

امیدواری و رسیدن به موفقیت

به داشته‌هایت امید بند!

ویروس کرونا اساساً شیوه کار جوامع و جهان ما را تغییر داده است و حتی ناامیدکننده‌تر اینکه مدتی است که برخی از مردم دارند می‌میرند! مردم دنیا دارند شغل خود را از دست می دهند و حتی افرادی که شرایط آنها چندان تغییری نکرده است، با چالش‌های جدیدی دست و پنجه نرم می‌کنند که احتمالاً هرگز فکر نمی‌کردند با آنها روبه‌رو شوند. در چنین مواقعی، حفظ هر گونه احساس امیدواری با خوش بینی نسبت به آینده



سبک نگارش نادیا اسماعیلی

به مثبت‌هایت امید بند
اگر نگاهی به فرهنگ لغت بیندازید، تعاریف مختلفی را برای امید خواهید دید. معانی و کلماتی همچون آرزو، انتظار و… اما اینها واقعا آن چیزی نیست که امید است. امید این است که بتوانید ببینید که با وجود تمام تاریکی‌ها نور وجود دارد. به همین خاطر است که می‌گویند: در ناامیدی بسی امید است. پایان شب سیه سپید است. یعنی همیشه در همه حال در ناامیدی‌ها و ناشادای‌ها و قطع امیدها، گشایشی حاصل شده و چراغی روشن خواهد شد. به خصوص این روزها که همه ما انسان‌ها با روز‌های فوق‌العاده طاقت‌فرسایی مواجه هستیم و به نوعی همه‌مان داریم آسیب می‌بینیم و از هر جهت متضرر می‌شویم. امید به ما کمک می‌کند تا ببینیم که امکانات مثبت زیادی در پیش داریم. پس امیدوار باشیم و پرایش تلاش کنیم، حتی زمانی که واقعا سخت است. چون شفا دهنده است و ارزش تلاش دارد. به خصوص در این روزها که اوضاع جهان تاریک است و مبهم.

کاتالیزوری به نام امید

طبق گفته انجمن روانشناسی آمریکا «APA»، به طور کلی داشتن امید به معنای داشتن انتظار است که در آینده قرار است اتفاق خوبی بیفتد یا اینکه اتفاق بدی

نسبیم زندگی

توکل بر خدا به معنای دست کشیدن از تلاش و تکیا بر نیست. ضرب‌المثل معروفی از تو حرکت از خدا برکت مصداق بارز این آموزه است که عمل و توکل باید با هم همراه باشد. در عین حال نباید از حکمت خداوند غافل شد همان‌گونه که خداوند حکمت خود را بر توکل موسی هنگام بیماری بر تبری داد. آنچه در ادامه می‌خوانید حکایت‌هایی زیبا از توکل به خالق هستی است.

سبک نگارش

سبک نگارش

سبک نگارش

سبک نگارش

سبک نگارش

سبک نگارش

سبک نگارش

سبک نگارش

سبک نگارش

اهالی ولایتی به علت بی‌آبی تصمیم گرفتند برای نول باران نماز استسقا بخوانند. نزد روحی روستا رفتند و او خواستند تا وقتی را برای نماز باران معلوم کند. روحانی به آنها گفت: روزی با پای برهنه همه بیرون از آبادی حاضر شوید تا نماز باران بخوانیم. روزی که همه اهالی برای دعا و نماز در محل معلوم جمع شدند، روحانی به جمعیت نگاهی کرد و توجه او به یک پسرچه جلب شد که با سرپوش آمده بود تا هنگام بارش باران خیس نشود.

رخ ندهد. شما می‌توانید به روش‌های مختلف به امید فکر کنید و آن را به عنوان یک احساس، حس کنید یا از آن به عنوان راهی برای ایجاد انگیزه در خود یا بخشی از مکانیسم‌مقابله‌ای استفاده کنید که شما را از ناکامی عبور می‌دهد. امیدوار بودن شما را خوش‌بین می‌کند. چه از روی سرسختی باشد و چه از طریق پشتکار و تلاش. ریچارد دتسکی، روانشناس آمریکایی معتقد است: در اصل ما در مورد چیزهایی که در زندگی با آنها مواجه می‌شویم و به طور اجتناب‌ناپذیری هر از گاهی پیش می‌آیند، احساس بدبختی و ترس داریم. اگر بتوانیم با این حس روبه‌رو شویم که می‌توانیم کاری در مورد آنها انجام دهیم، زندگی آسان‌تر می‌شود. اساساً، امید می‌تواند کاتالیزوری باشد که ما را وادار به ایجاد رفتارهای دیگری کند که کارها را کمی آسان‌تر می‌کند و انجام آن رفتارها به نوبه خود می‌تواند امید بیشتری را تقویت کند. به اعتقاد این روانشناس، برای افرادی که دارای بیماری‌های روانی مانند افسردگی یا اضطراب هستند، پرورش امید و انعطاف‌پذیری می‌تواند کلید مدیریت علائم آنها باشد. به عنوان مثال، در افسردگی، احساس مداوم ناامیدی اغلب یک علامت تعیین‌کننده است و یکی از معیارهای تشخیص. در مورد اضطراب نیز ترس عامل محرک است. در هر حال یافتن راهی برای امیدوار تر شدن، به خصوص زمانی که زندگی دشوار است، معمولاً جزء ضروری درمان است.

د امید به ایجاد انعطاف‌پذیری کمک می‌کند. تاب‌آوری فقط توانایی تحمل یک موقعیت دشوار نیست. تاب‌آوری راهی برای کنار آمدن با ناملایمات زندگی و توانایی به دست آوردن دانش از آن ناملایمات است و به شما کمک کند تا در مواجهه با مشکلاتی که همه ما ناگزیر با آنها روبه‌رو هستیم، پایداری، شکیبایی و مهارت مدیریت داشته باشید. پس ایجاد امید به ایجاد انعطاف‌پذیری بستگی دارد و بالعکس. اگر در حال حاضر احساس امیدواری واقعا سخت است، فقط با تأیید آن شروع کنید. یادگیری چگونگی امیدوار بودن خوب و مفید است. اما وقتی احساس می‌کنیم همه چیز در اطراف ما در حال سقوط است، چطور؟ برخی از مردم به طور طبیعی خوش‌بین هستند. حتی در شرایطی مانند این روزهای جهان اما به طور کلی تاب‌آوری چیزی است که آموخته می‌شود. ابتدا به طور بالقوه از طریق تجربیات ما در دوران کودکی و سپس با عبور از چالش‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی.

د امید به ایجاد انعطاف‌پذیری کمک می‌کند و امیدوار بودن مزایای روانی نیز دارد. تاب‌آوری فقط توانایی تحمل یک موقعیت دشوار نیست. تاب‌آوری راهی برای کنار

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

خود تأثیر بگذارید و اقداماتی که انجام می‌دهید می‌توانند پیامدهای مثبتی در زندگی شما داشته باشند. اما برخی شرایط و موقعیت‌ها هم وجود دارند که واقعاً خارج از کنترل شما هستند. موقعیت‌هایی همچون از دست دادن یک عزیز یا زندگی در دل یک بیماری همه‌گیر جهانی. در هر حال به یاد داشته‌باشید که هنوز می‌توانید بر خسی چیزها در زندگی خود کنترل کرده و به ادامه زندگی در هر شرایطی امیدوار باشید.

آمدن با ناملایمات زندگی و توانایی به دست آوردن دانش از آن ناملایمات است و به شما کمک می‌کند تا مکانیسم‌های مقابله‌ای خود را برای آینده‌ای بهتر بهبود ببخشید. از همین رو به راحتی می‌توان دید که چگونه امید، خوش‌بینی و به طور کلی دیدگاه مثبت‌تر با تاب‌آوری ایجاد می‌شود.

اگر در مدیریت موقعیت‌های دشوار و طاقت‌فرسا به موفقیت دست پیدا کنید، نسبت به عملکردتان در آینده خوش‌بین‌تر می‌شوید و پس از اینکه کمی خوش‌بینی و امیدواری ایجاد شد، ممکن است به شما کمک کند تا در مواجهه با مشکلاتی که همه ما ناگزیر با آنها روبه‌رو هستیم، پایداری، شکیبایی و مهارت مدیریت داشته باشید. پس ایجاد امید به ایجاد انعطاف‌پذیری بستگی دارد و بالعکس. اگر در حال حاضر احساس امیدواری واقعا سخت است، فقط با تأیید آن شروع کنید. یادگیری چگونگی امیدوار بودن خوب و مفید است. اما وقتی احساس می‌کنیم همه چیز در اطراف ما در حال سقوط است، چطور؟ برخی از مردم به طور طبیعی خوش‌بین هستند. حتی در شرایطی مانند این روزهای جهان اما به طور کلی تاب‌آوری چیزی است که آموخته می‌شود. ابتدا به طور بالقوه از طریق تجربیات ما در دوران کودکی و سپس با عبور از چالش‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی.

امیدواری و رسیدن به موفقیت

برای برخی افراد همیشه امیدوار بودن سخت است و مدام سؤال می‌کنند چگونه از امید و خوش‌بینی برای غلبه بر استرس استفاده کنیم؟ امید و خوش‌بینی می‌تواند به ما کمک کند تا لحظات پر استرس را پشت سر بگذاریم و افسکار بدبینانه را مدیریت کنیم. یکی از مفیدترین راه‌هایی که می‌توانیم نگرش‌هایی را ایجاد کنیم که برای ما مفید باشد، استفاده از قدرت صحبت کردن با خود است.

خود گفتاری مکالمه درونی ما با خودمان است. افرادی که با رویدادهای ناراحت‌کننده و زمان‌های سخت مواجه می‌شوند، می‌توانند از خودگفتاری استفاده و ذهن خود را از تفکر بدبینانه دور کنند تا در جهت امیدوار کننده‌تری حرکت کنند. فراموش نکنیم آدم‌های بوهادان که به برخورداری از روحیه تاب‌آوری و امید به آینده و زندگی، به موفقیت‌هایی در سطح جهانی رسیده‌اند. برخی نیز با امید به فرادهای بهتر تاریخ را تغییر داده‌اند. به عنوان مثال، نلسون ماندلا ۲۷ سال حبس را تحمل کرد، اما امیدوار ماند و برای ساختن یک کشور جدید استقامت کرد و به آزوری دربرنهادش هم رسید.

برگرفته و ترجمه از:
kansashealthsystem.com
greatergood.berkeley.edu

سبک نگارش

سبک نگارش

پیامبر(ص) در جنگ حنین و قتی
پراکندگی سپاه اسلام را دید، به درگاه خدا استعانت جست و به او توکل و عرض کرد: «خداوند! حمد و سپاس مخصوص توست و شکایتم را به درگاه تو می‌آورم و این تویی که باید از درگاهت کمک خواست و استعانتت جست.» در این هنگام جبرئیل بر پیامبر(ص) نازل شد و عرض کرد: «ای رسول خدا، دعایی کردی که موسی در آن هنگام که در یابرایش شکافته شد، این دعا را کرد و از شر فرعون نجات یافت.»

بیماری حضرت موسی(ع)

حضرت موسی(ع) را بیماری عارض شد، بنی اسرائیل نزد وی گذشت و فرمود: «ما به کمک خدا بر شما پیروز شدیم.»

در جنگ حنین می‌بینیم وقتی سپاه اسلام مورد تهاجم غافلگیرانه دشمن قرار گرفت صفوف مسلمانان از هم متفرق شد. پیامبر(ص) وقتی پراکندگی سپاه اسلام را دید، به درگاه خدا استعانتت جست و به او توکل و عرض کرد: «خداوند! حمد و سپاس مخصوص توست و شکایتم را به درگاه تو می‌آورم و این تویی که باید از درگاهت کمک خواست و استعانتت جست.» در این هنگام جبرئیل بر پیامبر(ص) نازل شد و عرض کرد: «ای رسول خدا، دعایی کردی که موسی در آن هنگام که در یابرایش شکافته شد، این دعا را کرد و از شر فرعون نجات یافت.»

راهنما



توکل به خدا و نقش آن در زندگی انسان

کلید گشایش هادر دست اوست

آن که خالصانه توکل می‌کند به چنان آرامش قلبی می‌رسد که تمام نگرانی‌هایش رفع می‌شود، زیرا او عمل صالح خویش را با توکل به قادر متعال آمیخته است. اعتماد به خدا خالص‌ترین اعتماد زندگی است و بی‌شک اتکای عمیق و باورمندانه به خداوند همچون کلیدی است که روزنه‌های امید را یک به یک می‌گشاید و کار را آسان می‌کند. پایگاه اطلاع‌رسانی حوزه به نقل از دانشنامه اسلامی و رجوع به آیات قرآن و متون معتبر دینی در باب توکل و معنا و کاربرد آن در زندگی مطالب مفیدی را استخراج کرده است که در اینجا گزیده‌ای از مهم‌ترین و کلیدی‌ترین مباحث آن را می‌آوریم.

پیامبر گرامی اسلام (ص) تفسیر توکل را از جبرئیل سؤال کرد. جبرئیل گفت: معنای توکل این است که انسان یقین کند به اینکه سود و زیان و بخشش و حرمان به دست مردم نیست و باید از آنها ناپدید بود. و اگر بنده‌ای به این مرتبه از معرفت برسد که جز برای خدا کاری انجام ندهد و جز او به کسی امیدوار نباشد و از غیر او نهراسد و غیر از خدا چشم طمع به کسی نداشته باشد، این همان توکل بر خداست.

شخصی به نام حسن بن جهم گفت: خدمت‌امام رضا(ع) رسیدم و عرض کردم: چلم به فدایت، حد تو مزرک چیست؟ فرمود: «توکل آن است که با اتکا به خدا از هیچ کس نترسی.» در روایت دیگری علی بن سوید می‌گوید: از امام کاظم(ع) تفسیر آیه «وَ تَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ» (سوره طلاق، آیه ۳) پرسیدم. فرمودند: «توکل دارای مراتب گوناگون است. از جمله درجات توکل آن است که در تمام امورات بر خدا توکل کنی و از آنچه خدا نسبت به تو انجام داده راضی باشی و بدانی که خدا جز خیر و فضیلت برای تو نمی‌خواهد و نیز بدانی که در تمام این امور اختیار با اوست. پس با واگذار کردن امور به او بر خدا توکل داشته باش.»

قرآن مجید در موارد متعددی توکل بر خدا را از ویژگی‌های افراد با ایمان می‌داند و می‌فرماید: خدا توکل کنید! اگر ایمان دارید. (سوره مائده، ۲۳) افراد با ایمان باید تنها بر خدا توکل کنند. (سوره آل عمران، آیه ۱۶۲) مؤمنان تنها کسانی هستند که هر گاه نام خدا برده شود، دل‌هایشان بیمناک می‌گردد و هنگامی که آیات او بر آنها خورند می‌شود! ایمانشان فرونی می‌گیرد و قططر بر پروردگارشان توکل دارند. (سوره انفال، آیه ۲) توکل آناری در پی دارد که بر تمامی شئون فردی و اجتماعی انسان تأثیر می‌گذارد. از جمله این آثار عبارتند از: الف) قدرت تصمیم‌گیری: هنگامی که تصمیم گرفتی، قاطع باش و بر خدا توکل کن زیرا خداوند متوکلان را دوست می‌دارد. (سوره آل عمران، ۱۵۹) پس بر خدا توکل کن که تو بر جایگاه حق آشکار قرار داری. (سوره نمل، ۹۰) یعنی با توجه به این جایگاه، بر خدا توکل کن و با عزمی راسخ و تصمیمی قاطع به کار خود ادامه بده ب) شجاعت: و از کافران و منافقان پیروی مکن و به آزارهای آنها بی‌اعتنائش و بر خدا توکل کن و همین بس که خدا حامی و مدافع تو باشد و یا توکل به خدای متعال از هیچ کس نهراس. (سوره احزاب، ۴۸) من تنها بر خدا توکل می‌کنم، شما هم به اتفاق بتان و خدایان باطل خود هر مکر و تدبیری دارید همه را فراهم آورید و هیچ چیز

الف) قدرت تصمیم‌گیری: هنگامی که تصمیم گرفتی، قاطع باش و بر خدا توکل کن زیرا خداوند متوکلان را دوست می‌دارد. (سوره آل عمران، ۱۵۹) پس بر خدا توکل کن که تو بر جایگاه حق آشکار قرار داری. (سوره نمل، ۹۰) یعنی با توجه به این جایگاه، بر خدا توکل کن و با عزمی راسخ و تصمیمی قاطع به کار خود ادامه بده ب) شجاعت: و از کافران و منافقان پیروی مکن و به آزارهای آنها بی‌اعتنائش و بر خدا توکل کن و همین بس که خدا حامی و مدافع تو باشد و یا توکل به خدای متعال از هیچ کس نهراس. (سوره احزاب، ۴۸) من تنها بر خدا توکل می‌کنم، شما هم به اتفاق بتان و خدایان باطل خود هر مکر و تدبیری دارید همه را فراهم آورید و هیچ چیز

الف) قدرت تصمیم‌گیری: هنگامی که تصمیم گرفتی، قاطع باش و بر خدا توکل کن زیرا خداوند متوکلان را دوست می‌دارد. (سوره آل عمران، ۱۵۹) پس بر خدا توکل کن که تو بر جایگاه حق آشکار قرار داری. (سوره نمل، ۹۰) یعنی با توجه به این جایگاه، بر خدا توکل کن و با عزمی راسخ و تصمیمی قاطع به کار خود ادامه بده ب) شجاعت: و از کافران و منافقان پیروی مکن و به آزارهای آنها بی‌اعتنائش و بر خدا توکل کن و همین بس که خدا حامی و مدافع تو باشد و یا توکل به خدای متعال از هیچ کس نهراس. (سوره احزاب، ۴۸) من تنها بر خدا توکل می‌کنم، شما هم به اتفاق بتان و خدایان باطل خود هر مکر و تدبیری دارید همه را فراهم آورید و هیچ چیز

الف) قدرت تصمیم‌گیری: هنگامی که تصمیم گرفتی، قاطع باش و بر خدا توکل کن زیرا خداوند متوکلان را دوست می‌دارد. (سوره آل عمران، ۱۵۹) پس بر خدا توکل کن که تو بر جایگاه حق آشکار قرار داری. (سوره نمل، ۹۰) یعنی با توجه به این جایگاه، بر خدا توکل کن و با عزمی راسخ و تصمیمی قاطع به کار خود ادامه بده ب) شجاعت: و از کافران و منافقان پیروی مکن و به آزارهای آنها بی‌اعتنائش و بر خدا توکل کن و همین بس که خدا حامی و مدافع تو باشد و یا توکل به خدای متعال از هیچ کس نهراس. (سوره احزاب، ۴۸) من تنها بر خدا توکل می‌کنم، شما هم به اتفاق بتان و خدایان باطل خود هر مکر و تدبیری دارید همه را فراهم آورید و هیچ چیز

پیامبر گرامی اسلام (ص) تفسیر توکل را از جبرئیل سؤال کرد. جبرئیل گفت: معنای توکل این است که انسان یقین کند به اینکه سود و زیان و بخشش و حرمان به دست مردم نیست و باید از آنها ناپدید بود. و اگر بنده‌ای به این مرتبه از معرفت برسد که جز برای خدا کاری انجام ندهد و جز او به کسی امیدوار نباشد و از غیر او نهراسد و غیر از خدا چشم طمع به کسی نداشته باشد، این همان توکل بر خداست

سبک نگارش