



باسمه تعالی

این درس‌نامه ناظر بر بیانیه گام دوم و براساس نیازهای دانش‌آموز تألیف شده است.

فرازی از بیانیه گام دوم در موضوع امید:

نخستین توصیه من امید و نگاه خوش‌بینانه به آینده است. بدون این کلید اساسی همه قفل‌ها، هیچ گامی نمی‌توان برداشت. آنچه می‌گویم یک امید صادق و متکی به واقعیت‌های عینی است. اینجانب همواره از امید کاذب و فریبنده دوری جسته‌ام، اما خود و همه را از نومییدی بیجا و ترس کاذب نیز برحذر داشته‌ام و برحذر می‌دارم. در طول این چهل سال - و اکنون مانند همیشه - سیاست تبلیغی و رسانه‌ای دشمن و فعال‌ترین برنامه‌های آن، مایوس‌سازی مردم و حتی مسئولان و مدیران ما از آینده است. خبرهای دروغ، تحلیل‌های مغرضانه، وارونه نشان دادن واقعیت‌ها، پنهان کردن جلوه‌های امیدبخش، بزرگ کردن عیوب کوچک و کوچک نشان دادن یا انکار محسنات بزرگ، برنامه همیشگی هزاران رسانه صوتی و تصویری و اینترنتی دشمنان ملت ایران است؛ و البته دنباله‌های آنان در داخل کشور نیز قابل مشاهده‌اند که با استفاده از آزادی‌ها در خدمت دشمن حرکت می‌کنند. شما جوانان باید پیشگام در شکستن این محاصره تبلیغاتی باشید. در خود و دیگران نهال امید به آینده را پرورش دهید. ترس و نومییدی را از خود و دیگران برانید. این نخستین و ریشه‌ای‌ترین جهاد شماست. نشانه‌های امیدبخش - که به برخی از آنها اشاره شد - در برابر چشم شماست. رویش‌های انقلاب بسی فراتر از ریزش‌هاست و دست‌ودل‌های امین و خدمتگزار، به مراتب بیشتر از مفسدان و خائنان و کیسه‌دوختگان است. دنیا به جوان ایرانی و پایداری ایرانی و ابتکارهای ایرانی، در بسیاری از عرصه‌ها با چشم تکریم و احترام می‌نگرد. قدر خود را بدانید و با قوت خداداد، به سوی آینده خیز بردارید و حماسه بیافرینید.

رهبر معظم انقلاب اسلامی

یک نفس راحت!

طرح درس دخترانه

دانش آموز پرامید، شهروند امیدوار

مرجان محمودزاده وزیری

برای جامعه‌ای که هدف و آرمان و آرزو دارد، حرکت یک کلیدواژه حیاتی است. چنین جامعه‌ای نیاز دارد که حرکت کند و به سوی ساختن آینده بتازد. اما خود حرکت هم در درون خود نیازمند یک نیروی محرکه حیاتی است، و آن نیرو نامش امید است. جامعه زنان، سنگ زیرین بنای فرادهای جامعه هستند و ایجاد و حفظ امید در آنها، تحقق ایران اسلامی آباد و پویا را امکان پذیرتر می‌سازد. آنچه در سطور بعد خواهد آمد، طرح درسی برای ایجاد شناخت و ایجاد امید در میان دختران نوجوان است.

نکته: چگونگی ارائه بحث در میان گیومه‌هایی به این شکل "...." قرار دارد.

بچه‌ها شما اگر در موقعیت شنیدن یک داستان باشید و بتونید مفهوم اون داستان رو انتخاب کنید، دوست دارید که یک داستان غم‌انگیز بشنوید یا یک داستان شورانگیز و شاد؟

- "پیشنهاد می‌شود که برای ایجاد توجه دانش‌آموزان، از همان ابتدای بحث برای آنها فضایی برای ایجاد مشارکت فراهم شود. برای این منظور پیشنهاد می‌شود پاسخ‌های دانش‌آموزها را مربی در جدولی به شکل زیر روی تخته کلاس بنویسد."

| نام دانش‌آموز | پیشنهاد | علت |
|---------------|---------|-----|
| | | |
| | | |
| | | |

هر کدام شما بنا به دلیلی که اینجا نوشتیم، پیشنهادی برای داستان غم‌انگیز یا شاد داشتید. اما من می‌خواهم بگویم که برای من فرقی میان این دو نمی‌کند، اگر امید در هر کدام برجسته باشد.

به این داستان غم‌انگیز دقت کنید:

- "داستان پیشنهادی برای مربی؛ مربی می‌تواند با مضمون زیر داستانی به سلیقه و طبع خود ارائه کند

خانوم آنا بگنهلوم در سال ۱۹۹۹ که نزدیک به سی سالش بود، همان‌طور که خرامان در کوهستانی شیب‌دار در حال اسکی کردن بود، کنترل خود را از دست داد و درون یک چاله آب تقریباً یخ‌زده که نزدیک یک آبشار بلند قرار داشت، افتاد. وضعیت غم‌انگیزی بود؛ سر و بدن او کاملاً زیر یک لایه یخ قرار گرفته بود، در حالی که پاهای او هنوز بیرون از آب مانده بودند.

مرگ پایان کبوتر نیست، اما غم‌انگیز است؛ آن‌هم مرگ زنی جوان و ورزشکار. اما آنا نمرد. او امیدوارانه بیش از ۸۰ دقیقه زیر یخ و آب ماند و با پیدا کردن یک حباب هوای بزرگ بین یخ و آب توانست نفس بکشد. شاید باورش سخت باشد، اما دمای بدن او به کمی بیش از ۱۳ درجه سانتیگراد رسیده بود، و این کمترین دمایی است که تاکنون در بدن انسان زنده به ثبت رسیده است.

او در آن جهنم سرد امیدوارانه مبارزه می‌کرد و نیروهای امدادی سر رسیده بودند. به علت وضعیت خاص منطقه و نحوه قرار گرفتن تن آنا، عملیات نجات این زن شجاع ۸۰ دقیقه به طول انجامید. به سرعت وی را به بیمارستان منتقل کردند، اما گویا مرگ به تلاش آنا چیره شده بود و از لحاظ علم پزشکی آنا دیگر مرده بود.

اما باز امید مثل همیشه زنده ماند و 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."

امید به هر حسی چیره است، اگر بتوان به آن اعتنا کرد، بتوان آن را دوست داشت و به آن اعتماد کرد.

حالا برویم سراغ معنای امید. این واژه از آن واژه‌های اصیل ایرانی ماست که در زبان پهلوی این‌گونه نوشته می‌شد: اُمِت. به معنای آرزو و آرمان هم آمده است. سعدی در بیتی در وصف امید می‌گوید:

خوش است درد که باشد امید درمانش

دراز نیست بیابان که هست پایانش

- "پیشنهاد مربی: ایجاد مشارکت دانش‌آموز با درخواست ارائه تعریفی از امید"

بچه‌ها تعریف شما از امید کدام‌یک از تعاریف زیر است؟

۱- توان دنبال کردن فعالیت‌های روزانه و متحرک نگه‌داشتن خود

۲- نیروی زندگی پویا و بلند

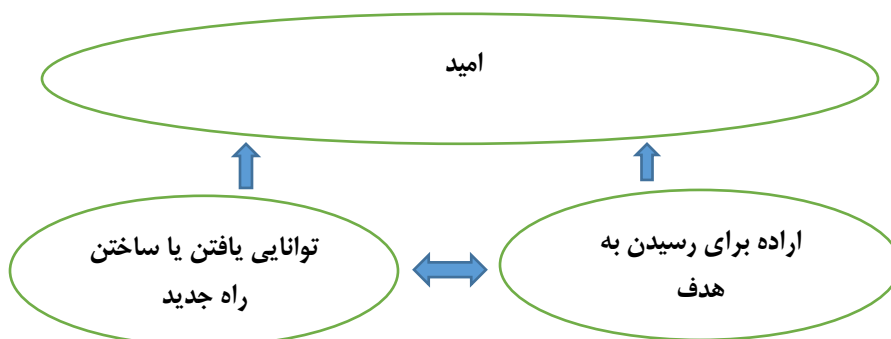
- مربی در این بخش می‌تواند نظرات مختلف را در قالب کلمات از دانش‌آموزان دریافت کند، مثلاً بپرسد امید یعنی ...؟ تا دانش‌آموزان مثل یک پازل تعریفی را که در زیر ارائه شده است، تکمیل کنند و این حس دستیابی جمعی به یک تعریف، روحیه جمعی دانش‌آموزان کلاس را بالا می‌برد.

بچه‌ها ما با هم به تعریف زیر رسیدیم:

امید داشتن باور به نتیجه مثبت اتفاق‌ها یا شرایط، در زندگی است. امید احساسی است درباره اینکه می‌توانیم آنچه را که می‌خواهیم، داشته باشیم یا یک اتفاق، بهترین نتیجه را برای ما خواهد داشت. امیدوار بودن با خوش‌بین بودن متفاوت است. امید یک حالت احساسی است، یعنی یکی از احساسات انسان است؛ اما خوش‌بین بودن نتیجه یک روش و الگوی تفکر عمدی و اختیاری (بینش) است که باعث حالت و رفتار مثبت در انسان می‌شود.

پس امید زمانی در درون ما شکل می‌گیرد که اهداف ما دارای ویژگی پنجگانه ۱. دست‌یافتنی، ۲. تحت کنترل، ۳. جامعه‌پذیر، ۴. اخلاقی و ۵. مهم تلقی شدن باشد.

بچه‌ها این جدول را نگاه کنید، نسبت بین امید و تلاش و اراده و ... نشون میده



حالا ما برای اینکه به زندگی و آینده امیدوار باشیم و اصلاً به طور کلی امید داشته باشیم، نیاز به منابعی در وجودمان داریم که از آن امید را استخراج کنیم؛ یعنی آنها مایه‌های امید در وجود ما باشند.

- "لزوم مشارکت دانش‌آموز در بحث با طرح سؤال: به نظر شما این منابع کدام‌ها هستند؟ و کشیدن جدول زیر روی تخته و فهرست کردن منابع امید از نظر دانش‌آموز"

| نام دانش‌آموز | منبع امیدواری | علت انتخاب |
|---------------|---------------|------------|
| | | |
| | | |

خب من خلاصه آن چیزی که شما گفتید و خودم به آن فکر کرده‌ام، فهرست می‌کنم.

این تجربه شخصی من و شاید شماها هم باشد که در سخت‌ترین لحظات زندگی، با این فکر که همیشه خدا هست، کارمان را ادامه می‌دهیم و حرکت می‌کنیم؛ چراکه حس می‌کنیم اگر کسی نیست که وضعیت ما را بفهمد، یا اصلاً در جزیره دورافتاده‌ای که در خیال خودمان ساخته و خود را در آن محبوس کرده‌ایم - و حتماً شما هم بارها به خاطر جفای آدم‌ها تجربه کرده‌اید - خدا هست.

- "داستان کوتاه پیشنهادی برای مربی

می‌گویند دختری در خانه خیلی شلوغ‌کاری کرده بود. همهٔ اوضاع را به‌هم‌ریخته بود. وقتی پدر وارد شد، مادر شکایت او را به پدرش کرد. پدر که خستگی و ناراحتی بیرون را هم داشت، نگاه اخم‌آلودی به دختر کرد. دخترک دید امروز اوضاع خیلی بی‌ریخت است، و از زیر نگاه پدر به هیچ‌جا نمی‌شود در رفت، وقتی پدر با آن صدای نخرایشیده‌اش خواست فریاد بکشد، دخترک دید کجا فرار کند؟ راه فراری ندارد! خودش را به سینه پدر چسباند. پدر فریادش را فرو برد و دست بر روی موهای دخترک کشید.

خلاصه شما هم هر وقت دیدید اوضاع بی‌ریخت است و امیدی نیست، به سوی خدا فرار کنید که امید آنجاست. به قول امام علی (ع) «وَفِرُّوا إِلَى اللَّهِ مِنْ اللَّهِ».

۱- زندگی

من بارها به این فکر کرده‌ام که ممکن بود من یک ذره در عدم و نیستی باشم و هیچ، اصلاً وجود نداشته باشم، اما خدا به من زندگی داد، وجود داد، اجازه داد که نفس بکشم، دوست داشته باشم، دنیا را ببینم، دوستانی داشته باشم، عاشق شوم، مادرم را ببوسم و هزار حس خوب دیگر. پس حالا که من هستم، یک امید ناقابل به آینده داشتن خیلی هم سخت نیست. شکر نعمت زندگی سخت نیست.

۲- شناخت افراد موفق

بچه‌ها، ما همیشه در حال الگوبرداری هستیم؛ مثلاً من در فوتبال عاشق مسی هستم و سعی می‌کنم مثل او فوتبال بازی کنم و در تدریسم همیشه دوست داشتم مثل آقای قرائتی تدریس کنم. اصلاً اگر نخواهیم هم این اتفاق می‌افتد. مثلاً من قول می‌دهم خیلی از شماها قرمه‌سبزی‌تان مزه قرمه‌سبزی مادرتان را می‌دهد. پس اگر خودمان را در مسیر آدم‌های موفق قرار دهیم، حالا اگر دسترسی مستقیم نداریم، با کتاب و خواندن زندگی‌نامه و ... می‌بینیم که دلیل اول رشد آنها ناامید نشدن و امیدوار بودن است. پس ما هم در مجاورت و معاشرت افراد موفق، امید در وجودمان ریشه می‌کند.

"روایت پیشنهادی برای مربی از الگوپذیری و تحقق هدف در زندگی شهید حججی

حاج‌احمد کاظمی می‌گوید: «اگر می‌خواهید شهید شوید، باید مثل شهدا باشید؛ باید شهید زنده باشید، باید مثل شهدا کار کنید». عشق و علاقه محسن حججی به شهدا و به شهید احمد کاظمی بر کسی پوشیده نبود. محسن زندگی‌اش را مدیون حاج‌احمد می‌دانست و خودش را آزادشده دست شهید کاظمی می‌دانست. شهید حججی در کار برق ساختمان بود و در حوزه کتاب هم کار می‌کرد، ولی می‌گفت: «مسیری که حاج‌احمد (کاظمی) برای من

مشخص کرده، در کار برق و اینها محقق نمی‌شود. من باید جایی بروم که مسیرم به شهادت نزدیک‌تر باشد.» بعد از آن در اردوی راهیان نور، ارتباط با شهید کاظمی برایش شکل گرفت. مثلاً نصف شب بر سر مزار شهید کاظمی می‌رفت و فاتحه می‌خواند، یاد حاج‌احمد بود و به حرف‌هایش گوش می‌داد. وقتی کسی روزانه به حرف شهید گوش می‌دهد و به آن عمل می‌کند، منش او هم به آن سمت می‌رود. محسن به مسیری رفت که حاج‌احمد، پیش از تولد شهید حججی در آن گام نهاده بود. حاج‌احمد و محسن به دو نسل متفاوت با آرمان‌هایی یکسان تعلق دارند.^{۲۱}

فردا محسن الگویی برای نسل‌های آینده خواهد بود. شهید حججی امتداد راه حاج‌احمد بود و معلوم نیست فردا چه انسان‌هایی امتداد راه محسن باشند؟

۳- اینکە زمین گرد است

بچه‌ها همه ما اعتقاد داریم زمین گرد است و به قولی هرکاری بکنیم ثمره آن کار به ما باز می‌گردد. مثلاً ما در ادبیات خودمان می‌خوانیم که: «تو نیکی می‌کن و در دجله انداز؛ که ایزد در بیابانت دهد باز». پس، از هر دستی بدهیم، از همان دست می‌گیریم. پس اگر جایی گندم بکاریم، طبعاً گندم درو می‌کنیم و در عرصه‌ای تلاش بکاریم، موفقیت درو می‌کنیم. اینکە چنین قاعده‌ای در دنیا هست، خودش مایه امید است؛ زیرا به قولی هر علتی معلولی دارد و اگر موفقیت معلول باشد، علتش تلاش است. پس زمین برای همه ما گرد است و این گردی برای روبه رندها و تلاشگرها مایه امیدواری و برای آدم‌های کوچک و بدکار، مایه استرس و ترس است.

۴- فرج

بچه‌ها انتظار در مکتب شیعه، علاوه بر اینکە نوعی امید به آینده است، چشم به راه یک رویداد بزرگ و تحول عمیق بودن نیز هست؛ چراکە طی شدن فاصله میان غیبت و ظهور یک پدیده عادی نیست؛ بلکه حادثه‌ای به وسعت همه تاریخ بشر است. برای تجسم عظمت آن، اشاره به این نکته کافی است که امام مهدی (ع)، تبلور همه آرمان‌ها و آرزوهای محقق نشده انسان در طول قرون و اعصار گذشته تاکنون است.

بر این اساس، فردای ظهور، فردایی است روشن‌تر و بهتر از امروز؛ زیرا همه اختلاف‌ها و خصومت‌ها که ناشی از محدودیت اندیشه و نارسایی عقل بشر است، از میان برمی‌خیزد و در پرتو شکوفایی خرد، جای خود را به عطوفت، رحمت و مناسبات صمیمانه می‌بخشد.

با تکیه بر این مبانی، دیگر، افسردگی در میان پیروان مکتب انتظار جایی ندارد. در غیر این صورت آدمی، دلیلی برای بهتر بودن فردا ندارد؛ بنابراین بیشتر در معرض افسردگی و ناامیدی قرار می‌گیرد.

اهمیت این مطلب، زمانی روشن تر می شود که بدانیم افسردگی، به عنوان بیماری قرن، شایع ترین و دشوارترین اختلالی است که انسان معاصر با آن مواجه بوده و به شدت از عوارض آن رنج برده است؛ چراکه رشته های امید خود را بریده و گسیخته می بیند.

چنانچه به انتظار به عنوان یک آرمان بنگریم، در جنبه های فردی و اجتماعی نیز دارای آثاری خواهد بود. نخست از لحاظ فردی، موجب تمرکز افکار و نیروهای آدمی می شود؛ زیرا همه آنها، ناظر به یک هدف، یعنی انتظار ظهور هستند و این امر به نوبه خود، موجب وحدت شخصیت می گردد. در مقابل، می توان به پراکنده و متفرق بودن تلاش های انسان اشاره نمود که هیچ نتیجه ای در پی نخواهد داشت. این معنا در قرآن کریم چنین آمده است: «هر آینه سعی و کوشش شما پراکنده است».^۳

از آن امیدهایی که خدا می دهد

من برایم جالب بوده که خداوند به ما در قرآن چه امیدی داده است. دیشب که برای این کلاس آماده می شدم، دو امید را از قرآن برای شما جدا کردم و فکر کردم بد نیست شما هم بدانید.

۱- امید به دیدارش

«مَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ اللَّهِ فَإِنَّ أَجَلَ اللَّهِ لَآتٍ وَ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ» ، کسی که به دیدار خداوند امید دارد بداند که اجل او از سوی خدا آمدنی است و اوست شنوای دانا^۴

بچه ها امیدواران به دیدار خداوند، آدم های مؤمن هستند، باید بدانیم که ملاقات با خداوند، وعده ای حتمی و قطعی از طرف پروردگار است؛ بنابراین لازم است امیدواران به تلاش و فعالیت روی بیاورند تا با سربلندی به لقای پروردگارشان برسند.

۲- امید به لطفش در سختی ها

«إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَاجَرُوا وَ جَاهَدُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أُولَئِكَ يَرْجُونَ رَحْمَتَ اللَّهِ وَ اللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ؛ آنان که ایمان آورده اند و کسانی که هجرت نموده و در راه خدا جهاد کرده اند، آنان به رحمت خدا امیدوارند، و خداوند آمرزنده مهربان است».^۵

در این آیه، امیدواری مؤمنان و مهاجران به رحمت خدا ذکر شده است. هر چند امید حالتی روانی است، ولی آثار آن در عمل آشکار می گردد. در واقع آنان که در راه خدا هجرت و جهاد می کنند، می توانند ادعای امید به رحمت الهی داشته باشند.

هفت قدم امیدوار برای رسیدن به هدف

خب حالا بیایید با هفت قدم برای یک هدف، امید را تمرین کنیم

زندگی خود را مجسم کنید. شرایط جسمی / شرایط مالی / سطح علمی / مهارت های خودتان. خب حالا بیایید در عالم ذهن مان قدم بزنیم.

قدم اول: به این سؤال جواب دهیم که دوست داریم زندگی مان چگونه باشد؟

بیشتر آدم‌ها نمی‌توانند برای فردایی بهتر امید داشته باشند؛ زیرا نمی‌دانند که فردای آنها چگونه باید باشد. پیش از اینکه بتوانید به آینده امیدوار باشید، ابتدا باید بفهمید که مطلوب‌ترین زندگی برای شما کدام زندگی است. کمی زمان بگذارید و به این فکر کنید که زندگی ایدئال شما، چه ویژگی‌هایی دارد و چه شکلی است؟

در قدم اول تصویر ایدئال خود را با شرایط فعلی زندگی‌تان مقایسه کنید:

پس از اینکه فهمیدید زندگی ایدئال شما چگونه است، آن را با شرایط زندگی فعلی خودتان مقایسه کنید. انجام این کار به شما کمک می‌کند بفهمید چه بخش‌هایی از زندگی فعلی شما، مطابق با صورتان از زندگی ایدئال است و آیا در مسیر درستی گام برمی‌دارید یا نه. برای نمونه، اگر می‌خواهید نویسنده باشید، به این فکر کنید که در حال حاضر، چه کارهایی برای رسیدن به این هدف انجام می‌دهید؟ آیا کتابی می‌خوانید؟ کلاس نویسندگی می‌روید؟

در قدم اول ببینید انتظارات شما از زندگی، واقع‌بینانه است یا نه:

برای داشتن امید به آینده، ابتدا باید مطمئن شوید که رؤیا و چشم‌اندازی که برای آینده دارید، واقع‌بینانه است. داشتن رؤیاهایی غیرواقعی موجب می‌شود که احساس ناامیدی کنید. به رؤیایان برای زندگی فکر کنید و بفهمید که آیا چشم‌انداز و رؤیای شما واقع‌بینانه است؟ اگر چنین نیست، باید تغییراتی در آن ایجاد کنید تا دستیابی به آن، امکان‌پذیر شود. برای نمونه، تصور کنید که رؤیای شما این است که در کره ماه زندگی کنید. خب با توجه به شرایط فعلی چنین چیزی امکان‌پذیر نیست. در این حالت، باید به اهدافی بپردازید که با شرایط زندگی فعلی شما، ارتباط بیشتری دارند.

قدم دوم: اهدافی برای خود تعیین کنیم

یکی از بهترین راه‌ها برای امید به آینده، تعیین هدف‌هایی است که برای رسیدن به آنها تلاش می‌کنید. پس از ایجاد رؤیایی برای آینده‌تان، اهدافی را نیز برای خود تعیین کنید. اهداف‌تان را بنویسید و برای دستیابی به آنها، سخت تلاش کنید.

اهداف شما باید از ویژگی‌های زیر برخوردار باشند تا احتمال دستیابی به آنها افزایش یابد:

مشخص: یعنی باید واضح باشند و اهدافی گسترده یا مبهم نباشند.

قابل سنجش: یعنی باید قابل اندازه‌گیری و سنجیدن باشند.

عمل‌گرا: یعنی باید بتوانید به طور فعال، برای رسیدن به آنها عمل کنید و کنترل‌شان کنید.

واقع‌بینانه: یعنی بتوانید با استفاده از منابع موجود، به آنها دست یابید.

مقید به زمان: یعنی باید برای آنها آغاز و پایانی مشخص در نظر بگیرید تا رسیدن به آنها آسان‌تر شود.

قدم سوم: توانایی‌هایمان را باور داشته باشیم

بعضی‌ها فاقد امید به آینده هستند؛ زیرا حس می‌کنند توانایی انجام هیچ کاری را ندارند. اگر دچار این نوع از ناامیدی هستید، فهرستی از تمام توانایی‌ها و دستاوردهایتان تهیه کنید. این فهرست را بخوانید و برای این ویژگی‌های مثبت، به خود تبریک بگویید. اگر گاهی کمی خودتان را تحسین کنید، می‌توانید امید به آینده را در خودتان تقویت کنید.

قدم چهارم: خدا را وارد تلاشمان کنیم

اگر اعتقاد داریم که بدون اراده خدا برگی از روی درخت به پایین نمی‌افتد، پس برای امید هم به خداوند نیازمندیم. اگر هدف انسان مورد پسند خداوند باشد، خودش مسیر را هموار می‌سازد. مثلاً شما قصد دارید دانشمند رشته فیزیک اتمی باشید، اگر قصد داشته باشید با پیشرفت در این عرصه، کشور خود را از وابستگی به کشورهای دیگر در این زمینه رها سازید، برای درمان بیماری‌ها و تولید انرژی کارخانه‌ها به پیشرفت این صنعت کمک کنید، یکی مثل شهدای هسته‌ای، شهید شهرباری و غیره باشید، خدا امید ادامه دادن و حرکت را در دل شما ایجاد می‌کند. اما اگر قصد تولید بمبی مهیب‌تر از بمب‌های هسته‌ای فعلی را داشته باشید، طبعاً روی کمک خدا نباید حساب باز کنید.

قدم پنجم: به دنبال روابط حمایتی باشیم

تا جایی که می‌توانید با افراد توانمند و کسانی که پشتیبان شما هستند، رابطه داشته باشید. با افرادی باشید که به شما کمک می‌کنند تا حس خوبی نسبت به خود داشته باشید. من افراد دارای معنویت و آدم‌های ایمانی را هم پیشنهاد می‌کنم. شما در کنار جمعی قوی و پشتیبان، بسیار ساده‌تر به «امیدواری» می‌رسید تا اینکه بخواهید به تنهایی مسیر رسیدن به «امید» را طی کنید.

قدم ششم: خود را درگیر رسیدن به آرمانی کنیم

یکی از راه‌های بسیار مفید جهت دستیابی به امید، درگیر کردن خود در یکی از آرمان‌های جامعه‌تان است؛ مثل همان آرمان انتظار یا مثلاً بالا بردن پرچمی که نام خدا هم در میان آن است. شما می‌توانید هدف مثلاً موفق شدن در یک رشته ورزشی را با آرمان بالا بردن پرچم کشورمان پیوند بزنید. مثلاً بگویید من موفق می‌شوم و پرچم ایران اسلامی را بالا می‌برم. داشتن این آرمان، شما را با تمام کسانی که با اهداف و آرزوهای مختلف، به این آرمان هم پایبندند، دارای اشتراک می‌کند و به شما کمک می‌کند بر انزوایی که می‌تواند موجب به وجود آمدن ناامیدی شود، غلبه کنید.

قدم هفتم: مراقب خودمان باشیم

ورزش کنید، غذاهای سالم بخورید، به اندازه کافی استراحت کنید و آرامش داشته باشید. انجام این کارها به شما کمک می‌کند امید را در خود ایجاد کنید. با مراقبت از خودتان، این سیگنال‌های ذهنی را ارسال می‌کنید که شما شایستگی شاد

بودن و رفتار خوب را دارید. حتماً زمان کافی را به برآورده کردن نیازهای اساسی‌تان برای ورزش، غذا، خواب و آرامش اختصاص دهید.

- به طور منظم ورزش کنید؛ هر روز ۳۰ دقیقه، ورزش ملایم انجام دهید.

- رژیم غذایی متعادلی از مواد غذایی سالم مانند میوه‌ها، سبزیجات، غلات سبوس‌دار و پروتئین‌های بدون چربی داشته باشید.

- هر شب، ۷ تا ۹ ساعت بخوابید.

- دست‌کم، ۱۵ دقیقه در روز را برای ایجاد آرامش در خود، کنار بگذارید. می‌توانید این زمان را به تمرین یوگا، انجام تمرین‌های تنفس عمیق یا مراقبه اختصاص دهید.

- هر روز ۸ لیوان آب بنوشید.

۱. شریف‌الرضی، نهج البلاغه، محقق: صبحی صالح، خطبه ۲۴؛ نهج البلاغه، ترجمه دشتی، ص ۷۰.

۲. خبرگزاری مشرق، «چند نکته از سبک زندگی شهید حججی»، ۱ شهریور ۱۳۹۶.

۳. سوره لیل، آیه ۴.

۴. سوره عنکبوت، آیه ۵.

۵. سوره بقره، آیه ۲۱۸.