح ۱ .

با افراد ناامید رفاقت نکنیم!

با کسانی که مدام دم از یاس و ناامیدی می زنند نباید رفت و آمد و رفاقت کرد! چون کم کم در آنان اثر منفی می گذارند!

ویژگی های افراد ناامید و افسرده:

افراد ناامید و یا افسرده چنین خصوصياتی دارند

- بیشتر اوقات روز، ناراحت، بی حوصله یا غمگین هستند
- علاقه خود را به انجام کارهایی که قبلاً برایشان لذت بخش بوده است، از دست داده اند
- زیاد می خوابند یا در خوابیدن مشکل دارند
- بیشتر مواقع احساس خستگی می کنند
- زود رنج و خشمگین هستند
- احساس بی ارزش بودن دارند
- تمرکز پایینی دارند و در تصمیم گیری دچار مشکل هستند
- تغییر محسوسی در وزن یا اشتهای آنها دیده می شود
- در انجام کارهای روزمره مانند امور مربوط به خانه، تکالیف درسی و ... مشکل دارند
- رسنده نظر کم انرژی و ناامید می
- ... و ...