آرزویی بکن...

گوش های خدا پر از آرزوست و دستهایش پر از معجزه...

آرزویی بکن ...

شاید کوچکترین معجزه اش بزرگترین آرزوی تو باشد

امید چیست؟

امید، مجموعه ای از قدرت و نیروی اراده ای که شما برای اهدافتان دارید. نیروی اراده همان انرژی ذهنی وقدرت حسی است که برای رسیدن به هدف دارید و قدرت اجرا همان طرح های ذهنی برای رسیدن به هدف است. هدفی که معمولا بین رسیدن و نرسیدن قرار گرفته است .

چگونه به خودمان امید بدهیم؟

زندگی هر یک از ما سرشار از فراز و نشیب های متعددی است که برخی از آنها با کمی تلاش حل می شود و برخی نیاز به وقت و انرژی بیشتری دارد.

هنگام عبور از گردنه های دشوار زندگی لازم است به خودمان امید بدهیم. وجود و همراهی دوستان، آشنایان، خانواده و همسر بسیار خوب و ضروری است اما حقیقت این است که بهترین راهنما وکسی که در این مسیر می تواند به ما کمک کند خودمان هستیم.

راه های رسیدن به امید از دیدگاه اسلام :

1. توکل بخدا **2.** هدف **3.** کارو کوشش **4.** قناعت **5.** شاکر بودن

راهکارهایی جهت افزایش امید:

1. تغذیه

تغذیه مناسب و استفاده از مواد غذایی مفید یکی از مهمترین شیوه هایی است که به طور مستقیم در انرژی مثبت و امید به زندگی شما موثر است.

پرهیز از استعمال سیگار و مواد مخدر، الکل، افزایش فعالیت بدنی و ورزش منظم، جلوگیری از چاقی و اضافه وزن، کنترل استرس و فشار روانی، خوش بینی و تفکر مثبت و داشتن فعالیت مغزی، هفت راه مهم برای افزایش سلامت جسم و امید به زندگی است.

2 - آفریدن امید از درون

امید آفرین معادل امید بخش است، مایه ی امیدواری،و امید بخشی به معنای امیدبخشنده، کسی یا چیزی که امیدوار می کند، امیدوار کننده. منظور از امید آفرینی یک حالت روانی هیجانی و شناختی است که فرد حالت پیش بینی و انتظار وقوع رویداد خوب را دارد و ضمن احساس کارآیی و ثمر بخشی، فرد به این باور می رسد که می تواند بهتر از قبل به کارهایش رسیدگی کند و گرایشات رفتاری سازگار با حالات مثبت فوق را از خود بروز می دهد.

3.هدفمندی

اگر در زندگی مان هدف داشته باشیم و بدانیم دوست داریم به کجا برسیم در افزایش امید به شدت تاثیر گذار است.

4 -باورمندی

اعتقاد به وجود خداوند به عنوان پروردگار هستی بخش و کسی که زندگی ما را در مسیر صحیح هدایت خواهد کرد. همچنین اعتقاد به وجود خدا در مسیر دستیابی به اهدافمان و یاری رسانی وی در موفقیت ما بسیار تاثیر گذار خواهد بود.

5.قناعت

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

6 - کار و کوشش

فردی که دست از کار و کوشش بردارد، ناامیدی به سراغ او می‌آید. چه بسا افرادی که در رفاه زندگی و جزء اقشار پردرآمد جامعه هستند، هیچ امیدی نسبت به این زندگی ندارند؛ زیرا خود را برای به دست آوردن آن شی و یا خانه و ماشین به زحمت نمی‌اندازد و زندگی آنها به بن بست می‌رسد و می‌گوید: دیگر بهتر از این زندگی وجود ندارد و امید خود را از دست می‌دهند.

مقایسه افراد امیدوار با افراد ناامید:

افراد امیدوار شرایط بحرانی را با موفقیت پشت سر می گذارند ولی افراد ناامید خصوصیات ذیل را دارا می باشند

1. نداشتن هدف درست در زندگی
2. مقایسه خود با دیگران
3. انتظارات و توقعات بیش از اندازه
4. فراموش کردن خدا
5. برداشت نادرست و تعمیم بیش از اندازه

راههای غلبه برناامیدی

شاید گاهی ناامیدی با کمی ناراحتی و عصبانیت نیز همراه باشد. به شدت بر روی اهداف خود کار می‌کنید، اما راه به جایی نمی‌برید و اصلاً دلیلش را هم نمی‌دانید. تنها چیزی که می‌دانید این است که ناامید هستید و بدون توجه به این مطلب که تا چه اندازه به سختی تلاش می‌کنید، به هیچ جایی نمی‌رسید. انگار که آب در هاون می‌کوبید و تنها حسی که به شما دست می‌دهد چیزی نیست جز ناامیدی.

تمام این نکات به نظرتان آشنا می آید، اینطور نیست؟

1.رکورد کارهای خود را ثبت کنید.

2. بر روی عملی کردن آرزوهای خود تمرکز کنید.

3." هیاهو" را کنار بگذارید و ساده سازی را رواج دهید.

4. راه حل های چند جانبه؟؟؟؟

5. اهل عمل باشید.

6. مثبت باقی بمانید.

مثبت اندیش باشید!!!!!

وقتی به چیزی فکر می‌کنید، در واقع برایش کارت دعوت می‌فرستید. آیا هرگز برایتان پیش آمده که به دوستی که مدت‌ها از او بی‌خبر بوده‌اید فکر کنید و او ناگهان پس از سال‌ها، به شما تلفن بزند؟

شما با کلام خود می‌توانید روند حوادث را تغییر دهید. آیا هیچ‌وقت به این موضوع فکر کرده‌اید که اراده شما، تولید کننده افکارتان است نه اتفاقات روزمره. افکار و تصاویر ذهنی خود را کنترل کنید و اراده خود را بر آن‌ها تحمیل کنید. هرگز اجازه ندهید فردی یا موضوعی افکار شما را دستخوش نوسان کند یا تصویر ذهنی نامطلوبی برای شما بسازد. به‌جای تصاویر درهم و منفی، تصاویری زیبا از ذهنتان بسازید آن‌گاه خواهید دید که ذهن شما چه پیشگوی قابلی است.

فکر شما امواجی تولید می‌کند که باعث جذب ذهن و فکر دوست شما می‌شود و او با شما تماس می‌گیرد. در مورد آینده نیز همین قانون صدق می‌کند. وقتی شما شرایطی را برای آینده در نظر می‌گیرید و به آن فکر می‌کنید امکان وقوع آن را به طرز چشم‌گیری قطعی می‌کنید.

تصاویر ذهنی شما، به‌سوی شما باز می‌گردند. زندگی مانند آینه‌ای است که همیشه تصویر ذهن خودتان را منعکس می‌کند. افراد مثبت، مهربان، شاد و باگذشت، دنیا را مانند خودشان شاد و دلنشین می‌بینند و افراد منفی، غمگین، ناراضی و کینه‌جو تصاویر سخت و تاریکی در آن خواهند دید.

همیشه انتظار بهترین رویدادها را داشته باشید، امیدوار باشید(امید، همان ایمان است) امید یکی از زیباترین وجوه ذهن شماست و ناامیدی بدترین جنبه آن است. هنگامی‌که از رویدادی ناامید می‌شوید در واقع درهای ارتباط خود را با خداوند می‌بندید، در حالی‌که وقتی به آینده امیدوارید و دعا می‌کنید، رحمت خداوند را به‌سوی خود می‌کشید.

اگر می‌خوهید در این آینه کروی، آنچه به سویتان می‌آید زیبا و شادی بخش باشد، همان‌طور بیندیشید.

اگر انتظارات منفی و بدبینانه داشته باشید به طرف بدبختی و اتفاقات نامطلوب خواهید رفت ولی اگر انتظار بهترین‌ها را داشته باشید و ذهن خود را مملو از تصاویر و اتفاقات مثبت و زیبا از آینده نمائید برای شما همان اتفاق مثبت رخ خواهد داد.

"ناامیدی دیواری است محکم، که پشت آن یک پرتگاه است"

"امید جاده‌ای است روشن که به مقصود نهایی، منتهی می‌شود"

درباره آینده صحبت کنید. سعی کنید در استفاده از کلمات، آنهائی را انتخاب کنید که در آن علامتی از تحقق آرزوهای شما وجود داشته باشد. سعی کنید قالب‌های فکری نادرست کلمات منفی را درون خود ویران کنید و هنگام سخن گفتن از قدرت نفوذ کلام خود، نهایت بهره را ببرید. با کلمات امیدوار کننده، در خود شور و شوق ایجاد کنید.

شما هم حتماً در اطراف خود به افرادی برخورد کرده‌اید که معروف به منفی‌بافی هستند؟ آیا هرگز دقت کرده‌اید که همین افراد تا چه میزان (نسبت به دیگران) بیشتر دچار بد شانسی و بد بیاری می‌شوند؟ فکر می‌کنید علت چیست؟ مسلماً علت این امر، منفی‌بافی درونی خود آنهاست. در گذشته وقتی قصد انجام کاری را داشتند می‌گفتند: نفوس بد نزنید یا نفوس خوب بزنید. این اصطلاح نیر دقیقاً به همین اصل باز می‌گردد که شما با کلام خود می‌توانید روند حوادث را تغییر دهید.

"هفته خوابگاه ها گرامی باد"

تنظیم: زینب نمدمالیانی زاده

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

اداره مشاوره و سلامت روان

معاونت آموزشی، تحقیقات و دانشجویی