

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

پند دانه‌های الف در جاده زندگی

اثر: دکتر زهرا محبوبی نیه
متخصص روان‌شناسی سلامت

۱۴۰۰

مؤسسه آموزشی تألیفی ارشدان

سرشناسه	: محبوبی‌نیه، زهرا، ۱۳۵۰ -
عنوان و نام پدیدآور	: پنددانه‌های الف در جاده زندگی / گردآوری و تألیف زهرا محبوبی‌نیه.
مشخصات نشر	: تهران: مؤسسه آموزشی تألیفی ارشدان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۳۲۹ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۰۸-۱۳۰۲-۶
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۳۲۹.
موضوع	: راه و رسم زندگی -- کلمات قصار Conduct of life -- Quotations, maxims, etc
موضوع	: زناشویی -- کلمات قصار Marriage -- Quotations, maxims, etc
موضوع	: کودکان -- سرپرستی -- کلمات قصار Child rearing -- Quotations, maxims, etc
موضوع	: نکته‌گویی‌ها و گزینه‌گویی‌ها Aphorisms and apothegms
موضوع	: داستان‌های آموزنده فارسی -- قرن ۱۴ Didactic fiction, Persian -- 20th century
رده بندی کنگره	: PN۶۰۹۵
رده بندی دیویی	: ۸۰۸/۸۸۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۴۶۸۹۳۵
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیپا



مؤسسه آموزشی تألیفی ارشدان

- | | |
|------------------------|-------------------------------|
| نام کتاب: | پنددانه‌های الف در جاده زندگی |
| گردآوری و تألیف: | زهرا محبوبی‌نیه |
| ناشر: | آموزشی تألیفی ارشدان |
| ویرایش: | اول |
| نوبت چاپ: | اول ۱۴۰۰ |
| حروفچینی و صفحه آرایی: | www.irantypist.com |
| طراح و گرافیسیت: | www.irantypist.com |
| شابک: | ۹۷۸-۶۲۲-۰۸-۱۳۰۲-۶ |
| شمارگان: | ۱۰۰۰ |
| مرکز خرید آنلاین: | www.arshadan.com |
| مرکز پخش و توزیع: | www.arshadan.net |
| قیمت: | ۰۲۱۴۷۶۲۵۵ |
| | ۹۵۰۰۰ تومان |

پیشگفتار ناشر:

به نام ایزد دانا که آغاز و انجام از آن اوست

هرگز دل من ز علم محروم نشد کم ماند زاسرار که مفهوم نشد
اکنون که به چشم عقل در می‌نگرم معلوم شد که هیچ معلوم نشد

ای دانای بی‌همتا، ای بخشنده‌ایی که ناخواسته عطا فرمایی و هر نیازمندی را به عدالت بی‌نیاز گردانی، مگر اینکه نالایق باشد و آن عنایت را به بازگونه از دست دهد. در عرصه پیشرفت تکنولوژی در هزاره سوم، هنوز نیاز بر مطالعه کتاب در کنار استفاده از منابع کامپیوتری و اینترنت احساس می‌شود. از این بابت خوشحالیم که می‌توانیم در جهت اعتلای علم، دانش و فرهنگ کشور قدمی هر چند کوچک برداریم.

و من الله التوفیق

دکتر شمس الدین یوسفیان

مدیر مسئول انتشارات ارشدان

تقدیم

تقدیم به دختران، پسران، زنان، مردان و خانواده‌های سرزمینم؛

تقدیم به پدر، مادر، همسر و دخترم نگار؛

تقدیم به اساتید محترم و حامیان و همراهان معنوی

که در این مسیر حمایت‌گر من بوده‌اند و هستند.



ای زندگی تن و توانم همه تو

جانی و دلی ای دل و جانم همه تو

تو هستی من شدی از آنی همه من

من نیست شدم در تو از آنم همه تو

مولانا

فهرست مطالب

۷	تقدیم
۱۱	مقدمه
۱۵	فصل اول: پند دانه‌ها و زمزمه‌های ترغیب‌کننده در جاده زندگی (۲۳۰ نکته)
۹۵	فصل دوم: داستانک‌ها (۱۱۰ داستانک)
۱۷۳	فصل سوم: پنددانه زندگی زناشویی (۷۹ نکته)
۲۱۹	فصل چهارم: پنددانه‌های فرزندپروری کودک و نوجوان (۲۷۴ نکته)
۳۲۹	منابع

زندگی، سبزترین آیه، در اندیشه برگ
زندگی، خاطر دریایی یک قطره، در آرامش رود
زندگی، حس شکوفایی یک مزرعه، در باور بذر
زندگی، باور دریاست در اندیشه ماهی، در تنگ
زندگی، ترجمه روشن خاک است، در آینه عشق
زندگی، فهم نفهمیدن‌هاست
زندگی، پنجره‌ای باز، به دنیای وجود
تا که این پنجره باز است، جهانی با ماست
آسمان، نور، خدا، عشق، سعادت با ماست
فرصت بازی این پنجره را دریابیم
در نبندیم به نور، در نبندیم به آرامش پرمهر نسیم
پرده از ساحت دل برگیریم
رو به این پنجره، با شوق، سلامی بکنیم
زندگی، رسم پذیرایی از تقدیر است
وزن خوشبختی من، وزن رضایتمندی ست
زندگی، شاید شعر پدرم بود که خواند
چای مادر، که مرا گرم نمود
نان خواهر، که به ماهی‌ها داد
زندگی شاید آن لبخندی ست، که درفش کردیم
زندگی زمزمه پاک حیات ست، میان دو سکوت
زندگی، خاطره آمدن و رفتن ماست

لحظه آمدن و رفتن ما، تنهایی ست

من دلم می‌خواهد

قدر این خاطره را دریابیم.

سهراب سپهری

زندگی منشوری است در حرکت دوار

سالیان سال است که هرکدام از ما با او زندگی می‌کنیم یک طفل خرد و کوچک در درون خود و یک خود برتر و نازنین و خردمند.

در تمامی این سال‌ها اگر متوجه بشویم چقدر به خود ظلم کرده‌ایم. آن کسی که بیشتر از همه به مهر و توجه نیاز داشته و دارد خودمان بودیم و خیلی گذرا و ناباورانه بی‌توجه به آن سالیان سال از کنار "او" خود گذر کردیم و او را نادیده گرفتیم.

تا بالاخره یک جایی یک روزی این آتشفشان خاموش پر آشوب و بلوا طغیان می‌کند. اشک‌ها که همان خون تصفیه‌شده هست بسان ماگما از لابه‌لای سنگ‌ها و لایه‌های درون به سطح دیدگان همانند مروارید غلتان بر روی گونه‌ها سرازیر می‌شوند.

و آهی سوزناک از درون قفسه سینه بر فضای لایتناهی رها می‌گردد. حال ببینیم که این طفل آشفته که به او بی‌توجهی شده چه می‌گوید:

از ما چه می‌خواهد؟ پیام او برایمان چیست؟ چگونه او را نوازش کنیم؟ چگونه باید بودیم و باشیم که نبودیم و نیستیم؟

نویسنده این اثر که خود متخصص سلامت روان می‌باشد بر آن شد که به این طفل نازک و ظریف درون، بها دهد و همچنین توجه به خود نماید چراکه باورش بر این است که صلح بایستی از درون اتفاق بیفتد. جنگل زمانی بوجود می‌آید که تک‌تک درختان آن سالم و با طراوت باشند. هرکس با درون خود به صلح برسد و خود را بشناسد می‌تواند به صلح جهانی برسد. این طفل کوچک درون، آن‌قدر زخم خورده و آسیب دیده و بدون توجه از کنارش گذر کردیم که دیگر توانی برایش نمانده و خسته و ناتوان گشته.

از خدا راه‌حل بگیریم نه از من ذهنی و راه‌حل‌های کهنه که از من ذهنی می‌آید را رها کنیم. ما خود زندگی هستیم.

ما از جنس خداییم و باید با برداشتن نقاب و بدون من ذهنی با خدا هم هویت بشویم و بگذاریم خدا همه چیز را اداره کند چون منی وجود ندارد.

(ای هیچ، برای هیچ، بر هیچ، هیچ)

دیگر زمان آن رسیده که سفری به درون داشته باشیم و به آن پردازیم و التیامبخش آسیب‌های درون باشیم و پیشگیری کنیم از ایجاد آسیب‌های دیگر.

سپس پردازیم به مسائل برون زندگی و غیره... ایجاد صلح جهانی با ازدواج مناسب و پرورش فرزندان دارای سلامت روان و جسم. تربیت صحیح نهال زندگی می‌تواند در بوجود آمدن صلح جهانی نقش به‌سزایی را ایفا نماید.

نگارنده برای صرفه‌جویی در وقت مخاطب و راحتی مطالعه، این کتاب را بصورت جملات قصار به رشته تحریر درآورده که شامل ۴ فصل می‌باشد با عدد (۶۹۳)، پنددانه و زمزمه‌های ترغیب‌کننده، داستانک و نکات آموزشی خانواده و فرزندپروری.

در این نگارش سعی شده در ابتدا انگیزه و توجه به خود و درون پرداخته شود و سپس به داستانک‌های پندآموز و نکاتی چند در مورد ایجاد خانواده‌ای با صلح و نهایتاً به دنبال آن فرزندپروری توأم با صلح و صمیمیت. مخاطب این اثر عموم مردم جامعه می‌باشند.



فصل اول

پنددانه‌ها و زمزمه‌های ترغیب‌کننده

در جاده زندگی

(۲۳۰ نکته)

۱

خدایا به تو و قانون عدالت تو توکل می‌کنم میدانم که آنچه متعلق به من است نمی‌تواند از من بازگرفته شود پس آرام و آسوده بر جا می‌مانم.

۲

به حکمتش دل بسپار و به عظمتش شک نداشته باش.
او خدایبست که چه بخواهیم چه نخواهیم دوستمان دارد.
چیزهای خوب را به وقتش برایمان می‌فرستد.

۳

از عالمی پرسیدند
برای خوب بودن کدام روز بهتر است؟
عالم فرمود:
یک روز قبل از مرگ
گفتند:
ولی مرگ را هیچکس نمی‌داند!
عالم فرمود:
پس هر روز زندگی را روز آخر فکر کن و خوب باش شاید فردایی نباشد.

۴

زمان مانند یک رودخانه است
هرگز نمی‌توانیم
به یک آب دو بار دست بزنیم..
زیرا آن جریان آبی که از مقابل ما گذشت،
دیگر باز نمی‌گردد
از هر لحظه‌ی زندگی‌تان لذت ببرید.

۵

بعضی چیزها در جهان؛
خیلی مهم‌تر از دارایی هستند
یکی از آن‌ها؛ توانایی خوش بودن با چیزهای ساده است.

۶

قانون کنترل

بر اساس این قانون، شما زمانی احساس آرامش خواهید کرد که احساس کنید زندگی‌تان در کنترل شما و تصمیم‌گیرنده زندگی خودتان هستید.

۷

در "گرفتاری" باید "اندیشه" را به "جنب‌وجوش" در آورد نه "اعصاب" را.

۸

داشتن یک هدف مشخص و دقیق موجب آسان شدن زندگی می‌شود. چون هدف‌دار بودن تصمیم‌گیری را راحت می‌کند.

۹

بیشترین توجه را به دیگران داشته باشید
انسان موفق کسی است که در کارهای خود با دیگران مدارا کند و از رفاقت با آنان به انتظارات خود دست یابد.

۱۰

با ارزش‌هایتان زندگی کنید

وقتی شما نسبت به ارزش‌هایتان آگاهید و وقتی قوانین خاص خودتان را دارید که هر روز بر اساس آن‌ها عمل می‌کنید، در حقیقت شما همه چیز را برای داشتن و ایجاد کردن زندگی موردعلاقه خود دارید.

۱۱

مثبت نگر باشیم و از رفتن و غوطه‌ور شدن و شروع جسورانه کار و طرح خود نترسیم، همین امروز اقدام کنیم.

۱۲

شرایط یک هدف خوب و ایده‌آل

در مورد اهداف خودتان صریح و روشن فکر کنید و بنویسید. همان‌طور که برای ساختن یک ساختمان، ابتدا به یک طرح و نقشه نیاز است و سپس مصالح و دیگر وسایل موردنیاز، هدف هم طرح و نقشه کار است و حرکت و تلاش و هزینه مصالح موردنیاز.

۱۳

باورهایتان عاقبت و نتیجه‌ی شما را معلوم و معین می‌کند

باورهایتان همیشه خود را در زندگی‌تان آشکار می‌کند. بدون استثنا شما همیشه بازنمودی از باورهایتان هستید. باورهای شما دارایی شما را معین می‌کند.

۱۴

تشکر و قدردانی فعالیت هیپوتالاموس را افزایش می‌دهد که عملکردتان بدنتان را بهبود می‌دهد. قدردانی می‌تواند باعث افزایش ترشح دوپامین و سروتونین شود، درست مثل داروهای ضد افسردگی.

۱۵

خدا در تک‌تک ما حضور دارد مشکل اینجاست که ما به ندای او گوش فرا نمی‌دهیم و به‌جای آن، به ندهای بی‌فایده دیگر دل می‌سپاریم، ندهایی که سراسر حیرت، سرگشتگی و افسردگی برایمان به ارمغان می‌آورند.

۱۶

گوهر وجود ما دنیا را یکی از بهترین مخلوقات خدا می‌داند که در آن به انسان فرصت رشد و شکوفایی داده شده است؛ بنابراین آن را مکان دوستی و محبت می‌داند.

۱۷

ندای درون

خویشتن حقیقی و اصیل ما متصل به خداوندی است که راه زندگی ما را خوب می‌داند و از طریق ندایی که به ما می‌دهد، راه را به ما نشان می‌دهد. کافی است هممه ذهن خود را کاهش دهیم و ندای آن را بشنویم.

۱۸

به جای کار اضافی اگر زمان اضافه دارید، حتماً به موفقیت‌های خودتان فکر کنید و عملکرد روزانه خود را ارزیابی کنید و از نکات مثبت و موفق کارکردتان لذت ببرید.

۱۹

تعامل خوب کلید دریافت تنعم

تعامل سازنده بستر مناسبی برای خوشبختی، امنیت خاطر، عشق و مهربانی به وجود می‌آورد.

۲۰

تمام انسان‌های موفق، شکست‌های زیادی را در زندگی خود تحمل کرده‌اند، آن‌ها هرگز به شکست اجازه نداده‌اند که بر آن‌ها غلبه کنند و به خودشان هم اجازه نداده‌اند که به شکست‌ها توجه کنند.

۲۱

نگرش خود را در مورد مسائل تغییر بدهید و شیوه بیان خواسته‌ها و نحوه رفتارتان را عوض کنید تا همه چیز مطابق خواسته‌هایتان تغییر کند.

۲۲

صبور باشید

تجربه‌هایتان به موقع به کمک شما خواهند آمد.

۲۳

اگر خویشتن اصیل و خود خدایی ما را مانند الماس بدانیم، با رشد و نمو مان آرام آرام آن الماس زیبا را به دست فراموشی می‌سپاریم و اطراف آن را با کارهایمان سیاه می‌کنیم؛ به گونه‌ای که دیگر از درخشش و زیبایی آن خبری نخواهد بود و بعد برای اینکه دیگران از ما نگریزند، شروع به تزیین آن لایه گلی و سیاه می‌کنیم تا در برابر دنیا و انسان‌ها جذاب به نظر برسیم.

۲۴

هیچکس نمی‌تواند معنای زندگی را برای دیگری بیابد، هرکس باید معنای زندگی خود را خود پیدا کند و مسئولیت آن را نیز پذیرا باشد. اگر موفق شود، با وجود همه‌ی تحقیرها به زندگی خویش ادامه می‌دهد. کسی که چرایی برای زندگی کردن بیابد با هر چگونه‌ای خواهد ساخت.

۲۵

نگاه خویشتن حقیقی به زندگی و بخشش:

- ۱- زندگی محل حاکمیت عشق است.
- ۲- زندگی با بخشش زیباتر می‌شود.
- ۳- غم را در شادی غرق کن
- ۴- رنجش‌ها را با بخشش زیبا کن
- ۵- محبت را اساس کار خود بدان
- ۶- در گذشته زندگی نکن و حال را دریاب
- ۷- شادی و نشاط اصل اساسی زندگی است.

۲۶

شاد بودن ارتعاش شما را عالی می‌کند. نیازی نیست که حتماً موضوع بزرگی برای شاد کردن خودتان پیدا کنید.

شادی یک امر درونی است نه بیرونی شادی‌های کاذب زودگذر است ولی شادی درونی ماندگار است و حال شما را عالی می‌کند

به چیزهای مثبت کوچکی که در اطرافتان هست توجه کنید به باران به گل‌ها به تابش آفتاب به هوای تازه به امیدی که در قلبتان هست به اینکه آگاه شدید چه قدرتمند هستید و می‌توانید رویاهایتان را خلق کنید.

۲۷

واقعاً اگر کسی بفهمد آدم‌ها با هم فرق دارند
دیگر درباره‌ی دیگران با ترازوی خودش داوری نمی‌کند

۲۸

تمام باورهای ما بر اساس تجارب زندگی‌مان شکل می‌گیرند و زندگی ما را لحظه به لحظه می‌سازند و در نهایت، می‌شویم آنچه که هستیم و یا می‌خواهیم بشویم.

۲۹

داشتن استراتژی در هر چیز به ویژه در مسائل مالی، سلامتی جسمی، احساس شادمانی و ... لازم و ضروری است.

۳۰

از انتقال تجربیاتمان به دیگران دریغ نوزیم، چنین کاری علاوه بر بالا بردن جایگاه ما، باعث می‌شود گره‌ای از کار عده دیگری باز شود.

۳۱

قانون بیان همراه با اطمینان

این قانون می‌گوید که اگر خواسته‌ای دارید، ابتدا خودتان اعتقاد داشته باشید که با بیان آن، به آن خواهید رسید و بعد آن را با اطمینان مطرح سازید؛ در این صورت از موفقیت خودتان تعجب نکنید.

۳۲

قانون پافشاری

این قانون می‌گوید اگر خواسته‌ای دارید که به آن اعتقاد و اطمینان دارید و مخاطب شما اهلیت حل آن را دارد و نفع او هم منظور شده است، باید آن قدر اصرار کنید تا به آن برسید و تا به خواسته خود نرسیده‌اید، دست از تقاضا برندارید.

۳۳

پنج خصلت اساسی افراد موفق

۱- عشق به هدف خود

۲- مشخص بودن ارزش‌ها

۳- برنامه‌ریزی

۴- انرژی و اشتیاق کافی

۵- تسلط به فن ارتباط

۳۴

خطر واقعی نالیدن

نالیدن مشکلات را بیشتر می‌کند.
تا زمانی که در زندگی به نالیدن ادامه می‌دهید، دیگر جایی برای این که اتفاقات خوش برایتان بیفتد، وجود ندارد.

۳۵

مثبت اندیش باش

جایگاه فکر و اندیشه آن قدر مهم است که امروزه یکی از اصول بسیار مهم روان‌شناسی کاربردی این است:

«شما همانی می‌شوید که اغلب به آن فکر می‌کنید»
باید افکار را زیبا ساخت تا اتفاقات زیبا نیز در زندگی رخ دهد.

۳۶

با نگرش مثبت خوبی‌ها را به خود جذب کنید

وقتی فکرتان مثبت است، انرژی مثبت از شما ساطع می‌شود و مانند آهن‌ربا عمل می‌کنید؛ یعنی قدرت جذب بالایی پیدا می‌کند و مطابق با افکار، باورها و نگرش‌های درونی خودتان، موقعیت‌های جدیدی را برای خودتان جذب می‌کنید.

۳۷

داشتن یک هدف مشخص و دقیق موجب آسان شدن زندگی می‌شود. چون هدف‌دار بودن تصمیم‌گیری را راحت می‌کند.

۳۸

قانون تغییر شیوه کار

این قانون می‌گوید که اگر در راستای رسیدن به یک هدف خاص به مشکل برخوردید و حل آن دشوار بود، شیوه کار خود را تغییر دهید.

۳۹

قدرت سؤال

سؤالاتی که در زندگی هر شخصی مطرح می‌شود، به زندگی او جهت می‌دهند. سؤالات از قدرت بسیار بالایی برخوردارند؛ به گونه‌ای که به انسان توان درگیر شدن با مشکلات و موانع را می‌دهند و او را قادر می‌سازند همه آن‌ها را پشت سر بگذارند.

۴۰

در این زندگی فقط با تضادهاست که می‌توانیم پیش برویم. مؤمن با منکر درونش آشنا می‌شود، ملحد با مؤمن درونش. شخص تا هنگامی که به مرتبه انسان کامل برسد، پله‌پله پیش می‌رود. و فقط تا حدی که تضادها را پذیرفته، بالغ می‌شود.

۴۱

پیام نیروی مثبت اندیشی

نیروی مثبت اندیشی پیامی دارد و با صدای بلند خطاب می‌کند پیام من، ایمان و باور است. قدرت مثبت اندیشی همان ایمان، توانایی، احساس اطمینان، اعتماد به نفس و عزت نفس در درونتان است ببیندیشید، این کاری است که همه انسان‌های موفق می‌کنند.

۴۲

نیکوکاری همان عشق است؛ همین و بس...!
عشقی بدون شرط برای هموعانمان.
نیکوکاری؛ یعنی آموختن این نوع عشق؛ یکی از مهم‌ترین اهداف زندگی ماست...
هنگامی که چنین حسی به دیگران داریم؛ قلبمان در فرکانس عشق نوسان می‌کند و درونمان آرامش
و توازن را حس می‌کنیم...

۴۳

یه روز؛ بیدار میشی و می‌بینی
که دیگه هیچ وقتی برای انجام کارایی
که دوستشون داشتی نمونه
همین حالا انجامشون بده.

۴۴

قانون متقاعد کردن دیگران
این قانون می‌گوید از آنجا که تمام کارهای انسان در ارتباط با دیگران صورت می‌گیرد، برای موفقیت
باید دیگران را متقاعد کنید.
در این صورت در اقتصاد، اجتماع، خانواده، سیاست و ... موفق خواهید شد.

۴۵

قانون رنج و لذت
این قانون می‌گوید انسان‌ها در کارهایی که از آن لذت می‌برند، موفقند و از کارهایی که در انجام
آن‌ها رنج می‌کشند، ناموفق هستند.
بنابراین اگر کارها بر اساس کسب لذت و دوری از رنج باشد، موفقیت در کارها رخ می‌دهد.

۴۶

بهترین و آسان‌ترین راه برای یافتن اهداف، نوشتن و ثبت کردن آن‌هاست.

۴۷

دنیای ما نتیجه‌ی نقشی است
که ما بر آن می‌زنیم
نقاش دنیایمان، خودمانیم...
رنگ و طرح آن نتیجه کارهایمان
و وسعت آن به اندازه وسعت فکرمان است...

۴۸

شیواترین عبارت دعای عرفه که تلنگری برای همه ماست
«مَا ذَا وَجَدَ مَنْ فَقَدَكَ وَ مَا أَلَذِي فَقَدَ مَنْ وَجَدَكَ» آن کس که تو را ندارد، چه دارد؟ و آن کسی که
تو را یافته است، چه ندارد؟

۴۹

قانون اجرای عالی

این قانون می‌گوید برای موفقیت در زندگی باید خودتان را مقید به اجرای عالی کارهایی بکنید که
انجام می‌دهید و لحظه‌ای از اصلاح کار و جبران خطاها غافل نشوید.

۵۰

از عشق و محبت، تلخی‌ها و سختی‌ها شیرین می‌شود: عشق الهام‌بخش و تکمیل‌کننده نفس است و
استعداد حیرت‌انگیزه باطنی را ظاهر می‌سازد، جوهره دین عشق و محبت است.

۵۱

می‌توان بعضی از سختی‌ها را زیبا جلوه داد: عارفان با ایمان نه تنها از بلا نمی‌گریزند، بلکه آن را نشانه لطف الهی و سبب پاکی روح و جان خود می‌دانند و به استقبال آن می‌روند.

۵۲

بسیاری از مردم به هنگام گفتگو
کلماتی مخرب را ادا می‌کنند! مثل
مریضم، ورشکست شدم، جانم به لبم رسید، بد شانسم و
به یاد داشته باشید، از سخنان تو، بر تو حکم خواهد شد
کلامتان بی‌اثر باز نخواهد گشت
و آنچه را بر زبان رانده‌اید بجا خواهد گذاشت.
پس کلامتان را عوض کنید، تا جهان شما دگرگون شود.

۵۳

معرفت به خدا

انسان‌هایی که قلبشان لبریز از باور و اعتقاد به خداست، کردار و گفتارشان حکایت از چنین اعتقادی دارد؛ یعنی توحید در سراسر وجودشان موج می‌زند.

۵۴

انسان‌های دارای اعتماد به نفس بالا، سرشار از انرژی و تفکرات مثبت هستند، می‌دانند کجا هستند، به کجا می‌روند و از زندگی خود راضی هستند.

۵۵

تصمیم و اراده قوی یکی از عوامل موفقیت بوده و درصد موفقیت شما را افزایش می‌دهد.

۵۶

آرام باش، تفکر کن و آستین‌هایت را بالا بزن
و برای موفقیت تلاش کن خواهی دید که خداوند
خیلی زودتر برای موفقیت تو دست‌به‌کار شده است.

۵۷

عظمت دریا

به تحملش در مقابل طوفان‌ها و گردبادهاست.
انتظارات خود را به قدردانی از دیگران تبدیل کنید تا
هم از زندگی لذت ببرید
و هم نعمت‌های بیشتری را جذب دنیای خود کنید!

۵۸

زندگی بطور اتفاقی در جریان نیست؛ بلکه پاسخی در برابر بخشش‌ها و داده‌های شماست. زندگی
بازتاب صدا و آهنگ خودتان است.
پس نوازنده‌ی زیباترین نغمه‌ی زندگی باشید.

۵۹

از هر دست بدهید، با همان دست می‌گیرید. حکمت خداوند را در بخشش ببینید؛ حتی اگر بی‌هیچ
چشمداشتی بخشش کنید، باز خداوند بر اساس حکمت به شما پاداش خواهد داد.

۶۰

در مسیری حرکت نکنید که ترس، شما را وادار به حرکت کند؛ در مسیری گام بردارید که عشق و
لذت، شما را به حرکت وا می‌دارد.

۶۱

خدای من، خدای خوب‌هاست

یک روزی، یک جایی شاید به جایی برسی که دستت از همه‌جا کوتاه باشد همان لحظه، همان‌جا همه‌چیز را دو دستی بسپار به دست‌های گرم خدا، از خدا بخواه همه چیز را همان‌طور که به صلاح است کنار هم بچیند، نه آن‌طور که خودت دوست داری همان لحظه، خدا همه‌چیز را درست از جایی که انتظارش را نداری کنار هم می‌چیند! طوری که کاری جز لبخند از دستت برنمی‌آید.

۶۲

شاد بودن هنر است
شاد کردن هنری والاتر

۶۳

یک پلنگ تیزپا و قدرتمند، اگر با هزار کیلومتر سرعت هم بدود باز نمی‌تواند؛ به پرواز درآید. ولی، یک گنجشک کوچک، با کمترین سرعت هم پرواز می‌کند. زیرا برای پرواز نیاز به بال داریم؛ نه قدرت و سرعت! بال پرواز ما انسان‌ها، ذهن ماست. موفقیت، هیچ ربطی به هیکل، زیبایی، جنسیت، قدرت، سن و سال، داخلی و خارجی بودن ندارد! درصد موفقیت انسان‌ها بستگی به درصد استفاده از قدرت ذهنشان دارد.

۶۴

بهترین عشقی که می‌توانید به کسی هدیه بدهید، این است که توانمندش کنید تا بتواند خود را باور کند.

۶۵

هیچ درختی به خاطر پناه دادن به پرنده‌ها بی بار و برگ نشده است
تکیه‌گاه باشیم، مهربانی سخت نیست..!

۶۶

سنگریزه ریز است و ناچیز، اما اگر در جوراب یا کفش باشد، ما را از راه رفتن باز می‌دارد. در زندگی هم بعضی مسائل ریز و ناچیزند، اما مانع حرکت به سمت خوبی‌ها و آرامش ما می‌شوند. بی‌احترامی و نامهربانی به والدین، نگاه تحقیرآمیز به فقرا، تکبر و فخرفروشی به مردم، منت گذاشتن هنگام کمک کردن، نپذیرفتن عذر خطای دوستان، بخشی از سنگریزه‌های مسیر تکامل ما هستند. سعی کنیم آن‌ها را به‌موقع کنار بگذاریم تا از زندگی لذت ببریم...

۶۷

آنچه باعث شکست می‌شود
ناتوانی شما نیست
بلکه فکر کردن بیش از حد به مانع‌تراشی دیگران
و از دست دادن تمرکز است.

۶۸

یاد خدا|||
آرام‌بخش دل‌هاست...
در هر ثانیه
صدایش بزن
روزت را شبت را هر دمت را
خدا صدای بنده‌هایش را دوست داردا
متبرک کن با نام و یاد خدا

۶۹

تو به دیگران یاد می‌دهی چطور با تو برخورد کنند وقتی تو تغییر می‌کنی آن‌ها هم تغییر می‌کنند. هنگامی که شروع به احترام گذاشتن به خودت می‌کنی در واقع به دیگران نحوه محترمانه برخورد کردن با خودت را می‌آموزی. وقتی در روابطت قدرتمندانه ظاهر می‌شوی، دیگران یاد می‌گیرند با فرد توانمندی روبرو هستند. می‌خواهی آدم‌ها را تغییر دهی؟ بهترین راه تحول آن‌ها "ایجاد دگرگونی در خودت" است.

۷۰

گاهی خدا با دست تو دست دیگر بندگانش را می‌گیرد، با زبان تو گره از کار بنده‌ای باز می‌کند، وقتی دستی را به یاری می‌گیری بدان که در آن زمان دست دیگر تو در دست خداست.

۷۱

برای دیدن زیبایی
نیازی به بینایی نیست
آدم‌هایی را می‌شناسم که چشمان زیبا دارند
اما زیبایی‌ها را نمی‌بینند
و روشن دلی را می‌شناسم
که تمام زیبایی‌های اطرافش را با چشم دلش می‌بیند.

۷۲

موفقیت پایان کار نیست، شکست هم نابودکننده نیست؛ فقط یک چیز اهمیت دارد
و آن شجاعتِ ادامه دادن است.

۷۳

هیچ‌چیز در این جهان چون آب، نرم و انعطاف‌پذیر نیست؛
باین‌حال برای حل کردن آنچه سخت است، چیز دیگری یارای مقابله با آب را ندارد!
نرمی بر سختی غلبه می‌کند و لطافت بر خشونت.
همه این را می‌دانند،
ولی کمتر کسی به آن عمل می‌کند!

۷۴

مثبت‌اندیشی به معنای خود را گول زدن نیست، مثبت‌اندیشی به معنای ندیدن مسائل نیست،
بلکه مثبت‌اندیشی یعنی: باور داشته باشید، برای هر مسئله‌ای راهی هست، باور داشته باشید، راه
رسیدن به خواسته‌هایتان عزم و اراده خودتان است، باور داشته باشید اگر به هدفی نرسیدیم، آخر
دنیا نیست، باور داشته باشید که انسان‌ها، قصد آزار شما را ندارند - بلکه آن‌ها هم مسائل خودشان را
دارند -

۷۵

تا می‌توانی مهربان باش! خدا مهربانی را
پس‌انداز ذخیره عمرت می‌کند
تا می‌توانی دستگیر باش! خدا درهای رحمتش را
تا بی‌نهایت برویت باز می‌کند

۷۶

در هر شبانه‌روز، زمانی را به شکرگزاری اختصاص دهید.
این کار تمرکز شما را به سمت جنبه‌های مثبت زندگیتان می‌برد
و شادیتان را افزون‌تر می‌سازد.

۷۷

سال‌ها پرسیدم از خود کیستم
آتشم، شوقم، شرارم، چیستم
دیدمش امروز و دانستم کنون
او به جز من، من به جز او نیستم
"مولانا"

۷۸

اگر شما چیزی را از صمیم قلب بخواهید،
می‌توانید به آن برسید
هرچه می‌خواهید بشوید، می‌توانید بشوید و هرچه آرزو کنید، می‌توانید داشته باشید هر کاری را که
بخواهید، قادرید انجام دهید به شرط آن که به آن آرزو، با سادگی و
بی‌هیچ تزویری پایبند باشید.

۷۹

خداوند برای هرکس همان قدر وجود دارد که او به خداوند ایمان دارد.
این یک رابطه‌ی دو طرفه است.
با تمام وجود به خدا ایمان داشته باشید تا
شاهد حضور او در تمام لحظات زندگی تان باشید.

۸۰

تقدیرت رو خودت بساز

چیزهای را که باید تغییر دهی، عوض کن باورهایی را که باید بشکنی با عبارت تأکیدی جایگزین کن
آنجایی را که باید به خدا بسپاری، بسپار
بی‌قراری را با صبر و توکل پر کن
نشانه‌ها را دریاب و دنبال کن
خلقت هستی تو را به مسیر درست هدایت می‌کند.

۸۱

با انرژی دعا کنید؛
آرزوها و خواسته‌هایتان را
در شادترین لحظات زندگی
با خدا مطرح کنید
چون تنها در آن زمان است که
شما سرشار از انرژی و امید برای
رسیدن به آرزوهایتان هستید.

۸۲

سخت‌ترین چالش زندگی اینه که به آدمی که قبلاً بودی غلبه کنی.
خودت رو از نو بساز!

۸۳

قبل از حرف زدن، هزار کلمات
از این سه دروازه عبور کنند.
۱. آیا حرفم حقیقت داره؟
۲. آیا گفتنش لزومی داره؟
۳. آیا گفتنش مهربانانه است!؟

۸۴

معجزه_سپاسگزاری

برای دریافت چیزهای فوق‌العاده می‌بایست به سپاسگزاری‌تان احساس دهید یعنی شکرگزاری‌تان
همراه با احساس خوب و واقعی و از ته دل باشد آن وقت است که هرآنچه را که خواستار آن هستید
دریافت خواهید کرد، و فراوانی بیشتری به سراغتان خواهد آمد. ولی اگر از آنچه دارید راضی و

خشنود نباشید و تنها به کمبودهایتان بیندیشید و شاکر نعمت‌هایتان نباشید همان چیزی‌هایی را هم که دارید از دست می‌دهید و این سودی را برایتان در بر نخواهد داشت. پس بابت آنچه که دارید و دریافت می‌کنید با تمام وجود و سرشار از احساس شادی و اشتیاق سپاسگزاری کنید و سپس منتظر دریافت مواهب بیشتری در زندگیتان باشید.

۸۵

خوشبختی را تعقیب نکنید و در جدال برای رسیدن به خوشبختی نباشید.
زندگی را زندگی کنید.
خوشبختی پاداش مهربانی و گذشت شماست...

۸۶

زندگی دشمن شما نیست
اما طرز فکرتان
می‌تواند دشمن شما باشد.

۸۷

توانایی پرواز در همه وجود دارد، اما هر فردی به اندازه اندیشه‌اش اوج خواهد گرفت.

۸۸

علامه طباطبایی (ره):
هرگاه در میان مشکلات قرار گرفتید،
"سیل صلوات به راه اندازید"
زیرا آن سیل، حتماً مشکلات را با خود می‌برد...

۸۹

هنگام مواجه شدن با مسائل یادت باشد که حتماً راه‌حلی وجود دارد. زیرا هر چیز با جفتش به وجود می‌آید. بعد از هر سقوطی صعودی و بعد از هر شبی روزی وجود دارد. ذهنت را روی راه‌حل‌ها متمرکز کن،
برای بیرون آمدن از یک اتاق باید راه خروج را پیدا کنی.

۹۰

شکرگزاری بابت تمام نعماتی که در حال حاضر دارید و یا در آینده خواهید داشت عامل اساسی برای رسیدن به آرزوهایتان است. این شکرگزاری اولین گام به سوی تفکر مثبت و رضایت کامل است که باعث می‌شود برکات الهی نیز نصیبتان گردد.

۹۱

اگر به من بگویند زیباترین واژه‌ای که یاد گرفتی چیست؟
می‌گویم پذیرش است.

پذیرش یعنی: پذیرفتن شرایط با تمام سختی‌هاش

پذیرش یعنی: پذیرفتن آدم‌ها با تمام نقص‌هاشون

پذیرش یعنی: پذیرفتن اینکه مسائل هست و باید به مسیر ادامه داد.

پذیرش یعنی: پذیرفتن اینکه گاهی من هم اشتباه می‌کنم

پذیرش یعنی: پذیرفتن اینکه من کامل نیستم

پذیرش یعنی: پذیرفتن اینکه هیچ‌کس مسئول زندگی من نیست

پذیرش یعنی: پذیرفتن اینکه انتظار از دیگران نداشتن.

داشتن پذیرش توی زندگی یعنی پایان دادن به تمام دعوایا، اختلاف‌ها و جدل‌ها ...

۹۲

زمین باش در فروتنی
خورشید باش در مهر
کوه باش در خشم
رود باش در سخاوت
دریا باش در کنار آمدن با دیگران
شب باش در پوشیدن خطای کسی
خودت باش همان که می‌نمایی ...

۹۳

وسیع باش
دل‌تنگ که شدی
منتظر نباش کسی دل‌گرفته‌ات را باز کند،
بلند شو و قدمی بردار.
دل یک نفر را شاد کن،
دلت خودبه‌خود باز می‌شود.
قوی باش
و پیش از آنکه کسی را دوست داشته باشی
خودت را دوست داشته باش.
تا همچنان باشی
در لحظه‌هایی که کسی برای تو نیست.
صبور باش
زمان خیلی چیزها را حل خواهد کرد.
گاهی مسئله‌های به ظاهر بزرگ و پیچیده توانایی و هوش زیادی نمی‌خواهد.
کمی زمان می‌خواهد تا آرام تر شوی و مسئله را کوچک‌تر و ساده‌تر ببینی.
و عاشق باش ...
برای آنکه دوستش داری دعا کن
بدون آنکه دلیلی برای دوست داشتن بیابی
بین چه احساس رضایتی پیدا خواهی کرد.

۹۴

تنهایی آدم‌ها بزرگ است،
خیلی بزرگ،
شایدم به وسعت یک دریاست،
اما!
برای پر کردنش
یک لیوان محبت کافیهست...!
محبت کنیم و عشق بورزیم تا دنیامون زیبا شود

۹۵

قلبت را آرام کن...
یک وقت‌هایی بنشین و خلوت کن با تمام سکوت‌هایت...
نگاه کن به اطرافت...
به خوشبختی‌هایت...
به کسانی که میدانی دوستت دارند...
به وجود آدم‌هایی که برایت اهمیت دارند...
و به خدایی که تنهایت نخواهد گذاشت...
گاهی یک جای دنج انتخاب کن...
گاهی یک جای شلوغ...
آرامش را در هر دو پیدا کن...
دل مشغولی‌ها را گاهی ساده‌تر حس کن...
و بدان که تو "بهترینی"...

۹۶

در دنیای امروز سه نوع آدم وجود دارد

۱. "مسموم‌کننده‌ها" یعنی کسانی که دل‌سردتان می‌کنند و خلاقیتتان را زیر پا می‌گذارند و می‌گویند
که نمی‌توانید کاری بکنید.

۲. "سر به راه‌ها" یعنی کسانی که خوش‌قلبند اما سرشان به کار خودشان است. آن‌ها به فکر نیازهای خودشان هستند. کار خودشان را می‌کنند و هرگز برای کمک به دیگران پا پیش نمی‌گذارند.
۳. "الهام‌بخش‌ها" یعنی کسانی که پیش‌قدم می‌شوند تا زندگی دیگران را غنی کنند، روحیه‌شان را بالا ببرند و به آن‌ها الهام ببخشند. ما باید الهام‌بخش باشیم و خودمان را با افراد الهام‌بخش احاطه کنیم.

۹۷

روزها گران‌قیمت هستند. زمانی که یک روز را خرج می‌کنید، یک روز کمتر برای خرج کردن دارید. پس مطمئن شوید که روزهایتان را به درستی خرج می‌کنید.

۹۸

آرزو نکن شرایط ساده‌تر بود، آرزو کن تو قوی‌تر بودی. آرزوی مشکلات کمتر نکن، آرزو کن مهارت‌های بیشتری داشتی. آرزوی چالش‌های کمتر نکن، آرزوی دانایی بیشتر کن.

۹۹

چالش رهبری در این است که قوی باشی، اما نه گستاخ، مهربان باشی، اما نه ضعیف، جسور باشی، اما نه موجب آزار دیگران، متفکر باشی، اما نه تنبل، افتاده باشی، اما نه کمرو، سربلند باشی، اما نه مغرور، شوخ‌طبع باشی اما نه بدون ملاحظه.

۱۰۰

بر هر حال باید رنج یکی از این دو را تحمل کنیم: درد منظم بودن یا درد تأسف.

۱۰۱

انضباط پل بین اهداف و دستاوردها هستند.