

یأس و ناامیدی

۱-۴- مقدمه

دنيا به گونه‌ای است که هیچ گاه خوشی و راحتی در آن همیشگی نیست بلکه همیشه زندگی مقرون و همراه با سختی‌ها، مشکلات و بلاهای مختلف است. انسان نمی‌تواند بر تمام آن چه در دنیا است به گونه‌ای که دلخواه و مطلوب اوست، تسلط پیدا کند، به اختیار خود درآورد و در آن تغییر ایجاد کند. زیرا بسیاری از عوامل خارج از اختیار و اراده اوست ولی می‌تواند خود را تغییر دهد و با بالا بردن سطح تحمل و صبر از یک سو و پایین آوردن انتظارات، از سوی دیگر خود را با محیط وفق دهد و در سخت‌ترین شرایط نیز منعطف و سازگار باشد. اگر نمی‌توانیم محیط و اطرافیان را تغییر دهیم می‌توانیم خود و اندیشه‌های خود را تغییر دهیم و این بزرگ‌ترین توانایی انسان است. بنابراین باید با بالا بردن صبر و ظرفیت تحمل مشکلات، توان و استعدادهای نهفته خود را شکوفا سازیم و با اعتراض نکردن به تکوین و جهان و خدا و عوامل خارج از اراده خویش، خود را دچار یأس و ناامیدی و مشکلات روحی و روانی نکنیم.

هر چه معرفت ما به خداوند و ابعاد وجودی او بیشتر شود ایمان ما نسبت به او بیشتر خواهد شد و ایمان بر خواسته از معرفت عمیق، آثار روانی و رفتاری را در پی دارد. به عنوان مثال اگر ما این حقیقت را درک کردیم که خداوند دریای بیکران رحمت و رأفت و مهربانی نسبت به مخلوقاتش است و یا به این حقیقت پی بردیم که رحمت او همه چیز را احاطه کرده و این رحمت بی‌منتها همواره بر کویر وجود ما سرازیر است و عفو و بخشش او برتر از آن چیزی است که ما تصور می‌کنیم و اگر کمی فکر می‌کردیم و در می‌یافتیم که ما دائماً از نعمت‌های الهی بهرمندهستیم، هرگز آیه یأس نمی‌خواندیم و خود را دور افتاده از رحمت الهی نمی‌دانستیم. پس یأس و ناامیدی چیزی نیست مگر این که انسان نسبت به ارزشمندی خود، آینده و جهان احساس تردید کند. ناامیدی به حالتی اطلاق می‌شود که فرد انگیزه خود را برای پیشرفت، حل مسأله، روابط اجتماعی، موفقیت، تحول،

یأس و ناامیدی

یادگیری، دستیابی به اهداف زندگی و به طور کلی جنبه‌های مثبت از دست می‌دهد. این یأس و ناامیدی در سه سطح مورد بررسی قرار می‌گیرد:

۱. در سطح تحولی؛ فرد مأیوس و ناامید سؤالاتی از قبیل این که برای چه زندگی می‌کنم و چرا دست به تولید نردم و یا چرا به فلان سمت و مسؤولیت نرسیدم و مواردی نظیر آن را طرح می‌کند و از موقعیتی که دارد، شدیداً احساس نارضایتی می‌کند. این موضوع باعث می‌شود که فرد پس از مدتی، دچار یأس و ناامیدی می‌شود.

۲. در سطح یادگیری؛ فرد پی در پی شکست می‌خورد و نمی‌تواند موقعیتی کسب نماید. هیچ تلاشی در زندگی از خود بروز نمی‌دهد، توان نشان دادن خلاقیت را ندارد و نیز برای این فرد، رفتار مناسب و نادرست معنا ندارد. در سطح پیشرفته این نوع یأس و ناامیدی، احتمال دست زدن به خودکشی وجود دارد. می‌توان نتیجه گرفت در این سطح، بخش اعظمی از ظرفیت‌های انسانی بی‌استفاده می‌ماند و روابط اجتماعی محدود می‌شود در نتیجه فرد مأیوس و ناامید، از نظر دیگران فردی دل‌چسب برای روابط اجتماعی نیست.

۳. سطح مرضی؛ که می‌توان آن را از اختلالات افسردگی دانست، فرد توانایی کار کردن ندارد. از دیدگاه این سطح، فرد مأیوس و ناامید، بیمار محسوب می‌شود و ممکن است عوارض جسمی همچون بیماری‌های عفونی، انگلی و غیره گریبان‌گیر فرد مأیوس و ناامید شود. هم‌چنین می‌توان ناامیدی را به عنوان یکی از نشانه‌های افسردگی در نظر گرفت.

۲-۴- آثار روانی یأس و ناامیدی

۱. اندوه و تأسف: فرد مأیوس چون نسبت به گذشته خود احساس خوبی نداشته و دورنمای زندگی خود را تاریک و مبهم تصور می‌کند و شالوده‌آسای نشاط و کامیابی یعنی امید را از دست داده است، همواره دچار غم و اندوه می‌شود. حضرت علی می‌فرماید:

إِنَّ مَلَكَهُ الْيَأْسُ قَتَلَهُ الْأَسْفَ؛^۱

اگر ناامیدی بر او حاکم شود، اندوه و تأسف او را می‌کشد.

۲. **تصمیم‌گیری‌های نادرست:** افراد مایوس و ناامید همواره در همه زمین‌ها به جنبه منفی مسائل توجه کرده و برای تصمیم‌گیری انگیزه کافی ندارند. همچنین این افراد نسبت به آینده خوش بین نیستند و در نتیجه توان خود را برای اتخاذ تصمیم صرف نمی‌کنند. بنابراین نمی‌تواند محصول این گونه تصمیم‌گیری‌ها، حساب شده و صحیح باشد.

۳. **عدم استفاده از استعدادها و شایستگی‌ها:** افراد مایوس چون از نظر فکری تحرک ندارند و از لحاظ عملی تلاش نمی‌کنند. هرگز استعداد آن‌ها شکوفا نمی‌شود و نمی‌توانند شایستگی‌ها و توانایی‌های خود را بروز داده و در نتیجه تمام یا بخش اعظمی از استعداد آن‌ها بی‌استفاده ماند.

۴. **احساس پوچی و بیهودگی:** معمولاً زمانی احساس پوچی و بیهودگی به انسان دست می‌دهد که فرد از فضل و عنایت خداوند ناامید و مایوس شود. متأسفانه بیشتر خودکشی‌ها در اثر این موضوع اتفاق می‌افتد، که فرد خود را در پایان راه می‌پندارد و از همه کس و همه چیز ناامید شده و خسته شده و در این صورت احساس پوچی و بیهودگی به وی دست می‌دهد.

۵. **تسلیم، واگذاری، کنارگیری و انزوا:** افراد مایوس چون در زندگی روزمره خود امیدوار حرکت نمی‌کنند و نسبت به آینده خوش بین نیستند، مطمئناً در مقابل مشکلات به جای مقاومت و تلاش بیشتر، ناامید شده و تسلیم مشکلات و سختی‌ها می‌شوند، در نتیجه فرد وقتی به شکل مکرر امور را واگذار کرد و تسلیم شد، چاره‌ای جزء کنارگیری و انزوا ندارد.

۶. **عدم ثبات شغلی:** یأس و ناامیدی انسان را دچار کسالت روحی می‌کند و باعث می‌شود که فرد، تلاش و تحرک خود را در حرفه و شغلش به کار نبندد و یا در هر کار و شغلی که وارد شود، نمی‌تواند روابط رضایت بخشی را با همکارانش

۱. حکمت ۱۰۸ نهج البلاغه.

یأس و ناامیدی

داشته باشد. بنابراین شغل و کار خود را در معرض خطر قرار داده و از دست می‌دهد.

۷. **افزایش احتمالی ابتلاء به اعتیاد:** اعتیاد نوعی مکانیزم دفاعی برای فرد مأیوس و ناامید است که دوست دارد حتی برای ساعتی اندک این هزینه زیاد را بپردازد و به آرامش مقطعی دست یابد. اما غافل از این که اعتیاد روحیه ناامیدی و یأس را بیشتر نموده و هر چه بیشتر ادامه یابد و فرد به ناکامی و سقوط نزدیک‌تر می‌شود.

۸. **افزایش احتمالی مشکلات خانوادگی:** یأس و ناامیدی قدرت واکنش صحیح را از انسان سلب می‌کند و حتی مکانیزم‌های بدن را دچار ضعف می‌نماید. بنابراین فرد توان خود را در حل مشکلات از دست می‌دهد و هر روز به مشکلات او افزوده می‌گردد. مشکلات خانوادگی نیز به همین منوال است و چون فرد مأیوس و ناامید واکنش مناسب در حل این مشکلات را از خود بروز نمی‌دهد، روز به روز بر مشکلات افزوده و ارتباط فرد با دیگر اعضای خانواده‌اش دچار آسیب جدی می‌شود.

۹. **به مخاطره افتادن سلامت جسمانی:** ناامیدی و یأس در شکل مفرط خود، در قالب افسردگی، کاهش عملکرد دستگاه ایمنی، مستعد نمودن بدن در ابتلاء به انواع بیماری‌های عفونی، ویروسی، قارچی، انگلی و باکتریایی نمود می‌یابد. یکی از مشخصه‌های سلامت جسمانی تعادل در تغذیه و اشتهاست که متأسفانه افراد مأیوس و ناامید با کاهش یا افزایش آن روبرو هستند که سلامت جسم را به خطر می‌اندازد.

۱۰. **عدم لذت از معنویات و مادیات:** متأسفانه در اثر ناامیدی و یأس، نشاط و شادابی در امور معنوی کم رنگ می‌شوند و فرد نمی‌تواند از این امور به شکل مطلوب استفاده کند. در نتیجه از امور معنوی لذت نمی‌برد و پس از مدتی نسبت به آن‌ها بی‌تفاوت و دچار تردید می‌گردد. فرد مأیوس و ناامید در انجام امور مادی نیز با بی‌حوصلگی وارد عمل شده و تلاش و کوشش خود را برای رسیدن به اهداف

متمرکز نمی‌کند. بنابراین از امور مادی خود نیز لذت نبرده و همواره شکست و ناکامی را تجربه می‌کند.

۱۱. از دیگر آثار روانی ناامیدی می‌توان به مواردی چون کاهش انرژی بدن از جهت روحی و جسمی، ترس و دلهره در انجام کارها، احساس حقارت، بی‌ارزشی و سستی و ... نام برد.

۳-۴- راه‌های پیشگیری و درمان ناامیدی

۱. توکل: انسان‌هایی که به خداوند توکل دارند و به غیر خدا وابستگی و دل بستگی ندارند همواره از اعتماد به نفس بالایی برخوردار بوده و از منظر آن‌ها، جهان ماده، تنها گذرگاه و محل عبور است و جاودانگی و بقا ندارد؛ در نتیجه با چنین دیدگاهی، تحمل شکست ناکامی برای آن‌ها بسیار آسان است و یأس و ناامیدی هرگز بر آن‌ها غلبه نخواهد کرد.

وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ^۱

۲. تقویت اراده: امام صادق فرمودند:

سه چیز انسان را از رفتن در پی مقامات عالیه و اهداف بلند باز می‌دارد، کوتاهی همت، چاره‌اندیش نبودن و سستی اندیشه.^۲
پس اگر برای رسیدن به مقصود تمام همت خود را به کار نگرفته و اراده خود را تقویت نکنیم، مطمئناً شکست را تجربه خواهیم کرد.

۳. مثبت اندیشی: یکی از بهترین راه‌های درمان یأس و ناامیدی است. اندیشه مثبت، همیشه یک عمل کرد مثبت را به دنبال دارد و همچنین نگرش انسان را نسبت به همه چیز شایسته می‌کند. حضرت علی می‌فرماید:
اندیشه کردن در خوبی‌ها، انگیزه به کار بستن آن‌ها می‌شود.^۳

۱. طلاق (۶۵): ۳.

۲. تحف العقول، ۳۱۸.

۳. غررالحکم، ۱۳۹۵.

۴. **استدراج:** از آنجا که موفقیت در انجام کارها، نشاط آور و شادی آفرین است روحیه امید را در انسان زنده می‌کند. بنابراین سعی کنید فعالیت خود را با کارهای کوچک آغاز کنید و کارهایی را که انجام می‌دهید هرگز کوچک نشمارید. فراموش نکنید که باید همیشه کارهای بزرگ را پس از مطالعه و بررسی دقیق انجام دهید.

۵. **برنامه‌ریزی برای آینده:** روحیه برنامه‌ریزی، بینش «نشدن و نتوانستن» را از بین خواهد برد. با برنامه‌ریزی راه موفقیت را می‌توان برای خود هموار نموده و با تلاش و کوشش به اهداف از پیش تعیین شده خود دست یافت. کارهای بزرگ و اساسی، همواره با برنامه‌ریزی محقق شده و با تلاش مستمر به نتیجه می‌رسد.

۶. **ورزش:** هنگامی که فرد با شدت ورزش می‌کند، اکسیژن را وارد تک تک سلول‌های خود می‌کند. ورزش کردن گردش خون را اصلاح می‌کند، خستگی را کاهش می‌دهد، انرژی پدید می‌آورد و ظرفیت فرد را برای مقابله با فشار روانی و استرس بالا می‌برد. بنابراین ورزش یکی از بهترین موارد پیشگیری یأس و ناامیدی است.

۷. **گردش در طبیعت:** در روایت آمده است یکی از راه‌های ایجاد نشاط، نگاه به سبزه است. (اخبار الرضا، ص ۴۰)

طبیعت برای زدودن غم، اندوه، یأس و ناامیدی بسیار مفید است. چون نگاه به طبیعت انسان را به یاد خدا و فضیلت او می‌اندازد و مشکلات را کم رنگ می‌کند. برای پیشگیری از بروز یأس و ناامیدی می‌توان به مواردی مانند پرورش خوشبینی و اشتیاق، تغییر در عادات کوچک زندگی، تنظیم ساعت خواب و یادداشت برداری از کارهای انجام شده روزانه و کارهای ناتمام اشاره نمود.

۱-۳-۴- راه کارهای درمان یأس و بدبینی توهم عدم توجه خداوند به انسان

خداوند از رگ گردن به انسان نزدیک تر است و از آن چه در فکر و ذهن ما می‌گذرد مطلع است. اما گاهی آن چه ما می‌خواهیم به صلاح من و شما نیست و یا

در آینده بهتر از آن را به ما خواهد داد. مضافاً که این جهان، مادی است و قوانین طبیعت بر آن حکم فرما است و این گونه نیست که هر چه ما بخواهیم خداوند باید به ما عطا کند. چرا که در آن صورت جهان تخیلات و آرزوها خواهد شد و از همه مهم‌تر انسان در پرتو تلاش و اختیار آزادش است که به اهدافش می‌رسد، نه با آرزو کردن بدون تلاش. راه‌کارهای برخورد با چنین فردی عبارتند از:

۱. روابط گرم و صمیمانه خود را با وی بیشتر کنید تا در پرتو روابط مثبت و دلسوزانه‌تان به شما اعتماد بیشتری کند.

۲. توانایی‌ها و موفقیت‌های گذشته وی را به او یادآوری کنید تا احساس کند فردی کار آمد، توانا، با استعداد و موفق است و اگر تلاش کند آینده خوبی خواهد داشت.

۳. در جمع دوستان متدین، مذهبی و باوقار خودتان به وی بیشتر میدان دهید و به او ارزش و بهاء داده تا خود و هویت ارزشمندش را بهتر بیابد و درک کند. بدین وسیله خلاً فکری او پر می‌شود و از این طریق ارتباط معنوی اش با خداوند متعال و ارزش‌های دینی گسترده‌تر خواهد شد.

۴. سعی شود اگر نکته منفی در برخی رفتارهایش وجود دارد برجسته نکنید و از آن اغماض کرده تا خودش به تدریج دریابد و یا به صورت غیر مستقیم در صدد اصلاح آن برآید و اگر کسی به او خرده گرفت از او دفاع کنید و در مجموع او را از خود بدانید. توکل، اراده، مثبت‌اندیشی، برنامه‌ریزی برای آینده، ورزش و گردش در طبیعت را به او توصیه کنید.

۲-۳-۴- راه‌کارهای درمان یأس از رحمت خداوند متعال و بخشودگی از گناهان

در این خصوص باید دانست میان روش هدایتی خداوند و وسوسه‌های شیطان تفاوت اساسی وجود دارد. قبل از انجام گناه خداوند آدمی را از نزدیک شدن به

حریم گناه به شدت هشدار می‌دهد. اما شیطان گناه را در نظر انسان کوچک می‌شمارد و آن را قابل جبران جلوه می‌دهد. «بعد از انجام گناه» خداوند به کسانی که پشیمان می‌شوند و به فکر اصلاح و جبران می‌باشند وعده آمرزش و حتی پذیرش بیش از گذشته را می‌دهد تا آدمی با امیدواری به رحمت خداوند هر چه سریع‌تر و پایدارتر به راستی و درستی گرایش پیدا کند. اما شیطان ناامیدی و بریدگی را در دل و جان آدمی رخنه می‌دهد تا بیش از پیش در لجن زار آلودگی غوطه ور شود.

با آگاهی به آن چه گفته شد حال باید دانست یأس از رحمت خداوند گناهی بزرگ است. مگر خود او نفرموده است که «به آن بندگانم که با عصیان برنفس خویش اسراف کردن بگو هرگز از رحمت خداوند ناامید مباشید البته خداوند گناهان را خواهد بخشید که او بسیار آمرزنده و مهربان است». پیامبر نیز فرمودند: التائب من الذنب کمن لا ذنب له ؛ توبه کننده از گناه همانند کسی است که گناهی نکرده است.^۱

پس چرا از رحمت او مأیوس باشیم؟ امام سجاد در دعای ابو حمزه می‌فرماید:

خدایا آنگاه که به گناهانم می‌نگرم آه از نهادم بر می‌آید و جزع و فزع می‌کنم و آن گاه که به کرم تو می‌نگرم طمع می‌کنم.
آن چه در این موضوع مهم می‌باشد این است که عزم راسخ داشته باشید که دیگر گناه نکنید و گذشته خود را فراموش کرده و به راه‌کارهای ذیل عمل نمایید که در این موضوع سودمند است:

۱. مطالعه پیوسته در عوالم پس از مرگ و احوال برزخ و قیامت و جدیت در ترس از عوالم پس از مرگ.
۲. مطالعه پیرامون عواقب وخیم گناهان.
۳. ارتباط پیوسته و قلبی با خداوند، خواندن قرآن، دعاها، نماز شب و ...

۱. (بحار الانوار، ج ۲، ص ۱۵۴)

۴. داشتن حالت انابه، خضوع و تضرع دائمی، توبه و استغفار.
۵. دوری از عواملی که انسان را به گناه متمایل می‌سازد؛ مانند محیط‌های آلوده به گناه.
۶. از بین بردن زمینه گناه؛ مثلاً کسی که انحرافات جنسی دارد باید هر چه سریع‌تر ازدواج کند.
۷. نشست و برخاست با افراد مؤمن و خدا ترس.
۸. جدیت در مبارزه با خواهش‌های نفسانی.
۹. تقویت اراده، توکل، مثبت اندیشی، استدراج، ورزش‌گردش در طبیعت.

۳-۳-۴- راهکار های درمان یأس و ناامیدی از نرسیدن به هدف خود

همواره به آرمان‌های دست نیافتنی نیاندیشید بلکه موفقیت‌های خود را نیز در نظر بگیرید.

خواست‌ها و تمایلات خود را در سطح توانایی‌ها تنزل دهید. نشاط خود را همواره حفظ کنید و هرگز خود را مریض و ضعیف به حساب نیاورید. برای حفظ نشاط همه روزه ورزش کنید. مشکلات را عادی بدانید و همان اندازه آن‌ها را بپذیرید که کامیابی‌ها را پذیرا هستید.

برای رشد معنویت باید برای خود برنامه‌ریزی کنید. البته سعی شود به جای برنامه سنگین، برنامه قابل اجرا تدوین شده و در اجرای آن مداومت و جدیت داشته باشید.

همواره از خداوند در همه امور مدد جویید و نسبت به آن چه او مقدر می‌فرماید راضی باشید.

۴-۳-۴- راهکارهای درمان یأس و ناامیدی به سبب احساس از

دست دادن حالات روحانیت و معنویت

۱. پرهیز از پرخوری و پرخوابی.
۲. هفته‌ای یک روز، روزه بگیرید به خصوص اگر روزه قضا دارید.
۳. بر نماز و اوقات و آداب آن مواظبت کنید.
۴. برنامه‌ای منظم برای بررسی اعمال روزانه خود طراحی کنید. مثلاً هر شب نیم ساعت، کلیه اعمال روزانه خود را بررسی کنید.
۵. سحر خیزی را در برنامه خود قرار دهید.
۶. قرآن را همراه با تدبیر در معانی آن تلاوت کنید.
۷. نمازهای خود را با حضور قلب بخوانید.
۸. ورزش و گردش در طبیعت داشته باشید.
۹. مثبت نگر باشید و به نعمت‌ها و داده‌های خداوند فکر کنید.

۵-۳-۴- راه‌کارهای درمان یأس و ناامیدی به سبب توهم منفی نسبت به مرگ و میر

برای این که آدمی در فراز و نشیب زندگی، احساس پوچی نکند باید نخست به تقویت تفکر دینی و هدایت گرایش فطری و تفسیر فلسفه حیات و تبیین جایگاه رفیع انسان در عالم هستی بپردازد، آنگاه راه‌کارهای اجرایی ذیل را برای رسیدن به اهداف فوق، عملی سازد:

۱. هدف گذاری دقیق و برنامه ریزی صحیح در زمینه ی فراهم ساختن شرایط ارتباط مداوم و مستمر با نهادهای دینی و علمای مذهبی و بندگان صالح خداوند.
۲. انس بیشتر با قرآن و احادیث و شناسایی ویژگی‌های ارزشی و ضد ارزشی بر اساس قرآن و عترت.
۳. ترسیم و تفسیر نقاط قوت و امتیاز تفکر دینی نسبت به سایر مکاتب و مسالک فکری.
۴. تجدید نظر در وضعیت موجود از نظر فکری و رفتاری و تلاش در جهت

تبدیل وضعیت موجود به وضعیت مطلوب و آرمانی در حوزه بینش و منش و اندیشه.

۵. تلاش در جهت تحصیل فضیلت‌های اخلاقی و محدودیت نیت و جنبه‌های باطن (حسن فاعلی) و جنبه‌های ظاهری اعمال (حسن فعلی).
۶. شناسایی دوستان خوب و انس و ارتباط بیشتر با آنان.
۷. تلاش در جهت استشمام رایحه دلنشین گل از گلاب معطر امامت و ولایت از طریق توسلات و زیارت عتبات عالیات از راه دور و نزدیک.
۸. ورزش نمایند.
۹. مثبت نگر باشید.

۶-۳-۴- راه کارهای درمان یأس و ناامیدی به سبب احساس شکست در زندگی

اگر به گذشته و حال خود توجه کنید، شاهد موفقیت‌های زیادی در زندگی خواهید بود. بنابراین اگر کمی درباره توانایی‌ها و استعدادها و توانمندی‌های خود دقت کنید، خواهید یافت که نباید دچار سردرگمی بود و احساس شکست کرد. بلکه اغلب احساس غرور و موفقیت خواهید کرد و با تکیه بر تجربه‌های گذشته، روح امید برای تلاشی بیشتر و دستیابی به موفقیت‌های بعدی در شما زنده خواهد شد. پس:

۱. همواره به خود تلقین کنید که: «فردی توانمند و قدرتمند هستید» و افکار منفی را از خود دور کنید و بیشتر به نقاط قوت خود بیندیشید.
۲. با مرجعه به پزشک از سیستم غددی بدن مطلع گردید چرا که اگر اختلالی در سیستم غددی ایجاد گردد ممکن است مستقیماً سیستم اعصاب و مغز فرد دچار اختلال گردد و موجب بعضی توهمات و افکار منفی شود.
۳. ارتباط‌های اجتماعی خود را با دوستان، اقوام و خانواده محترمتان گسترش دهید.

یأس و ناامیدی

۴. سعی کنید در هیچ مکانی، تنهایی به سر نبرید.
۵. اوقات فراغت خود را بیشتر به کار، فعالیت و ورزش‌های دسته جمعی بپردازید.
۶. هر روز کمی در پارک یا محیط‌های سبز و خرم و با صفا، پیاده‌روی کنید.
۷. حتی المقدور هفته‌ای یکبار به کوهنوردی رفته و از مناظر زیبای طبیعت لذت ببرید.
۸. مسافرت‌های تفریحی و دسته جمعی و شرکت در اردوهای علمی، تفریحی و زیارتی رفته که در کاهش این گونه افکار موثر است.
۹. با ورود افکار منفی و توهمات به ذهن‌تان، دوش آب ولرم بگیرید و در صورت امکان به شنا در استخر بپردازید.

۷-۳-۴- راه‌کارهای درمان یأس و ناامیدی به سبب ناملايمات زندگی

۱. راه‌یابی به دنیای پر نشاط امید و رخت بستن سایه شوم ناامیدی از فضای زندگی انسان.
۲. رشد و تعالی نفس در بستر رهنمودهای دینی.
۳. جلوگیری نسبت به غفلت از خداوند که ریشه همه لغزش‌ها است.
۴. پا برجایی انسان بر عهد بندگی و پایداری او بر پیمان فطری خویش با خداوند.
۵. توکل به خداوند و توسل به معصومین .
۶. روی آوردن به صبر.
۷. دعا و نیایش به درگاه خداوند.
۸. ورزش
۹. تقویت مثبت‌نگری.

۸-۳-۴- راه کارهای درمان یأس و ناامیدی از مشکلات زیاد در زندگی

۱. کاغذ و قلمی بردارید و تمام توانایی‌ها، استعدادها و توانمندی‌های مختلف جسمانی، علمی، هنری، روانی و اجتماعی خود را یادداشت کنید و روزی یکی دو بار آن‌ها را برای خود بخوانید و مرور کنید.
۲. نعمت‌های مختلفی که از آن برخوردارید را روی کاغذ بنویسید و هر روز آن‌ها را برای خود بخوانید.
۳. موفقیت‌های زندگی خود را از ابتدا تا کنون روی کاغذ بنویسید و هر روز برای خود مرور کنید.
۴. هر روز به مدت یکی دو ساعت ورزش کنید و حتی المقدور ورزش‌های دسته جمعی بپردازید.
۵. در صورت امکان هفته‌ای یکی دو بار شنا کنید.
۶. حتی المقدور جمعه‌ها به اتفاق دوستان نزدیک خود به کوه بروید.
۷. در فعالیت‌های دسته جمعی مثل اردوها شرکت فعال داشته باشید.
۸. تا می‌توانید در محیط‌های تنها قرار نگیرید.
۹. اگر این حالت یأس و افسردگی به مدت شش ماه یا بیشتر ادامه یافت به روان پزشک مراجعه نمایید.

۹-۳-۴- راهکارهای برخورد با افراد مأیوس و ناامیدی که گرفتاری‌های زیادی در زندگی دیده‌اند

۱. از بحث و جدال کردن با این افراد خودداری کنید.
۲. سعی کنید آن‌ها را به مجالس شاد و با نشاط دعوت کنید.
۳. از بحث در مورد مرگ، بیماری و مسائلی از این قبیل در حضور آن‌ها جداً خودداری کنید.
۴. به آن‌ها توصیه کنید که هر روز ساعتی به ورزش مورد علاقه خود بپردازند،

خصوصاً ورزش شنا و پیاده روی.

۵. هر وقت احساس می کنید که خیلی کسل و ناراحتند، توصیه کنید که یک دوش آب ولرم بگیرند.

۶. از قرار گرفتن این افراد در محیط‌های تنها و خلوت جلوگیری کنید.

۷. آن‌ها را در فعالیت‌های اجتماعی شرکت دهید.

۸. در صورت مراجعه به روان پزشک همراه آن‌ها باشید و در صورت تجویز دارو، تاکید کنید سر وقت مصرف کنند.

۹. اگر مشکلات آن‌ها را در زندگی شناسایی نموده‌اید و سعی در حل آن مشکلات داشته باشید.

۱۰-۳-۴- راه‌کارهای یأس و ناامیدی به سبب بدبینی

بدبینی علل و عوامل مختلفی دارد که اهم آن‌ها عبارتند از نداشتن فلسفه درست و اساسی در زندگی، فقدان ایده آل و آرمان عالی و معنوی، مسائل تربیتی و خانوادگی، ناکامی و شکست در خواسته‌ها، تعارضات داخلی و ناتوانی در حل آن‌ها و در نهایت، بحران هویت.

نکته مهم و اساسی، نحوه برخورد انسان با این مسائل است. در این رابطه دو گونه برخورد می‌توان داشت:
۱. واکنش انفعالی.

دربرخورد انفعالی انسان همواره مشکلات را بزرگ می‌داند. در اکثر صحنه‌ها خود را شکست خورده می‌پندارد. علی‌رغم این که از خود انتظارات بیش از حد دارد در گشودن راه و گام نهادن به سوی هدف خود را ناتوان می‌بیند. امکانات، توانمندی‌ها و موفقیت‌های خویش را فراموش می‌کند. کم‌کم احساس یأس، ضعف و سستی در او فزونی یافته و خود را بیمار می‌پندارد. اگر این روند ادامه یابد واقعاً گرفتار بیماری‌هایی خواهد شد که با هیچ دارویی جزء با تغییر در روحیه فرد بیمار درمان نمی‌شود.

۲. واکنش فعال.

در برخورد فعال، انسان به مقایسه معقول و منطقی بین خواسته‌ها، توانمندی‌ها، شکست‌ها و پیروزی‌ها می‌پردازد. توقع از خویش را با واقعیات و توانایی‌های فردی و شرایط محیطی و اجتماعی تنظیم می‌کند و با جدیت، نشاط و روحیه بالا به فعالیت و تلاش می‌پردازد.

در نهایت راهکارهای یأس و ناامیدی به سبب بدبینی را می‌توان به شرح زیر برشمرد:

۱. همواره به آرمان‌های دست نیافتنی نیاندیشید بلکه موفقیت‌های خویش را نیز در نظر بگیرید.

۲. خواسته‌ها و تمایلات خود را در سطح توانایی‌ها تنزل دهید.

۳. نشاط خود را همواره حفظ کنید و هرگز خود را مریض و ضعیف به حساب نیاورید.

۴. مشکلات را عادی بدانید و به همان اندازه آن‌ها را بپذیرید که کامیابی‌ها را بپذیرا هستید.

۵. برای رشد معنویت باید برای خود برنامه‌ریزی کنید. البته برنامه سنگین نریزید بلکه اندک. ولی در اجرای آن مداومت و جدیت داشته باشید.

۶. همواره خداوند را در همه امور مدد جویید و نسبت به آن چه او مقدر می‌فرماید راضی باشید.

۱۱-۳-۴- راهکارهای درمان یأس و ناامیدی به سبب نگرانی از آینده

۱. آینده نگر باشید و برای چند سال آینده برنامه‌ریزی کنید.

۲. با افراد شاد، خوشبین و امیدوار مجالست داشته باشید و از روحیه آن‌ها الهام بگیرید.

۳. به شدت از منفی‌گرایی بر حذر باشید و افکار منفی را از خود دور کنید.

۴. از دیگران، بالاخص مشاور، در این زمینه کمک بگیرید.
۵. منزوی نباشید و با افراد با تجربه و متعهد ارتباط صمیمانه برقرار کنید.
۶. کتاب‌هایی را که در زمینه شادکامی، رمز موفقیت و راز مردان بزرگ، نوشته شده، با دقت بخوانید و به دستورات آن‌ها عمل کنید.
۷. ورزش کنید زیرا ورزش در سلامتی جسم و شادی روح مؤثر است.
۸. در محیط‌های شاد و سالم به استراحت و تفریح بپردازید.
۹. از افراد منفی‌گرا برحذر باشید.
۱۰. از بحث‌های رنج‌آور با این و آن اجتناب کنید.
۱۱. توجه کنید که مشکلات و رنج‌ها، همیشگی نیست و روزگار در تحول و تغییر است. چه بسا حوادث پیش‌بینی نشده‌ای نیز در حل مشکلات به یاری انسان بشتابد.
۱۲. خاطرات تلخ را به دست فراموشی بسپارید و از بازگو کردن آن برای دیگران، پرهیز کنید.
۱۳. به سفرهای زیارتی و تفریحی بروید.
۱۴. توسل به ائمه داشته باشید، توکل به خداوند نمایید و در همه امور از او مدد جویید.

۱۲-۳-۴- راه‌کارهای درمان یأس و ناامیدی بسبب دل سردی از کار

دل سردی از کار دلایل مختلف و متعددی دارد که می‌توان به موارد زیر اشاره نمود.

۱. از دست دادن انگیزه به علت:

الف) از ابتدا انگیزه قوی برای انجام کار نداشته‌اید چرا که ضرورت آن را به خوبی دریافت نکرده‌اید.

ب) برنامه‌ریزی دقیق برای اجرای کار مورد نظر نداشته و بعد از مدتی احساس

خستگی نموده و آن کار را رها کرده‌اید. لذا باید برای تحقق اهداف با برنامه از پیش تدوین شده وارد عمل شوید.

ج) افراد دیگری شما را از تعقیب کار باز داشته‌اند و آن را بی‌ثمر و کم‌فایده و تکراری معرفی کرده و توان روحی شما را از شما سلب نمودند. از این رو بعد از پی بردن به ضرورت کار و دریافت مشورت از دیگران با وارد شدن به کار، دیگر به حرف کسی گوش نکرده و کار را تا پایان ادامه دهید. کافی است قبل از ورود به کار به صحت و ضرورت آن اطمینان پیدا کنید.

۲. کار سنگین که مافوق توان جسمی و روحی و فکری شما است را در برنامه خویش قرار ندهید. از این رو توصیه می‌شود از کارهای کوچک‌تر و سهل و آسان‌تر شروع کنید و بهتر است کاری را انتخاب کنید که زودتر به نتیجه می‌رسد. به نتیجه رسیدن، خود موجب تقویت روحی شما برای تعقیب کار بعدی خواهد شد.

۳. وقتی کار مورد نظر را از دید علمی بی‌نقص و اشکال می‌بینید و به تعبیر بهتر ضرورت و انجام آن را با پیش بینی قبلی پشت سر گذارده و مشغول آن شده‌اید، برای کسی بازگو نکنید که من در حال انجام این کار هستم. چرا که احتمال به وجود آمدن مفسده در آن می‌رود. به فرموده امام موسی کاظم :

إِظْهَارُ الشَّيْءِ قَبْلَ إِكْمَالِهِ مُفْسَدَةٌ فِيهِ.^۱

بیان کاری قبل از به پایان رساندن آن، موجب مفسده در آن می‌شود.

۴. بعد از شروع کار تمام همت خود را صرف اتمام آن کنید و به زمزمه‌های درونی منفی هرگز توجه و اعتناء نکنید.

۵. برای انجام کار خود مراحل برای اجراء و نتیجه معین کنید. تا با مرحله به مرحله انجام دادن از ابهت و بزرگی کار در جلوی چشم شما کاسته شود و رغبت بیشتری برای به نتیجه رساندن آن داشته باشید.

۶. در روزها و اوقاتی که رغبت به انجام کار ندارید خود را مجبور به انجام کار نکنید بلکه با برشمردن فوائد این کار و اثرات و تأثیرات مثبت آن در خود ایجاد

^۱. تخف العقول ، ص.

رغبت و انگیزه نمایید و آنگاه به سراغ آن رفته و برای انجام آن اقدام کنید.
۷. هرگاه در انجام عمل با مشکلی رو برو شدید بعد از مدتی تفکر و کنکاش، بخش مبهم و حل نشده آن را یادداشت و به ادامه کار پردازید و کار را با برخورد به یک مشکل از ریشه رها نکنید و تمام عمل را معطل باقی نگذارید. اگر مشکل باقی مانده حل نشد با مراجعه به افراد صاحب اندیشه و توانمند کلید حل مشکل را از آن‌ها بخواهید و با حل آن مشکل کار را ادامه دهید.

۱۳-۳-۴- راه‌کارهای درمان یأس و ناامیدی به سبب معلولیت و نقص جسمی

معمولاً ما انسان‌ها همیشه به نصفه خالی لیوان نگاه می‌کنیم و می‌گوییم چرا نصف این لیوان خالی است و به نصفه دیگر لیوان توجهی نداریم و از آن بهره نمی‌بریم. این بی‌توجهی به آن چه داریم منشأ بسیاری از تفکرات منفی، بی‌ارزش نمودن خود و بالاخره یأس و ناامیدی است. اگر ما با این تفکر غلط مقابله نکنیم و هیچ‌گونه نقص جسمی هم نداشته باشیم، باز هم منفی‌نگری باعث می‌شود که همه چیز را سیاه ببینیم و دچار یأس و ناامیدی گردیم. حال برای رفع این موضوع به راهکارهای ذیل توجه نمایید:

۱. هرگاه فکر منفی به ذهن شما هجوم آورد بلافاصله خودتان را به کاری مشغول کنید و نگذارید آن فکر را در ذهن شما جولان دهد.
۲. از قرار گرفتن در تنهایی جلوگیری کنید.
۳. از بیکاری دوری کنید و حتماً با برنامه‌ریزی به پر کردن اوقات خود پردازید.
۴. روابط اجتماعی خود را تقویت نموده و در مجالس عمومی بیشتر شرکت کنید.
۵. به مسائل دینی و امور مذهبی مانند نماز اول وقت، تلاوت قرآن و ادعیه اهتمام بیشتری داشته باشید.
۶. هر روز ورزش کنید و سعی نمایید در ورزش دسته جمعی شرکت کنید.

۷. به جنبه‌های مثبت خود فکر کنید که خداوند شما را شایسته آن چیزها قرار داده است.
۸. خداوند را هیچ‌گاه فراموش نکنید و به او توکل نموده و از او مدد جویید.

۱۴-۳-۴- راه‌کارهای درمان یأس و ناامیدی به سبب قیافه زشت خود

در این مورد اولاً باید دید که این ذهنیت و تصویری که از خود دارید چقدر در واقعیت ریشه داشته و تا چه حدی واقعی است. چه بسا گاهی انسان با منفی‌نگری و عینک بدبینی، نمی‌تواند واقع را آن‌گونه که هست مشاهده کند. ثانیاً برفرض که این نقطه ضعف در شما وجود داشته باشد ولی باید دید که تمام انسانیت و هستی شما در همین مطلب خلاصه می‌شود و هیچ نقطه مثبت و قوت دیگری در شما نیست. ثالثاً زیبایی ظاهری ملاک تام و تمام در موفقیت، سعادت و خوشبختی انسان ندارد. ولی بسیاری از افراد هستند که با وجود این مسأله و حتی وجود مشکلات دیگر نیز انسان‌های موفق هستند. با مطالعه زندگی این افراد و الگو قرار دادن آن‌ها به ذهنیت خودتان سر و سامان دهید. در نهایت برای رفع این وضعیت پیشنهاد می‌شود:

۱. از ورود افکار منفی به ذهن تان جلوگیری کنید و به محض ورود چنین افکاری، با فکر به موضوع دیگر و تغییر آن در صدد جایگزین کردن اندیشه دیگری در ذهن باشید.
۲. فهرستی از نقاط مثبت و ارزشمند خود در کاغذی یادداشت کنید و هر روز آن را بخوانید.
۳. موفقیت‌های گذشته و توانمندی‌های مختلف خود را در ذهن تان مرور کنید.
۴. از نظر جسمانی و ظاهری خود را با دیگران مقایسه نکنید.
۵. هرگاه جلو آینه قرار گرفتید خود را به داشتن ویژگی‌های ظاهری تلقین کنید.
۶. درباره خوشبختی و سعادت مطالعه کنید و خوب درباره ملاک‌ها و معیارهای

یأس و ناامیدی

آن بیندیشید.

۷. دربارهٔ انواع زیبایی‌ها اعم از ظاهری و معنوی و ارزش و اهمیت هر کدام و نقش هر یک در موفقیت و خوشبختی انسان‌ها بیشتر بیندیشید و مطالعه کنید.