

«اگر امید نبود، هیچ مادری به فرزند خود شیر نمی داد و هیچ باغبانی درختی را نمی نشانید.» (نهج الفصاحه، ص ۹۳۶).

حضرت محمد (ص)

گاهی انسان برای رسیدن به مقصود، تمام تلاش و همت خود را به کار می گیرد، ولی برای موفق شدن، این به تنهایی کافی نیست و او به نیروی ماورایی و معجزه گر احتیاج دارد تا بتواند موانع را از سر راه بردارد. به این نیروی ماورایی، «امید» می گویند. لازمه ی امیدواری، حرکت و تلاش است. کسی که بدون حرکت، منتظر موفقیت باشد، مانند کشاورزی است که بدون کاشتن بذر، منتظر برداشت محصول باشد. امیدوار بودن، موهبتی معنوی و الهی است که چرخه ی زندگی را به گردش درمی آورد و موتور تلاش را روشن نگه می دارد. بدون امید، همه ی انگیزه ها به سردی می گریند.

امید، توانایی لذت بردن از تکامل و غلبه بر موانع بزرگ را به انسان ارزانی می دارد. هیجان و لذت زندگی در پویایی آن است و نیروی شگفت آور این تحرک و پویایی، همان امیدواری است.

#### راهکارهایی برای تقویت امید

- ✓ معنویت را در خود افزایش دهیم. هرچه به جهان معنوی بیشتر متصل باشیم، امید را بیشتر در خود گسترش داده ایم.
- ✓ افکار منفی را از خود دور کنیم. دور کردن این افکار سبب می شود، انسان احساس رضایت خاطر داشته باشد و امیدوارانه تر زندگی کند.
- ✓ عشق را با زندگی خود همراه سازیم. بیشتر انسان های ناامید، نمی توانند مهربانی و عشق درونی خود را به دیگران ابراز کنند و از عهده ی این کار به خوبی بر نمی آیند.
- ✓ به داشته های خود بیندیشیم و سختی ها را بیشتر از آن چه هستند، بزرگ نکنیم.
- ✓ مشکلات خود را با افراد واجد شرایط در میان بگذاریم و از راهنمایی آن ها استفاده کنیم و بالاتر از همه، مشکلات را از خدای خود بخواهیم که این سبب افزایش امیدواری در حل مشکل است.
- ✓ نماز بخوانیم. با خواندن نماز بذره های امید در دل ما جوانه می زنند.
- با خواندن زندگی نامه ی افراد موفق مثل ادیسون، پروین اعتصامی، دکتر حسایی و... درمی یابیم که این بزرگان در سخت ترین شرایط، امید به موفقیت را از دست نداده اند.

سیما حاج ابوالقاسمی