

امید واری



محمد تقی صرفی پور



امیدواری گنجی عظیم

وَلَا تَيَاسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ
إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ

از رحمت خدا مأیوس نباشید ؛ «یوسف آیه 87
که همانا از رحمت خدا جز کافران مأیوس نمی
باشند

امید از خداوند مهربان است و ناامیدی از شیطان
لعین است.

انسان مومن همیشه با امیدواری زندگی می کند () «
کند. زیرا او پشتوانه ای بی نظیر یعنی خداوند قادر
را همیشه در کنار خویش احساس می کند. و همین

باعث میشود که هیچگاه شکست نخورد و تا آخر
عمر بانشاط باشد و باه دیگران هم امیدواری می
دهد و باعث تقویت روحیه دیگران می شود.

مومن وقتی می خواند که :

إِنَّ اللَّهَ يُدَافِعُ عَنِ الَّذِينَ آمَنُوا

ایه 38 حج

خداوند از مومنین دفاع می کند..

و فرمود که:

إِنَّا لَنَنْصُرُ رُسُلَنَا وَالَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا

﴿٥١﴾ وَيَوْمَ يَقُومُ الْأَشْهَادُ

ایه 51 غافر

در حقیقت ما فرستادگان خود و کسانی را که
گرویده اند در زندگی دنیا و روزی که گواهان
(برپای می ایستند قطعاً یاری می کنیم) (۵۱)

یا می خواند که:

اللَّهُ وَلِيُّ الَّذِينَ آمَنُوا يُخْرِجُهُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ

ایه 257 بقره

خدا یار اهل ایمان است که آنان را از تاریکیهای
جهل بیرون آرد و به عالم نور برد
خیلی امیدوار میشود که پشتیبانی چون خداوند قادر
مهربان دارد.

اینکه دوبار پشت سر هم می فرماید:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

ایه 5 شرح

یقیناً با سختی، آسانی است

باز قوت قلب برای انسان است.

اینکه فرموده است:

أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

ایه 62 یونس

آگاه باشید که بر دوستان خدا نه بیمی است و نه

آنان اندوهگین می شوند.

ای آیات باعث امیدواری است

همچنین وقتی به تاریخ نگاه می کنیم می بینیم این
که خدا فرموده است:

﴿٨١﴾ وَقُلْ جَاءَ الْحَقُّ وَزَهَقَ الْبَاطِلُ إِنَّ الْبَاطِلَ كَانَ زَهُوقًا

ایه 81 اسراء

و بگو حق آمد و باطل نابود شد آری باطل همواره
(نابودشدنی است) (٨١)

می بینیم که کفار زمان نوح نبی، نابود شدند و
مومنین نجات یافتند.

کفار زمان ابراهیم نابود شدند و مومنین نجات یافتند

فرعونیان زمان موسی کلیم، نابود شدند و موسویان نجات یافتند

کفار زمان پیامبر نابود شدند و مسلمانان پیروز شدند

دشمنان نظام اسلامی شکست خوردند و نظام اسلامی پیروز شد مخصوصا در مبارزه با شاه و در دفاع مقدس
باز انسان امیدوار میشود.

و باز فرمود:

الیس الله بکاف عبده؟

سوره زمر

ایا خدا عهده دار نیازهای بنده اش نیست؟

و باز فرمود:

أَلَيْسَ الصُّبْحُ بِقَرِيبٍ

ایه 81 هود

ایا صبح نزدیک نیست؟

در ناامیدی بسی امید است
پایان شب سیه سپید است(نظامی)

و فرمود که:

غصه روزی را نخورید ما روزی شمارا می دهیم

وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا ۖ لَا نَسْأَلُكَ

﴿١٣٢﴾ رِزْقًا ۖ نَحْنُ نَرْزُقُكَ ۗ وَالْعَاقِبَةُ لِلتَّقْوَى ۚ

ایه 133 طه

و خانواده ات را به نماز فرمان بده و خود نیز بر
آن شکیبایی ورز؛ از تو رزقی نمی طلبیم، ما به تو
روزی می دهیم و عاقبت نیک برای پرهیزکاری
است

و ما مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا وَيَعْلَمُ
مُسْتَقَرَّهَا وَمُسْتَوْدَعَهَا كُلٌّ فِي كِتَابٍ مُبِينٍ [هود،
6].

هیچ جنبده‌ای در زمین نیست مگر این که روزی
او بر خداست. او قرارگاه و محل نقل و انتقالش را
می‌داند. همه این‌ها در کتاب آشکاری ثبت است

«... إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ» ذاریات 58

[«خداوند روزی‌دهنده و صاحب قوت و قدرت است.»]

البته فرمود: **لیس للانسان الا ما سعی**... باید کار و
تلاش کرد. لذا دعای چند دسته مستجاب نمیشود
یکی کسی که تو خانه نشسته و روزی می طلبد
!.....

و فرمود که:

وَأَنْكَحُوا الْأَيَّامَ مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ ۚ إِنْ
يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُغْنِهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ ۗ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ

ایه 32 نور

جوانها ازدواج کنند اگر فقیرند خدا انها را از فضل

خود بی نیاز می کند

و فرمود :

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا
دَعَانِ ۖ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

ایه 186 بقره

و چون بندگان من (از دوری و نزدیکی) من از تو
پرسند، (بدانند که) من به آنها نزدیکم، هر گاه
کسی مرا خواند دعای او را اجابت کنم. پس باید
دعوت مرا (و پیغمبران مرا) بپذیرند و به من
بگروند، باشد که (به سعادت) راه یابند

همچنین فرمود:

و کذلک ننجی المومنین

ما مومنین را مانند یونس نجات می دهیم

و فرمود:

و من یتق الله یجعل له مخرجا

هر که تقوا داشته باشد خداوند راه خروج از
گرفتاری را برایش قرار می دهد
و فرمود:

لاتقنطوا من رحمه الله

هرگز از رحمت خدا ناامید نشوید!

و

علت ناامیدی چیست؟

مهم ترین علت ناامیدی آنست که انسان به
مخلوق تکیه کند و به مخلوق امید داشته باشد! و
چون مخلوق همیشگی نیست و همیشه قدرت

ندارد و همیشه ثروت ندارد لذا امید انسان ناامید
میشود!

ولی کسی که تنها امیدش خدا است او ثروت مند
ترین قدرت مند ترین است.

در حدیث قدسی خداوند عز و جل فرمود:

هر که امیدش به من باشد اگر تمام دنیا علیه او
باشند کارش را درست می کنم...

کسی که تنها امیدش خداوند باشد تکیه گاهی
دائمی و شبانه روزی دارد.

توبه کسی که صد نفر را کشته بود!

از ابوسعید سعد بن مالک بن سنان خدری ب
که روایت شده است

پیامبر (ص) فرمودند: «در میان مردمان پیش از
نفر را کشته بود، پس نود و نه کسی بود که شما،
(از آن به فکر توبه افتاد) نزد عابدی رفت و گفت
99 نفر را کشته ام ولی میخواهم توبه کنم! عابد
گفت توبه تو دیگر قبول نیست و حتما جایت
جهنم است! قاتل از اینکه او را ناامید کرد عصبانی
شد و عابد را هم کشت! سپس نزد عالمی رفت و
داستان خود را گفت. عالم به او گفت اگرچه
گناهت عظیم است ولی خدا توبه پذیر است برو
فلان شهر نزد پیامبری که انجا هست توبه کن. او
برای توبه بطرف ان شهر حرکت کرد ولی دربین

راه اجلش رسید. برای قبض روح او هم فرشتگان
رحمت هم فرشتگان غضب آمدند و باهم نزاعشان
شد. حکمیت پیش خداوند مهربان بردند فرمود
بینید به کجا نزدیک است؟ اندازه گرفتند یک
وجب به پیامبر نزدیک تر بود خدا فرمود او را
بخشیدم فرشتگان رحمت قبض روحش کنند!

داستان حمیدبن قحطبه ...

داستان حمیدبن قحطبه: در کتاب عیون اخبارالرضا
(ع) مرویست که عبدالله بزاز نیشابوری گفت: بین
من و حمیدبن قحطبه معامله ای بود. وقتی از
مسافرت مراجعت نموده بودم مرا احضار کرد. با
لباس مسافرت به ملاقاتش رفتم؛ وقت ظهر ماه

مبارک رمضان بود بر او وارد شدم؛ طشت و ابریق
آوردند و دو دست خود را شست و به من هم امر
نمود که دست خود را بشویم و من هم شستم و
فراموش کردم که ماه رمضان است و روزه هستم
چون طعام حاضر کردند متذکر شدم و عقب
نشستم. حمید گفت: چرا نهار نمی خوری؟ گفتم
ای امیر ماه مبارک است و من مریض نیستم و
عذر دیگری برای افطار ندارم و شاید امیر عذری
دارد. پس گریه کرد و گفت: من هم عذری ندارم
و مریض نیستم؛ آن گاه اشکش جاری شد. پس از
فراغت از طعام سبب گریه اش را از او پرسیدم؟
گفت: در زمانی که هارون الرشید در طوس بود
شبی دنبال من فرستاد، وقتی که بر او وارد شدم،
دیدم در نزد او شمعی روشن و شمشیری سبز

رنگ و برهنه جلو اوست.. چون مرا دید پرسید:
اطاعت تو از امیرالمومنین چگونه است؟ گفتم با
جان و مال؛ پس مرا مرخص نمود. طولی نکشید
مرا احضار نمود و همان سوال را تکرار نمود، گفتم
با جان و مال و اهل و اولاد؛ پس مرا مرخص نمود.
برای سومین مرتبه احضارم کرد و همان سوال را
تکرار کرد، گفتم با جان و مال و اولاد و دین. پس
خندید و گفت: این شمشیر را بردار و هر کس را
که این خادم به تو نشان داد باید بکشی! شمشیر
را برداشته همراه خادم بیرون شدم، مرا به خانه
ای که درب آن قفل بود آورد. پس از بازکردن
قفل وارد شدیم دیدم وسط آن چاهی است، و در
آن خانه سه حجره است و هر سه مقفل است.
پس یکی را باز نمود دیدم، بیست نفر پیر و جوان

همه از اولاد علی و زهرا در زنجیرند! خادم گفت:
باید اینها را گردن بزنی. او یکی یکی جلو می
آورد و من گردن می زدم و بدن سر آنها را در
چاه می انداختم تا بیست نفر کشته شدند. آن گاه
در حجره دوم را باز نمود و در آن هم بیست نفر
علوی در زنجیر بودند همه را به اشاره خادم
رشید کشتم و در چاه انداختن، سپس در حجره
سوم را باز نمود و در آن هم بیست نفر علوی بود
مانند آن دو دسته همه را کشتم، نفر آخری
پیرمردی بود. بمن فرمود: وای بر تو، فردای
قیامت چه عذری داری وقتی که تو را حضور جد
ما رسول خدا (ص) حاضر کنند و حال آنکه تو
شصت نفر از اولاد او را بدون گناهی کشته ای؟
پس بدنم لرزید؛ خادم از روی غضب نظری بمن

نمود و مرا ترسانید! آن پیرمرد را هم کشتم و در
آن چاه افکندم. پس کسی که شصت نفر از اولاد
رسول خدا (ص) را کشته باشد روزه و نماز او را
چه نفعی است؟ من یقین دارم که مخلد در آتش
هستم و لذا ماه رمضان را روزه نمی گیرم.

مرو یست که پس از ورود حضرت علی بن موسی
الرضا(ع) به خراسان، عبدالله نیشابوری، داستان
آن ملعون و یأس او را از پروردگار عالم برای
حضرت نقل نمود، فرمود: وای بر او، آن یأسی که
حمید از رحمت الهی داشت گنااهش از قتل آن
شصت نفر علوی بیشتر است. بلی اگر ملعون،
پس از قتل این سادات بی گناه و پس از ارتکاب

این گناه بزرگ به کلی از خدای خود بریده نشده
بود و راستی از کرده خود پشیمان و از روی
اخلاص توبه نموده از در عجز و زاری به رحمت
الهی ملنجی شده بود؛ خدای کریم توبه او را قبول
می فرمود. چنانچه توبه وحشی قاتل حضرت
حمزه سیدالشهداء، عموی پیغمبر (ص) را
پذیرفت با اینکه دل رسول خدا را فوق العاده
بدرد آورده بود با آن حرکت وحشیانه مثله که با
جنازه آن بزرگوار مرتکب شده بود مع الوصف
پیغمبر خدا(ص) توبه اش را پذیرفت
خواستند یوسف را بکشند ، یوسف نمرود
خواستند آثارش را از بین ببرند ، ارزشش بالاتر
رفت .

خواستند او را بفروشند که برده شود ، پادشاه
شد .

خواستند محبتش از دل پدر خارج شود ، محبتش
بیشتر شد

از نقشه های بشر نباید دلهره داشت ؛

..چرا که اراده خداوند بالاتر از هر اراده ای است

یوسف می دانست ، تمام درها بسته هستند ، اما
به خاطر خدا ، حتی به سوی درهای بسته هم دوید
. و تمام درهای بسته برایش باز شد

اگر تمام درهای دنیا هم به رویت بسته شد، به
. دنبال درهای بسته برو

چون خدای "تو" و "یوسف" یکی ست!

...

ما باید بدانیم علاوه بر خداوند خالق جهان
هستی، نماینده او حضرت مهدی علیه السلام هم
: مواظب ما هست که فرمود

ما در رعایت حال شما کوتاهی نمی کنیم و یاد شما
را از خاطر نبرده ایم ، که اگر جز این بود
گرفتاریها به شما روی می آورد و دشمنان شما را
ریشه کن می کردند... انسان همیشه خوشحال
است که اقایی چون حجه بن الحسن دارد. مولا و
.اربابی چون بقیه الله دارد...

امیرالمومنین علی(ع)، ناامیدی را بزرگترین بلا و
آسیب معرفی می نمایند

«اعظم البلاء انقطاع الرجاء»

غررالحکم) و در حدیثی دیگر می فرمایند)

«ناامیدی قاتل صاحب خویش است» :

زیرا ادمی که امید ندارد به فرد شکست خورده و
سرخورده است و نمی تواند یک عنصر مفید برای
خانواده و جامعه خود باشد بلکه گاهی همین
ناامیدی باعث می شود که دست به کارهای زشت
و خطرناک بزند. بنابراین اسلام با ادم ناامید
مخالف است و پیروان خود را به داشتن امید تا
آخرین لحظه حیات عمر خویش دعوت می نماید.

امام صادق فرمودند: «امیدواریت به آنچه امید
نداری بیش از چیزی باشد که امید داری، موسی
بن عمران به امید قبسی از آتش از پیش زن و
فرزند خود رفت، به مقام کلیم الهی رسید و با
منصب پیامبری بازگشت. ملکه سبا برای دیدن
سلیمان و کشورش رفت ولی بدست سلیمان
مسلمان شد، ساحران فرعونی برای عزت گرفتن
از فرعون رفتند، اما مومنین واقعی بازگشتند.»
(بحار ج 71: 134)

یکی از عوامل ناامیدی عدم استجابت دعا است که
شخصی حاجتی از خدا می خواهد و چون اثری از
اجابت نمی بیند خدای نکرده ناامید می شود
درحالی که باید بدانیم اولاً ما از خدا هیچ طلبی

نداریم و خدا از ما طلبکار است دوما ما از پشت
پرده این جهان اطلاعی نداریم و نمی دانیم ایا این
حاجتی که داریم واقعا به نفع ما است یا به ضرر
ما؟

همان) پس از شرک به خدا، هیچ گناهی بزرگتر
از یأس نیست، زیرا هر گناهی که از شخص سر
می زند، تا وقتی که مأیوس نباشد ممکن است در
صدد توبه بر آمده و با استغفار آمرزیده شود، ولی
شخص مأیوس آمرزیده شدنی نیست، زیرا امیدی
به آمرزش و مغفرت خدا ندارد تا توبه نماید. از
این گذشته، یأس از رحمت و مغفرت الهی سبب
جرأت بر ارتکاب گناهان نیز می گردد

در حقیقت ناامیدی و یأس نشان از دلبستگی‌های
کاذب به دنیا و مظاهر آن دارد و انسانی که به
درستی دنیا را شناخته و هدف خود را سعادت
اخروی قرار داده ، چنان اطمینان و ایمانی به حق
تعالی دارد که هرگز در ناکامی‌ها و بلاهای دنیوی
ناامید نخواهد شد. خداوند بندگان گناهکار خود
را که در معرض ناامیدی از اویند از یأس برحذر
داشته و غفران و بخشش خود را به آنان گوشزد
قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ « :کرده است
أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ
(زمر:53) « الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

غیر از مساله توبه و امید به امرزش،

قرآن، مهم ترین اثر و کارکرد امید در زندگی

بشر را آسان شدن سختی ها و تقویت روحیه

انسان می داند

قرآن به این مساله با بیان مصداقی در آیه 104

سوره نساء اشاره می کند و می فرماید که چگونه

سختی جنگ برای کسانی که امید به دیدار خدا

داشته و از وی امید پاداش دارند، آسان می شود و

همه سختی ها را به جان می خرد.

روحیه شخص با امید به رسیدن به هدف تقویت

می شود و شخص در برابر سختی ها واکنش

مثبتی از خود نشان می دهد و امیدوار می شود تا

با تحمل آن به مقصد خویش دست یابد

مخصوصا اینکه انسان به معاد اعتقاد داشته باشد

واینکه خداوند پاداش سختی هایی را که متحمل

میشود را به بهترین وجه می دهد.وهمین ایمان

باعث می شود که شخص مومن هیچگاه ناامید

نمیشود.در حقیقت امید به پاداش و دست یابی به

اهدافی خاص موجب می شود تا انسان تلاشی را

صورت دهد. اگر انسان امیدی به دست یابی

نداشته باشد، هرگز به تلاشی دست نخواهد زد و

کوششی برای رفع و برداشتن مشکلات از خود

(بروز و ظهور نمی دهد).(یوسف آیه 87

به عنوان نمونه کسی که امید به اجابت دعا نداشته

باشد هرگز دست به دعا بر نخواهد داشت و در

پیشگاه خدا انابه و تضرع نمی کند. امید به

استجاب دعا موجب می شود که شخص این

سختی و رنج را بر خود تحمیل کند و به اشکال
مختلف و راه های گوناگون به دعا بپردازد و از
خدا برای رهایی از مشکلات زندگی و دردهای
روحي و جسمی و برآورد نیازهایش دعا
(کند). (بقره آیه 186)

اگر کسی به این باور باشد که کارش هیچ تاثیر
نداشته باشد اقدامی به انجام آن نمی کند ولی اگر
امیدوار باشد که شاید این کار تاثیری خواهد
گذاشت به امید دست یابی به این کار اقدام می
ورزد. در این جا مساله احتمال و گمان رسیدن به
(نتیجه برای او کافی است تا به کاری دست زند
امید به رسیدن به پیروزی است که شخص را در
برابر مستکبران قرار می دهد و مانع ای می گردد

تا جلوی فساد و افساد ظالمان و مستکبران را
(بگیرد). (فرقان آیه 21 و عنکبوت آیه 36)

قرآن از نومیدی و آثار آن به اشکال مختلف
سخن گفته است. در آیاتی که به این مساله
پرداخته شده است ، هر چند به این نکته با

صراحت اشاره نشده است که نومیدی عامل و

انگیزه خودکشی است ، اما به این مطلب عمومی و
کلی اشاره شده است که نومیدی در انسان موجب

می شود تا انسان موجودی سرکش گردد و به
طغیان نسبت به خدا و قوانین آن دست

یازد. (یونس آیه 11 و فرقان آیه 21) کفر به خدا
و نعمت های او (یوسف آیه 87) و دست شویی از
رحمت خداوندی و مدد و یاری او (زمر آیه 63 و

یوسف آیه 87) از نتایج و پیامدهای طبیعی

نومیدی است. بنابراین کسی که نومید می شود

دچار سستی و ضعف می شود(نساء آیه 104) و

در برابر مشکلات خود را می بازد. خواسته های

نامعقولی را می خواهد (فرقان آیه 21) و در نتیجه

عدم دست یابی با آن دچار افسردگی می گردد.

افسردگی فزاینده موجب می شود تا دست به

خودکشی بزند که مصداقی از طغیان بر خدا و

(رحمت او به شمار می آید. (یونس آیه 11

به هر حال در نگرش و بینش قرآنی امید عاملی

مهم برای تحرک و تلاش و زندگی و مانع ای

برای دوری از افسردگی و خودکشی و طغیان

است.

زندگی در دنیا مانند راه رفتن در جنگل پر از دام
است

اگر به خداوند امید داشته باشیم و از دستورات
وی پیروی کنیم مطمئناً از همه دام ها عبور
خواهیم کرد و به سعادت خواهیم رسید
در غیر این صورت معلوم نیست در کدام دام و
باتلاق ها گیر کنیم و تا ابد دست و پا بزنیم

وقتی می خوانیم که هر کی شب یکبار ایه الکرسی
بگه فرشته ها از او محافظت می کنند و اگر سه بار
بگه خدا می فرماید فرشته ها کنار برند خودم از
این بنده محافظت می کنم، امید ما خیلی بیشتر می
شود.

جوانان گردنه های مخلفی سر راه دارند که اگر
امید وار باشند و معنویاتشون خوب باشه می
توانند از همه این گردنه ها بسلامت عبور کنند.

امیدواری درمان را تسریع می کند!

بیمارستانی که ایه الله حائری ساخت

نقل است که ایه الله حائری یزدی در قم
بیمارستان فاطمی را احداث نمودند.بعد از چند
سال،وزارت بهداری متوجه شد امار بهبودیافتگان
این بیمارستان از بیمارستان های دیگر بیشتر
است!هیاتی نزد ایه الله حائری رفتند و علت اینکه
امار مریض هایی که در بیمارستان فاطمی قم
بستری بودند و بهبود یافتند از جاهای دیگر
بیشتر است را از ایشان پرسیدند.ایشان فرمود ما

در این بیمارستان دوتا برنامه خاص داریم یکی
اینکه تمام کادر بیمارستان از دکتر و پرستار و
خدمه همه نماز خوان هستند! دوم اینکه با
آموزشی که از قبل به کادر بیمارستان داده شده
وقتی مریضی برای با اول معاینه میشود پرستار از
دکتر می پرسید وضع این مریض چگونه
است؟ دکتر با صدای بلند که مریض بشنود جواب
می دهد چیز خاصی نیست بزودی خوب میشود! و
مرخص می گردد. این مطلب، مریض را امیدوار
می کند و روحیه اش عالی میشود و زودتر خوب
میشود!

راهکارهایی برای درمان ناامیدی

تقویت ایمان: عامل زیربنایی احساس و رفتار -
انسان ایمان به خداست. با ایمان به خداست که
می توان سخت ترین کارها را انجام داد و از آن
لذت برد. بنابراین راهکار لذت بردن از زندگی
تقویت ایمان است.

اتفاقات را بپذیرید؛ هر چیزی که برایتان اتفاق
می افتد را بپذیرید، بسیاری از افراد می خواهند از
زیر بار احساسات غم انگیز شانه خالی کنند چرا
که برای آنها دردناک است اما تنها پذیرفتن
واقعیت است که آنها را آرام خواهد کرد.

- خانه را به محل شادی تبدیل کنید؛ بدون شک، احساس ناامیدی از شکست‌های مکرر و شادی‌های اندکی که مردم به دنبالشان هستند، بوجود می‌آیند.

- برنامه ریزی منظم برای زندگی؛ برای زندگی خود برنامه ریزی جامعی داشته باشید، که در برگیرنده ساعاتی برای تحصیل یا اشتغال، کارهای شخصی، تفریحات سالم، عبادت، استراحت و غیره باشد. برنامه تان را بر روی برگه نوشته و آن را به دقت مورد اجرا قرار دهید و به هر گونه پیشرفت و موفقیت خود پاداش دهید.

پاداش شما می تواند تحسین خود، رفتن به گردش، خوردن غذای مورد علاقه یا پرداختن به هر کار مورد علاقه ای باشد.

- داشتن تفریحات سالم در زندگی؛ بصورت هفتگی یک وعده غذایی را در دامن طبیعت بخورید.
- داشتن باغچه؛ باغچه کوچکی داشته باشید و در منزل از گلدان و گل استفاده نمایید.

- تقویت روابط صمیمی و سازنده با دیگران؛ همه ما انسان ها نیاز به محبت و پذیرش داریم و این محبت و پذیرش بیشتر از ناحیه دوستان ارضا می گردد. این ارضای نیاز است که احساس لذت و خوشی به انسان می بخشد. بنابراین ابراز وجود و

پذیرشی که از یک دوست صمیمی حاصل می شود
می تواند تاثیر زیادی بر احساس مثبت ما در
زندگی داشته باشد. پس سعی کنید اولاً دوستان
خوبی انتخاب کنید؛ دوستانی که شما را به یاد خدا
بیندازند و در شرایط سختی شما را رها نسازند و
همیشه یار و یاور و غمخوار شما باشند، و ثانیاً
روابط خود را با آنها بیشتر کنید.

شرکت در جمع و مباحث جمعی؛ سعی کنید -
بیشتر در جمع باشید. البته جمعی که شما را تایید
کند نه اینکه طرد یا تحقیر کند.

انجام دادن عبادت؛ نماز اول وقت اهمیت ویژه -
ای بدهید. و سعی کنید هر روز مقدار معینی قرآن
بخوانید و در معنای آن تدبّر نمایید.

سعی کنید افکار منفی را از خود دور کنید و آنها -
را با افکار صحیح جایگزین کنید؛ بجای اینکه فکر
کنید فردی ناتوان یا بد شانس هستید به این فکر
کنید که کسانی هستند که شرایطشان از شما بدتر
است. کسانی که از سرپناه محرومند. کسانی که با
خانواده معتاد درگیرند و یا درگیر مشکلات مالی
هستند.

انجام دادن ورزش؛ بصورت مرتب روزانه نیم -
ساعت ورزش کنید

داشتن سرگرمی؛ سرگرمی های علمی و هنری -
داشته باشید و ساعاتی از روز را به کارهای مورد
علاقه خود سپری کنید

افکار تحقیر کننده را از خود دور کنید -

- در انجام رفتارهای اجتماعی کوچک و در محیط‌هایی که بیش‌تر احساس راحتی می‌کنید، فعال باشید. این کار را از سلام کردن، احوالپرسی، جواب سلام دادن، نگاه کردن، تعارف کردن و تعارف شنیدن با اطرافیان و استادان در بیرون از کلاس آغاز کنید و با تمرین به کارهای بزرگ‌تر و مهم‌تر گسترش دهید. البته این کارها در صورتی توصیه می‌شود که حمل بر غرض ورزی نشود و زمینه از بین رفتن آبروی انسان نگردد.
- در کارهای اجتماعی شرکت کنید؛ تلاش کنید که در کارهای اجتماعی در محیط خانه، مدرسه و دانشگاه مانند اردو و بازی‌های دسته جمعی شرکت کنید و نقش فعالی را بپذیرید.

تلقین مثبت را فراموش نکنید. به خود تلقین -
کنید که من از بقیه چیزی کم ندارم. خیلی نقاط
مثبت دارم که خیلی از افراد ندارند. من نباید
ترسی از حضور در جمع داشته باشم. همه کسانی
که به راحتی در حضور استاد صحبت می کنند در
توانایی ها و استعداد ها با من همتراز می باشند و
جای نگرانی نیست

فهرستی از ده لغت یا عبارت - که بیانگر -
ویژگی های مثبت شخصیت شما است - تهیه کنید
و روزی چند بار آنها را در قالب جمله کاملی
. . . بخوانید ؛ مثلاً بگویید: «من باهوش هستم» و
هرگز خود را سرزنش نکنید -

سعی کنید دوستانی خوب و مومن برای خود -
انتخاب کنید و ارتباطتان را با این دوستان بیشتر
کنید.

...

به خداوند توکل نمایید، ارتباط با منبع لایزال الهی
مایه قدرتمندی و احساس توانمندی در شما می
شود. توکل به خدا از ترس، اضطراب و ناامیدی
شما می کاهد. وقتی انسان به خدا توکل می کند،
همان خدایی که همه جا حاضر و بر همه چیز قادر
و توانا است، امیدوار می شود و هیچ گاه خود را
ناتوان نمی بیند. اگر کسی خود را در برابر دشمن
تنها ببیند، هر قدر نیرومند و قوی باشد، به زودی

روحیه و اعتماد به نفس خود را از دست می دهد
ولی اگر احساس کند لشکر نیرومندی پشت سر
او است، احساس توانمندی و قدرت می کند، هر
چند خودش ضعیف و ناتوان باشد. در روایتی از
علی - علیه السّلام - آمده است: «چگونه بترسم در
حالی که تو (خداوند) امید من هستی و چگونه
مقهور شوم در حالی که تو تکیه گاه من باشی». 6

انسان وقتی به خدا توکل نمود و امیدوار شد، از
حالت شک و تحیر بیرون می آید و به نصرت و
یاری خداوند امیدوار می شود. خداوند در قرآن
کریم می فرماید: «فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ» 7
امام باقر - علیه السّلام - نقش توکل را در موفقیت
و خودباوری و افزایش عزت نفس اینگونه بیان

می‌کند: «کسی که به خدا توکل کند، مغلوب نمی‌شود و کسی که به دامن لطف اش چنگ زند و به او امیدوار شود شکست نمی‌خورد». 8

پس علاوه بر راهکارهای علمی که در تقویت اعتماد به نفس و خودباوری انسان نقش دارد، توکل به خدا بسیار مهم و ارزشمندتر است و می‌تواند عزت نفس و احساس کارآمدی فردی را در انسان تقویت کند. لذا در دعاهایمان می‌خوانیم:

«اللهم اعزّني بالتّوكل» 9 بارالها! مرا در سایه توکل نیرومند و عزیز و سرافراز گردان.

...

بدانید که همیشه سختی ها و ناگواری ها با زندگی
دنیوی عجین است و باید با سخت کوشی و تلاش
خود آنها را پشت سر گذاشته و رو به خوشبختی و
کمال گام بردارید.

سال ها منتظر سیصد و اندی مرد است آنقدر ...
[24.08.17 20:42], مرد نبودیم که یارش باشیم

ما انسانها در دنیای واقعی زندگی می کنیم، دنیایی
که مملو از مسائل و مشکلات است که روزانه با
آنها مواجه می شویم و بر کیفیت زندگی ما و
لحظه های عمرمان اثر گذارند. مسائل و مشکلات
زندگی ما واقعیت های تلخی هستند که از آنها
گریزی نیست. مهم این نیست که مسئله و

مشکلی نداشته باشیم زیرا برای ایجاد هیچ
مشکلی و مسئله‌ای ما کارت دعوت نمی‌فرستیم
بلکه مشکلات و مسائل طبیعی بوده و جزء جدائی
ناپذیر زندگی ما هستند. ما چه بخواهیم و چه
نخواهیم با مشکلات و مسائل دست به گریبان
خواهیم بود.

اگر خدا می‌خواست که ما بدون مشکل و مسئله
زندگی کنیم هیچ مشکلی را سرراهمان قرار
نمی‌داد. و نباید انرژی خود را معطوف به این
کنیم که چرا مشکلات و مسائل وجود دارند؟ مهم
این است که چگونه با مسائل و مشکلات، زندگی
مسالمت آمیزی داشته باشیم و از لحظه‌های حل
مسائل ایجاد شده لذت ببریم.

انسانهای موفق در هنگام بروز مشکلات و مسائل
در زندگی شخصی، کاری و اجتماعی با بهره‌گیری
از نکات ذیل علاوه بر اینکه اسیر آنها نمی‌شوند
بلکه بصورت مدبرانه و مقتدرانه در حل آنها
تلاش می‌نمایند:

: نوع نگاه به مسئله یا مشکل (۱)

زندگی بدون مشکل فاجعه آمیز است. زیرا انسان
بدون نیاز و مشکل مثل آب را کداست که مایه
حیات بودن خود را از دست داده ، می‌گندد و
متعفن می‌شود . چالش‌ها و مشکلات، هیجان و
روح زندگیند که بودنشان سنگ وجود آدمی را
صیقل و جلا می‌دهد. مشکلات و مسائل، خشم
و قهر خدا بر بندگان نیست بلکه فرصتی برای

بهتر شدن است. اگر بپذیریم که مشکلات
فرصتهای بالقوه هستند و جزء الطاف خفیه الهی
بوده که به شکلی نامطلوب نمایان شده‌اند، در آن
وقت از وجود مشکلات و مسائل ناله نخواهیم
کرد.

برخی در فرصتهایی که بر ایشان پیش می‌آید به
مشکلاتش فکر می‌کنند و فرصتها را از دست
می‌دهند، ولی برخی دیگر در دل هر مشکل و
مسئله‌ای به فرصتهایش اندیشیده و از آنها
استقبال می‌کنند. اگر نیم نگاهی به زندگی افراد
موفق تاریخ بشریت بیافکنیم. آنهایی که تمدن
بشریت مرهون تلاشهایشان است افرادی نبوده
اند که مشکل یا مسئله کمتری داشته‌اند اتفاقاً

جزء افرادی بودند که مشکلات و مسائل بسیار
بزرگ و زیادی داشته اند و بارها طعم شکست را
چشیده ولی هیچگاه تسلیم نشده‌اند، مهم نیست
که چندبار به زمین می‌خوریم، مهم آن است که
چگونه از زمین بر می‌خیزیم. نباید نگاه ما به
مسائل و مشکلات بر مبنای ناامیدی باشد بلکه
وجود مسئله و مشکل را جزء جدائی ناپذیر
زندگی بدانیم و عزممان را جزم نموده کمر
«همتمان را محکمتر ببندیم. » الخیر فی ما وقع

: تغییر در واژه‌های مورد استفاده (۲)

واژه‌هایی که در زندگی روزانه خود بکار می‌بریم
بر ضمیر ناخودآگاه ما مؤثر هستند، در انتخاب و
استفاده از واژه‌ها باید دقت بیشتری داشته باشیم

لطفاً در زیر به چند نمونه از واژه‌های یأس آور و
امیدبخش و همچنین نتیجه آنها بر ضمیر
ناخودآگاه افراد توجه کنید.

واژه‌های یأس آور / نتیجه

خسته نباشید / روحیه ناامیدی و یأس

" / من خسته‌ام

" / من شکست خورده‌ام

" / من مشکل دارم

واژه‌های متعالی / نتیجه

خدا قوت / امید، شادابی، انگیزه، روحیه متعالی

" / من آرام هستم

" / من تجربه کسب کردم

" / من مسئله دارم

دومین گام برای حل مسائل و مشکلات این است که اجازه ورود واژه‌های نامناسب به ذهنمان را ندهیم. به جای اینکه بگوییم برایم مشکل ایجاد شده است بگوییم مسئله ای برایم ایجاد شده است که باید حلش کنم، برای ضمیر ناخودآگاه حل مشکل سخت است ولی وقتی که از مفهوم مسئله استفاده می‌کنیم برای ضمیر ناخودآگاه که قبلاً مسایلی را مثل مسائل ریاضی حل کرده است، حل کردنش آسان خواهد بود وقتی که فردی می‌گوید " من خسته‌ام " واژه خسته در ضمیر ناخودآگاه شخص اثرات نامطلوبی می‌گذارد. ولی

کسی که می‌گوید " من آرام هستم " واژه آرام در
ضمیر ناخودآگاه وی یک روحیه آرام ایجاد
می‌کند . " چشم‌ها را باید شست، جور دیگر باید
دید . واژه ها را باید شست

: توکل بر خدا (۳)

برای حل مسائل و مشکلات به روحیه خوب،
حامی و پشتیبان قوی نیاز است. توکل به خدا
یعنی توسل به بالاترین قدرت جهان هستی، وقتی
که انسانی به خدا تکیه می‌کند یقین دارد که
خداوند او را کمک خواهد کرد، چنین انسانی در
مواجه با مشکلات و مسائل علاوه بر اینکه خود را
بازنده احساس نکرده بلکه در نهایت اقتدار در
مقابل مسائل و مشکلات ایستادگی می‌کند.

« و کفی با ... حسیبا »

: خودباوری و اعتماد به نفس (۴)

...

یکی از عوامل موثر در حل مشکلات و مسائل خودباوری و اعتماد به نفس می باشد. افرادی که خودشان را باور داشته باشند می دانند که جز خودشان کسی دیگر مشکلات و مسائل آنها را حل نخواهد کرد. لذا با اعتقاد راسخ نسبت به حل مسائل اقدام می کنند و در نتیجه با روحیه عالی خودشان را بالاتر و بالاتر از مسائل می دانند و از حل آنها احساس غرور و لذت می کنند. مسائل خود را به دیگران نسبت نمی دهند، بلکه انرژی

خود را برای حل مسائل متمرکز می‌نمایند. هر
باوری از باور به خود آغاز می‌شود. اگر می‌خواهید
بینید که دیگران چه احساس و باوری از شما
دارند کافی است ببینید که خودتان نسبت به خود
چه احساسی دارید.

« کس نخارد پشت من، جز ناخن انگشت من »

" استفاده از واژه " چگونه " به جای واژه " چرا (۵)
:

آدمهای موفق را از سؤالات آنها می‌توان شناخت،
برخی از افراد در مواجهه با مشکلات و مسائل
بدنبال چرایی و برخی دیگر بدنبال چگونگی
هستند. چراها هیچ دردی را دوا نمی‌کنند،
چگونه‌ها هستند که راه را نشان می‌دهند. وقتی که

با مسئله‌ای روبرو شدید به جای تمرکز بر چرایی
مسئله به چگونگی حل مسئله متمرکز شوید

ضمیر ناخودآگاه انسان در مقابل واژه چرا به
بن‌بست می‌رسد و تلاش برای حل مسئله نمی‌کند
اما وقتی از واژه چگونه استفاده می‌شود، تمامی
راه‌حل‌ها در جلو چشمش رژه رفته و تمامی
کائنات به کمکش خواهند شتافت

: استفاده از قانون طلایی پاراتو (۶)

اصلی‌ترین مرحله مشکل اقدام عملی است.
متأسفانه ۸۰ درصد انرژی صرف پیدا کردن علت
مشکلات و پرداختن به صورت مسئله سپری
می‌شود و تنها ۲۰ درصد انرژی برای ارائه
راهکارها معطوف می‌شود در حالی که این

وضعیت باید تغییر کند. یعنی اینکه باید ۸۰ درصد انرژی ها معطوف به حل مسئله شود و تنها ۲۰ درصد انرژی ها به شناسایی و تبیین مسئله صرف گردد.

استفاده از تجارب دیگران و الگوبرداری (۷)
: مناسب

به منظور صرفه جویی در هزینه ها، فرصت ها و ...
بهتر است از تجارب افراد موفق استفاده شود. به
جای اینکه برای حل مسائل به آزمون و خطا
متوسل شویم بهتر است با الگو برداری از
بهترین ها در حل مسائل استفاده کنیم.

: تفکر و اندیشه مثبت (۸)

شما حق دارید در مواجهه بایک شاخه گل لذت
ببرید یا از اینکه گلهات یغ دارند بنالید، می توانید به
قسمت پریک لیوان توجه کنید و از داشته های
خود لذت ببرید یا اینکه به نیمه خالی لیوان
متمرکز شوید و غصه نداشته های
خود را بخورید، در هر حال انتخاب با شما است

10 داستان باور نکردنی درمورد افرادی که امید به

زندگی را معنا کردند

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

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

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

بازگشت کشتی و رفتن به خانه نداشت. نام این
مرد داگلاس ماوسون بود.

2-هشتاد دقیقه زنده ماندن در آب یخ زده

آنا بگنهورلم 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 آنها ۸۰ دقیقه به طول انجامید. به
سرعت وی را به بیمارستان منتقل کردند اما از
لحاظ علم پزشکی آنها 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

مائورو پراسپری بیش از یک هفته در بیابان
صحرای آفریقا بدون آب و غذا زنده ماند. او در
مسابقات ماراتن شرکت کرده بود اما در طول یک
طوفان شن راه را گم کرد و بیش از ۲۸۰ کیلومتر
از مسیر اصلی دور شد. به دلیل گرمای شدید،
مائورو تنها می توانست صبح زود و هنگام غروب
راهپیمایی کند و باقی روز را به استراحت بپردازد.

او در این مسیر با یک دَیر کوچک روبرو شد،
چندین خفاش شکار کرده و خون آن ها را سر
کشید. وی حتی در یک مرحله امید به زندگی
خود را از دست داده و سعی کرد با بریدن رگ
دست خود به زندگی اش پایان دهد اما خونش
زود منعقد شده و او زنده ماند.

وی فکر می کرد که این نشانه ای است برای این
که به منظور زنده ماندن بیشتر تلاش کند و ۵ روز
بعد وی واحه ای کوچک را در بیابان یافت و دو
روز بعد گروهی بیابان نشین او را پیدا کرده و به
بیمارستان منتقل کردند. وی نزدیک به ۲۰
کیلوگرم از وزن خود را در این مدت از دست

داده بود. دو سال بعد وی بار دیگر در مسابقات
ماراتن دوومیدانی صحرا شرکت کرد و این بار
مسابقه را به پایان برده و صحیح و سالم به خانه
بازگشت.

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

در ۲۶ ژانویه ۱۹۷۲، یک مهماندار هواپیما به نام
وسنا وولوویچ اشتباهاً سوار پرواز کپنهاگن به
بلغراد 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. ونسا در سن ۶۶
سالگی در آپارتمان‌ش درگذشت. بعد از این که
وی شغلش را کنار گذاشت زندگی اش را صرف
مبارزه با تفکرات ملی گرایانه افراطی کرد

5- بیش از سه ماه زندگی در بیابان استرالیا

در سال ۲۰۰۱، مردی استرالیایی به نام ریکی
میگی ناگهان در دل بیابان از خواب بیدار شد و
اصلاً نمی دانست که چطور از دل بیابان سر
درآورده است. به مدت ۱۰ روز وی با پای پیاده
در دل بیابان در مسیرهای تصادفی راه رفت و

امید به زندگی و نجات یافتنش را به طور کلی از دست داده بود. در نهایت وی به یک آبگیر کوچک رسید و توانست با استفاده از شاخه درختان آنجا برای خود پناهگاهی درست کند. وی به مدت ۳ ماه تمام همانجا زندگی کرد و با خوردن زالو، ملخ و قورباغه های خشک شده زنده ماند. در نهایت گروهی از مزرعه داران محلی که از آن حوالی عبور می کردند وی را یافته و نجات دادند.

فرد فوق العاده که سخت ترین لحظات 10

زندگی را شکست دادند

6-بریدن دست در کوهستان برای زنده ماندن
در آوریل ۲۰۰۳، در پارک ملی کنیون لندز در
ایالت یوتا یک تخته سنگ ۳۰۰ کیلویی روی
دست کوهنوردی به نام آرون رالستون افتاده و
دست راست او را گیر انداخت. وی ۴ روز در
همان حالت باقی ماند. او حتی اسم خود را روی
سنگ حکاکی کرده و روز مرگ خود را به صورت
تخمینی در کنار آن نوشت. اما در نهایت امید به
زندگی باعث شد که تلاش کند و با بریدن و قطع
کردن دستش با یک چاقوی کوچک بتواند خود را
آزاد کند. بعد از آن وی توانست دیواری ۳۰
متری را پایین آمده و در نهایت گروهی توریست

او را به بیمارستان منتقل کردند. او زنده ماند و به
کوهنوردی با یک دست باقیمانده ادامه داد.

7- کودکی در میان میمون ها

مارینا چاپمن در سن ۴ سالگی ربوده شد و ناگهان
خود را تنها در جنگل های بارانی کلمبیا یافت.
گروهی از میمون ها او را پیدا کرده و به گروه
خود راه دادند. او پیدا کردن غذا؛ بالا رفتن از
درخت و دزدیدن برنج و میوه از شهرهای آن
حوالی را یاد گرفت. چند سال بعد وی توسط یک
خانواده پیدا شده و به عنوان برده به کار گرفته
شد. اما مارینا موفق شد از دست این خانواده فرار

کند و بعدها زنی او را به دخترخواندگی پذیرفته و
بزرگ کرد. مارینا در نهایت توانست خود را با
زندگی در مجامع انسانی وفق دهد و پس از نقل
مکان به انگلستان ازدواج کند.

8- بیش از ۷۶ روز در اقیانوس

در سال ۱۹۸۲، در اقیانوس اطلس، یک قایقران
آمریکایی به نام استیو کالاهان در طی مسیر خود
با یک طوفان دریایی مواجه شده و قایقش غرق
شد. وی توانست سوار بر قایق بادی یدکی خود را
نجات داده و جعبه کمک های اولیه را نیز بردارد.
بدین ترتیب وی بدون این که بتواند مسیری برای

خود انتخاب کند در دل اقیانوس سرگردان شده
بود. وی از یک نیزه برای شکار ماهی استفاده می
کرد و در مقابل امواج مبارزه می نمود، حتی از
حمله کوسه نیز جان سالم به در برد

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

دست از تلاش برای زنده ماندن نکشیده و تسلیم
مرگ نشود.

9-بدنی با ۱۱ میله فلزی

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

افقی دیگر در ستون فقرات وی کار گذاشته شد و یک پیچ تیتانیومی دیگر نیز برای اتصال کردن 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

کوليج وينست یک پير مرد ۷۵ ساله اهل ويرجینیا بود که خانه ای با مستغلات در خارج از آن داشت. یک روز کوليج به خانه مجاور حياط رفت

و ناگهان کف خانه زیر پای او لغزید و پایین رفت
زیرا چوب های آن پوسیده شده بودند. بدین
ترتیب وینست در یک چاله گرفتار شده بود. وی
نمی توانست خود را از این گودال نجات دهد زیرا
بخشی از یکی از پاهایش قبلاً قطع شده بود و به
دلیل سخته نیز یکی از دست هایش توان حرکت
نداشت. وی به مدت سه روز در حالی که تا کمر
در این گودال قرار داشت باقی ماند.

در نهایت مامور پست از ان حوالی رد شده و پس
از شنیدن صدای ضعیف وینست او را نجات داد.
این مرد نزدیک بود به دلیل استنشاق گازهای
سمی جاننش 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.

اگر به داستان هایی در مورد تلاش انسان ها برای
نجات یا زنده ماندن در شرایط سخت علاقه دارید
مطالب زیر را از دست ندهید.