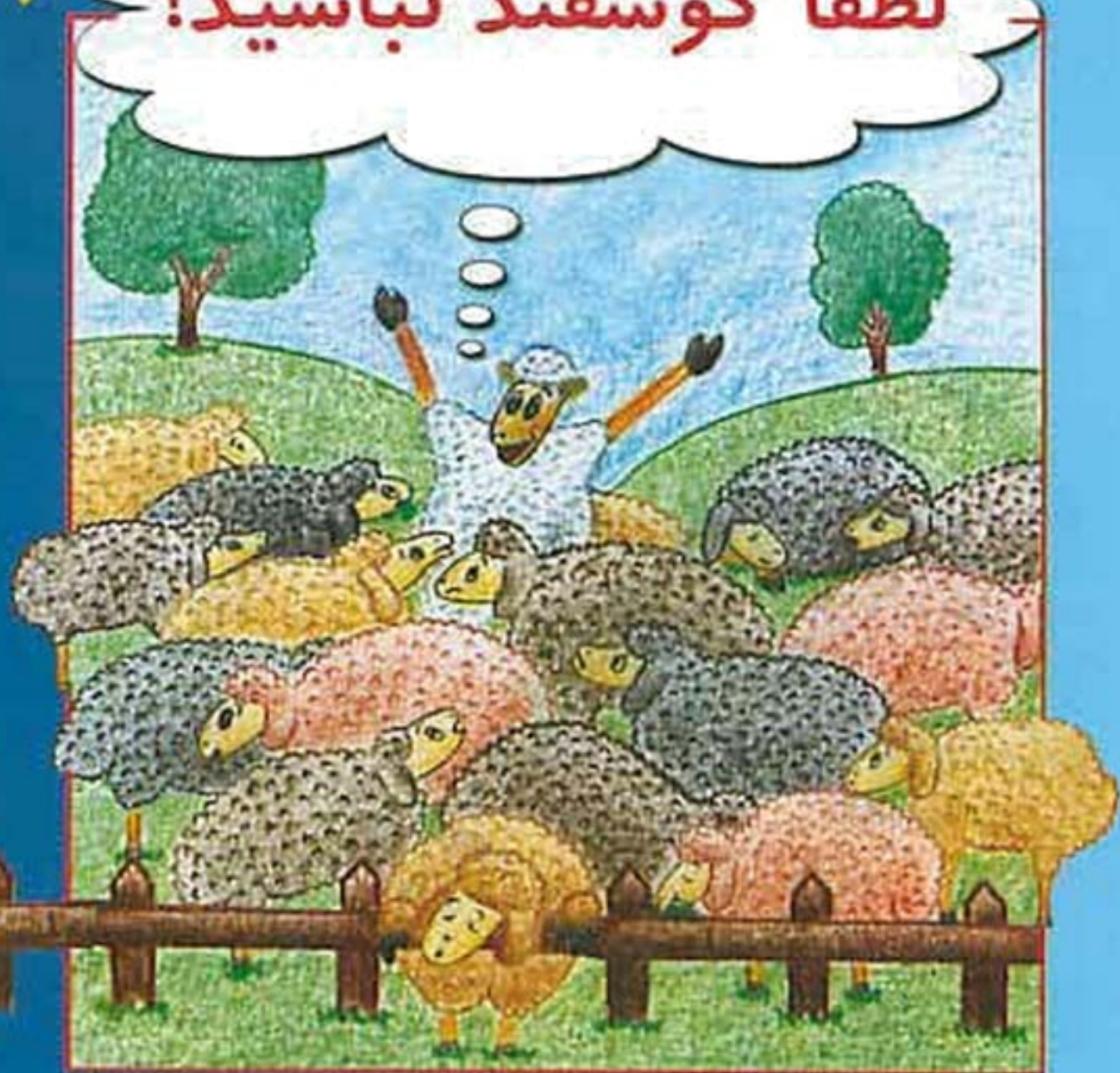


خودشناسی

# لطفاً گوسفند نباشید!



تقدیرم به عزیزانی که نمی‌خواهند گوسفند باشند

به احترام،  
محمود نامنی

انسان نمی تواند

به آسمان نیندیشد!

چگونه می تواند؟!

مگر انسانهایی که

عمر را بی چراغ

به پیرین مشغولند

۶

سر به زمین فرو برده اند

و پوزه در خاک دارند

و غرق در آب

و غلف اند

اینها که ((گوسفندان)) دوپایند

((اعلی شریعتی))

«به نام یگانه بهانه‌ر هستر»



لطفاً گوسفند نباشید!

به‌انتعام:

«محمود نامنی»



## «فهرست»

۵	..... سخن اول
۷	..... سپاسگزاری
۹	..... سخن نگارنده
۱۱	..... اشاره
۱۲	..... فصل اول - چگونه باید آموخت؟
۱۹	..... مادر، نیمه گمشده
۲۵	..... اما، براستی انسان جیت؟
۲۶	..... خودآگاهی جیت؟
۲۶	..... زندگی جیت؟
۷۶	..... جایگاه ما در زندگی کجاست؟
۹۳	..... چگونه درست انتخاب کنیم؟
۱۱۲	..... تولدی دوباره!
۱۱۸	..... مدیریت احساس جیت؟
۱۳۱	..... اعتماد به نفس، یگانه طریق موفقیت!
۱۴۱	..... اگر (م) مشکلات را برداریم!

۱۵۷	لبخند درمانی!.....
۱۶۵	غم درمانی!.....
۱۷۰	چه حاصل از اشک‌ها و لبخندها؟.....
۱۷۵	عقل چیست؟.....
۱۸۷	چرا و چگونه دعا کنیم؟.....
۲۱۱	چگونه محبوبِ معبود شویم؟.....
۲۲۰	چگونه خود را ارزیابی کنیم؟.....
۲۲۸	اما، براستی عشق چیست؟.....
۲۵۴	آخرین کلام!.....
۲۶۵	فصل دوم - عبارات تأکیدی!.....
۵۱۷	فصل سوم - پرسش‌های بی‌پاسخ!.....
۵۷۳	فصل چهارم - آزمون‌های خودشناسی!.....
۶۵۳	فصل پنجم - این کتاب چه اثری بر شما گذاشت؟.....
۶۵۹	منابع.....

## «سخن اول»

«ما را زندگی ساخت، ای کاش شما را اندیشه‌ها بسازد.»

مشکلات در طول مسیر زندگی، پیوسته انسان امروز را پریشان و هراسناک کرده است و بی‌شک این مشکلات حل نمی‌گردد، مگر با اندیشه‌هایی پویا و اندیشه‌های پویا حضور نمی‌یابند، مگر با دست‌آویختن به کتابهایی مؤثر و مثبت!

ای عزیز! بی‌شک کتابهای زیادی در زمینه روانشناسی مطالعه کرده‌اید و به خوبی آگاهید که همه‌ی آنها در یک زمینه خاص صحبت کرده‌اند، اما کتاب حاضر صرفاً نقل قولی است، از زرتشت تا پیامبر، ازسقراط تا آندره‌ژید و از شریعتی تا آتوننی رابینز که به همت و تلاش گروه فرهنگی انتشارات نامن به سرپرستی آقای «محمود نامنی» تکوین و تدوین گردیده است که به واقع سالهای زیاد و رنج فزاینده‌ای را به خود اختصاص داده تا دربارهی تمامیت زندگی، از تولد تا مرگ سخن راند!

پیشنهاد داریم: این دست‌نوشته را به عنوان یک کتاب درسی بخوانید،

نه برای سرگرمی!

به ویژه «عبارات تأکیدی» و «برش‌های بی‌پاسخ» آن را جدی بگیرید!

امیدواریم، این دست‌نوشته پلکانی از نور باشد که شما را به منبع نور،  
راهنما و تعالی روح‌تان را منجر گردد، که بی‌شک چنین خواهد شد.  
یک خواهش!  
با ایجاد ارتباط مکاتبه‌ای یا مکالمه‌ای اشتباهات ما را گوشزد و در  
جهت رشد این کتاب مقدس! راهنمای‌مان باشید و از نظرات خود، ما را  
مطلع فرمایید.

با تقدیم احترام:  
مدیران فنی و هنری  
مرضا امان‌اللهی - حامد جولهی



## «سیاسگزاری»

من به سرچشمه خورشید نه خود بردم راه  
ذره‌ای بودم و مهر تو مرا بالا برد  
نخستین سیاس به پیشگاه حضرت دوست که هر چه هست از اوست!

– سیاس از راج روحم «علی‌رضا نامنی»

– سیاس از عزیز عالیندر «فاطمه امان‌الهی»

– سیاس از مهربان ماندنی «صدیقه شجاعی»

– سیاس از هنرمند فرزانه «حسن نیک‌بخت»

– سیاس از خوبان فهیم «سارا و سیمین ملوندی»

– سیاس از همسایه دل «پروین دخت پورهنگ»

– سیاس از بار ندیم «منیرالسادات فلاح»

– سیاس از قریب به غربت نشسته «عباسی ملوندی»

در خاتمه: سیاس به پیشگاه عزیزانی که از سر افاضت رخصت بردن  
نامشان را به ما ندادند که اگر حضور ایشان نبود، راه به جایی نمی‌بردیم.

نامشان زمزمه نیمه شب مستان باد

تا نگویند که از یاد فراموشانند

«محمود نامنی»



## «سخن نگارنده»

«کاش دانسته بودم چگونه زندگی کنم یا کسی را یافته بودم که روش زندگی را به من تعلیم دهد!»  
تودود یادکره

خوب من!

فقط «اره» می داند که چگونه واژگان از سرِ درد به قامت و شانهای قلم آویخته و با قطره قطره جوهر اخلاص و چک چک نور چشم و لحظه لحظه درنوردیدن هزاران ساعت پررنج اما سرریز عشق، فقط برای آگاهی شما! و انتخاب راهی درست برای فرادهای سبز و سرانجام، دست یازیدن ایامی به کام شما! به سینه سپید کاغذ محمل گزیدند.

باور کن!

این دست نوشته را نه به شوق نام و ذوق نان! بلکه بی شک، اگر عشق به تو و سرنوشت تو نبود، هرگز واژگان لباس معنا به تن نمی کردند و در زیر هجوم سالها تفکر و تحقیق، این همه رنج را شانهای نازک قلم به دوش نمی کشید!

شمس تبریزی فرماید:

کسی یک سخن شنید و در همدی عمر،

از آن سخن سوخت.

جان من فدای او بادا

بیاپید از آنهایی باشیم که شمس تبریزی، جان عزیزش را فدای

آنان کردا

اما رنج ما

ز درد نکته سنجی هر که آگاهست می داند

که معنی درد دل اول خون شود و آنکه سخن گردد

به یاد بسپاریدا

دلماں تکان می خورد و خاطرمان شکرین می گردد اگر تغییر روحی

خویش را - بعد از مطالعه - بر ایمان بتگارید و ما را یاری کنید تا برای

رسیدن به چکاد کمال، عیوب آشکار و پنهان خویش را بفهمیم!

اما، به قول فهیم فرزانه دکتر علی شریعتی:

«این تمام چیزی است که می توانستیم، نه تمام چیزی که می خواستیم!»

برایتان:

دلی عاشق

ذهنی جستجوگر

روحی عصیانگر

نگاهی پرهیزگر

وزبانی پرسشگر

می طلبم!

با تقدیم احترام:

«محمود نامی»

## «اشاره»

لطفاً قبل از مطالعه کتاب، به نکات مهم آتی توجه فرمایید:

پاسخی لطیف به رنج‌های ما، همانا تبسم تفکر شماست!

می‌پرسید: چگونه؟

می‌گوییم: از آنجا که این کتاب برای سرگرمی نگاشته نشده

پیشنهاد داریم:

– با دقتی ژرف و حوصله‌ای وافر مطالب را مطالعه فرمایید، سپس

در خلوت خاص خویش یکایک واژگان را زیر زبان دل و ذهن، مزه

مزه کنید!

– زیر مطالبی که برایتان جالب، جهت‌دار، هدفمند و شعفا‌ناک

می‌نمایاند خط بکشید تا کار دوباره خوانی شما راحت‌تر انجام پذیرد!

– از نگارش نظرات خود در حاشیه صفحه و مقایسه کردن آن با

متن اصلی دریغ نورزید که در جهت رشد ذهنی شما بسیار مؤثر

است!

– فراموش نکنید! گاهی یک جمله مسیر زندگی انسان را تغییر

می‌دهد، لذا برای آنکه طعم واژگان را بچشید، اگر جمله‌ای حضور

شما را گرم کرد آن را در یک کاغذ نگاشته و پیوسته در منظر نگاهتان

قرار دهید. بعد از مدتی اثر شگرف آن را به تماشا بنشینید!  
- خلاصه مطالب هر بخش، چکیده و عصاره آن فصل است، چه خوب است که شما هم خلاصه‌ای از خود به آن اضافه نمایید!  
- موجب مزید امتنان است، چنانچه تغییراتی در ذهن و روح و نوع روش زندگی شما یا عزیزانتان به واسطه مطالعه این کتاب به وجود آمد، آن را طی نامه‌ای برایمان بازگو فرمایید.

با سپاس:

«محمود نامی»

فصل اوّل

چگونه باید آموخت؟





«به نام آن که هستی از او طعم گرفت»

## چگونه باید آموخت؟

سلام! سلام به گرمای دشتت ای دوست  
دلم لحظه‌ای با دلّت روبروست  
بگو عاشقی تا سلامت کنم  
تمام دلم را به نامت کنم

«شهبان محمدی»

مولانا می‌فرماید:

آدمی فربه شود از راه گوش جانور فربه شود از خلق و نوش  
اما چگونه بیاموزیم؟  
جوانی نزد سقراط آمد و گفت: می‌خواهم فلسفه را از تو بیاموزم.  
سقراط گفت: با یقین آمدی؟ جوان گفت: بلی!  
آنگاه سقراط جوان را به کنار حوضی آورد و گفت: سرت را داخل  
آن کن. جوان سرش را داخل حوض کرد، لحظاتی بعد، سقراط گردن  
جوان را گرفت و داخل آب نگه داشت، دقایقی چند که آن جوان  
داشت خفه می‌شد و دست‌های خود را به نشانه تقلا حرکت می‌داد،  
سقراط گردن او را رها کرد! جوان نفس نفس زنان سر خود را بیرون

آورد و علت این کار را از سقراط پرسید؛ سقراط جواب داد: در آن لحظات با تمام وجود خود چه چیزی را طلب می‌کردی؟ جوان گفت: فقط هوا را طلب می‌کردم و بس!

سقراط گفت: حال به خانه برو و فکر کن اگر به مرحله‌ای رسیده‌ای که فلسفه را نیز این چنین - با تمام وجود خویش - طلب کنی، آنگاه بیا تا فلسفه را به تو بیاموزم!

این بهترین تمثیل است برای چگونه آموختن! آیا ما برای آموختن به این مرحله رسیده‌ایم؟  
عرفا گویند:

اهلِ دل را دو خصلت باشد:

دلِ سخن‌پذیر

سخنِ دل‌پذیر

خود را در این جمله پیدا کنید. کدام یک هستید؟  
سقراط بر این باور است که در آن پگاه سبز و وهم‌آلود که حضرت دوست انسان را آفرید، روح او را همچون سیبی از وسط به دو نیم کرد و به این دنیا فرستاد و به همین دلیل است که انسان‌ها در این دنیا پیوسته به دنبال نیمه‌ی گمشده‌شان می‌گردند.

اما، نیمه‌ی گمشده‌ی ما آن چنان که از نامش پیداست، نیمه‌ی از وجود خود ماست که با رسیدن به آن کامل می‌شویم. نیمه‌ی گمشده‌ی ما می‌تواند انسان‌های انگشت شماری باشند، مانند: پدر، مادر، برادر، یک دوست، همچنین می‌تواند اشیایی باشند، مانند: یک قلم، یک عکس، یک کتاب، یک دست‌نوشته و حتی می‌تواند غیر ملموس باشد، مانند: یک آرزو، یک ایده، یک آرمان، یک

خاطره‌ی معطر و خلاصه هر چیزی که اتصال او به ما و ما به او، حضور انسان را متعالی و لبریز و سرشار از بودن سبز و شمعناک خدای‌گونه خویش نماید.

به بیانی دیگر: نیمه‌ی گمشده‌ی ما همان قلب ما می‌باشد که بیرون از بدنمان می‌تپد.

دقت کنید! اگر در مناطق شمالی کشورمان، محل تلاقی رود به دریا را خوب نگاه کنید، رود پس از طی مسافتی با جوش و خروش خاصی حرکت می‌کند و وقتی به دریا می‌ریزد، آرام و بی‌صدا می‌گردد. آن نقطه تلاقی را که رود به دریا می‌ریزد را خوب نگاه کنید! به شکل مبهمی زیباست! زیباست و وهم‌انگیز!

رود را کودکی‌های دریا می‌گویند، زیرا همیشه دارای سر و صدا و بازیگوشی‌های خاص کودکان است. وقتی این کودک بازیگوش پس از طی طریق‌ها و برخورد با موانع و سنگلاخ‌ها پخته می‌گردد و به دریا تبدیل می‌گردد، مانند انسانی که به بلوغ فکری کامل رسیده دیگر از آن طغیان‌ها و شیطنت‌ها خبری نیست.

رود بعد از رسیدن به دریا و به آغوش کشیدن و محو شدن در آن، دیگر فغان و ضجه‌ی قبل را ندارد، مانند: کودک گمشده‌ای که بعد از سال‌ها فراق به آغوش مادر می‌پیوندد و با تمام حضور خویش مادر را به آغوش می‌کشد.



## مادر، نیمه گمشده

«خدا نمی‌توانست در همه جا باشد، از این رو مادران را آفرید!»

«مثل عربی»

در اینجا چون صحبتِ مادر به میان آمد، داستانی را درباره‌ی این زیباترین، لطیف‌ترین، فداکارترین، و وفادارترین عزیز خداوند بگویم. من مادر را یک «عشق بی‌بها» یک «شوق شمع‌ناک شیرین» نام نهاده‌ام.

اشاره‌ای دارم به ارزش و اعتبار «مادر» در پیشگاه حضرت دوست: از «ابوسعید ابوالخیر» سؤال کردند: این حُسن شهرت را از کجا آوردی؟

«ابوسعید» گفت: شبی مادر از من آب خواست، دقایقی طول کشید تا آب آوردم، وقتی به کنارش رفتم، خواب، مادر را در رُبودا دلم نیامد که بیدارش کنم، به کنارش نشستم تا پگاه، مادر چشمان خویش را باز کرد و وقتی کاسه‌ی آب را در دستان من دید، پی به ماجرا برد و گفت: فرزندم، امیدوارم که نامت عالمگیر شود.

بدین سان «ابوسعید ابوالخیر»، مردِ خِرَد و آگاهی و عرفان، شهرت خویش را مرهون یک دعای مادر می‌داند. و در اینجا است که ما از

جایگاه حقیقی و شگرف مادر و تقرب او به آن قدرت مطلق آگاه  
می شویم.

گوش جان می سپاریم به رازگانی که از میان لبان معطر و پاکیزه ی  
مادر - به عنوان دعا - برای فرزند خود سرریز می گردد:

وقتی کوچک بودی

تو را با رواندازهایی می پوشاندم

و در برابر هوای سرد شبانه محافظت می کردم

ولی حالا که برومند شده ای

و دور از دسترس،

دستهایم را بهم گره می کنم

و تو را با دعا می پوشانم!

(دانا کویر)

### حکایت بهشت و موسی:

روزی حضرت موسی در خلوت خویش از خدایش سؤال می کند:  
آیا کسی هست که با من وارد بهشت گردد؟ خطاب می رسد: آری!  
موسی با حیرت می پرسد: آن شخص کیست؟ خطاب می رسد: او  
مرد قصابی است در فلان محله. موسی می پرسد: می توانم به دیدن او  
بروم؟ خطاب می رسد: مانعی ندارد!

فردای آن روز موسی به محل مربوطه رفته و مرد قصاب را ملاقات  
می کند. و می گوید: من مسافری گم کرده راه هستم، آیا می توانم شبی  
را مهمان تو باشم؟ قصاب در جواب می گوید: مهمان حبیب  
خداست، لختی بنشین تا کارم را انجام دهم، آن گاه با هم به خانه

می رویم. موسی با کنجکاوی و افری به حرکات مرد قصاب می نگرد و می بیند که او قسمتی از گوشت ران گوسفند را بُرید و قسمتی از جگر آن را جدا کرد در پارچه‌ای پیچید، و کنار گذاشت. ساعاتی بعد قصاب می گوید: کار من تمام است برویم. سپس با موسی به خانه قصاب می روند، به محض ورود به خانه، رو به موسی کرده و می گوید: لحظه‌ای تأمل کن! موسی مشاهده می کند که طنابی را به درختی در حیاط بسته، آن را باز کرده و آرام آرام طناب را شُل کرد. شبی در وسط نوری که مانند تورهای ماهیگیری بود نظر موسی را به خود جلب کرد، وقتی تور به کف حیاط رسید، پیرزنی را در میان آن دید، با مهربانی دستی بر صورت پیرزن کشید، سپس با آرامش و صبر و حوصله مقداری غذا به او داد، دست و صورت او را تمیز کرد و خطاب به پیرزن گفت: مادر جان، دیگر کاری نداری. و پیرزن می گوید: پسرم ان شاء الله که در بهشت همنشین موسی شوی. سپس قصاب پیرزن را مجدداً در داخل تور نهاده بر بالای درخت قرار داده و پیش موسی آمده و با تبسمی می گوید: او مادر من است و آن قدر پیر شده که مجبورم او را این گونه نگهداری کنم و از همه جالب تر آن که همیشه این دعا را برای من می خواند که «ان شاء الله در بهشت با موسی همنشین شوی!» چه دعایی! آخر من کجا و بهشت کجا؟ آن هم با موسی!

موسی لبخندی می زند و به قصاب می گوید: من موسی هستم و تو یقیناً به خاطر دعای مادر در بهشت همنشین من خواهی شد!

صحبت کردن در خصوص مادر که ماهتاب مهربانی و عطوفت است در خلقت، زمان دیگری را می طلبد. به راستی تا به حال با تمام

حضور خویش مادر را به آغوش کشیده اید؟ وقتی از سفری هر چند کوتاه می آید با وقتی خبری شوق انگیز را می شنوید، به آغوش مادر می جهید و در آن لحظه است که احساس شوق مطلق می کنید. و عشق را تجربه و طعم عاشقی را می چشید و عطر و بوی رسیدن را می گیرید و جام وجودتان لبریز از شور و شغف می گردد، (حسّ ماهی ای را دارید که از تُنگِ تُنگِ بلور به برکه ی آب می جهد و در این لحظه است که ماهی لَحْنِ لَطِيفِ نیمه ی گمشده را در زیر پوست خویش احساس می کند و به این بهانه است که این گونه شعفاک، سینه به امواج آبی و آرام برکه می دهد) و شما نیز در همین لحظه است که طعم نیمه گمشده خویش را در زیر زبان روح می چشید. وه، که چه حس خدای گونه ای! حَسّ کامل بودن که همه ی هستی انسان فریاد برمی آورد:

تمامِ ناتمامِ من!

با تو تمام می شوم!

درست مانند کودکی های دریا، وقتی به آغوش دریا می رسد!!  
 «دوروتی کانفیلد فیشر» می گوید: «مادر، فردی نیست که به او تکیه کنیم، بلکه کسی است که ما را از تکیه کردن به دیگران بی نیاز می سازد!»  
 پدر یا مادر، به نوعی تجسم عینی پایان ی هستند بر تمام بی کسی های ما و لبخند شوقناکی هستند بر ضجه های بی وقته مان که متأثر از رنج های روزگار است.  
 در طول زندگی، این احساس می تواند در وجود برادر، دوست، فرزند، یا هر انسانی که با حضورش احساس کامل شدن می کنیم، تجلی نماید.



«امانوئل، این احساس را بسیار زیبا بیان کرده و می‌سراید:

روحم را جستجو کردم

اما نتوانستم آن را بیابم

خدایم را جستجو کردم

اما او از من گریخت

برادرم را جستجو کردم

و هر سه را در اوریافتم!

«سهراب» در تعبیری بسیار ژرف و لطیف، نیمه گمشده را بیان کرده و تنهایی و اندوه انسان را در دل ماهی کوچکِ تُنگِ بلور می‌بیند که دچار آن نیمه گمشده‌اش - که دریاست - می‌باشد و به این بهانه - محزون و غمگین - چنین می‌سراید:

چرا گرفته دلت؟

مثل آن که تنهایی

- چه قدر هم تنها!

خیال می‌کنم دچار آن رگی پنهان رنگها هستی.

دچار یعنی، عاشق!

و فکر کن چه تنهاست،

اگر ماهی کوچک،

دچار آبی دریای بیکران باشد.

چه فکر نازک غمناکی!

دچار باید بودا

در اینجا نیمه‌ی گمشده‌ی ماهی تُنگِ بلورِ دریاست که دچار و

عاشق اوست و این است که دلش گرفته و غمگین است.

حال دانستیم که در صبح ازل بهانه و انگیزه حضور و حرکت ما در این جهان، پیوسته به دنبال نیمه‌ی گمشده‌ی خویش گشتن است، ولی چگونه می‌توانیم بفهمیم که نیمه‌ی گمشده‌ی ما چه کسانی، چه اشیا و یا چه آرمان و آرزویی می‌تواند باشد؟  
برای جواب به این سؤال ابتدا باید از زندگی و خویش‌شناختی شفاف و زلال داشته باشیم.

علی (ع) می‌فرماید: «خودشناسی، خداشناسی است!»  
(جودت استافتن) می‌گوید: «خودیابی در واقع همان خدایابی است، زیرا ما و خدا یکی هستیم و پی بردن به این حقیقت دلیل تولد بشر است!»

### چکیده مطالب

- فراموش نکنیم! یگانه فرق بین انسان و حیوان «دانستن» است و برای «دانستن» باید شیفته باشیم و سینه‌چاک و شتابناک!
- میزان فرزاندگی و فهم و درک ما بر دو عامل استوار است:
  - ۱ - گفتن سخنی دلنشین و پسندیده
  - ۲ - داشتن دلی سخن‌پذیر.
- مادر! پاره و قسمتی از وجود ماست که سبیل و نمونه یک نیمه‌ی گمشده عزیز و حقیقی است!

### ❁ جان کلام:

نیمه گمشده‌ی ما، علت اصلی و اساسی حضور ما در جهان است. به دنبال چه هستید؟ نیمه گمشده شما چیست؟ هر چه باشد، شما نیز همان خواهید بود!

## اما، براستی انسان چیست؟

به دنیا پانهاده‌ای

درست مانند:

کتابی باز، ساده و نانوشته،

باید سرنوشت خود را رقم بزنی،

خود، و نه، کس دیگر

چه کسی می‌تواند چنین کند؟

چگونه؟

چرا؟

به دنیا آمده‌ای!

هم چون یک بذر زاده شده‌ای،

می‌توانی همان بذر بمانی و بمیری،

اما، می‌توانی گل باشی و بشکنی،

می‌توانی!

درخت باشی و بیالی!

«اوشو»

دکتر «الکسیس کارل» بر این باور است که انسان موجودی است

بسیار کوچک که عجایب و پیچیدگی های دهها کلهکشان در وجودش  
تجمع یافته است و ادامه می دهد که بدن انسان شامل  
۱۰۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ سلول است. هر یک از این سلولها  
خود ۱۰۰/۰۰۰ ژن گوناگون دارد که هر ژن شامل رشته های بلند و  
مارپیچی (دی. ان. ای) است. هر کدام از این سلولهای کوچک  
میکروسکوپی طرح ژنتیکی ساختمانی را در خود جای می دهند. اگر  
قادر باشیم همه این رشته های مارپیچی را باز کنیم و به یکدیگر متصل  
کنیم، طول آنها ۱۲۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ کیلومتر خواهد شد که  
حدود ۸۰۰ برابر فاصله زمین و خورشید است. و با این وجود تمامی  
این رشته های مولکولی (دی. ان. ای) به اندازه یک گردو است.

«صادق هدایت» با جهان بینی خاص خویش، آدمها را استراح های  
«پرتابل» می داند!

«جلال آل احمد» می گوید: «یک سوراخ بالا و یک سوراخ پایین با  
کیلومترها روده، نامش آدم!»

«دکتر شریعتی» می گوید: «آدم های اریعه (آدم های چهاربندی) -  
آدم های دمبه دار خوشحال اریعه (شکم، زیر شکم، نشیمنگاه،  
پوشش)».

«انشتین» می گوید: «اگر انسانها در طول عمر خویش میزان کارکرد  
مغزشان یک میلیونوم معده شان بود، اکنون کروی زمین تعریف دیگری  
داشت!»

اما براسنی در یک شبانه روز، ما چند دقیقه فکر می کنیم؟

---

۱- می دانید که معده یا دستگاه هضم ساز بدن در تمام طول شبانه روز مشغول به کار  
می باشد

«لقمان حکیم، می گوید:

بیچاره آدمی در میان دو رسوایی قرار دارد.

اول می گوید: مرا پُر کن وگرنه رسوایت می کنم

و چون پُر شد

می گوید: مرا خالی کن،

وگرنه آبرویت را به باد می دهم!

«جبران خلیل جبران، بعد از شنیدن سخنان لقمان حکیم با

حسرتی حیرت آور می سراید:

کاش می توانستید با بوی خوش زمین زندگی کنید

و مانند گیاهان هوایی،

تتبار روشنی آفتاب، خوراک شما باشد.

«مولانا، فرماید: آدمی نیمی ست ز جان و دل، نیمی ز آب و گِل.

و «دکتر شریعتی، بر این باور است که: انسان نقطه ای است میان دو

بی نهایت؛ بی نهایت لجن! بی نهایت فرشته!

نگارنده معتقد است: میزان انسان بودن هر کس درست به اندازه ی

حس مسئولیتی است که نسبت به پدر و مادر - نیاکان - و هویت خویش

دارد، زیرا؛

«هرگز از رودی که خشک شده است، به خاطر گذشته اش سپاسگزاری

نمی شود!»

«سی. ای. فلین، تعریف انسان را در بزرگی رویاهایش می بیند و

می گوید:

بزرگی و شأن انسان

در بزرگی و شأن رویاهایش.

در عظمتِ عشقش،  
در والایی ارزشهایش،  
و در شادی و سُرور تقسیم شده‌اش نهفته است.

بزرگی و شأن انسان،  
در بزرگی و شأن افکارش،  
در ارزش تجسم یافته‌اش،  
در چشمه‌هایی که روحش از آن سیراب می‌گردد،  
و در پیشی که بدان دست یافته، نهفته است.

بزرگی و شأن انسان،  
در بزرگی و شأن حقیقتی‌ست که بر لبان جاری می‌سازد،  
در یاری و مساعدتی که بذل می‌کند،  
در مقصدی که می‌جوید،  
و در چگونه زیستن او نهفته است!

توجه فرمایید! در یک بررسی آماری چه نتیجه‌ای گرفتیم:  
یک کودک فرضی را در نظر بگیرید که در یک صحرا به دنیا می‌آید،  
غذای او چیست؟ اول، شیر، بعد، نان، عسل، گوشت و ... یعنی،  
زیباترین و لطیف‌ترین رستنی‌ها را زنبور و گاو و گوسفند می‌خورند و  
بعد از انجام تغییرات در سیستم ارگانیزم آنها به صورت مواد خوراکی  
تحویل او می‌دهند و بعد این کودک چه چیزی تحویل طبیعت  
می‌دهد؟

ادرار و مدفوع!

حال تصور کنید که این وضعیت ادامه دارد و این کودک بیست ساله، چهل ساله و شصت ساله می شود. گاوها و گوسفندها گیاهان را می خورند و عصاره‌ی آن را به صورت شیر به او می دهند. زنبور عسل شهد گل را می نوشد و چکیده‌ی آن را که عسل باشد، نثار این آدم می کند. فرض کنید که این ادرار و مدفوع او تجزیه نگردد و به همان شکل اول باقی بماند، بعد از گذشت شصت سال، ما با چه منظره‌ای روبرو هستیم؟ آن کودک دیروز، اکنون انسانی کهنسال و سپید موی شده و در دو طرفش دریایی لبریز از میلیون‌ها لیتر ادرار و کوهی انباشته از مدفوع قرار دارد. آیا حاصل ما از حیات این است؟ آیا منظور خداوند از ساختن این همه سیستم‌های پیشرفته در بدن رسیدن به این کوه مدفوع و دریایی از ادرار بود؟

#### انسان از دیدگاه ارقام:

به خوبی آگاهید که ارقام هیچگاه دروغ نمی گویند. پس نگاهی به ارقام آئی بیندازید تا ببینید ساعات و روزهای عمر خود را چگونه تلف می کنید!

توضیح: ارقام مربوطه توسط پزشک متخصص مشاور تهیه و جملگی تقریبی هستند. پس به جزئیات توجه نکرده و به پیام اصلی این ارقام اندیشه کنید!

#### کارکردن:

یک انسان در طول روز بطور نسبی ۱۰ ساعت کار می کند. اعم از؛ تحصیل، اداره یا خانه داری.

## ۳۰ لطفاً بخوابید!

ساعت ۱۰ • یک روز  
ساعت ۳۶۵۰ • یک سال  
سال ۲۵ • ماه ۳۰۲ • شبانه روز ۹۱۲۵ • ساعت ۲۱۹۰۰۰ • ۶۰ سال  
یعنی، شما در طول ۶۰ سال عمر خود (۲۵ سال، بطور شبانه  
روزی به کارکردن اشتغال داشته‌اید!

### خوابیدن:

ساعت ۸ • یک روز  
ساعت ۲۹۲۰ • یک سال  
سال ۲۰ • ماه ۲۴۳ • شبانه روز ۷۳۰۰ • ساعت ۱۷۵۲۰۰ • ۶۰ سال  
یعنی، شما در طول ۶۰ سال عمر خود (۲۰ سال، بطور شبانه  
روزی در حالت افقی! یعنی، خواب - تشریف داشته‌اید!  
نکته: این آمار کسانی است که وقتی بیدار می‌شوند واقعاً بیدارند،  
بماند آنهایی که در حالت بیداری هم در خواب غفلت هستند!

### غذا خوردن:

ساعت ۱ • یک روز  
ساعت ۳۶۵ • یک سال  
سال ۲/۵ • ماه ۳۰ • شبانه روز ۹۱۲ • ساعت ۲۱۹۰۰ • ۶۰ سال  
یعنی، شما در طول ۶۰ سال عمر خود (دو سال و نیم، بطور شبانه  
روزی در حالت غذا خوردن بسر برده‌اید.



### آبریزگاه (دستویی):

دقیقه ۲۰ • یک روز

ساعت ۱۸۲ • دقیقه ۱۰۹۵۰ • یک سال

سال ۱/۵ • ماه ۱۵ • شبانه روز ۴۵۵ • ساعت ۱۰۹۲۰ • ۶۰ سال

یعنی، شما در طول ۶۰ سال عمر خود (یکسال و نیم)، بطور شبانه

روزی در آن حالت جالب! در آبریزگاه بسر برده اید!

حالا خنده داره یا گریه داره؟!

اکنون ببینیم حاصل این ساعات چیت؟

اگر روزی ۳ کیلو مدفوع کرده باشید:

کیلو ۳ • یک روز

کیلو ۱۰۹۵ • یک سال

کیلو ۶۵۷۰۰ • ۶۰ سال

یعنی، شما در طول ۶۰ سال عمر خود (۶۵۷۰۰ کیلو)، مدفوع

کرده اید.

اگر روزی ۲ لیتر ادرار کرده باشید:

لیتر ۲ • یک روز

لیتر ۷۳۰ • یک سال

لیتر ۴۳۸۰۰ • ۶۰ سال

یعنی، شما در طول ۶۰ سال عمر خود (۴۳۸۰۰ لیتر)، ادرار تولید

کرده اید.

حاصل کلام!

اگر شما ۶۰ سال عمر کنید:

۲۵ سال - بطور شبانه روزی - کار کرده‌اید.

۲۰ سال - بطور شبانه روزی - خوابیده‌اید.

۲/۵ سال - بطور شبانه روزی - مشغول خوردن بوده‌اید.

۱/۵ سال - بطور شبانه روزی - در حالت ادرار یا مدفوع کردن بوده‌اید.

اکنون از خود سؤال کنید:

- در طول عمر خود چند ساعت به مطالعه یا تفکر پرداخته‌اید؟

- آیا عمر شما حاصل دیگری جز تولیدات فوق داشته است؟

پیشنهاد می‌کنیم:

یک بار دیگر این ارقام را بخوانید!

اگر از ته دل خندیدید یا گریه کردید، به خود امیدوار باشید!

ولی اگر.....؟!!

### حکایت بانک زمان:

تصور کنید حساب بانکی دارید که در آن هر روز صبح ۸۶۴۰۰ تومان به حساب شما واریز می‌گردد و شما فقط تا آخر شب فرصت دارید تا همه پول‌ها را خرج کنید چون آخر وقت حساب شما خود به خود خالی می‌شود.

در این صورت شما چه خواهید کرد؟

البته سعی می‌کنید تا آخرین ریال را خرج کنید!

هر یک از ما یک چنین حساب بانکی داریم؛ حساب بانکی زمان!

هر روز صبح در بانک زمان شما ۸۶۴۰۰ ثانیه واریز و تا پایان شب

به پایان می‌رسد. هیچ برگشتی در کار نیست و هیچ مقداری از این

زمان به فردا اضافه نمی‌شود.

ارزش یک سال را دانش آموزی که مردود شده، می‌داند.  
ارزش یک ماه را مادری که فرزند نارس به دنیا آورده، می‌داند.  
ارزش یک هفته را سردبیر یک هفته‌نامه می‌داند.  
ارزش یک ساعت را عاشقی که انتظار معشوق را می‌کشد.  
ارزش یک دقیقه را شخصی که از قطار جا مانده.  
و ارزش یک ثانیه را آن که از تصادفی مرگبار جان به در برده،  
می‌داند.

باور کنید هر لحظه گنج بزرگی است! گنجتان را آسان از دست  
ندهید!

به یاد داشته باشید: زمان به خاطر هیچ کس منتظر نمی‌ماند!  
فراموش نکنید:

دیروز به تاریخ پیوست.

قردا معنا است.

و امروز هدیه است!

### حکایت عارف و آبخانه:

یکی از عرفا به دیدن درویشی می‌رود که آوازه و شهرت او تا  
آبادی‌های دوردست رفته بود. شامگاه به خانه‌ی درویش رسید، خود  
را مسافری گم کرده راه معرفی کرد تا به بهانه مهمانی به علت شهرت  
او بی‌بُزد. چند روزی می‌گذرد، مشاهده می‌کند که غذای میزبان  
همیشه اندکی نان خشک با آب است، هرچند که برای مهمان غذای  
چرب‌تری حاضر می‌کند، خود، همچنان از نان خشک استفاده  
می‌کند.

مهمان شگفت زده از میزبان می پرسد: «شما بیمار هستید یا اعتکاف می کنید؟»

میزبان می گوید: «هیچکدام!»

مهمان می پرسد: «پس چرا اینقدر کم و بی مقدار غذا می خورید؟»  
میزبان می گوید: «از روی حضرت دوست شرم دارم و خجالت می کشم که ساعاتی را در آبریزگاه در آن حالت باشم و او به من نگاه کند!»

به این می گویند: «خودآگاهی!»

اکنون خورد را در آن حالت جالب! تصور کنید.

که خداوند هم خیره خیره به شما نگاه می کند.

شما چه احساسی دارید؟!!

لطفاً احساس خود را بنویسید:.....!

### چکیده مطالب:

- اکنون به خربی آگاهید که برای آن که بک انسان واقعی شوید. باید از دو راهی لجن و فرشته، یکی را انتخاب کنید!
- انسان بودن یعنی فکر کردن، تعقل داشتن. نه فقط زنده بودن!
- اگر می دانستیم که چه سبتم پیچیده و شگرفی در وجود ما نهاده شده! هرگز خود را بیهوده نمی انگاشتیم و پیوسته به انسان بودن خود افتخار می کردیم و شادمان بودیم!

### ❦ جان کلام:

بزرگی ما به هدفی است که در سر داریم و آن را می جوئیم.  
شما اکنون چه هدفی در سر دارید؟ به همان میزان عظیم  
هستید!!

## خودآگاهی چیست؟

کوچکترین تحول همانند سنگ ریزه‌ای است  
که به درون برکه‌ای پرتاب می‌شود.  
امواج بسیاری به گرد آن شکل می‌گیرند.  
سنگ ریزه‌ی آگاهی نیز با برکه‌ی ذهن ما چنین کند!!  
«آتونی راییز»

این حکایت را چند بار بخوانید:  
عارفی در معبدی در میان کوهستان زندگی می‌کرد.  
روزی راهبی که راهش را گم کرده بود، عارف را دید و از او پرسید:  
«استاد راه کدام است؟»  
عارف گفت: «چه کوه زیبایی!»  
راهب با حیرت گفت: «من پرسیدم راه کجاست؟»  
عارف با لبخند، نگاهی به کوه کرد و گفت: «چه کوه زیبایی!»  
راهب با تعجب و دلخوری گفت: «من راجع به کوه از شما پرسیدم، بلکه  
از راه پرسیدم!»  
عارف با نرم لبخندی روی به راهب کرد و گفت:  
«پسرم تا زمانی که نتوانی به فراسوی کوه بروی،

راه را نخواهی یافت!»

به بیانی ساده، اگر من از پنجره طبقه اول یک ساختمان ۲۰ طبقه به بیرون نگاه کنم، منظره‌ی محدودی را در پیش روی خود خواهم داشت ولی اگر شما از طبقه بیستم همان ساختمان به بیرون نگاه کنید، قهراً افق وسیع و نامحدودتری را خواهید دید، حتی می‌توانید مثلاً: وضعیت هوا و ابرها را هم پیش‌بینی کنید. در تعریف به من می‌گویند: ناآگاه و شما را فردی آگاه‌اندیش می‌نامند.

به تعبیری دیگر آگاهی، از بالا نگرستن به مسایل زندگی است و جور دیگری به زندگی نگاه کردن است.

آیا ما به خودآگاهی رسیده‌ایم؟

آیا ما به دنیا آمده‌ایم که در مسیر افقی دنیا (به نام زندگی) بریستر خور و خواب و خشم و شهوت، هنی را به لجن بکشیم؟ و در یک خط افقی از گاهواره تا گور حرکت کنیم؟

هیچ فکر کرده‌اید؟ زنبور عسل، شهد گل را می‌نوشد، چه پس می‌دهد؟ الاغ هم گل و علف را می‌خورد، چه پس می‌دهد؟

و انسان، این اشرف مخلوقات، چکیده و عصاره‌ی پاکیزه‌ترین و لطیف‌ترین موهبت‌های طبیعت را می‌خورد، چه پس می‌دهد؟ آیا فرایند عمل ما به زنبور عسل نزدیک‌تر است یا به الاغ...؟! (لحظاتی به این سؤال فکر کنید)

(سهراب) با آگاهی از این موضوع می‌گوید:

من به سببی خوشنودم،  
و به بوییدن یک بابونه،

من به یک آینه،

یک بستگی پاک قناعت دارم!

نگارنده معتقد است:

«اکثر مردم به چرامی اندیشند، اندک مردمند که به چرامی اندیشند!»

در اندیشه‌ی شما چه می‌گذرد؟

«کارن استیونس» می‌گوید:

تو انسانِ شگفتی، شگفتی بیافرین

بخت واقعی از درون تو باید که درآید.

و تو آن را خواهی یافت.

اگر مشعلِ آگاهی خود را

چراغِ راه کنی.

به آوای دانسته‌ی خویش

گوش فرادهی

و پی‌گیری

و این کلید دروازه‌های بخت است!

دو بلیام بلیک، به مرحله‌ای از خودآگاهی می‌رسد که دنیا را در یک

دانه بین به تماشا می‌نشیند و می‌سراید:

دیدن دنیا در یک دانه شن

و بهشت در یک گل وحشی

تسخیر بی‌نهایت در کفِ دستان تو

و جاودانگی تنها در ساعتی!

«جبران خلیل جبران» به چنان مرحله‌ای از آگاهی می‌رسد که

حضور سبز خداوند را در بزرگی بزرگی درختان حس می‌کند و می‌سراید:



## خودآگاهی چیست؟ مکر ۳۹

در کوهساران هنگامی که به زیر سایه‌ی درختان سپیدار می‌نشینید و از آرامش و صفای کشتزارها و چمنزارهای دوردست بهره‌مند می‌شوید، بگذارید دلتان در خاموشی بگوید:

خداوند در خِزْد آرمیده است.

«دکتر شریعی، خودآگاهی را (عصبان) و انسان را چون (فواره‌ای) می‌انگارد و می‌گوید:

«انسان فواره‌ایست که از قلب زمین عصبان می‌کند و در این جستن شتابان و شورانگیزش هرچه بیشتر اوج می‌گیرد، بیشتر پریشان و تردید زده می‌شود!»

«حسن بصری، در ناپید سخن دکتر شریعی در خصوص انسانی که به خودآگاهی رسیده است، می‌گوید:

«چگونه باشد حال تومی که در دریا باشند و کشتی بشکند و هر یکی بر تخته‌ای بمانند؟»

بارانش می‌گویند: «بسیار سخت باشد!»

حسن بصری می‌گوید: «حال من هم چنین است!»

«اشو، آگاهی را نور می‌داند و می‌گوید:

با ژرف‌تر شدن آگاهی،

نور می‌انسانی،

ما از ماده‌ای ساخته شده‌ایم که نور نام دارد.

آگاهی، آتش درون تو را روشن می‌کند!

و هنگامی که شعله‌ور شدی،

آرزوها در این آتش خواهند سوخت.

ناخالصی‌ها در این آتش خاکستر خواهند شد.

و تو از این میان چون زوناب بیرون خواهی آمد!  
 چیزی گرانبها تر از آگاهی نیست!  
 آگاهی بذر خدایی شدن در توست!  
 آن گاه که این بذر به رشد کامل برسد،  
 سرنوشت خود را رقم زده‌ای!  
 خود را نباید فراموش کنی!  
 نیازمند آنی که شعله‌ای از آگاهی درونی باشی.  
 آگاهی چنان ژرفی که حتا در خواب حضور آن را احساس کنی!  
 (آشوب، آگاهی را نوعی ایمان دانسته و آن را همسایه شادمانی  
 می‌پندارد و ادامه می‌دهد:  
 آیین بر اعتقاد و ایمان استوار نیست.  
 آیین بر حیرت و آگاهی استوار است.  
 اگر می‌خواهی آن را احساس کنی.  
 از آن آگاه گردی و ببینی‌اش،  
 چشم بگشا و غبار صد ساله از آن بزدای.  
 آینه را پاک کن!  
 و ببین که چه زیبایی تو را در بر گرفته،  
 چه شکوه بی‌انتهایی که بی‌وقفه بر در می‌کوبد!  
 چرا با چشمان بسته، نشسته‌ای؟  
 از چه روی چنین عبوس نشسته‌ای؟  
 چرا نمی‌توانی دست بپوشانی؟  
 و چرا نمی‌توانی بخندی؟  
 (هنری لانگ فلو، خودآگاهان را قهرمان می‌انگارد و می‌سراید:

در آوردگاه پهناور دنیا، در اردوی زندگی،  
چون گوسفندانی مباش که بی اراده رانده می شوند.  
قهرمانی باش در تکاپو!!  
«امانوئل» آگاهی را فرایند تاریخ می داند و می گوید:  
این فرایند تاریخی است  
شاید احساس کنی با یک ماه پیش فرقی نکرده‌ای  
در حالی که چنین نیست  
زیرا، یک ماه زندگی را بیشتر تجربه کرده‌ای  
و آگاه‌تر از یک ماه پیش هستی  
بدین ترتیب، نویدی‌هایتان را بزرگ‌داید  
تلاش را کنار نگذارید  
هر چه تلاش آگاهانه‌تر باشد، رشد هم سریعتر است!  
«احمد خضرویه» - عارف فهیم - خودآگاهی را به نحوی شگرف  
ولی ساده، چنین بیان می‌دارد:  
«جمله خلق را دیدم که چون گاو و خرازی یکی آخور علف می‌خوردند.  
یکی به تمسخر گفت: خواجه تو در آن میان چه می‌کردی و کجا بودی؟  
گفت: من نیز با ایشان بودم، اما فرق، آن بود که ایشان می‌خوردند و  
می‌خندیدند و برهم می‌جستند و من می‌خوردم و می‌گریستم و سر بر زانو  
نهادم و می‌دانستم!»  
«پائولو کونلیو» آگاهی را در قالب داستانی چنین بیان می‌کند:  
دو جهانگرد امریکایی به قاهره رفتند تا عارف معروفی را در آنجا که به  
نام «حافظ اعیم» خوانده می‌شد، ببینند. وقتی به منزل او رسیدند با  
کمال تعجب دیدند که عارف در اتاقی بسیار ساده زندگی می‌کند،

اتاق پر از کتاب بود و غیر از آن فقط میز و نیمکتی دیده می شد، دو جهانگرد از عارف می پرسند: «لوازم منزلتان کجاست؟»  
 عارف می گوید: «مال شما کجاست؟»  
 جهانگردان می گویند: «لوازم ما؟ اما، ما اینجا فقط مسافریم!»  
 عارف می گوید: «من هم همین طور!»  
 «جونیان، خود آگاهی را در آگاهی تازه ای از بودن! می پندارد و می گوید:

آن زمان که آفتاب روز  
 آرامش شب را در هم می شکند  
 در مه صبحگاهی بال بگشا  
 و روزی تو را به هموردی فراخوان  
 آگاهی تازه ای از بودن!  
 دست جهان را در دست هایت بنفش،  
 و گل لبخند بر لبان بنشان  
 چه باشکوه است زنده بودن!  
 اما «پائول ویلیامز» خود آگاهی را در دور ریختن گذشته و آینده  
 می داند و می سراید:

از دنیای کهنه ات بیرون بیا

دنیای نو

- مثل پوستی تازه -

پر تو خواهد روید!

گذشته و آینده اجتناب ناپذیرند

اما دیگر رجوع ندارند!

تنها این پوسته قدیمی را دور بینداز!

«ایرج میرزا، آگاهی را در درک زمان می داند و می سراید:  
گر گوهری

از کفت برون تافت

در سایه‌ی

وقت می توان یافت

گر وقت

رود دست انسان

با هیچ

گوهر خرید نتوان

و «امانوئل» فرد خود آگاه را چون قایق‌رانی می داند و می سراید:  
قلب خود را به روی آگاهی و رهنمود الهی بگشاید  
اما مانند برگی در جریان آب، بی اختیار نباشید  
بلکه قایق‌رانی بر آب‌های خروشان باشید  
که بر آب‌ها می راند و مراقب  
قایق خویش است!

حکایت ابوسعید؛ (تندیسی آگاهی):

روزی ابوسعید ابوالخیر، به اتفاق یارانش از محله‌ای می‌گذشتند  
که مقداری فضولات جاه فاضلاب را به بیرون از خانه ریخته بودند،  
یاران ابوسعید بینی خود را گرفته و به سرعت از محل مربوطه دور  
شدند وئی ابوسعید می‌ایستد و با فضولات صحبت می‌کند و یارانش  
که از راه دور شاهد این صحنه بودند، بنداشتند شیخ دیوانه شده.  
لحظاتی بعد شیخ به یارانش می‌پیوندد و یارانش از او می‌پرسند: شیخ

چه می کردی؟! شیخ می گوید: با فضولات صحبت می کردم، آنها از شما گلایه داشتند و به من می گفتند: ای شیخ! ما همان میوه ها، سبزیجات و خوراکی های لطیف و خوش رنگ بودیم که با زحمات زیاد، یارانت ما را از بازار خریداری و به بهترین شکل ممکن بر سر سفره جای دادند، سپس ما را خوردند. فقط چند ساعت با آنها نزدیکی داشتیم که ما را به این روز درآوردند. حال تو پاسخ بده! ما باید از آنها فرار کنیم یا آنها از ما؟ شاگردان شیخ شرمناک سر در گریبان کردند!

اما، براسنی ما چه هستیم؟ حقیقت وجود ما چیست؟ هدف از آفرینش انسان چه بوده؟ و اثر و فایده ی ما در زندگی چیست؟  
«جبران خلیل جبران، گوید: هرگز در پاسخ عاجزانه ای درنمانده ام، مگر در برابر کسی که از من پرسید: تو کیستی؟»

اگر هدف خداوند از آفرینش انسان این بود که بیشترین حجم غذا را بخورد، نهنگ را قبلاً برای این منظور آفریده بود. اگر هدفش این بود که موجودی داشته باشد که بیشترین زاد و ولد را انجام دهد، موش را قبلاً آفریده بود!

پس چه رسالتی به دوش انسان است و مسئولیت او در این جهان چیست؟

ما به دنیا آمده ایم تا زندگی کنیم، اما چه تعریفی از زندگی داریم؟

### چکیده مطالبه

- در آینه اندیشه و خرد، خود را نگرستن، یعنی، خودآگاهی!
- خودآگاهی یعنی، اشراف بر اعمال خود!
- خودآگاهی یعنی، هزاران چرا و چگونه؟
- خودآگاهی چراغی است برای ظلمانی شبهای فردهایمان!
- با رسیدن به خودآگاهی می‌فهمیم که چرا آمدیم؟ چه کار باید بکنیم؟ کجا باید برویم؟
- خودآگاهی انسان را هدفمند و جهت دار می‌سازد!
- اگر بدانید در این جهان چه رسالتی دارید و چه مسئولیتی بر دوش؟ آنگاه شما را می‌توان کسی خواند که به خودآگاهی رسیده است.

✿ جان کلام:

خودآگاهی، یگانه فرق بین انسان و حیوان است!

## زندگی چیست؟

«زندگی یک بوم نقاشی است که در آن از پاک کن خبری نیست!»  
«جان کانفیلد»

علی (ع) می فرماید: «من عاشق زندگی ام و بیزار از دنیا!!»  
از ایشان پرسیدند: «مگر بین زندگی و دنیا چه فرقی است؟»  
فرمود: «دنیا حرکت بر بستر خور و خواب و خشم و شهوت است و  
زندگی، نگریستن در چشم کودک یتیمی است که از پس پرده‌ی شوق به  
انسان می نگرَد!»

«أشور، زندگی را چون نیلوفر آبی می داند و می سراید:  
زندگی رایه تمامی زندگی کن.  
در دنیا زندگی کن بی آنکه چیزی از آن باشی.  
همچون نیلوفر باش در آب.  
زندگی در آب، بدون تماس با آب!  
زندگی به موسیقی نزدیک تر است تا به ریاضیات.  
ریاضیات وابسته به ذهن اند  
و زندگی در ضربان قلبت ابراز وجود می کند!»



سبسی ادامه می دهد:  
زندگی سخت ساده است!  
خطر کن!  
وارد بازی شو!  
چه چیزی از دست می دهی؟  
یا دستهای تهی آمده ایم،  
و با دستهای تهی خواهیم رفت.  
نه، چیزی نیست که از دست بدهیم،  
فرستی بسیار کوتاه به ما داده اند،  
تا سر زنده باشیم،  
تا ترانه ای زیبا بخوانیم،  
و فرصت به پایان خواهد رسید.  
آری، این گونه است که هر لحظه غنیمتی است!  
سبسی در پایان زندگی می سراید:  
مرگ تنها برای کسانی زیباست که،  
زیبا زندگی کرده اند!  
از زندگی نهرا سیده اند!  
شهامت زندگی کردن را داشته اند!  
کسانی که عشق ورزیده اند،  
دست افشانده اند،  
و زندگی را جشن گرفته اند!  
پس!  
هر لحظه را به گونه ای زندگی کن.

که گویی واپسین لحظه است.

و کسی چه می‌داند؟

شاید آخرین لحظه باشد!

«لیندا پرن سابل، با نگاهی فهیم، زندگی را مجموعه‌ای از درد و

غم و شادمانی و شمع می‌داند و می‌سرابد:

گرچه زندگی با درد و غم همراه است،

اما مسیر از شادمانی‌های بسیار نیز خالی نیست.

اگر دنیای خود را فرو ریخته یافتی،

تکه‌های سالم را برگیر و به راه ادامه بده،

چون در پایان، آرزوهایت را برآورده خواهی یافت.

به یاد داشته باش!

که در پایان، همین فراز و فرودهاست که یکدیگر را توازن می‌بخشند.

بگذار اشک‌هایت جاری شوند،

بگذار گل لبخند بر لبانت بشکند.

اما تسلیم، هرگز! هرگز!

به یاد آر،

که در تو نیروی است که نوید واقعیت یاتن رویاهایت را می‌دهد.

حتا آن زمان که بسیار دور می‌نمایند!

«دکتر شریعتی» براین باور است که زندگی یعنی:

نان، آزادی، فرهنگ، ایمان، دوست داشتن.

اما «امانوئل» زندگی را مجموعه‌ای از رنج‌ها و شادی‌ها می‌انگارد:

زندگی بشر دارای امکان آموزشی است.

بشر می‌تواند در پیچ و خم زندگی رنج ببرد

بشکنند، بیفتند، برخیزد، شادی کند  
و سرانجام حقیقت یا ذات خدا را دریابد!  
ولی (دونا لوبین) زندگی را آموزگار شگفتی‌ها می‌داند و می‌سراید:  
زندگی، آموزگار شگفتی است!  
با دست مایه‌ی تجربه‌های شیرین و خاطره‌های تلخ  
درک عمیق روزهای عذاب، بسی دشوار است  
اما در امتداد همین روزگار سخت  
به اکسیر قدرت درآمیزی و استقامت آموزی  
و تجربه می‌کنی که به آهنگ هر روز همپای شوی  
و در تقابل آن استوار باشی.  
چه غم از پیمودن کوتاه راهی به درد  
و کشیدن باری به ناکامی.  
و می‌آموزی که تمنای تو هر چه به سادگی رو کند  
پاداشی، بایسته‌تر فراچنگ آری!  
و با آنکه باختن، همیشه گامی دیگر است  
به سوی بردن و پیروزی!  
و دیگر بار چون عادت دیرینه  
زندگی لب به خنده گشاید.  
خوشتن را باز می‌یابی  
توانمندتر از پیش و به دانشی فراخ  
از تمامیت بی‌انتهای خویش  
و آن‌گاه قدر آرام و کام لحظه‌های خوب را در می‌یابی  
به ژرفایی که هرگز نمی‌شناختی!

«پائولو کونلیو» تعبیر زندگی را بر دو بال شادی و عشق در قالب داستانی چنین می‌سراید:

شخصی نزد عارف بزرگی به نام «موشه دکو برین» رفت و گفت: «زندگی‌ام را چگونه بگذرانم تا خداوند از اعمال من راضی باشد؟»  
 عارف بزرگ گفت: «تنها یک راه وجود دارد؛ زندگی با عشق!»  
 لحظاتی بعد شخص دیگری نزد عارف آمد و همین سؤال را پرسید و عارف گفت: «تنها یک راه وجود دارد؛ زندگی با شادی!»  
 شخص اول که در آنجا نشسته بود با حیرت پرسید:  
 «اما شما به من توصیه‌ی دیگری کردید، استاد!»  
 عارف گفت: «نه، دقیقاً همین توصیه را کردم!»  
 «دام راس» زندگی را مکتب درسی می‌داند و می‌سراید:

به یاد داشته باشیم!

زندگی مکتب است

برخی از درس‌ها را باید بر آسمان نوشت

تا همه آن را بشنوند و بفهمند!

«صمد بهرنگی» از زبان ماهی سیاه کوچولو می‌گوید: «زندگی این نیست که تو هر روز یک مسیر را طی کنی، بعد به خانه بروی، بخوری و بخوابی و باز فردا تکرار کار دیروز تو باشد. آیا نام این کار را زندگی می‌گذاری؟»

«پت رادگاست» معتقد است که: «هدف زندگی جستار است، یادگیری، سرور و گامی دیگر به سوی موطن و تجارب زندگی نماد چیزهایی است که شعور می‌خواهد بیاموزد!»

«هزمان بختباری» در اعتراض لطیفی می‌سراید:

گر نشانِ زندگی جنبندگی است  
خار در صحرا سراسر زندگی است  
هم جعل<sup>۱</sup> زنده است و هم پروانه لیک  
فرق‌ها از زندگی تا زندگی است  
ولی «رُزکندی» خوشه زندگی را تجمیع حبه‌ی لحظات می‌داند و  
می‌گوید:

این سال‌ها نیستند که زندگی را می‌سازند، بلکه لحظاتی  
«فروغ فرخزاد» زندگی را بیار ساده می‌انگارد و می‌سراید:  
زندگی شاید  
یک خیابان دراز است که هر روز زنی با زنبیل از آن می‌گذرد  
زندگی شاید  
طفلی ست که از مدرسه باز می‌گردد.  
«کارن پری» - سبکبال و شادمان، زندگی را دَم غنیمت شمردن  
می‌داند و می‌سراید:

نمی‌توانیم گذشته را تغییر دهیم،  
تنها باید خاطرات شیرین را به یاد سپرد،  
و لغزش‌های گذشته را توشه راه چَرَد سازیم  
نمی‌توانیم آینده را پیش‌بینی کنیم.  
تنها باید امیدوار باشیم و خواهان بهترین و هر آنچه نیکوست،  
ر باور کنیم که چنین خواهد شد.  
می‌توانیم روزی را زندگی کرد،

دَم را غنیمت شمردیم،

و همواره در جستجو تا بهتر و نیکوتر باشیم!

«خواجه شیراز» مثل همیشه نغز و نازک می‌اندیشد: زندگی  
فاصله‌ای است کوناہ بین دو راه منزل (تولد و مرگ) که فرصت  
صحبت را باید غنیمت شمرد:

فرصت شمار صحبت کزین دو راهِ منزل

گر بگذریم دیگر نتوان به هم رسیدن

«امیلی دیکنسون» بیهوده نبودن زندگی را چنین می‌انگارد:

اگر بتوانم از شکستن یک دل جلوگیری کنم،

زندگیم بیهوده نخواهد بود!

اگر بتوانم یک زندگی را از درد تهی سازم و یارنجی را فرو نشانم،

اگر بتوانم سینه سرخ مجروحی را کمک کنم تا دوباره به لاته خویش  
بازگردد، زندگیم بیهوده نخواهد بود.

«امانوئل» هدف زندگی را یافتن حقیقت می‌داند و می‌سراید:

هدف سفر زندگی،

یافتن حقیقت است.

در این سفر پُختگی‌ها، درس‌ها و تجربه‌ها را باید از سر گذراند.

هر کس به اقتضای شعور خویش!

«سهراب» با نگاه سبزش می‌سراید:

زندگی بال و پری دارد،

با وسعت مرگ.

پَرشی دارد،

به اندازه عشق.

زندگی چیزی نیست

— که لبِ طاقچه عادت —

از یاد من و تو برود.

زندگی حسِ غریبی است که یک مرغ مهاجر دارد.

زندگی سوت قطاری است.

که در خواب پُلی می پیچد.

زندگی شستن یک بشقاب است!

«نانسی سیمس» با نگاهی نرم و نازک می خواند:

زندگی مایه نیست

زندگی یک سفر است

و تو آن مسافری باش

که در هرگامش

ترنم خوش لحظه‌ها جاری است.

با دم زدن در هوای گذشته

و نگرانی فرداهای نیامده

زندگی را مگذار که از لابلای انگشتانت فرو لغزد.

و آسان هذر رود.

رویاهایت را فرو مگذار

که بی آنان زندگانی را امیدی نیست

و بی امید، زندگانی را آهنگی نیست!

و هوشنگ شفاء، با واژگانی معترض می سُراید:

زندگی یعنی، تکاپو

زندگی یعنی، هیاهو

زندگی یعنی، شب نو، روز نو، اندیشه‌ی نو.  
 زندگی یعنی، غم نو، حسرت نو، پیشه‌ی نو.  
 زندگی بایست سرشار از تکان و تازگی باشد.  
 زندگی بایست در پیچ و خم راهش ز الوان حوادث رنگ پذیرد.  
 زندگی بایست یک دم، یک نفس حتی ز جنبش وانماند،  
 گرچه این جنبش برای مقصدی بهبوده باشد.  
 زندگانی همچو آب است.

آب اگر را کد بماند چهره‌اش انسرده خواهد گشت  
 و بوی گند می‌گیرد.

در هلال آبگیرش غنچه‌ی لبخند می‌میرد  
 آهوان عشق از آب گِل آلودش نمی‌نوشند  
 مرغکان شوق در آینه‌ی تارش نمی‌جوشند  
 من سرودی تازه می‌خواهم،  
 افتخاری آسمانگیر و بلند آوازه می‌خواهم.  
 کرم خاکی نیستم من تا بمانم در مفاک خویشتن خاموش  
 نیستم شب کور کز خورشید روشن گر بدوزم چشم،  
 آفتابم من که یکجا، یک زمان ساکت نمی‌مانم.  
 من هوای تازه می‌خواهم!

اما «توماس هاگلی» زندگی را مجموعه‌ای از عادات دانسته و  
 می‌گوید:

«زندگی شما از مجموعه عادات شما تشکیل یافته است. هر چه عادات  
 شما بهتر و نیکوتر باشد، زندگی شما هم عالی‌تر و زیباتر خواهد بود.  
 بکوشید به عاداتی معتاد شوید که مایلید بر زندگی شما حکمفرما باشد»



ولی «توماس کارلایل» زندگی را از نظر زمان چون جرعه‌ای می‌داند  
و می‌گوید:

«زندگی همچون جرعه‌ای از زمان میان دو ابدیت است و ما هرگز طالع  
دو بار دیدن آن را نداریم!»

«سهراب» در تأیید سخن توماس کارلایل می‌سراید:

زندگی آب‌تنی در حوضچه‌ی «اکنون» است!

و آدمی چه دیر می‌فهمد انسان یعنی، عجبالتاً!

«ژوزف مورفی» در بیان لطیفی می‌گوید: «وقتی می‌خواهی بنویسی

«زندگی»، نیم‌نگاهی به انتهای خط داشته باش که کج نروی!»

«نظام وفا» با نگاهی ژرف می‌گوید:

«زندگی دریای متلاطمی است که قطب‌نمای آن محبت است!»

اما، «مارسل پیره‌ور» علت ناکامیمان در زندگی را چنین بیان

می‌کند:

«وقتی زندگی چیز زیادی به شما نمی‌دهد، دلیل آن است که شما هم چیز

زیادی از او نخواسته‌اید!»

«بودا» از پس قرن‌ها فریاد برمی‌آورد:

«یک روز زندگی به روشن‌بینی، بهتر از صد سال عمر در تاریکی است!»

اما «امرسون» با نگاهی ساده بر این باور است که:

«زندگی انسان یعنی، اندیشه روزانه او!»

«سوزان پولیس شوتز» ترانه زندگی را چنین می‌سراید:

مهم‌تر آن که همیشه بخاطر داشته باش

به پیروزی بر هر مشکلی که زندگی فرا راهت بگذارد توانایی

از این رو، همت کن هر آنچه را که باید

و احساس کن هر آنچه را که باید  
و هرگز فراموش مکن  
که ما هر آینه داناتر می شویم و حساس تر  
و می توانیم با گذر از رنج ها از زندگی بیشتر لذت ببریم!  
(فریدون مشیری، در نگاهی مهربان می سُراید:  
زندگی، گرمی دل های به هم پیوسته است  
تا در آن دوست نباشد، همه دل ها خسته است!  
(شرلی هولدر، زندگی را همتای تلاش می داند و می سُراید:  
اگر زندگی

نام آسانی داشت

دیگر بر زمین، تلاش معنای خویش را،

از کف می دادا

(زرتشت، فرماید: «زندگی شما وقتی زیبا و شیرین خواهد شد که  
پندارتان، کردارتان و گفتارتان نیک باشد»  
اما «جو نبوان» نگاه تازه ای به زندگی دارد، او می گوید:  
زندگی سرشار از شور است.

پاره ای از آن باش!

زندگی آمیخته به تلاش است

با آن آغاز کن!

زندگی با اندوه همراه است،

درد از آن پُر دای!

زندگی با شادی همراه است

احساس کن، دریابش و تقسیم اش کن!

زندگی بسته به آرمان‌هایی است  
بکوش تا به والاترینشان برسی!  
زندگی مقصدی را می‌جوید،  
کاشف آن باش!

حکایت نگاه نایینای یینا به زندگی:

در بیمارستانی، دو بیمار، در یک اتاق بستری بودند. یکی از بیماران اجازه داشت که هر روز بعد از ظهر یک ساعت روی تختش که کنار تنها پنجره اتاق بود بنشیند ولی بیمار دیگر مجبور بود هیچ تکانی نخورد و همیشه پشت به هم اطاقی‌اش روی تخت بخوابد. آنها ساعت‌ها درباره همسر، خانواده، و دوران سرپا‌زی‌شان صحبت می‌کردند و هر روز بعد از ظهر بیماری که تختش کنار پنجره بود می‌نشست و تمام چیزهایی که از بیرون از پنجره می‌دید برای هم اتاقی‌اش توصیف می‌کرد. پنجره رو به یک پارک بود که دریاچه زیبایی داشت، مرغابی‌ها و قوها در دریاچه شنا می‌کردند و کودکان با نایق‌های تفریحی در آب سرگرم بودند. درختان کهن و آشیانه پرندگان به شاخسارهای آن تصویر زیبایی را به وجود آورده بود همان‌طور که مرد کنار پنجره این جزئیات را توصیف می‌کرد، هم‌اتاقی‌اش چشمانش را می‌بست و این مناظر را در ذهن خود مجسم می‌کرد و لبخندی که بر لبانش می‌نشست حکایت از احساس لطیفی بود که در دل او به وجود آمده بود.

هفته‌ها سپری می‌شد و دو بیمار با این مناظر زندگی می‌کردند.  
یک روز مرد کنار پنجره مُرد و مستخدمان بیمارستان جسد او را از

اتفاق بیرون بردند مرد دیگر که بسیار ناراحت بود درخواست کرد که تختش را به کنار پنجره منتقل کنند. پرستار این کار را با رضایت انجام داد. مرد به آرامی و با درد بسیار خود را به سمت پنجره کشاند تا بتواند آن مناظر زیبا را با چشمان خودش و به یاد دوستش ببیند همین که نگاه کرد باورش نمی شد چیزی را که می دید غیرقابل قبول بود، یک دیوار بلند، فقط یک دیوار بلند! همین! مرد حیرتناک به پرستار گفت: که هم اتفاقی اش همیشه مناظر دل انگیزی را پشت پنجره برای او توصیف می کرد، پس چی شده...؟!

پرستار به سادگی گفت: ولی آن مرد کاملاً نابینا بود!  
(جین سیمون) ارزش زندگی را در طعم و مزه واژگان می شناسد  
و می سراید:

جملاتی مثل: بین چقدر دوست دارم!  
یا کلام صمیمانه‌ی: من در کنار تو هستم!  
اینهاست که به زندگی ارزش جنگیدن می دهد!  
(دیانا وست لیک)، شهامت آغاز، آگاهی و ایمان به قداست  
ثابته‌ها را زندگی می نامد و می سراید:  
زندگی حرکت است و صعود.  
زندگی تسلیم است و ایثار.  
کارهایی درست و در زمانی مناسب،  
شهامت آغاز، آگاهی و ایمان به قداست ثابته‌ها،  
تنها چیزی است که به آن نیازمندی.  
آن گاه نو خواهی شد،  
که کهنه را سراسر رها کنی،

نباید در همانی که بوده‌ای، بمانی.  
همیشه راه دیگری به سوی آگاهی پیش روی توست.  
پروی، بیال و دگرگون شو.  
نیروی که بدان نیازمندی از ژرفا به سطح می‌جوشد،  
به خود آگاهی می‌پیوندد و دیگرگونه‌ات می‌کند.  
تازگی را بجوی.  
به توانایی‌هایت تکیه کن.  
بی‌پروایی خود را نشان بده.  
دگرسانی را بپذیر.  
حق خود را باور بدار،  
تا از آن تو گردد!

«محمدتقی جعفری» برای زندگی ارزشی عینی و ملموس قابل  
است و به چهار نوع زندگی در دنیا اعتقاد دارد و انواع زندگی را  
براساس آن چنین طبقه‌بندی می‌کند:

- ۱- عقلی ۲- عاطفی ۳- غریزی ۴- حرکتی (انسان کامل)
  - ۱- ۲- ۳- ۴- حرکتی (اسب، سگ، دولفین، میمون).
  - ۱- ۲- ۳- ۴- حرکتی (پست‌ترین نوع حیوانات مانند کرم).
- میزان تعالی یا پستی نوع انسان‌ها را می‌توان با تطبیق دادن جدول  
فوق ارزیابی کرد.

شما در کدام طبقه قرار می‌گیرید!

«آرتور آش» بر این باور است که: «ما با آنچه به دست می‌آوریم  
می‌توانیم گذران زندگی کنیم، اما آنچه می‌دهیم، زندگیمان را می‌سازد!»

حکایت زندگی را بخوانید، در پس قرن‌ها از لابلای دفتر تاریخ و از پنجره نگاه «اسکندر مقدونی»:

یک نکته: در حکایات قدیمی به دنبال نام دقیق قهرمان و زمان وقوع نگردید بلکه به دنبال پیام و نتیجه آن باشید  
حکایت زندگی از نگاه اسکندر:

مورخان می‌نویسند: «اسکندر» روزی به یکی از شهرهای ایران (احتمالاً در حوالی خراسان) حمله می‌کند، با کمال تعجب مشاهده می‌کند که دروازه آن شهر باز می‌باشد و با این که خبر آمدن او به شهر پیچیده بود، مردم زندگی عادی خود را ادامه می‌دادند. باعث حیرت اسکندر بود زیرا در هر شهری که صدای سُم اسبان لشکر او به گوش می‌رسید عده‌ای از مردم آن شهر از وحشت بیهوش می‌شدند و بقیه به خانه‌ها و دکان‌ها پناه می‌بردند، ولی این‌جا زندگی عادی جریان داشت. اسکندر از فرط عصبانیت شمشیر خود را کشیده و زیرگردن یکی از مردان شهر می‌گذارد و می‌گوید: «من اسکندر هستم!»

مرد با خونسردی جواب می‌دهد: «من هم ابن عباس هستم!»  
اسکندر با خشم فریاد می‌زند: «من اسکندر مقدونی هستم! کسی که شهرها را به آتش کشیده، چرا از من نمی‌ترسی؟»  
مرد جواب می‌دهد: «من فقط از یکی می‌ترسم و او خداوند است.»

اسکندر به ناچار از مرد می‌پرسد: «پادشاه شما کیست؟»

مرد می‌گوید: «ما پادشاه نداریم!»

اسکندر با خشم می‌پرسد: «رهبران، بزرگتان!؟»

مرد می‌گوید: «ما فقط یک ریش سفید داریم و او در آن طرف شهر زندگی می‌کند.»

اسکندر با گروهی از سران لشکر خود به طرف جایی که مرد نشانی داده بود، حرکت می‌کنند در میانه راه؛ با حیرت به چاله‌هایی می‌نگرد که مانند: یک قبر در جلوی هر خانه کنده شده بود.

لحقاتی بعد به قبرستان می‌رسند، اسکندر با تعجب نگاه می‌کند و می‌بیند روی هر سنگ قبر نوشته شده: «ابن عباس» یک ساعت زندگی کرد و مُرد. «ابن علی» یک روز زندگی کرد و مُرد. «ابن یوسف» ده دقیقه زندگی کرد و مُرد!

اسکندر برای اولین بار عرق ترس بر بدنش می‌نشیند، با خود فکر می‌کند این مردم حقیقی‌اند با اشباح هستند؟ سپس به جایگاه ریش سفید ده می‌رسد و می‌بیند پیر مردی موی سفید و لاغر در چادری نشسته و عده‌ای به دور او جمع هستند؛ اسکندر جلو می‌رود و می‌گوید: «تو بزرگ و ریش سفید این مرد می‌؟»

پیر مرد می‌گوید: «آری، من خدمتگزار این مردم هستم!»

اسکندر می‌گوید: «اگر بخواهم تو را بکشم، چه می‌کنی؟»

پیر مرد آرام و خونسرد به او نگاه کرده و می‌گوید: «خُب بکشی!»

خواست خداوند بر این است که به دست تو کشته شوم!»

اسکندر می‌گوید: «پس تو را نمی‌کشم تا به خدایت ثابت کنم عمر

تو در دست من است.»

پیر مرد می‌گوید: «باز هم خواست خداست که بمانم و بارگناهم در

این دنیا افزون گردد.»

اسکندر سر درگم و متحیر می‌گوید: «ای پیر مرد من تو را

نمی‌کشم، ولی شرطی دارم.»

پیرمرد می‌گوید: «اگر می‌خواهی مرا بگش، ولی شرط تو را نمی‌پذیرم.»

اسکندر - ناچار و کلافه - می‌گوید: «خیلی خوب، دو سوال دارم، جواب مرا بده و من از این جا می‌روم.»

پیرمرد می‌گوید: «پرس!»

اسکندر می‌پرسد: «چرا جلوی هر خانه یک چاله شبیه به قبر است؟ علت آن چیست؟»

پیرمرد می‌گوید: «علتش آن است که هر صبح وقتی هر یک از ما که از خانه بیرون می‌آییم، به خود می‌گوییم: فلانی! عاقبت جای تو در زیر خاک خواهد بود، مراقب باش! مال مردم را نخوری و به ناموس مردم تعدی نکنی و این درس بزرگی برای هر روز ما می‌باشد!»

اسکندر می‌پرسد: «چرا روی هر سنگ قبر نوشته ده دقیقه، فلانی یک ساعت، یک ماه، زندگی کرد و مُرد؟!»

پیرمرد جواب می‌دهد: «وقتی زمان مرگ هر یک از اهالی قرا می‌رسد، به کنار بستر او می‌رویم و خوب می‌دانیم که در واپسین دم حیات، پرده‌هایی از جلوی چشم انسان برداشته می‌شود و او دیگر در شرایط دروغ گفتن و امثال آن نیست!»

از او چند سوال می‌کنیم:

- چه علمی آموختی؟ و چه قدر آموختن آن به طول انجامید؟

- چه هنری آموختی؟ و چه قدر برای آن عمر صرف کردی؟

- برای بهبود معاش و زندگی مردم چه قدر تلاش کردی؟

و چه قدر وقت برای آن گذاشتی؟

او که در حال احتضار قرار گرفته است، مثلاً می‌گوید: در تمام



عمرم به مدت یک ماه هر روز یک ساعت علم آموختم؛ یا برای یادگیری هنر یک هفته هر روز یک ساعت تلاش کردم. با اگر خیر و خوبی کردم، همه در جمع مردم بود و از سرریا و خودنمایی اولی یک شب مقداری نان خریدم و برای همسایه‌ام که می‌دانستم گرسنه است، پنهانی به در خانه‌اش رفتم و خورجین نان را پشت در نهادم و برگشتم!

بعد از آن که آن شخص می‌مرد، مدت زمانی را که به آموختن علم پرداخته محاسبه کرده و روی سنگ قبرش حک می‌کنیم:

«ابن یوسف یک ساعت زندگی کرد و مُرد!»

با مدت زمانی را که برای آموختن هنر صرف کرده محاسبه، و روی سنگ قبرش حک می‌کنیم: «ابن علی هفت ساعت زندگی کرد و مُرد!» و یا برای بهبود زندگی مردم تلاشی را که به انجام رسانده، زمان آن را حساب کرده و حک می‌کنیم: «ابن یوسف یک ساعت زندگی کرد و مُرد.» یعنی؛ عمر مفید ابن یوسف یک ساعت بود!

بدین‌سان، زندگی ما زمانی نام حقیقی بر خود می‌گیرد که بر سه بستر: علم / هنر / مردم، مصرف شده باشد که باقی همه خُسران و ضرر است و نام زندگی بر آن نتوان نهاد!

اسکندر با حیرت و شگفتی شمشیر در نیام می‌کند و به لشکر خود دستور می‌دهد: هیچ‌گونه تعدی به مردم نکنند و به پیرمرد احترام می‌گذارد و شرمناک و متحیر از آن شهر بیرون می‌رود!

خب حالا کمی فکر کنید: اگر چنین قانونی رعایت شود، روی سنگ قبر شما چه خواهند نوشت؟

لحظاتی فکر کنید ... بعد عُمر مفید خود را محاسبه کنید!

برای چگونگی محاسبه عمر مفید خود بخش بعدی را مطالعه فرمایید.

به خاطر داشته باشید: عمری که با مرگ تمام شود هیچ ارزشی ندارد!

«پائولو کولتو»

عمر مفید شما چقدر می‌باشد؟

توجه کرده‌اید؟ غالب مردم همیشه به طول عمر اندیشه دارند و هرگز به عرض عمر خویش نمی‌اندیشند! اما، برای فهمیدن میزان عمر مفید خود ابتدا باید فرق بین طول و عرض عمر خویش را بدانیم.

طول عمر چیست؟

میزان زمانی را که یک انسان برای زیستن تلف می‌کند، «طول عمر» گویند، که با تولد جسم شروع و حرکت در چهار بُعد، خوردن و خواب و خشم و شهوت ادامه و سپس با مرگ جسم پایان می‌پذیرد.

در یک کلام حرکتی افقی از گاهواره تا گور است!

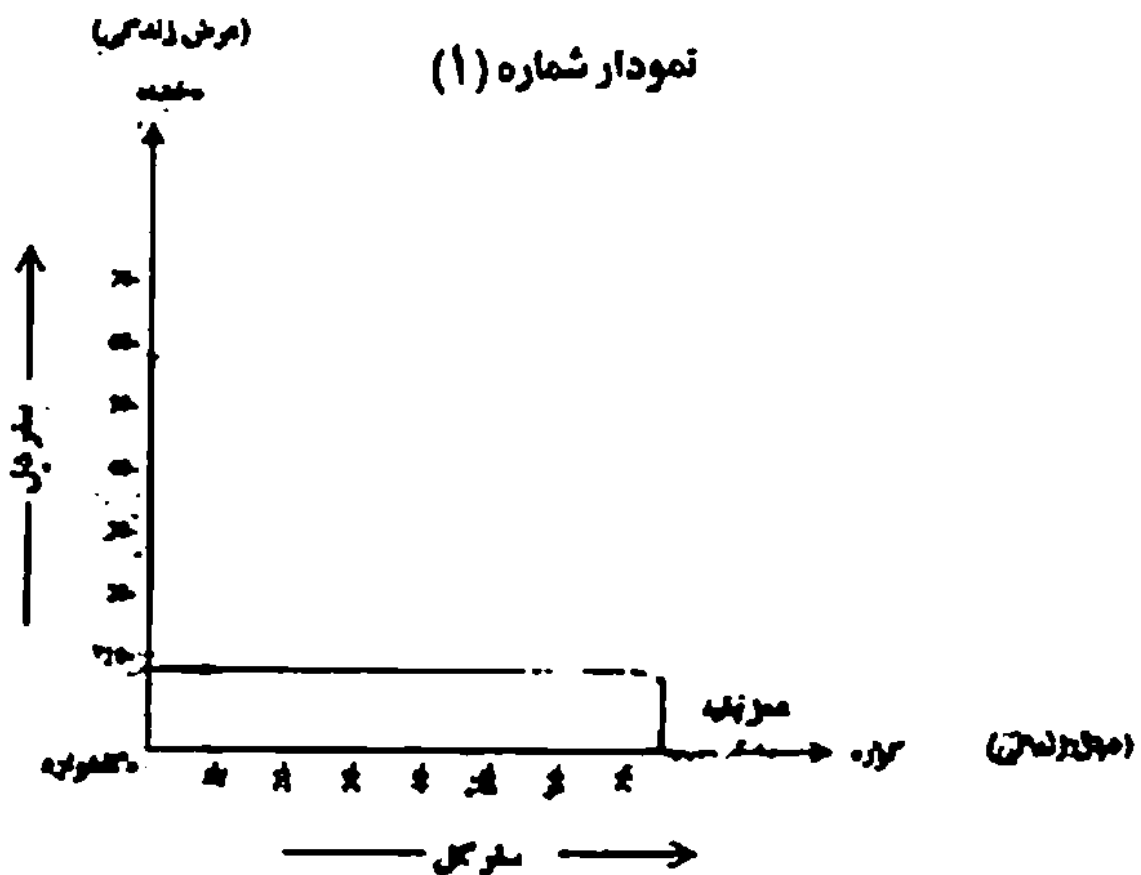
به طور مثال؛ گویند: فلانی هفتاد سال عمر کرد و مُرد و از او تعدادی بچه و یک یا چند باب‌خانه یا مغازه‌ای یا حقوقی ماهیانه به جای مانده است. همین!

عرض عمر چیست؟

فرایندی را گویند که یک انسان در جهت رشد، آگاهی، دانایی و تعالی روح خویش بکار می‌برد.

عمر عقید چیست؟

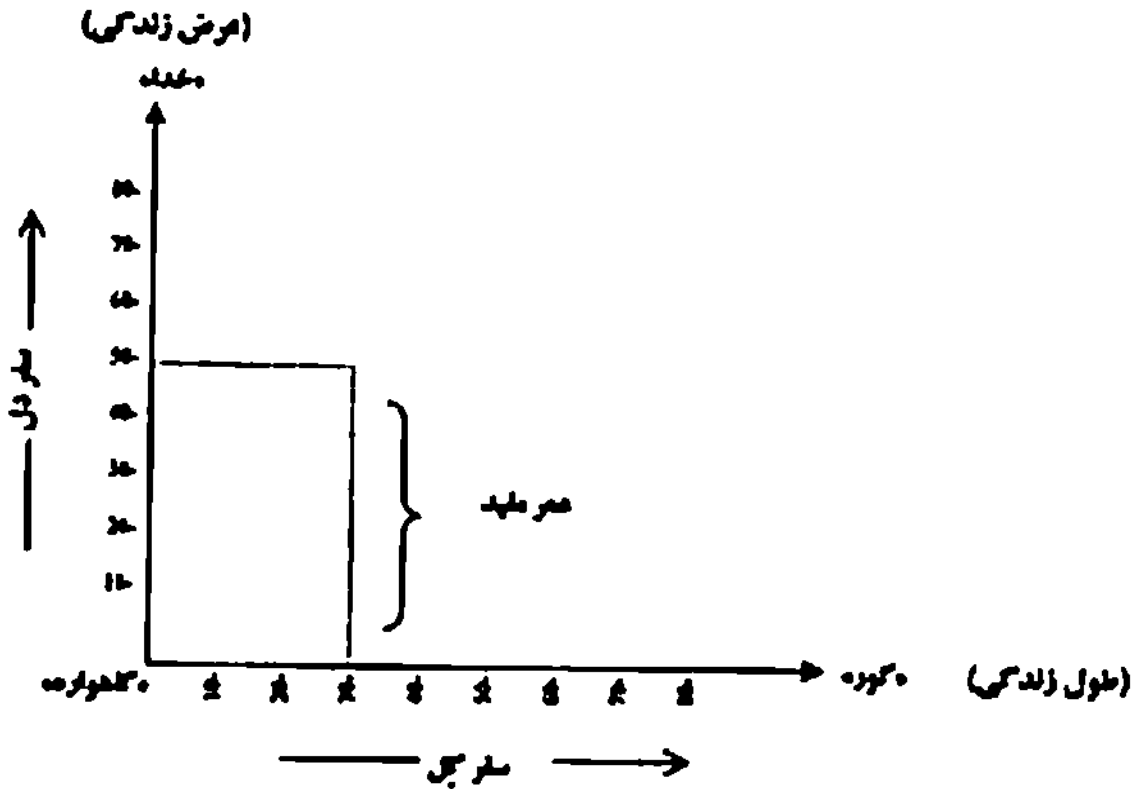
تطبیق طول و عرض عمر در نمودار شماره ۱ بیانگر میزان و عمر منفی، یک انسان می باشد.



در نمودار شماره (۱) آدمی که ۷۰ سال طول عمر داشته ولی فقط ۱۰ سال به تعالی روح خویش برداشته، یعنی این آدم ۷۰ سال عمر کرده ولی عمر منفیش ۱۰ سال بوده است.  
دوست دارید جای این آدم باشید؟!  
نکته جالب!

عرفا حرکت از گاهواره تا گور را «سفر گیل» و حرکت از گاهواره تا خدا را «سفر دل» نامند.

نمودار شماره (۲)



در نمودار شماره (۲) انسانی را ملاحظه می فرمایید که ۳۰ سال عمر کرده ولی حدود ۵۰ سال به تعالی روح خویش پرداخته. یعنی، این انسان ۳۰ سال عمر کرده ولی عمر مفیدش ۵۰ سال بوده است.

دوست دارید جای این انسان باشید!!

اکنون که معنای عمر مفید را متوجه شدید، می توانید عمر مفید خود را محاسبه کنید.

راستی، عمر مفید شما چقدر است!!

نکنه جالب!

وقتی کسی در این جهان می میرد می گویند: کسی مُرده ولی در آن

جهان می‌گویند: کسی متولد شده! در این جهان می‌گویند: از خود چه  
به‌جای گذاشته در آن جهان می‌گویند با خود چه آورده است؟  
(اوشو) با دیدن نمودار طول عمر می‌گوید:

تمام زندگی را در خطی افقی بسر برده‌ای  
از گاهواره تا گورا

در مراقبه دگرگونی رخ می‌دهد.

دیگر در خطی افقی سیر نمی‌کنی.

به حالت قائم در می‌آیی

به ارج خود آگاهی خواهی رسید

و به ژرف‌ترین نقطه خود آگاهی.

تعب خواهی زد!

«سای بابا» - عارف مشهور هندی - زندگی را چنین می‌سراید:

زندگی یک آواز است ، آن را بخوان!

زندگی یک بازی است ، آن را بازی کن!

زندگی یک مبارزه است ، با آن مقابله کن!

زندگی یک رؤیا است ، به آن واقعیت ببخش!

زندگی یک فداکاری است ، آن را عرضه کن!

زندگی یک عشق است ، از آن لذت ببر!

نگرش «جبران خلیل جبران» نیز مانند همیشه بر اساس عشق بنیان  
نهاده شده و می‌سراید:

— به شما گفته شده که زندگی تاریکی است.

— من می گویم: زندگی برآستی تاریکی است! مگر آن که شوق و کِششی باشد،

و هرگونه شوقی ناپیوست، مگر آن که دانشی باشد و هرگونه دانشی بیهوده است، مگر آن که کاری باشد.

و هر کاری میان تهی است، مگر آن که عشقی باشد.

و هنگامی که با عشق زندگی می کنید، خود را به خود و به یکدیگر و به خداوند پیوند می دهید!

«کوئین مک کارتی، روزهای زندگی را گاهی تیره می بیند و بالحن لطیفی می سُراید:

همه چیز اگر کمی تیره می نماید

باز روشن می شود زود

تنها فراموش نکن این حقیقی است،

بارانی باید، تا که رنگین کمانی برآید!

و لیموهای تُرش تا که شریتی گوارا فراهم شود

و گاه روزهایی در زحمت

تا که از ما،

انسان هایی توانا تر بسازد

خورشید دوباره خواهد درخشید، زود

خواهی دید!

«سیاوش کسرای»، با نگاهی فهیم و عمیق به زندگی می سُراید:

گفته بودم زندگی زیباست.

گفته و ناگفته‌ای بس نکته‌ها کین جاست  
آسمان باز، آفتاب زر  
باغ‌های گل، دشت‌های بی‌در و پیکر.  
سر برون آوردن گل از درون برف  
تاپِ نرمِ رقصِ ماهی در بلور آب  
خواب گندمزار در چشمه‌ی مهتاب  
بوی عطر خاک باران خورده در گُھسار  
آمدن، رفتن، دویدن، عشق ورزیدن،  
در غم انسان نشستن  
پابه‌پای شادمانی‌های مردم پای کوبیدن.  
آری آری زندگی زیباست!  
زندگی آتشگهی دیرینه پابرجاست.  
گر بینروزیش، رقص شعله‌اش  
در هر کران پیدااست.  
ورنه خاموش است و خاموشی گناه ماست.  
زندگانی شعله می‌خواهد.  
شعله‌ها را هیمة سوزنده.  
جنگلی هستی تو ای انسان!  
جنگل، ای رویده‌ی آزاده  
سربلند و سبز باش!  
ای جنگل انسان، ای جنگل انسان!

شاعری لطیف اندیش زندگی و عشق را دو رفیق جدا نشدنی  
دانسته و می‌سراید:  
زندگی یعنی، چکیدن همچو شمع  
از گرمی عشق  
زندگی یعنی، لطافت، گم شدن  
در معنی عشق  
زندگی یعنی، دویدن بی‌امان  
در وادی عشق  
رفتن و آخر رسیدن بر قدر  
آبادی عشق  
می‌توان هر لحظه، هر جا  
عاشق و دلداده بودن.  
پُر غرور چون آبشاران  
بودن اما  
ساده بودن.  
می‌شود اندوه شب را  
از نگاه صبح فهمید  
یا به وقت ریزش اشک  
شادی بگذشته را دید  
می‌توان در گریه‌ی ابر  
با خیال غنچه خوش بود  
زایش آینده را در  
هر خزانی دید و آزمود!



نگارنده می گوید:

ای زندگی!

من تو را بر ستیغ سبز کوه

به رنگ سپید برف

و در سفره‌ی قنبر

به عطر و طعم نانِ گرم

می چشم.

آه که تو ای زندگی!

چه ژرف

و لطیف

و ساده‌ای!

دریسی سینک‌لر دایره، شمع‌ناک و شادمان می خواند:

سختی‌ها به ما می آموزد که زندگی را بیشتر قدر بدانیم

گاه پیش از آن که قدر زندگی اطراف را بشناسیم،

احساس ترس و تنهایی کرده‌ایم،

همان گونه که رشد می‌کنیم، زندگی دگرگونه می‌شود،

و این حقیقتی است پذیرفتنی.

آموختن بیشتر، رشد بیشتر را به همراه می‌آورد،

آزردن، ترسیدن، تنها ماندن و گریستن،

منزل‌های راه آموختن‌اند.

درک احساساتمان، زندگی را عرصه‌ی نبرد و پیروزی می‌کند.

گذران دوران سخت از تو همان می‌سازد که هستی.

یکی از مهمترین گام‌هایی را که باید برداری، برداشته‌ای،  
آغاز هر روز نو، به تو می‌گوید که شایسته آنی که لبخند بزنی،  
آغاز هر روز نو تو را براین باور می‌رساند که می‌توانی دل دیگری را شاد  
کنی.

زیرا این تویی که خوبی و زیبایی.

زیبایی تو در درون است و این زیبایی با حضور تو  
جهان را از خود لبریز می‌کند.

و دیگران می‌توانند آن را احساس کنند.

شاد زی! زندگی به تمامی در برابر توست.

زندگی از آن توست!

و فرصتی در برابرت که آن کس و آن چیزی باشی که می‌خواهی!

اینک این سؤال پیش می‌آید که با تعاریف و تعبیر حاصل شده از  
زندگی و انسان، جایگاه ما در این زندگی کجاست؟  
بی‌شک برای دارا بودن جایگاهی در زندگی باید از (فرهنگ،  
برخوردار بود، راستی یک سؤال!

آیا شما انسان با فرهنگی هستید؟

خوب فکر کنید!

هر چه قدر تلاش برای افزودن!

– دانایی خویش بر بستر علم،

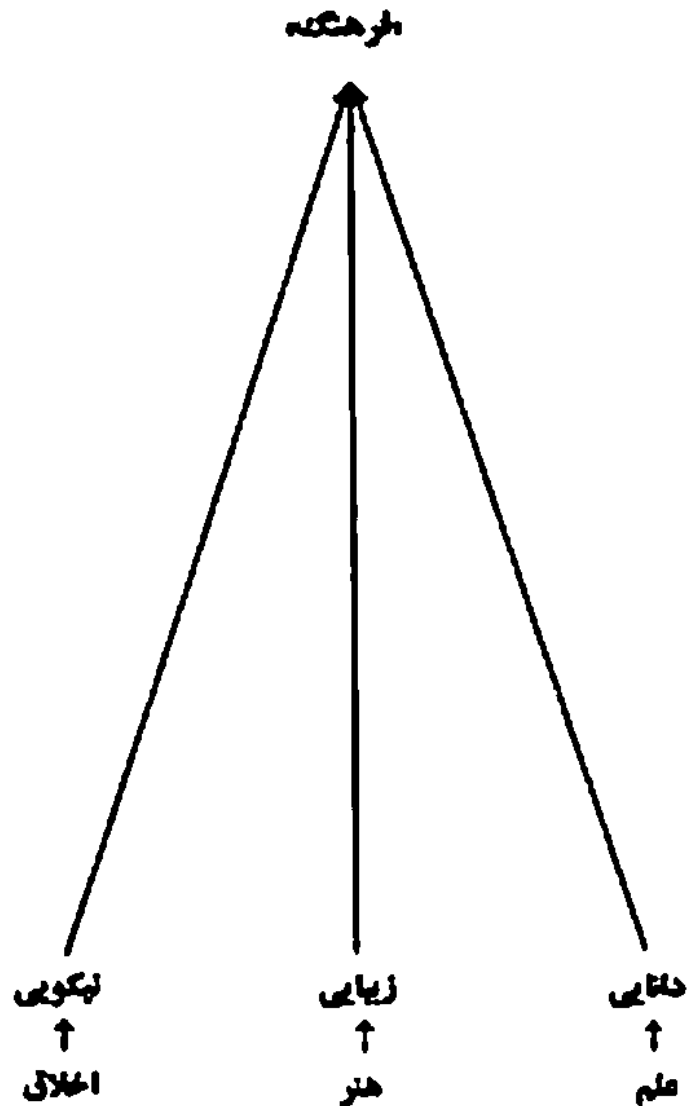
زیبایی بر بستر هنر،

و نیکویی بر بستر اخلاق

معمول داشته‌اید.

به همان میزان انسان بافرهنگی هستید!

بدون هیچ توضیحی خود را در نمودار ذیل بیابید:



آیا اکنون خود را انسان بافرهنگی می‌دانید؟

چرا؟

لطفاً علت آن را در همین صفحه بنویسید!

### چکیده مطالبه

- اکنون تعریف شما از زندگی چیست؟
- مطمئن باشید! هر تعریفی که از زندگی داشته باشید، لحظه‌ها و روزهایتان نیز همان طعم را دارند!
- هم اکنون خودت را در یکی از تعریف‌هایی که از زندگی خواندی، پیدا کن!
- خودت را تکانی بده، رنگ زندگی‌ات را تغییر بده!
- فراموش نکن! تا خودت را نتهی، زندگانی‌ات را نخواهی فهمید!
- خوب گوش کن! زندگی یعنی، به‌خاطر گذشته کلاحت را بردار (پوزش به‌خاطر خطاها) و به‌خاطر آینده آستین‌هایت را بالا بزن (تلاش برای اهداف)!
- یادت باشه! خوردن و خوابیدن فقط وسیله‌ای است برای زندگی، نه هدف آن! زندگی را با زنده‌بودن اشتباه نگیر!
- می‌خواهید زندگی شیرینی داشته باشید؟ کلام و عادات خود را شکرین کنید.
- زندگی یعنی، در زمان حال زیستن. آیا شما در زمان حال زیست می‌کنید؟
- یادمون باشه! زندگی موهبت و فرصت سبزی است که فقط یک بار! فقط یک بار! به ما داده می‌شود. باید قدرش را بدانیم!
- همین حالا انتخاب کن! می‌خواهی زندگی کنی یا فقط زنده باشی؟
- قدر لحظه‌های ناب زندگی را بدان، زیرا این لحظات هستند که زندگی را می‌سازند، نه سال‌ها!!

❁ جان کلام:

زندگى جامى است بلورين و لبريز از قطرات؛ تلاش،  
مهريانى، سادگى، عشق، شکست، پروزي، اشک، لبخند،  
شهامت، ترس، زيبايى، زشتى و در نهايت؛ جنبشى بديع با  
تدبيرى شگرف در مقابل وقايع و تسليمى آگاهانه در برابر  
تقدير است!

## جایگاه ما در زندگی کجاست؟

انسانی متعالی، حیوانی نشخوارکننده، لجن، فرشته، کدامیک؟  
اگر بخواهیم همچون حیوانی باشیم که تکلیفمان مشخص است،  
ولی اگر بخواهیم انسان باشیم چه باید بکنیم؟  
باید بدو وظیفه‌ی خویش را در قبال زندگی بفهمیم و بعد  
براساس شناخت وظایفمان که طبعاً زایش مسئولیت را در پی دارد، به  
آن عمل نماییم.

با نگاهی ژرف به اطراف خویش در می‌یابیم که در ارگانیزم پیچیده  
و شگرف خلقت، هرغباری وظیفه‌ای بردوش دارد. ابتدا نگاهی به  
طبیعت داریم، خداوند هرجائی را آفرید در گوشش وظیفه‌اش را نجوا  
نمود و به همین دلیل است که از صبح آفرینش بوته‌ی گل باس در هر  
پگاه، بهاری سرریز گل می‌گردد، قناری با تماشای بهار می‌خواند،  
کبوتر در وقتی معین مادر می‌شود و ماه در زمانی مشخص شب‌های  
مهتابی را برایمان به ارمغان می‌آورد و پروانه که وظیفه‌ی گرده‌افشانی  
گلها بر شانه‌های نرم و نازکش نهاده شده، به نحوی شگرف این مهم را  
به انجام می‌رساند.

از این نوع در طبیعت بس فراوان است.

اما مصنوعات بشر را فکر کنید که چقدر مضحک است، اگر روزی در  
یخچال را باز کنیم و از آن آوای موسیقی را بشنویم. رادیو برفک بزند و  
تلفن سر به زائوی سکوت گذارد!

نیم‌نگاهی به ارگانیزم بدن: پیشرفته‌ترین سیستم عکس‌برداری در  
چشم نهاده شده و عظیم‌ترین و حیرت‌آورترین سیستم دفاعی در  
گلبول‌های سریاز خون به کار گرفته شده و ترکیب دقیق و منظم  
میلیون‌ها یاخته در فرایندی بس حیرت‌آور در سیستم گوارش انسان  
که غذا را از شکل جامد تبدیل به کالری کرده و در ماهیچه‌ها و خون  
توزین می‌کند و ارگانیزم شگرف مغز و سیستم عصبی انسان که خود  
حکایت مفصلی دارد!

با نگاهی ژرف به هستی دریافتیم که هر ذره وظیفه‌ای بس عظیم بر  
دوش می‌کشد.

اما وظیفه‌ی ما چیست؟

می‌دانیم که هرگونه شناختی نیاز به شعور دارد، سپس رسیدن به  
معرفت و در نهایت، عمل به آن معرفت تا رویت قلّه‌ی رفیع  
خودآگاهی.

(دکتر شریعتی) می‌فرماید:

همان‌گونه که عشق با اشک سخن می‌گوید،

به همان‌گونه عشق بدون معرفت

و معرفت بدون عمل

هیچ ارزشی ندارد!

اگزستانسالیسم، مکتب مسئولیت و آگاهی:

«ژان پل سارتر» فیلسوف اواخر قرن نوزدهم و بنیانگذار مکتب اگزستانسالیسم بوده که در حال حاضر مکتب او پیروان بسیار زیادی به خصوص در میان قشر تحصیل کرده و روشنفکر اروپایی، آمریکایی و حتی آسیایی دارد و اندیشمندانی مانند: آندره مالرو - سیمون دوبوار - آلبر کامو - الکسیس کارل و هایدگر از طرفداران این مکتب بوده و کتاب‌های تهوع سارتر و پیگانه کامو از آثار مهم این مکتب است.

سارتر در «اگزستانسالیسم» یا «مکتب اصالت وجود» می‌گوید: «خداوند که جهان هستی را آفرید قبلاً یک ماهیتی از کوه، دریا، درخت، اسب، سگ و خلاصه از تمامی آفرینش در ذهنش بوده و بعد براساس آن ماهیت دست به خلقت زده است.»

به طور مثال: ماهیت سگ را که پارس می‌کند، وفادار است و نگاهیان خوبی است، هم‌زمان با خلقت وجود او می‌آفریند، به تعبیری دیگر در این خلقت، ماهیت و وجود در یک زمان آفریده شده‌اند.

اما در مورد انسان مسئله به کلی متفاوت است، یعنی، خداوند اول وجود انسان را آفرید، بدون آن که ماهیت او را بسازد و صفت یا خصوصیتی را در آن بنیان نهد، بنابراین این انسان است که انسان بودنش را به اراده‌ی خویش می‌سازد و آفریننده‌ی خویشتن خویش است و به تعبیری دیگر، انسان آینده‌ی خویش است یعنی، آینده‌ی انسان قبلاً در ذهن سازنده‌اش پیش‌بینی نشده است بلکه آینده‌اش را خودش خواهد ساخت و این تفکر، دو احساس را در انسان بیدار می‌کند:

— دلهره شدید

— مسئولیت شدید



که این دو واژه از مقدس‌ترین و رایج‌ترین اصطلاحاتِ مکتبِ سارتر است.

در این مکتب، اساس بر آزادی انسان بنا شده، زیرا کسی که به جبر معتقد است دیگر مسئولیتی ندارد و مجبور، هرگز مسئول نخواهد بود و یکی از فضائل مکتب «انگزیستان‌بالیسم سارتر» اعتراف به آزاد بودن، سپس به آگاه بودن است و در این مرحله انسان آگاه دچار دلپره‌ی شگرفی می‌گردد غیر قابل بیان، که این دلپره، دلپره‌ی غریزی است!

«سارتر» می‌گوید: در این مکتب، هرکسی معتقد است و امام همه‌ی انسان‌ها است، پس انسان بایستی در زندگی‌اش نمونه‌ساز و سرمشق‌ساز و قانونگذار همه‌ی انسان‌ها باشد و چون ساختن خردش خردش صرفاً به دست انسان نهاده شده، «سارتر» از پس قرن‌ها فریاد بر می‌آورد که:

«اگر یک افلیج قهرمان دو نشود مقصر خود اوست!»

«فردریک نیچه» در ناپید سخن زان پل سارتر می‌گوید:

در کوهستانهای حقیقت،

هرگز بیهوده صعود نمی‌کنی.

امروز به قله‌ای بلندتر دست می‌یابی،

یا به توان خود می‌افزایی

که فردا فراتر روی.

### حکایت سفر شاهزاده‌ای از خود به خدا:

در ۵۰۰ سال قبل از میلاد مسیح شاهزاده‌ای در هند زندگی می‌کرد به نام «سیدارتا گوتاما» که فرزند شاه «سید و دانا» بود و او برای سیدارتا سه قصر ساخته بود تا در هر فصل در یکی از آنها زندگی کند و خدمتکارانی را برای او گمارده بود که حداکثر معدل سن آنان ۳۰ سال بود.

سیدارتا با یکی از زیباترین دختران سرزمینش ازدواج کرد، آنها فرزندی یافتند که نامش را «راهولا» به معنای «زنجیره» نهادند. سیدارتا آدمی بود، بی درد، مرفه، و حرکت و جودش اش همیشه در مسیر اقتی زندگی (خور، خواب، خشم و شهوت) در حرکت بود، ولی همیشه چیزی در وجودش می‌جوشید و نجوا می‌کرد که: سعادت حقیقی و ماندگار چیست؟ این زندگی چون زنجیری است که مرا اسیر کرده است، می‌خواهم رها باشم و به دنبال سعادت حقیقی بروم و ببینم سعادت کجاست؟ و چگونه به دست می‌آید؟ تا اینکه یک روز، پنهانی از قصر بیرون آمد، دید مردی با عصا راه می‌رود. پرسید: «چرا او این قدر خمیده است و با عصا راه می‌رود؟ گفتند: «او پیر است.» پرسید: «پیری چیست؟» برایش شرح دادند (زیرا مستخدمین شاهزاده همیشه از یک معدل سنی فراتر نبودند) در نتیجه او پیری را نمی‌فهمید!

روز دیگر از قصر بیرون آمد دید دو نفر زیر بغل کسی را گرفته و او را لنگان‌لنگان راه می‌برند. سؤال کرد: «این چیست؟» جواب دادند: «این شخص بیمار است!» پرسید: «بیماری چیست؟» برایش توضیح دادند.

روز دیگر که از قصر بیرون آمد. مردی را دید که در صندوق چوبی گذاشته و او را - سوار بر دست - می‌برند. پرسید: «چگونه است حال این مرد؟» در جواب گفتند: «او مرده است.» پرسید: «مرگ چیست؟» گفتند: «مرگ قدرت مطلق است که همه را به آغوش می‌گیرد، بدون زمان مشخصی!» پرسید: «حتی به سن و سال افراد هم توجه نمی‌کند؟» گفتند: «نه!»

«سیدارتا گوتاما» - شاهزاده هندی - بر خود لرزید و گفت: «اگر بیماری و مرگ هر لحظه در کمین است، و پیری آرام آرام از راه می‌رسد، چه حاصل از این زندگی که به خور و خواب بگذرد!»

بلافاصله قصر را ترک کرده، به زیر درخت سیبی در خلوت تپه‌ای خرامید و برای همیشه زندگی اشرافی خود را بدرود گفت و به اعتکاف و تفکر پرداخت. دیر زمانی نگذشته بود که به قله رفیع آگاهی و اشراف رسید و پیرامونش را شاگردانش فرا گرفتند. سپس بر چکاد تپه‌ی سبز آگاهی و زیر سایه‌ی درخت تفکر چنین سرود:

«جهانی جاودان و بی‌پایان از (هستی مطلق) وجود دارد که ما تجلیات جسمانی گذرای آن هستیم و ما در این مرحله و موقعیت، دستخوش فریب، وسوسه، درد، رنج، بیماری و مرگ هستیم، اما با کسب معرفت و کوشش برای درست زیستن و تمرکز جهت به فرمان درآوردن جان و تن می‌توانیم از تسلط دنیای مادون رها شویم و میراث خوبی از جهان معنوی برای تولدهای بعدی خود بجا گذاریم!»

به این بهانه، پیروانش - شاهزاده «سیدارتا گوتاما» را «بودا» به معنای (از خواب بیدار شده) یا (به حقیقت دست یافته) نامیدند.

آن گاه بودا در طول تاریخ، تدیس آگاهی انسان شد!

یک سؤال!

شما کی بودا می شوید؟!

قبل از ورق زدن کمی فکر کنید!

جوابی دارید؟!

ما، کی «بودا» می شویم؟!

«آشو» در جواب این سؤال می گوید:

اگر اتم این همه انرژی در خود دارد،

هیئات انرژی نهفته در انسان!

چه بگویم؟ از این شعله حقیر آگاهی در انسان!

اگر روزی این شعله حقیر شعله ور گردد.

بی تردید سرچشمه لایزال انرژی و نور خواهد بود.

همین گونه بودا، بودا و مسیح، مسیح شده است!

«پائولو کولیبو» معتقد است:

دانستن هدف زندگی یا دانستن بهترین راه خدمت به خدا کافی

نیست، افکار خودت را به عمل درآور،

راه خودش را نشان می دهد!

«کلارنس بی گی مان» با نگاهی فهیم می سُراید:

هیچ راه میان بُری وجود ندارد.

هیچ چیز ارزان بدست نمی آید.

و همیشه بهترین راه دشوارترین است!

اینک با چشیدن طعم، معنا و مفهوم زندگی و شناخت خویشتن

خویش و با بیدار شدن و رسیدن به حقیقت مانند: «بودا» و «بارسیدن

به خود آگاهی مانند: «سارتر» و شناخت مسئولیت خویش بایستی راه آتی زندگی خود را انتخاب کنیم، اما از آنجا که «زندگی یک جاده یک طرفه است» و فقط یک بار حق انتخاب داریم، باید به عظمت و اهمیت وضعیت خویش برای انتخاب پی ببریم.

نگاه کنید! «دکتر شریعتی» - همچون پلیس دقیق راهنمایی - بر سه راهی زندگی مان ایستاده و در سوت خود می دَمَد و با دست خود ایست می دهد؛ و می گوید: ایست! این سه راهی است که در پیش پای تو نهاده شده: پلیدی، پاکی، پوچی!

اما برای انتخاب راه باید مقصد را در ذهن خویش به تصویر بکشیم. ما که هستیم؟ کجا می خواهیم برویم؟ و برای چی؟ یقیناً با تصویر ذهنی که از خویش داریم، فردای خود را می سازیم و در این راه باید دلهره داشته باشیم، اما نگران نباشیم، زیرا به قول فرزانه‌ای:

«امروز، فردایی است که دیروز نگرانش بودی!»

و باید شجاعانه قدم در راه گذاشت، زیرا، «بزرگترین کارها با کوچکترین گام‌ها شروع شده و سخت‌ترین گام، اولین گام است»

به قول «ویلیام فاکنر»: «مردی که کوهی را برمی دارد، با برداشتن سنگ‌های کوچک آغاز می‌کند» و اگر موقتاً ناکام شدیم ببینیم «ویلیام آرتور رارد» چه می‌گوید:

«ناکامی یعنی، تأخیر، نه شکست! مسیر انحرافی موقت است، نه کوچه بن‌بست!»

تا مانند: «ویلیام فاکنر» شکست ناپذیر شویم. که می‌گوید:

«سرانجام دریاقتم که در قلب زمستان، تابستانی شکست‌ناپذیر در درونم وجود دارد.»

و هیچگاه از یاد نبریم سخن «زان دولاften» را که می‌گوید: «خَم  
می‌شوم، ولی خُرد نمی‌شوم!»

گفتم: شجاعت! براستی شجاعت چیست؟  
شجاعت و ترس دو صفت متضاد یکدیگرند. باید ابتدا طعم این  
واژگان را بچشیم.

بباید تعریف جدیدی برای شجاعت پیدا کنیم.  
همه می‌گویند: شجاعت یعنی، ترس! ولی ما بر این باوریم که  
شجاعت یعنی،

بترس، بلرز، ولی قدمی پیش بگذار!

«سوزان جنرسون» نمی‌گوید: ترس! اگر بترسی بزدلی و کلماتی از  
این دست ... او می‌گوید:

«ترس را احساس کن و با وجود آن اقدام کن!»

در این مرحله باید هدفمند باشیم، جهت‌دار اندیشه کنیم، آگاه  
باشیم و فهیم و هوشمند. وقتی به این مرحله رسیدیم، دیگر در دفتر  
مشق زندگی و بر سینه‌ی سپید فردهای سبزمان نمی‌نویسیم:

سرنوشت! بلکه می‌نگاریم: «عقل نوشت!»

«چریل لاد» که در دفتر زندگی‌اش نگاشت (عقل نوشت). می‌گوید:  
در جوانی آموختم،

که خود معمار زندگی خویش،

خالق شگفتی

و عامل تلخ‌گامی خویشتم.

فلسفه من آن است،

همان پذیروی که کِشِته‌ای.

اکنون عمیقاً بر این باورم!

(حافظ) در تأیید سخن (چریل لاد) می‌سراید:

مزرع سبز فلک دیدم و داس مه‌نو

یادم از کشته خویش آمد و هنگام درو

و «آشو» معتقد است:

هر انسانی با سرنوشتی خاص به دنیا پا می‌نهد،

باید وظیفه‌ای را به انجام برساند،

پیامی را برساند،

کاری را به پایان برد.

نه!

آمدنت تصادفی نیست!

آمدنت مقصودی به دنبال دارد،

هدفی فرا راه توست!

کُل را اراده بر این است که،

کاری را با دستان تو به جایی برساند!

انسانی خلاق به جهان پا می‌گذارد و به زیبایی جهان می‌افزاید.

ترانه‌ای اینجا،

تقاشی دیگری آنجا،

اربا وجود خود رقص جهان را موزون‌تر می‌سازد.

لذت را افزون،

عشق را ژرف‌تر و مکاشفه را نیکوتر پیش می‌برد.

و آن گاه که این جهان را ترک می‌گویید،

جهانی زیباتر از خود بجای نهاده است.

آفریننده باش!

این که اکنون چه می‌کنی مهم نیست،

از بسیاری از کارها گریزی نیست،

اما هر کاری را با آفرینندگی، با دل و جان پیش ببر!

آن گاه، کار تو خود نیایش خواهد بود!

و «مولانا» عمل انسان را به صدا تشبیه می‌کند و می‌گوید:

این جهان کوه است و فعل ما ندا

سوی ما آید نداها را صدا

اما هدفمند بودن و جهت‌دار اندیشه کردن چیست؟ و چگونه

می‌توانیم در مزرعه‌ی سبز زندگی محصول بهتری را از اعمال خود

در روکنیم؟

تصور کنید! به رستورانی می‌روید، پیشخدمت می‌پرسد: چی میل

می‌کنید؟ اگر بگویید نمی‌دانم! چه می‌شود؟ مستخدم فکر می‌کند

شما یا جاهلید یا غافل و عذر شما را می‌خواهد!

«پیشخدمت زندگی نیز با ما این گونه رفتار می‌کند. اگر دارای ایده و

تفکر مشخصی نباشیم. اگر جهت‌دار و هدفمند از زندگی چیزی نخواهیم،

او نیز چیزی به ما نخواهد داد!»

«آلبرت هایبارد» نیز چنین اعتقادی دارد و می‌گوید: «چیزی را

می‌یابیم که انتظارش را داریم و چیزی را بدست می‌آوریم که تقاضا

می‌کنیم!»

اگر سوار تاکسی شوید، راننده از شما می‌پرسد: به کجا می‌روید؟

می‌گویید: به خیابان شریعی، نه نه! به خیابان فاطمی، نه نه! به

خیابان حافظ، راننده تاکسی فوراً عذر شما را می‌خواهد، زیرا



می فهمد که شما اندکی کم دارید!!.

«تا کسی زندگی ما نیز ما را به جایی نخواهد برد، اگر آدمی مشخص و معینی را به او نگوئیم!»

«مولانا» معتقد است؛ اگر ما از جهان چیزی را بطلبیم، قهراً آن چیز هم ما را می طلبد و می سراید:

تشنگان گر آب جویند از جهان آب جوید هم به عالم تشنگان  
یک ضرب المثل انگلیسی انسان های فاقد هدف را احق می پندارد:

*Every Body, Don't Know Where Did he go?  
is Fool!*

«اگر کسی از خانه بیرون بیاید و نداند به کجا می رود، احق است!»  
نگاه کوتاهی بیندازیم به داستان لطیف «آلیس در سرزمین عجایب»:

زمانی آلیس به جایی می رسد که همراه به سوی می رود و او نمی داند به کدام جهت باید برود، از همراهش - گربه - راهنمایی می خواهد و می پرسد:

«ای پیشی بشمالو، ممکن است به من بگویی: که از اینجا کدامین راه را باید در پیش گیرم؟»

گربه می گوید: «بستگی دارد که دلت بخواهد به کجا بروی؟»

آلیس می گوید: «من چندان اهمیتی نمی دهم که به کجا»

گربه می گوید: «پس دیگر فرقی نمی کند که از کدام راه بروی!!»

«جبران خلیل جبران، نیکی انسان را با شجاعت در راه هدف گام برداشتن می داند و می گوید:

شما نیکید، آن‌گاه که با خود یکی هستید.

شما نیکید، آن‌گاه که در گفتار خویش،

بیدار و هوشیارید.

شما نیکید، هنگامی که با گام‌های استوار،

شجاعانه به سوی هدف خود می‌روید!

پس، داشتن آمال و آرزو اولین گام است به سوی اهداف خویش

در زندگی، زیرا یکی از نیمه‌های گمشده‌ی ما همان آرمان و آرزوی

ماست!

اما، چگونه طلب کنیم؟

نیم نگاهی به آرزوهایمان در گذشته‌های دور می‌اندازیم:

زمانی از دیدن یک شکلات چگونه به شغف می‌آمدیم و سال‌ها

بعد، از دیدن یک عروسیک و سپس، از داشتن یک تفنگ پلاستیکی،

همه‌ی هستی‌مان سرشار از شوق می‌شد. سال‌ها بعد، از پوشیدن یک

لباس نو و داشتن یک ساعت مچی، جام وجودمان سرریز از شغف

می‌شد.

ولی اکنون که به گذشته نگاه می‌کنیم، به آن همه شوق و عطش

فقط تبسم ملایمی می‌کنیم! اینطور نیست؟

اما حال چه بخواهیم از زندگی و چه آرزو و آرمانی بطلبیم که فردا

به همین آرزوهایمان - چون گذشته - تبسمی نکنیم!

«جبران خلیل جبران» می‌گوید: «ارزش انسان در چیزی که به دست

می‌آورد نیست، بلکه ارزش انسان در چیز است که مشتاق آن است!»

«آماندا پیرس» با دل‌نگرانی خاصی می‌گوید:

می‌آید که رویاهایت را فروگذاری

می‌دانم، برآنی که کار به پایان بری،  
شاید بفرسیایی و بخواهی رها کنی،  
گاه، تردید کنی که به این همه می‌ارزد؟  
اما به تو ایمان دارم،  
و ندارم هیچ تردیدی،  
که پیروز خواهی شد،  
اگر بکوشی!

«دکتر شریعتی» در خصوص آرمان‌های انسان می‌گوید: «انسان به اندازه برخورداری‌هایی که دارد انسان نیست، بلکه درست بالعکس انسان به اندازه‌ی نیازهایی که در خود احساس می‌کند انسان است و هرچقدر فاصله «بودن» تا «شدن» زیادتر باشد، او آدم‌تر است. آن چیزی که هستیم تا آن چیزی که می‌خواهیم باشیم، وسعت آن فاصله محک و میزان و معیار تعالی اندیشه و تفکر و شخصیت انسان است!»

«فلیپس بروکس» مصمم و مشتاق درباره‌ی آرزوها می‌گوید:

مشتاقانه بنگر که به چه مقصود آمده‌ای

آنگاه با شوق عزم عمل کن

هر قدر مقصود والاتر باشد

مصمم‌تر خواهی شد،

که با تعالی خود جهانی متعالی‌تر بسازی!

اما، «لیندا مور» ارزش زندگی را در جستجوی آرزوها و پیگیری آن

می‌داند و می‌گوید:

رویاهایت را دنبال کن

و بُر دل در جستجو

زیرا جستجوی همان رویاهاست  
 که به زندگی ارزش زندگی می بخشد!  
 ولی «هلن کلر» بر این باور است که توانابیم، اگر اراده کنیم و پیگیر  
 باشیم:

به هر کاری که اراده کنیم، توانابیم  
 اگر آن گونه که سزاوار است، پیگیر آن باشیم!  
 تکرار می کنم:

«در این مرحله هدفمند، جهت دار، آگاه اندیش و هوشمند هستیم و  
 یقیناً می توانیم با قلم آگاهی بر سینه‌ی سپید فردهای سبز خویش بجای  
 سرنوشت بنویسیم، عقل نوشت!»

و با آگاهی به مسئولیت خطیر خویش در این بیکران هستی سفر  
 زندگی را آغاز کنیم. مقصد - که همان نیمه‌ی گمشده‌ی ماست -  
 برایمان شفاف و مشخص و روشن است و آرزوها که حکم مسیر را  
 برایمان دارند، در پیش رویمان جاریند، اما اشتباه نکنیم، مسیر را با  
 مقصد!

این چیزی است که غالب ما ناخود آگاه با یکدیگر اشتباه می کنیم و  
 به جای آن که به مقصد بیندیشیم، در مسیر متوقف می شویم. تصور  
 کنید! شخصی می خواهد به اصفهان برود، اما در بین راه پیاده شده و  
 محدوده خویش را چراغان می کند و محوزیبایی های آن می شود. این  
 شخص مقصد را فراموش کرده و در مسیر متوقف مانده!

اکنون برای ما که به آگاهی رسیده ایم مسیر و مقصد کاملاً از هم  
 تفکیک شده و آماده حرکت در جاده زندگی هستیم، اما کسی را  
 می طلبیم که در این سفر پر خطر گاهی لبریز از رنج و گاهی سرریز از

شادی همراه و هم رنج و همدرد و همسفر خوبی برای ما باشد  
همدوش خنده‌ها و هم شانه‌ی گریه‌هایمان باشد!  
می‌دانید چه کسی؟

یک دوست می‌خواهیم!  
کسی که در پیچ و خم جاده‌های زندگی ما را هدایت و راهنمایی نماید  
و در روزگاران تلخ کامی مان شکر در دهان داشته باشد!

### چکیده مطالب

— راستی تاکنون در آینه زُرف (چرا و چگونه) خود را نگاه کرده‌ای  
و پرسیده‌ای جایگاه من در زندگی کجاست؟

— معطل نکن! همین الان جایگاه خودت را تعیین کن. بین چه  
کاره‌ای؟

— تاکنون از خودت سوال کرده‌ای: که تو به زندگی بدهکاری یا  
زندگی به تو؟

— تاکنون آرزوها و هدف‌هایت را فهرست کرده‌ای؟ اگر نه! همین  
الان هدف‌هایت را بنویس و برای حصول هر کدام تاریخ  
بگذار!

— باور کن! اگر از زندگی چیزی نخواهی، چیزی بدست نخواهی  
آورد!

— تاکنون برای رسیدن به هدف‌هایت چه قدر تلاش کرده‌ای؟  
— فراموش مکن! همه این حرف‌ها برای این است که تو فقط یک  
ذره خودت را تکان بدهی! پس، بلند شو! معطل نکن که زمان  
می‌گذرد!

— یک بار دیگر به سه راهی که در پیش پایت نهاده شده، نگاه کن!  
پلیدی، پاکی، پوچی! تو، کدام راه را انتخاب می‌کنی؟  
— به یاد داشته باش! تو معمار زندگی خودت هستی. پس  
شکست‌هایت را گردن کسی نینداز!

✨ جان کلام:

جایگاه ما در زندگی یعنی، تجسم عینی آرزوها و  
رویاهايمان!

## چگونه دوست انتخاب کنیم؟

پیامبر می فرماید: «از دوست تو بر تو حکم می کنند!»  
اما، چرا انتخاب دوست آنقدر مهم است؟ زیرا بیشترین ساعات عمر ما را در بر می گیرد و طبعاً بیشترین اثر را بر روح ما خواهد داشت. یک سنگ سخت در مجاورت آب تغییر شکل داده و در مقابل چک چک آب سوراخ می گردد. سنگ بی مقدار در مجاورت سنگ های دیگر تبدیل به عقیق و فیروزه می گردد، حتی خار در مجاورت گل بوی گل را می گیرد!  
خارم ولی گلاب ز من می توان گرفت

از بس که بوی همدی گل گرفته ام  
تمثیل شعر مذکور را می توان در این حکایت یافت؛ روزی شما به دیدار دوستی می روید که در قصابی کار می کند. ساعتی را پیش او می گذرانید. بعد از مراجعت از نزد او، اولین کسی که شما را می بیند فوراً از بوی بد گوشت تراویده از تن شما سخن می گوید!  
حال اگر ساعتی را پیش دوستی بگذرانید که در فروشگاه عطری فروشی شاغل است، به محض مراجعت، دیگران از شما رایحه ی دل انگیز عطری را استشمام خواهند کرد!

«خواجه عبدالله انصاری، دوستی با نیکان را عظیم دانسته و می‌گوید:

صحبت با نیکان بس عظیم است؛

میس در صحبتِ کیمیا انتاد ، زر گشت!

هسته‌ی خرما در دست دهقان انتاد ، درخت پُربَر گشت!

و آنک بدست هیزم کیش انتاد ، خاکستر گشت!

«مولانا، در تأیید سخن خواجه می‌فرماید:

دلا نزد کسی بنشین که او از دل خبر دارد

به‌زیر آن درختی رو که او گلهای تر دارد

در این بازار عطاران مرو هر سو چو بیکاران

به دکان کسی بنشین که در دکان شکر دارد

عرفا دوست را راهنما و دلیل راه می‌دانند و گویند:

روزی شخصی در خدمت درویشی گفت:

«در این راه، در هر قدمی هزار چاه است.»

درویش گفت: «راه نرفته، نشانِ راه مده که،

چاه در کنار راه است، نه در میان راه!

هر که از راه بَدَر رود، در میان چاه افتد.

دوستی برگزین که تو را از راه بَرَد!»

تصویر ذهنی «کاترین دیوبیس» در باب دوستی چنین است:

«دوست آن است که توی تاب آدم را تاب می‌دهد (یعنی با واژگانش

دلت را چرخ و فلکی می‌کند) روی نردبان تو را بالا می‌کشد (درک تو را

افزایش می‌دهد) دستی به پشتت می‌زند، در آغوشت می‌گیرد و

خداحافظی می‌کند (اما نگارنده می‌گوید: خداحافظی نمی‌کند. او



صاحب خانه‌ی دل می‌شود و در محرابِ دل مخمیل می‌گزیند.

شیخ آنجل (سعدی)، در باب اثر دوست می‌گوید:

رِسید از دستِ محبوبی بدستم	گیلی خوشبوی در حمامِ روزی
که از بوی دلاویز تو مستم	بدو گفتم که مُشکی یا عبیری
ولیکن مدّتی با گُلِ نشستم	بگفتا من گیلی ناچیز بودم
وگرنه من همان خاکم که هستم	کمالِ همنشین در من اثر کرد

به تعبیری، دوست آن است که صفات حمیده انسان را تقویت و صفات رذیلاته را تضعیف می‌کند. یعنی چه؟ تاکنون برایتان پیش آمده که انسان در کنار بعضی از افراد قرار می‌گیرد، ناخودآگاه بعد از مدتی می‌فهمد که انسان دیگری شده است. صفات بارز و شایسته‌اش بیدار شده است و بسیاری از صفات ناپسندش کمرنگ. این اثر دوست است!

چه زیبا سروده، اثرِ دوست را آن اندیشمندان:

بعضی‌ها وارد زندگی ما می‌شوند و خیلی سریع می‌روند  
بعضی برای مدتی می‌مانند،

روی قلب ما رد پا باقی می‌گذارند.

و ما دیگر هیچ‌گاه، همان که بودیم، نیستیم!

و بدین‌سان جای پای دوست در کویچه خلوت دل آدمی می‌ماند و یادش که به انسان آرامشی شگرف می‌دهد.

(جیمز باسول، این لحظه را بسیار لطیف بیان کرده و می‌سراید:

قیمت لحظه‌ها را نمی‌توان سنجید

در آن هنگام که

دوستی شکل می‌گیرد

آنگاه که جامی را قطره قطره پُر می‌کنید  
دست آخر با قطره‌ای،

سرریز می‌شود...

و به زنجیره‌ی مهربانی‌ها نیز،

یکی هست

که سرانجام دل آدمی را

لبریز می‌کند!

«لئو فلپچه بوسکالیا» در خاطر سبزش عطر عبور دوست را چنین

می‌سراید:

زارعی پیر و بی دندان و زیبا در نبال، شبی مرا در خانه‌اش جای داد. کلبه‌ای کاهگلی که افراد خانواده و وسایل کشاورزی و همه حیواناتش را جملگی در همان جا مسکن داده بود. گفتگو بدون استفاده از زبان علامت‌لبخندی، بر خورد نگاهی، یا تماسی میسر نبود. نه تصویری از اینکه آمریکا در کجا واقع است، داشت و نه دو عمرش با یک غربی سخن گفته بود. نه سوار ماشین شده بود و نه یک کلمه از تاریخ شنیده بود. پس نمی‌توانست به سیاست یا چیزی فراسوی زندگی روستایی‌اش علاقه‌مند باشد. با این حال، غروبی را به گرمی کنار هم گذرانندیم و به هنگام وداع، با این احساس که شاید دیگر هیچ گاه یکدیگر را نبینیم، دست در دست هم، تا انتهای دهکده را پیمودیم و گریستیم و گریستیم. اکنون سال‌ها از آن ماجرا می‌گذرد و من دیگر او را ندیدم.

بگذریم، که هنوز نیز با یکدیگریم!

«نیمابوشیج» باد عطر آگین دوست را روشنی دل و نامِ معطرش را

راح روح می‌شمارد:

یاد بعضی نفرات روشنم می‌دارد،

تو تم می‌بخشد،

راه می‌اندازد.

نام بعضی نفرات، رزقِ روحم شده است،

وقت هر دلتنگی، سوشان دارم دستا

علی علیه السلام پانزده قرن پیش در باب دوست سخنانی فرموده

که هنوز شمیم طراوت و تازگی از آن جاریست!

دوستانت بر سه گروهند:

دوست تو / دوست دوست تو / دشمن دشمن تو!

و دشمنانت نیز بر سه گروهند:

دشمن تو / دوست دشمن تو / دشمن دوست تو!

«النور لانک» با نگاهی لطیف می‌سراید:

دوست موجود نازنینی است

که دارودی‌هایش را برای تو می‌چیند

پشکش می‌کند و اندیشه‌ی سودا ندارد،

و غنچه‌هایی را که از دست می‌دهد، هیچ نمی‌بیند.

اما توشه‌ی دوستی را قدر می‌دارد

بهترین‌های خویش را به تو می‌دهد،

و هم باز دوباره می‌کاردا

«آنثوان دوستت هگزوپری، در کتاب شازده کوچولو، دوستی را

«اهلی کردن» نامیده و شروع آشنایی عاشقانه رویاه و شازده کوچولو را

چنین می‌سراید:

روپاه گنت: «سلام!»

شیریار کوچولو گنت: «کی هستی تو؟ عجب خوشگلی!»

روپاه گنت: «من یک رویاهم.»

شیریار کوچولو گنت: «بیا با من بازی کن، نمی‌دانی چه قدر دلم

گرفته!»

روپاه گنت: «نمی‌توانم با تو بازی کنم، هنوز اهلی ام نکرده‌اند.»

شیریار کوچولو گنت: «اهلی کردن یعنی چه؟»

روپاه گنت: «آدم‌ها تنگ دارند و شکار می‌کنند، اینش اسباب

دلخوری است! اما، مرغ و ماکیان هم پرورش می‌دهند و خیرشان فقط

همین است. تو، پی مرغی می‌گردی؟»

شیریار کوچولو گنت: «نه، پی دوست می‌گردم. نگفتی اهلی کردن

یعنی چه؟»

روپاه گنت: «اهلی کردن یک چیزی است که پاک فراموش شده،

یعنی، ایجاد علاقه کردن!»

شیریار کوچولو با شگفتی گنت: «ایجاد علاقه کردن!»

روپاه گنت: «معلوم است. تو الان برای من یک پسرچه‌ای مثل

صد هزار پسرچه دیگر، نه من احتیاجی به تو دارم، نه تو هیچ

احتیاجی به من. من برای تو یک رویاهم، مثل صد هزار رویاه دیگر،

اما اگر منو اهلی کردی هر دو به هم نیازمند خواهیم شد. تو برای من

در همه عالم حمت نخواهی داشت و من برای تو در دنیا یگانه خواهم

بود!

الان زندگی بکنواختی دارم. من مرغ‌ها را شکار می‌کنم، آدم‌ها مرا.

همه مرغ‌ها عین همند. به همین جهت در اینجا اوقات به کسالت

می‌گذرد ولی اگر تو منو اهلی کنی، انگار که زندگیم را چراغان کرده باشی.

آن وقت صدای پایی را می‌شناسم که با هر صدای پای دیگری فرق می‌کند.

صدای پای دیگران مرا وادار می‌کند تری هفت سوراخ قایم بشوم، اما صدای پای تو مثل نغمه‌ی موسیقی مرا از سوراخم بیرون می‌کشد.

نازه، نگاه کن! آن‌جا، آن‌گندمزار را می‌بینی؟ برای من که نان بخور نیستم، گندم چیزی بی فایده‌ی بی است. گندمزارها مرا به باد هیچ چیز نمی‌اندازند و این‌جای تأسف است! اما تو موهای طلایی داری.

پس وقتی اهلیم کردی، محشر می‌شود! چون گندم که طلایی رنگ است مرا به باد تو می‌اندازد، آن وقت من صدای وزیدن باد را که تو گندمزار می‌پیچد، دوست خواهم داشت...

حالا اگر دلت می‌خواهد منو اهلی کن!

شهریار کوچولو جواب داد: دلم که خیلی می‌خواهد اما وقت چندانی ندارم. باید بروم دوستانی پیدا کنم و از کنی چیزها سر در آورم!

رویا گفت: آدم فقط از چیزهایی که اهلی می‌کند، می‌تواند سر در آورد. انسان‌ها دیگر برای سر در آوردن از چیزها وقت ندارند. همه چیز را همین جور حاضر آماده از دکان‌ها می‌خرند، اما چون دکانی نیست که درست معامله کند آدم‌ها مانده‌اند بی‌دوست!

تو اگر دوست می‌خواهی خوب، منو اهلی کن!

شهریار کوچولو پرسید: راهش چیست؟

رویاه گفت: «باید خیلی خیلی حوصله کنی. آژلش کمی دورتر از من به این شکل لای علف‌ها می‌نشینی، من زیر چشمی نگاهت می‌کنم و تو لام تا کام هیچی نمی‌گویی - چون کلمات سیرچشمه‌ی سوء تفاهم‌ها هستند - عوضش می‌توانی هر روز یک خرد، نزدیک‌تر بنشینی.»

فردای آن روز شهریار کوچولو آمد.

رویاه گفت: «کاش سر همان ساعت دیروز آمده بودی، اگر مثلاً: امروز سر ساعت چهار بعد از ظهر بیایی من از ساعت سه تو دلم قند آب می‌شود و هر چه ساعت جلوتر برود، بیشتر احساس شادی و خوشبختی می‌کنم. ساعت چهار که شد دلم بنا می‌کند شور زدن و نگران شدن. آن وقت است که قدر خوشبختی را می‌فهمم!!

اما اگر تو وقت و بی‌وقت بیایی، من از کجا بدانم چه ساعتی باید دلم را برای دیدارت آماده کنم؟»

به این ترتیب، شهریار کوچولو رویاه را اهلی کرد.  
لحظه جدایی نزدیک شد...

رویاه گفت: «آخ! نمی‌توانم جلو اشکم را بگیرم!»  
شهریار کوچولو گفت: «تقصیر خودت است. من که بدت را نخواستم، خودت خواستی اهلیت کنم.»

رویاه گفت: «همین طور است.»

شهریار کوچولو گفت: «پس این ماجرا فایده‌ای برای تو نداشته؟»  
رویاه گفت: «چرا، برای خاطر رنگِ گندم!»

«اما وقتی خواستی با هم وداع کنیم، من به عنوان هدیه رازی را به

تو می‌گیرم.»

شهریار کوچولو بار دیگر به نمایش گل‌ها رفت و گفت: «روباهی بود مثل صد هزار روباه دیگر او را دوست خود کردم و حالا تو همه عالم بی همتا است» و برگشت پیش روباه و گفت: «خدا نگهدار!»

روباه گفت: «خدا نگهدار! و اما رازی که گفتم خیلی ساده است! «جز با چشم دل نمی‌توان خوب دید. آنچه اصل است از دیده پنهان است. ارزش گلِ تو به قدر عمری است که به پاش صرف کرده‌ای!»

انسان‌ها این حقیقت را فراموش کرده‌اند، اما تو نباید فراموش کنی. تو تا زنده‌ای نسبت به چیزی که اهلی کرده‌ای مسئولی!»

شهریار کوچولو زیر لب زمزمه کرد: «جز با چشم دل نمی‌توان خوب دید. آنچه اصل است از دیده پنهان است!»

«فلیس و لکنز» که اهلی شده‌ا سخن روباه را به نوعی دیگر بیان کرده و می‌سراید:

دلبندم، مرا بیوس و بیگذار از هم جدا شویم  
زمانی که پیری، چراغ رویاهای مرا خاموش می‌کند،  
آن بوسه هنوز قلب و روحم را روشن نگاه خواهد داشت.  
نگارنده معتقد است:

دوستی سفره مهربانی است،  
که در آن باید دلت را سَرِ پُری،  
و در پیش نگاه دوست گذاری  
و دوست لقمه خطا بردارد  
و تو لقمه اشماض!

«جان اولین» دوستی را نَخ طلائی می‌نامد و می‌سراید:  
دوستی،

آن نخ طلایی است

که قلب همه مردم جهان را بهم می‌دوزد!

اما، فرزانه‌ای بر این باور است که دوست کسی است که از چگونگی  
بودن! سخن گوید و در گوش جانمان نجوا کند:

در شوره‌زار زندگی؛ گُل باش و خار مباش!

یار باش و بار مباش!

«بلاش هاتریس، دوست را هم سایه دل نامد:

«دوست همسایه‌ی دل آدمی است!»

و نگارنده بر این باور است که؛ دوست مانند: آینه‌ای است شفاف  
که تمامی خطاهای ما را به ما گوشزد کرده، در گوش جانمان  
می‌سراید:

«هیچ لغزشی به خطا بدل نمی‌شود، مگر آن که کمر به اصلاح آن نبندی.  
اما خطا کردن یک کار انسانی است ولی تکرار آن یک کار حیوانی  
است!»

تا در آینده‌ای نزدیک انگشت حسرت و تأسف به دندان نگزیم و  
نگوییم که:

«اگر کتاب زندگی چاپ درمی‌داشت، هرگز نمی‌گذاشتیم این همه غلط  
تکرار شود!»

و در پگاه، باکیزه زندگی، دوست در روح و جان ما می‌سرایند:  
یا پیاموز یا پیاموزم!

یا دانا باش یا به دنبال دانایی باش!

درستی، حضوری معطر و سبز داشتن در باغ خزان‌زده دوست است.

فتح دلِ تنهای دوست با شیخون لبخند و مهربانی



تا دوست به شرف بر تو بنگرد!

«رابرت گنراد» بر این باور است که: «دوست شما، نیازمندی‌های  
پاسخ داده شماست!»

اما، «هلن کیلر» عطر خاطره‌ای را بیاد می‌آورد و می‌گوید:  
«در زندگی روزهای مهمی است. آدم‌هایی را ملاقات می‌کنیم که مثل:  
یک شعر زیبا، وجود ما را از هیجان به ارتعاش می‌آورند. آدم‌هایی که  
غناي دست‌دادنشان همدلی ناگفته‌ای را بیان می‌دارد و سرشت مطبوع و  
سرشار آنها به جان مشتاق و بی‌قرار ما آرامشی شگفت را ارمغان می‌دهد  
که خداوند در هسته‌ی آن است. پیچیدگی‌ها و تحریک‌پذیری‌ها و  
نگرانی‌هایی که ما را در خود گرفته‌اند، مثل: خوابی ناخوشایند می‌گذرند  
و ما بیدار می‌شویم تا زیبایی دنیای واقعی خداوند را به چشم‌هایی دیگر  
بینیم و با گوش‌هایی تازه بشنویم!»

اما باز هم برای شناخت دقیق‌تر و شفاف‌تر دوست باید الگو  
داشته باشیم. اگر کسی به شما یک سیب بدهد و بگوید: سیب گلاب  
است. شما ابتدا سیب را بو می‌کنید و به رنگ آن نگاه می‌کنید و  
می‌گویید: سیب گلاب بوی عطر می‌دهد و آبدار و تازه است و با  
مقایسه آن می‌فهمید که آن سیب چون این مشخصات را ندارد، سیب  
گلاب نیست! در این جا داشتن الگو ضروری و اجتناب‌ناپذیر است!  
این منیم را مولانا چه زیبا بیان داشته:

بعضی باشند که سلام دهند و از سلام ایشان بوی دود آید!

و بعضی باشند که سلام دهند و از سلام ایشان بوی عود آید!

این را کسی دریابد، که او را مشامی باشد!

اما عرفا معتقد هستند که همه چیز در رابطه با خدا معنا می‌دهد.

به خصوص دوست!

به این بهانه «علیان مجنون» یکی از عرفای مشهور زمان خویش  
برای دوستش فالوده‌ای درست می‌کند که صعود بسوی معبود را  
چون نردبانی از نور می‌گرداند. بخوانید ماجرا را...

حکایت فالوده عارفان:

«علیان مجنون» می‌گوید:

روزی به خانه دوستی رفتم. او برایم فالوده آورد؛ به او گفتم: «این  
فالوده عالمان است، دوست داری فالوده عارفان را به تو یاد دهم؟»  
دوستم گفت: «آری!»

گفتم: «عَسَلِ صَفَا، شُكْرِ وِفَا، رَوْغِنِ رِضَا، نَشَاسْتَه‌ی یَقِینِ رَا  
در دیگِ تقوا بریز؛

آبِ خُوفِ بَرِ آن بِنِزَا،  
بَا کَنگِیْرِ عِصْمَتِ مَخْلُوطِ کُن

و بَرِ آتِشِ مَحَبَّتِ بِنِزَا؛

آن‌گَاهِ دَرِ ظَرْفِ فِکْرَتِ بَرِیز

و بَا بَادِیَزِنِ حَمْدِ خُنکِ کُن

و بَا قَاشِقِ اسْتِغْفَارِ بَخُورِ!»

اگر دوستی به مهمانی دل تنهای ما آمد و هایش را در محراب  
خلوت دل تنهای ما گذاشت و وقتی پای شنود گلوآژه‌های صورتی او  
نشستیم، ذهن و دل ما را چون پرستویی سبکیال به دنبال شمیم  
خویش و در نهایت به سوی حضرت عشق رهنمون ساخت، باید  
بدانیم که آری، خود اوست، نیمه‌ی گمشده‌مان!

مولانا فرماید:

هر ندایی که تو را بالا کشید آن ندا می‌دان که از بالا رسید  
«شمس تبریزی» گوید: «اگر سخنی را شنیدید و به دلتان نشست،  
بدانید که آن سخن حق است و به دنبال آن بروید»

نگارنده بر این باور است که: متبرکند انسان‌های اندک شماری که  
پیوسته در روح دیگران جاری هستند، آنان سرریز از عشق و لبریز از  
محبت هستند که چه دلنشین است همسایه‌گی با چنین روح‌هایی که  
آدمی را از روزمرگی به روزسبزی می‌برند و اندیشه و احساس انسان را  
بر بال سپید فرشته تنهایی و عشق و عرفان می‌نشانند و بر چکاد فرزانه‌گی  
عطرآلود و سبز خویش مهمان می‌کنند و جام وجود آدمی سرشار از  
دلشغولی شفاف‌انگیز و دلشوره شوقناک حضورشان می‌گردد و از قول  
«جبران خلیل جبران» می‌گویند:

تو دو تن هستی؛ یکی، بیدار در ظلمت و دیگری، خفته در نور  
آن‌گاه یاد معطر نامش بر گلبرگ‌های نازک دلمان تازگی و طراوت را  
به ارمغان می‌آورد. او انسانی است که با پَر نگاه تفکرش دل و روح  
آدمی را بر نیلگون آسمان بیکران فرزانه‌گی می‌برد و لب بر بال‌های  
فرشتگان سپیدبال خودباوری می‌نهد و غم و رنج و غربت و تنهایی و  
بی‌کسی انسان را چون غباری در مهممه تفکر و هَلْهَله شعفناک  
خویش محو می‌کند و پریشانی آدمی را پَره‌ر و دست در دست لرزان و  
چشم در چشمان بی‌تابمان می‌اندازد و با سکوتی طربناک می‌سراید:  
«مهربونم، خیلی دلم برات تنگه، چشم به‌راه فرداهای طلایی تو  
دارم!»

دوست، پاکبزیگی در تفکر را به ما می‌آموزد، زیوا:  
عمل تجسم مادی اندیشه است

و اخلاق تظاهر مادی فکر

پس، برای داشتن اعمالی خوب

باید افکاری خوب داشت!

«توماس هاکس، اینگونه دوست را متبرک دانسته و موهبتی از طرف خداوند و می‌گوید:

«متبرکند آنها که این موهبت را دارند تا دوستی بیافرینند. و آن خود هدیه‌ای است از جانب خداوند. بسیار است آنچه بدین معنا می‌گنجد، ولی بالاتر از همه، قدرت آن است که آدمی از خود بیرون شود، و با درون دیگری آنچه را شریف است و عزیز تواند بود، بستاید و دوست بدارد!»

«کامینگز، دوست را دولت می‌داند و می‌سراید:

این قدر که ما (هر دو) ایم و بی (دوی)

شب کجا می‌تواند این قدر آسمان باشد؟

آسمان کجا می‌تواند این قدر آفتابی باشد؟

از دولت توست که من این قدر منم!

این انسان‌های متبرک، کاری را که «میکل آنژ» با آن قطعه سنگ کرد، با سنگ وجود آدمی می‌کنند و فرشته درون انسان را نجم می‌بخشند.

**حکایت «میکل آنژ» و فرشته:**

روزی میکل آنژ با کمک عده‌ای سنگ سیاه نسبتاً بزرگی را بر روی زمین می‌غلطاند تا به طرف منزل خود ببرد. یکی از دوستان میکل آنژ نزدیک او آمد و پرسید: «با این سنگ سیاه چه می‌کنی؟»، میکل آنژ گفت: «فرشته‌ای درون او اسیر است که می‌خواهم او را نجات دهم.» دوست میکل آنژ با ناباوری از او خداحافظی کرد و رفت. چند ماه

بعد، دوست میکل آنژ به مهمانی او آمد و مجسمه‌ی سنگی فرشته بسیار زیبایی را در اتاق او دید. با حیرت و تحسین از میکل آنژ پرسید: «این مجسمه چقدر زیباست از کجا آورده‌ای؟» میکل آنژ گفت: «از درون همان سنگ سیاه درآوردم!»

بی شک، در همسایگی و مجاورت این انسان‌های معطر و متبرک روح و جسممان دارای فیلترهایی نامرئی می‌شوند.

بدون آن که خودمان بفهمیم و برای آنکه فرشته درونمان را تجسم بخشند، برای وجودمان فیلتر می‌گذارند:

یک فیلتر برای ذهنمان . که به هر چیزی نیندیشیم!

یک فیلتر برای چشمانمان . که هر چیزی را نبینیم!

یک فیلتر برای گوشمان . که هر سخنی را نشنویم!

یک فیلتر برای زبانمان . که هر سخنی را بدون تأمل و تفکر نگویم!

یک فیلتر برای دلمان . که هر کسی را رخصت ورود به آن ندهیم!

یک فیلتر برای روحمان . که انسانی دگراندیش باشیم!

صحبت از زبان شد، داستان جالبی راجع به زبان بگویم!

### حکایت حاکم و زبان:

روزی حاکمی به وزیرش گفت: امروز بگو بهترین قسمت گوسفند را برایم کیاب کنند و بیاورند. وزیر دستور داد، خوراک زبان آوردند. چند روز بعد حاکم به وزیر گفت: امروز می‌خواهم بدترین قسمت گوسفند را برایم بیاوری و وزیر دستور داد باز هم خوراک زبان آوردند. حاکم با تعجب گفت: یک روز از تو بهترین خواستم و یک روز بدترین، هر دو روز را زبان برایم آوردی، چرا؟ وزیر گفت:

«قریان، بهترین دوست برای انسان زبان اوست و بدترین دشمن نیز

### باز هم زبان اوستا»

اکنون دانستیم که این زبان کوچک می‌تواند هم موهبتی باشد  
برایمان، هم مصیبتی! و دوست چه اثرات شگفت و حیرت‌آوری را  
برای روحمان به ارمغان می‌آورد.

خب بریم سر مطلب قبل، اکنون می‌فهمیم، این پاکان هدفمند  
روزگار (منظور دوست فهیم و فرزانه است) که همچون رایحه‌ای  
دلپذیر حضور سبزش در کنارمان جاری است، در گوش جانمان  
می‌سراید:

اهل اخلاص باش	و	اهل ریا مباش!
اهل حال باش	و	اهل قال مباش!
اهل دل باش	و	اهل تن مباش!
اهل عرش باش	و	اهل فرش مباش!
اهل نور باش	و	اهل گور مباش!

آن‌گاه، در دفتر مشق زندگی مان یک سرمشق از قول پیامبر برایمان  
می‌نویسد:

قدر چهار چیز را قبل از دست دادن آن بدان:  
ثروت را قبل از فقر  
سلامتی را قبل از بیماری  
جوانی را قبل از پیری  
زندگی را قبل از مرگ.

سپس، در دفتر دیکته فردای مان می‌سراید:

باید انسان بودن، پاک بودن، مسئول بودن و در اندیشه سرنوشت  
دیگران بودن وظیفه نباشد، بلکه، صفت آدمی باشد!!  
و با نگاهی ژرف به اعمال ما در گوشمان آرام نجوا می‌کند:

عملی اگر کاشتی	«عادتی»	درو خواهی کرد!
عادتت اگر کاشتی	«اخلاقی»	درو خواهی کرد!
اخلاقتی اگر کاشتی	«سرنوشتی»	درو خواهی کرد!

حکایت لطیفی درباره قداست دوستی بخوانید:

### حکایت معبد دوستی:

برگستره‌ی دو مزرعه‌ی همجوار، دو کشاورز دوست زندگی می‌کردند. یکی تنها بود و دیگری همسری داشت و فرزندان. محصول خود را برداشت کردند و شبی آن مرد که خانواده‌ای نداشت چشم گشود و انباشته محصول خود را در کنار دید و اندیشه کرد: «خدا چه مهربان است با من، اما دوستم که خانواده‌ای دارد، نیازمند غله‌ی بیشتری است.» چنین بود که سهمی از خرمن خود برداشت و به مزرع دوست برد.

و آن دیگر نیز در محصول خود نگریست و اندیشه کرد: «چه فراوان است آنچه زندگی مرا سرشار می‌کند و دوست من چه تنهاست، و از شادمانی دنیای خویش سهمی نمی‌برد.» پس به زمین دوست خود رفت و قسمتی، از غله‌ی خویش بر خرمن او نهاد.

و صبح روز بعد چون که باز به درو رفتند، هر یکی خرمن خویش را دید که نقصان نیافته است.

و این تبادل همچنان تداوم یافت تا آنجا که شبی در مهتاب دوستان فرا روی هم آمدند هر دو با یک بغل انباشته‌ی غله و راهی کشتزار دیگری. آنجا که این دو به هم رسیدند، معبدی بنیاد شد! (آن دوان، داشتن این گونه دوست را همچون صبح بهاری

می‌داند و می‌سراید:  
 زندگی یک صبح بهاری است  
 اگر دوستی داشته باشی  
 کسی که با او راه بروی  
 با او حرف بزنی  
 به جنبش رو کنی.  
 زندگی یک صبح بهاری است  
 اگر دوستی داشته باشی  
 تا کسی آفتاب را با او قسمت کنی،  
 که تو را یاری دهد  
 پس حالا و همیشه  
 تو را یاری هست!

راستی، با چنین دوستی، راندن در جاده‌های زندگی چه دلپذیر است و دلنشین، اگر تاریخ مصرف نداشته باشد. گفتم تاریخ مصرف، راستی راجع به تاریخ مصرف چه می‌دانید؟ معمولاً روی شیشه‌ی شیر یا مواد خوراکی و مصرف شدنی مثلاً می‌نویسند: تاریخ مصرف تا ۱۰ / ۱۱. اگر در روابط آشنایی و دوستی‌ها بمان دقت کنید، حتماً تاریخ مصرف دارد. یعنی، بعد از یک جابه‌جایی فیزیکی ارتباط و آشنایی ما نیز تاریخ مصرفش به اتمام می‌رسد و از آن آشنایی فقط یک باد می‌ماند.

خوب من! باید بکوشیم روابط پاکیزه و دوستی‌های باارزشمان تاریخ مصرف نداشته باشد و بکوشیم با انتخابی آگاهانه رنجیم روی شیشه دلمان حک کنیم: تاریخ مصرف ندارد!!



### چکیده مطالب:

— به یاد داشته باشیم! دوست مثل یک معلم خصوصی است که لحظه به لحظه افکار خودش را برای ما دیکته می‌کند! پس اول ببین چه می‌خواهی؟ و در چه درسی ضعف داری؟ آن موقع معلم خصوصی‌ات را در آن رشته انتخاب کن.

— مطمئن باش! انتخاب دوست یعنی، نیمی از راه زندگی را رفتن!

— اگر زندگی بزرگان علم و دانش را بخوانیم. همیشه زِد پای یک دوست خوب را در ساحل حتی‌شان مشاهده خواهیم کرد!

— سعی کنید همین حالا دوستانان را با «آلک» صداقت، پاکی،

تفکر و آگاهی جدا کنید و اوقات باارزش خود را با کسانی

بگذرانید که حداقل بتوانند راهی درست نشانتان بدهند.

— یادت باشه! دوست یعنی، نیمه‌ی دیگر ما! اکنون دوست داری

نیمه‌ی دیگرت چگونه باشد؟

— فراموش نکن! بعد از پدر و مادر، دوست یگانه سازنده جان و

دل و روح ماست!

— به تعیری دیگر، دوست یعنی، پاسخ نیازهای شما. اکنون به

دوست خود بنگرید، امیدوارم خجالت نکشید!

❁ جان کلام:

اگر دوستی به تو راهِ صداقت، مهربانی، تلاش، عشق و

صمیمیت را نشان داد، سخت در دامنش آویز!

## تولدی دوباره!

«آشو، تولد دوباره را چنین می‌نگارد:

کشف حقیقت، سفری است دشوار

راه درازی در پیش است.

به تهی سازی عمیق ذهن نیازمندی!

پالایش تمام و کمال دل را می‌طلبد!

به معصومیتی خاص نیاز است،

به تولدی دوباره!

باید دوباره کودک شوی!

«پائولو کولیبو، تولد دوباره را در غالب داستانی از «کالین ویلسون»

چنین می‌نگارد:

تولد دوباره من زمانی شروع شد که در پانزده سالگی تصمیم به

خودکشی گرفتم.

بدین ترتیب وارد آزمایشگاه شیمی مدرسه شدم و شیشه زهر را

برداشتم، زهر را در لیوان ریختم غرق تماشایش شدم، رنگش را نگاه

کردم و مزه‌ی احتمالی‌اش را در زیر زبان ذهنم مزه مزه کردم. سپس آن

را بو کردم، در این لحظه ناگهان جرقه‌ای از آینده در ذهنم درخشید و

سوزش آن را در گلویم احساس کردم و توانستم سوراخ ایجاد شده در درون معده‌ام را ببینم، احساس آسیب آن زهر چنان حقیقی بود که گویی به راستی آن را نوشیده بودم. سپس، مطمئن شدم که هنوز این کار را نکرده‌ام در طول چند لحظه‌ای که آن لیوان را در دست گرفته بودم و امکان حضور مرگ را می‌چشیدم با خودم فکر کردم؛ اگر شجاعت کشتن خودم را دارم، پس شجاعت ادامه دادن زندگی‌ام را خواهم داشت! و بدین سان کالین ویلسون از خواب غفلت بیدار و تولد دوباره‌اش آغاز گردید!

(حسن بصری) را گفتند: «ای شیخ، دل‌های ما خفته است که سخن تو در آن اثر نمی‌کند؛ چه کنیم؟» گفت: «کاشکی خفته بود، که خفته را بجنبانی بیدار می‌شود؛ دل‌های شما مرده است که هرچند می‌جنبانی، بیدار نمی‌شود!»

(ویلیام جیمز) - پدر روانشناسی نوین آمریکا - به عنوان بزرگترین کشف بشر می‌گوید:

«بزرگترین کشف بشر این است که انسان با ارتقاء طرز تلقی خود می‌تواند زندگی‌اش را ارتقاء بخشد!»

و (کارلوس کاستاندا) در تأیید سخن (ویلیام جیمز) می‌گوید:  
«مسائل تغییر نمی‌کند، این ما هستیم که نحوه‌ی نگرش‌مان را تغییر می‌دهیم!»

(آنتوان دوست هگزوپری) - خالق شازده کوچولو - در این هنگام می‌گوید:

«معنای هرچیز در خودش نیست، بلکه در طرز تلقی ما از آن نهفته است!»

اکنون چشمان دل و روحمان را با آبِ زلالِ آگاهی و تفکر و جدایی از غبار ذهنیت‌های گذشته شسته و وارد جامعه می‌شویم! حال به زندگی نگاه کنید! به پیرامون خویش به طبیعت، مشاهده خواهید کرد همه چیز تغییر کرده. آیا پراستی پیرامون شما هم تغییر کرده؟

آگاه باشید! عظمت به آن چیزی که نگاه می‌کنی نیست، عظمت در نگاه تو نهفته است! حال، نوع نگاه شما به زندگی تحول یافته و نگاهتان به طبیعت، دیگر یک نگرش ساده قبلی نیست، زیرا اکنون خیزداندیش و آگاه‌نگر و هوشیار شده‌اید؛ برگ درختان سبز در نظر هوشیار

هر ورقش دفتر است معرفت کردگار  
این بار اساساً چیزهایی را مشاهده می‌کنید که در گذشته آنها را نگاه می‌کردید، ولی نمی‌دیدید. اینک عطر و طعم زندگی، طبیعت، دوست، خانواده، مردم و روابط اجتماعی همه و همه در زیر زبان و ذهن و دلتان به‌طور کلی تغییر یافته است.

اکنون به دانشی دست یافته‌اید که حرام از آن بی‌خبرند، زیرا؛

«دانش در کلام نیست، دانش، طعم مفاهیم است در کلام!»

تغییر در نگاه را چنین می‌خوانیم:

دو زندانی در یک شب بارانی از پشت میله‌های زندان به بیرون می‌نگریستند،

یکی می‌گفت: نگاه کن، چه قدر گیل و لای اینجا جمع شده

دیگری می‌گفت: به ستاره‌ها نگاه کن، چقدر زیبا می‌درخشند.

و اکنون ما آن زندانی دنیایی هستیم که تا دیروز خاک و گیل را

می‌دیدیم و اینک کهکشانی در نگاه و دلمان جاری است!  
اکنون که با این جهان بینی و تفکر وارد جامعه شده‌ایم، چیزهایی  
را که عوام از آن لذت می‌برند، چه بسا باعث رنج ما می‌شوند و  
چیزهایی را که باعث آرامش خاطرمان می‌گردد، دیگران دوست  
ندارند یا اساساً احساس نمی‌کنند.

در اینجا متوجه تفاوت ژرف میان خود و دیگران می‌شویم، ولی از  
باد نبریم که «جان نلگون» می‌گوید:  
«هر قدر که می‌خواهی متفاوت باش، ولی بکوش تا مردمی را که با تو  
متفاوتند، تحمل کنی!»

علت این اختلاف و تفاوت ژرف چیزی نیست، جز آن که ما از  
جای قبلی خویش با گام تفکر یک قدم جلو آمده‌ایم!  
حکایت ابوسعید و یک قدم: روزی ابوسعید ابوالخیر در مسجدی  
قرار بود صحبت کند، مردم از همه روستاهای اطراف برای شنیدن  
سخنان او هجوم آورده بودند. در مسجد جایی برای نشستن نبود و  
عده‌ای هم در بیرون ایستاده بودند. شاگرد ابوسعید روی به مردم کرد  
و گفت: «تو را به خدا از آنجا که هستی یک قدم پیش بگذارید!» مردم  
قدمی پیش گذاشتند. سپس نوبت سخنرانی ابوسعید شد. ابوسعید از  
سخنرانی خودداری کرد و گفت: «من صحبتی ندارم!»  
اطرافیان حیرت زده علت را پرسیدند و گفتند: «مگر می‌شود، این  
همه مردم برای شنیدن سخنان شما آمده‌اند! ولی باز هم ابوسعید بر  
سر حرف خود ایستاده بود، وقتی با اصرار مستمر اطرافیان مواجه  
شد، گفت:

«همه حرفی که من می‌خواستم بگویم، شاگردم زد. او گفت: از جایی که  
ایستاده‌اید یک قدم پیش بیایید و من نیز این سخن را می‌خواستم ظرف

مدت یک ساعت در لابه لای سخنانم به مردم بفهمانم!!  
 خوب من! اینک شما نیز یک قدم از جای قبلی خویش پیش آمده اید  
 و به خود آگاهی رسیده اید. دیگر مانند: اکثر مردم، جهان بینی (نوک  
 دماغی) ندارید و هرگز به (طول زندگی) فکر نمی کنید، بلکه پیوسته به  
 (عرض) آن اندیشه دارید، به عبارتی،

«به چقدر زیستن نمی اندیشید، به چگونه زیستن می اندیشید!»  
 دیگر لذت های آنی برایتان دلیزیر نیست، زیرا واقفید که:  
 «لذت های آنی غم های آنی را در برداردا»

«دکتر شریعتی» تعریف لطیفی از لذت دارد و می گوید: «اگر  
 پادشاهان می دانستند چه لذتی دارد در میان برگ های کتاب به دنبال  
 واژه ها گشتن، به خاطر آن لذت، شمشیرها می کشیدند!»  
 عرفا، لذت های دنیایی را چنین می انگارند:

«دریدن بدنبال لذت های جسمی و دنیایی مانند: لیسیدن عسل است که  
 روی لبه تیغ باشد! عسل شاید شیرین باشد، اما زبان را به دو نیم  
 می کند!»

عرفا بر این باورند که: ترکی لذت، خود لذتی است شگرف -  
 البته منظور لذت های کاذب است - ملاحظه می فرمایید که چه تفاوت  
 فاحشی میان نوع لذت انسان آگاه و انسان ناآگاه وجود دارد. انسان  
 آگاه گرسنگی روح را بیشتر احساس می کند تا گرسنگی تن را، زیرا:

گرسنگی تن = خلاء = پرشد = آرامش  
 گرسنگی روح = خلاء = پرشد = ناشکیا

اینک این انسانی که دچار گرسنگی روح شده، دیگر آرامش و  
 شکیبایی ندارد و نگاهش ژرف و عمیق است و پیوسته لبخندی  
 شعفناک بر لبانش جاریست، اما همیشه غم مبهمی دلش را چنگ

می زند. به تعبیری دیگر، پای بر زمین دارد و دل در آسمان و خوب می فهمد این سخن را که؛ «انسان فواره ایست که از قلب زمین عریان می کند و در این جستن شتابان و شورانگیزش هرچه بیشتر اوج می گیرد بیشتر پریشان و تردیدزده می شود!»

حضور در جامعه: اکنون با این خصوصیات و با این شکنندگی روحی می خواهیم با مردم زندگی کنیم. چه کنیم که آزردهایمان در زندگی اجتماعی کمتر شود؟ گفتمانمان تبدیل به بگومگو نشود؟ هرآینه، مردم با تفکرات مختلف در حق ما شاید ناروایی را انجام دهند، چه کنیم؟ می گویم:

«با مدیریت احساس!»

لطفاً قبل از آنکه ورق بزنید کمی به مفهوم این واژگان فکر کنید:  
«مدیریت احساس!»

### چکیده مطالب:

— تا اینجا هرچه خواندبای و دانسته‌ای باید تغییری اساسی در تو به وجود آورده باشد!

— اینک بایستی در درونت اتسان دیگری متولد شده باشد آیا این‌گونه شده؟

— تولد دوباره یعنی، از هشت شیشه‌ی آگاهی، فهم و فرزاندگی به جهان نگرستن!

— تولد دوباره یعنی، تو آن آدم قبلی نیستی!

✻ جان کلام:

اگر هنوز تغییری در خود نمی‌بینی، پیشنهاد می‌کنم دوباره بخوانی!

## مدیریت احساس چیست؟

به تماشا سوگند...

و به آغاز کلام...

آفتابی لب درگاه شماست!

که اگر دریغشاید، به رفتار شما می‌تابد!

«سهراب سپهری»

قبل از بحث درباره مدیریت احساس باید یک مطلب مهم را بدانیم!

احساسات که مجموعه‌ای از هیجانات و عواطف است، اساساً چه فایده‌ای برای ما دارند؟

«زیگموند فروید» می‌گوید:

«عواطف و هیجانات مجموعه‌ای گسترده از دریافت‌های حسی ما می‌باشد که در شرایطی خاص آن را تجربه می‌کنیم و در فرایند رفتاری ما تأثیر بسزایی دارند!»

هنرمندان نقاش معتقدند که در طبیعت سه رنگ اصلی وجود دارد: قرمز، زرد، آبی که بقیه رنگ‌ها از ترکیب این سه رنگ به وجود آمده‌اند.



گروهی از روان شناسان معتقدند: در وجود انسان سه احساس اصلی وجود دارد: عصبانیت، ترس، غم، که کنترل دقیق این سه احساس منجر به احساس چهارمی به نام (شادی) می‌گردد.  
اما خواص آن‌ها:

— عصبانیت: احساس قدرت به ما می‌دهد (در موارد لزوم از حریم خود دفاع می‌کنیم)

— ترس: احساس امنیت و انرژی به ما می‌دهد (در گذر از خیابان و در رانندگی احتیاط می‌کنیم تا سلامت بمانیم. در نتیجه احساس امنیت می‌کنیم.)

در مواقعی که از چیزی می‌ترسیم؛ عملی را با تمام قدرت بدنی و با انرژی فوق‌العاده‌ای انجام می‌دهیم که در حالت عادی هرگز نمی‌توانیم آن عمل را تکرار کنیم. بی‌شک، ترس عامل این انرژی عظیم می‌باشد!

— غم! با درون خود آشتی کرده و با مردم بار دیگر ارتباط برقرار می‌کنیم (در مواقعی که نیاز به صحبت و همدلی و درد دل کردن با دیگران داریم)

— شادی: به ما امید و انرژی می‌دهد (شادی هرگز خود به خود حاصل نمی‌گردد مگر با کنترل هوشمندانه سه خصلت فوق).

تفسیر احساس‌ها از این سه احساس به وجود می‌آیند. بطور مثال:

ترس + عصبانیت = حسادت

ترس + غم = ناامیدی

توضیح: آن‌که می‌بیند دوستش در کاری پیشرفت فراوانی کرده

ولی او هنوز درجا می‌زند. ابتدا، احساس (عصبانیت) بر او غالب

می‌گردد. سپس نگران می‌گردد از عقب ماندگی خود و احساس «ترس» از آینده بر او مسلط می‌شود و در نتیجه به آن شخص حسادت می‌ورزد!

پس درمی‌یابیم که احساسات ما پیوسته نیاز به یک مدیریت آگاهانه و کنترل کننده دارند که آن را «مدیریت احساس» گویند. مدیریت احساس به نوعی همان تربیت احساس می‌باشد، اما اساساً چه مفهومی دارد؟

یک مثال: تصور کنید یکی از گواراترین و بهترین چیزها در جهان، آب است. آب که قطره قطره آن، لبان تشنه کامی را طراوت بخشیده و حیات دوباره‌ای را به آدمی می‌دهد. اگر ساعتی آب نباشد، حیات میلیون‌ها انسان در یک شهر به خطر می‌افتد و در صورت ادامه ناپرد می‌شوند.

حال تصور کنید! سیل هولناکی در یک منطقه چه فاجعه‌ای به بار می‌آورد. میلیون‌ها انسان و خانه‌هایشان را متلاشی می‌کند و از بین می‌برد و همه از این فاجعه می‌گریزند.

اینک یک سوال: چه فرقی بین آن سیل هولناک و آن قطره قطره آب زلال می‌باشد؟  
می‌گوییم: تربیت!

آب از سد راه افتاده، طی مراحل عملی مدیریت می‌شود و بعد از تصفیه و با ترتیب و تربیت خاصی در لوله‌های آب سرازیر شده و با مدیریت شما - با باز کردن شیر به مقدار کافی - در ظروف مختلف سرریز می‌گردد. چه فرقی است بین این آب که تشنه آن هستید و زایش حیات را در بردارد و آن آب که از آن گریزان هستید و هلاک

حیات را در پی دارد؟

احساسات و غرایز ما نیز این‌گونه هستند، اگر مدیریت شوند باعث تعالی روحمان و سلامت جسممان می‌گردند و اگر مدیریت نشوند، شهر وجودمان را متلاشی می‌کنند.

عارفان گویند:

بدن انسان مانند شهری است.

اعضای او کوی‌های او

و رگ‌های او جوی‌هایی است که در کوچه رانده‌اند.

و حواس او پیشه‌راندند که هر یکی به کاری مشغول‌اند.

و تنفس،

گاوی است که در این شهر، خرابی‌ها می‌کند!

توجه فرمایید! امام جعفر صادق (علیه‌السلام) نسخه‌ی شادکامی

را با مدیریت احساس چنین می‌انگارد:

برای آسوده زیستن در زندگی در چیز را فراموش کنید:

۱- بدی‌هایی که مردم به شما کرده‌اند!

۲- خوبی‌هایی که شما به مردم کرده‌اید!

فراموش نکنیم! همه چیز در رابطه با خدا معنا می‌دهد.

یک پیشنهاد خوب برای آن که معنای این مهم را بنهیمیم!

هر عمل خود را یک نامه بدانید و هر انسان را یک صندوق پُست به

مقصد خداوند. حال کمی فکر کنید و مسیر و روند عمل خود را در ذهن

تصور کنید! آیا باز هم می‌توانید عمل ناشایستی انجام دهید؟ وقتی

هر عمل ما مانند نامه‌ای به حضور خداوند می‌رسد!

اما، چگونه آزرده‌گی‌ها را تحمل کنیم؟

(دکتر شریعتی) در رابطه با آزرده‌گی‌هایی که می‌بیند، ترجیح می‌دهد بزرگواری گول‌خور باشد و با دلگیری خاصی فریاد برمی‌آورد:

«خدایا! اندیشه و احساس مرا در سطحی پایین میار که زرنگی‌های حقیر و پستی‌های نکبت‌بار و پلید این شبه آدم‌های اندک را متوجه شوم، چه دوست‌تر می‌دارم، بزرگواری گول‌خور باشم تا هم‌چون اینان کوچکواری گول‌زنا!»

حال با توجه به سخن دکتر یک سوال دارم: اگر دیگران در دفتر زندگیمان خطی به خطا کشیدند! چه کنیم؟

جواب: باید با پاک‌کن اغماض پاک کنیم!!

یک واژه وجود دارد که کاربرد آن در برخورد اولیه ما با اطرافیان و مردمی را که از بیمارهای؛ حسادت، کینه و غرض، رنج می‌برند و باعث رنجیدگی ما می‌شوند، بسیار کارساز است، (اغماض!) کاربرد زیبای اغماض را توسط سهراب بخوانید:

حکایت سهراب و اغماض:

خواهر سهراب سپهری تعریف می‌کند: سهراب هیچگاه از سوپ پیاز خوشش نمی‌آمد. حدود دو ماهی بود که در خارج از کشور در منزل یکی از دوستانش که همسری فرنگی داشت، بسر می‌برد. من برای دیدارش رفتم. وقت نهار دیدم سوپ پیاز آوردند و سهراب با آرامشی شگرف آن را میل کرد. بعد از اتمام نهار از سهراب پرسیدم: تو که این قدر از سوپ پیاز بدت می‌آمد، چگونه این مدت و همه روزه آن

را می خوردی و سهراب با آرامش لطیف همیشگی اش روی به من کرد و گفت:

«بعد از صرف سوپ، یک قاشق اغماض می خورم!»  
«خواجه شیراز، اغماض را به نوعی دیگر بیان کرده و می سراید:  
وفا کنیم و ملامت کشیم و خوش باشیم

که در طریقت ما کافر است رنجیدن  
براستی اگر دلمان را خانه تکانی کنیم و با دیده اغماض به  
انسان‌های پیرامون خویش بنگریم، آنگاه کینه از باغچه‌ی دلمان  
خواهد رقت و اگر کینه را از دل بزداییم، آنگاه محبت با شوقی لبریز از  
عشق در محراب دلمان به نماز خواهد ایستاد و می سراید:  
در ازل قطره خونی که ز آب و گل شد

دم ز آئین محبت زد و نامش دل شد

اما، نشان محبت چیست؟

از عارفی سوال کردند، محبت را نشان چیست؟ گفت:

«آن که به نیکویی زیادت نشود و به جفا نقصان نگیرد!»

و اگر این‌گونه باشیم، قلب انسان‌ها موطن ما می‌گردد. به قول آن

فرزانه:

«موطن آدمی را بر هیچ نقشه‌ای نشانی نیست، موطن آدمی تنها در قلب

کسانی است که دوستش دارند!»

اگر به هستی همچون باغی و به انسان‌ها همچون گل‌های آن باغ  
نگاه کنیم با گل‌های مختلفی مواجه می‌شویم، گل‌های خوشبو و  
خوش‌رنگ که نیغ هم دارند و گل‌هایی که اساساً نه رنگ و بویی دارند و  
نه تیغی.

خوب، یک سؤال: فایده تیغ چیست؟

«مولانا» فرماید: شخصی به باغ زیبایی می‌رود و گل سرخ زیبایی را مشاهده می‌کند که شبنمی بر آن نشسته و رنگ و بوی دل‌انگیزی دارد. دستش را می‌برد تا آن گل را لمس کند که به ناگاه تیغی دستش را می‌خراشد. با حیرت می‌پرسد: خدایا این همه لطافت و زیبایی را آفریدی و در کنارش این تیغ نیز و سخت را گذاشتی. علت این همه بی‌سلیبگی چیست؟ باغبان هستی به او می‌گوید: «اگر این تیغ نباشد، هرگز تو به لطافت و نرمی گلبرگ‌های گل سرخ پی نمی‌بری و شکرگزار این همه زیبایی نخواهی شد، زیرا خلقت جهان جمله اضداد است!»

«امانوئل» به عنوان مرهمی بر زخمهای احساس ما که از این آدمک‌های تیغ‌گونه، جراحی برداشته می‌گوید: «هرگاه به کسی که به نوعی دربارهی ما بدی روا داشته، خوب نگاه کنید، فرشته‌ای را می‌بینیم که در وجودش سقوط کرده است!»

«خواجہ شیراز» در تأیید این مهم معتقد است که همه انسان‌ها گلی هستند که خاری هم به همراه دارند: حافظ از باد خزان در چمن دهر مرنج

فکر معقول بفرما گل بی خار کجاست

آن‌چنان که وجود شیطان، طعم شکرین حضور خداوند را در کام بندگان می‌چشاند، حضور آدم‌های کاکتوسی نیز شناخت قدر و قیمت انسان‌های خوب است و از آنجا که هرکس در این دنیا وظیفه‌ای بر دوش دارد، آدم‌های کاکتوسی وظیفه تلخ‌تری دارند و محبت کردن به آنها ضروری‌تر است، زیرا آنها گل صورتان تیغ‌سپرتی هستند که آمده‌اند تا با تیغ‌های حضورشان، انسان‌هایی که رنگ و بوی گل مریم

را دارند، بهتر به ما بشناسند و اگر به دیده‌ی وحدت به هستی نگاه کنیم، هر یک از انسان‌ها برایمان نشانه‌ای از حضور خدا هستند و اگر خدا را دوست داشته باشیم، طبعاً ساخته‌های دست او را هم دوست داشته و به آنها می‌ورزیم و می‌دانیم چیزی را که «فریدون مشیری» نمی‌داند:

من نمی‌دانم

- و همین درد مرا سخت می‌آزارد -

که چرا انسان، این دانا

این پیغمبر

در تکاپوهایش

- چیزی از معجزه آن سوتر -

ره نبرده‌ست به اعجازِ محبت،

چه دلیلی دارد؟

□

چه دلیلی دارد؟

که هنوز

مهربانی را نشناخته است؟

و نمی‌داند در یک لبخند،

چه شگفتی‌هایی پنهان است!

□

من بر آنم که درین دنیا

خوب بودن - به خدا - سهل‌ترین کار است

و نمی‌دانم،

که چرا انسان،

تا این حد،

با خوبی

بیگانه است؟

و همین درد مرا سخت می آزارد!

از خوبی گفتیم. شما چه تعریفی از خوبی دارید؟ اساساً خوبی

یعنی چه؟ برایتان می گویم: درخت خوبی دارای دو شاخه است:

– محبت کردن بی بهانه به دیگران!

– بدبهای دیگران را فراموش کردن!

حکایت ابوسعید در حمام:

«ابوسعید ابوالخیر، در حمام کیسه می کشید و دلاک کیسه کش با او

مشغول صحبت بود و چرک های دست ابوسعید را در بالای بازویش

جمع می کرد و در حین گفتگو از ابوسعید پرسید: «ای ابوسعید، در

یک کلام بگو جوانمردی چیست؟» ابوسعید نگاهی به چرک هایی

کرد که دلاک در کنار بازویش جمع کرده بود گفت:

«جوانمردی آن است که چرک را به روی یار نیارود!»

و اندیشمند نازک نگاه «خانم ترزا هانت» براین باور است:

«بیاموزیم که زمزمه های دل دیگری را شنیدن و سخنان بی کلام آن را

در یافتن تنها استعداد انسان های بخت یاریست که برای جهان بسیار

عزیزند!»

سخنان سخت و درشت دیگران را شنیدن و با سخنانی لطیف

جواب آنان را دادن تنها از صفات انبیاء است که ما همگی می توانیم



ابن‌گونه باشیم!

حکایت سلام ابوسعید به آسیاب:

روزی ابوسعید در بیابانی به آسیابی رسید. بر آسیاب سلام کرد، سر به سجده نهاد و تعظیم و تکریم نمود. یارانش با شگفتی دلیل این کار را از او پرسیدند. ابوسعید گفت: «او خصلت پیامبران را دارد، اول آن که پای بر زمین دارد و پیوسته در خود سفر می‌کند، دوم آن که درشت می‌گیرد و نرم تحویل می‌دهد. کدامیک از شما سخن درشتی را می‌شنوید و سخنی لطیف باز می‌گویید؟»

آیا ما در طول عمر خویش اندکی مانند: آسیاب ابوسعید بوده‌ایم؟  
«راما کریشنا» عارف کبیر هندی در خاطراتش می‌نویسد:  
در شانزده سالگی خود را وقف زندگی روحانی نمودم.  
در ابتدا تلخ می‌گریستم که با وجود تمام زحماتم در معبد به هیچ نتیجه‌ای دست نیافته‌ام!

سال‌ها بعد شخصی از «راما کریشنا» درباره‌ی این مرحله از زندگی‌اش سؤال کرد و «راما کریشنا» پاسخ داد:  
«اگر دزدی شب را در تالاری بگذرانند و فقط دیوار نازکی او را از اتافی پر از طلا جدا کند، می‌تواند بخوابد؟»

مسلماً نه، تمام شب بیدار می‌ماند و نقشه می‌کشد، وقتی جوان بودم، خدا را مشتاقانه‌تر از آن می‌خواستم که دزد آن طلا را می‌خواهد و برای رسیدن به او باید بزرگترین فضیلت سیر و سلوک روحانی را می‌آموختم و آن چیزی نبود جز، بردباری!

گروهی از اندیشمندان یک فرمول برای بهزیستی و خوب بودن به

کار می‌برند: «مَرَنَج و مَرَنجان!»

(مولانا) در توجیه رفع دلتنگی از زجری که از مردم ناآگاه کشیده می‌گوید:

مه فشانند نور و سگ عوعو کند هر کسی بر طینت خود می‌تند  
اغماض یا گذشت شاید واژه‌ای باشد که کمتر طعم آن را  
چشیده‌ایم.

و به قول فرزانه‌ای:

دیروز تو گذشت،

دیشب تو گذشت،

امروز تو گذشت،

آیا در میان این همه گذشت،

تو هم می‌گذری؟!!

اکنون می‌دانیم که (مدیریت احساس) عامل مهمی در شادکام زیستن است.

امید است خدای ناکرده! با عدم مدیریت احساسان از آنهایی نباشیم که به قول سعدی در آن روز موعود صد آوخ از نهادمان بَدَر آید:

ما کُشته‌ی نَفْسِیم و صد آوخ بَدَر آید

از ما به قیامت که چرا نَفْس نکشیم

یا به قول (مولانا) خداوند از ما پرسد:

چشم و گوش و گوهرهای عرش

خرج کردی چه خریدی تو ز فروش

(دکتر شریعتی) با نگاهی ژرف به سخن مولانا می‌گوید:

خدایا!

به من زیستی عطا کن،

که در لحظه مرگ،

بر بی‌شمی لحظه‌ای که،

برای زیستن تلف کرده‌ام،

سوگوار نباشم!

### چکیده مطالبه

— تاکنون چند بار از حرف بی‌موقع و عمل بی‌جای خود متأسف  
شدی؟ می‌دانی چرا؟ برای اینکه احساسات خود را مدیریت  
نکردی!

— پیشنهاد می‌کنم: یک بار دیگر مطلب «تربیت آب» را بخوانی!  
خوب فکر کن، احساسات ما هم مانند همان آب است! اکنون  
خودت انتخاب کن، می‌خواهی سیلی خانه برانداز باشی یا  
جرعه‌ای آب حیات‌بخش!

— فقط یک بار! فقط یک بار! جواب مخاطبیت را نده! عمل زشت  
او را عکس‌العین می‌باش! آنگاه از احساس لطیفی برخوردار  
خواهی شد، امتحان کن!

— مصرف قرص اغماض در لحظه لحظه زندگی‌ات فراموش نشود!  
— باور کن! اساس تمام رنج‌های ما در طول زندگی از عدم  
اغماض، ما سرچشمه می‌گیرد!

— از هم اکنون اغماض را امتحان کن و نتیجه آن را در دفتر  
خاطراتت بنویس، شاهد اثرات شگرف آن خواهی بود!

— به گذشته‌ی کسی دور خود نگاهی بینداز، مشاهده می‌کنی پدران  
و گذشتگان ما شادتر زندگی می‌کردند. می‌دانی چرا؟ برای آن  
که با «اغماض» اطرافیان خود را دوست می‌داشتند!  
— یادت باشه! صبور بودن به تنهایی یک ایمان است و خویشتن  
داری یک نوع عبادت!

✻ جان کلام:

مدیریت احساس یعنی، خویشتن داری! بردباری!

## «اعتماد به نفس» یگانه طریق موفقیت!

«نانسی سیمز» درباره اعتماد به نفس می‌گوید:  
اعتماد به نفس را هرگز از دست مده،  
تا آن زمان که باور کنی که توانایی،  
هرگز ریمان امید را رها مکن.  
رقتی احساس می‌کنی که دیگر تاب تحمل نداری،  
جادوی امید است که به تو نیروی ادامه راه می‌دهد.  
اعتماد به نفس را هرگز از دست مده،  
تا آن زمان که باور کنی که توانایی،  
دلیلی داری تا بکوشی.  
هرگز مهار شاد زیستن خود را به دست دیگری مده،  
بر آن چنگ بزن!  
آنگاه همواره در اختیارت خواهد بود.  
این ثروت مادی نیست که پیروزی یا شکست را رقم می‌زند.  
پیروزی یا شکست در چگونگی احساس ما نهفته است.  
احساس ماست که ژرفای حیات مان را نشان می‌دهد.  
روا مدار که لحظه‌های ناخوشایند بر تو چیره گردند.

صبور باش و ببین که آنها درگذرند.  
 (آشو) در تأیید سخن «نانسی سیمز» می‌گوید:  
 انسانی که به خود اعتماد می‌کند،  
 زیبایی آن را در خواهد یافت.  
 درمی‌یابد که هر قدر بیشتر به خود اعتماد کند،  
 بیشتر می‌شکند!  
 هر قدر بیشتر در حالت «بگذار بگذرد» و آرامش باشد  
 باثبات‌تر و آرام‌تر،  
 و بیش از پیش، مهربان، خونسرد و متین خواهد بود!

اعتماد به نفس چیست؟

اعتماد به نفس یعنی؛

– آمادگی جهت فراگیری و آموزش از هر کس در هر کجا!  
 – گوش دادن به نظرات انتقادی دیگران یا روی گشاده!  
 – می‌توان به آسانی و با تلاش و مشورت از عهده هر کار جدیدی  
 برآمد!

– برای قبول عقاید و نظرات جدید، هم چنین موفقیت یا شکست  
 و تلاش مجدد همیشه آماده بود!

اعتماد به نفس یعنی،

– نگاه مثبت به زندگی داشتن!

– پذیرفتن نقاط ضعف خود و این که هیچ کس کامل نیست و همه  
 انسانها دارای نقاط ضعف و قوت هستند!

– به تفاوت‌های شخصیتی بین انسانها احترام گذاشتن و حتی از

اختلاف‌های جزئی لذت بردن و آموختن!

– احترام گذاشتن به خود و دیگران!

– تحسین کردن دیگران و تحسین دیگران را پذیرفتن!

– اعتماد به نفس واقعی هیچ ارتباطی به رویدادهای ظاهری شما ندارد، اعتماد به خویش به خاطر آن چه که انجام می‌دهید به وجود نمی‌آید، بلکه، به دلیل باورتان به توانایی‌های درونی خود شما است که قادرتان می‌سازد تا آن چه را که می‌خواهید انجام دهید.

– اعتماد به نفس حقیقی همیشه از درون سرچشمه می‌گیرد نه از بیرون! از تعهدی که به خود دارید ناشی می‌شود، تعهدی که هر چه را که می‌خواهید و ضروری است انجام خواهید داد!

اگر شما دارای این صفات نیستید یا به میزانی که جوابتان به مطالب فوق متنی است به همان میزان اعتماد به نفس در شما اندک است. چگونه به اعتماد به نفس خود لطمه می‌زنید؟

آن زمان که دست از تلاش برای دست یابی به آرزوی بردارید، زمانی است که خللی در اعتماد به نفس شما ایجاد شده است، اینجاست که به خود اطمینان ندارید!

وقتی به خود می‌گویید: فکر نمی‌کنم که بتوانم آن کار را انجام بدهم، در حقیقت می‌گویید: برای تحقق رویاهای خود به خویشتن اعتماد ندارم!

اما چه کنیم که اعتماد به نفس مان افزون گردد؟

برای تقویت اعتماد به نفس ابتدا باید «عزت نفس» داشت زیرا عزت نفس پله اول اعتماد به نفس است!

### عزت نفس چیست؟

عزت نفس یعنی، «باور خویشتن»، یعنی، چه قدر خودمان را قبول داریم؟!

عزت نفس به دو شکل در ما وجود دارد:

— باور منفی درباره خویش!

— باور مثبت درباره خویش!

### ده فرمان برای اعتماد به نفس:

۱- برای موفقیت باید کاری بکنید و مدنی در انجام آن خیلی ناموفق باشید! باید پیش از آن که واقعاً موفق شوید شکست را تجربه کنید!

۲- اگر برای شروع کار جدیدی با تلاش برای تحقق رویایان منتظرید تا احساس اعتماد به نفس بیابید، تا ابد در انتظار خواهید ماند، همین حالا شروع کنید! و هراس از اینکه آن چه را که می خواهید هرگز به دست نیاورید شدیدتر می شود. پس همین حالا شروع کنید!

۳- خود را به صورت مشروط دوست نداشته باشید! مثلاً با خود بگویید: اگر کارم درست شود، اگر پستی بگیرم، اگر بدهکار نباشم، اگر در دانشگاه قبول شوم ... همه اینها را خط بکشید خودتان را همانطور که هستید دوست بدارید!

۴- اعتماد به نفس حقیقی به آن معنا نیست که هیچ نگرانی ندارید،

اعتماد به نفس واقعی یعنی، ایمان به خود علی رغم ترس هایتان!

۵- اعتماد به نفس را با خودبینی اشتباه نگیرید! اعتماد به خود

یعنی، خود را باور داشتن، خودبینی یعنی، لزوم اثبات برتری خود



نسبت به دیگران.

- ۶- باور به توانایی های خود در عبور از موانع را داشته باشید!
- ۷- باور به توانایی خود برای درخواست کمک از دیگران!
- ۸- افراد موفق را پیدا کنید و از آن ها بیاموزید!
- ۹- باور به توانایی های خود در بیان احساسات خود!
- ۱۰- باور به توانایی خود در ایجاد ارتباط معنی دار و محبت آمیز با-

دیگران!

سوزان پولیس شوتزه در تأیید ده فرمان می گوید:

اگر خود را باور داشته باشی!

اگر بدانی که کیستی؟

چه می خواهی؟

چرا می خواهی؟

اگر خود را باور داشته باشی!

با اراده ای پولادین!

با نگرشی بس سازنده!

می توانی به خواسته هایت،

دست یابی!

می توانی،

زندگی را از آن خود سازی

اگر بخواهی ...

اما، چگونه بفهمیم که باور ما درباره خودمان منفی است؟

برای دانستن این مسأله به سوالات زیر پاسخ دهید:

۱- آیا خود را مسئول شکست هایت می دانی؟

۲- آیا فکر می‌کنی بخاطر اشتباهات باید تنبیه شوی؟

۳- آیا از خودت بدت می‌آید؟

۴- آیا خود را صاحب صفات بدی می‌دانی؟

۵- آیا خود را شایسته موفقیت نمی‌دانی؟

اگر جواب‌هایت مثبت است، بارر شما از خوشتن منفی است! در نتیجه فاقد عزت نفس هستید و این بسیار بسیار بد است!!  
اما، چگونه می‌توان تغییر کرد و عزت نفس را در خود تقویت نمود؟

اول باید بدانیم:

زندگی پیوسته مجموعه‌ای از شکست‌ها و پیروزی‌هاست و از خاطر نبریم: فقط مردگان هستند که اشتباه نمی‌کنند! و به خاطر بسیاریم: «شکست‌ها از ما انسانهای توانمندتری می‌سازد!» زیرا!  
ما بهترین درس‌ها را در زمان سختی‌ها آموخته‌ایم!

و به خاطر داشته باشیم!

هیچ لغزشی به خطا تبدیل نمی‌شود، مگر آن که کمر به اصلاح آن نبندی!  
«مایکل ربله» معتقد است:

کسی که کاری نمی‌کند اشتباه هم نمی‌کند.

جوهر این گفته در واقع این است که،

حتی اگر بسیار کوشش کنی،

باز از بروز لغزشها چاره‌ای نیست.

و اگر خطرهای بسیار کنی،

باز هم امکان خطا اینجا و آنجا هست.

اما از یاد مبر،

اگر پیگیر باشی،  
در نهایت به مقصود دست خواهی یافت،  
و اگر گاهی در راه فرو آفتی،  
از فرو افتادنت بس بیشتر از ایستادنت می آموزی،  
بس بکوش و بساز و دریاب آنچه که می توانی باشی!

جالب است اگر بدانید که:

ادیسون ۱۳۰۰ لامپ را سوزاند تا توانست یک لامپ را اختراع کند! ولی هیچ کس نمی پرسد چند لامپ سوزاند؟  
بس برای رسیدن به قله موفقیت باید اشتباه و شکست را هم تجربه کنیم و نقاط ضعف و قوت خود را به گونه ای شفاف بشناسیم و بکوشیم، نقاط ضعف خود را به مرور مرتفع و نقاط قوت خویش را تقویت نماییم.

برای دستیابی به این مهم یک جدول درست کرده و صفات خوب خود را در سمت راست و صفات بد خود را در سمت چپ بنویسید:

صفات بدی که دارم	صفات خوبی که دارم
بدا اخلاقی	خوش اخلاقی
تنبلی	پشتکار
کم هوشی	تیز هوشی
....	....
....	....

توضیح: جدول فوق به عنوان نمونه ترسیم شده و خودتان می توانید صفات مورد نظر را در آن بنویسید.

وقتی این جدول را درست کردید، همیشه در منظر نگاهتان قرار دهید و سعی نمایید به مرور زمان صفات بد خود را به صفات خوب تبدیل نمایید (با روشی که قبلاً بیان شد) و بعد از مدتی به مرحله‌ای برسید که زیرمجموعه صفات بد شما به طور کلی پاک شود. به خاطر بسیار: در وجود هر انسان فرشتگانی وجود دارند که تنها آرزویشان آن است که روزی زاده شوند!

و از یاد مبر که با مرگ یک صفت بد و تولد یک صفت خوب، یک فرشته از درون تو متولد می‌شود و این حالت آغاز جدیدی برای تو خواهد بود، پس دانستیم که: موفقیت = اعتماد به نفس + عزت نفس. اما، جدول بعدی که نقش مهمی در تقویت اعتماد به نفس دارد.

آنچه می‌خواهم	آنچه نمی‌خواهم	آنچه که بابت آن شکرگزار هستم
سلامت	بیماری	سلامتی
آرامش	فقر	وجود دوستان خوب
موفقیت	تنبلی	فضایل اخلاقی
زندگی شاد	زندگی غمبار	زندگی آرام
....	....	....
....	....	....

جدول فوق را نیز پیوسته در منظر نگاه خود بگذارید.

توضیح: این جدول نیز مانند جدول قبلی به عنوان نمونه نوشته شده، خودتان می‌توانید نظرانتان را در آن بنویسید.

مطمئن باشید! اگر با صداقت ستونهای آن را پر کنید. بزودی

حاصل سبز آن را شاهد خواهید بود!

(آنتونی رابینز، معتقد است که:

«برای سپری کردن زندگی که در آرزویش هستید همه چیزهای مورد نیاز را در درونتان دارید، هر کمبود اعتمادی که احساس می‌کنید در حقیقت یک توهم است!

شما فرزند معجزه‌آسا و بی‌تقص کاینات هستید و فراتر از هر معیاری توانمندترید!»

این بخش را با سخنانی زیبا و ژرف از سوزان پولیس شونز، به پایان می‌بریم:

هر کس همان که خواهد، باید.

پس در انتخاب هدف‌هایت، دقیق باش.

آنچه را که دوست داری،

و از آنچه که بی‌زاری،

آگاه باش!

نسبت به آنچه توانایی،

و در آنچه که ناتوان از آنی،

داوری کن!

در زندگی شیوه‌ای در پیش گیر که خیر تو در آن باشد.

و چنان بکوش که با آن کامکار گردی.

با تمام تن و روان آن پیوند را دنبال کن،

که والاتر از هر چیز است.

با مردم صادق باش و یاریشان رسان، اگر می‌توانی.

اما به هیچکس وابسته نباش تا آسودگی و شادمانی را به تو هدیه کند.

آسودگی و شادمانی را تنها خود تو می‌توانی به خود هدیه کنی.

تلاش کن هر آنچه را درست می‌داری، بدست آوری.

در هر کاری شادمانی بجوی.  
به تمام هستی خود عشق بورز.  
از هر پاره زندگیت یک پیروزی بساز!

### چکیده مطالبه

- یادت باشه: اعتماد به نفس اولین گام به سوی موفقیت است!
- اگر شما سه خصلت: انتقادپذیری، پوزش خواهی، و شکرگزاری را در خود پرورش دهید مطمئن باشید که موفقیت به زودی در خانه تان را می زند!
- می دانی بزرگترین مشکل ما چیست؟ فکر می کنیم کاری را که انجام می دهیم درست است!
- یادت باشه: شکست یا می شکنند یا شکسته می شود! و اعتماد به نفس ویژه افرادی است که شکست را می شکنند!

✨ جان کلام:

مطمئن باش! موفقیت همسایه دیوار به دیوار توست اگر مطالب این فصل را به عمل درآوری!

## اگر (م) مشکلات را برداریم!

«پائولو کونلیو» در خاطره‌ای از یک خبرنگار در رابطه با «ژان کوکتو» - دانشمند فرانسوی - می‌نویسد:

خبرنگاری برایم تعریف می‌کرد: روزی به منزل ژان کوکتو رفتم خانه‌ی او در حقیقت کوهی از قاب عکس، نقاشی‌های هنرمندان مشهور و کتاب بود.

ژان کوکتو همه چیز را نگه می‌داشت و علاقه‌ی زیادی به هر یک از آن اشیا داشت. در یک مصاحبه از ژان کوکتو پرسیدم: «اگر مشکلی پیش بیاید چه می‌کنید؟»

کوکتو پرسید: «مثلاً چی؟»

گفتم: «مثلاً اگر همین حالا این خانه آتش بگیرد و فقط مجبور باشید که یک چیز را با خودتان ببرید: کدام یک از این چیزها را انتخاب می‌کردید؟»

ژان کوکتو قدری مکث کرد و گفت: «آتش را انتخاب می‌کردم!»  
ملاحظه می‌کنید! باید مانند: «ژان کوکتو» هنگام حضور مشکل به جای دست پاچه شدن و نگران بودن اول مشکل را تحلیل و بی‌درنگ آن را حل کرد!

مشکلی نیست که آسان نشود      مرد خواهد که هراسان نشود  
 خداوند در سوره‌ی انعام آیه ۵۹ می‌فرماید:  
 «وَمَا تَسْقُطُ مِنْ رِزْقٍ إِلَّا يَعْلَمُهَا»  
 «هیچ برگ‌گی از درخت نمی‌افتد، مگر به اذن او».  
 با درک این مهم و این که تمامی امور ما زیر نگاه عمیق خداوند  
 جاریست، نگاهی به مشکلات خود می‌اندازیم:  
 مشکلاتی که فرآیند آن رنج می‌باشد از دو راه بر ما حادث  
 می‌گردند:

– انتخاب خداوند!

– انتخاب خودمان!

اما انتخاب خداوند یعنی چه؟ باید بدانیم ما به این دنیا آمده‌ایم  
 برای آزمایش نه برای آسایش! اما بفهمیم فرق فاجیش آسایش را با  
 آرامش!

### آزمایش الهی چیست؟

یک سؤال: اگر روزی شما معلم یک کلاس باشید، سعی خود را  
 برای فراگیری همه بچه‌ها بکار می‌برید ولی بیشترین مراقبت و  
 مواظبت خود را همیشه معطوف کدام دانش‌آموز می‌کنید؟ طبیعاً  
 دانش‌آموزی که از لحاظ درسی در شرایط بسیار مطلوب و از نظر  
 اخلاقی متین و موقر است و سعی می‌کنید به منظور جلوگیری از افت  
 تحصیلی، مرتب آزمایش یا امتحانی را برقرار نمایید. در این آزمایش  
 اگر شاگردان دیگر نمرانی مثل: ۱۱ بگیرند، غمی نیست ولی اگر آن  
 شاگرد یا شاگردان مورد نظر شما نمره ۱۸ را هم احراز کنند، شما



به شدت منتلب می شوید و علت آن را فوراً جویا می شوید. وضعیت ما هم در کلاس درس خدا این گونه است، آنان که شاگردان عزیز و بندگان خوب خدا هستند در معرض آزمایش بیشتر!!

عرفا گویند: آنان که پیش خدا مفریند، رنجشان افزون تر است! در اینجا شما جواب سؤالی را که شاید سال ها در ذهن خود با آن مواجه بودید، درمی یابید که چرا انسان هایی که پاکبزه، متعالی و معتقدتر از هموعان خود می باشند در این دنیا به رنج های بی شماری دچار می شوند، زیرا گفته اند:

در مَسْلُخِ عَشْقِ جَزَنکُو را نَکَشَنَد      لَاحِرَ صَفْتَانِ زَشْتِ خُو را نَکَشَنَد  
گر عاشقِ صادقی ز کشتنِ مَگَرِیز      مُردار بود هر آن که او را نَکَشَنَد  
و این را بدانیم که کمی غم بر ایمان بد نیست، که غالباً خوب هم هست، زیرا، در پس هر رنج و درد، درسی نهفته است!

«بایزید بسطامی» می گوید: «خداوند شبی به من فرمود: هر جا دلی غمگین است من در آن دل حضور دارم و آن دل از آن من است!!  
عرفا، رنج کشیدن و در نهایت سوختن را نیک بختی می دانند و می گویند:

«در گلزار جهان، گلی که می سوزد و گلاب می شود، نیک بخت تر از آن گلی است که روی خاری روییده و روزی دو می ماند و سپس پژمرده می شود و می خشکد!»

«لویز می» می گوید:

«هان! در این جهان هر اس به دل راه مده، بزودی خواهی یافت چه بزرگ مرتبه است رنج کشیدن و قوی دل شدن!»  
به تعبیری دیگر حضور رنج که فرایند آن غم است، تقریبی است به

درگاه خداوند، اما اگر همراه با صبر و آرامش باشد! چنانچه (خواجه شیراز) می‌سراید:

پسا دل خونین لب خندان بیاور همچو جام  
نی گزت زخمی رسد آبی چو چنگ اندر خروش

و «کولین مک کارتی» در تأیید سخن حافظ می‌گوید:

آن هنگام که گرفتگی پیشانی بر گشادگی لب،

فزونی می‌یابد

و آن لحظه که می‌پنداری همه چیز فرو می‌پاشد،

آری صبور باش!

و راه که بر آن گام نهاده‌ای، دشوار می‌گردد و ناهموار،

باری، صبور باش!

آیا مشکلات و شکست‌ها از ارزش ما می‌کاهند؟

جواب را در حکایت آتی بجوید.

### حکایت مشکلات و اسکناس:

یک سخنران در مجلسی که تعداد کثیری حضور داشتند یک

اسکناس ۱۰۰ دلاری از جیب بیرون آورد و پرسید: چه کسی مایل

است این اسکناس را داشته باشد؟

دست همه حضار بالا رفت.

سخنران گفت: بسیار خوب من این اسکناس را به یکی از شما

خواهم داد ولی قبل از آن می‌خواهم کاری کنم سپس اسکناس را

مجاله کرد و پرسید: چه کسی مایل است این اسکناس را داشته باشد؟

باز هم دست حضار بالا رفت.

این بار سخنان اسکناس مچاله شده را بر زمین انداخت و چند بار آن را لگدمال کرد سپس اسکناس را برداشت و پرسید: خوب، حالا چه کسی حاضر است صاحب این اسکناس شود؟  
باز هم دست حضار بالا رفت.

سخنران گفت: دوستان می بینید! با این بلاهایی که من سر اسکناس آوردم از ارزش اسکناس چیزی کم نشد و همه شما خواهان آن هستید؛ و ادامه داد.

عزیزانم! در زندگی واقعی هم همین طور است، ما در بسیاری موارد با تصمیماتی که می گیریم یا با مشکلاتی که مواجه می شویم؛ خم می شویم، مچاله می شویم، خاک آلود می شویم و احساس می کنیم که دیگر هیچ ارزشی نداریم ولی هرگز این گونه نیست و صرف نظر از این که چه بلایی سرمان آمده است، هرگز ارزش خود را از دست نمی دهیم و هنوز هم برای افرادی که دوستان دارند، آدم پرارزشی هستیم! و از همه مهم تر برای خودمان که هدفمند هستیم و آگاه!

و از یاد نبریم که رنج ها نیز پیوسته گذران هستند و این نیز بگذرد.  
به قول آن شاعر فرزانه:

پادشاهی در زمین داشت	بهر انگشتری نگینی داشت
خواست نقشی که باشدش دوشر	هر زمان که افکند به نقش نظر
گاه شادی نگیردش غفلت	گاه اندوه نباشدش محنت
هر چه فرزانه بود در ایام	کرد اندیشه ای ولی همه خام
ژنده پوشی پدید شده آن دم	گفت: بنگار «بگذرد این هم»

اما تلاش و پابردی را در رفع مشکلات از یاد نبریم. حکایت

جالبی از پایمردی برایتان بگویم:

گویند: در بغداد دزدی را به دار آویخته بودند. «جُنبد»، یکی از عرفای زمان خویش، به پای چوبه دار آمد و پای او را بوسه زد. یارانش علت این کار عجیب را سؤال کردند. جُنبد گفت: «هزار رحمت بروی باد که در کار خود مُرد بوده و چنان این کار را به کمال رسانده که سر در راه آن داد.»

آبا ما در رفع مشکلات آن قدر پایمردی داریم؟

سخن اندیشمندی باعث دلگرمی ما می‌گردد. او می‌سراید:

کاری که در برابر ماست

هرگز،

به بزرگی نیروی نیست

که پشت سر ماست.

«لئوناردو داوینچی» با توانمندی خاصی می‌گوید:

مشکلات نمی‌توانند مرا شکست دهند.

هر مشکلی در برابر تصمیم قاطع من

تسلیم می‌شود!

و «هلن کلر»، راه عبور از مشکلات را مانند عبور از دره‌های تاریکی

می‌داند و می‌گوید:

اگر دره‌های تاریکی برای گذشتن وجود نداشت،

زمان رسیدن به قله کوه آن قدر لذت بخش نبود.

«ویرژیل»، قادر بودن را امری ذهنی می‌داند و می‌گوید:

آنان قادرند، زیرا می‌پندارند که قادرند!

انتخاب خودمان: نوع دیگر از رنج‌هایی که بر ما حادث می‌گردد،

انتخاب خوردمان می باشد. ما، در کشاکش روزگار به دلیل عدم تجربه و مشورت و آگاهی دست به کارهایی می زنیم که در آینده به رنج های فراوانی دچار می شویم، اما نباید باس به دل راه دهیم و در هر مشکلی دچار بحران روحی و رنج های عدیده شویم. و نباید از یاد ببریم که خداوند هرگز ما را فراموش نکرده و تنها نخواهد گذاشت، زیرا خود گفته:

من از پدر و مادر به شما مهربانتر و نزدیکترم!

### انتخاب خودمان!

«اوشو» در خصوص «انتخاب خوردمان» یا «مشکلات خود ایجاد می کند» فقط به نقل حکایتی بسنده می کند:

در هندوستان، شکارگران برای شکار میمون سوراخ کوچکی در نارگیل ایجاد می کنند، موزی در آن می گذارند و زیر خاک پنهان می کنند.

میمون نزدیک می شود، دستش را به داخل نارگیل می برد و موز را برمی دارد اما دیگر نمی تواند دستش را بیرون بکشد، چرا که مشتش از دهانه ی سوراخ بیرون نمی آید. به جای آن که نارگیل را رها کند، همان طور در برابر چیز غیرممکنی می جنگد و در این هنگام شکارچی خیلی راحت میمون را به دام می اندازد.

«ما نیز این گونه هستیم، به دست خوردمان به دام مشکلات می افتیم، اما از چیزی که به دست آورده ایم دست نمی کشیم، خود را عاقل می دانیم، و این کار اوج حماقت است!»

«جی بی سوانی» در یکی از خاطراتش از «آنجالی» - یکی از

عارفان هند - این گونه صحبت می‌کند:

### حکایت ایمان زن ناینا:

«آنجالی» همراه عده‌ای از دوستانش زیر سقفی از ستارگان چشمک‌زن نشسته بود و با آنان درباره‌ی عشق خداوند و رحمت‌های بیکران‌ش گفت‌وگو می‌کرد. او می‌گفت: در همه‌ی وقایع اراده‌ی خدا را مشاهده کنید که مادر همیشه پرشفتت و مهربان همه‌ی ماست. هنگام رنج و شکست همانند لحظات لذت و پیروزی به نور بخشش و مهر او درود فرستید، آنگاه رنج دیگر شما را نمی‌گذرد و پیروزی شما را متکبر نخواهد ساخت. در همین هنگام زنی از آنجا می‌گذشت که اندوهی عمیق بر قلب او سنگینی می‌کرد. وی سخنان آنجالی را شنید و به او گفت: گفتن این حرف‌ها برای تو آسان است. زخم رنج، تنها برای عده‌ای همچون من که هر روز رنج می‌برند آشناست. تو از خدا و نور رحمت خدا حرف می‌زنی، ولی افسوس دنیایی که ما در آن زندگی می‌کنیم تیره و تار است؛ دنیایی که در آن پلیدی رشد می‌کند و پاکی دردهای جهنمی را تحمل می‌کند.

آنجالی، به زن که کودکی در آغوش داشت نگریست و به او گفت:

همین حالا کودک‌ت را به زمین انداز. او را بینداز.

زن که متحیر شده بود گفت: تو چه مرد عجیبی هستی! چطور

می‌توانم کودکم را به زمین بیندازم؟ او می‌برد!

آنجالی پرسید: آیا در ازای هزار سکه این کار را خواهی کرد؟

زن پاسخ داد: حتی اگر به اندازه‌ی ستاره‌های آسمان به من سکه

طلا بدهی حاضر نیستم این کار را انجام دهم.

آنجالی پرسید: آیا مطمئن هستی که اگر فرمانروایی سرزمینی را هم به تو بدهند، حاضر نیستی کودکت را به زمین اندازی؟  
زن گفت: مثل روز روشن است که او را به هیچ قیمتی نخواهم انداخت؛ کودکم برای من از هر ثروتی در دنیا ارزشمندتر است.  
و سپس کودکش را به سینه فشرد.

آنگاه آنجالی گفت: مادرا آیا تصور می‌کنی که تو فرزندت را بیش از خداوند که به فرزندانش عشق می‌ورزد دوست داری؟  
زن منظور او را دریافت و این آگاهی چون اشراق تازه‌ای در درون او بود، پرسید: اگر خداوند واقعاً به ما عشق می‌ورزد، پس این همه رنج و اندوه در دنیا برای چیست؟

آنجالی گفت: رنج و اندوه در برنامه‌ی الهی، جای خود را دارد. وقتی که کودک تو بیمار می‌شود، او را مجبور می‌کنی که داروهای تلخ بخورد و توجهی به فریادها و اشکش نمی‌کنی. روح ما نیز بیمار است، خداوند چون مادری مهربان، داروهای تلخ رنج و درد را بر ما نازل می‌کند. از رنج فرار نکن؛ سعی نکن از آن بگریزی بلکه با روحیه‌ای درست آن را بپذیر. رنج در واقع تجربه‌ای است که زندگی تو را غنی و روح را تقویت می‌کند. رنج آینه‌ی قلبت را صیقل می‌دهد و تو هنگامی که در آن بنگری چهره‌ی زیبای خداوند را مشاهده خواهی کرد. آنگاه خواهی دانست که در همه‌ی این حوادث، لطف و رحمت نهفته است. همه چیز خیر است، چه امروز و چه هزار سال بعد. از خداوند تقاضا نکن که رنج‌هایت را برطرف کند، بلکه از او، درخواست کن تو را فرزند حقیقی (خویش) سازد.

به قول «جیم رومن»:

«آرزو نکن کارها آسانتر باشد، آرزو کن تو بهتر باشی!»

کسی پرسید: بگو آیا در زندگی واقعی به کسی برخورد کرده‌ای که این راه را که تو چنین زیبا از آن سخن می‌گویی، پیموده باشد؟ آنجالی چند لحظه مکث کرد، سپس گفت: سال‌ها پیش از دهکده‌ای می‌گذشتم. داخل کلبه‌ای مخروبه رفتم. زنی پیر و نابینا را دیدم که آنجا روی زمین نشسته بود. او زنی کاملاً بی‌چیز بود که در میان فقر کامل زندگی می‌کرد. با دیدن وضع رقت‌بار و تنهایی‌اش گفتم: مادر، باید خیلی احساس تنهایی کنی. او با صدایی که هنوز در گوشم صدا می‌کند، گفت: به هیچ وجه. همسایه‌ها مرا دوست دارند و هرآنچه را لازم است، برایم انجام می‌دهند.

با تعجب پرسیدم: اما مادر، وقتی که طوفان می‌وزد و باران از سقف این کلبه چکه می‌کند چطور به تنهایی زندگی می‌کنی؟

او گفت: من احساس تنهایی نمی‌کنم. قلب من در آفتاب و باران به طور یکسان خوشحال است. همسایه‌های خوب هرآنچه را می‌خواهم به من می‌دهند! خواسته‌های من نیز خیلی کم هستند.

در کلام او چیزی بود که به من می‌گفت این زن پیر نابینا و فقیر دارای راز پنهان شادمانی بود. کنار پایش نشستم و به صورت نورانی و بی‌گناهی خیره شدم. پرسش‌های متوالی از او پرسیدم، شاید که راهی به سوی رازش بیابم. سرانجام گفتم: من احساس تنهایی نمی‌کنم، چرا که معشوق همیشه در کنارم است. در تاریکی و روشنایی، وقتی که همه در خواب هستند «او» را صدا می‌زنم و «او» بی‌صدا می‌آید. با «او» حرف می‌زنم. «او» با من حرف می‌زند. با داشتن «او» به چیزی نیاز ندارم. «او» همه چیز در همه چیز است.



بی تردید «او» آن «واحد» در «کَلَّ» است!

همچنان که به سخنانش گوش می‌دادم خم شدم تا پایش را ببوسم. چشمانم پر از اشک شده بود. صدایم از شدت احساساتم می‌لرزید. می‌دانستم در آنجا فردی زندگی می‌کند که خداوند برای او تنها واقعیت زندگی است!

او گفت: «هر آنچه خیر من باشد، خداوند برایم پیش می‌آورد و هر چه برایم پیش آید، از جانب خداوند برای خیر من است. بدون خداوند هیچ‌گونه شادی حقیقی وجود ندارد. آرامش ما، در اراده و خواست او نهفته است و هر چه بیشتر با خواست «او» هماهنگ شویم سرور معنوی بیشتری روح ما را سیراب خواهد کرد.»

آن زن پیر و فقیر و نابینا یکی از عاشقان حقیقی خداوند بود. او در حضور معشوق خود یعنی، خداوند حرکت می‌کرد و زنده بود و می‌گفت: «خداوند هیچ‌گاه مرا تنها نمی‌گذارد، هیچ‌گاه از من چشم نمی‌پوشد. مثل: کودکی که به مادرش تکیه می‌کند به «او» توکل می‌کنم.»

بدین ترتیب در حالی که از ترس، شهوت، خشم، و همه‌ی احساسات خود پرستانه آزاد بود، چیزی از دردها و اندوه زندگی احساس نمی‌کرد. وی منزلگاه خود را «او» یافته بود.

یکی از عرفا دلِ رنج کشیده را تشبیه به سیوی شکسته می‌کند و می‌گوید:

مَسْتُ	بَاشْ	وَ	مَخْرُوشْ!
گَرْمْ	بَاشْ	وَ	مَجْرُوشْ!
شَكْسْتَهْ	بَاشْ	وَ	خَمُوشْ!

که سیوی دُرست را به دست بَرند و شکسته را بر دوش!  
 «بالولو کوئلیو، از خاطرات «راما کریشنا، چنین نقل می‌کند: روزی  
 مردی نزد «بیبهی شانا، آمد و گفت: می‌خواهم از روی آن رود گذر  
 کنم.

شانا نزدیک مرد آمد و نامی را بر کاغذی نوشت و آن را به پشت مرد  
 چسباند و گفت: نگران نباش! ایمان تو کمکت می‌کند تا بر آب راه  
 بروی، اما هر لحظه که ایمانت را از دست بدهی، غرق خواهی شد.  
 مرد به شانا اعتماد کرد و پایش را بر آب گذاشت و به راحتی بر  
 روی رود گام نهاد، مسافتی را که طی کرد ناگهان هوس کرد ببیند که  
 شانا بر کاغذی که به پشت او چسبانده، چه نوشته است، آن را  
 برداشت و چنین خواند: ایزد راما، به این مرد کمک کن تا از رود  
 بگذرد.

مرد فکر کرد؛ همین! این ایزد راما اصلاً کی هست؟  
 در همان لحظه که شک در ذهنش جای گرفت در آب فرورفت و غرق  
 شد!

«بایزید بطامی، روزی گفت: خدایا من شصت سال است که تو را  
 دوست دارم و جواب آمد: ای بایزید ما تو را از صبیح ازل دوست  
 می‌داریم!

این بیان، نگاه عاشقانه خداوند است به ما!  
 اگر مانند مارتین تصور نکنیم که: خداوند مرده!  
 خاطره‌ای از «مارتین لوترکینگ» - رهبر و ایدئولوگ سیاه‌پوستان آمریکا -  
 را برایتان بگویم:

حکایت مارتین و مرگ خدا:

روزی مارتین با چهره‌ای بسیار غمگین به خانه آمد، همسرش می‌پرسد: «چه شده؟ چرا این قدر ناراحتی؟» مارتین لوترکینگ با دلگیری خاصی می‌گوید: «هیچی!!»

چند لحظه بعد همسرش در حالی که لباسش را عوض کرده بود و لباس مشکی مخصوص عزا پوشیده بود، آمد. مارتین با تعجب می‌پرسد: «چی شده؟ چرا لباس عزا بر تن داری؟» زنش می‌گوید: «نمی‌دانی؟ او مرده!!» مارتین می‌گوید: «کسی؟» همسرش جواب می‌دهد: «خدا!» مارتین با تعجب می‌پرسد: «این چه حرفی است که می‌زنی؟» همسرش می‌گوید: «اگر خدا نمرده، پس چرا این قدر غمگینی؟»

(شری راماکرشنا، عارف بزرگ هندی می‌سراید:  
خدا را طلب کنید، همچون عاشقی که معشوقش را می‌خواهد.  
همانند نقیری که نیازمند طلاست.  
یا غریقی که یک نفس را می‌طلبد.

لحن لطیف عاشقی:

مردی در عالم رویا به سایه‌ی خود نگاه می‌کرد و جای پایش که بر روی ساحل افتاده بود، اما جای پای دیگری را هم دید. به خداوند گفت: خدا یا این جای پای کیست که همیشه با من است؟ خداوند گفت: فرزندم، جای پای من است که همیشه با تو همراه است. مرد بقیه روزهای زندگیش را از نظر گذراند و لحظات بحرانی و سختی را در ساحل زندگیش دید که فقط جای پای خودش مانده، با گلایه از

خداوند پرسید: خدایا، پس در این شرایط سخت و بحرانی که من نیاز به تو داشتم، چرا تو نیستی؟ خداوند گفت: عزیزم، این درست لحظه‌ایست که من تو را به آغوش کشیده بدم و این است که جای پاهای تو بر ساحل نمانده است و مرد با نگاهی خیس خداوند را می‌نگریست که همچون پدری مهربان به او لبخند می‌زد.

«دکتر شریعتی، لحن لطیف عاشقی و حضور خداوند را به نوعی دیگر می‌سراید:

اگر تنهاترین تنهاها شوم،

باز خدا هست،

ار جانشین همه نداشتن هاست،

نفرین‌ها و آفرین‌ها بی‌ثمر است.

اگر تمامی خلق گرگ‌های هار شوند

و از آسمان هول و کینه بر سرم بارد،

تو مهربان آسیب‌ناپذیر من هستی.

ای پناهگاه ابدی،

تو می‌توانی جانشین همه بی‌پناهی‌ها شوی!

نگارنده بر این باور است که دل همچون معبدی است که در

صورت پاکیزگی، معبود در آن مخپیل می‌گزینند و چنین می‌سراید:

بر معراج ستاره،

بر نیلگون آسمان هستی،

بر فراز آشیان فرشتگان،

بر چکاد رنگین‌کمان

در قلب کتاب سبز خدا

یک سخن نگاشته‌اند:

معبد دل را پاکیزه دار،

تا

معبود بیاید و در آن مخمّل گزینند!

اما با درک همه این مفاهیم و معانی که می‌دانیم خداوند در همه امور ما جاری و ساری است، گاهی دلتنگ می‌شویم و آسمان چشمانمان ابری و شرجی می‌گردد، ولی باید بدانیم هر آسمان ابری بالاخره بارشی دارد و به دنبال بارش، رویش طراوت و تازگی و شادمانی در مزرعه دل‌مان را به تماشا می‌نشینیم!

اما، مبادا روزی عطر یاد خداوند در دل‌مان بمیرد و از حق جدا شویم که گفته‌اند:

هر که را تن بمیرد، از خلق جدا گردد.

و هر که را دل بمیرد از حق جدا گردد.

کافر جان کند و مؤمن جان دهد.

قیمت تن، به جان است.

قیمت دل به ایمان.

اما باید بدانیم و بیاموزیم که در سخت‌ترین شرایط نیز می‌توان حتی به سختی لبخندی بر لب آورد.

اما، برآستی لیخند زدن چه فایده‌ای دارد؟ می‌خواهم آخرین پدیده پزشکی و روانپزشکی را در بحث آتی برایتان بگویم:

«فایده لبخند!»

### چکیده مطالبه

— اگر ایمان آوری که (مشکلات = زندگی)، دیگر این قدر غر  
نمی زنی!

— هنوز، ما باورمان نشده که زندگی بدون مشکلات وجود ندارد!  
— اگر بدانیم که نیمی از مشکلات ما زیر چشم خداوند متولد  
می شود و بفهمیم که وجود هر مشکل برای ما حضور یک معلم  
و در نتیجه یک تجربه مفید است، دیگر آن قدرها هم از زندگی  
دلخور نخواهیم بود!

— نیم نگاهی به مشکلات گذشته بپرداز، یک زمان تصور می کردی  
که دیگر امیدی به زندگی نیست و اکنون با لبخندی سرشار از  
لذت کسب یک تجربه به آن می نگری، مطمئن باش فردا هم به  
مشکلات امروز خودت با لبخند می نگری!

— یادمون باشه! به مشکلات به عنوان یک آموزگار نگاه کنیم!  
— باید ایمان آوریم که در اوج مشکلات هرگز تنها نیستیم، اگر  
اندکی بایستیم و از هر چرایی خود را رها کرده و به او فکر  
کنیم، آنگاه مشاهده می کنیم مشکلات چگونه کم رنگ می شوند  
و محو!

— فراموش نکن! با مشکلات نجنگ! آنها را دوست داشته باش و  
بدان که آنها آمدند تا تو را تعالی بخشند!

### ❁ جان کلام:

برای رفع مشکلات؛ آرام باش، توکل کن، تفکر کن، سپس  
آستین ها را بالا بزن! آنگاه دستان خداوند را می بینی که  
زودتر از تو دست به کار شده!

## لبخند درمانی!

«دلیل این که نمی‌خندید، آن نیست که پیر شده‌اید؛ شما پیر می‌شوید، چون نمی‌خندید!»

«لوتیز هی»

«آشوه» با لبخندی بر لب در تایید سخنان «لوتیز هی» می‌سرابد:  
خندیدن یک نیایش است.

اگر بتوانی بخندی، آموخته‌ای که چگونه نیایش کنی  
جدی نباش!

عبوس هرگز نمی‌تواند مذهبی باشد.

کسی که می‌تواند بخندد، کسی که طنزآمیزی و تمامی بازی زندگی را  
می‌بیند، می‌خندد.

و در بطن همین خنده به اشراق خواهد رسید!

بگذار خنده‌ات خنده‌ای از ته دل باشد.

چنین خنده‌ای پدیده‌ای نادر است!

هنگامی که هر سلول بدن تو بخندد،

هنگامی که هر بافت وجودت از شادی بلرزد،

به آرامشی عظیم دست می‌یابی!

کارهای اندکی را سراغ داریم که بی نهایت با ارزشند.  
خنده یکی از این کارهاست!

«وینیم، فیزیولوژیست فرانسوی معتقد است؛ وقتی عضلات صورت حرکت داده می شوند، مکانیزم های هورمونی در مغز شروع به فعالیت می کند. عضلات مختلف صورت که برای لبخند زدن، نشان دادن خشم، انزجار و غیبه به کار گرفته می شوند، همگی در ارتباط با فرستنده های عصبی در مغز هستند. این فرستنده ها به تمام بدن پیام های شیمیایی می فرستند. وینیم ادامه می دهد: لبخند زدن بر روی این هورمون ها تأثیر مثبت می گذارد، در حالی که دیگر حالات صورت تأثیر منفی بر این هورمون ها دارند و حالات چهره واقعاً تأثیر عمیقی در چگونگی تفکر و احساس ما دارند!

اخیراً دانشمندان امریکایی تغییرات وسیعی را در این زمینه آغاز کرده اند، از آن جمله: وقتی تعدادی از آزمایش شوندگان شروع به لبخند زدن می کردند، میزان ضربات قلب آنان کاهش می یافت، فشار خون پایین می آمد و سیستم های بدن آرام می شدند. به هنگام لبخند زدن تمام تغییرات برای سیستم های بدن مفید بودند، در حالی که دیگر تغییرات در صورت، آثار منفی داشتند!

در نتیجه، لبخند زدن نقش بزرگی در تقویت سلامتی و اجتناب از بیماری دارد، حتی اگر زمانی که در درون خود احساس بدبختی می کنیم، باید به لبخند زدن ادامه دهیم و به سیستم های بدن خود باری کنیم تا ساکن و آرام بمانند؛ زیرا ذات زندگی، شادی است!

دانشمندان به این نتیجه دست یافته اند که: وظیفه اصلی لبخند زدن و خندیدن، کاهش فشار روان و تنش است که بزرگترین عامل



سلامت در قرن بیستم بشمار می‌رود!

دکتر (ژوزف مورفی) می‌گوید: «در حال حاضر به این حقیقت پی برده‌ایم که افراد شاد، غالباً کمتر از افرادی که به طور دائم احساس نگرانی و بدبختی می‌کنند، بیمار می‌شوند!»

از آنجا که انسان‌ها اصولاً موجودات بسیار تقلیدی هستند، به راحتی از حالات افراد دیگر تأثیر می‌گیرند: پس، افرادی که لبخند بر لب دارند به طور ناخودآگاه بر اطرافیان خود اثر مطلوبی می‌گذارند!

«اما نول»، گوید:

با شادی، خدا را تجلیل می‌کنیم

و ضیافت زندگی را!

(آنتونی رابینز، مردی که - با کمک تصویر ذهنی مثبت - خود را از زندگی نکبت بار خویش نجات داد می‌گوید:

افراد زیادی صرفاً به این دلیل مبتلا به انواع بیماری‌ها می‌شوند که خود و دنیای اطرافشان را بیش از حد جدی می‌گیرند. بعضی اوقات افراد در واقع از خندیدن می‌ترسند، زیرا فکر می‌کنند، خندیدن باعث می‌شود سبکسر و قبی منفر جلوه‌کنند و مورد تمسخر واقع شوند. اگر خوب به این مسئله بیاندیشید، پی خواهید برد، لبخند زدن و خندیدن در واقع جزء فعالیت‌های هوشمندانه‌ای است که می‌توانید انجام دهید. انسان‌ها تنها موجوداتی هستند که می‌توانند لبخند بزنند، بخندند و از یک لطیفه لذت ببرند.

و ما باید این ظرفیت را هرچه بیشتر در خود افزایش دهیم. توانایی خندیدن بیش از هر چیزی انسان را از دیگر حیوانات متمایز می‌کند. حیوانات می‌توانند نگران شوند، وحشت کنند، اما قادر نیستند با

صدای بلند بخندند. در حقیقت، خنده بیش از هر چیز دیگر مکانیزی امنیتی است که صرفاً به بشر اعطاء شده تا او بتواند سلامتی خود را حفظ کند و شادی را تجربه نماید.  
نگارنده بر این باور است که:

«سرور و شادی، خدای درون فرد است که از اعماق او برخاسته و متجلی می‌شود»

اندیشمندی خنده را موسیقی زندگی می‌داند و می‌سراید:  
خنده درست مثل آفتاب است  
همه‌ی روز را تازه می‌کند  
قله‌های زندگی را  
به نور خود نوازش می‌دهد  
و ابرها را دور می‌راند  
روح شادمانه می‌شود که آوازش را می‌شنود  
و شهامتش را سخت احساس می‌کند  
خنده درست همانند آفتاب است  
که می‌آید و مردمان را نشاط می‌بخشد  
خنده درست مثل موسیقی است  
در دل آدم درنگ می‌کند  
و هر کجا آوازش را می‌شنوی  
ناخوشی‌های زندگی رخت می‌بندند  
و اندیشه‌های خوش، فرا می‌رسند  
به تجمع نت‌های طرب‌انگیزی که می‌سرایند.  
خنده درست همانند موسیقی ست

که زندگی را شیرین می‌کند!

طبق آخرین بررسی دانشمندان فرانسوی، به طور متوسط مردم امروز، خیلی کمتر از پنجاه سال پیش می‌خندند!

«لیزا جکینتون» می‌گوید: «افرادی که با چهره همیشه عبوس با دنیا برخورد می‌کنند، غالباً در عمق درون خود احساس وحشت می‌نمایند. آنها عصبیت درونی خود و خجالت خود را پشت چهره‌ای نفوذناپذیر و جدی پنهان می‌کنند، در صورتی که لبخند زدن و خندیدن نشانگر شخصیتی دست و دلباز، اجتماعی و خوش قلب است. لبخند زدن، باعث می‌شود که افراد جذاب‌تر، زنده‌تر و جوان‌تر به نظر برسند»

«توماس کارلایل» معتقد است: «وقتی انسان‌ها خشمگین و یا پرخاشجو هستند، آدرنالین بیشتری تولید می‌کنند و جسم را متشنج کرده و مغز را هشیار و آماده برای عمل می‌کنند، اما وقتی انسان‌ها لبخند می‌زنند، تمام سیستم‌های داخلی آنان آرام می‌گیرد. ما به طور غریزی به طرف افرادی جذب می‌شویم که زیاد لبخند می‌زنند. آنها زیباتر و خویر از افرادی که بندرت لبخند می‌زنند یا هرگز لبخند نمی‌زنند به نظر می‌رسند و ما افرادی را که به راحتی می‌خندند، دوست داریم، چون از آنها نمی‌هراسیم!»

«لیزا جکینتون» می‌گوید: «هرقدر بیشتر بتوانیم در خود و دیگران شادی بیافرینیم، دنیای بهتری خواهیم داشت!»

«شکسپیر» می‌گوید: «افرادی که توانایی لبخند زدن و خندیدن دارند، موجوداتی برتر هستند»

«هنری رابین اشتاین» در پایان تحقیقات خود درباره‌ی خندیدن می‌گوید: «یک دقیقه خندیدن می‌تواند به بدن همان اندازه آرامش بدهد

که ۴۵ دقیقه درمان‌های خاص آرام بخش!

«آرتور کاسلر» روانشناس انگلیسی می‌گوید: «از نقطه نظر بهداشتی، غرور، تکبر، جدی بودن و خشک بودن بیش از حد، به خشکی جسم منجر می‌شود که همین می‌تواند عامل کم‌دردها، سردردها، زخم‌های معده، بیماری‌های قلبی و حتی سرطان گردد. جواب بسیار ساده است؛ وقتی تنش در بدن ایجاد شود و شخص قادر به تخلیه آن نباشد، بعد از مدتی این نیش مزمن ممکن است سلامت شخص را با مشکلات بسیار جدی روبرو کند!»

«فروید» می‌گوید: «لطیفه‌ها در حقیقت به این دلیل ساخته می‌شوند که مایه شادی دیگران گردند و چیزی را که قبلاً پنهان بود - یا ابراز نگردیده - بیرون بیاورند!»

«فروید» چنین نتیجه‌گیری می‌کند: «ما به طنز نیاز مندیم، زیرا هرچه بزرگتر می‌شویم، این آمادگی را پیدا می‌کنیم که افرادی عبوس و غمگین شویم، اما بچه‌ها براحتمی می‌خندند!»

فرزانه‌ای، هل لطیف آشنایی میان دو نفر را لبخند می‌داند و می‌گوید: «کوته‌ترین راه برای گفتن دوستت دارم، لبخند است!» گروهی از اندیشمندان فرانسوی می‌گویند: همانطوری که خنده یک سوپاپ ایمنی است، زمانی هم که خنده بیش از حد، عنان از کف ما پُر یابد، اشک‌ها به عنوان یک سوپاپ ایمنی اضافی وارد عمل می‌شوند. اشک‌ها موجب می‌شوند تا خنده‌ی زیاد، آسیب زننده نباشد.»

«ویلیام جیمز» روانشناس معروف امریکایی می‌گوید: «مغز نقشی بس عظیم‌تر از آنچه خیلی از مردم تصور می‌کنند در چگونگی بروز بیماری‌ها به عهده دارد و در واقع زیاد دور از واقعیت نیست، اگر بگوییم:

مغز، مسئول اصلی تمام بیماری‌های جسمانی است و اگر بتوان مغز را آرام و فعالیت آن را موزون کرد، جسم از شانس کافی برای پیروی از آن برخوردار خواهد شد و یگانه راه آرامش مغز خندیدن و شادمان بودن است!

«میلتون» - شاعر ژرف‌نگر - در کتاب بهشت گمشده می‌نویسد:  
«مغز از محل حکومت خود و به تنهایی می‌تواند از بهشت، جهنم و از جهنم، بهشتی سازد!» به بیان مولوی: «گر بود اندیشه‌ات گل، گلشنی!»  
یک مثل انگلیسی می‌گوید: «خدا به مردم عاقل می‌خندد و مردم عاقل هم در جواب خدا لبخند می‌زنند!»

اما، از یاد نبریم قانون طلایی خنده را که می‌گوید:

«همیشه با دیگران بخندیم و هرگز به دیگران نخندیم!»

راستی! یک فرمول برای آنکه شادی‌هایمان دو برابر و غم‌هایمان

نصف گردد، با صدای بلند بخوانید:

شادی اگر تقسیم شود ، دو برابر می‌شود!

غم اگر تقسیم شود ، نصف می‌شود!

از غم گفتم.

راستی، چگونه با غم‌هایمان مقابله می‌کنیم؟

نظر شما راجع به «غم، چیست؟»

کمی فکر کنید!

در فصل بعدی راجع به «غم درمانی» با شما صحبت خواهیم کرد.

### چکیده مطالبه

- ضرر نمی‌کنی! از هم اکنون لبخند زدن را تجربه کن!
- یادت باشه! انسان‌های خندان و شاد به خداوند شبیه‌ترند!
- کمی موسیقی گوش کن، برقص، بخند (حتی به زور)، آنگاه بنشین و نظاره کن آثار شگرف همین حرکات به اصطلاح اجباری را!
- فراموش نکن! همین لحظه را، اگر گریه کنی یا بخندی! بالاخره می‌گذرد، امتحان کن!
- بهشت یعنی، شادی، خنده، سرور و شفق!
- جای تأسف است! ما برای شاد بودن بهانه‌ای می‌خواهیم، ولی برای غمگین بودن نیاز به هیچ بهانه‌ای نداریم!

✻ جان کلام:

یکی از راه‌های تقرب به درگاه خداوند، شادی است!

## غم درمانی!

شب پشت پنجره‌ها

آهسته نجوا می‌کند:

«نگران نباش!»

تنها و تنها

با خودت

صادق باش!

«لوتیز سیمسون»

اما، «هلن کلر» معتقد است که:

اگر چه دنیا پر از رنج است

اما پر از غلبه بر آن رنج‌ها هم هست!

«دیل کارنگی» غم را تشبیه به لیموترش کرده، می‌گوید:

«هرگاه لیموترشی دارید، سعی کنید از آن لیمونادی بسازید!»

«پائولو کوللیو» در باب غم و درد حکایت لطیفی را می‌نگارد:

«هانری ماتیس» - نقاش معروف فرانسوی - از جوانی عادت داشت هر

هفته برای دیدن پیررنوار - نقاش کبیر فرانسوی - به آنلیه‌اش برود.

مدت‌ها بود که رنوار دچار بیماری ورم مفاصل شده بود و ماتیس هر

روز به دیدنش می‌رفت و برایش غذا و مداد و رنگ می‌برد و همیشه به استاد پیشنهاد می‌کرد که کمی به خود استراحت بدهد. یک روز متوجه شد که رنوار با هر حرکت قلم مو، ناله می‌کند. مانیس نتوانست تحمل کند و گفت: «استاد بزرگ، آثار شما همین طوری هم زیبا و مهم هستند چرا این طور خودتان را شکنجه می‌کنید؟» رنوار در حالی که درد و اندوه چهره‌اش را چون غباری در برگرفته بود به مانیس گفت: «ساده است، زیبایی می‌ماند ولی درد و غم در گذر است!»

«آن دیو بس، یا نگاهی فهیم می‌سراید:

آموختن آسان نیست!

خستگی هر آن در کمین است.

آزرده می‌شوی، احساس شکست می‌کنی.

شک می‌کنی که رها کنی و بگذری.

می‌خواهی برکناره روی و وانمود کنی که اتفاقی نیفتاده.

اما نه!

تو بازنده نیستی

که یک مبارزی!

پیش از آنکه برنده باشیم باید بازنده باشیم.

باید گاه بگرییم تا بتوانیم روزی بخندیم.

باید آزرده باشیم تا روزی توانمند باشیم.

اگر پیوسته بکوشی و ایمان داشته باشی،

در پایان، پیروزی از آن تو خواهد بود!

اما حضور رنج‌ها و دردهای حاصل از آن اساساً چه فایده‌ای برای



ما دارد؟

«دکتر شریعتی، بر این باور است که: «رنج‌ها و دردها انسان‌های  
متعالی را متعالی‌تر و آدم‌ها را متلاشی می‌کند»

پس، رنج‌ها مهمترین خاصیتی که دارند، ساختن روح انسان است  
و درست به همین خاطر است که دکتر چنین دعا می‌کند: «خدایا!  
رنج‌های عزیز و بزرگ و حیرت‌های جانکاه عظیم را بر جان من بریز و  
شادی‌ها را به آدم‌های دمبه‌دار خوشحالت ببخش!»

اکنون به این باور رسیده‌ایم که رنج‌ها همچون کوره‌ی طلاسازی،  
طلای جان آدمی را صیقل می‌دهند. چه لطیف و ژرف فرزانه‌ای این  
مبهم را بیان داشته:

گفت: که ای گم کرده راه زندگانی

— دل بد مکن —

اینجا سرای درد و رنج است

هرکس که در دنیا ندارد رنگ اندوه،

بیهوده جو، بیهوده گو، بیهوده گرد است

رهروان! ما را به بزم دیگری خوانده است معشوق

ما را به آتش‌های دنیا می‌سپارند

تا از وجود ما طلای ناب سازند

ما رهروان مقصد آزادگانیم

سر منزل پاکان رهی دارد، غم آلود

آن را که می‌خواهند پاک از عیب‌ها کرد

در کوره‌های تلخ کامی می‌گدازند

ما را به آتش‌های دنیا می‌سپارند

تا از وجود ما طلای ناب سازند.

«اوشو، می سرایید:

نه شادی و نه غم و اندوه دائماً پا برجا باقی نمی مانند.

مرتباً حالتی جایش را به حالتی دیگر می دهد.

اگر این مهم را کاملاً درک کنید!

وقتی که رنج شما را فرا می گیرد.

مشوش و مضطرب نخواهید شد.

چون می دانید که در مدت کوتاهی، همه چیز عوض می شود.

همین طور وقتی که شاد هستید.

خیلی هیجان زده نخواهید شد.

و به شادی به چشم یک پدیده گذرا نگاه خواهید کرد.

چون می دانید که:

در زمان کوتاهی همه چیز دوباره تغییر می یابد!

### چکیده مطالبه

— بارر کن! کسی غم مثل: نمک است برای غذای روح ما، ضروری

و لازم!

— غم‌ها، به نوعی دیگر، عطر و طعم خداوند را با خود دارند!

— یادت باشه! سعی کن گاهی غصه بخوری! اما مواظب باش تا

غصه تو را نخورد!

— مطمئن باش! آتش غم، ناخالصی‌های روح ما را از بین می‌برد!

— فراموش نکن! غم باعث نازک شدن روح ما می‌گردد!

— فکر کن! وقتی به گذشته نگاه می‌کنی، آن لحظه‌ها که تنها در

خلوت خودت کسی غمگین بودی، چه احساس لطیفی داشتی!

### ❁ جان کلام:

غم هم موهبتی است. ولی مثل آمپول عمل می‌کند؛ درد

دارد ولی سلامتی را به همراه می‌آورد. اگر خوب دقت

کنیم، غم‌ها هم سلامتی روح را بدنبال خود دارند!

## چه حاصل از اشک‌ها و لبخندها؟!

می‌دانید اولین انسانی که فهمید آب، آتش را خاموش می‌کند چه کسی بود؟ کمی فکر کنید... حالا بخوانید: او اولین انسانی بود که آتش گرفته بود. هرچه کرد نشد، تا این که خود را از سرِ ناچاری به آب انداخت و این مهم را تجربه کرد.

اما، اولین انسانی که خندیدن را تجربه کرد چه کسی بود؟ او اولین کسی بود که گریستن را تجربه کرده بود.

به همین دلیل گفته‌اند: تنها کسانی می‌توانند از ته دل بخندند که از ته دل گریسته باشند!

پیامبر فرمود: «مؤمن من غمش در دل و شادیش در جبین است!»

و «خواجه شیراز» فرماید:

با دل خونین لب خندان بی‌اور همچو جام

نی گرت زخمی رسد، آبی چو چنگ اندر خروش

«جبران خلیل جبران» معتقد است: «هرچه اندوه ژرف‌تر در جان

شما فرورود، شادی بیشتری می‌تواند در خود نگاه دارد، مگر آن کوزه‌ای

که امروز آب شما در آن است، همان نیست که در کوره‌ی کوزه‌گری

می‌سوخت؟»

نتیجه مهم آن که: هرچه اندوه در جان ما عمیق تر باشد، شادی ما هم ژرف تر و لطیف تر خواهد بود، زیرا؛ چشمی که گریستن نتواند، زیستن نتواند و لبانی که لبخند را ندانند، عشق را گفتن نتوانند!  
عرفا معتقدند: یکی از تعبیرات نور در عرفان که در آن به عنوان رهیافتی بسوی خداوند یاد شده، «شادمانی» است، یعنی، انسان‌هایی که شادمان هستند، به خداوند نزدیکتر و انسان‌هایی که غم‌های ژرف‌تری دارند نیز به خدا شبیه‌تر!

در نتیجه؛ انسان‌های نورانی، انسان‌هایی زیبا دل هستند، زیرا:  
زیبایی به رُخسار نیست، زیبایی نوری در قلب‌هاست.  
حال دانستیم که: شادی و غم مانند دو بال کبوتر است که ما را در پیکران آسمان نیلگون هستی مان رهنمون می‌سازد. ابوسعید ابوالخیر فرماید:  
شاد بودن هنر است،  
شاد کردن هنری والاتر،  
اما، بی‌غمی،

عیب بزرگی است که از ما دور باد!

(اشو) در تأیید سخن ابوسعید ابوالخیر می‌سراید:  
هرگز فرصتی را برای شاد کردن دیگران از دست ندهید،  
چرا که نخست خود شما از این کار سود می‌برید!  
حتی اگر هیچ‌کس نداند شما چه می‌کنید!  
جهان پیرامون شما خشنودتر خواهد شد.  
و همه چیز برای شما بسیار آسان‌تر می‌شود.  
در این جهانم و لحظه اکنون را می‌زییم

اگر کار خوبی هست که می‌توانم انجام دهم،  
یا شادی‌ای هست که می‌توانم به دیگران ببخشم،  
لطفاً به من بگویید!  
نگذارید آن را به تأخیر بیندازم،  
یا از یاد ببرم،  
چرا که هرگز این لحظه را دوباره نخواهم زیست!

اما آن کس که طعم غم را نچشیده باشد، از عطرِ شادی هم بی‌خبر است و مراقب باشیم که شادی یا غم ما را از خود بی‌خود نکند، نگذاریم که غم‌ها ما را ببلعند.

پس، شادی و شغف ما، برخاسته از اشک‌های ماست، یعنی، همانقدر که غم برای لطافت روح ما ضروریست، شادی و شوق نیز برای نرم و نازک کردن روح ما لازم و حیاتی است.

ببینید «هرمان هه» نویسنده ژرف‌نگر در واپسین لحظه حیات خویش در وصیت‌نامه‌اش چه نگاشته:

در زندگی تنها یک وظیفه وجود دارد  
و آن وظیفه، شادی است.

شادی، دلیل بودنمان در اینجاست  
اما همه وظایف،

قوانین اخلاقی و مقررات  
ما را شاد نمی‌سازند،

و از این روست که ما به ندرت یکدیگر را شاد می‌گردانیم.  
اگر انسان برای خوب بودن زنده است

نقط می تواند هنگام شادی

چنین باشد.

هنگامی که او در هماهنگی با خویشتن است

و به کلامی دیگر، هنگامی که او عشق می ورزد

این تنها درس است

تنها درس در جهان

درسی که عیسی آموخت

درسی که بودا آموخت

ر هگل نیز.

برای هریک از ما، مهمترین چیز در جهان

هستی درون ماست!

«اوشو» در بیانی بسیار لطیف می سراید:

اگر به رنج به عنوان تهی شدن فکر کنید.

آن گاه هر شدن شادی را برایتان آشکار می کند.

و وقتی که شادی به سراغتان می آید،

باز هم فقط بنشینید،

و مشاهده اش کنید.

سعی نکنید به آن آویزان شوید!

سعی نکنید نگهش دارید!

سعی نکنید طولانی اش بکنید!

نقط، به سادگی تماشايش کنید.

و کاملاً نسبت به آن بی تفاوت باشید،

اگر آمد، بگذارید بیاید

اگر شما را ترک کرد بگذارید برود.  
سعی نکنید محکم به شادی بچسبید  
وقتی سعی کنید آن را به هر قیمتی حفظ کنید،  
رنج شما به شدت و بزرگی تلاش تان،  
برای حفظ آن شادی خواهد بود.  
آن‌ها به هم متصل اند!  
اگر به هر کدام بیشتر علاقه نشان بدهید،  
بلافاصله دیگری جایگزین آن خواهد شد!  
اکنون دانستیم؛ شادی و غم میوه‌های درخت دانایی و عقل می‌باشند!

### چکیده مطالبه

— اگر زندگی را یک جاده فرض کنید، غم‌ها، سر بالایی و شادی‌ها،  
سرازیری آن جاده هستند!  
— غم و شادی، عطر و طعم خداوند را با خود به همراه دارند!  
— فراموش نکن! ما مثل یک کبوتر هستیم با دو بال غم و شادی!

### ✪ جان کلام:

اشک و لبخند دو موهبت الهی هستند که هر یک برای  
ساخته شدن روحمان ضروری و مفید به نظر می‌رسند!



## عقل چیست؟

در سفر معراج، پیامبر، جبرائیل به او فرمود: چون سفر سختی در پیش داری، خداوند در این سفر سه فرشته برایت گمارده که یکی را انتخاب کنی:

فرشته عقل - فرشته ایمان - فرشته حیا

پیامبر فرشته عقل را انتخاب کرد.

جبرائیل پرسید: چرا فرشته عقل؟

پیامبر فرمود: کسی که عقل داشته باشد، ایمان و حیا هم دارد!

«آشور» در باب عقل می گوید:

به بال‌هایی نیازمندیم،

بال‌های عشق و نه بال‌های عقل.

عقل به پایین می‌کشدت.

قائم به قانون جاذبه است.

عشق سوی ستارگان می‌بردت.

عرفان را در تو جاری می‌سازد

و آن‌گاه می‌یابی آنچه را که ارزش یافتن داشته است.

روشن بینی بلندای چکاد بخرد است.

هنگامی که کسی به تمامی عاقل می‌شود.

به نقطه‌ای رسیده است که؛

سکوت، آرامش، هشیاری و روز و شب از آن اوست.

چه در خواب و چه در بیداری،

نهری از آرامش، لذت و نیایشی که بر او جاری است.

نهری که مائده دنیای «ماورا» است!

عرفا، عقل را همپای علم دانسته و به نور تشبیه کرده‌اند که انسان

را از ظلمات جهل نجات داده و یکی از عوامل تقرب به خلوت حق می‌باشد.

عرفا، دشمن همیشگی «عقل» را «دل» انگاشته‌اند و جدال مستمر

و پیوسته آنان را ناگزیر دانسته و مباحثه میان آن دو را این گونه نگاشته‌اند:

دل گوید: عشق آورده‌ام.

عقل گوید: عشق! عشق چیست؟

دل: مفهوم بودن است!

عقل: بودن، بودن برای چه؟ به کجا؟

دل: به آن بالا!

عقل: تا آسمانها؟

دل: خیلی بالاتر، تا خلوت خاص حضرت عشق!

عقل: چه خوب! من هم می‌توانم بیایم؟

دل: تو، نه! ولی اگر خود را فراموش کنی، با بال‌های (ع) و (ش) و

(ق)، آری!

عقل: چگونه؟

دل: (ع) عبیر است، نسیم دلنواز روح.

(ع) عطر دلنشین ایمان به حضرت دوست است.

(ع) عالم معناست، عینیت است، عهد است، عدم است، نیست

شدن است و دوباره هستی یافتن!

عقل: این همه معنا دارد؟!!

دل: هر کدامشان دنیایی اند، مرحله‌ایی اند، بوی عطر و عبیر را

می‌شنوی، علاقه‌مند می‌شوی، بعد باید دل بگنی، اگر عالم معنا را

می‌خواهی، باید نیست شوی، فنا شوی و بعد «عندالله».

عقل: خب، (ش) چیست؟

دل: (ش) شیرینی آشنایی است، شهد است، شهادت است، شراب

است، سپس، سُکر.

(ش) شمشاد است، قامت بالای دلبر است.

(ش) شقایق است، شوق است، شوق به معشوق را می‌خواهی،

شراب عشقش را بنوش! آنگاه قول دوستی با تو می‌بندد.

یعنی، همان (ق)، قول الهی، قسم الهی، قلم است و قلم، صنع کردگار

است، همه هستی است.

(ق) قدرت رب جلیل است، قاعده هستی است، قامت یار است،

قول دوستی است، آنچه همه محتاج آنیم!

(ق) قسط است، عدالت است، که عاشق به معشوق می‌رسد.

می‌بینی! (ع) و (ق) یکی اند و (ش) شرح این دو است.

همه یکی اند، همه عشق‌اند! یعنی، بالاترین!

عقل: بالاتر هم هست؟

دل: آری بالاتر هم هست؛ دوست داشتن!

عتل: آن دیگر چیست؟

دل: دوست داشتن با (د) آغاز می‌گردد.

(د) دعای سحرگامی است، دعوت به دیدار است، دل پُر درد است، دیدگانت سرریز خون می‌شود، دیوانه باید بشوی، دیگر از عشق گذشته‌ای!

بعد، می‌رسی به (و) او واحد است، حضرت عشق!

واجب الوجود از اسماء اوست.

وادی درد است، اگر عاشقی!

وارث مهربانی است، اگر دل بدهی.

(و) وصف زیبایی

وصل عاشق و معشوق است.

(و) وهم سبز دوست داشتن است.

اما، (س):

(س) یعنی، سبحان الله بگویی،

سوگند یاد کنی

و

سبوی نفس را بشکنی

آنگاه

ساغر عشق را نوش کنی

و

ساقی مجلس مستان شوی

سپس

سالک راه شوی، تا ... چکاد هستی.

(س) یعنی،

سجاده نمازت را پهن کنی  
سرشار از عشق شوی و سرشک

تا

سراج راه شوی و سرقند بمانی.

آنگاه

سروش آسمانی را به سرو، در دل می شنوی

سپس

سزاوار پرستیدن

اگر

سُفال قنت را در راه دوست بشکنی!

آنگاه می رسی به «ت»:

(ت) یعنی،

تَبَارَكَ اللهُ به سویت می نگرد!

اگر

تباه کنی نقت را

سپس

تاراج رفتن دلت را با کجاوه عشق شاهد باشی.

اگر

تجسم عینی عاشقی شوی

تپش دلت را می شنوی

که

تمثیل عشق شدی!

سپس می‌رسی به (د)، همان‌که:

داغ درد و دریغ بر پیشانی دل دارد،  
از دوری دلیر!  
اگر حضرت عشق دستی بر دلت کشید.  
درخشش نور را در دل می‌بینی!

سپس

دف زنان و سماع کنان

به

دیار دلیر که همان

دهکده دلدادگی است، گام می‌گذاری!  
آن‌گاه می‌رسی به (الف) قامت دوست؛ در این لحظه باید  
با اخلاص، احرام پوشی!

و

اعتکاف پیش‌گیری

آن‌گاه حضرت عشق اجابت می‌کند،  
و این لطیف‌ترین اجر توست!

سپس

انجیل به دست می‌نشینی

و

انظار خود را با یک لقمه

اغماض باز می‌کنی.

وقتی رسیدی به (ش)، یعنی، نیمه راه را آمدی، آن زمان است که،

شاهد شکر دهان

و

شاعر شکر گفتار می شوی

و

شاکر به درگامش

و

شایسته زیستن با عشق

اگر

شناختناک و شوقمند در تعالی روح بکوشی.

و

شراب بی خویشی را نوش کنی

و

شرح دلدادگی خود را بیان،

که

شرط عاشقی همین است!

میس می بویی،

شمیم شوقناک عشق را

و دلت، شرحه شرحه می گردد،

در شوق دیدار دلبر.

در این لحظه است که،

شبیبه حضرت عشق می شوی!

دوباره می رسی به «ت»، از آن رد شو که قبلاً برایت گفته ام، ولی «ت»

آمده است که به تو بگوید:

یا

توکل

تلاش کن!

ولی

تسلیم باش!

بالاخره می‌رسی به آخر کار؛ یعنی، «ن» نا دوست داشتن! کامل شود.  
در اینجا اگر،

نادم باشی از لغزش هایت

ناجی خواهد آمد، یعنی،

نور نجات بخش

سپس

نکته شب‌نم و پاکی را می‌بویی!

و

نگاهبان حضرت عشق می‌شوی و عمری به،

نیایش یار می‌پردازی و آنگاه

ندیم عشق می‌شوی و در آخر جوهر هستی را

نوش می‌کنی و همه‌ی وجودت حضور سبز او می‌گردد و لا غیر!

دل لحظه‌ای سکوت کرد و روی به عقل کرد و گفت:

اینجا خلوت خاص حق است، دیگر جای تو نیست!

دیگر تو، توان فهمیدن، حتی شنیدن آن را نداری.

باید بروی دنبال کارت، بی همان استدلال‌های چوبین!

عقل با دلخوری سر به پایین انداخت و در حالی که انگشت حیرت به

دندان می‌گزید رفت تا در بستر زمین، یقه‌ی یک فیلسوف نهیلیسم را

بگیرد!



دل طربناک و ترانه خوان به سوی «پژواک رنگین کمان» پرگشود تا  
سیر سفره دوست، لقمه نور نوش کند!  
«هلن کلر» عقل را به دانایی تعبیر کرده و بسیار زیبا می‌سراید:  
دانایی قدرت است.

نه!

دانایی سعادت است  
چرا که دانایی، دانشی گسترده و ژرف  
شناخت هدف‌های راستین از دروغین  
و پدیده‌های والا  
از مفاهیم پست است!

«پائولو کورنلیو» ثمره‌ی عقل را «خوب فکر کردن می‌داند و از قول  
«کنفوسیوس» چنین می‌گوید:  
خوب فکر کردن یعنی، بدانی چگونه از ذهن و قلب،  
از نظم و احساس استفاده کنی،

وقتی چیزی را بخواهیم،  
زندگی ما را به طرف آن راهنمایی می‌کند.  
اما، از راه‌هایی که انتظارش را نداریم  
خیلی پیش می‌آید که گیج بشویم،  
چون این راه‌ها ما را به شگفت می‌آورند  
و فکر می‌کنیم در مسیر اشتباهیم!  
برای همین می‌گوییم: بگذار احساسات تو را راهنمایی کند،  
اما، برای ادامه‌ی این راه، نظم داشته باش!  
پس دانستیم، اندوه که مولود رنج است، برای ساخته شدن روح

آدمی و تقرب به خداوند ضروری است. اما گفتیم: رنج‌هایی که تقدیر و خواست خدا باشد، نه رنج‌هایی که به دست خودمان برای خوشتن به وجود می‌آوریم، اما چه کنیم که کمتر دچار اشتباهات و در نهایت در برابر اندوه و رنج‌ها، خودساخته شویم؟ چه کنیم تا از آنهایی نباشیم که به فرزندان فردهایمان بگوییم:

«ما را زندگی ساخت، خدا کند شما را اندیشه سازد!»

و این مهم را بدانیم که «جوان بودن، عذر موجهی برای اشتباه کردن نیست!» زیرا!  
گاه نخستین اشتباه،

آخرین اشتباه زندگیمان می‌گردد!

«آنتونی رابینز» با بیانی فهیم می‌گوید:

موفقیت نتیجه تشخیص درست است.

تشخیص درست نتیجه تجربه است.

تجربه نیز اغلب نتیجه تشخیص نادرست است.

اما چگونه می‌توان از تشخیص نادرست پرهیز کرد؟

خداوند در سوره زمر آیه ۱۷ پاسخ می‌دهد:

فَبَشِّرْ عِبَادِ الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ أُولَئِكَ الَّذِينَ هَدَاهُمُ اللَّهُ وَأُولَئِكَ هُمْ أُولُوا الْأَلْبَابِ

«آن بندگان را به رحمت من بشارت ده که چون سخنان را بشنوند نیکوترین آن را عمل کنند. آنان هستند که خدا آنها را به لطف خاص خود هدایت فرموده است و هم آنان به حقیقت، خردمندان عالمند!»

فقط مشورت!

شادکام، انسانی است که در همه امور یا فرزانشان به مشورت می‌پردازد که طبعاً در این مسیر حرکت کردن حرکت در بستری است که انسان طعم خوشبختی و نیکبختی را حتماً می‌چشد، اما برآستی فرق بین انسان خوشبخت و انسان بدبخت چیست؟

در یک کلام!

خوشبخت، کسی است که

از دیگران عبرت گیرد

و بدبخت، کسی است که

مایه عبرت دیگران گردد!

پس مشکلات قسمت دوم را که «مشکلات خود ایجاد می‌شود» می‌نامیم می‌توانیم با تفکر و مشورت و اندیشه توأم با عمل و در بستر:

تلاش ، توکل ، تسلیم

⇩                      ⇩                      ⇩

و بر سه پایه: امید ، ایمان ، عشق

بنا نهیم که یقیناً شاهد مقصود را به آغوش خواهیم کشید و معضلات خود را رفع خواهیم نمود.

ظریفی گوید: اگر «م» مشکلات را برداریم، می‌شود!؟! ... ببینید! پس آن قدرها هم سخت نیست، اما یک چیز مهم را فراموش نکنید! در هندسه نزدیکترین فاصله بین دو نقطه، خط راست است، اما در زندگی دورترین فاصله بین دو نقطه خط راست است و همیشه دوراه وجود دارد، یکی از آنها آسان و تنها پاداشش این است که آسان است و راه دیگر سخت اما پاداشش نیک فرجامی است!»

و طبعاً پاک اندیشان و راست قامتان در زندگی چون بر بستر عقیده و حقیقت حرکت می‌کنند، رنج‌های بی‌شماری را تحمل خواهند کرد که در این میان یکی از رهیافت‌های نجات و آرامش ما، «دعا» است! راستی!

راجع به دعا چه می‌دانید؟  
 آخرین باری که دعا کردید کی بود؟  
 لطفاً کمی راجع به «دعا» فکر کنید  
 تا در فصل بعدی به آن بپردازیم!

### چکیده مطالب:

— عقل، یگانه چراغ راه ما در این ظلمتکده است!  
 — اگر می‌خواهید قدرت داشته باشید، در تعالی عقل خود کوشا باشید.  
 — عقل نیز مانند شادی و غم موهبتی است خدادادی و ما همه با یک میزان عقل به دنیا می‌آییم، ولی در طول زندگی با کسب تجربه از دیگران می‌توانیم این موهبت خدادادی را افزون کنیم!

### ❁ جان کلام:

یکی از دلایل حیات و مهمترین وظیفه ما در این جهان تلاش در کسب و افزایش عقل و دانایی است!

## چرا و چگونه دعا کنیم؟

«شاد کردن قلبی با یک عمل، بهتر از هزاران سر است که به نیایش خم شده باشد!»  
مکملدی،

بدیهی است، آنچه در نهایت رنج و تألم انسان را تسلی و آرامش می‌دهد، گفتگو با آن قدرت مطلق مهربان است و این یکی دیگر از مزایای رنج است، هرچند که انسان بایستی در شرایط شادی هم حضور خداوند را مانند لحظات غبارآلود اندوه احساس کند ولی در یلدا شب‌های بی‌کسی ظلمانی‌اش آنگاه که غم حتی مجال آمد و شد آه را بر گلویش می‌بندد، آنگاه تمام رنج‌ها و گفته‌هایش قطرات اشکی می‌شود که بر سجاده سبز دعایش می‌ریزد و از آن یگانه لطیف، راه نجات را می‌طلبد.

(مسیح مقدس) در انجیل می‌فرماید:

طلب کن، به تو اعطا خواهد شد!

جستجو کن، خواهی‌اش یافت!

در را بزن، به رویت گشوده خواهد شد!

و (مولانا) با نگاهی به انجیل می‌سراید:

گفت پیغمبر که چون کوی دری  
 عاقبت زان در بیرون آید سری  
 چون نشینی بر سر کوی کسی  
 عاقبت بینی تو هم روی کسی  
 چون ز چاهی برکتی هر روز خاک  
 عاقبت اندر رسی در آب پاک  
 در این مرحله، نیایش و دعا نیمه‌ی گمشده‌ی دیگر انسان است که  
 با تمام وجود خویش او را فریاد می‌زند.  
 «جی پی وسوانی» - عارف هندی - حکایت لطیف و ژرفی را  
 درباره‌ی دعا می‌گوید:

#### حکایت مردم شهر پابرهنه:

شهری بود به نام «شهر پابرهنه‌ها». در یک صبح سرد زمستانی  
 مردی وارد این شهر شد. وقتی که از قطار پیاده شد، متوجه شد  
 ایستگاه قطار آنجا، مانند همه‌ی ایستگاه‌های قطار مملو از جمعیت  
 بود و مسافران می‌کوشیدند از میان جمعیت راه خود را باز کنند و به  
 قطار مورد نظرشان برسند. مرد در نهایت شگفتی متوجه شد که  
 همه‌ی آنها پابرهنه هستند.

هیچ کس کفش به پا نداشت. او از ایستگاه بیرون آمد و سوار تاکسی  
 شد. در تاکسی متوجه شد که راننده هم کفش نهوشیده است.

بنابراین از راننده پرسید: «بیخشید، چرا مردم این شهر بر خلاف  
 مردم شهرهای دیگر کفش به پا ندارند؟»

راننده گفت: «بله، درست است، چرا ما کفش نمی‌پوشیم؟ چرا؟»

مرد وقتی که به هتل رسید، دید که مردم آنجا هم پابرنه هستند. مدیر، صندوقدار، باربرها، پیشخدمت‌ها همه پابرنه بودند. از یکی از آنها پرسید: «می‌بینم که شما کفش به پا ندارید. آیا چیزی درباره‌ی کفش نمی‌دانید؟»

پیشخدمت گفت: «چرا، ما کفش را می‌شناسیم.»

– پس چرا کفش نمی‌پوشید؟

– بله درست است. چرا کفش نمی‌پوشیم؟

– نمی‌دانید که کفش، پا را در برابر سرما محافظت می‌کند؟

مرد گفت: «البته که می‌دانم. آیا آن ساختمان را می‌بینی؟ آن ساختمان یک کارخانه‌ی تولید کفش است. ما از داشتن آن به خود می‌بالیم و هر یکشنبه آنجا جمع می‌شویم تا به سخنان مدیر کارخانه درباره‌ی فواید کفش گوش دهیم.»

– پس چرا کفش نمی‌پوشید؟

– آه درست است، چرا کفش نمی‌پوشیم؟

آری! مانند: اهالی آن شهر همه‌ی ما به دعا اعتقاد داریم. همه‌ی ما ایمان داریم که دعا می‌تواند بسیاری از خواسته‌های ما را تحقق بخشد. می‌دانیم که دعا می‌تواند معجزه بیاورند، ما را تغییر دهد، زندگیمان را متحول کند و ما را احیا کند. ما از نیروی اعجازانگیز دعا آگاهیم. با این حال دعا نمی‌کنیم. چرا؟ سوال همین جاست. چرا دعا نمی‌کنیم؟

(پائولو کوئلیو، دعا کردن را در حکایت لطیفی چنین می‌نگارد:

زن کشاورزی بیمار شد، کشاورز به سراغ یک راهب بودایی رفت و از او خواست برای سلامت همسرش دعا کند.

راهب دست به دعا برداشت و از خدا خواست همه‌ی بیماران را شفا بخشد.

ناگهان کشاورز دعای او را قطع کرد و گفت: «صبر کنید! از شما خواستم برای همسرم دعا کنید و شما دارید برای همه‌ی بیماران دعا می‌کنید!»

راهب گفت: «من دارم برای همسرت دعا می‌کنم.»

کشاورز گفت: «اما برای همه دعا کردید، با این دعا، ممکن است حال همسایه‌ام که مریض است، خوب بشود و من اصلاً از او خوشم نمی‌آید.»

راهب گفت: «تو چیزی از درمان نمی‌دانی، وقتی برای همه دعا می‌کنم دعاهای خودم را با دعاهای هزاران نفر دیگری که همین الان برای بیماران خود دعا می‌کنند، متحد می‌کنم، وقتی این دعاها با هم متحد شوند، چنان نیرویی می‌یابند که نا درگاه خدا می‌رسند و سود آن نصیب همگان می‌شود.»

دعاهای جدا جدا و منفرد، نیروی چندانی ندارد و به جایی نمی‌رسد! «دکتر شریعتی» معتقد است: «آنگاه که تقدیر واقع نگردید، از تدبیر نیز کاری ساخته نیست خواستن اگر با تمامی وجود و با بسیج تمامی اندام و نیروهای روح و با قدرتی که در آن صمیمیت هست تجلی کند، اگر همه هستی‌مان را یک خواهش کنیم، یک خواهش مطلق شویم و اگر با هجوم و حمله‌های صادقانه و سرشار از یقین و امید و ایمان «بخوایم» قطعاً پاسخ خواهیم گرفت!»

و در خصوص نحوه دعا کردن می‌گوید: «دعا باید همچون سخن گفتن طفلی باشد با پدرش، هرچه گستاخانه‌تر و مصرانه‌تر - همچون طلب



کار - دعا بشود، به اجابت نزدیکتر است!»  
نگارنده در فرایند دعا کردن دکتر می نگارد:  
اگر چنین دعا کنید  
آنگاه در انتظار اجابت آرزوهایتان بمانید  
شتابناک و سینه چاک

با اشتیاقی لجام گسیخته

مانند: میزبانی که پشت پنجره  
منتظر آمدن قطعی میهمانش لحظه شماری می کند  
و اکنون عطر و بوی رسیدن را در مشام خویش احساس می کند!  
(شبلا گراهام) نیز شتابناک و شبیفته، کلام دکتر را به نوعی دیگر  
می سراید:

اگر چیزی را جداً بخواهید هر چه را بخواهید می توانید به دست آورید  
شما باید آن چیز را آن قدر با شوق و از صمیم قلب بخواهید که از پوست  
فوران کند  
و به اثری که جهان را

خلق کرده است متصل شود!

(آشو) دعا را این گونه می بندارد:

شما هر چه بخواهید می توانید بر خود تحمیل کنید.

اما، لحظه ای که احساس می کنید

نمی توانم بیشتر از این بروم!

به دعا متصل می شوید.

در آن لحظه، با صدای بلند خدا را بخوانید و به او بگویید:

تا آن جا که می شد با پاهای لنگانم آمدم.

اما از این جلوتر در توانم نیست،

حالا تو از من مراقبت نما!

آن گاه، در انتظار شگفتی‌های حیرت‌انگیز بمانید که بزودی رخ می‌دهد!

### حکایت پیرو کوری و دعا:

اما، «پیرو کوری» - همسر ماری کوری - نوع دیگری از دعا را برای ما بازگو می‌کند:

یک روز «پیرو کوری»، یکی از نامزدهای جایزه‌ی علمی نوبل، در آزمایشگاهش بر روی میکروسکوپی خم شده بود و در آن نگاه می‌کرد. دانشجویی وارد شد و متوجه میکروسکوپ نشد. تصور کرد که پیرو کوری مشغول دعا کردن است. پس آهسته به طرف در خروجی آزمایشگاه رفت، اما پیرو کوری او را صدا زد.

دانشجوی مزبور گفت: «استاد، تصور کردم که شما مشغول دعا کردن بودید.»

پیرو کوری با سادگی معمولش گفت: «بله، من مشغول دعا کردن بودم.» و بعد به سراغ میکروسکوپش رفت. سپس اضافه کرد: «همه‌ی علوم، تحقیقات و مطالعات، دعاهایی هستند که خدا رازهای ابدیش را بر ما آشکار می‌کند، زیرا خداوند رازهایی دارد و فقط زمانی پرده از آنها برمی‌دارد که انسان مشتاقانه به جستجوی گشودن آنها باشد. خداوند همه‌ی رازهایش را عیان نکرده است، بلکه پیوسته خود، برنامه‌ها و حقایقش را بر کسانی که به جستجوی آنها هستند منجلی می‌کند.»

دکتر «الکسیس کارل» گوید: «نیایش، کشش روح است بسوی کانون

غیر مادی جهان و اساس تیایش بر دو پایه استوار است: فقر - عشق.»  
و معتقد است که بهترین نیایش، نیایشی است که بخاطر دیگری  
باشد که به مراتب اثر بخش تر است.

«جی. ای لسینگ» کامل ترین دعا را شکرگزاری از خداوند می داند  
و می گوید:

تها فکر حق شناسانه درباره ی خدا،

کامل ترین دعاست.

اما «جین اینگلو» سخن جالبی راجع به دعا دارد، او می گوید:  
«در طول زندگی، خدا را شکر کردم که تمام دعاهایم را مستجاب نکرده  
است.»

ولی «جبران خلیل جبران» با دلگیری خاصی می گوید:  
«شما که در دردمندی نیایش می کنید، گاش! در شادمانی و روزهای  
فراوانتان نیز نیایش می کردید.»

«دکتر شریعتی» با دلی پُر درد می گوید: «نیایش تجلی اندیشه های  
بزرگ است که نیازهای بزرگتر و دردناکتری دارد، مثل: احساس باز  
ماندن از کمال در سلسله تکامل، به سوی خدا و محروم شدن و عقب  
ماندن از گروهی که توانستند در این راه خود را لِه کنند. این افکار چنان  
وحشتی را در دل - انسانی که فراتر از دیگران می اندیشد - بر پا می کند  
که برای دیگران قابل درک نیست.»

سپس اشاره ای دارد به سوره والعصر در قرآن کریم:  
«قسم به زمان که انسان ها همه در زیان کاری اند، مگر آنان که به خدا  
ایمان آورده و نیکوکار شدند و به درستی و راستی و به هایداری در  
دین بکدیگر را سفارش کردند و به حفظ دین و اطاعت حق ترغیب و

تشویق کردند.»

و گوید: هر بار که آن را خواندم به طول قرن‌ها و به وسعت رودها گریستم.

«جی پی وسوانی»، با نگاهی عارفانه و عاشقانه درباره‌ی دعا می‌گوید:

«لازم نیست که دعاهای معین و مُدَوَّن به خدا بکنیم. دعا باید خودانگیز باشد و از قلبی مالا مال از عشق برخیزد. ممکن است یک نگاه پر محبت یا آهی عمیق نزد خدا بیش از هزاران دعای معین و مدون روزانه پذیرفته شود. برای دعا حس و عاطفه لازم است، زیرا مهم‌تر از کلماتی که به زبان می‌آوریم، موج عشقی است که این کلمات در بر دارند!»

حکایت آه عاشقی:

کارگری هر روز بعد از اتمام کار در کارخانه برای انجام مراسم نیایش عصر به معبد می‌رفت. یک روز به دلیلی در کارخانه گرفتار شد و نتوانست به آغاز مراسم برسد. پس از اتمام کارش به سوی معبد دوید. وقتی که به آنجا رسید دید که «پوجاری» کاهن معبد بیرون می‌آمد.

کارگر پرسید: «آیا مراسم دعا تمام شده است؟»

پوجاری گفت: «بله، مراسم تمام شده است.»

مرد کارگر آهی حاکی از اندوه کشید. پوجاری با مشاهده‌ی اندوه او

گفت: «آیا حاضری آه اندوهت را با ثواب به جا آوردن مراسم نیایش

عصر یا من عوض کنی؟»

مرد کارگر گفت: «بله، با خوشحالی حاضرم این کار را بکنم.» زیرا

همیشه مراسم نیایش عصر را به جا آورده بود، اما پوجاری گفت:  
«همان آه صمیمانه و ساده‌ی تو ارزشمندتر از همه‌ی مراسم نیایشی  
است که من در تمام عمر خود به جا آورده‌ام!»

مناجات کودکی‌های «جان مالپولا» را می‌خوانیم. آیا می‌توانید  
نکته ژرف و نازکی که در این نیایش کودکانه هست، دریابید:

یک پسر کوچک

به یک ستاره نگاه کرد

و گریه را سر داد

ستاره گفت:

پسر، چرا گریه می‌کنی؟

پسر گفت:

تو خیلی دور هستی

من هرگز قادر نخواهم بود

تو را لمس کنم

ستاره پاسخ داد

پسر اگر من هم اکنون

در قلب تو نبودم

تو نمی‌توانستی

مرا ببینی!

یک خبر خوش! آن نکته ژرف و لطیف این است که اگر شما  
خداوند را صدا می‌کنید و از نیایش خود با او لذت می‌برید، یقین  
داشته باشید که:

«خداوند در دل شما مخیل گزیده است.»

باز هم حکایت بالا را بخوانید و مفهوم واژگان آن را زیر زبان دل  
مزه مزه کنید!  
راستی نابه حال نیایش بامزه خوانده‌اید؟ پس برای تغییر آب و  
هوای دلتان بخوانید:

### نیایش بامزه!

کشیشی در یک صبح به قصد شکار حرکت کرد بعد از ساعتی،  
چند کبک با تنگ خود زد. در راهش سوی مقصد، با یک خرس  
خاکستری روبرو شد. کشیش هیجان‌زده از درختی بالا رفت.  
چشمانش را به سوی آسمان دوخت و گفت: ای خدا! آیا تو دانیال را  
از کمینگاه شبر نجات ندادی؟ هم‌چنین بونس را از شکم نهنگ؟ آه!  
خدایا استدعا می‌کنم مرا هم نجات بده! ولی خدایا، اگر نمی‌توانی به  
من کمک کنی! لطفاً به آن خرس هم کمک نکن!!  
حال به نیایش لطیف و ساده‌ی جی. پی. واسوانی - عارف هندی -  
گوش می‌دهیم که برایمان می‌سراید:

دریا بی کران است و زورق من کوچک.

به «تو» توکل می‌کنم که همه کس را حمایت می‌کنی.



بامن بمان که ظلمت شب از راه می‌رسد.

وقتی که هیچ یابوری نیست و آسایش گریخته است،

خدایا! ای یاور بی‌کسان با من بمان!

در هر لحظه به حضور «تو» نیازمندم!

چه چیزی جز لطف «تو» می‌تواند ترس‌ها را در هم شکند؟

چه کسی جز «تو» می‌تواند راهنما و پناه من باشد؟  
در روزهای ابری و آفتابی با من بمان!



از هیچ دشمنی نمی‌هراسم، چون «تو» در کنار منی!  
آنجا که «تو» هستی اشک‌ها سوزنده نیستند،  
مرگ هم تلخ نیست.  
اگر با من بمانی، همیشه پیروزم.



کشتی‌هایم به دریا رفته‌اند.  
حتی اگر بادبان‌ها و دکل‌های شکسته بازگردند،  
به دستی اعتماد دارم که هرگز شکست نمی‌خورد!  
و از پلیدی، نیکی به بار می‌آورد.  
حتی اگر کشتی‌هایم در هم شکنند  
و همه امیدهایم غرق شوند  
فریاد می‌زنم: به «تو» اعتماد می‌کنم!

به تعبیری دیگر، نیایش، گفتگوی لطیفی است با حضرت دوست  
و خواندن اوست به زیباترین و سبزترین واژگانی که او دوست دارد.

اما، خواندن خداوند با کلماتی که او دوست دارد یعنی چه؟

توجه فرمایید! اگر من و شما که از مدت‌ها قبل با هم خلوتی  
داشتیم و دلمشغولی عزیزی برای هم بودیم، یک کلمه بصورت رمز  
بین ما باشد مثل: «باران» یک روز که شما مشغول صحبت در جمع  
دوستان خود هستید، کسی می‌آید و به شما می‌گوید: شخصی آمده و  
می‌گوید: که با شما کار دارد. شما می‌گویید: صبر کنید الان می‌آیم. ولی

این بار می‌آید و می‌گوید: که شخصی آمده و می‌گوید: من (باران) هستم و شما به محض شنیدن واژه (باران) به یاد خاطره شکرین مشترک‌کنان افتاده و چهره‌تان شاداب گشته، از اطرافیان عذر می‌خواهید و فوراً به محل ملاقات می‌روید.

این نوع یعنی، خواندن کسی با کلماتی که او دوست دارد، خداوند هم دوست دارد که او را بخوانیم از لسانی که هرگز آلوده نبوده و با واژگانی که هرگز کسی را جز او نخوانده‌ایم، با دهانی که هرگز گناه نکرده‌ایم! اما مگر دهان بی‌گناه هم یافت می‌شود؟  
مولانا می‌گوید: آری!

گر نداری تو دم خوش در دعا	رو دعا می‌خوان ز اخوان صفا
بهر این فرمود با موسی خدا	وقت حاجت خواستن اندر دعا
کای کلیم‌الله ز من میجو پناه	با دهانی که نکردی تو گناه
گفت موسی من ندارم آن دهان	گفت ما را از دهان غیر خوان
از دهان غیر کسی کردی گناه	از دهان غیر برخوان کای اله

اما به تعبیری دیگر (نیایش)، پاک کردن دل است از غبار آلودگی‌ها و بارور کردن درخت ایمان در گلستان روحمان!  
حکایت لطینی از دعا و ایمان برایتان بگویم:

### حکایت ایمان:

روزی یک کشتی در دریا اسیر طوفان شد، از تمامی مسافران فقط دو نفر ماندند که به سختی خود را به جزیره‌ای رساندند. یکی از آنان فردی با ایمان و دیگری بی‌ایمان بود.

یک روز بعد از دعاهاى زیاد - توسط فرد با ایمان - از کنار دریا



به طرف کلبه آمدند؛ ناگهان دیدند که کلبه‌شان آتش گرفته. مرد بی‌ایمان گفت: «لعنت به این شانس که این همه، نتیجه‌ی دعاهاى تو است!!»

مرد با ایمان گفت: «حتماً این هم حکمتی دارد نباید نگران باشیم، زیرا خداوند ما را می‌نگرد!»

فردای آن روز یک کشتی به جزیره آمد و آنها را نجات داد. ناخدای کشتی گفت: «دیروز ما دود را دیدیم و فکر کردیم حتماً به کمک احتیاج دارید و به طرف جزیره آمدیم.»  
«امانول، بعد از شنیدن این حکایت می‌گوید:

وقتی ایمان داشته باشیم همه چیز به سوی یگانگی با خدا در حرکت است، آن‌گاه موانع دارای معنا و مفهوم و به شکل متفاوتی خواهند بود. از دیدگاه بشری

این موانع

بازدارنده هستند

اما در بینش الهی

آگاهانه و آموزنده‌اند!

حمام روح !!

یک سوال: «چرا دستان را می‌شوید؟»

حتماً جواب می‌دهید: «برای رفع غبار!»

می‌پرسم: «با غبار نشسته بر دل چه می‌کنید؟»

جواب می‌دهید...؟!!

سوال بعدی: «جسمتان را چرا استحمام می‌کنید؟»

جواب می دهید: «برای رفع آلودگی.»

می پرسیم: «روحتان را کجا استحمام می کنید؟»

جواب می دهید: «.....؟!»

براستی حمام روح شما کجاست؟!

سوال بعدی: «ظاهر و اندام خود را در کجا می بینید که کاستی های آن را برطرف کنید؟»

جواب می دهید: «در آینه.»

می پرسیم: «روحتان را در کجا می بینید؟»

جواب می دهید: «...؟!»

به راستی آینه ی روحتان کجاست تا کاستی های آن را در آن ببینید؟

شما بهترین خوردنی ها را با وسواسی خاص جمع کرده و به دهان

می گذارید و آن می شود غذای جسم شما!

اما، غذای روح شما چیست؟

چه چیزی عزیزتر و لطیف تر از واژگان صورتی با حضور شفاف

اشک شوق در کنار سجاده سبز، زیر نگاه آبی آرام حضرت دوست

می باشد؟

نظر شما چیست؟ به سوالات قبلی خودتان جواب دهید!

اما، یکی از زیباترین صورت های نیایش نماز است که در همه

ادیان به نوعی حضور دارد. چنانچه گفته اند:

هر گاه می خواهید با خدا صحبت کنید،

نماز بخوانید!

و هر گاه می خواهید خدا با شما صحبت کند،

قرآن بخوانید!

جرا و چگونه دعا کنیم؟ مکر ۲۰۱

گوش جان می سپاریم به نیایش نیاکان تشنگی - امام حسین (ع) - که در ظهر عاشورا، در آخرین لحظه های حیات دنیوی خویش، روی به آسمان عطشناک دنیا کرده و می سُراید:

یا عُدَّتِي عِنْدَ شِدَّتِي (ای که به من وعده می دهی در سختی ها)  
و یا عَوَّثِي فِي كُرْبَتِي (وای پناه من در گرفتاری ها)  
أخْرُسِنِي بِعَيْنِكَ الَّتِي لَا تَنَامُ (نگاهبان باش مرا به چشمانی که خواب ندارد)

وَ أَكْفِنِي بِرُكْنِكَ الَّذِي لَا يُرَامُ (و کفایت نما مرا به ستونی که ریزش ندارد).

به تعبیری دیگر: نیایش، شناختِ خویشتنِ خویش است، به این معنا که انسان در حضور آن یگانه نقاط ضعف خویش را بیان کرده و از او می خواهد که آن نقاط ضعف را به نقاط قوت تبدیل نماید، در حقیقت خود را نقد می کند.

(دکتر شریعتی) در تکمیل این نظریه خود می گوید:

خدایا! آرامشی به من عطا کن

تا بپذیرم آنچه را نمی توانم تغییر دهم.

شجاعتی به من ده تا چیزهایی را که می توانم، تغییر دهم.

و عقلی، که تفاوت میان این دو را تشخیص دهم!

اما چرا می گویند اگر با دلی شکسته، نگاهی خیس و استمراری

نوام با بقیین هر دری را بکوبید باز می شود؟ به دو دلیل:

۱- قدرت رازگان

۲- دو طرفه بودن هر عملی در این جهان

### ۱- قدرت و ازگان:

اگر بدانیم و ازگان چه قدرت عظیمی دارند در به کار بردن کلمات  
دقت فزاینده‌ای را به کار می‌بردیم. برایتان بگویم و ازگان دارای عطر و  
بوی طعم و مزه و احساس و در نهایت قدرت شگرفی هستند!  
نبر، هیزم را می‌شکند

و سنگ، شیشه را.

کلمات لطیف، روح را

متعالی

و کلمات کثیف می‌توانند روح را

مناشی

کنند!

### ● و ازگان عطر و بو دارند!

یک سبد گل یاس را در یک صبح بهاری تصور کنید که مجبوری سر  
میز صبحانه‌تان و در پیش روی شما نهاده، رنگ لطیف و سبید یاس با  
رابعه دلپذیرش تمام هستی‌تان را به شمع می‌آورد. نگاه کنید و حالا  
بر بکشید! وه که چه عطر دلپذیری!!

اینک به بیرون از شهر می‌روید، بعد از طی چند ساعت، در میان  
جاده پیاده می‌شوید و به یکی از آبریزگاههای وسط جاده مراجعه  
می‌کنید. خوب نگاه کنید! بوی آمونیاک در فضای نمناک و نمور و  
مُتَعَفِّن آن پیچیده، در گوشه و کنار آبریزگاه فضولات و کثافتی ریخته  
شده، چه سحنه نهوع‌آوری، بوی گند تمام فضا را پر کرده، حالا نفس  
عمیقی بکشید! می‌توانید.....؟!!

در آن لحظه احتمالاً دوست ندارید که نفس بکشید!

پس، واژگان دارای عطر و بو هستند.

● واژگان طعم و مزه دارند!

یک لیمون ترش را در نظر بگیرید، که آن را با چاقو به دو نیم کرده، سپس یک نیمه‌ی آن را فشار داده و در دهان خود می‌چکانید. چه احساسی دارید؟ در همین حال ملاحظه می‌کنید که غدد بزاقی دهانتان ترشح می‌کند و جبین و چروکی در صورتتان پدید می‌آید.

اکنون تصور کنید یک بسته شکلات (کاکائو) را به دو نیم کرده و یک قسمتی از آن را در دهان می‌گذارید، خوب آن را مزه‌مزه کنید، ببینید چه طعم شیرینی دارد. حال وضعیت قبلی را ندارید و احساس شیرینی دارید، پس، واژگان دارای طعم و مزه هم هستند!

● واژگان احساس دارند!

در یک پگاه بهاری، پروانه‌ای را بگیرید که با بال‌های زرد و صورتی بر بالای گل سرخ در پرواز است و برگ‌لبه‌های آن گل که از شب قبل شبمنی بر آن محمل گزیده، می‌نشیند و شاخک خویش را در دل گل سرخ فرو برده و شیره جان گل را می‌نوشد. تصور کنید چه صحنه‌ی دلپذیر است!!

اینک بچه‌گریه‌ای را تصور کنید که در یک غروب زمستان با چشمانی وحشت‌زده در عرض خیابان سرگردان است که به ناگاه کامبونی از راه می‌رسد و بچه‌گریه در زیر جریخ آن کامبون له می‌شود و محتویات مغز او در روی آسفالت پراکنده می‌شود. به این صحنه نگاه کنید! حتماً دوست ندارید که نگاه خود را ادامه دهید.

اینک دانستیم: واژگان هم‌چون سیم‌های برق با خود بار الکتریکی عظیم رن‌ناده‌نی «احساس» را حمل می‌کنند و از قدرت نامریی

فزاینده‌ای برخوردارند که غالب مردم از آن بی‌خبرند!

حال که از قدرت وازگان باخبر شدیم، خوب است جدیدترین آزمایش دانشمندان را به منظور نشان دادن آثار دعا بر گیاهان بخوانیم. یکی از دانشمندان اروپایی یک گیاه خانگی را مانند: «دیفن باخیا» مدت‌ها در اتاق خویش نگهداری می‌کند و به سربرگهای آن دستگاه آنفالوگرافی<sup>۱</sup> وصل می‌کند. سپس سر ساعت ۱۲ هر شب برای گیاه دعا می‌کند؛ به محض دعا کردن، گیاه حساسیت نشان داده و آثار آن در دستگاه آنفالوگرافی ثبت می‌شود. برای اطمینان از این اثر، دانشمند مذکور به پیشنهاد چند نفر از محققین به یکی از نقاط دور دست شهر رفته، و محققین مذکور را در کنار گیاه می‌گذارد تا در موقع لزوم آثار دعا را ثبت کنند.

باز هم سر ساعت ۱۲ شب شروع به دعا کردن می‌کند و در مقابل چشمان حیرت‌زده محققین دستگاه، رأس ساعت مذکور شروع به کار می‌کند.

برای حصول اطمینان، دانشمندان مربوطه با یکدیگر قرار می‌گذارند که مثلاً: اگر آنها در حال حاضر در انگلستان هستند، محقق مورد نظر به کشور آلمان برود که هم از نظر زمان دارای اختلاف می‌باشد و هم در فاصله‌ای بسیار دور هستند.

دانشمند مذکور به کشور آلمان رفته و باز هم سر ساعت ۱۲ شب

---

۱- دستگاه آنفالوگرافی دستگاهی است که جهت آزمایش و اخذ نوار مغزی برای انسان‌ها استفاده می‌کند، دارای گیرنده‌های کوچکی است که آن را به نوبی انگشتان دست و پا وصل می‌کند، سپس بوسیله آن از مغز نوار تهیه می‌کند. این دستگاه دارای حساسیت خاصی می‌باشد.

شروع به دعا خواندن برای گیاهش می‌کند و در انگلیس در کنار همان گیاه چشمان متحیر دانشمندان مشاهده می‌کنند که علیرغم اختلاف زمان و دوری راه، به محض دعا خواندن محقق، گیاه از طریق دستگاه آنسفالوگرافی از خود حساسیت نشان می‌دهد.

اکنون دانستیم: دعا چه تأثیر شگرفی برای گیاهان دارد و یقین آوریم که برای انسان بسیار معجزه آفرین خواهد بود!

## ۲- هرچیزی در این جهان دو طرف دارد:

«اما کریشنا» دو طرفه بودن اعمال را در غالب حکایاتی چنین می‌نگارد:

در روزگاری دور، مردی از دره‌ای می‌گذشت که به چوپان پیری برخورد. غذایش را با او تقسیم کرد و مدت طولانی درباره‌ی زندگی با او صحبت کرد و بعد، صحبت به وجود خدا رسید.

مرد روی به چوپان کرد و گفت: اگر به خدا اعتقاد داشته باشیم، باید قبول کنیم که آزاد نیستیم و مسؤول هیچ کدام از اعمالمان نیستیم زیرا گویند: او قادر مطلق است و اکنون و گذشته و آینده را می‌شناسد. چوپان بناگه زیر آواز زد و پژواک طنین در دره پیچید. سپس ناگهان آوازش را قطع کرد و شروع کرد به ناسزاگفتن به همه چیز و همه کس، صدای فریادهای چوپان نیز در کوه می‌پیچید و به سوی آن دو باز می‌گشت. مرد با حیرت به چوپان نگاه می‌کرد.

چوپان گفت: زندگی همین دره است، آن کوه‌ها، آگاهی پروردگارانند و آوای انسان سرنوشت او، آزادیم آواز بخوانیم یا ناسزا بگوییم اما هر کاری که می‌کنیم به درگاه او می‌رسد و به همان شکل به سوی ما

باز می‌گردد.

خداوند، زندگی و هستی، همه و همه پژواک کردار ما هستند.  
مولانا با اعتقاد به دو طرفه بودن اعمال ما در دنیا و شنیدن این  
حکایت می‌سراید:  
این جهان کوه است و فعل ما ندادست

سوی ما آید ندهاها را صدا  
«زان پُل سارتر» می‌گوید: اگر در گوشه‌ای از این جهان چمدانی را  
برداریم، در گوشه‌ای دیگر از جهان خلاء چمدان کاملاً محسوس  
می‌گردد. به طور مثال: هر دم ما یک بازدم بدنبال خواهد داشت.  
هر دانه‌ای که در خاک می‌کاریم، قهراً روزی نهالی خواهد شد.  
هرگاه فریادی در کوه یا هر فضای بسته‌ای بکشیم، پژواک آن به طرف  
ما خواهد آمد.

«پائولو کونلیو» در باب این که پژواک اعمال ما بی‌شک بسوی ما  
برگشت خواهد شد حکایت جالبی را نقل می‌کند:

ببرمردی بود که در طول عمرش کار کرده، بود و در هنگام  
بازنشستگی کارخانه‌ای خرید و مدیریت آن را به پسرش سپرد و  
تصمیم گرفت بقیه‌ی عمرش را در حال استراحت در خانه‌اش  
بگذراند.

سه سال گذشت و پسرش مرتب غرویند می‌کرد و به دوستانش  
می‌گفت: پدرم هیچ کاری نمی‌کند، فقط باغچه را نماشا می‌کند و من  
مجبورم مثل برده کار کنم و شکم او را سیر کنم.

پسر جوان یک روز تصمیم گرفت که به این شرایط نابرابر پایان  
دهد. صندوق چوبی بزرگی ساخت و به ابوان خانه برد و به بهانه‌ای



به پدر گفتم: پدر لطفاً وارد این صندوق شوید. پدر اطاعت کرد و پسر صندوق را در ماشین گذاشت و به کنار پرتگاهی رفت، وقتی خواست صندوق را به ته دره بیاورد، صدای پدرش را شنید که می‌گفت:

پسرم اگر می‌خواهی مرا پایین بیاوردی، اشکالی ندارد، اما صندوق را نگه دار، چون تو اکنون یک الگو ساخته‌ای و بچه‌هایت به موقع‌اش می‌توانند از این صندوق استفاده کنند!

اینک با توجه به قدرتی که وازگان دارند و با امان نظر به دو طرفه بودن اعمال ما در جهان، یقین داریم که هرگاه دعا نیز اگر با تمام وجود و دلی شکسته و نگاهی نجس بیان گردد، قهراً جوابش را خواهد شنید، چنانچه خداوند نیز فرماید:

أَدْعُونِي أَجْتَبِ لَكُمْ (مرا بخوانید تا شما را اجابت کنم). به عبارتی دیگر خداوند می‌فرماید: از توبه یک اشاره، از من به سر دویدن!

و «مولانا» در تأیید سخن خداوند فرماید:

تا نگرید طفل کی نوشد لَبَنٌ تا نگرید ابر کی خندد چمن

و «امانوئل»، ناکید بر استمرار گریه طفل دارد و می‌گوید:

«بگذارید دعاهایتان، نجوایی مدارم باشد!»

این بحث را با نیایش «دکتر شریعتی» به‌تمام می‌رسانیم:

خدایا! در برابر آن چه انسان ماندن را به تباهی می‌کشد،

مرا با «نداشتن» و «نخواستن»

رویین تن کن!

همه بدبختی‌های انسان بابت همین دو چیز است:

چون، «نداشتن» انسان را محافظه‌کار و ترسو می‌کند!

و «خواستن»، آدم را بزدل و چاپلوس!

خدایا! به من توفیق تلاش در شکست - صبر در نومیدی

رفتن بی همراه - جهاد بی سلاح

کار بی پاداش - فداکاری در سکوت

دین بی دنیا - مذهب بی عوام

عظمت بی نام - خدمت بی نان

ایمان بی ریا - خوبی بی نمود

گستاخی بی خامی - مناعت بی غرور

عشق بی هوس - تنهایی در انبوه

و دوست داشتن بدون آن که دوست بدانند، روزی کن!

خدایا! رحمتی کن تا در لحظه‌ی مرگ برپیهودگی لحظه‌ای که به نام

زندگی تلف کرده‌ام، سوگوار نباشم!

اما یک سفارش! یکی از لطیف‌ترین و عزیزترین عزیزانی که خیلی

سریع خواست ما را لبیک می‌گوید، علی (علیه السلام) است. اگر یاد

او کنیم، او زلال‌ترین، شفاف‌ترین، سریع‌ترین جواب لطیفی است که

به انسان لبیک می‌گوید، چنانچه فرماید:

«أَنَا جَلِيسٌ مَنْ ذَكَرَنِي»

(من همراه و همنشین کسی هستم که مرا یاد کند).

علی علیه السلام، یکی از وارثان عظیم و عزیز است که خداوند

بسیار دوست می‌دارد، پس، یاد علی (علیه السلام) نیز خود به نوعی

خدا را یادکردن است. من پیشنهاد می‌کنم در خلوت خویش او را

صدا بزنید و با او به گفتگو بنشینید، مطمئناً به صدق عرابشم پی

خواهید برد، زیرا:

بجز از علی نباشد به جهان گره گشایی

طلب مدد از او کن چو رسد غم و بلایی

و این مهم را بدانید که حضور لطیف و حجیم و عظیم ایشان در

کلبه‌ی حنبر هیچ دینی نمی‌گنجد. زیرا «علی علیه السلام» متعلق به

همه‌ی انسان‌هایی است که مانند او دلی دردمند و تنها اما عاشق و

وارسته و فهیم دارند، زیرا خود فرموده:

«من، زردباورانِ فهیم را دوست دارم!»

### چکیده مطالب

— دعا یعنی، هرچه دل تنگت می‌خواهد بگوا آنگاه منتظر باش تا

طلوع خواسته‌هایت را به تماشا بنشینی!

— یک بار خلوت کردن با حضرت دوست را آزمایش کنید و هرچه

می‌خواهید یا زبانی ساده بیان کنید و منتظر وقوع اتفاقات

شگرف آن باشید!

— دعا همیشه درخواست نیست! بلکه دعا کردن یعنی، نقد

خویشتن، یعنی، حرکت از وضع موجود برای رسیدن به وضع

مطلوب!

— دعا یعنی، شناخت و درک درست و دقیق از صفات نکره‌یده و

صفات پسندیده و درخواست از خداوند در جهت تضعیف و

تقویت صفات فوق.

— فراموش نکنید! بزرگترین روان‌شناسان امروز می‌خواهند یک

نکته را به انسان بیاموزند: لحظه‌ای با خودت و با خدایت

خلوت کن!

— دعا یعنی، گفتگویی بس عاشقانه، ساده و لطیف با آن مهربان  
مطلق!

— مطمئن باشید! بهترین آرامش بخش در این جهان گفتگو با آن  
عزیز لطیف است!

— باید با تمام وجود و حضور خویش دعا کنیم. آنگاه هر دردی را  
بگوییم به رویمان می‌گشایند!

— بیاموزید روحتان را با قطرات زلال اشک شستشو دهید، سپس  
با دانه‌های گندم دعا تغذیه کنید، اگر این گونه باشید بی‌شک  
حمام روح شما خلوت شاست و غذای روح شما، دعای شما!  
— مواظب بکار بردن کلمات درباره خود باشید، زیرا، اکنون آگاهید  
که کلمات قدرت خارق‌العاده‌ای دارند!

— همیشه برای خود و دیگران و جهان از کلماتی لطیف و زیبا و  
پاکیزه استفاده نمایید تا خود نیز اینگونه باشید!

— سعی کنید روئین تن شوید با (نداشتن) و (نخواستن)، زیرا،  
(داشتن) و (خواستن) پایه و اساس همه رنج‌های آدمی است!  
— باور کنید! باور کنید! یگانه پناه گرم و لطیف از تهاجم این کودالی  
مدرنیم و حشمتزده! پشت بام گرم خداوند است. با آسانسور  
دعا!

✻ جان کلام:

دعا یگانه نردبان نور نجات بخش ماست، به سوی آن  
حقیقت شگرف، فقط یک بار امتحان کنید!

## چگونه محبوبِ معبود شویم؟

از دو راه: ۱ - عمل به فرامین او ۲ - دوست داشتن خلق.  
۱ - عمل به فرامین و احکام او: در طول زندگی بایستی احکام و فرامین او را به جای آورد.

«آشو» راه رسیدن به حضور حق را در غالب حکایتی چنین می‌نگارد:

روزی عارف کبیری در خانه‌اش نشسته بود، پیرمردی از روستایی دور به دیدن او آمد و گفت:

«ای قدیس! چه گویم که به خدا برسم و محبوب او شوم؟»  
عارف نگاهی به او کرد و گفت: «خوش بگذران، با شادی‌ات خدا را نیایش کن!»

لحظاتی بعد مرد جوانی به حضور عارف رسید و گفت: «چه کنم تا به خدا برسم؟»

عارف گفت: «زیاد خوش گذرانی نکن!»  
جوان تشکر کرد و رفت. یکی از شاگردانش که آن جا نشسته بود گفت: «استاد بالاخره معلوم نشد که باید خوش بگذرانیم یا نه!»  
عارف گفت: «سیر و سلوک روحانی و رسیدن به حضور حق مانند



گفتند: ای خواجه! چه وقت این است؟  
فضیل گفت: رضا، شادی دل است به تلخی قضا! اکنون دانستم که  
خداوند راضی بود به مرگ این پسر، من نیز موافقت کردم و رضای او  
را تبسم کردم!  
آیا ما می‌توانیم این‌گونه از سر ایمانی لجام گسیخته تن به رضایت  
حضرت دوست دهیم؟  
تکرار می‌کنم! همه چیز در جهان دو طرف دارد. اگر ما به فرامین  
خداوند گوش دهیم، باید مطمئن باشیم که او هم به درخواست‌های  
ما گوش می‌دهد مانند: این دل‌داده درویش ژنده‌پوش!

#### حکایت دل‌داده درویش ژنده‌پوش:

روزی در یک روستا، درویشی در حال گذر بود. در همان حال  
کودکی بر پشت بام یکی از خانه‌ها بازی می‌کرد. به ناگه برب بام آمد  
و در مقابل چشمان وحشت‌زده اهالی به پایین پرتاب شد. درویش به  
محض مشاهده صحنه فریاد زد: «او را نگه دارا!». سقوط شتابناک  
کودک آرام شد. درویش دوید و کودک را در میان زمین و هوا گرفت و  
در مقابل حیرت اهالی، کودک را سالم به آنان برگرداند!  
مردم به دور درویش حلقه زدند و او را از اولیاء‌الله دانستند و  
هریک به تعارف صفت غریبی را به درویش نسبت دادند.  
درویش اهالی را ساکت کرد و گفت: اینان که می‌گویند، من نیستم!  
من فقط بنده معمولی خداوند هستم که به فرامین او گوش جان سپرده  
و عمل کرده‌ام و لحظه‌ای که این صحنه را دیدم، گفتم: خدایا، او را  
نگه دارا!

زیرا من با او - منظور خداوند است - دوست هستم و عمری به دستورات او گوش کردم و عمل نمودم و اینک از او یکی درخواست کردم و او اجابت نمود، پس می‌بینید که اتفاق مهمی نیفتاده است. آنگاه درویش کوله پستی خویش بردوش گرفت و از مقابل دیدگان متحیر مردم روستا در غبار زمان محو شد.

بینید چقدر ساده است!

بیاید از همین امروز یک چنین ارتباطی را با حضرت دوست برقرار کنیم اما خطاهای خود را مانند دوست بهلول توجه نکنیم!

حکایت بهلول و آب انگور:

روزی یکی از دوستان بهلول گفت: ای بهلول! من اگر انگور بخورم، آیا حرام است؟ بهلول گفت: نه! اگر بعد از خوردن انگور در زیر آفتاب دراز بکشم، آیا حرام است؟ بهلول گفت: نه! پرسید: پس چگونه است که اگر انگور را در خمره‌ای بگذاریم و آن را زیر نور آفتاب قرار دهیم و بعد از مدتی آن را بنوشیم حرام می‌شود؟ بهلول گفت: نگاه کن! من مقداری آب به صورت تو می‌پاشم. آیا دردت می‌آید؟ گفت: نه! بهلول گفت: حال مقداری خاک نرم بر گونه‌ات می‌پاشم. آیا دردت می‌آید؟ گفت: نه! سپس بهلول خاک و آب را با هم مخلوط کرد و گلوله‌ای گلی ساخت و آن را محکم بر پیشانی مرد زد! مرد فریادی کشید و گفت: سرم شکست! بهلول با تعجب گفت: چرا؟ من که کاری نکردم! این گلوله همان مخلوط آب و خاک است و تو نباید احساس درد کنی، اما من سرت را شکستم تا تو



دیگر جرأت نکنی احکام خدا را بشکنی!!

۲- دوست داشتن خلق:

«استیفن لوید» می گوید:

«اگر مرگ شما نزدیک بود و فقط فرصت یک تلفن کردن را داشتید،

به چه کسی تلفن می کردید؟ و چه چیزی می گفتید؟»

«کریستوفر مورلی» در جواب «استیفن لوید» می گوید:

«اگر دریابیم که فقط پنج دقیقه برای بیان آنچه می خواهیم بگویم

فرصت داریم، تمام باجه های تلفن از افرادی پُر می شد که می خواهند به

دیگران بگویند:

آنها را دوست دارند!»

و «هریت بیچر استور» با نگاهی خیس و دلی پر درد به خاطر این

نگفتن ها! می سراید:

«تلخ ترین اشک هایی که بر سر مزار رفتگان ریخته می شود

به خاطر کلمات ناگفته و کارهای ناکرده است!»

از «خواجه عبدالله انصاری» پرسیدند: خلوت حق کجاست؟

خواجه گفت: جایی که «من و تو» نباشیم!

توجه کنید! جایی که «من و تو» نباشیم! یعنی، «ما» باشیم!

اما، چگونه می توان ما شد و در خلوت حق حضور یافت؟

با دوست داشتن خلق! اما تا زمانی که به خود عشق نورزیم،

چگونه می توانیم به خدا و خلق عشق بورزیم؟

از آنجا که فرمول (خود = خلق = خدا) همیشه برقرار است. پس،

ابتدا باید خود را دوست داشت.

ما معمولاً به دلیل سر زدن اشتباهاتی، در طول زندگی از خود گله‌مند می‌باشیم و در نهایت، احساس گناه کرده و در نتیجه خود را به خاطر همین احساس دوست نداریم.

روانشناسان معتقدند: «برای دوست داشتن خود باید ابتدا خویش را ببخشیم و احساس گناه را از خود دور کنیم و باور کنیم که ما به دنیا آمده‌ایم تا اشتباه کنیم و به خود اجازه بدهیم تا گاهی، کمی ساده‌دل و ناشی باشیم!»

«امانوئل، گوید: «ویرانگرترین، بی‌نرمترین و راکدترین نیروها احساس گناه است!»

«احساس گناه یعنی، حذف کردن اراده خداوند در زمین!»

باید بدانیم که ما دنیا آمدیم تا اشتباه کنیم، زیرا ما تعالی پیدا نخواهیم کرد، مگر آنکه اشتباه کنیم!  
بعد از بخشیدن اشتباهات خود قهراً اشتباهات دیگران را هم خواهیم بخشید.

آیا تابحال خود را بخشیده‌اید؟

یک آزمایش! روبروی آینه بایستید و تمرکز کنید با دقت به رنگ چشم‌ها، خطوط مورب و موازی صورت خود را نگاه کنید! بعد از چند لحظه تمرکز، احساس می‌کنید که سال‌هاست خود را در آینه به این دقت نگاه نکرده‌اید. سپس پنج بار با آرامش و از صمیم قلب با ذکر نام کوچک خود به تصویر بگویید:

... جان، دوستت دارم ... جان، خیلی دوستت دارم. من همه کارهایت

را تأیید می‌کنم! من بخوبی می‌دانم که تویی گناهی!... جان من خیلی دوستت دارم.

آیا می‌توانید به دفعات یاد شده این کار را انجام دهید؟  
اگر نتوانستید که بسیار خوب به شما تبریک می‌گویم! شما خود را دوست دارید، پس دیگران را هم می‌توانید دوست داشته باشید و در نهایت خداوند را و رابطه شما به این شکل می‌شود:  
(خدا = خلق = خودم).

اما اگر نتوانستید! نگران نباشید، ۹۸٪ از مردم نمی‌توانند این کار را به خوبی انجام دهند!

برگردید به گذشته، اشتباهات خود را ببخشید و بدانید که اگر اشتباه نبود، هرگز بشر متعالی نمی‌شد.

آزمایش بعدی! یک برگ کاغذ بردارید و بالای آن بنویسید افرادی که به من بدی کرده‌اند، از جمله: پولم را از بین برده‌اند، حقم را ضایع کرده‌اند، به من توهین کرده‌اند، عزیزانم را از من گرفته‌اند و به هرنحوی عامل رنجش شدید من شده‌اند.

نام این افراد را بنویسید: (به صورت ستونی) سپس به روی هر اسم خوب تمرکز کنید و چهره‌ی آن فرد را در نظر بگیرید. لحظاتی بعد، روبروی نامش بنویسید: دوستت دارم، از گناه تو گذشتم!

آیا می‌توانید این کار را بکنید؟ یقین بدانید اگر نتوانید این کار را بکنید و دیگران را ببخشید، هرگز قادر به بخشودن خود نخواهید بود.

**یک پیشنهاد!**

خود را ارزیابی کنید.

می پرسید چگونه؟ ارزیابی یعنی چه؟  
 به بیانی ساده: ارزیابی یعنی، نگاهی به صفات خوب یا بد خود  
 داشتن؛ به عبارتی، صفات خود را تحلیل کردن و در نهایت، تقویت  
 صفات خوب و تضعیف صفات بد است.  
 در فصل آتی به مسئله‌ی ارزیابی می‌پردازیم.

### چکیده مطالبه

— همه چیز در این جهان دو طرفه است. پس اگر می‌خواهید  
 خداوند به سخنان شما گوش فرا دهد، به سخنان او گوش دهید!  
 — گوش کردن به سخنان خداوند به نوعی، یعنی، دوست داشتن او!  
 پس او را با عمل به فرامینش دوست داشته باشید تا او نیز شما  
 را دوست داشته باشد!

— فراموش نکنید! دوست داشتن خلق = دوست داشتن خالق.  
 — اگر این نکته را دریابیم که در وجود هراسانی روح خداوند خانه  
 گزیده، آیا باز هم حاضر می‌شویم به کسی توهین کنیم؟  
 — برای آنکه مردم دوستان بنارند، باید ابتدا خودتان را دوست  
 بنارید!

— از اشتباهات خود دلگیر نباشید. ما به این جهان آمده‌ایم تا اشتباه  
 کنیم. اگر اشتباه نمی‌کردیم، هرگز متعالی نمی‌شدیم!  
 — هر اشتباه یعنی، یک تجربه! اما مراقب باشید گاهی یک اشتباه،  
 همه عمر ما را به باد خواهد داد!

— از اشتباه کردن نترسید! ترسوها هرگز پیشرفت نخواهند کرد!  
 — خود را ببخشید تا بتوانید دیگران را هم ببخشید!

چگونه محبوب معبود شویم؟ ✨ ۲۱۹

— اطرافیان خویش را دوست بدارید و در هر زمان ممکن به آنها  
شفاف و روشن بگویید: که دوستشان دارید، قبل از آن که با  
حسرت و اشک بر سر گور آنان این سخنان را بگویید!  
— برای راهیابی به خلوت خاص حق باید ابتدا آغوش خویش را بر  
روی خلق بکشایید!

❁ جان کلام:

دوست داشتن خلق را از همین امروز تجربه کن تا آثار  
شگرف دوست داشتن خالق را به تماشا بنشینی!

## چگونه خود را ارزیابی کنیم؟

زندگی خود را ارزیابی کنید  
زیرا زندگی ارزیابی نشده،  
ارزش زیستن ندارد!

«امانوئل»

«آشو» در تأیید سخن امانوئل، ارزیابی را به برداشتن صورتک  
تشبیه کرده و می‌گوید:  
با اصالت بیشتر زندگی کن!  
صورتک‌ها را به دور افکن.  
چه اینها باری بر دلند.  
ریاکاری‌ها را به دور افکن!  
شفاف باش!  
البته با دردسر همراه خواهد بود  
اما به درد سرش می‌ارزد!  
چون با تحمل این دردسر، رشد خواهی کرد و بلوغ می‌یابی،  
سببش، هیچ چیز مانع زندگی نخواهد بود،  
هر لحظه، زندگی تازگی خود را آشکار می‌کند.

معجزه‌ای مداوم در پیرامونت در جریان است،  
و تو، پشت عادت‌های مرده، پنهان شده‌ای.  
اگر نمی‌خواهی دلتنگ باشی، بودا شو!  
هر لحظه را سرشار از هوشیاری کن  
چون تنها در هوشیاری کامل است که  
می‌توانی صورتک خود را از چهره برداری!  
اما، برای ارزیابی باید نگاهی به تولد داشته باشیم!  
از تولدنان بگویند: راستی می‌دانید چرا به دنیا آمده‌اید؟  
(امانوئل، می‌گوید:  
حتا لحظه‌ای!      حتا لحظه‌ای!  
تصور نکنید که،

تولدتان تصادفی بوده است!

خب، از تولدنان آگاه شدید که بی‌دلیل و بی‌بهبانه و تصادفی نبوده.  
اکتون یک سوال: می‌دانید که انسان می‌تواند در طول عمر خویش  
چند بار متولد شود؟

(ابراهام لینکلن، جواب این سوال را می‌دهد:

«هر پله‌ی تعالی روح برای انسان، یک تولد دوباره است!»

نظرتان راجع به مرگ چیست؟

عرفا معتقدند: «مرگ مانند: درآوردن کفش تنگ است!»

نگارنده گوید: «ما آه کوناهمی هستیم، بین دو نقطه، تولد و مرگ. ما  
با تولد به دنیا آمدیم و بعد از طی چند سال، خمیده و خاکستری،  
لباس خسته تن را رها کرده و با مرگ می‌رویم. بدون آن که بفهمیم، در  
پس تصویر آینه زندگی، عشق بی‌نهایت و حقیقت بی‌کوران حضور دارد

و در وجود هر یک از ما خداوند نهفته است! و علیرغم پندار عوام، بدانیم:  
 دنیا زندان نیست  
 دنیا مدرسه است  
 و ما دانش آموزان خرد بی خودی هستیم،  
 که هر روز، هر ماه و هر سال بعد از تحمل رنج خواندن  
 و دانستن، آزمایش می شویم.  
 و هرگز نپنداریم که، دنیا کلافی سردرگم و مغشوش است!  
 اما به قول «مارک تواین»:  
 باید هوشیار باشیم که از هر تجربه،  
 فقط حکمتی را که در آن نهفته است کسب کنیم.  
 تا به کلاس های روحانی بالاتر برویم  
 و درک کنیم که تقدیر یعنی،

مجموعه ای از حوادث برای نوعی یادگیری!

اما حالا چگونه اید؟ چند سال دارید؟ پیرید؟ جوانید؟ میانسال  
 هستید؟

سن تقویمی را نمی گویم که ویژه ی حیوانات و نباتات است.  
 انسان های شایسته، طومار تقویم ها را در طول تاریخ درنوردیدند و  
 حضور سبزشان از برگ های حنبر تقویم فراتر رفته است. پس، جوانی  
 یا پیری ما بستگی به نوع نگاه ما به زندگی دارد.  
 اکنون اگر می خواهید سن خود را بنهیمید، خود را در عبارات زیر  
 بنگرید و بیابید:

جوان در «حال» زندگی می کند.



میانسال در «گذشته و آینده» زندگی می‌کند.

پیر در «گذشته» زندگی می‌کند.

حال، شما در چه زمانی زندگی می‌کنید؟

دانستیم که پیری یا جوانی ارتباطی با ظواهر ما ندارد، بلکه بستگی به نوع نگرش ما دارد! ما عادت کرده‌ایم که با ترس به آینده و با حسرت به گذشته بنگریم، ولی نیاموخته‌ایم که اگر در حال زندگی کنیم پیوسته جام وجودمان سرشار از شیرینی شوق می‌گردد. ولی چگونه می‌توانیم به این فرآیند دست یابیم؟

یک آزمایش! جلوی آینه بایستید. روی آن یک صلیب بکشید، طرف راست بنویسید اخلاق و صفاتی که در مورد خود می‌پذیریم یا دوست دارم داشته باشم! «ولی ندارم» و در طرف چپ بنویسید: اخلاق و صفاتی که در مورد خود نمی‌پذیریم یا دوست ندارم که داشته باشم! «ولی دارم» و بعد صادقانه زیر هرستون هرچه در دل دارید بنویسید. وقتی تمام شد، روح عریان خویش را می‌بینید. امیدوارم متوحش یا نگران نشوید!!

و برای رفع این نگرانی به آن واژه که بار صفت شما را به دوش نازک خویش می‌کشد، فکر کنید! مثلاً: من غالباً عصبانی هستم! من تنبل هستم! من بد اخلاق هستم! من خسیس هستم! من خجالتی هستم. (در فصل‌های آتی به این مهم به طور جامع خواهیم پرداخت) جامعه‌شناسان براین باورند که: «رشد بسیاری از بحران‌های روحی ما در «ترس» نهفته است!»

مثلاً: «خشم» فرایند «ترس» است و بیانگر فیزیکی ترس، زیرا غالباً افراد ترسو به شدت خشمگین هستند.

«تنبلی» تصور دیگری از «ترس» را در بردارد. ترس از شروع کاری نو، ترس از رفتن و موفق نشدن. به روایت دانشمندان «تنبلی» نوعی فرار کاذب است از حقایق!

«خجاست» به نگاهی دیگر بیانگر «ترس» است. کسی که خجس می‌باشد می‌ترسد! می‌ترسد از تمام شدن! می‌ترسد فقیر شود و بی چیز!

خجالت کشیدن! ترس از حضور و از فقدان اعتماد به نفس سرچشمه می‌گیرد. به همین نحو؛ بسیاری از صفات نکوهیده به نوعی ریشه در خاک «ترس» دارند.  
اما، برامتی ترس چیست؟

اندیشمندان کودکی‌های ترس را «تردید» نام نهاده و بر این باورند که همه ترس‌های بزرگ از یک تردید کوچک آغاز می‌شود.  
«امانوئل» می‌گوید: «شما همچون کودکانی در اتاقی روشن هستید که چشمهایتان را بسته‌اید و می‌گویید: «از تاریکی می‌ترسم!»

به اشتباه! از کودکی در گوشمان خوانده‌اند: نباید بترسید! ترس یعنی چه؟ و بدین سان حتی حضور ترس را در وجود خود به عنوان یک غریزه ذاتی و ضروری انکار می‌کنیم و آن را گناه می‌شماریم!  
اما، «دام راس» می‌گوید:

ترس‌های خود را بپذیرید

به حرف‌های آنها گوش دهید

آن‌گاه می‌توانید راهی برای آنها بیابید!

«سوزان جفرسون» می‌سراید:

ترس را باور کن

و با وجود آن اقدام کن!

«امانوئل» می‌گوید:

ببینید در زندگی از چه می‌ترسید.

ببینید در خودتان از چه می‌ترسید.

با چشم باز و قلب باز به درون ترس خود نفوذ کنید.

خواهید دید ترس چون اتاقی خالی است.

ترس فقط به اندازه اجتناب شما قدرتمند است.

هرچه بیشتر از ترس روی گردانید.

و از آن اجتناب کنید

و نخواهید که در آغوشش کشید،

قدرت بیشتری به آن می‌بخشید

ترس یعنی، مقاومت در برابر خدا!

توهمی است که ما را از خدا جدا می‌سازد!

«ژوزف مورفی» در مورد کودکی‌های ترس که تردید می‌باشد،

می‌گوید:

تردید، اغلب همراهان است، اما آن را لعن نکند

تردید، بخشی از هویت انسان است

فقط از طریق گذشتن از میان تردید است

که می‌توان به حقیقت رسید!

«دیل کارنگی» معتقد است: «بشر آن قدر که از ترس حوادث اتفاق

نیفتاده در آینده رنج برده است، از خود آن اتفاق آن قدر رنج نبرده است!»

اما، «اسکاولین شین» راه درمان ترس را چنین بیان می‌کند: «ترس

را می‌توان، از طریق دعا و تفکر روشن و صحیح خاموش کرد، با مهربانی

و صبوری و حضور سبز خداوند!»

«امانوئل، می‌گویند: «به احساسات و خصوصیات منفی خود همچون مادری که به فرزند وحشت زده و سرگردانش می‌نگرد، نگاه کنید.»  
درست در این زمان است که وقتی بیشترین جستجوی هویت خود می‌پردازیم. در حالی که، رنج، خشم، حسد، نیاز و اشتباهات خود را درک کرده و پذیرفته‌ایم، آن‌گاه خدا را در قلب خود خواهیم یافت و او ما را بر سر سفره «عشق» به ضیافت می‌نشاند.  
در فصل آتی دفتر عشق را ورق می‌خواهیم زد.

### چکیده مطالبه

— جستان را با ترازو می‌کشید تا ببینید چاق شده‌اید یا لاغر.  
روحتان را با تفکر در خویشتن ارزیابی کنید تا بدانید کی هستید؟

— یادت باشه! ما تصادفی به دنیا نیامده‌ایم!

— فراموش نکن! انتخاب مرگ در اختیار ما نیست، ولی نوع زندگی را خودمان انتخاب می‌کنیم!

— هراس ناپسند مثل: خشم، حسادت، تنبلی و امثال آن، همه بیانگر نوعی ترس در وجود آدمی است!

— ترس، پله موفقیت است. اگر تردید نکنی!

— تردید و ترس دو لبه تیغ هستند که هستی آدمی را به دو نیم می‌کنند!

— جوان در لذت حال و پیر در حسرت گذشته زندگی می‌کند.  
اکنون شما جوانید یا پیر؟

- شجاعت یعنی، ترس، بلرز، ولی یک قدم بردار!
- برای رهایی از تردید و ترس به دامان نیلوفرین و نرم و نازک خداوند پناه ببرید.
- خوب فکر کنید! تاکنون از تصور اتفاقاتی که هرگز نیفتاده، چه قدر رنج برده‌اید، خنده داره، نه؟!

### ❁ جان کلام:

ارزیابی یعنی، کی بودی؟ چه کار کردی؟ کی هستی؟ با خودت و زندگی چه کار می‌کنی؟ چه کسی می‌خواهی باشی؟ چه کاری می‌خواهی انجام دهی؟

## اما، براستی عشق چیست؟

به هر کجا که پای می گذاری عشق را بگستران

اول از همه در خانه خویش

عشق را به فرزندان

به همسرت

و به همسایه ات نثار کن!

اجازه نده کسی پیش تو بیاید و بهتر و شادتر ترکت نکند.

مظهر مهر خداوندی باش

مهر در چهره خود

مهر در چشمان خود

مهر در تبسم خود

مهر در برخورد گرم خود.

«مادر ترزا»

اگر با جانوری معنا، واژگان عشق را پاره پاره کنیم، می شود:

«ع» .. لاته، «ش» .. دید، «ق» .. لبی.

«پائولو کونلیو» با عشق زیستن را در غالب حکایتی چنین

می نگارد:

یکی بود یکی نبود، در روزگاری دور مردی بود که همه‌ی زندگی‌اش را با عشق و محبت پشت سر گذاشته بود، وقتی مُرد، همه می‌گفتند به بهشت رفته است، آدم مهربانی مثل او حتماً به بهشت می‌رود هر چند بهشت برای این مرد چندان مهم نبود اما، به هر حال به بهشت می‌رود.

روح مرد بر دوراهی بهشت و جهنم ایستاده بود، دربان تگاهی به اسامی کرد و چون اسم مرد را در میان بهشتیان نیافت او را به جهنم فرستاد، زیرا جهنم هیچ نیازی به دعوت نامه یا کارت شناسایی نداشت و بدین ترتیب مرد در جهنم مقیم گشت.

چند روز گذشت و ابلیس با ناراحتی و خشم به دروازه بهشت رفت و گریبان مسئول مربوطه را گرفت و گفت: این کار شما تروریسم خالص است!

مسئول مربوطه با حیرت از شیطان دلیل خشم او را پرسید و شیطان با خشم گفت: آن مرد را به دوزخ فرستاده‌اید و از وقتی او آمده کار و زندگی ما را به هم زده. از وقتی که رسیده، به حرف‌های دیگران گوش می‌دهد، در چشم‌هایشان نگاه می‌کند و به درد و دل‌شان می‌رسد و با عشق آنان را می‌بوسد. حالا همه دارند که در دوزخ با هم گفت و گو می‌کنند، همدیگر را در آغوش می‌کشند و می‌بوسند، آخه! دوزخ که جای این کارها نیست! لطفاً این مرد را پس بگیرید!

به خاطر بسیار: با چنان عشقی زندگی کن که حتی اگر بنا بر تصادف در دوزخ افتادی، خود شیطان تو را به بهشت بازگرداند!

«فریدون مشیری» در تأیید سخن مادر ترزا می‌گوید:

این نور و گرمایی که می‌روید ز خورشید

در پهنه منظومه ما

جان آفرین است.

هستی ده و هستی قزای هرچه در روی زمین است

ما هیچ یک مانند خورشید

نوری و گرمایی که جان بخشد به این عالم نداریم

اما به سهم خویش و در محدوده خویش

ما نیز از خورشید چیزی کم نداریم.

با نور و گرمای «محبت»

نیروی هستی بخش «خدمت»

در بین مردم می توان آسان درخشید

بر دیگران تابید و جان تازه ای بخشید.

مانند خورشید!

«آشو» با مشیری همراه شده و می سراپد:

درخت ها با زمین

و زمین با درخت ها،

پرندگان با درخت ها،

و درخت ها با پرندگان،

زمین با آسمان،

و آسمان با زمین عشق می ورزند.

تمام حیات در دریای بی انتهای عشق موج می زند.

بگذار عشق پرستش تو باشد.

عشق یک ضرورت است!

تنها غذای روح!



جسم با غذا درام می‌یابد،  
و روح تنها با عشق زنده می‌ماند  
عشق غذای روح و سرآغاز هر آن چیزی است،  
که عظیم است.

عشق دروازه ملکوت است!

«لتر بوسکالیا» سفارش می‌کند:

«عشق را در دلت نگاه دار، زندگی بدون عشق همچون باغ بدون آفتاب  
است که گل‌ها در آن مرده‌اند!»

و «مولانا» عشق را دگر خندیدن می‌داند و می‌سراید:

گرچه من خود ز عدم دلخوش و خندان زادم

عشق آموخت مرا شکلِ دگر خندیدن

و ابوسعید عشق به خلق را یگانه راه تقرب می‌انگارد.

از ابوسعید پرسیدند: از خلق به حق چند راه است؟ گفت: «از

هزاران راه بیشتر است! اما هیچ راهی به حق نزدیکتر و بهتر و سبکتر از

آن نیست که، راحتی به دل انسانی رسانی!»

اما، «لائوتسو» عشق را در بخشش می‌فهمد و می‌سراید:

مهربانی در گفتار، اعتماد می‌آفریند.

مهربانی در اندیشه، بصیرت می‌آفریند.

مهربانی در بخشش، عشق می‌آفریند.

«مولانا» در نگاهی عاشقانه به خلقت، عشق را بنیان‌گردش هستی

می‌شناسد و می‌سراید:

اگر این آسمان عاشق نبودی      نبودى سینه‌ی او را صفایی

وگر خورشید هم عاشق نبودی      نبودى در جمال او ضیایی

زمین و کوه اگر نه عاشقتندی      نرستی از دل هر دو گیاهی  
 اگر دریا ز عشق آگه نبودى      قراری داشتی آخر بجایی  
 (سوزان پولیس شوئز)، مانند: مولانا، عشق را سرچشمه‌ی حیات  
 می‌داند و می‌سراید:

شاد بودن در شادی دیگران

و محزون در غم دیگران

با هم در روزهای خوش

و با هم در دوران دلتنگی

عشق سرچشمه‌ی توانایی است.

عشق،

صادق بودن با خود در همه حال

و صادق بودن با دیگری در همه حال

گفتن و شنیدن حقیقت و پاسداری از حرمت آن

و خودنمایی هرگز

عشق سرچشمه‌ی رانعت است.

عشق

رسیدن به درکی چنان کامل است که خود را پاره‌ای از دیگری بدانی

او را بپذیری آن گونه که هست و نه به گونه‌ای که تو می‌خواهی

عشق سرچشمه‌ی پیوند است.

عشق،

آزادی در پیگیری آرزوها

و تقسیم تجربه‌ها با دیگران

بالیدن من و تو با هم و در کنار هم

عشق سرچشمه‌ی کامیابی است.

عشق،

هیجان تدارک کارها در کنار هم

هیجان پیش بردن کارها دست در دست یکدیگر

عشق سرچشمه‌ی آینده است.

عشق،

خشم توفان

آرامش رنگین کمان

عشق، سرچشمه‌ی شور است.

عشق،

ایثار است و دریافت

بردباری است در نیازها و خواسته‌های یکدیگر

عشق، سرچشمه‌ی سهم کردن است.

عشق،

اطمینان از آن است که دیگری همیشه و در همه حال با توست

گرچه در فراق دوست، او را خواهانی،

اما در دل همیشه با توست،

عشق، سرچشمه‌ی امنیت است.

آری، عشق خود سرچشمه‌ی حیات است!

حکایت آلبر کامو و عشق:

خبرنگاری مدام در تعقیب آلبر کامو - نویسنده الجزایری مقیم

فرانسه - بود تا از آخرین آثار کامو باخبر گردد تا بالاخره آلبر کامو را در

تربایی در پاریس ملاقات کرد و در اولین سؤالش از او پرسید: اگر به شما بگویم که لازم است کتابی درباره جامعه بنویسید آن را می‌پذیرید؟ و با آن مخالفت می‌کنید!

«آلبر کامو» پاسخ داد: البته که قبول می‌کنم، این کتاب صد صفحه خواهد داشت که نود و نه صفحه آن سفید است و هیچ چیز در آن صفحات نوشته نمی‌شود.

اما در پایان صدمین صفحه می‌نویسم  
تتها وظیفه انسان عشق ورزیدن است!  
عشق ورزیدن!

حرفا درباره‌ی پیدایش عشق گویند:  
عشق را از عَشَقَه گرفته‌اند!

و عَشَقَه آن گیاهی است که در باغ پدید آید در بُنِ درخت.  
اول بیخ در زمین سخت‌کند.

سپس سر برآرد و خود را در درخت پیچد

و همچنان می‌رود تا جمله‌ی درخت را فراگیرد.

و چنانش در شکنجه کشد که نم در میانِ رَگِ درخت نماند.

و هر غذا که به واسطه آب و هوا به درخت می‌رسد، به تاراج می‌برد.  
تا آنگاه که درخت خشک شود.

همچنان است در عالم انسانیت، که خلاصه‌ی موجودات است!

«امانوئل» عشق را در قالب‌های متفاوت می‌بیند و می‌سراید:

در اثر یک هنرمند

ایثار یک شهید

عزم یک رهبر

محبت والدین

گرفتن دست کودکی و عبور دادنش از خیابان

هر عملکرد مهربانانه و آمیخته به عشق

نور و قدرت بیشتری به حقیقت خدا در جهان می‌بخشد.

عمل کردن به عشق در واقعیت فیزیکی و با آن زیستن

پاسخ به ندای خدای درون است!

(خواجه شیراز) اساس جاودانگی را عشق می‌داند و می‌سراید:

هرگز نمیرد آنکه دلش زنده شد به عشق

ثبیت است بر جریده عالم دوام ما

و پنداری صدای سخن عشق را می‌بیند! که چنین می‌سراید:

از صدای سخن عشق ندیدم خوشتر

یادگاری که در این گنبد دوار بماند

اراما کریشنا، عشق را در غالب دوست داشتن دیگران می‌داند و

می‌گوید:

روزی جوان ثروتمندی نزد استاد آمد و گفت: عشق را چگونه

بیابم تا زندگانی نیکویی داشته باشم.

استاد مرد جوان را به کنار پنجره برد و گفت: پشت پنجره چه

می‌بینی؟

مرد گفت: آدم‌هایی که می‌آیند و می‌روند و گدای کوری که در

خیابان صدفه می‌گیرد.

سپس استاد آینه بزرگی به او نشان داد و گفت: اکنون چه

می‌بینی؟

مرد گفت: فقط خودم را می‌بینم.

استادم گفتم: اکنون دیگران را نمی‌توانی ببینی! آینه و شیشه هر دو از یک ماده‌ی اولیه ساخته شده‌اند، اما آینه لایه‌ی نازکی از نقره در پشت خود دارد و در نتیجه چیزی جز شخص خود را نمی‌بینی خوب فکر کن! وقتی شیشه فقیر باشد، دیگران را می‌بیند و به آن‌ها احساس محبت می‌کند، اما وقتی از نقره یا جیوه (یعنی، ثروت) پوشیده می‌شود، تنها خودش را می‌بیند.

اکنون به خاطر بسیار: تنها وقتی ارزش داری که شجاع باشی و آن پوشش نقره‌ای را از جلوی چشم‌هایت برداری، تا بار دیگر بتوانی دیگران را ببینی و دوست‌شان بداری. آن گاه، خواهی دانست که،  
«عشق یعنی، دوست داشتن دیگران!»

«جبران خلیل جبران» بر این باور است که:

ایمان بدون عشق شما را متعصب،

وظیفه بدون عشق شما را بد اخلاق،

قدرت بدون عشق شما را خشن،

عدالت بدون عشق شما را سخت

و زندگی بدون عشق شما را بیمار می‌کند.

«رابرت برایننگ» فقدان عشق را چنین می‌سراید:

عشق را از زمین بگیرد!

چه می‌ماند؟ به جز یک گور بزرگ

برای دفن کردن همه ما!

اما «رینهولد نیبورا» بخشش را فرایند عشق می‌داند و می‌سراید:

«بخشودن هدف غایی عشق است!»

«بارب آبهام» عشق را یاری رساندن به دیگران می‌داند و می‌گوید:

عشق آن است که،

با همه‌ی توان خویش دیگران را یاری کنی

تا به رویای خود واقعیت بخشند.

عشق سفری بی‌اتهاست، در امتداد نیاز دیگران

و شایسته آنکه بکوشد، بنبوشد و دل را بگسترده

و عشق پیمانی است

که نان شادمانی و رویش و سرشاری را

میان تو و دیگران تقسیم کند!

اما از یاد نبریم! برای عاشقی باید اول طلب نماییم و همچون

عطار، کفش‌های مکاشفه را به پا کنیم و هفت شهر عشق را بگردیم تا

بفهمیم که این هفت مرحله: طلب، عشق، معرفت، توحید، استغناء،

حیرت و فنا چیست؟

و عشق را باید همانگونه که مولانا فرمود، ابتدا از طبیعت و هستی

بیاموزیم، از خورشید که این گونه مشتاق و بی‌شکیب، گرمی خویش

را برهستی می‌بخشد و گُلِ سرخ که همه هستی‌اش را در اوج جوانی

نثار پروانه می‌کند، از دریا که این گونه بی‌تاب و مستمر، بوسه بر

ساحل می‌زند و ماه که نجیب و آرام، نور خویش را چراغ راه شب

گمشدگان می‌کند.

عاشقی نازک‌اندیش در فراقِ عشق می‌سراید:

اگر ای عشق پایان تو دور است      دلم غرق تمنای عبور است

برای قدکشیدن در هوایت      دلم مثل صنوبرها صبور است

گویند: کودکی‌های عشق (مهربانی) است. وقتی ما، عشق ورزیدن

و در نهایت عاشق شدن را از طبیعت آموختیم و توحیدنگری در نگاه

ما شکل گرفت، آنگاه همه مخلوقات خدا را عاشقانه دوست  
می‌داریم و با نگاهی مشتاق به آنان می‌نگریم.

اما «سهراب» سبزاندیش:

«عشق را صدای فاصله‌ها نامیده و بهترین چیز را در عالم، رسیدن به  
نگاهی دانسته که از حادثی عشق تر شده باشد!»

«دام راس» عامل عشق الهی را، عشق انسانی می‌داند و می‌گوید:

هدف از عشق انسانی

بیدار کردن عشق الهی است.

اما، «گونه» عشق را عامل شکل‌گیری دانسته و می‌سراید:

ما،

با آن چه که عاشقش هستیم

شکل می‌گیریم.

عرفا گویند: «عشق مرکب مقصد، نه مقصد مرکب!»

و «نورنتون و ابلدر» عشق را پل زندگی و مرگ می‌داند و می‌سراید:

سرزمینی برای زندگان و سرزمینی برای مردگان،

که پل میان آنها

عشق است!

«ابوسعبد» عشق و خانه‌ی آن را که «دل» باشد، اولین خلقت صبح

ازل می‌داند و می‌سراید:

از شبم عشق خاک آدم گیل شد

شوری برخاست و فتنه‌ای حاصل شد

سَرِنَشْتَرِ عَشْقٍ بِرِزْغِ رُوحِ زَدَنَد

یک قطره‌ی خون چکید و نامش دل شد



امیلی دیکنسون، شاعر آمریکایی - مانند ابوسعید می اندیشد،  
اما به نوعی دیگر عشق را سرآغاز آفرینش می پندارد و می سُراید:  
عشق میشوند زندگی  
و پسوند مرگ است.  
سرآغاز آفرینش،  
و تعریف هر نفس است.

صائب تبریزی، در تشبیهی لطیف می سُراید:  
عشق را با هر دلی نسبت به قدر جوهر است  
قطره بر گل، شبنم ر در قعر دریا گوهر است  
(آنتوان دوست هگزوپری، خالق شاهزاده کوچولو معتقد است:  
عشق آن نیست که به هم خیره شویم  
عشق آن است که هر دو به یک سو بنگریم  
(آشفته شیرازی، عمر بدون عشق را باطل می داند:  
آشفته، باز سلسله‌ی زلف او مکش  
عمری که صرف عشق نگردد بطلت است

اما، (ترزا. ام. ریچیز، عشق را والاترین موهبت زندگی می داند و  
می سُراید:  
عاشق بودن  
تجربه تمامی احساسات بیرون از عشق،  
و از نو بازگشت به عشق است.  
عاشق بودن  
تحمل رنج و درد  
و توانایی غلبه و از یاد بردن این رنج و درد است.

عاشق بودن

همان است که بدانی دیگری کامل نیست.

بتوانی بخش‌های نازیبایا را ببینی ولی  
بر بخش‌هایی که دوست می‌داری تأکید کنی  
و شادمانه هر دو را بپذیری.

عاشق بودن

برپا ساختن ستون‌های استوار برینای احساسات است  
ولی جایی نیز برای تغییر بگذار

چون

داشتن احساس یکسان در تمام عمر  
جایی برای رشد، تجربه و آموختن نمی‌گذارد.

عاشق بودن

توانمند بودن در پذیرفتن ایده‌ها و واقعیت‌های نو است  
دانستن آن است که دیگری نیز آنچه که بوده باقی نمی‌ماند  
و تغییر آرام آرام او را دگرگون می‌کند.

عاشق بودن

بخشیدن تا سر حد فقر است

والا ترین هدیه‌ها بین دوستان

اعتماد است و درک متقابل

این دو ارمغان عشق‌اند.

عشق ایثار چیزی بیش از تمامی خود است.

تنها در طلب لبخندی کوچک.

عاشق بودن

دیدن نه تنها با چشم که با دل است  
پرورش بینشی در ژرفای احساس خود و دیگری است  
داشتن درکی نیکو از پیوند میان دو انسان است.

عاشق بودن

فدا کردن خود به تمامی است

آماده تا بگویی:

«اینک من

ر درست دارم بسیار و بسیار!

ندای تمام وجودم»

نه اینکه هر دم به رنگی درآیی و هر روز

نوایی دگر ساز کنی تا پذیرفته شوی

بلکه چنان تغییر کنی تا نور خوبی‌ها

ظلمت کمبودهایت را بپوشاند!

(نادر ابراهیمی) عشق را یک حادثه می‌داند و می‌گوید:

عشق به همنوع حادثه است،

عشق به میهن ضرورت است،

عشق به خداوند هم ضرورت است و هم حادثه!

اُمّ، (دکتر شریعتی) درباره‌ی (کهنسالی عشق) که (دوست

داشتن) است، می‌گوید:

آنچه در روح خویشاوند را

- در غربت این آسمان و زمین بی‌درد -

دردمند می‌دارد

و نیازمند و بی‌تاب بکدیگر می‌سازد،

دوست داشتن است.

خدایا!

هر که را بیشتر دوست می داری،

به او پیاموز که:

دوست داشتن برتر از عشق است!

(لی. هانت، شاعر انگلیسی از واژه «دوستت دارم» به تلخی یاد

می کند و می سراید:

سال ها پیش

وقتی جوان بودم

اوروزی از روی صندلی بلند شد

و به من گفت:

«دوستت دارم!»

زمان!

ای دزدی که همه چیزهای شیرین را

از آن خود می کنی

این را هم به فهرست خود اضافه کن

هرچند حالا خسته و غمگینم

و سلامت و قدرت از وجود من

رفته است

اما نگو پیرم

زمان!

ای دزدی که همه چیزهای شیرین را

از آن خود می کنی

این را هم به فهرست خود اضافه کن  
ار روزی به من گفت:  
«دوستت دارم!»

«پائولو کولیر، عشق را خداوند می‌پندارد و می‌سراید:  
خداوند عشق است  
عشقی که بعد از نفوذ به درون ما؛  
نرم می‌کند، ناب می‌کند، تازه می‌کند، بازسازی می‌کند،  
و درون آدمی را دگرگون می‌کند.  
نیروی اراده انسان را دگرگون نمی‌کند.  
زمان انسان را دگرگون نمی‌کند.  
عشق دگرگون می‌کند!  
زیرا! عشق خداوند است  
و خداوند، عشق!»

حکایتِ دلِ پاره‌ی موسی:

گویند: روزی موسی تورات می‌خواند. شخصی از شوق پیراهن  
خود را پاره کرد. موسی پرسید: «چه می‌کند؟» گفتند: «از شوق پیرهن  
برتن پاره می‌کند.» موسی گفت: «به او بگویند از سرِ عشق، دل را پاره  
کند نه پیراهن را!»

نماز و حکایت عاشقی:

شگفت‌آور است! اگر بدانیم پاره‌ای از نماز، سِرِّ بیانِ لطیفی است

از عشق به همشروع. فرض کنید که در ساعاتی مشخص، مسلمانان روی به یک نقطه می آورند و کلماتی را می خوانند. اگر ما خانه کعبه را یک دایره فرضی بدانیم و از بالای کره زمین به آن نگاه کنیم و در همان موقع آن دایره فرضی یا خانه کعبه را برداریم چه می شود؟ می بینیم میلیاردها نفر انسان در یک ساعت معین روی روی هم می نشینند و می گویند:

السَّلَامُ عَلَيْكَ أَيُّهَا النَّبِيُّ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

(سلام بر رسول الله و رحمت خدا بر او باد)

السَّلَامُ عَلَيْنَا وَ عَلَىٰ عِبَادِ اللَّهِ الصَّالِحِينَ

(سلام بر ما و برندگان صالح خدا)

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

(سلام بر تو و رحمت خداوند بر تو باد)

دقت کنید! میلیون ها انسان در ساعات معینی روی روی هم دایره وار می نشینند و به یکدیگر سلام می کنند و رحمت خداوند را برای هم می طلبند.

«هلن کلره در تآبید عشق ورزی به دیگران می سُرآید:

هرگاه قلبتان

برای دیگران می تپد،

فرشتگان برایتان دست تکان می دهند!

«ژان مورو» در تأیید آن شاعر ایرانی که سروده:

عشق باید پا در میانی کند تا آدم احساس جوانی کند

می گوید:

پیری شما را از عشق دور نمی کند

ولی عشق، پیری را از شما دور می‌کند!

و نیز «فیتز جرالده» سرزمین عشق را نامحدود خوانده و می‌گوید:  
«ناکنون هیچ کس حتی شاعران نیز نتوانسته‌اند نهایت عشقی را که دل  
آدمی پذیرنده‌ی آن است، اندازه بگیرد!»

اما «فریدون مشیری» به نوعی زیبا و نغز از (دوستت دارم) صحبت  
می‌کند:

دوستت دارم را من دلاویزترین شعر جهان یافته‌ام

دامنی پُرکن از این گل

که دهی هدیه به خلق

که بری خانه دشمن

که نشانی بَرِ دوست

راز خوشبختی هر کس

به پراکندن اوست!

و «ریچارد برانیکان» با واژگانی شیرین - ولی شکموا - دربارهی

عشق خطاب به معشوق می‌سراید:

تو نسخه‌ی تمام شیرینی‌هایی هستی

که من در تمام طول عمرم خورده‌ام!

فرزانه‌ای سخن غریبی دربارہ عشق دارد:

«عشق، آهوی کوری است که در ته دریا،

بی چشمان گل نامعلومی می‌گردد!»

کشفی شگرف!

اما، آخرین کشف دانشمندان این است که روح و مغز آدمی را

حجاب‌های زوج زوجی فرض کرده‌اند که در آن حجاب‌ها هریک از صفات آدمی در کنار هم قرار دارند، مانند: «کینه، گذشت»، «خشم، آرامش»، «عشق، نفرت»، «مهربانی، دشمنی»، «غم، شادی» و مشابه آن...

در این جایگاه هریک از صفات آدمی رشد بیشتری داشته باشد، باعث می‌گردد که حجاب مقابل آن کمتر رشد نماید، مثلاً: اگر انسانی در وجودش «کینه» رشد نماید، طبعاً حجاب مجاور آن «گذشت» کوچکتر می‌گردد و اگر در وجود انسانی «شادی و شغف» رو به رشد گذارد، قهراً حجاب «غم» هرروز کوچک و کوچکتر می‌گردد.

این مثال را برای مابقی صفات خود در نظر بگیرید و خوب روی آن فکر کنید. در وجود شما کدام حجاب‌ها رشد بیشتری داشته است؟ پس اگر صفت مهربانی و عشق در وجود ما بیدار شود، بقیه صفات ناپسند ما به نسبت ضعیف خواهد شد، تا جایی که به مرور از بین می‌رود و این است که عرفاً عشق را عامل تقرب به پیشگاه حق دانسته و گفته‌اند:

هَلْ الدِّينُ إِلَّا الْحُبُّ «آیا دین جز محبت، چیز دیگری هست؟»

و شاعری در تأیید آن سروده:

چو گیرد خوی تو مردم سرشتی هم اینجا و هم آنجا در بهشتی  
 «جبران خلیل جبران» گوید: «تفر جنازه‌ای است، کدامیک از شما مایل است تبری باشد!»

و از آنجا که هیچ کشوری دو پادشاه نخواهد داشت، اگر کسی در دلش کینه، بخل و حسد باشد، عشق هرگز بر دلش مَحْمِل نمی‌گزیند و در تأیید این مهم نازک‌اندیشی سروده:



ای که مایوس از هر سویی بسوی عشق رو کن  
قبله‌ی دل‌هاست اینجا هرچه خواهی آرزو کن  
تا دلی آتش نگیرد حرف جانسوزی نگوید  
حال ما خواهی اگر، از گفته‌ی ما جستجو کن  
جرخ کجرو نیست، تو کج بینی ای دور از حقیقت  
گر همه کس را نکو خواهی، برو خود را نکو کن  
(احمد شاملو) اشک را لبخند عشق می‌داند و می‌سراید:

اشک رازِ است،

لبخند رازِ است

عشق رازِ است

- و اشکِ آن شب -

لبخند عشقم بودا»

نگاه کنید (حلاج) چگونه عشق را به تصویر کشید:  
منصور حلاج را بردند تا بر دار کُشند، یکی از یاران، گریان و نالان  
پرسید: «عشق چیست؟» منصور لبخندی زد و گفت: «امروز بین و فردا  
بین و باز پسین فردا بین.» پس، در آن روز حلاج را بکُشتند و دیگر روزش  
بسوختند و روز سوم خاکسترش بریاد دادند!  
سلطان سخن - سعدی - نبود عشق را باطل بودنِ عمر می‌شمارد و  
می‌سراید:

سعدی ار عشق نتازد، چه کند مُلک وجود

حیف باشد که همه عمر به باطل برود

اما «اقلاطون»، عشق را یک مرض فرض کرده و می‌گوید:

«عشق تنها مرضی است که بیمار از آن لذت می برد!»

مسیح علیه السلام عشق ورزی را یازدهمین دستور خداوند می داند و می سراید:

من یازدهمین دستور خداوند را برایتان می گویم:

عشق بورزید،

به دیگران عشق بورزید،

همان گونه که من به شما عشق ورزیدم!

حکم جدیدی هم به شما می دهم:

دیگران را بپذیرید،

همان گونه که من شما را می پذیرم!

و «خواجه شیراز» عشق را رهایی از دو عالم می داند و می گوید:

فاش می گویم و از گفته خود دلشادم

بنده عشقم و از هر دو جهان آزادم

و «شکسپیر» با نگاهی لطیف، عشق را عذاب می نامد و می سراید:

«عشق غالباً یک نوع عذاب است، اما محروم بودن از آن مرگ است!»

«ولتر»، عشق را هجوم یک سپاه می داند و می گوید:

«عشق قوی ترین سپاه است، زیرا در یک لحظه بر قلب و مغز و جسم

حمله می کند!»

دکتر «آلکسی کارل» هجران در عشق را دست مایه تعالی روح

می داند و می گوید:

«عشق وقتی که به مطلوب خود نرسد، روح را تحریک می کند و

برمی انگیزد، اگر «بناتریس» زوجه «دانته» شده بود، شاید دیگر اثر

بزرگ شاعر «کمدی الهی» به وجود نمی آمد!

خالق اثر عظیم جنگ و صلح - تولستوی - عشق را گهر می داند و می گوید:

«عشق گوهری است گرانبها، اگر با پاکی توأم باشد!»

اما (حافظ)، قصه ی عشق را نامکرمی داند و می سُراید:

یک قصه بیش نیست غم عشق و این عجب

کز هر زبان که می شنوم نامکرم است

(دکتر شریعتی) می گوید:

«آنجا که عشق فرمان می دهد، محال، سر تسلیم فرود می آورد!»

فرزانه ای بر این باور است که:

«عشق چیزی نیست جز بارانی از غم، پشت یک لبخند!»

(امیلی دیکنسون) - شاعر آمریکایی - می سُراید:

کسی که بهشت را بر زمین نیافته است

آن را در آسمان نیز نخواهد یافت

خانه ی خدا نزدیک ماست

و تنها اثاث آن، عشق است.

(آشو) عشق را نشانه ی حضور خداوند می داند و می سُراید:

آن گاه که «عشق» ورزی

«خدا» در هر سو حاضر است.

آن گاه که نفرت وجودت را تسلیم خود سازد.

«ابلیس» در هر سو حاضر است.

جایگاه توست که خود را بر واقعیت تحمیل می کند!

(امام علی) (علیه السلام) در حدیثی لطیف می فرماید: «اگر دو نفر

در این جهان در کنار هم نشینند و با هم از عشقی پاک و آسمانی - بدون

آلودگی و غرض‌های نفسانی - سخن گویند، من نفر سوم خواهم بود!«  
 «مولانا، آخرین کلام را در معنای عشق در پس قرن‌ها می‌خواند:  
 هر چه گویم عشق را شرح و بیان  
 چون به عشق آیم خجل آیم از آن  
 گرچه تعبیر زبان روشن‌تر است  
 لیک عشق بی‌زبان روشن‌تر است  
 چون قلم اندر نوشتن می‌شکافت  
 چون به عشق آمد قلم بر خود شکافت  
 عقل در شرحش جو خر در گِل بخت  
 شرح عشق و عاشقی هم عشق گفت  
 حال دانستیم که عشق حامل حرکت ما و بهانه و بهای زندگانی  
 ماست و عشق به طبیعت و عشق به ممنوع منجر به عشق به حضرت  
 دوست می‌گردد.»

### مرز میان عشق حقیقی و مجازی کجاست؟

این سوال یک جواب ساده دارد! اگر کسی را که دوست دارید  
 دست بر شانه‌اش بگذارید، اگر روح شما، هطر و بوی نیمه‌گمشده‌تان  
 را گرفت، آن عشق حقیقی و اگر جسم شما احساس حضور کرد، آن  
 عشق مجازی و دروغی است.  
 به تعبیر زیبای دکتر شریعتی:

«عشق حقیقی، عشقی است فراتر از انسان و فرورتر از خدا!»  
 «جبران خلیل جبران» در ناپید سخن دکتر شریعتی می‌گوید:  
 «عشق حقیقی در باغچه‌ی روح شکوفا می‌گردد و عشق مجازی در بستر

جواباً.

«مولانا، نیز فاصله عشق حقیقی و مجازی را به نوعی کاملاً شفاف بیان می‌نماید:

عشق‌ها گر کز بی رنگی بود عشق نبود، عاقبت رنگی بود

در یک کلام: عاشق، خداوند را در زیر مردمک نرم و نازک معشوق خویش می‌فهمد و در زیر زبان دلش او را می‌چشد. او به طبیعت و به هستی عاشقانه می‌نگرد و محراب دلش خالی از حسد، کینه، نفرت و لبریز از شمع و شادمانی و ایثار و اغماض است و پیوسته به زندگی با لبخندی سبز می‌نگرد و نشانه‌اش این است که از ناله‌ی بلبل پریشان می‌شود:

گر نخل وفا بر ندهد، چشم تری هست

تا ریشه در آب است، امید تری هست

آن دل که پریشان شود از ناله‌ی بلبل

در دامنش آویز که با وی خبری است

اینک اگر سخنانی که تا اینجا گفته شد، دل شما را گرم می‌دارد، آن را به دندانِ دل بگیرید که آن حقیقتی است سخت نایاب! به قول شمس تبریزی: «هر اعتقاد که تو را گرم می‌دارد، آن را به دل نگه دار و به عمل نشان ده که این کار خردمندان خدا جوی هست!»

و بیایید تا بیاموزیم:

نجابت را از گل سرخ / لطافت را از بهار

عطش را از تابستان / تنهایی را از پاییز

پاکیزگی را از زمستان / عشق را از اغماض

ایثار را از عشق / و دوست داشتن را از مادر!

چکیده مطالبه

— طبق آخرین پژوهش روانپزشکان، انسانهایی که نور محبت و عشق از وجود آنان می‌تراود، خیلی کمتر از بقیه افراد بیمار می‌شوند!

— فراموش نکن! دوست داشتن انسانها، نقطه پایانی است بر تملی رنجها!

— از همین امروز به شیشه عینکت رنگ محبت بزن! نظاره کن آلاش شکر آن را!

— مطمئن باش! کسی که محبت ندارد، هیچ گاه وجود خداوند را احساس نخواهد کرد!

— ایمان، عبادت کردن نیست! ایمان محبت است و عشق!

— عاشق باش تا هطر و بوی خداوند را بگیری و شیشه او شوی!

— باید بدانیم، عشق «فرزند» یک مهریستی ساده است و پس!

— عشق یعنی، همسایه مان را دوست بداریم، برگ‌های درخت را و

کبوترها را حتی کلاغ‌ها را ستایش کنیم، بغاظر سیاهی رنگ

برهائشان و کاکتوس‌ها را دوست بداریم! بغاظر آنکه لطافت

گل سرخ را به ما می‌فهمانند!

— عشق دلمشغولی لطیفیست که معجون‌ست از صداقت،

حرکت، شتاب، پاکیزگی، اشک، شرف و دلشوره!

— یقین بدانید! یگانه‌پل این جهان و آن جهان عشق است!

— عشق، استارت موفقیت و انگیزه اجرای تملی کارهای سخت و

دشوار است!

— یادت باشه! اگر عاشق باشی و عشق در وجودت لانه کند، دیگر

- جایی برای خشم و کینه و عداوت باقی نخواهد ماند!
- عشق یعنی، یافتن بهشت در روی زمین!
- بفهمیم و درک کنیم که میان عشق حقیقی و عشق مجازی،  
فاصله‌ای است به اندازه‌ی یک قرن نوری!
- عشق حقیقی یعنی، حرکت عمودی از خاک به ملکوت که آن را  
«سفر دل» نامند، عشق مجازی یعنی، حرکت افقی در روی  
زمین که آن را «سفر گِل» نامند.
- عاشق باشید! عاشق باشید! و عشق بورزید، انا هیچ گاه! احساس  
را با غریزه اشتباه نگیرید!
- فرق بین عاشق و غریزه طلب، به نازکی یک پوست پیاز است!  
مواظب باشید سر نخورید!
- رشد عشق حقیقی در بستر روح است و عشق مجازی در بستر  
جسم!
- مواظب باشید! یافتن مرز میان عشق و غریزه، بسیار دشوار  
است!
- میوه عشق حقیقی راح روح است و میوه عشق مجازی تجزیه  
روح!

❁ جان کلام:

عشق حقیقی یعنی، پرداختن به روح و عشق مجازی یعنی،  
پرداختن به جسم!

## آخرین کلام!

اینک آموختیم: ما برای آموختن و آموزش سپس آزمایش و نه آسایش! بلکه آرامش به این جهان گام نهاده‌ایم تا عشق و خلاقیت خداوند را در زمین ادامه دهیم. آمده‌ایم تا به ارتقاء و تعالی روح و عقل دست یابیم.

رسالت و مسئولیت ما، همانا یافتن نیمه گمشده‌مان می‌باشد، پاره‌هایی از وجود ما که در این جهان حضور دارند و ما با پیوستن به آنان کامل می‌شویم و به تعبیری، به بهشت دست می‌یابیم.

زیرا، بهشت یعنی، کامل شدن!

به یاد می‌آوریم آن‌گاه که به خاطر شجاعت پدرمان - آدم - عریان و گریان از قلب آسمان به زمین پرتاب شدیم و گروهی ما را (دوزخیان روی زمین) نام نهادند، غافل از آن‌که وقتی خداوند آن عصیان عزیز را در وجود «آدم» دید، بار مسئولینی شگرف را بردوش فرزندان او نهاد. اینک به خود می‌نگریم که چه ارگانیزم پیچیده و پیشرفته و شگفت‌انگیزی در وجود کوچک ما نهاده شده و حیرت‌زده هستیم و در عین حال سرریز از دلهره‌ای شیرین، و در دل نجوا می‌کنیم:

کوه‌ها بار امانت نتوانست کشید      قرعه فال بنام من دیوانه زدند



دلهره داشتیم از عظمت این امانت که بردوش نرم و نازک ما نهاده شده و حلاوتی داریم بیاد ماندنی از اینکه شایستگی آن را داشتیم که حامل پیام و جانشین آن لطیف عزیز شویم در روی زمین!

آن‌گاه خداوند برپیشانی مان نام «اشرف مخلوقات» را نهاد و پاره‌ای از دل خویش را در سمت چپ سینه مان نهاد و قفسی از استخوان بر آن کشید تا هیچکس را یارای ورود به آن خانه را نباشد، جز او! و چکه‌ای از نور تفکر خویش را در چکاد بدن ما چکاند که تا آخر عمر گواه جدال عقل و دل باشیم و شاهد خنده خداوند! تا با رفاقت میان عقل و دل، انسانی معتدل شویم که صد البته این دوستی همیشه دارای تاریخ مصرف! بوده و دبری نمی‌پاید که به همان جدال همیشگی و از هم‌گیختگی می‌رسد.

آن‌گاه - به قدرت تفکر او - آموختیم که تنهایی را رها و از درون غارها به مزارع سرسبز سرازیر و با هم، عاشقانه زیستن را تجربه کنیم و برای زیستی لطیف، «اجتماع» را بنیان نهیم. آن انسان ساده‌اندیش عریان و حشی دپروز، اینک موجودی شده که معنای واژگان را با تیغ تعقل از یکدیگر تمیز می‌دهد و سال‌هاست در هوا کردن موشک‌ها، مات و میبهوت است و خدا را از یاد برده است و خداوند انگشت حیرت به دندان پشیمانی گزیده، از این همه نعمت که بی دریغ به این فرزندان آدم عنایت فرمود و هیچکس قدر او را ندانست و نشناخت، جز گروهی اندک!

اکنون ما همان گروه اندک انگشت شمار هستیم!

تعجب نکنید! اگر من و شما در شمار آن گروه اندک نبودیم، قهراً در شرایط دیگری بسر می‌بردیم و انگشت نگاهمان هرگز اندام این

واژگان را لمس نمی‌کرد.

آری! ما آمدیم تا فرابتندی را طی کنیم به نام «زندگی»، طی طریقی جهت‌دار و هدفمند! زیرا به خوبی می‌دانیم که هیچ غباری بی‌هدف در هستی خلق نشده و درک این مهم که حتی خود زندگی نیز هدف نیست! بلکه آن نیز وسیله‌ای است برای تعالی روح و تعیین جایگاه ما در هستی!

سپس ابزار خدادادی را به کار گرفتیم و چند جرعه از جام دل و چند فرمول از عقل را ره توشه سفر سنگین خود کردیم، آن‌گاه دانستیم که باید رفیقی شفیق و درست پیمان داشته باشیم تا شریک گرمابه و گلستان ما گردد. کسی که همواره در لحظه لحظه زندگی در کنارمان جاری باشد، یک دوست! و دانستیم که در این سنگلاخ سخت و دشوار فقط با ارتقاء و تعالی تفکر و عقلانیت است که می‌توان به چکاد رفیع خودآگاهی رسید و بعد از تسخیر قله آن و نصب پرچمی با نوشته‌ی: من به آگاهی رسیده‌ام! دیگر از طعم تلخ تیر غم، سینه چاک نمی‌کنیم و شادبمان شیون سر نمی‌دهد و اشک در غم ما پرده در نمی‌شود و از شوق و شمع، پیرهن پرهیز از تن نمی‌دریم، زیرا به خوبی آگاهییم که غم و شادی معلمانی هستند که برای تربیت و پرورش روح ما آمده‌اند، با این تفاوت که یک معلم با دستانی سرریز از شکر و لبانی لبریز از لبخند می‌آید و معلم دیگر با چروکی بر جبین و تازیانه‌ای در دست! و در این لحظه، ما هستیم که با تیغ عربان خودآگاهی آنان را از هم تمیز دهیم و با اعمال (مدیریت احساس) اعتدال و آرامش را بر خویشتن خویش حاکم گردانیم.

اینک از ستم و ناروایی‌هایی که دیگران به ما روا می‌دارند، فغان

نمی‌کنیم، زیرا به خوبی آگاهییم که همه انسان‌های به ظاهر خوب یا بدا همیشه به عنوان یک آموزگار در کنار ما جاریند، درست مانند گل‌ها! بعضی گل‌ها آمده‌اند تا با بوی بد خویش بگویند:

گل سرخ چه قدر خوش‌عطر است!

اکنون با نگاه یک روانشناس عالِم به این باور رسیده‌ایم که لبخند، مولود شوق و شمع است و پیام‌آور آرامش و آغازگر زیستی شرفناک، همان‌گونه که به دلیل فتح چکاد خود آگاهی، دلی سرریز از غم داریم، به همان‌گونه بایستی لبانی لبریز از شکر لبخند بر لبانمان جاری باشد و با دلی خونین لبانمان سبز باشد از خنکای خنده!

اینک چشم‌ها را باید شست، جور دیگری باید دید؛ گذشته‌ها را رها و آینده را در آغوش کشید و روی به گذشته کرده و به خاطر لغزش‌هایمان کلاه از سر برداریم یعنی، «پوزش» و به خاطر آینده آستین بالا بزنیم یعنی، «تلاش» و به اشک‌ها و لبخندها، شکست‌ها و موفقیت‌ها و مشکلات به عنوان یک آموزگار فهیم و فرزانه بنگریم که آمده‌اند تا در کلاس زندگی به ما بیاموزند:

«ولتی سر خط می‌نویسیم؛ زندگی، نیم‌نگاهی هم به آخر خط داشته باشیم که کج نرویم! زیرا زندگی یک بوم تقاشی است که در آن از پاکن خبری نیست! و یاد بگیریم که: در دفتر مشق زندگی، خطاهای دیگران را با پاکن اغماض پاک کنیم تا پیوسته دفتر افکارمان سپید بماند و پاکیزه!»

دیگر غر نزنیم و گله نکنیم که چرا رنج‌های ما بیشتر از بقیه مردم است، زیرا اکنون می‌دانیم:

آنان که عزیزترند، جام بلا بیشتر دهندشان!!

اکنون به خوبی می دانیم: پژواک عمل ما در این جهان - چون کوه -  
همواره به سوی ما جاری است.  
این جهان کوه است و فعل ما ندامت

سوی ما آید ندهاها را صدا

حال، اگر هراسانی را یک صندوق هست به مقصد خداوند بدانیم  
و اعمال خود را یک نامه، آیا باز هم به خود اجازه خواهیم داد که  
عمل زشتی را درباره یک انسان انجام دهیم؟

اکنون اگر خنکای فرح بخش و لطیف زیستی طربناک را  
می خواهیم، باید لقمه‌ی عشق را در فهرست غذای روح خویش قرار  
دهیم زیرا به خوبی آگاهیم که غذای روح اندیشه است.  
و از هم اکنون به همه چیز و به همه کس عشق بورزیم،  
نور بنوشیم.

دوست داشته باشیم و باز هم عشق بورزیم.

عشق به یک دانه شن

به آفتاب، به بیابان

به شکست، به شمع، به اشک

به تنهایی، به لبخند، به سجاده

به خدا، به بهار، به سکوت

به ناکامی، به رنج، به بی کسی

و به غباری که از بال پروانه برپیشانی گل سرخ می نشیند!

تمامیت هستی را به تماشا بنشینیم و به هریک از آنها هوار هوار  
عشق بورزیم، زیرا اکنون می فهمیم که تنها دوست داشتن و مهرورزی  
یگانه راه کامیابی و آسوده زیستن در هستی است، زیرا ذات خداوند

«عشق است! به باد آوریم آن زمان را که خدا با خستگی و صف ناپذیر خویش هستی را به تصویر کشید، لختی نشست تا نفسی تازه کند، نیم نگاهی به آخرین و زیباترین مخلوق خویش کرد و نجواکنان فرمود: «تو را برای تجسم بخشیدن به عشق خلق کردم که با همه توان و هستی ات عشق بورزی و ایثار کنی تا فرشتگان بدانند، چرا باید تو را تکریم کنند؟»

سپس با غباری از مهر خویش، طبیعت را از آن هفتمین سقف آبی آسمان گردافشانی کرد و بدین سان، همه هستی، عطر و طعم «عشق» را گرفتند.

اکنون خورشید را به تماشا بنشینید که چه مشتاق و شیفته و سخاوتمند و وسیع و بی نیاز، نور خویش را بر همه، به یکسان بدون هیچ گونه چشمداشتی می افشاند و هدیه می کند، زیرا از خالق خود آموخت که:

#### «عشق یعنی، ایثار!»

نگاه کن! پروانه را که جان عزیز خویش را فدای شعله شمع می کند و هستی اش را با ایثار و عشق در کویر آتش می سوزاند.

بنگر در پگاه باکره فروردین گل را، که در اوج جوانی همه هستی خود را با سخاوتی شگرف برای زنبور عسل، چون سفره ای لبریز از صمیمیت و مهربانی می گستراند تا زنبور عسل بیاید و همه هستی او را در یک جرعه سرکشد!

به تماشا بنشین، ماهی قرمز برکه ی تنهایی را که در میان آب های آبی آرام به گرسنگی جوجه های مرغ ماهیخوار می اندیشد و ذهن نگران و آشفته اش خواب را از چشمان خسته و مهربانش می رباید و

به این بهانه! آن قدر خرامان خرامان در سطح آب خودنمایی می‌کند تا لحظاتی چند، اندام کوچک او ضیافت رنگینی شود برای سفره خالی مرغ ماهیخوار و جوجه‌هایش! با این عمل، ماهی قرمز برکه، رسالت خویش را به انجام می‌رساند، زیرا او آمده بود تا با مرگ ظاهری خود پیام آور عشق خداوند باشد در روی زمین!

نگاه می‌کنیم که سرگله آهوان در دشت چگونه اندام تُرد و نازک خویش را ایثار می‌کند و با چشمانی معصوم به دندان تیز هلنگ می‌نگرد که تا چند لحظه دیگر او را می‌درد و او از ترس بر زانوان نازکش می‌لرزد، اما می‌ایستد تا هلنگ او را پاره پاره کند و بعد از ریختن خون او، از خون بقیه آهوان بگذرد!

آن آهو با ایثاری شگرف جان خویش را فدای بارانی می‌کند که حتی غالب آنها را نمی‌شناسد، ولی آهو به خوبی می‌داند که خود را به خاطر عشق ذبح می‌کند و در دل نجوا می‌کند:

پرواز را به خاطر بسیار، پرورده مُردنی است!

عشق تجسم عینی می‌باید در وجود نرم و لطیف آن بره‌ای که خود را در مقابل چشمان عقاب به نمایش می‌گذارد و به فرار تظاهر می‌کند! زیرا در ذهن سپید خویش می‌اندیشد که جوجه‌های عقاب چند روزی است که هیچ نخورده‌اند و لحظاتی بعد، اندام نرم او چاشنگاه سفره جوجه‌های عقاب می‌گردد و در آخرین دم حیات خویش، لحظه‌ای که خوابِ مرگ، آرام آرام هلک‌هایش را فرو می‌بندد، شاهد رویش لبخند شمع و شادمانی است بر گونه‌های کوچک جوجه عقاب‌ها و در دل به خویش می‌بالد که توانسته است آن عشق خداوندی را تجسم عینی بخشد و رسالت خود را به اتمام برد!

نگاه کن! زنبور عسل زمانی که گرده گل‌ها را طی ساعت‌ها و ماه‌ها با وسواس و دقتی شگرف در لانه خود به عسل تبدیل می‌کند و بعد از نحمل آن همه رنج وقتی مشاهده می‌کند که دسترنج او، کام اشرف مخلوقات را حلاوت می‌بخشد، از شادی در پوست خود نمی‌گنجد که مسئولیت و وظیفه خویش را به نحوی مطلوب به انجام رسانده است و بدین ترتیب حیاتش معنا یافته!

آری! این گونه ترنم طربناک عشق با تفکر ژرف خداوند در ذره ذره‌ی غبار هستی جاری است!

اکنون با رویت هجوم ایثار و عشق در طبیعت به خوبی آگاهیم که باید، «همه هستی خویش را یک لقمه نور کنیم و در دهان گرسنه‌ای بگذاریم تا سیر گردد اما، از ایمانش نپرسیم!»

تنها در این لحظه شکوهمند و شیرین است که ما شبیه خداوند می‌شویم و پژواک لبخندش را در آسمان می‌شنویم که شمعناک و شوقمند می‌سراید: آفرین بر نیکوترین خلقت من!!

آری! در این لحظه عطرآگین است که ما شمیم حضرت دوست را به همراه خود به ارمغان می‌آوریم و محبوب مطلوب آن معبود می‌شویم.

اینک ما بریستر آگاهی و خیرد، تولدی دوباره یافته‌ایم و دل آشفتنگی‌ها بمان دیگر، ندانستن‌ها نیست؟ بلکه تعلق خاطری شوقناک است به بیشتر دانستن، زیرا بخوبی می‌دانیم که:

دانستن، حاصل خواندن است

فهمیدن، حاصل فکر کردن

## درک، حاصل رنج بسیار!

تولد دوباره مان اکنون آغاز می شود و از پوسته سخت تفکرات  
 کهنه و قدیمی خویش بیرون آمده و شوقمند و شمعناک چون «بودا»  
 صبور و صادق برقله‌ی سپید اعتکاف محمل گزیده و به لحظه  
 لحظه‌های زندگی لبخند می‌زنیم، آنگاه که همه هستی مان پاره‌ای از  
 این جهان مادی می‌گردد ولی از ما می‌ریزند و ما تکیده و تلخ و خسته  
 و خاکستری می‌شویم. با آنگاه که تکه‌ای از وجودمان! را با نگاهی  
 خیس می‌نگریم که در دل خاک به امانت می‌سپاریم و در دل  
 می‌گوییم:  
 غم این خفته چند.

## خواب در چشم ترم

## می‌شکند!

و آن لحظه دردناک که از دست ستمی شیون می‌کنیم و اشک  
 می‌ریزیم با آنگاه که دل ساده مان را عزیز می‌زیاید و ما از شوق در  
 محراب دل تنهایمان دف می‌زنیم و سماع می‌کنیم و با ساده‌اندیشی!  
 می‌انگاریم که نازبالش نرمی برای احساس تُرد و نازک خویش  
 یافته‌ایم، غافل از فرداها، که یک بغل درد و دوری و دریغ برایمان به  
 ارمان می‌آورد!

اکنون به تمامی این لحظه‌ها همچون «بودا» متبسم و آرام به مانند:  
 آبی آرام آسمان‌ها و بر لحظه‌های خویش با چشمانی سرریز از  
 اشک و شمع می‌نگریم و انگار کسی در دلمان می‌خواند:  
 اگر تنهاترین تنهاها شوم،

باز تو هستی!



آری تو که از پدر و مادر بر من مهربان‌تری!  
ای عزیز ماندنی!  
ای ناب سخت یاب!  
تو یگانه شاهد شریفی بر لحظه لحظه‌های رنج من!  
ای خوب خواستی!  
اکنون دستان دردمند و نیازمند خویش را بر آستان نیلوفریت می‌گشاییم.  
و از تو،

برای همسایه‌مان که نان ما را ریود،

نان!

برای یارانی که دل ما را شکستند،

مهربانی!

برای عزیزانی که روح ما را آزدند

بخشش!

و برای خویشتن خویش،

آگاهی،

عشق و عشق و عشق

می‌طلبیم!

آمین!



فصل دوم

# عبارات تأكیدی!



## «سخنی دربارهٔ عبارات تأکیدی»

مهربانم!

روانشناسان امروز جملگی بر این باورند که عبارات تأکیدی همان جملات دعاگونه‌ای است که به شکلی تکامل یافته تا هم‌جنس با احساسات گوناگون ما بتوانند به نوعی خلاء روحی ما را پر کنند. به بیانی دیگر: عبارات تأکیدی مانند تجویز دارو برای جنبه‌های معینی از خویشتن خویش است که می‌خواهید آن را دگرگون سازید!

اگه، یک تکه گفتنی است!

عبارات تأکیدی که - در این فصل - ملاحظه خواهید کرد از میان بیش از صد کتاب روانشناسی - توسط متخصصان این علم با دقت و وسواسی خاص - انتخاب شده، به نحوی که گاهی با مطالعه یک کتاب، فقط یک عبارت! برداشت شده و با ساعت‌ها خیره ماندن به صفحه مانیتور و با امداد اینترنت و جستجو در سطر سطر اشعار مشهور شاعران و اندیشمندان و روان‌شناسان آمریکایی و اروپایی مانند: آنتونی رابینز، ژوزف مورفی، کاترین پاندر، لورینز هی و... (که نام آنان به طور کامل در فهرست منابع آمده است) در راستای تجسم بخشیدن به یک تفکر بدیع و پویا که به نوعی احساس حرکت و رویش را در

روح انسان پدید آورده، تقدیم شما عزیزان می‌گردد!

لحظه‌ی شوقناکی است!

اگر فقط یک عبارت دل شما را تکان دهد و بر صحرای روح و  
نوع نگاهتان به زندگی، اثری مثبت گذارد، بی شک بهانه‌ی شکرینی  
است برای شکر و رافع تمامی خستگی‌هایمان!

خوب می‌دانید!

چه قدر خواندن مهم نیست، بلکه چگونه خواندن، مهم است.  
پس نیازی به خواندن مستمر تمام عبارات در یک زمان واحد نیست،  
چه بسا که یک جمله ساعت‌ها دل و ذهن شما را به معراج ببرد و  
دل‌مشغولی عزیز و لطیفی برای تعالی روح شما گردد!

پیشنهاد داریم:

اگر عبارتی به دل‌تان نشست، آن را در یک قطعه کاغذ نوشته و  
در عبور نگاهتان قرار دهید، آن‌گاه به نظاره بنشینید آثار شگرف آن را!

امید است این‌گونه باشد!

## عبارات تأکیدی!

– عبارات تأکیدی مانند: تجویز دارو برای جنبه‌های معینی از  
خوبستن است که می‌خواهید آن را دگرگون سازید!

– عبارت تأکیدی جمله‌ای نیرومند و مثبت است که اظهار می‌دارد  
امری پیشاپیش چنین است!

– فراموش نکن: خواندن عبارات مثبت و تأکیدی در زمان‌های  
پرتشویش پادزهر معنوی بسیار شفابخشی در مقابل دردهای روحی  
است!

– یادت باشد: آنچه در دنیا شاهد آن هستید حاصل اعتقادی  
است که نسبت به آن دارید!

– به خاطر بسیار: همه شرایط موقتی هستند و هیچ چیز به همان  
صورت قبل باقی نمی‌ماند!

– شما تجلی افکاری هستید که نسبت به خودتان دارید!  
– فراموش مکن: این که شرایط چگونه تغییر کند، فقط بستگی به  
شما دارد!

– در مقابل هر چه مقاومت نشان دهید اصرار می‌ورزد!  
– به خاطر بسیار: عشق خداوند نسبت به تو، غیرشرطی است!

- زندگی شما در قسمت و شانس، خلاصه نشده است!
- به خاطر بسیار: عشق یعنی، تمرین نیایش!
- اگر دوستدار زیبایی باشی، زیبایی را می بینی و اگر از دیدن زیبایی بترسی، زشتی را می بینی!
- اگر در زندگی به آن چه آرزو داری نمی رسی، به این دلیل نیست که خداوند نخواسته به دعا‌های تو پاسخ دهد، بلکه به این علت است که آن چه تو فکر می کنی برخلاف چیزی است که آرزو داری به آن برسی!
- یادت باشد: کسی که از انجام کارهای نیک لذت می برد از انجام کارهای نیک واقعی، ناتوان است!
- ما به دنیا آمده ایم تا عشق و خلاقیت خداوند را در زمین ادامه دهیم!
- یادت باشد: خداوند ما را اتفاقی به دنیا نفرستاد!
- به خاطر بسیار: اعمال و رفتار منفی، ناشی از ترس است!
- فراموش نکن: فردی که شقاوت می کند، می ترسد!
- برای رهایی از ترس، باید مشعل عشق را در درونمان روشن کنیم!
- ما نباید حضور دایم خداوند را در زندگی خود فراموش کنیم.
- ما بیشتر از زندگی می ترسیم تا مرگ!
- قضاوت های تو چیزی جز اندیشه های توست!
- یک گل لاله سعی نمی کند خود را از گل سرخ متمایز سازد، زیرا متمایز هست. لازم نیست با زور و جدل بخواهید خود را از دیگران متمایز سازید!



– بیماری نشانه‌ای از حکم خداوند بر ما نیست، بلکه حکم خردمان در مورد خویش است!

– این فرمول را با صدای بلند بخوانید: موفقیت = تلاش!

– کامیابی یعنی؛ توانایی + شکست‌ناپذیری + شهامت!

– این ضعیفانند که بی‌رحمند، نرم‌خویی را می‌توان تنها از آنان که

تیری نیند انتظار داشت!

– این قرص واژه را روزی سه بار بخورید:

«من فردی هستم، آرام، معتدل، خردمند و خرددار».

– فراموش نکن: ما هر کدام دارای فرشتگان محافظ یا نگهبان

هستیم که در مواقع لازم و هنگام درخواست ما به یاری ما می‌شتابند!

– هرروز به گونه‌ای رفتار کنید تا پرتو کارهای نیک شما بردبگران

بتابد، و هرگز در فکر آن نباشید که آیا آنان نیز عمل متقابل انجام

می‌دهند یا نه!

– روزی پنج بار با صدای بلند بخوانید:

«خدا با من است و مرا تنها نمی‌گذارد. خیلی عالی است!!»

به خاطر بسیار: اگر از انجام کاری واهمه دارید، همان کار را انجام

دهید!

– در اوج مشکلات و سختی‌ها نام «اوه» را برزبان آورید و بگذارید

تا یاد «اوه» تمام وجودتان را اشباع کند!

– همواره در فکر پیشرفت و ارتقاء خود باشید!

– مواظب سخنان خود باشید، آنها خلاق هستند!

– دعای شما زمانی مستجاب می‌شود که به این موضوع پی برده

باشید که چرا دست به دعا برداشته‌اید؟!!

- اگر بهترین مالده‌های زمین را بر سر سفره‌تان بگذارید و شما در خشم و نفرت باشید، زهری است که به کام خود روانه ساخته‌اید!
- چنانچه مهربان باشیم، شاد، خرسند و مسرور نیز خواهیم شد!
- قدرت و نیروی ما فقط در میزان ترحم و شفقت و احسان و صدقه دادن ما به دیگران تقویت می‌شود و شکوفا می‌گردد!
- یادت باشد: گناه یعنی، هر چیزی که باعث شود روح تو تعالی پیدا نکند!
- فراموش نکن: هر نوع عملی که بر اساس ایمان باشد، مورد لطف خداوند است!
- وقتی ما می‌میریم، در این دنیا می‌گویند: یک نفر مُرد و در آن دنیا می‌گویند: یک نفر به دنیا آمد!
- پیش از آن که شادی و سرور را تجربه کنیم، لازم است معنا و مفهوم اندوه و ماتم را دریابیم!
- یادت باشد: کره زمین صرفاً مکانی موقت برای آموزش و تعلیم ما است!
- فراموش نکن: شادی‌ها، غم‌ها، لذت‌ها و دردها هر کدام به نوبه خویش به ما کمک می‌کنند که تکامل روحی خود را به سهولت انجام داده و به رشد بیشتری نایل آییم!
- یادت باشد: یک قانون در طبیعت حاکم است! با ارتکاب به گناه، تمام تلاش‌ها و کوشش‌های قبلی مان از بین خواهند رفت!
- باید عاشق افکاری شد که برایمان شادمانی و تندرستی و امید و خیر و برکت به همراه می‌آورد!
- عشق، آینه را مانند. وقتی کسی را دوست می‌داری تو آینه‌ی

اویی و ار آینهی توست و یا انعکاس عشق، تو و اویی نهایت را به  
نمایش می‌نشینید!

– در دفتر خاطرات خود بنویسید: من بزودی منتظر موفقیت  
هستم!

– ساده‌ترین کار در جهان این است که خود باشی و سخت‌ترین کار  
در جهان این است که کسی باشی که دیگرانت می‌خواهند!

– بی‌وقفه تلاش کنید تا آهنگی موزون و آرام به کار خود دهید!

– به یاد داشته باش: تعیین هدف، کلید دروازه موفقیت است!

– فراموش مکن: شما دقیقاً همان قدر ارزش دارید که فکر می‌کنید.

– به یاد بسپار: چاپلوسی یونجه لطیفی است برای درازگوشان

دعبه‌دار!

– ارزش شما بیش از آن است که تصور می‌کنید، تنها مشکل این

است که این حقیقت را تاکنون کسی به شما نگفته است!

– هدف‌هایتان را طی فهرستی یادداشت کنید!

– پادت باشد: یادداشت کردن هدف‌هایت نخستین گام برای به

واقعیت درآوردن آنها می‌باشد!

– باید دغدغه رسیدن به هدف خود را داشته باشید که دغدغه‌ای

شکوه‌مند است!

– الانا همین الان! قسم بخورید که موفق شوید!

– پیاموزید که معمار زندگی خود باشید!

– با صدای بلند بخوانید: «اندیشه بدون عمل هیچ ارزشی ندارد!»

– تلاش شما مانند: سپرده بانکی است! منتظر سود باشید!!

– پیاموزید که اگر راحت بنشینید، هرگز راه به جایی نخواهید برد.

– به خود، سرنوشت خود و خدای خود ایمان داشته باشید!  
 – تنها ایمان به خداوند است که هر ایده منتهی و ترس و اضطرابی  
 را از دل‌ها می‌زداید و این تحول روحی، همه چیز را تغییر می‌دهد!  
 – بپذیرید که تا کاری را شروع نکنید، تغییری در زندگی شما پدید  
 نخواهد آمد!

– بگذارید شعله‌های آتش شور و اشتیاق جزو وجودتان را در  
 برگرد و زبانه‌های آن به انرژی عضلاتی تبدیل شود!  
 – یک نسخه برای شما! هر روز جلوی آینه بایستید و با صدای  
 بلند بخوانید: من به این جهان آمده‌ام تا موفق و پیروز باشم و یاری  
 خداوند موانع را از سر راه بردارم. من انسانی هستم؛ شاد، آزاد،  
 خوشبخت و کامروا!

– به خاطر بسیار: ناممکن وجود ندارد!  
 – فراموش نکن: ایمان ماده اصلی و خمیرمایه‌ی دستیابی به  
 آرزوهاست!  
 – به خاطر بسیار: ایمان ابزار نیرومندی است که هرگز دیده  
 نمی‌شود!

– هر صبح با لبخندی خود را در آینه ببینید و بلند بخوانید: هر روز  
 وضع من از هر جهت بهتر و بهتر می‌شود!  
 – هر شامگاه با خود بخوانید: هر روز، همه چیز، از هر جهت بهتر  
 می‌شود و من در تمام زمینه‌های زندگی غنی‌تر می‌شوم!  
 – از یاد نبریم: تصورات ذهنی، تعیین‌کننده‌ی هدف‌هاست!  
 – توانگران پیش از آنکه به اهداف برسند، در آینه دل، خود را  
 توانگر دیده‌اند!

- به خاطر بسپارید: بزرگ بیندیشید تا بزرگ شوید!
- پیاموزیم که در زندگی، هرکس، مسئول مشکلات و پدیدآورنده شادمانی خویش است!
- اندیشه حقیر، انسان را حقیر نگه می‌دارد!
- ذهن خود را از اندیشه‌ی ثروت سرشار کنید!
- به یاد بسپارید: امواج فکری منفی، رویدادهای منفی و امواج فکری مثبت وقایع مثبت را بوجود می‌آورند!
- از تمرین یاد بگیر، تا رسیدن به مقصد به ناله می‌چسبید!
- رویاها، بازتاب ذهنیات ما هستند و پرتوهایی که از عمق وجودمان برمی‌خیزند و پیرامون ما را روشن می‌کند!
- آنچه را که از صمیم دل بخواهید، زندگی به شما خواهد داد!
- به خاطر بسپار: جرات کنید که خودتان باشید!
- ایمان عمیق به هر چیزی، نیروهای عظیم باطنی را بیدار می‌کند تا بر محدودیت‌ها چیره شوند!
- هشتکار! تنها مرز بین شکست و کامیابی است!
- دست شکست‌ها را در داخل آستین پنهان و صدای خنده‌ات را بگوش همه برسان!
- در بین جماعتی که ایستاده‌اند، نشین!
- در بین جماعتی که نشسته‌اند، نایست!
- در بین جماعتی که می‌خندند، گریه نکن!
- در بین جماعتی که می‌گریزند، نخند!
- از خاطر مبر: کامیابی تو ویژگی‌هایی دارد که حتی دوستان نزدیکت را ناراحت می‌کند!

— بزرگترین اشتباه ما در این است که پیوسته از اشتباه کردن واهمه داشته باشیم!

— می‌دانی راز شکست چیست؟ راضی کردن همگان!

— بعضی اوقات رویاه باش که دام‌ها را تشخیص دهی و گاهی شیر باش که گرگ‌ها را بترسانی!

— هرگز با کُران بچ بچ نکن و به کوران چشمک نزن!

— نه زیاد شیرین باش که قورت دهند و نه زیاد تلخ باش که قیأت کنند!

— می‌دانی، دو گروه قادر به تغییر افکارشان نیستند؛

احمق‌ها و مردگان!

— هرگز نگذارید عمل شما به عادت تبدیل شود زیرا طراوت اعمال را از شما گرفته و به شما آسیب می‌رساند، هرگز نگذارید عادات بر شما حاکم شوند!

— یادت باشد: همه چیز به بهترین چیز تبدیل می‌شود، اگر چیزی خوب پیش نمی‌رود، به خاطر آن است که هنوز به پایان آن نرسیده‌اید!

— فراموش مکن: تمام راه‌ها به یک جا می‌رسند، اما تو راه خودت را بگزین و نا پایانش برو، سعی نکن تمام راه‌ها را طی کنی!

— یادت باشد: اعتراف به ایمان یک انسان، در اعمال اوست نه در گفته‌هایش!

— به خاطر بسیار: در ملکوت جایی برای پیش‌داوران و ناسازگاران نیست!

— در آن روز موعود! خداوند از کارهایی که نکرده‌ایم سؤال

می‌کند، نه از کارهایی که کرده‌ایم!

— کسی که می‌بخشد، قلب خودش را می‌شوید و معطر می‌کند!  
— آن زمانی که دست از تلاش برای دست‌یابی به آرزویی بردارید،  
زمانی است که خللی در اعتماد به نفس شما ایجاد شده است  
اینجاست که به خود اطمینان ندارید!  
— هر کمبود اعتمادی که حس می‌کنید در واقع یک توهم است،  
شما فرزند معجزه‌آسا و بی‌نقص کاینات هستید و فراتر از هر معیاری  
قدرتمندید!

— کسی که می‌پرسد، تا پنج دقیقه احمق است، کسی که نمی‌پرسد  
برای همیشه احمق می‌ماند!

— فراموش مکن: کسی که خدا را بشناسد او را توصیف نمی‌کند،  
کسی که خدا را توصیف می‌کند، او را نمی‌شناسد!  
— تمام بدبختی‌ها از زمانی آغاز شد که به این فکر افتادیم که شاید  
اجبزی بهتر، نیز وجود داشته باشد!

— لازم است که در دنیا باشید و در آن زندگی کنید، ولی نباید هیچ  
وابستگی به آن داشته باشید، بلکه باید فقط و فقط به خدایی که در  
دل‌تان خانه دارد توجه کنید!

— فراموش مکن: تنها ذهن‌های پاک به خرد الهی دست می‌یابند!  
— به خاطر بسیار: وقتی در جستجوی خودت باشی، خداوند را در  
کنارت احساس می‌کنی!

— هر روز طوری از خواب بیدار شوید که گویی دوباره زنده  
شده‌اید!

— به خاطر بسیار: خدمت به دیگران شاخص‌ترین نوع تمرین

معنوی است!

– با این احساس به دیگران خدمت کنید که آن‌ها در حقیقت خود شما هستند و شما با این عمل در حال پرستش خداوند هستید!  
– به خاطر بسیار: گریه برای گذشتگان، آنان را زنده نمی‌کند و از مرگ ما هم جلوگیری نمی‌کند!

– فراموش مکن: بدون تزکیه و پاک کردن دل خود، تکرار نام خداوند تنها به هدر دادن وقت است!

– خداوند در ذهن ساکن نیست، بلکه در دل حضور دارد، برای شناخت او از دل کمک بگیر!

– اگر میخی در مسیر حرکت لاستیک ماشین باشد، باعث پنجر شدن چرخ‌های آن می‌گردد. دو واژه‌ی «من» و «مال من» میخ‌هایی هستند که باعث پنجر شدن چرخ پشرفت معنوی انسان می‌گردد!

– هدف ما در این دنیا باید همین باشد؛ آموختن و عشق ورزیدن!  
– عدم وابستگی، به معنای ترک کردن خانه و خانواده و پناه بردن به جنگل نیست، چرا که هیچ‌گونه تضمینی وجود ندارد که در سکوت و تنهایی جنگل نیز خیال خانه و خانواده هنوز در ذهن شما وجود نداشته باشد!

– فراموش مکن: زیر بنای عشق آزادی ست، اجبار، عشق را پژمرده می‌کند!

– به خاطر بسیار: شادی، دلیلی نمی‌طلبد، این ناشادی است که دلیل می‌خواهد!

– بگذار کارهایت یک راز بماند، فقط نتایج را به مردم نشان بده!



— شادی آنگاه از راه می‌رسد که با زندگی جفت می‌شود، چنان  
همان‌نگ که هر کار با لذت همراه می‌شود و ناگهان درخواهی یافت،  
مکاشفه تو را دنبال می‌کند!

— فراموش مکن: گل سرخ زیبا می‌شکند و تلاش نمی‌کند که نیلوفر  
باشد، همه به راه خود می‌روند، نکته همین جاست! خود شو و از باد  
میر!

— به خاطر بسیار: برده نباش! تا جایی پیرو جامعه باش که احساس  
می‌کنی لازم است، اما همواره حاکم بر سرنوشت خود باش!  
— به یاد داشته باش: اگر تو تجربه‌ای از عشق نداشته باشی، آن  
وقت هیچ تجربه‌ای از عبادت نخواهی داشت!

— فراموش مکن: مکاشفه به گونه‌ای طبیعی به انسان شاد، رو  
می‌کند؛ مکاشفه خود به خود یا شادی همراه است!

— بخاطر بسیار: خندیدن و شادمان بودن، نوعی نیایش است!  
— هر لحظه با گذشته وداع کن. در دنیای شناخته بمیر تا به دنیای  
ناشناخته راه یابی، با مُردن و لحظه به لحظه تولد یافتن خواهی  
توانست زندگی را زندگی کنی و مرگ را نیز هم!  
— بخند! بخند! و بخند! زیرا در بطن همین خنده به اشراق خواهی  
رسید!

— تمام کیهان یک لطیفه است، یک شوخی یا یک بازی و آن روزی  
که این را درک کنی، خواهی خندید و آن خنده هرگز بند نخواهد آمد.  
— گنج تو در وجود توست، جای دیگر در جستجوی آن مباش،  
قصرها و پل‌ها منتهم به آن افسانه است، باید که در وجود خود پل  
خود را برپا داری، قصر آنجاست، گنج نیز همان جاست!

— به خاطر بسیار: وجود را ببین، به حیات گوش فراده و ذره‌ای از آن باش!

— فراموش مکن: هر چه را دوست بداری، همان خواهی شده، عشق کیمیاگری است، هرگز دوستدار چیزهای نادرست مباش، چون وجود تو را تغییر می‌دهند!

— به یاد داشته باش: تنها آن چه را که تجربه کرده‌ای از آن توست! — چرا از آنچه تجربه نکرده‌ایم، بگریزیم، بیاییم به تجربه آنچه نکرده‌ایم، بپردازیم!

— هر لحظه را به گونه‌ای زندگی کن که گویی واپسین لحظه است و کسی چه می‌داند، شاید آخرین لحظه باشد!

— قلب من از رنج می‌ترسد، به او بگو: که ترس از رنج، بدتر از خود رنج است!

— هیچ دلی نیست که در پی آرزوهایش باشد ولی رنج نبرد!

— به خاطر بسیار: عشق آموختنی است!

— زمانی که واقعاً خواستار چیزی هستی، باید بدانی که این خواسته «در ضمیر جهان» متولد شده است و تو فقط مأمور به انجام رساندن آن در روی زمین هستی!

— فراموش مکن: زمانی که با همه وجود خود، حقیقتاً، آرزویی داشتی، کل کاینات به نحوی عمل می‌کنند که تو بتوانی به آرزوی خود برسی!

— فراموش مکن: تنها امنیت واقعی در زندگی، استتبال از عدم امنیت است!

— بشتاب و مترس، دلبری کن و بیا، که چون عزم درست کردی

همه دشواری‌ها بر تو آسان شود!

– با خود بخوان: سرانجام دریافتم که در قلب زمستان، تابستانی  
شکست‌ناپذیر در درونم وجود دارد!  
– فراموش مکن: کسانی که ترس را لمس نکرده باشند، شجاعت را  
نخواهند آموخت!

– به خاطر بسیار: دشواری‌ها، شجاعت و خرد ما را به مبارزه  
می‌طلبند!

– به خاطر بسیار: علت جرأت نداشتن ما، دشواری امور نیست،  
چون جرأت نداریم، امور دشوار می‌نمایند!

– چه با رویدادی که از آن می‌گریزی به نفع تو باشد و چه با  
چیزی که بسیار دوستش می‌داری به زیان تو عمل کند!

– فراموش مکن: زندگی همین چیزهای کوچک است و اگر به  
چیزهای بزرگ دل‌بیندی زندگی را از دست داده‌ای!

– بگانگی خود را بپذیر، نادانی خود را بپذیر، مسئولیت خود را  
بپذیر و سپس معجزه را ببین!

– به خاطر بسیار: انسان بدون از دست دادن منظره‌ی ساحل برای  
مدتی طولانی، سرزمین‌های تازه را کشف نمی‌کند!

– فراموش مکن: هر چیزی را که در این جهان از دست بدهی،  
معادل با بهترش را به تو خواهند داد!

– یادت باشد: عالم شدن به معنای دگرگون شدن نیست!

– به خاطر بسیار: مراقبه تسلیم است، تقاضا نیست، مراقبه رها  
کردن خود در شیوه‌ای است که هستی تو را آنگونه می‌خواند مراقبه  
نوکل است!

— به زندگی پس از مرگ کاری نداشته باش، دغدغه‌ات باید حیات

پیش از مرگ تو باشد!

— تمام آرزوها غرولندی بیش نیستند، همواره نق می‌زنند و

آسایش را از تو می‌گیرند، بیاموز که هنر زندگی در بی‌آرزویی نهفته است!

— به خاطر بسیار شنیدن آموختن است، چون آن دم که در سکوت

می‌شنوی، تمام هستی با تو سخن می‌گوید!

— فراموش مکن: اگر می‌خواهی با عشق زندگی کنی، بایستی آن را

با دیگران تقسیم کنی!

— به یاد داشته باش! زندگی ناآگاهانه هرگز نمی‌تواند زیبا باشد!

— زندگی تنها یک فرصت برای بالیدن است. برای شدن، برای

شکفتن، زندگی در ذات خود تهی است، تا اخلاقی نباشی نمی‌توانی

زندگی را سرشار از خرسندی کنی!

— با خود بخوان: از فقر بیزارم! فقر را محترم نمی‌شمارم، تحسین

نمی‌کنم و آن را فخر نمی‌دانم!

— فراموش مکن: انسان پلی است میان شناخته و ناشناخته، درجا

زدن در قلمرو شناخته (ابلهی) است!

— به خاطر بسیار: به جستجوی ناشناخته بار سفر بستن، آغاز

خردمندی است، یکی شدن با ناشناخته بیداری‌ست، بودا شدن

است!

— به یاد داشته باش: کمال‌گرایی نوعی سفر طولانی است از آن چه

هستی، به سوی آن چه که باید باشی!

— هشدار! فرق است میان بچگی و کودک بودن، بچگی ناپختگی

است و کودک بودن معصومیت است، سعی کن کودک بهمانی!  
- فراموش مکن: عشق می بخشد، همان گونه که گل از عطرافشانی لذت می برد!

- به خاطر بسیار: (خود) انسانی است و (از خود رهایی، آسمانی،  
(خود) دوزخ است و (از خود رهایی، بهشت!  
- فراموش مکن: بشریت تمام رشد خود را مدیون گروهی  
انگشت شمار است و نه گروههای بی شمار مردم!  
- زندگی هدیه‌ای حاضر و آماده نیست، تو وارث همان حیاتی  
هستی که خود آفریده‌ای!

- به خاطر بسیار: زندگی سخت ساده است، خطر کن، وارد بازی  
شو، چه چیزی از دست می دهی؟ بادهای تهی آمده ایم و با  
دست‌های تهی خواهیم رفت. نه! چیزی نیست که از دست بدهیم.  
فرستی بسیار کوتاه به ما داده‌اند تا سرزنده باشیم تا ترانه‌ای زیبا  
بخوانیم و فرصت به پایان خواهد رسید. آری! این گونه است که هر  
لحظه «غنیمت» است!

- به خاطر بسیار: مکاشفه نه سفری در فضا است و نه سفری در  
زمان، مکاشفه، بیداری آگاهی است!  
- ذهن را رها کن و به دل در آویز، این نخستین تغییر است، کمتر  
فکر کن و بیشتر احساس کن!  
- بیاموز که پیوسته شادمان باشی زیرا در شادمانی است که به  
خداوند نزدیکتر می شوی!

- برای زیستی سبز، ده فرمان را به کار ببر: ۱- آزادی. ۲- یگانگی  
فردیت. ۳- عشق. ۴- مکاشفه. ۵- جدی نبودن. ۶- سرزندگی.

۷- خلاقیت. ۸- حساسیت. ۹- خرسندی. ۱۰- احساس رازگونه‌گی!  
 - فراموش مکن: تمام آن چه را که می‌توان تجربه کرد، شاید گفتنی  
 نباشد، و تمام آن چه که گفتنی است، شاید آزمودنی نباشد!  
 - به خاطر بسیار: شهوت رو به مادون دارد و عشق به ماوراء  
 می‌نگرد! شهوت همانند ریشه‌های یک درخت است و عشق همچون  
 بال‌های یک پرنده!

- فراموش نکن: یکی از این روزها، هیچ یک از این روزها  
 نیست، امروز، روزی است که باید کاری بزرگ را آغاز کنی!  
 - وجود را ببین، به حیات گوش فراده و ذره‌ای از آن باش!  
 - تلاش نکن که زندگی را بفهمی، زندگی را زندگی کن! تلاش نکن  
 که عشق را بفهمی، عاشق شو!  
 - خندیدن یک نیایش است، اگر بتوانی بخندی آموخته‌ای که  
 چگونه نیایش کنی!

- فراموش مکن: نام خوب با تلاش زیاد به دست می‌آید، اما با یک  
 عمل نادرست از دست می‌رود!  
 - به خاطر بسیار: سریع‌ترین شیوه موفق شدن، آن است که به  
 گونه‌ای زندگی کنی که گویی مشغول بازی هستی!  
 - چه نیکوست آرمانی را در زندگی برگزینی، آن گاه تمام  
 زندگی‌تان را وقف آن کنی!

- به خاطر بسیار: بهتر است روی کف پاها بمانیم تا آنکه بر  
 زانویمان زندگی کنیم!  
 - به یاد داشته باش: موفقیت بزرگ تنها از آن کسانی است که از  
 آغازهای کوچک خرسندند!

– به جای لمن و نفرین به تاریکی، چراغی روشن کن!  
– یادت باشد: کسی می تواند بلندتر بپرد که از فاصله دورتری خیز برداشته!

– مفهوم این جمله را دریاب، اگر من برای شکستن درختان هشت ساعت وقت در اختیار داشتم، شش ساعت آن را صرف تیز کردن تبرم می کردم!

– به یاد داشته باش: از گذشته بیاموز تا آینده را بهبود بخشی!  
– فراموش مکن: آنچه را که ما با لذت و خوشی می آموزیم، هیچ گاه فراموش نمی کنیم!

– این حقیقت را فراموش نکن: کسی نمی تواند به دیگری آموزش دهد، هر یک از ما باید آموزگار باشیم!

– یادت باشد: با اعمال موعظه کن، نه با زیانت!  
– هرگز آنچه را که خود انجام نمی دهی، آموزش نده!  
– یادت باشد: همیشه زیانت را با احتیاط به کار ببر، اما چشمانت را با سرعت!

– برای موفقیت همیشه به آهنگی شتاب کن!  
– هرگز فراموش نکن: اراده ای پاک و قوی، قدرتی کامل و کمال یافته است!

– به خاطر بسیار: اگر تو اشتباهی مرتکب نشده ای، مفهومش این است که تلاشی کامل و صد درصد هم نداشته ای!  
– فراموش نکن: گاهی اشتباهی جزئی، رشدی عظیم به همراه دارد!

– هر گاه از شما می پرسند: «می توانید کاری را انجام دهید؟»

بگویند: می توانم! آن گاه چگونگی انجام آن را پیدا می کنید!  
 - به خاطر بسیار: اعتماد کردن به هر کس و اعتماد نکردن به هیچ  
 کس، هر دو شکستی برابر است!  
 - فراموش مکن: قابل اعتماد بودن، ارجمندتر از مورد علاقه بودن  
 است!

- همیشه همچون توپ پلاستیکی باشید که هر چه محکم تر به  
 زمین می خورد بالاتر می رود!  
 - به خاطر بسیار: اگر لازم است، گاه بیفتید، اما هنگامی که افتادید  
 بر زمین دراز نکشید!  
 - یادت باشد: (کار = شانس، یعنی، هر چه بیشتر کار کنی، اقبال  
 بلندتری داری!

- به خاطر بسیار: راه رفتن در نور، یعنی؛ خارج شدن از تاریکی!  
 - فراموش نکن: امانت و درستی پاداشی است که ما به خود  
 می دهیم!

- اذهان بزرگ فرصت ها را به وجود می آورند اما دیگران منتظر  
 فرصت می نشینند!

- هرگز فراموش نکن: برای رسیدن به هر هدف بزرگ و ارزشمند،  
 امروز تنها روزی است که وجود دارد!  
 - برای رسیدن به شادکامی، همیشه امید بهترین را داشته باش و  
 برای بدترین آماده باش!

- به یاد بسیار: امید؛ لباس خوش رنگ و رویی است که بر خستگی  
 دیروزمان می پوشیم!  
 - در مسیر سخت هدف تان همیشه یک همراه خوب داشته باشید



به نام، امید!

- با خود تکرار کن: همیشه فردایی وجود دارد!

- بادت باشد: خشمگین شدن از انتقاد، ناکیدی بر درستی آن

است!

- فراموش مکن: انتقام گرفتن غذایی است که باید سرد میل شود!

- هدف داشتن به تنهایی کافی نیست، به هدف زدن مهم است!

- اتم از انرژی عظیمی برخوردار است، به انسان توجه کن!

- انسان موفق کسی است که می تواند با آجرهایی که دیگران

برایش پرتاب می کنند، بنیادی محکم بنا گذارد!

- به یاد داشته باش: تنها راه رسیدن به تکامل، انکار نفس است!

- مطمئن باش: اگر به خودت ایمان داشته باشی هیچ چیز مانع

راحت نیست!

- این فرمول را به خاطر بسپار: نه بار زمین بخور، ده بار برخیز!

- دقت کنید: اگر شما در وقت مناسب دانه ای نکاشته اید، هرگز

نمی توانید در وقت درو کردن محصولی به دست آورید!

- برنامه ریزی کردن، یعنی تصمیم گیری برای آن که امروز، چه

چیزی را تغییر دهید تا فردای تان با دیروز متفاوت شود!

- افکار بزرگ هدف دارند، افکار کوچک، آرزو!

- فراموش نکن: کسی که نمی تواند رنج های کوچک را تحمل کند،

هیچ گاه نمی تواند کارهای بزرگ انجام دهد!

- بادت باشد: عفو و بخشش نیکوست، اما فراموش کردن،

نیکوترین است!

- اگر بخواهید همه چیز باشید، نمی توانید چیزی شوید!

- با خود تکرار کن: من خشم می شوم، اما نمی شکنم!
- فقط کسانی که جرأت شکست عظیم را دارند، می توانند به پیشرفتی عظیم نایل شوند!
- یادداشت کن: در جهان هیچ چیز مقدس تر از آن نیست که با خوبان همراه باشی!
- به خاطر بسیار زیبایی عامل عشق و پاکیزگی عامل حفظ آن است!
- باور کن: شکست نخوردن هرگز به معنای پیشرفت نیست!
- فراموش نکن: غیر ممکن ها اغلب چیزهایی هستند که برایشان تلاشی نشده است!
- با خود تکرار کن: اگر شخصی یک بار مرا فریب دهد، شرم بر او باد، اگر دوبار مرا فریب دهد، شوم بر من باد!
- افسوس: که خوشی ها و اندوه های مان را خیلی بیش از آنکه آنها را تجربه کنیم، برمی گزینیم!
- از یاد میر: ریشه ی تحصیل تلخ است، اما میوه ی آن شیرین!
- بزرگترین تراژدی آن است که ما از زندگی درس نمی گیریم!
- هرگز از سایه ها نهراسید، سایه ها نشانه ی آن است که در همان نزدیکی روشنایی وجود دارد!
- هیچ چیز تسلی بخش تر از آن نیست که دریا بید مشکلات همایه نیز دست کم به اندازه ی مشکلات خودتان بزرگ است!
- یادت باشد: مردم از افرادی که احساس حقارت را در آنها زنده می کنند، بیزارند!
- به خاطر بسیار استوار باشید، اما سرسخت نباشید!

– به این عبارت فکر کن: به درخت نگاه کن، چون باد می‌وزد، خم می‌شود، اما نمی‌افتد!

– یادت باشد: تکامل حادثه نیست، بلکه پیشرفتی منطقی است که به عهده شما می‌باشد!

– فراموش نکن: خطا کردن خصوصیت انسان است، اصرار در خطا خصوصیت شیطانی!

– پذیرفتن آنکه خطا کرده‌اید، بهترین شیوه‌ای است که نشان می‌دهد کمی عاقل تر شده‌اید!

– قانون مهم آن است؛ هرگز چیزی را تلف نکنید، چه وقت باشد، چه تکه‌ای کاغذ!

– هنر تعریف کردن و خوش گویی را بیاموزید؛ دارایی بزرگی است!

– به خاطر بسیار: تنفر زیرکانه‌ترین شکل خشونت است!  
– تنفر از افراد، مانند آن است که برای خلاص شدن از دست موش خانه‌تان را به آتش بکشید!

– تنها در فرهنگ نامه‌ها است که توفیق بیش از کار ظاهر می‌شود!  
– رمز موفقیت آن است که کارهای معمولی را به شکلی ارزشمند انجام دهید!

– به خاطر بسیار: برای موفق شدن تنها یک راه وجود دارد، اما برای شکست خوردن راه‌های زیاد!

– هرگز تصمیم‌تان را پیشاپیش اظهار نکنید!

– به یاد داشته باش: افراد متمول همیشه دولتمند نیستند!

– بهترین شیوه موفقیت؛ با آن رو به رو شوید! با آن رو به رو شوید!

— به خاطر بسیار: جهالت، شب ذهن است، اما بدون ماه و ستاره!  
 — از جمت مراقبت کن: جسم معبد روح است و وسیله‌ای به  
 سوی هدف و سرانجام!

— اگر می‌توانستیم دست‌های مان را با همان انرژی زیانمان به  
 حرکت درآوریم، چه کارهای حیرت‌انگیزی که می‌توانستیم انجام  
 دهیم!

— بهتر است برای یک روز هم که شده «شیر باشید» تا آن که در  
 همه‌ی سال‌های زندگی‌تان «گوسفند» باشید!

— به خاطر بسیار: قانون زندگی آن است که شغل را به لذت تبدیل  
 کنیم و لذت را شغل خود بدانیم!

— فراموش مکن: بدون انکار نفس، کسی نمی‌تواند خداوند را درک  
 کند!

— بهترین روش برای خوشحال کردن خود، آن است که دیگری را  
 خوشحال کنید!

— این جمله را به خاطر بسیار: چون مار عاقل باش و چون فاخته  
 بی‌آزار!

— خرد در مقدار دانش و آگاهی نیست، بلکه در میزان بهره‌وری از  
 آن است!

— ناراحتی‌هایتان را بر شن و ماسه بنویسید و دستاوردهایتان را بر  
 سر مزار!

— به خاطر بسیار: خشم بادی است که چراغ ذهن را خاموش  
 می‌کند!

— به یاد داشته باش: قدرتمندترین افراد، خردمندترین آنهاست!

— یادت باشد: در ازای هر ده دقیقه خشمگین شدن، ششصد ثانیه شادی را از دست می دهی!

— شناگران اغلب با غرق شدن می میرند و خشمگینان با خشم! — به خاطر بسیار: خطا کردن خصوصیت انسان است و عفو کردن خصوصیت الهی!

— خشنودی از آن چه که دارید، بسیار خوب است، اما هرگز از آن چه که هستید خشنود نباشید!

— آرامش نان را حفظ کنید، از جا در رفتن، شما را بدتر از کسی جلوه می دهد که مسبب آن بوده است!

— آنقدر خردمند نشوید که لذت خندیدن را از دست بدهید! — فراموش نکن: انسان تنها موجودی است که قدرت خندیدن به او عطا شده است!

— یادت باشد: خوش رویی و پشاشی، از مشکلات می گاهد! — کتاب ها از نظر تعداد بی نهایت اند و زمان کوتاه، بنابراین رمز دانش و آگاهی آن است که آنچه را اساسی است بیاموزیم! — به خاطر بسیار: بهترین بخش شجاعت، ملاحظه کاری و احتیاط است!

— فراموش نکن: در کروی زمین هیچ چیز بزرگ و ارجمندی نیست، مگر انسان، در انسان هیچ چیز بزرگ نیست، مگر ذهن! — زندگی کوتاه است، اما همیشه برای رفتاری مؤدبانه وقت وجود دارد!

— از یاد میر: برای نورافشانی دو راه وجود دارد: شمع باشید یا آبنه ای که نور را باز می تاباند!

- هیچ کسی از درستی، صداقت و نیکویی شما چیزی نمی‌داند  
مگر آنکه با عمل خود آن را به نمایش بگذارید!

- به خاطر بسیار: هو آن چه که زیباست همیشه خوب نیست، اما  
هو آن چه که خوب است همیشه زیباست!

- باور کنید: هیچ زیبایی مانند زیبایی ذهن نیست!

- یادت باشد: زندگی جریان پیوسته‌ی تجربیات است!

- خوب فکر کن: نیمی از زندگی ما صرف «اگرها» می‌شود!

- یادداشت کن: جاودانگی در مرگ نهفته است، همانگونه که گل

در دل خاک نهان است!

- برای مشکلات زندگی هیچ پاسخ آماده‌ای وجود ندارد، شما

باید آن‌ها را بجویید!

- جای تأسف! ما همیشه برای زیستن آماده می‌شویم، اما برای

زندگی نه!

- عقاید بزرگ، مادر، اعمال بزرگند!

- همیشه به آهستگی فکر کنید و به سرعت عمل!

- خیلی بامزه است! ما خود تقدیرمان را می‌سازیم و آن را

سرنوشت می‌نامیم!

- به یاد داشته باش: سکوت، هنر بزرگ گفت و گو است!

- ناراحتی و شکست را بپذیرید، تا از شادی لذت ببرید!

- نادان شادمانی را در دست‌هایش می‌جوید، اما خردمند آن را در

زیر پاهایش می‌یابد!

- به خاطر بسیار: تو مخلوق شرایط نیستی، بلکه شرایط مخلوق

تو هستند!

– فراموش نکن: راز عظیم موفقیت آن است که بدانید چگونه  
منتظر بمانید!

– به یاد داشته باش: افکار صبحگاهی، اعمال روزتان را تعیین  
می‌کنند!

– لباس انسان را نمی‌سازد، اما از جانب او سخن می‌گوید!  
– زندگی را به تمامی زندگی کن، در دنیا زندگی کن بی آنکه  
جزیی از آن باشی، همچون نیلوفر آبی باش در آب، زندگی در آب و  
بدون تماس با آب!

– به خاطر بسیار: کار امروز تقدیر فردای مان را رقم می‌زند!  
– یادداشت کن: بیشتر مردم از آن رو فرصت را از دست می‌دهند  
که آن را کاری سخت می‌پندارند!  
– بزرگ‌ترین تجلی قدرت، آرام بودن است!

– به خاطر بسیار: شخصیت ما در مبارزات زندگی شکل می‌گیرد!  
– یادت باشد: با هر کتابی که می‌خریدی، به رشد فکری‌تان یک  
مبلی متر می‌افزاید!

– هرگز با کسی که چیزی برای از دست دادن ندارد، کشمکش  
نکنید!

– به یاد داشته باش: دستانی که کمک رسانند، مقدس‌تر از لب‌هایی  
هستند که عبادت می‌کنند!

– از گناه متنفر باش، نه از گناهکار!  
– هیچ موعظه‌ای بهتر از موعظه‌ی مورچه نیست، او هیچ  
نمی‌گوید!

– به خاطر بسیار: شما می‌توانید با زندگی‌تان بهتر از لب‌های‌تان

پند دهید!

– یادداشت کن: به گونه‌ای رفتار کنید، گویی داهماً شما را نظاره می‌کنند!

– وقتی بی‌هدف باشید، بهترین بخش درونتان هیچ‌گاه اظهار نمی‌شود!

– هادت باشد: بهتر آن است که تنها باشید تا آن که در جسمی ناسالم به سر برید!

– چگونه منتظر بودن را بیاموزید!

– پیوسته در زندگی همانگونه باش که از صیانت بازمی‌گردی! نه نشنه باش، نه مت!

– بزرگترین خطر در زندگی ما وقتی است که در حالتی بین نادانی و دانایی قرار داریم!

– به خاطر بسیار: اگر هر روز کمی تکران باشید، در طول عمرتان سال‌های زیادی را از دست خواهید داد!

– با خود تکرار کن: آنچه که ما داریم، هدیه‌ای است از جانب پروردگار، آنچه را که ما با داشته‌های خود انجام می‌دهیم، هدیه‌ی ماست به پروردگار!

– به خاطر بسیار: دست یافتن به روح انسانی دیگر مانند ره پیمودن در مسیری مقدس است!

– توجه کن: بیست سال بعد، برای کارهایی که انجام نداده‌ای بیش از کارهایی که انجام داده‌ای افسوس می‌خوری!

– بیاموز که حقیقت زندگی، قبل از هر چیز در شیرینی و سادگی آن است!



- فراموش نکن: هیچ هالشی به نرمی وجدان بیدار نیست!  
- با انجام دادن امور ضروری آغاز کنید، سپس ممکن ها را  
بیازمایید و ناگهان خود را در حال انجام دادن ناممکن ها می بینید!  
- به یاد داشته باش: هیچ هدیده ای پایدار نیست، حتی مشکلات  
نو!

- خوب گوش کن: زمانی می رسد که تصور می کنی همه چیز به  
پایان رسیده است، در حالی که آن زمان نقطه آغاز است!  
- به خاطر بسیار: طوفان ها سبب همین تر شدن ریشه درختان  
می شود!

- با خود تکرار کن: چنانچه کوشش کنم مثل او باشم، پس چه  
کسی مثل من خواهد بود؟!  
- با خود بخوان: آنچه جرات انجامش را داشته ام تصمیم به  
اجرایش گرفته ام و آنچه را که تصمیم به اجرایش گرفته ام، قطعاً عملی  
خواهد شد!

- می دانی چه موقع از روی دو چرخه می آلتی! وقتی که رکاب  
زدن را فراموش کنی. زندگی نیز اینگونه است!  
- با خود تکرار کن: از زندگی نخرسند هم، چرا که به من فرصت  
دوست داشتن کار کردن، بازی کردن و خیره شدن به ستارگان را  
می دهد!

- فراموش نکن: اصلاً مهم نیست که ما چگونه می میریم بلکه مهم  
آن است که چگونه زندگی کرده ایم!

- توجه کن: خوشبختی همیشه در ذهن آماده می نشیند!  
- به خاطر بسیار: انسان بزرگ کسی است که در سینه خود قلبی

کودکانه داشته باشد!

– جالبه: از دید فتون هوانوردی زنبور عسل نباید قدرت پرواز داشته باشد ولی خود زنبور عسل این را نمی داند و به پروازش ادامه می دهد!

– فراموش نکن: با عشق زمان فراموش می شود و گاهی با زمان عشق!

– هر صبح با خود تکرار کن: میراثی به تو نخواهد رسید، تو پیش از این ارث خود را برده ای، حیات تو میراث توست، به آن عشق بورز و تکریمش کن!

– مطمئن باش! قبل از آنکه به بلندای درخت برسی و بتوانی شکوفایی گلها را ببینی مجبوری به ژرفای ریشه ها تکیه بزنی و در آنجا خواهی یافت؛ هرچه ریشه ها عمیق تر، شاخسارها بلندتر!  
– به خاطر بسیار: اول بذری بودی، اما می توانی گل باشی و بشکفی، درخت باشی و بیالی!

– هر صبح با خود تکرار کن: خوب است که گاه فرو افتم، زخم بینم، باز بیاخیزم. زندگی، خود، آزمون است و خطا، فرو افتادن اما دوباره برخاستن!

– حقیقت این عبارت را دریاب: وقتی چیزی بسیار به چشمانمان نزدیک باشد نمی توانیم آن را ببینیم، برای دیدن به فاصله ای نیازمندیم!

– با خود تکرار کن: هرگز! هرگز! در نمایشنامه ای که دیگران نوشته اند بازی نخواهم کرد من اصول نمایشنامه را خود می نویسم!  
– هرگز قانع نباش: ولی شاکر باش!

- می دانی بدترین گناه چیست؟ ناآگاهی!
- عجب نیست: ما با یک دست خود مشکل می آفرینیم و با دست دیگر از میان برمی داریم!
- لحظاتی خود را رها کن، آنگاه در تنهایی خود را بیاب!
- به خاطر بسیار: داشتن لحظات ناب یعنی توجه کردن به هر لحظه‌ی زندگی، در هر لحظه‌ای که کاملاً حضور دارید و عمیقاً آن را احساس می‌کنید، واقعاً زنده هستید!
- فراموش مکن: برای رسیدن به هدف باید از مرز خستگی گذشت، باید قوی‌تر از توان خود بود!
- به خاطر بسیار: حقیقتی دل‌انگیز را در واژه‌های کوچک بیان کن ولی حقیقت زشت را هرگز و در هیچ واژه‌ای!
- فراموش مکن: تنها آن هنگام که از رود خاموش بنوشید به راستی نغمه‌سرا خواهید شد!
- به یاد داشته باش: شرم کلید همه نیکی‌هاست!
- فراموش مکن: دروغ هرگز به حقیقت بدل نمی‌شود حتی اگر جامه حریر بپوشد!
- به یاد داشته باش: هراس از جهنم، خود جهنم است و امید به بهشت، خود بهشت!
- ازدواج با مرگ است یا زندگی، مرزی میان آن نیست!
- فراموش مکن: اگر علت نادانی‌ات را دانستی، آنگاه دانایی!
- به یاد داشته باش: آن لحظه که بشنوی دوستی می‌گوید: «می‌شناسمت»، تنها نیستی!
- به خاطر بسیار: کسی که خود را در اشک می‌شوید، پیوسته پاک

و منزله می ماند!

— فراموشی مکن: کامیابی، انسان‌های بی‌شماری را به وادی ناکامی  
کشانیده است!

— هرکس در کنار متضاد خود رشد می‌کند!

— جسارت آغاز، مادر همه افتخارات بشر است!

— هر آنچه را که بهایی برایش نپرداخته‌ای، با ارزش مدان!

— وجدان همچون سنگ نگهبان است که می‌توان از کنارش

گذشت، اما نمی‌توان آن را از پارس کردن باز داشت!

— فراموش نکن: عقل کم، درس، مایه زحمت بسیار برای پاهای

می‌باشد!

— ارتکاب اشتباه به خودی خود خطا نیست، اصرار بر آن

خطاست!

— یادت باشد: حتی در میانه روی هم زیاده روی نکنی!

— در تاریکی شب است که ستارگان را می‌توان دید!

— یادت باشد: کسانی که به آنان عشق می‌ورزی از بیشترین قدرت

برای آزردن ما برخوردار هستند!

— او که برای ثروتمند شدن تعجیل می‌کند، پاکدامن نخواهد ماند!

— فراموش نکن: بی‌گناه واقعی کسی است که علاوه بر آنکه خود

بی‌گناه است، دیگران را نیز بی‌گناه می‌داند!

— در پشت سر هر انسان موفق، سالیان بسیاری از ناکامی نهفته

است!

— به خاطر بسیار: اگر با آنچه دارید و با همین شرایط - همین حالا -

نتوانید خوشحال باشید، وقتی آنچه را می‌خواهید به دست آورید نیز

خوشحالی نخواهید بود!

— اگر مهارت خود را در لذت بردن از آنچه دارید تقویت نکنید،  
وقتی بیشتر هم داشته باشید شادمان‌تر نخواهید بود!

— به خاطر بسیار: ما غمگین به دنیا نمی‌آییم ولی بعدها یاد  
می‌گیریم که غمگین باشیم!

— به خاطر بسیار: در مسیر بازگشت به خویشتن خویش، اولین  
ایستگاه صداقت است!

— یادداشت کن: دیروز بخشی از «تاریخ» است!

فردا «رمز و رازی»، بیش نیست!

امروز «هدیه» است!

به همین دلیل است که آن را «هدیه می‌نامیم، قدر این «هدیه» را  
بدان!

— به جای آنکه شادمانی را در درون، خلق و ابراز نماییم همیشه  
منتظریم شادمانی از بیرون در دلمان راه یابد!

— به خاطر بسیار: شادمانی حالت خاصی از زندگی نیست که به آن  
دست یابی، بلکه مجموعه‌ای از لحظات ناب است!

— وقتی معنویت را حس نمی‌کنیم برای درک معنی و مقصود  
حیات مشکل داریم!

— بعضی اوقات غریبه‌ها حامل پیام‌های الهی هستند، پس به همه  
حرف‌ها خوب گوش کن!

— یادت باشد: آنچه ما انسان‌ها را قادر می‌سازد از نظر روانی  
زندگی را با همه‌ی رنج‌ها و مصائب و سختی‌ها تحمل کنیم، فقط  
احساس معنی دار بودن و هدفمند بودن زندگی است!

— یادت باشد: قدرت در تغییر است!

— فراموش مکن: در زندگی ما هیچ کس به اندازه‌ی خودمان به ما خیانت نمی‌کند!

— مسأله‌ی مهم این است که هر لحظه بتوانیم آنچه را هنیم فدای آنچه را که می‌توانیم باشیم، کنیم!

— به خاطر بسیار: برای شاد زیستن باید بتوانی بعضی مواقع بگویی: «نه!»

— وظیفه‌ی شما این است که دریابید چه کار باید بکنید، و بعد با تمام وجود آن را انجام دهید!

— گاهی وقتی متزلزل می‌شویم رو به سوی خدا می‌کنیم، تنها به این دلیل است که دریابیم؛ خداوند چنین مقرر فرموده است!

— به خاطر بسیار: تنها یک راه به سوی بهشت وجود دارد که در زمین آن را «عشق» می‌نامیم!

— یادت باشد: همان قدر که می‌توانید به کودکان آموزش دهید، چیزهایی هست که از آنان بیاموزید!

— فراموش مکن: مردم هر روز خدا را می‌بینند، فقط او را تشخیص نمی‌دهند!

— وقتی با شکرگزاری دائمی زندگی می‌کنید، زندگی‌تان عبادت دائمی است!

— به یاد داشته باش: چیزی گران‌بهار از آگاهی نیست، آگاهی بذر خدایی شدن در نوست، آن گاه که این بذر به رشد کامل برسد، سرنوشت خود را رقم زده‌ای!

— از تو می‌خواهم که قضاوت نکنی و بی‌دوری، زندگی را در کل

آن پذیری، حیرت خواهی کرد که زندگی در کل نه خوب است و نه بد!

– زندگی به موسیقی نزدیک تر است تا به ریاضیات، ریاضیات وابسته به ذهن اند و زندگی در ضربان قلبت ابراز وجود می کند!  
– بگذار حیات از وجود تو بیالد، آن گاه زندگی، دیگر یک دردسر نخواهد بود، رایحه ای خواهد بود دل انگیز!  
– زندگی سفری زیبا خواهد بود اگر، آموختن مداوم و مکاشفه باشد!

– به خاطر بسیار: در زندگی می توانی از ویرگول و نقطه استفاده کنی، اما نقطه پایان هرگز!  
– فراموش مکن: پیر شدن همان چیزی است که هر چارپایی به آن قادر است، بالبدن است که امتیاز ویژه ی انسان است!  
– زندگی باید جشنی پایان ناپذیر باشد، چراغانی در سرتاسر سال، تنها در این جشن است که رشد می یابی و شکوفا می گردی، آری، چیزهای کوچک را به جشن های بزرگ تبدیل کن!  
– به خاطر بسیار: فقط در شادمانی است که به خداوند نزدیکتر خواهی شد!

– به خاطر بسیار: در زندگی تاهی توانی «زن» باش و تاهی توانی «مرد» باش آن گاه شاهد رویش معجزه، خوشبختی باش!  
– آن گاه که عشق ورزی، خدا در هر سو حاضر است!  
– آن گاه که نفرت ورزی، ابلیس در هر سو حاکم است!  
– مفسر واقعیت نباش، ناظر آن باش، به واقعیت فکر نکن، آن را

- از زندگی نهراس، شهامت زندگی کردن را داشته باش!
- فراموش مکن: زندگی همواره برای کسانی زیباست که؛ عشق ورزیده‌اند، دست افشانده‌اند و زندگی را جشن گرفته‌اند!
- زندگی یک زن است، اگر بکوشی آن را بفهمی، گیج و سردرگم خواهی شد، اگر زندگی را تنها زندگی کنی، آن را خواهی فهمید!
- بیشتر عشق بورز تا بیشتر شوی، بی‌گمان توان عشق ورزیدن تو ترازوی عشق توست!
- خندیدن یک نیایش است، اگر بتوانی بخندی، آموخته‌ای که چگونه نیایش کنی!
- یادت باشد: عبوس هرگز نمی‌تواند با ایمان باشد!
- فراموش مکن: گنج و رنج هر دو در وجود تو هستند!
- یادت باشد: عشق یک ضرورت است، تنها غذای روح، جسم با غذا دوام می‌یابد و روح تنها با عشق زنده می‌ماند!
- سرشار شو از وجد، پسرور، نغمه خوان، پایکوبان و دست افشان، بگذار خداوند در وجود تو شاد باشد، بگذار شادی تنها نیایش تو باشد، بگذار لذت بردن از زندگی تنها ستایش تو باشد!
- شهوت دارای همان انرژی عشق است، تفاوت تنها در سمت و سوی آن‌هاست، شهوت روبه‌مادون دارد و عشق به ماوراء می‌نگرد!
- خداوند معنایی است از جشن و ضیافت، اندوه را به کنار بگذار، او بسیار به تو نزدیک است. دست بیفشان، روی گشاده کن، تشریبی بی‌حرمتی است، چون او بسیار به تو نزدیک است!
- به زندگی پس از مرگ کاری نداشته باش، دغدغه تو باید حیات پیش از مرگ باشد. زیرا فردا از بذر امروز فرا می‌روید!



– فراموش مکن: ازدواج دانشکده‌ای است که؛ انضباط، قناعت، بردباری، خویشتن‌داری و بسیاری فضیلت‌های دیگر را به انسان می‌آموزد!

– یادداشت کن: به کمی سبکسری نیاز داری تا از زندگی لذت ببری و به کمی شعور تا از لغزش‌های پرهیزی. همین کافی است!

– یادت باشد: مرگ به زندگی زیبایی می‌بخشد، چون هوشیارت می‌کند، قافله را از دست مده، چیزی را جا میگذارد، خوش باش! از هر آنچه در دسترس نوست لذت ببر! چه فردا مرگ تو فرا می‌رسد!

– بزرگ فکر کن، کوچک عمل کن، همین حالا شروع کن!  
– فراموش نکن: خردمند کسی است که از هر چیز ساده‌ای به شگفت درآید!

– هرگز آرزو مکن که خدا را جز در همه جا، در جایی دیگر بیابی!  
– به خاطر بسیار: مشکلات مهمی را که امروز با آن مواجه هستیم، نمی‌توانیم در همان سطح فکری که آنها را بوجود آورده بودیم حل کنیم!

– به یاد داشته باش! سختی‌ها فانی و سرسختان باقی‌اند!  
– لحظه لحظه‌های زندگی، دانه دانه‌های آجر قصر موفقیت و کامیابی زندگی شما هستند آنها را درست کنار هم بچینید و آنگاه خواهید دید که چه بنای عظیم و زیبایی برای خود ساخته‌اید!  
– با خود بخوان: من هرگز چیزی در باره کسی نخواهم گفت مگر اینکه بتوانم چیز خوبی بگویم!

– فراموش مکن: مشکلات فرصت‌هایی هستند که به ما داده شده‌اند تا بتوانیم جوهر وجود خود را آشکار نماییم!

– وقت را تلف نکن، زیرا وقت چیزی است که زندگی از آن شکل می‌گیرد!

– فراموش نکن: زندگی شما وقتی زیبا و شیرین خواهد شد که بندارتان، کردارتان و گفتارتان نیک باشد!

– به خاطر بسیار: انسان از اعمالش عادل شمرده می‌شود نه از ایمانش!

– به یاد داشته باش: آنکه انتقام می‌گیرد یک روز خوشحال است و آنکه می‌بخشد یک عمر!

– انسان بزرگ به خود سخت می‌گیرد و انسان کوچک به دیگران!  
– فراموش مکن: انسان مانند رودخانه است، هر چه عمیق‌تر باشد آرام‌تر است!

– به یاد داشته باش: تو نمی‌توانی منتظر متوقف شدن طوفان بمانی، تو باید کار کردن در باران را بیاموزی!

– برای احراز موفقیت سه اصل را فراموش مکن: احترام به خود، احترام به دیگران، پذیرش مسئولیت اعمال خود!

– شاد باش! بخوان! پایکوبی کن و دست افشانی! آنگاه خداوند را می‌بینی که در کنارت به تو لبخند می‌زند!

– تلاش نکن که اعمال خود را تغییر دهی، اگر وجود خود را دریابی، اعمال درست خواهند شد. عمل کاری است که انجام می‌دهی و وجود آن است که هستی!

– یادداشت کن: از فقر بیزار باش، فقر را محترم نشمار، تحسین نکن، فقر، ناشی از ابله‌ی است!

– زندگی تنها یک فرصت برای بالیدن است، برای شدن، برای

شکستن، زندگی در ذات خود نهی است، تا خلاق نباشی، نمی توانی  
زندگی را سرشار از خرسندی کنی، تو ترانه ای در دل داری که باید  
خبرانده شود، نورقصی در وجود داری که باید به حرکت درآید!  
- در کانون گوهر خود زندگی کن، با پذیرفتن تام و تمام هر آنکو که  
هستی، تلاش نکن به ساز دیگران برقصی و خواهی دید که شادی از  
راه می رسد، شادی از درون تو سرریز می شود!

- بنگر که چه زیباست حکایت زندگی؛ بازیگر تویی، کارگردان  
تویی، تماشاچی تویی، قصه نویس تویی، ترانه خوان تویی، آری  
تو! فقط تو این همه ای!

- به خاطر بسیار: شنیدن آموختن است، چون آن دم که در سکوت  
می شنوی، تمام هستی با تو سخن می گوید! امتحان کن!  
- خورشید برمی آید، او نمی خواهد مردم را بیدار کند،  
نمی خواهد گل ها را شکوفا کند، تو نیز چون خورشید باش بی بهانه  
درست داشته باش و بدون هیچ چشمداشتی!  
- فراموش مکن: همه آدم ها هنگام نصیحت کردن آدم های نفرت  
انگیزی هستند!

- به خاطر بسیار: حرفی بزن که ارزش آن بیش از خاموشی باشد!  
- اقرار کن که دیروز خطا کردی، این نشان می دهد که امروز عاقل  
شده ای!

- یادداشت کن: زندگی لذت است، از آن بهره ببرید، زیبایی است،  
نحسینش کنید، شادمانی است، با آن نغمه سر دهید، موهبت است،  
غنیمت شمردید، تعهد است، به آن وفا کنید. نبرد است، با آن مقابله  
کنید. مصیبت است، صبر کنید، نعمت است، شکر کنید. گرفتاری

است، تحملش کنید. معصامت، حلش کنید. اندوه است، به آن تن در دهید. هدف است، به دستش آورید. راز است، کشفش کنید. سفر است، به پایانش برید. بازی است، با آن بازی کنید!

— یادت باشد: اگر در مورد مردم قضاوت کنی، دیگر وقتی برای دوست داشتن آنها باقی نمی ماند!

— فراموش مکن: دنیا از آن کسانی است که برای تصاحب آن با خوش خلقی و ثبات قدم گام برمی دارند!

— یادداشت کن: برای اداره کار خود، سرت را به کارگیری، برای اداره دیگران، دلت را به کارگیری!

— به خاطر بسیار: هیچگاه از محبت هدر رفته سخن مگو، مطمئن باش محبت چیزی نیست که هدر رود!

— فراموش مکن: فرصت‌ها و شانس‌ها اغلب در بطن مشکلات و گرفتاری‌ها پنهان‌اند!

— هر چیزی که فکرش را کنی و باورش کنی، مطمئن باش قابل دسترسی و حصول است!

— روزی که تمام مسئولیت را خود به عهده بگیری از عذر و بهانه بگریزی و گناه شکست را به گردن دیگران و امگذاری، آن روز سرآغاز گام‌های موفقیت توست!

— سعی کنید از اشتباهات دیگران بیاموزید، زیرا آن قدر زنده نخواهید ماند که آنها را خودتان مرتکب شوید!

— فراموش مکن: زمان تنها چیزی است که به عدالت مطلق بین انسان‌ها تقسیم شده است!

— بر آنچه داشتی تأسف مخور، از آنچه داری لذت ببر!

- بادت باشد: اگر تغییر نکنی، می بوسی!
- فراموش مکن: از دست دادن فرصت‌ها، اندوهی گلوگیر است!
- بادداشت کن: هرگز پاداش عمل نیک تو ضایع نخواهد شد!
- هنر گمش دادن را فراگیر، فرصت‌ها گاهی به آهستگی در می‌زنند!
- بادت باشد: وقتی همه با تو هم عقیده شدند آنگاه مطمئن باش که اشیاء کرده‌ای!
- فراموش نکن: تو نابغه به دنیا نیامدی، تو باید نبوغ را آرام آرام کسب کنی!
- کسی که از شکست خوردن می‌هراسد، به شکست خود اطمینان دارد!
- فراموش مکن: هرگز نمی‌توانی عیب خود را با عیب‌جویی از دیگران رفع کنی!
- به خاطر بسیار: هر مشکل، طول عمر محدودی دارد!
- زندگی مثل: دوچرخه سواری است، ایستادن همان و زمین خوردن همان!
- یادت باشد: فرصت‌ها هرگز به درختانه‌ات نمی‌آیند، این تویی که باید به درختانه‌شان بروی!
- به خاطر بسیار: دو چیز در این دنیا از همه زیباتر است! آسمانی پرستاره و وجدانی آسوده!
- فراموش نکن: کار کردن، روز را کوتاه و زندگی را طولانی می‌کند!
- یادت باشد: خداوند به دست‌های پاک می‌نگرد، نه به دست‌های پُر!

— به خاطر بسیار: زندگانی یا یک حادثه شجاعانه است، یا هیچ!  
 — خدمت کردن، بهای اجاره‌ی مکانی است که در روی کره زمین  
 اشغال کرده‌اید!  
 — فراموش نکن: آنچه هستی بهتر تو را معرفی می‌کند تا آنچه  
 می‌گویی!

— به خاطر بسیار: شما باید یا بهترین باشید یا از بین بروید!  
 — طوری زندگی کن که هر وقت عزیزانت، خوبی، مهربانی و  
 بزرگواری دیدند، به یاد تو بیفتند!  
 — از مشکلات پلی برای عبور بساز، نه گردابی برای فرو رفتن!  
 — فراموش مکن: شعله‌های بزرگ ناشی از جرقه‌های کوچک  
 است!

— یادت باشد: آنچه وحشتناک است، ارتفاع نیست، بلکه افتادن از  
 ارتفاع است!  
 — فراموش مکن: مردن برای حقیقت به مراتب با ارزش‌تر از زندگی  
 با دروغ است!

— از اشتباه خود نه‌راس، خامی لازمه حیات زندگی است، خامی  
 باید باشد تا زندگی بی‌بالد و شکوفا گردد!

— به خاطر بسیار: زندگی یک اسم نیست، زندگی واقعاً فعلی است  
 در حال شدن، عشق نیست، عاشق شدن است، ترانه نیست، ترانه  
 خواندن است، رقص نیست، رقصیدن است!

— زندگی هدیه‌ای حاضر و آماده نیست، تو وارث همان حیاتی  
 هستی که خود آفریده‌ای، تو از زندگی همان میوه‌ای را به دست  
 می‌آوری که بذر آن را کاشته‌ای، نخست مجبوری معنا به آن ببخشی

باید آن را به رنگ و موسیقی و شعر درآمیزی، باید خلاق باشی، اگر چنین کردی، آری تو زنده‌ای!

– فراموش مکن: هنگامی که کسی در (نی) می‌دمد، در پس درختی پنهان شو و گوش کن، خواهی دید که می‌توانی چیزی ببینی، چیزی از فراسو، خلاقیت همیشه ریشه در ماوراء دارد!

– هر آنچه به هستی می‌دهی، هزار برابر باز پس می‌گیری، یک گل هدیه می‌کنی و با هزار گل گلباران می‌شوی، اگر واقعاً در پی ثروتی، اگر می‌خواهی دنیای درونی سرشاری را داشته باشی، هنر سخاوت را بیاموز!

– تا می‌توانی به تمامی و در نهایت شور زندگی کن، در چنین شوری است که خداوند را می‌بایی!

– به یاد داشته باش! عشق از بخشیدن لذت می‌برد، همان‌گونه که گل از عطر افشانی لذت می‌برد!

– بگذار خنده‌ات خنده‌ای از ته دل باشد، چنین خنده‌ای پدیده‌ای نادر است، هنگامی که هر سلول بدن تو بخندد، هنگامی که هر بافت وجودت از شادی بلرزد، به آرامشی ژرف دست می‌بایی! امتحان کن!

– به خاطر بسیار: کارهای اندکی را سراغ داریم که بی‌نهایت با ارزشند. خنده یکی از این کارهاست. امتحان کن!

– به خاطر داشته باش: اجتناب ناپذیر همیشه رخ می‌دهد، پس برای غلبه بر آن نظم و صبر لازم است!

– تنهایی می‌تواند باعث ارتباط انسان با جهان نامریی شود، اما باعث نابودی ارتباط ما با انسان‌های دیگر نیز خواهد شد!

- به باد داشته باش: لازم نیست بدانی چگونه؟ لازم نیست بدانی کجا؟ اما لازم است در آغاز هر کار از خویش بپرسی: چرا باید این کار را بکنم؟ این راز موفقیت است!

- هر کس فکر می کند دقیقاً می داند چه طور زندگی کند، اما هرگز نمی داند چگونه باید، زندگی اش را بگذراند!

- به خاطر بسیار مسائل ساده، غیر هادی ترین مسایل اند ولی تنها فرزندان می توانند آنها را ببینند!

- عشق حقیقی مانند ریل های راه آهن است، اجازه می دهد هر کس راه خویش را در پی بگیرد!

- همیشه لازم است بدانی که یک مرحله از زندگی ات تمام شده، اگر بعد با سرسختی به آن جنگ بیندازی، لذت و معنای بنبهی مراحل زندگی ات را از دست می دهی!

- به باد داشته باش! هر چه بیشتر در باره ی خودت بدانی، این جهان را بیشتر حس می کنی!

- همواره می توانیم بگوییم سنگی که دیگران سوری ما انداخته اند، به ما نخورده است، تنها شب هنگام می توانیم در سکوت به خاطر پشانی مان بگوییم!

- فراموش نکن: هرگز لازم نیست که از کوهی بالا بروی تا بفهمی بلند است!

- یادت باشد: کشتی در ساحل بسیار امن تر است، اما به این خاطر ساخته نشده است!

- از باد میر: اگر زبان بی کلام را بیاموزی، می توانی جهان را کشف رمز کنی!



— اگر همه‌ی روزهایت یکسان باشد، معنایش آن است که تو دیگر زنده نیستی!

— جایی که باید عاقل باشی، لازم نیست شجاع باشی!  
— به باد بسیار: غرور و پول، هر یک می‌توانند محرک خوبی باشند، اما هرگز نباید آن‌ها را هدف بدانی!

— اگر گذشته‌ی تلخی داشتی همین حالا به فراموشی بسیار، — نوشت تازه‌ای برای فردایت بساز و به آن ایمان داشته باش!  
— به خاطر بسیار: شیطان در جزئیات سکونت دارد!

— دیوانه بمانید، اما مانند عاقلان رفتار کنید، خطر متفاوت بودن را بپذیر، اما بیاموز که بدون جلب توجه متفاوت باشی!  
— پادت باشد: آگاهی از مرگ نمی‌گذارد آن چه را که باید امروز از آن لذت ببریم به فردا واگذاریم!

— به یاد بسیار: شیطان، یعنی غم و غمشه! شادی، یعنی حضور خداوند!

— فراموش مکن: اشتباه، جهان را به حرکت درمی‌آورد، هرگز از اشتباه نترس!

— گاهی آن قدر نگران رسیدنیم که مهم‌ترین چیز را از یاد می‌بریم و آن حرکت است!

— اجازه داریم در زندگی اشتباه‌های زیادی انجام بدهیم، به جز اشتباهی که ما را نابود می‌کند!

— در جهان هیچ چیز کاملاً خطایی وجود ندارد، حتی یک ساعت از کار افتاده هم می‌تواند دو بار در روز وقت دقیق را نشان بدهد!  
— هر برکتی که پذیرفته نشود، به نکت تبدیل می‌شود!

- عشق تنها با عشق ورزیدن یافت می شود، نه با واژگان!  
 - فراموش نکن: زمان همیشه یکسان می گذرد، این ماییم که  
 سرعت گذر زمان را تعیین می کنیم!  
 - فقط رنج توبه ی خود را به خداوند تقدیم نکن، شادی هایت را  
 نیز تقدیم او کن!  
 - اگر دلیل زندگی ات را بیایی، هرگز خطایی را دوبار تکرار  
 نمی کنی!

- برای افراد شجاع هیچ چیز محال نیست!  
 - فقط با کسانی که صفات مشترک با شما دارند، معاشرت نکنید!  
 - بد نیست کمی شوخ طبع و اهل مزاح باشید!  
 - یادت باشد: ثروت واقعی تو، میزان تقوای توست!  
 - فراموش نکن: ثروت حقیقی تو، میزان شجاعت توست!  
 - در رسیدن به آرزو هایت شتابناک باش و سینه چاک!  
 - نادان آرزو می کند و شیگوه سر می دهد، دانا کار می کند و منتظر  
 می ماند!

- راز قدرت در قلبی خالص و ذهنی منظم است!  
 - راز موفقیت در ایمانی لغزش ناپذیر و هدفی پیگیر است!  
 - راز قدرت، رام کردنِ توستِ سرکش امیال است!  
 - به یاد بسپار: روح تو از ایشار تغذیه خواهد کرد و تو از این طریق به  
 نیکی خواهی زیست!

- چیزی بده و در ازای آن چیزی طلب مکن!  
 - از طبیعت بیاموزید: همه چیز می دهد و چیزی از او کم  
 نمی شود. بشر همه چیز می اندوزد، ولی همه را از دست می دهد!

— فراموش مکن: خداوند به هر پرنده دانه‌ای می‌دهد، ولی آن  
را به داخل لانه‌اش نمی‌اندازد!

— هر روز به خود تلقین کن که: از عشق، تندرستی، شادی، عقل،  
قدرت، نیکوکاری، موفقیت، مفید بودن و ثروت برخوردار باش!  
— آنچنان مجدانه موفقیت را آرزو کن که آهن ربا، آهن را!  
— هر چه بکاری، همان را درو می‌کنی؛ امروز چه کاشتی؟!  
— بیاموز! بیاموز! که انعطاف‌پذیر، صبور، متین، مطمئن، مهربان و  
دریادل باشی!

— مأموریت شما در زندگی (بی‌مشکل زیستن) نیست بلکه (با  
انگیزه زیستن) است!

— بسیاری از انسان‌ها یک عمر به ماهیگیری می‌روند، اما هرگز  
نمی‌فهمند که دنبال ماهی نیستند!  
— همین حالا یک کار جدید، یک فکر نو، یک راه سخت را شروع  
کنید! با شهامت! چرا شما نه؟!!

— فراموش مکن: اگر با زندگی بجنگید همیشه بازنده هستید!  
— به یاد بهار: اگر بدنیاال آرامش ذهن هستید، به پیشامدهای  
زندگی برچسب خوب یا بد نزنید!  
— دیگران را همان‌گونه که هستند بپذیر، پذیرفتن کامل یعنی عشق  
بی‌قید و شرط!

— مأموریت تو در جهان تغییر دادن جهان نیست، تو مأمور تغییر  
خویشستی!

— یادداشت کن: تمامی راه حل‌ها، در درون توست!

— بادت نره! تو تنها نیستی

– شناخت شکست و درک دلایل آن، از جمله رموز موفقیت  
بشمار می آید!

– انتظار نداشته باشید که خداوند از آسمان پایین بیاید و به شما  
مجوز موفقیت بدهد؛ کسی که باید مجوز را صادر کند خود شما  
هستید.

– تلخ ترین حقیقت آن است که در دوران پیری بی ببریم که در  
طول عمر خویش از استعدادهایمان به حد کافی استفاده نکرده ایم!  
– مشورت با دیگران یعنی استفاده از سالها تجربیات آنها!  
– فکرتان را روی موضوع اصلی متمرکز کنید!  
– بیگیری در کارها را به عنوان یک عادت پسندیده، در خود  
پرورش دهید!

– هرگز نگویید: نمی توانم!

– قبول شکست همیشه با اندیشه شکست می آید!  
– به یاد بسپار: به خودتان ایمان داشته باشید، هرگز فکر نکنید از  
دیگران کمتر هستید!

– فراموش مکن: تمرکز بر اهداف آینده را با خیالپروری اشتباه  
نکنید!

– یک درس مهم! در زندگی انعطاف پذیر باش!  
– زندگی شما، بازتاب کامل اعتقادات شماست!  
– به خاطر بسپار: برای خود ارزش بسیار قایل شوید، مهم نیست  
که چه اتفاقی رخ می دهد!

– مهم بودن را فراموش کنید تا آرامش نصیبتان شود!  
– به یاد داشته باش: هرچه کمتر نیازمند تحسین دیگران باشید،

بیشتر تحسین می شوید!

— به باد بسیار: هراعتنادی که ما را قنبر و بیچاره نگه می دارد، باید دور ریخته شود!

— یادت باشد: هنگامی که عمیق ترین باورهای خود را در باره زندگی تغییر می دهید، زندگی شما هم به همان ترتیب دستخوش تغییر می گردد!

— عجب داستان غریبی است! اگر از هر چیزی فقط بهترینش را بخواهید، غالباً همان را به دست می آورید!

— اگر خود شما غرور و عزت نداشته باشید، هیچ کس دیگری نمی تواند آن را به شما بدهد!

— بادداشت کن: از آنچه دارید، لذت ببرید!

— به خاطر بسیار: فقرا آرزو می کنند که پولی به دست آورند و ثروتمندان ایمان دارند که به دستش می آورند!

— مطمئن باشید! هر چه را ببخشید، بسوی شما باز می گردد!

— به هر چه ببندیشید وسعتش می دهید، پس به آنچه دلخواه شماست، ببندیشید!

— یادت باشد: محصول اندیشه، کسب نتیجه است!

— فراموش مکن: وقتی که نسبت به مسئله ای بی خیال می شوید و رهایش می کنید، آن مسئله هم شما را رها می کند!

— بک انسان ناسپاس خوشبخت نشانم بده!!

— وضع موجود را بپذیر!

— به یاد بسیار: در مسایل معمولی دنبال چیزهای فوق العاده باش!

— امروز طوری زندگی کن که گویی آخرین روز عمر توست!

- یادت نره: ما بزرگترین درس‌ها را در زمانه‌ی سختی‌ها آموختیم!
- شکست‌ها در عین دردناکی‌شان آموزنده‌اند!
- فراموش نکن: اگر در زندگی چیزی وجود دارد که آن را نمی‌خواهید، دیگر راجع به آن حرف نزنید! زیرا انرژی که صرف این تگرانی‌ها می‌کنید، باعث بقای موضوع می‌گردد!
- مفهوم رشد انجام کاری جدید و متفاوت است!
- ما برای تشبیه شدن بدنیایا می‌آموزیم، برای درس گرفتن و رشد و تعالی بدنیایا می‌آموزیم!
- تحول شما باعث تحول شرایط می‌گردد!
- قبل از آنکه آدرست را عوض کنی، تفکرت را عوض کن!
- ما همیشه به طرف حوادثی کشیده می‌شویم که از آنها وحشت داریم!
- همان غاری که از وارد شدن به آن واهمه دارید می‌تواند سرچشمه آن گنجی باشد که بدنیاالش می‌گشاید!
- به خاطر بسیار: مبارزات واقعی هرگز آسان نیستند!
- رشد شخصیت تو، سرکردن با همین آدم‌هاست، آدم‌های زندگی ما، معلم‌های ما هستند!
- حتی اگر کسی شما را عصبی کند، باز هم درسی به شما آموخته است، زیرا محدودیت‌های شما را نشانتان داده است!
- همین حالا احساس راحتی کنید و از زندگیتان لذت ببرید!
- این فرمول یادت نره: تلاش + شکیبایی = موفقیت!
- به خاطر بسیار: برای پیدا کردن یک دوست خوب باید آدم‌های زیادی را امتحان کنی!

- جهان به تلاش پاداش می دهد، نه به بهانه!  
- هیچ تلاشی! هیچ تلاشی حتی اندک، بی نتیجه نمی ماند!  
- یادت باشد که اثر انگشت خدا روی همه چیز هست!  
- به یاد بسپار: ما از راه دور به زندگی دیگران نگاه می کنیم و به  
نظرمان می رسد که آنها بر جاده های هموار گام برمی دارند!  
- برای تفریح هم که شده! با انتقادی که از تو می شود، هم عقیده  
شو!

- ذره ای از حقیقت را در نظرات دیگران جستجو کن!  
- آرزو نکن که به جای دیگری باشی!  
- وقتی سرحال هستی، شکرگزار باش و وقتی سرحال نیستی،  
مدارا کن!

- به خاطر بسپار: نمایش پراز جنجال زندگی خود را به یک نمایش  
مطبوع تبدیل کن!  
- به آنچه داری شاکر باش، و به آنچه می خواهی داشته باشی،  
مشاق!

- فراموش مکن: درباره دیگران، قضاوت جو و انتقادپیشه مباش!  
- تو همان چیزی می شوی که بیشترین تمرین را برایش می کنی!  
- یادت باشد: لطفی بکن ولی توقع جبران آن را نداشته باش!  
- مهربانی و سخاوت را از واجبات زندگی قرار بده!  
- گاهی تلویزیون و رادیو را خاموش کن و در سکوت و تنهایی،  
ساعانی را به آرزوهایت ببندیش!

- یادداشت کن: دیگر نگو، تقصیر دیگران است!  
- وقتی می خواهی مفید باشی، روی چیزهای کوچک تمرین کن!

- سعی کن گاهی گیاهی پرورش بدهی!
- یادت باشه، این نیز بگذرد!
- به خاطر بسیار: مشکلات را، آموزگار بالثوه ببین!
- به خاطر بسیار: هرگز فکر نکن که بیشتر، بهتر است!
- هرروز چند دقیقه فکر کن که از چه کسی می توانی تشکر کنی!
- به همه لبخند بزن؛ در چشمتان نگاه کن و سلام کن!
- هرروز زمانی را برای سکوت بگذار!
- گاهی فرض کن آدم های زندگیت یا بچه اند یا صد ساله!
- به یاد بسیار: شنونده بهتری باش!
- فراموش مکن: اول سعی کن دیگران را درک کنی!
- روحیات خودت را بشناس، گول کج خلقتی هابت را نخور!
- به خاطر بسیار: دیگران را بی گناه ببین!
- به جای محق بودن، مهربان بودن را انتخاب کن!
- همین امروز! همین امروز! به سه نفر بگو که چقدر دوستشان داری!

- یادداشت کن: فروتنی را تمرین کن!
- به خاطر بسیار: هرروز را به دوست داشتن کسی فکر کن!
- هرروز حداقل به یک نفر بگو چرا دوستش داری!
- نقاط ضعف خود را بشناس و بر آنها چیره شو!
- یادداشت کن: غصه چیزهای کوچک را نخور!
- فکرت را به چند جا نده!
- حس همدردی ات را بیشتر کن!
- یادت باشد: آدم تا دم مرگ باز خیلی کارهای ناتمام دارد!



- به خاطر بسیار: خوبی کن ولی به کسی نگو!
- یاد بگیر که در زمان حال زندگی کنی!
- به خاطر بسیار: فرض کن که همه آدم‌ها فهمیده هستند به جز تو!
- بگذار اکثر اوقات دیگران فکر کنند؛ حق با آنهاست!
- زمانی را برای تمرین صبوری اختصاص بده!
- فراموش مکن: از خودت بپرس: آیا یک سال بعد هم این موضوع همین اهمیت را خواهد داشت!
- به یاد داشته باش: بگذار گاهی هم کسل بشوی!
- گاهی مجسم کن که در تشیع جنازه خود شرکت می‌کنی!
- با خودت تکرار کن: زندگی یک وضعیت اضطراری نیست!
- تفکر صحیح همیشه سودی سرشار بدنبال دارد!
- فراموش مکن: آنچه می‌دهیم در واقع همان چیزی است که می‌گیریم!
- به خودت بگو: من به دیگران نشان خواهم داد که با زندگی چه خواهم کرد!
- پول مانند مرد است، اگر زنی آن را با حسادت نگهداری نکند! او با آمادگی بیشتری برخواهد گشت!
- آنچه در مردم تو را بخند می‌اندازد، نخست در خود ببین و بخند!
- تنها آنجا که فکر می‌کنند و ایمان دارند که برنده هستند، می‌توانند برنده باشند و هستند!
- عشق به هر چیز انسان را در مورد آن صبور و با حوصله می‌کند.
- با جان و دل کار کنید!

– خود را میزبان میهمانانِ شرف، نشاط و شادمانی کن!  
 – شاد زیستن! قصه نیست! حقیقت است، اگر آن را دریابی!  
 – فکر کن زندگی یک شب تارِه! همیشه چراغ به دست باش!  
 – موقبت را بیگان به دست نمی آید، قیمت آن، کوشش و تلاشی  
 شغفناک اما آرام و مستمر است!

– منتظر فرصت مباش، بلکه فرصت را بیافرین!

– هرگز خود را به دامانِ نرمِ تنبلی مینکن و شیفته‌ی نوازش‌های آن  
 مشو!

– دعای هر روزتان: با دلی سرشار از اشتیاق الهی، برای آنچه که  
 دارم برکت می‌طلبم و با شگفتی به فزونی آنها می‌نگرم!  
 – شاد و بانشاط و خوش قلب و سبک روح باشید!  
 – با مردم بجوشید و با آنان روابط صمیمانه داشته باشید!  
 – بجای آنکه بخواهید خودتان را مطرح کنید، سعی نمایید  
 خودتان باشید!

– ضعف‌های دیگران را خوار و ضعیف نشمارید، با آنان  
 غمخواری کنید!

– حتی در خلوت خود، خویش را بلند مرتبه و بزرگ ببینید!  
 – اگر به خود احترام گذارید، قطعاً مورد احترام هم واقع می‌شوید!  
 – سعی نکنید همیشه خشک و رسمی و جدی باشید، کمی شوخ  
 مزاجی بد نیست!

– اندکی خوبی را حتی در وجود آدم‌های بد مشاهده کنید!  
 – در صورت دیدن رنجشی از دیگران، با نکوهش آنان خود را از  
 نظر احساسی تخلیه کنید و بعد آنها را ببخشید!

- خود را مسئول شکست‌های خود بدانید!
- در لحظات ترس بگویید: خداوند نور نجات من است؛ از که بترسم؟!
  - به خاطر بسیار: در زندگی هیچ رویداد دعوت نشده‌ای به سراغتان نمی‌آید!
- برای موفقیت در علم، هنر، تجارت و یا هر حرفه‌ای باید مدام آن را چون هدفی در برابر چشم خود ثابت نگاه دارید!
- یادت باشد: فقط یک دارو دارید: کلام خودتان!
- فراموش مکن: همیشه و همیشه و همیشه، مراقب اندیشه‌هایت باش! مراقب کلامت باش!
- به خاطر بسیار: دعا، تلفن شماس‌ت به خدا و اجابت، تلفن خداست به شما!
- احساس دولتمندی کنید تا هرچه ثروت را به سوی خود بکشایید. احساس توفیق کنید تا موفق شوید!
- ایمان یعنی؛ بتوانید خود را در حال ستاندن آنچه می‌خواهید، ببینید!
- به خاطر بسیار: آنچه در عبادت طلب می‌کنید یقین بدانید که آن را یافته‌اید و به شما عطا خواهد شد!
- این را نیز بدانید! چون به قدرت خداوند پیوستید، دیگر هیچ چیز نمی‌تواند شما را شکست دهد!
- اگر بتوان ایمان آورد، مومن را همه چیز ممکن است!
- نه از گروه عظیم بهراسید و نه به ضعف و ناتوانی خود اندیشه کنید، تنها کار این است که به خدا توجه کنید. - بایستید و نجات

خداوند را که با شما خواهد بود، ببینید!

— سرنترس داشتن و بکسره در حال، زیستن، یعنی بهشت!  
— محال است بتوانید دست به کاری بزنید، اگر خودتان را در حال انجام آن نبینید!

— اگر بخواهید جالب توجه به نظر بیایید، به چیزی علاقه مند باشید؛ انسان علاقه مند یعنی انسانی پرشور و شوق!

— به خاطر بسیار: اندیشه‌هایتان را عوض کنید تا در یک چشم برهم‌زدن، همه اوضاع و شرایطتان عوض شود زیرا جهان شما، تبلور آرمان‌ها و کلام خودتان است!

— توجه! توجه! کلمه‌ای درباره کمبود، محدودیت، تنگدستی برزبان نیاورید. ایمان داشته باشید کلماتی که از دهان شما بیرون می‌آید، در مدتی کوتاه به صورت حوادث و جریان‌های زندگی برایتان تجسم می‌یابد!

— به خاطر داشته باش: هرگز موانع را عظیم ندانید؛ با خود بگویید خداوند عظیم‌تر است یا این مشکل؟

— یادداشت کن: هر صبح در آینه بگویند: تا خداوند شبان من است، محتاج به هیچ چیز نخواهم بود!

— همه موفقیت‌های عظیم بر پایه یک شکست بنا شده‌اند!

— آدمی تنها زمانی دچار کمبود می‌شود که تماس خود را با آن محبوب از دست بدهد!

— راه‌های طلب کردن خداوند عبارتند از: امید و انتظار و تدارک دیدن و آماده شدن برای خیر و خوشی خود!

— یادداشت کن: هر شامگاه به خود بگویند: به آنچه پیش روی من

است با اعجاب می نگرم!

– همیشه باید از امید و اشتیاق الهی لبریز باشیم!

– از یاد مبر! خداوند مرادهای درست دل تو را به تو خواهد داد!

– به خاطر بسیار: طریق خود را به خداوند بسپار و به او توکل کن؛

یقین بدان که آن را انجام خواهد داد!

– به خاطر بسیار: نفرت بر یکایک اندام‌های تن اثر می‌گذارد،

چون وقتی نفرت می‌ورزید یکایک اعضاء بدن خود را به فعالیت

منفی وامی‌دارید و تاوان آن را به صورت روماتیسم، آرتروز، التهاب

عصبی و هزاران مرض دیگر پس می‌دهید، زیرا اندیشه‌های اسیدی

در خون اسید تولید می‌کنند!

– فراموش مکن: تنها نقش آدمی این است که پذیرنده خوبی

باشد، پس برای برکت خود آماده شوید. به وجد درآیید و شکر

بگذارید که خواسته دل شما را به شما خواهد داد!

– در هنگام مصیبت، خداوند به ما می‌گوید: من حربه‌هایی دارم

که تو نمی‌شناسی؛ راه‌ها و چاره‌هایی که تو را جبران خواهد کرد!

– یادداشت کن: هرروز مشتاق و شتابناک بخوانید: یقین دارم که

خیر و خوشی غیر مترقبه‌ای به سراغم خواهد آمد!

– با نگاهی منتظر و شیفته با خود زمزمه کنید: در انتظار یک تغییر

مثبت هستم!

– هرگز فراموش نکنید: اگر راه‌ها و چاره‌ها را به خدا بسپارید،

هرخیر و خوشی به ظاهر محالی را می‌توان دید!

– با خود بخوانید: بازوی بلند خدا، انسان‌ها، اوضاع و شرایط را

در برمی‌گیرد تا وضعیت مرا در کف اختیار خود گیرد و از منافع و

مصالح من حمایت کند!

– غنیمت یا موقتیت عظیم، معمولاً لحظه‌ای از راه می‌رسد که  
ابتداً انتظارش را ندارید!

– انسان مدام لمره کلام خود را می‌بیند!

– قبل از خروج از خانه بخوانید: امروز است روز خوش اقبالی  
حیرت‌انگیز من!

– در هر عمل ناشی از ترس، نطفه شکست نهفته است!

– به خاطر بسیار: جایی را که راهی نیست، خدا راه می‌گشاید!

– هرگاه به اهمیت هراندیشه و هرکلمه پی‌بیرید عادت می‌کنید که

در هراندیشه و هرکلمه خود دقت به خرج دهید!

– تردید و خشم و اضطراب و ترس، ایمان روح را متلاشی،

باقته‌های تن را پاره و سلسله اعصاب را نابود و عامل همه‌ی

بیماری‌ها هستند!

– به یاد داشته باش: پیوسته با نگاه سپاس به اطراف خود بنگرید!

– به خاطر آفتاب سپاسگزار باشید!

– هر صبح با خود بخوانید: همه راه‌ها گشوده‌اند و همه درها باز

شده‌اند تا آن خیر و برکت بی‌درنگ و بی‌پایانی که خدا برایش

می‌خواهد نزد من بیاید!

– می‌دانی حاصل ایمان چیست؟ احساس ایمنی و شادمانی و

رضایت!

– هر لحظه با خود زمزمه کن: خدا با من است. چون هیچ چیز

نمی‌تواند او را شکست دهد، پس هیچ چیز نمی‌تواند مرا نیز شکست

دهد!

- از یاد مبر این قانون الهی را: «آنچه برای دیگران می‌کنید در حقیقت برای خود می‌کنید.»
- به همه بگویند: خداوند مونس جان من است، همان گونه که من به او توکل دارم، او نیز به من اعتماد کامل دارد!
- یادداشت کن: در هرگاه با خود بخوانید: من در احاطه نور خدا هستم که هیچ چیز منی نمی‌تواند در آن رسوخ کند!
- اگر لب فرو بندیم و کلمه‌ای از غم و غصه نگوییم، مطمئن باشید! اندوه از زندگیمان رخت برمی‌بندد!
- مطمئن باش: آدمی همواره در برون همان را درو می‌کند که در عالم اندیشه خود کاشته است!
- صبحانه‌ی هر صبح دلت این کلمات باشد: باشد اراده مبارک تو، امروز در من انجام پذیرد!
- به خاطر بسیار: تنها آن چیزی را به خود جذب می‌کنید که بی‌نهایت به آن می‌اندیشید!
- هرگز از کمبود و تنگدستی سخن نگویند، زیرا از سخن‌های تو بر تو حکم خواهد شد!
- در هرگاه بخوانید: روزی من از جانب خداست و هم اکنون در بر تو فیض او فرو می‌بارد و انبوه می‌گردد!
- یادت باشد: تا خود را توانگر احساس نکنی، توانگریت به ظهور نخواهد رسید!
- برای دشمن خود برکت بطلب تا او را خلع صلاح کنی!
- به یاد بسیار: مادامی که از وضعیتی بگریزی، همواره آن وضع تو را دنبال خواهد کرد!

— همیشه به خاطر بسیار! گذشته و آینده، سارقان زمان هستند!  
 — زندگی یک آینه است و ما در دیگران، بازتاب چهره خودمان را  
 می‌بینیم

— به خاطر بسیار: پندار و کردار و گفتار انسان - دیر یا زود - با دقتی  
 حیرت‌انگیز به خود او باز می‌گردد!  
 — انسان نخست شکست یا موفقیت و غم و شادی خود را در  
 صحنه خیال می‌بیند، آنگاه شکست یا موفقیت و غم و شادی او  
 عینیت می‌یابد!

— یک بار امتحان کنید! فقط یکبار! در اوج رنج‌ها و سختی‌ها با  
 تمام حضورت روی به او کرده و بگویید: ای خدای مهربان خدای  
 عزیزم، من این «بار» را به تومی سپارم تا به مقصد رسانی!

— در اوج رنج‌ها، بایستید و نجات خداوند را ببینید، خداوند برای  
 شما جنگ خواهد کرد و شما خاموش باشید!  
 — از باد مبر: اغلب پیش از موفقیت عظیم، شکست ظاهری رخ  
 می‌دهد!

— به یاد بسیار: ترس دوست که شیر را درنده می‌کند؛ بر شیر بناز تا  
 ناپدید شود، فرار کن تا دنبال کند!

— فراموش مکن: نه هیچ انسانی دشمن دوست و نه هیچ انسانی  
 دوست تو، بلکه هر انسان معلم دوست!!

— زمانی که آدمی خواسته خود را از ذات کل می‌طلبد باید برای  
 هرگونه شگفتی آماده باشد!

— احساس حضور خدا را به عادت تبدیل کنید!  
 — یقین داشته باش از نتیجه آن حیرت می‌کنی!



- فراموش مکن: کسی که بالاتر می‌پرد، دورخیز بیشتری دارد!  
- ارزش مطالعه برای ذهن، مثل اهمیت ورزش است برای بدن!  
- از یاد مبر: استراحت زمانی است که اساساً وقتش را نداری!  
- بزرگترین گناه این است که از کاستی‌های خود آگاه نباشیم!  
- یادداشت کن: نردبان کامیابی شش پله دارد: آرامش، تدبیر،  
تواضع، ادب، خیزد، بخشش!

- می‌دانی بیشترین اشتباهات ما چیست؟ آنچه را که انجام  
می‌دهیم درست می‌پنداریم!  
- می‌دانید فروشنده‌گی یعنی چه؟ انتقال یک باور از فروشنده به  
خریدار!

- یادت نره: خطای زبان، خطرناکتر از لغزش پا است!  
- به یاد بسپار: بهترین درمان خشم، تأخیر است!  
- فراموش مکن: موفقیت یک شبه، احتیاج به تلاش بیست ساله  
دارد!

- هرآنچه آدمی در خیال خود تصویر کند، دیر یا زود در زندگی‌اش  
نماین می‌شود!

- به خاطر بسپار: هرآرزویی - خواه به زبان آمده و خواه نهفته در  
دل - یک استدعا است؛ و چه بسیار همه ما از برآورده شدن ناگهانی  
آرزویی حیرت کرده‌ایم!

- ترس یعنی، ایمان به شرا به جای ایمان به خیر!  
- یادت باشد: تو در پناه خدایی! تو در پناه خدایی! و خدا هرگز  
دیر نمی‌کند!

- به یاد داشته باش: انسان تنها آن چیزی را می‌تواند به دست آورد

که خود را در حال ستاندن آن ببیند!

- فراموش مکن: خدا به زمان احتیاج ندارد و هرگز دیر نمی‌کند!  
- می‌دانی قانون خرافات چیست؟ نعل اسب قدرتی ندارد! این  
تفکر و اعتقاد ماست که به آن قدرت می‌دهد!  
- به خاطر بسیار: آب از این رو نیرومندترین است که کاملاً غیر  
مقاوم است!

- این درخت سر به فلک کشیده که از بالای آن می‌توانید به آسمان  
بروید، ابتدا دانه‌ای کوچک بود، به همین ترتیب برای پیمودن یک  
سفر هزار کیلومتری، ابتدا باید قدم اول را برداشت!  
- به یاد بسیار: یک اندیشه‌ی صریح، راسخ، شفاف، مداوم و  
مستمر یقیناً فرایند مطلوبی دربر خواهد داشت!

- تجزیه و تحلیل یک مشکل یعنی، حل نیمی از مشکل!  
- برای دانا و خردمند، هر روز آغاز زندگی تازه‌ای است!  
- عادت داریم به جای بوییدن گل‌های زیبای باغچه خانه‌مان و  
لذت بردن از تماشای آن، چشم به گلستان سحرآمیزی بدوزیم که در  
افق ناشناخته عالم رویاها پنهانست!

- قانون این است که به فردا می‌چسبیم، به دیروز می‌چسبیم، اما  
هرگز به امروز نمی‌چسبیم!

- چرا این پرسش را از خود نمی‌کنید: بدترین وضعی که ممکن  
است پیش آید، چه هست؟

- به خاطر بسیار: (آنچه که می‌خورید) باعث زخم معده شما  
نمی‌شود، بلکه (آنچه شما را می‌خورد) موجب زخم معده می‌شود!  
- بیماری از خرابی اعصاب نیست، بلکه از محرومیت‌ها،

اضطراب‌ها، دلهره‌ها و با عدم موفقیت‌ها ناشی می‌شود!  
- فراموش مکن: شاخص یک زندگی خوب، ایمان به خدا، خوب خوابیدن، دل بستن به موسیقی، خنده رو و بذله گو بودن است!  
- به یاد بسپار: در انجام کارهای ناپسند، ممکن است خداوند از گناهان ما بگذرد اما سلسله‌ی اعصاب‌مان دست از سرمان بر نخواهد داشت!

- دربارہ چیزی همان قدر نگران شوید که ارزشش را دارد!  
- گذشته را فراموش کنید و هرگز سعی نکنید که خاک اره را دوباره اره کنید!

- اجازه ندهید همه چیزهای پیش پا افتاده و کم اهمیت زندگی شما را متلاشی کند!  
- به خاطر داشته باش: یک انسان عصبانی همیشه لبریز از زهر است!

- برای زیستن در شادمانی، نعمت‌های خود را بشمارید نه محرومیت‌ها را!

- یادداشت کن: هرروز یک کار خوب انجام دهید!  
- فراموش مکن: هرروز یک مطلب خوب یاد بگیرید!  
- به خاطر داشته باش: اگر ایمان، امید، دعا، عبادت و اعتقاد به خدا نبود، مردم کره زمین سال‌ها پیش دیوانه شده بودند!  
- اگر از شما انتقاد می‌شود، فراموش نکنید! هیچکس به سنگ مرده لگد نمی‌زند!

- با روشی قاطع و مصمم هراندیشه ناپاک و دلهره‌آمیز و اضطراب‌آلود را بدور ریزید!

— به یاد بسیار: هیچ امری بی احساس ممکن نمی گردد، اگر احساس فقر را به دل راه دهید، بی گمان همان نصیبتان خواهد شد، اگر احساس سعادت و خوشی کنید، جز نشاط و خوشبختی بهره‌ای نخواهید برد و اگر همت والا داشته باشید، به پستی نخواهید گرایید!

— بایستی تمام دقت خود را حول هدفی که در سر دارید، متمرکز کنید تا ریشه آن در ذهنتان پا بگیرد و رشد کند و مستحکم شود. یتیم داشته باشید که بزودی شاهد برآورده شدن آرزوهایتان خواهید بود!

— از یاد نبریم: انسان تجلی باورهای خویش است!

— هیچ قدرتی را برای هیچ چیز و هیچ کس قابل نشویم!

— برای اجابت دعاها ایمان ابتدا باید روح خود را از هر ترس و نشویش و اضطرابی پاک سازیم و خواستی را که بر صفحه ضمیر می‌نشانیم با خلوص نیت و ایمان و اعتماد کامل انجام دهیم!

— یادت باشد: تو با خدای خودت اکثریتی را تشکیل می‌دهی که هیچ قشونی یارای برابری با آن را نخواهد داشت!

— به خاطر بسیار: هنگام دعا و تمنا، ایمان آورید که قدرت روحی شما، تنها علت و سبب و تنها عامل نجات‌دهنده شماست و از صمیم قلب اطمینان حاصل کنید که با وجود آن، هر غیر ممکنی، ممکن شود و هر عملی میسر می‌گردد!

— به خاطر بسیار: تولد ایده‌های نو، مرگ افکار کهنه را به همراه دارد. — اگر زندگی و رخدادهای آن را به روشنی بنگریم، در آن صورت برکت و خیر و رفاه را شاهد خواهیم گشت و از خنده کودک و لبخند یک دوست احساس طراوت و زندگی دوباره خواهیم کرد!

— اگر ندانی به کجا می‌روی، مطمئن باش به جایی نخواهی رسید!

— به خاطر داشته باش: مادامی که هدف‌ت را می‌جویی، هرگز از این حنفت چشم برنندار که اگر شادمانی و شغف را از دست بدهی، همه چیز را از دست خواهی داد!

— فراموش مکن: زندگی دقیقاً همان‌گونه است که تصویرش می‌کنی، هرچیز که برایت پیش آید، محصول اندیشه توست!  
— به یاد داشته باش: همان طوری که آب شکل لوله‌ای را می‌گیرد که در آن جریان دارد، زندگی شما هم شکل افکاری را می‌گیرد که در مغز شماست!

— جهان چیزی نیست جز بازتاب ضمیر درونت. اوضاع و شرایط زندگیت آینه‌ای است که تصویر زندگی درونت را باز می‌یابد!  
— به خاطر بسیار: زندگی به ما دقیقاً همان چیزی را می‌دهد که می‌خواهیم!

— زندگی می‌خواهد بداند که دقیقاً از آن چه می‌خواهید. اگر چیزی نخواهید، چیزی بدست نخواهید آورد!

— خواستن بهترین مایه بقای اندیشه‌هاست، هرچه خواستن شدیدتر باشد، خواسته‌ات با شتابی افزون در زندگی متجلی می‌گردد!

— بادت نره: هدف‌هایت را بنویس و برای هرکدام تاریخی تعیین کن!  
— هر صبح با خود تکرار کن: هر روز، زندگی‌م از هر جهت بهتر و بهتر می‌شود!

— به خاطر بسیار: پیش از خواب رفتن شعور خود را متوجه یک خواست ویژه نمایند. (نتیجه عجیب آن را خواهید دید!)  
— مکرر در مکرر به یاد آورید نیروی کامیابی در ذهن شماست!

- اگر ایمان داشته باشی، هیچ چیز برای تو محال نخواهد بود!
- طالب هرچه هستی آن را به وضوح در صفحه ذهن خود مجسم کنی و به گفته ساده‌تر، تصویری زنده بدان بخیسید و هر نوع ابهامی را از آن بزدابید به گونه‌ای که خواست و آرزوینان به صورت ابدی‌های یکدمت و منسجم و هماهنگ درآید!
- فراموش مکن: آن معجزه‌ای را که از خود انتظار دارید، در پی وقوع آن باشید، بی‌درنگ فرامی‌رسد!
- هرکس در عمق وجود خویشتن تصویر ذهنی از خود دارد، تغییر و تبدیل شخصیت افراد با دگرگون ساختن این تصویر خویشتن امکان‌پذیر است!
- به خاطر بسیار: آیا می‌پنداری که جسم کوچکی هستی، در حالی که در درون تو جهان بزرگی نهفته است!
- به یاد بسیار: از ویژگی‌های شخصیت سالم، داشتن انرژی سرشار و شور زندگی است!
- فراموش مکن: روح و جسم و باطن و روان ارتباطی تنگاتنگ و عجیب و غریبی باهم دارد!
- به خاطر بسیار: شما بدون غالب شدن به خود نمی‌توانید فاتح دیگران باشید!
- نیروهای روحی شما هنگامی به کار می‌افتد که شما به کار و عمل می‌پردازید!
- لحظاتی با خود خلوت کنید، در چشمه صاف و زلال اندیشه‌ها غرق شوید و نیروهای عظیم و حیات‌بخش خود را در نظر آورید!
- به خاطر داشته باش: درد تراز توست ولی تو نمی‌دانی و درمان

نو نیز در درون نوست، لیکن تو بدان آگاهی نداری!  
- آینده خود را با اهدافی واضح، روشن و منطقی پایه‌ریزی کنید!  
- هدف، آرمان و مقصود، مهمترین عاملی است که به انسان  
جیت، معنا و مفهوم می‌بخشد و بسیاری کسان از این نعمت  
محرومند!

- به یاد بسیار: کسی که چرایی برای زندگی کردن داشته باشد، با  
هر چگونه‌ای خواهد ساخت!

- فراموش مکن: نخستین گام پیروزی و موفقیت عبارت است از  
تعیین یک هدف واضح و روشن که تا اعماق وجود انسان راه یابد!  
- ترس، جهل، خرافات راهزنانی هستند که بر آرامش باطنی ما  
می‌نازند و تندرستی و شادمانی و اعتدال را از ما می‌ستانند!

- فروتن و صادق باشید و روح را از هر کبر و غرور آزاد سازید و  
افکار سیاه و منفی را از سر پراکنده و نابود کنید!

- به خاطر بسیار: ایمان، تضمین آن چیزهایی است که بدان امید  
بسته‌ایم و دلیل بر وجود حقایقی است که قادر به رویت آنها نیستیم!  
- فراموش مکن: فهمیدن مردم همانا بخشودن و کنار آمدن و  
سازگار شدن با ایشان است!

- یادداشت کن: اگر به حقیقت موضوعی ایمان بیاورید، یقیناً  
شاهد تحقق آن خواهید گشت!

- همین الان به خود بقبولانید که زندگی، شیرین و دوست داشتنی  
است و مردم اطراف شما آدم‌هایی خراب و مهربان هستند؛ ناگهان با  
شگفتی در خواهید یافت که زندگی برای شما مفهومی تازه یافته  
است و این امر صرفاً به خاطر دگرگونی بینش و دیدگاه تازه شما

می باشد. امتحان کنید!!

— یادت باشد: هرگز درصدد پیشداوری برنیایید و مردم را با اظهار

نظریهای نسنجیده از پیش محکوم نکنیم!

— باور کنید! آنچه که از صمیم قلب خواسته اید، تحقق آن را به

عیان خواهید دید!

— اشتباهات خود را در دفتری ثبت کنید و از خودتان انتقاد

کنید!

— بکوشیم مشعلی در تاریکخانه ذهن خویش روشن سازیم تا

اشباح بیماری، شکست، ضعف و ترس را از آن فراری بدهیم و نفس

را تحت تسلط خود درآوریم!

— تمام عقل و درایت و هوش و ذکاوت و قدرت و شجاعتی که به

خدا نسبت می دهیم، آن را نیز می توانیم در خود بیابیم!

— هر مایمی که در ظرفی می ریزیم، شکل و قالب همان ظرف را

پیدا می کند، در نتیجه با هر احساس روزانه قالب روح خود را

می سازیم، همان شکل را پیدا می کند؛ پس بکوشیم تا مخزن روح

خویش را با افکار مثبت و روشن و پاک و ناب لبریز و سرشار سازیم!

— فراموش مکن: انتقاداتی را که از شما می شود، در حقیقت

گونه ای تعریف است در این شکل و دلیل بر این است که شما حس

حسادت دیگران را برانگیخته اید!

— هر کار را به بهترین شیوه انجام دهید و بعد چتر کهنه اغماض را

بالای سرتان بگیرید تا باران انتقاد روی سر و گردن شما نریزد!

— به خاطر بسیار: ما از کار خسته نمی شویم، بلکه بر اثر اضطراب و

حالت عصبی خسته می شویم!



– آنچه را که از سر ایمان در حین دعا بخواهید، همان را دریافت خواهید کرد!

– هیچ چیز، بی شور و اشتیاق خلق نشده است!

– نیروی آسمانی پامخ ایمان و باور انسان است!

– به یاد داشته باش: اخلاقت را عوض کن تا زندگیت عوض شود!

– ایمان، همانا باور داشتن به طلوع سیده دمان و بارور شدن

مزارع و کشت دانه و برداشت محصول و غیره است و چیزی جز آن

نیست. به برآورده شدن آرزوهای خود اینگونه ایمان داشته باشید!

– گرایش به نیروی آسمانی، درمان و سعادت شخص را به همراه

خواهد آورد!

– یقین بدانید که نیروی آسمانی را اگر درست به کار بگیریم، یاورو

مددکار ما در زندگی خواهد بود!

– کسی که عمیقاً معتقد است: «پیروزی و موفقیت و غنا و رفاه از

آن من است، سرانجام آن را از آن خود خواهد ساخت!

– با خود تکرار کنید: خداوند نگهبان و پشتیبان من است و هم

ارست که در هر لحظه به باری من می آید و مرا از نعمت های خود

بی نیاز می سازد!

– از یاد نبرید: نیرویی که در ما وجود دارد به موقع به یاریمان

می شتابد!

– هنگامی که قبول مسئولیت سنگینی به شما پیشنهاد می شود،

اگر دچار ترس و تردید شوید، یقین بدانید که عسرت و مشقت و

نامرادی و ناکامی را به جان خرید، اید!

– فراموش نکنید: هر فکر و هر ایده و هر میل و آرزوی آمیخته به

عشق، شکست ناپذیر خواهد شد!

- به خاطر بسیار: هر شب قبل از خواب آرزوهای خود را در خواب مجسم کنید!

- فراموش مکن: نگرانی‌ها و اضطرابات مانا‌شی از غفلت و بی‌توجهی ما نسبت به آن قدرت‌یکران است!

- همه کارها بروفق مراد کسانی است که ایمان و اعتقاد به خود دارند و ترس و تردید به دل راه نمی‌دهند!

- فراموش مکن: کسی که لبریز از ایمان و اعتقاد است، هرگز نگران آینده خویش نیست!

- فراموش مکن: تجربه نشان داده؛ اگر چشمان کسی بدیدن خوبی‌ها عادت کرد، دیگر بدی‌ها را نخواهد دید و به آنها توجهی نمی‌کند!

- هرگاه با خود بخوانید: من و خدا اکثریت عظیمی را تشکیل می‌دهیم که از پس هر ترسی برمی‌آییم و می‌توانیم آن را به عقب برانیم!

- حتی یک لحظه! یک لحظه آرزوی خود را از جلوی چشمان خود دور نازید!

- تا زمانی که کینه دیگران را از دل بیرون نکنیم، نباید انتظار سلامتی از بدن خود داشته باشیم!

- به یاد بسیار: درهای زندان روح خود را باز کنید و هرچه کینه و نفرت و خصومت و بددلی و حسد در آن انباشته شده، بیرون بریزید و روح را پاک و پاکیزه سازید!

- ایمان حالتی از روح است که تأییری سرفروشت ساز دارد!

– قدرت شگفت‌انگیز ایمان قادر است اعجازهایی در زندگی شخصی بیافریند، این موضوع به ظاهر ساده را دست کم نگیریم!

– به خاطر بسیار: زندگی ما تجلی افکار و عقاید ماست!

– می‌دانید هرکسی نان قلبش را می‌خورد، یعنی چه؟ یعنی هر فکری سر راه می‌دهد همان می‌شود، زیرا، آدمی تجسم عینی اندیشه‌های خویش است!

– ترس از شکست، دروازه‌های شکست را به روی ما باز می‌کند، به موفقیت ایمان داشته باشید، آنگاه شاهد موفقیت را در آغوش خواهید کشید!

– می‌دانید غذای روح چیست؟ اندیشه!

– در اوج رنج‌ها چنین بگویید: پروردگارا، می‌دانم که گره از کارم باز می‌کنی، تو را شکر می‌گویم!

– اعتقادات انسان هر چه می‌خواهد باشد، درست یا غلط عاقبت نتایج خود را به بار خواهد آورد!

– به یاد داشته باش: هدف‌تان هر چه می‌خواهد باشد؛ خود را در حالتی تصور کنید که دارند به شما تبریک می‌گویند. این ایده عاقبت شما را به آرزوی‌تان خواهد رساند!

– همواره خود و خانواده‌تان را سرحال و سالم و تندرست و شاد و خوشبخت تصور کنید و هرگز این تصویر را از ذهن خود پاک نسازید!

– این موضوع را درک کنید و عمیقاً به آن ایمان بیاورید: انسان جلوه‌گاه اندیشه‌های خویش است!

– یادت باشد: رویاها و آرزوهای خود را به هدف تبدیل کنید!

– آنچه که انسان را از پا در می‌آورد، رنج‌ها و سرنوشت

نامطلوبشان نیست، بلکه بی معنا شدن زندگی است که مصیبت بار است!

- هرروز با خود بگویید: من از سلامتی و تندرستی روحی و جسمی کامل برخوردار خواهم شد!

- تلقین، نوعی برنامه نویسی برای مغز است!

- از جویبار حقیری که به مرداب می ریزد، امید صید مروارید نیست!

- اگر معنای خوشبختی، آسایش جسم و بی خیالی است، پس خوشبخت ترین موجود روی زمین یک گاو هلندی است!

- اکثر ما قدرت زندگی کردن با سرور و شادی و توان انتشار آن را داریم، ولی سال هاست آن را فراموش کرده ایم!

- در دوران کودکی یقین داشتیم که هرروز تازه، خوشحالی بیشتری به همراه دارد؛ همه چیز برایمان سرورانگیز بود، گل ها، حیوانات، بچه ها، بزرگسالان دوست داشتنی، آموختنی، از همه چیز استقبال می کردیم و بر شادی خود می افزودیم؛ متحیرم که چه چیزی مسبب گردید که بعدها آن شادی جای خود را به بدبینی داد!

- به خاطر بسیار اشتباه ما این است: زندگی را بر پایه رضایت دیگران بنا می کنیم یا مطابق آنچه آنان فکر می کنند زندگی می کنیم!

- فراموش مکن: اگر ما خود را دوست نداشته باشیم، هیچ کس دیگری نیز، ما را دوست نخواهد داشت!

- توجه کنید! ما بسیار زود پیر می شویم و بسیار دیر هشیارا

- فراموش نکنید: آنچه که رشد نمی کند، می میرد!

- در میان همه مخلوقات عالم فقط انسان ها هستند که مشکلات

خوبش را جمع می‌کنند و چون بوضی به گردنشان می‌بندند!  
- فراموش مکن: با کسانی معاشرت و دوستی کنید که روحیه‌ای  
شوخ و شاد دارند و با نشاط و سرزنده هستند!  
- به یاد بسپار: دوستی، پاداش خود را به همراه می‌آورد!  
- از این سخنان به شدت پرهیز کنید: وضع خیلی خرابه، روزگار  
سختی شده، زندگی خیلی مزخرفه، همیشه مریضم، همه مردم  
شیادند!

- نه! گفتن را یاد بگیرید و تمرین کنید که بعضی اوقات به کار  
برید!

- از مردمی که برای خود احترامی قائل نیستند، پرهیزید!  
- به یاد بسپار: از مردمی که همیشه ناله می‌کنند، پرهیزید!  
- صداقت و درستکاری پاداش خود را به همراه می‌آورد!  
- فراموش مکن: سعی کنید احساسات لطیف خود را به مردم ابراز  
کنید!

- اگر از دیگران توقع داریم که جواب محبت‌هایمان را بدهند،  
خود را در معرض خطر یأس و دل‌سردی از آنان قرار خواهیم داد!  
- رأی و نظر مردم درباره شما، به خودشان مربوط می‌شود!  
- یادت نره: همه حرف‌ها را نیاید به زبان آورد!  
- به یاد داشته باش: مردم آینه رفتار و گفتار ما هستند، با هر لحنی با  
ایشان صحبت کنیم، با همان لحن پاسخمان را می‌دهند!  
- فراموش مکن: بزرگترین کاری که می‌توانید بکنید این است که با  
خودتان رو راست باشید!

- تردیدی نیست که شما هم دوستانی دارید که از مرحیث کامل

نیستند؛ اشکال ندارد! انعطاف‌پذیر باشید و با آنها کنار بیایید!

— یادت باشد: در طول روز با اشخاص مختلف و سلیقه‌های متفاوت برخورد می‌کنیم که احساسات ضد و نقیضی در ما برمی‌انگیزد، همدار! که لگام عقل را به کف احساسی ناخوشایند نسپاریم!

— اگر می‌خواهید در شاهراه سعادت و شادکامی گام بردارید، هرگز به دیگران حسادت نورزید. سد و مانع در راه پیشرفت آنان ایجاد نکنید!

— با خود تکرار کن: من با سکوت کردن، نقایص دیگران را در می‌یابم و عیب‌های خودم را بر طرف می‌کنم!

— بدانید که اگر کسی را محکوم کنید، خود را نیز محکوم ساخته‌اید. — اگر اوضاع آشفته مالی دارید، هر روز این جمله را آرام تکرار کنید: هوش بیکران بر من حکومت می‌کند و من همه کارها را سر و صورت می‌دهم و اوضاع رو بر راه خواهد شد!

— شما قربانی و طعمه هیچ توطئه و حادثه‌ای نخواهید شد، مگر آن که خود آن را خواسته باشید!

— به یاد بسیار: اگر نتوانیم اشکی بریزیم، کجا مزه شادی و خوشی را خواهیم چشید!

— کسی که از قدرت روحی خود بی‌خبر بماند، محکوم به فقر مادی و معنوی است!

— یادت باشد: اگر به ترس و شکست ایمان داشته باشید، یقیناً آن را در کنار خود خواهید یافت!

— به خاطر بسیار: با امید ازدواج کنید و ترس را طلاق بدهید!

– هرروز با خود تکرار کنید: کارها روز به روز بهتر می‌شود، من پیش می‌روم و ترقی می‌کنم و کسادی از میان می‌رود و اوضاع رویراه می‌شود!

– چه چیزی را دوست دارید؟ یقیناً آن را به دست می‌آورید!  
– اگر به کارتان، حرفه‌تان عشق نورزید یقیناً، یا آن را از دست نخواهید داد و یا در آن موفق نخواهید شد!  
– فراموش مکن: آنچه را که در ذهن می‌پرورید، همان را در زندگی باز خواهید یافت!

– ایمان و اعتقاد شما به هرچه می‌خواهد باشد، به استخوان‌های پوسیده یک قدیس و یا به نیروی شفابخش برخی چشمه‌های متبرک، همان کارساز خواهد بود و نتایج شگرف خود را به بار خواهد آورد!  
– ضمیر باطن را می‌توان با بانک مقایسه کرد، و این بانکی است همگانی که می‌توان دائماً در آن سرمایه گذاری کرد؛ حال اگر سرمایه شما، شادی و امید، ایمان و نیک خواهی باشد، سود مضاعف برداشت خواهید کرد و رفاه و خوشبختی، پاداشتان خواهد بود!  
– با امید، وفار، اعتماد به خود و کمی دیوانگی، قدم‌های بلندی برای نیل به هدف‌هایمان برداریم!

– با خود تکرار کنید: من پاییزم را به آرامی می‌گذرانم و بهارم را شادمانه قسمت می‌کنم!

اگر گویی که بتوانم، قدم در نه که بتوانی  
اگر گویی که نتوانم برو بنشین که نتوانی  
– فراموش مکن: علت بیماری‌ها همانا پایه روحی دارد، پس علت شفایابی‌ها هم می‌تواند پایه روحی داشته باشد!

- رویدادها در زندگی شما انعکاس و عکس العمل تفکرات شماست!

- افکار بلند و شرافتمندانه‌ای که شما بنا بر عادت در خود می‌پرورانید، باعث پدید آمدن افعال و کارهای بزرگ می‌شود!

- به خاطر بسیار: هرگاه ما چیزی را نفهمیم، آن را تصادفی یا اتفاقی می‌نامیم، در حالی که هیچ چیز تصادفی در دنیا وجود ندارد! - هر تصویری را که در فکر خود مجسم و متمرکز بدارید و پشتوانه آن را ایمان قرار دهید، شعور باطن شما آن را به صورت عمل در می‌آورد!

- خواست ما باید همراه با حمد و شکرگزاری باشد که نتایج شگفت‌آور بسیاری به دنبال این روش ساده به دست می‌آید!

- من هیچگاه معجزه شکرگزاری به درگاه خداوند را فراموش نخواهم کرد. این امر برای من نتیجه اعجاز‌آوری حاصل کرده است! - افکار بر پایه حسادت، ترس، دلوپسی، اضطراب، اعصاب غده‌های ترشح‌کننده شما را به تنش در آورده و آنها را خراب می‌کند، در نتیجه به انواع بیماری‌های سخت مبتلا می‌شوید!

- هر روز با خود تکرار کنید: ارتقاء و پیشرفت من در دست خودم است. من در تمام زمینه‌ها ترقی می‌کنم. هوش بیکرانم مرا هدایت می‌کند و راه‌های نازهای به من نشان می‌دهد!

- هر صبح با خود بخوانید: من به خودم و زندگی‌م اعتماد دارم. من دارای اراده‌ای پولادین هستم و از مشکلات نمی‌ترسم!

- هر یگانه نجوا کنید: من انسانی هستم با نشاط، خوش بین و امیدوار و سرشار از عشق و محبت به مردم!



- هنگام برخورد با مشکلات بخوانید: در هر موقعیتی می توانم از اراده ام کمک بگیرم و راه حلی برای مشکلاتم پیدا کنم!
- فراموش مکن: به کلام ایمان بیاورید و تکرار کنید: مردم مرا دوست دارند و برایم احترام قائل هستند!
- به یاد بسپار: هر صبح هنگام ورود به خیابان بخوانید: مردم مرا دوست دارند، من از زندگیم لذت می برم!
- برای دستیابی به آرامش بخوانید: زندگی را همین طور که هست می بینم نه آن گونه که باید باشد!
- فراموش نکنید: فقط بخوانید، زیرا دانش نهفته در درون کتاب ها جان های بسیاری را نجات داده است!
- به خاطر بسپار: ها، تار و پود بدبختی را خود می یابیم و نام آن را می گذاریم: سرنوشت!!
- از سر عشق در دفتر خود بنویسید: اگر فردا پایان کار دنیا و آخرین روز آن بود، باز هم من یک درخت سبب می کاشتم!
- فراموش مکن: با این همه رنگ های تماشایی در جهان شرم آور است که همه چیز را سیاه و سفید ببینیم!
- گاه در عشق درمی یابیم که رعایت حال دیگری بهتر از پافشاری در اثبات عقیده است!
- در آینه به خود بگویید: من مهمتر از گرفتاری هایم هستم!!
- اگر مایلید پیام عشق را بشنوید، بایستی خود نیز این پیام را ارسال کنید: برای روشن نگاه داشتن چراغ ناچاریم در آن نفت بریزیم!
- شما خوشبختید! زمانی که خود را وقف هدف خود می کنید!
- یادت باشد: خوشبین؛ نوری را که وجود ندارد می بیند!

- به یاد بسپارید: عشق با تباه کردن (من)، «ما» می آفریند!
- مردم خواهان ثروت هستند، اما نیازمند رسیدن به کمال اند!
- فراموش مکن: هرگز از گفتن «دوستت دارم» خسته نشوید!
- در مشکلات از یاد نبرید: مهم نیست که شما زمین بخورید، مهم آن است که دوباره به پا خیزید!
- به یاد بسپار: بر خلاف روش های معمول فکر کنید و نقشه بکشید و بدانید که همیشه پاسخی به خواست های شما و راه حل هایی برای مشکلات شما وجود دارد!
- احساس سلامتی، سلامتی می آورد و احساس ثروتمندی، ثروتمندی ایجاد می کند!
- تصور شما، قویترین استعداد شماست؛ پس تصور خود را بر چیزهای دوست داشتنی و رابطه خوب معطوف کنید!
- مشکل بسیاری از مردم این است که آنان پشتیبانی عالم غیب را در خود نیالته اند!
- این قانون را به خاطر بسپارید: هرگاه شما در کارهای خداپسندانه باشید و یا قسمتی از کارهای خود را در این راه بگذارید، خدا بر حسب قانون فطرت و خلقت با شماست!
- وقتی که دعا می کنید، شگفتی هایی برای شما روی می دهد!
- به بهشت وارد نمی شوید، مگر آن که ایمان بیاورید و ایمان نخواهید آورد، مگر آنکه همدیگر را دوست بدارید!
- یادت باشد: من شما همان قدر است که شما فکر می کنید!
- فراموش مکن: آدمی همان قدر قوی است که فکر می کند!
- سعی کنید در هر لحظه از زندگی خود چیزی یاد بگیرید، آن

رفت است که شما خواهید دید شعور شما همیشه جوان و برناست!  
- به خاطر بسیار: پیری به باد رفتن سال‌های گذشته نیست، بلکه

سپیده دم خردمندی در شعور باطن است!

- یادداشت کن: شکیبایی، مهربانی، محبت، خیرخواهی، نشاط،  
سعادت‌مندی، خردمندی و فهمیدگی هیچ وقت کهنگی ندارد، آنها را  
کشت دهید و به نمو برسانید، آنگاه در فکر و بدن جوان بمانید!

- شما همان قدر مفید هستید که فکر می‌کنید؛ به همین طریق شما

همان قدر جوان هستید که فکر می‌کنید!

- هر روز با خود بخوان: همیشه آنچه را که در استطاعت دارم،

به کار می‌برم؛ مخصوصاً از ساعت ۱۰ صبح تا ۳ بعد از ظهر!

- به خاطر بسیار: هر جا که ژرف‌ترین درد است، عظیم‌ترین

آموزش را به همراه دارد!

- مولرترین راه ایجاد دگرگونی در جهان، ایجاد دگرگونی در آگاهی

خودمان است!

- رشد آگاهی یعنی هوشیاری نسبت به چیزهایی که در گذشته از

آنها بی‌خبر بودیم؛ به همین سادگی!

- بیماری زخم معده و زخم اثنی عشر همگی از کینه‌های عمیق و

خصومت‌ها و خشم‌های فروخورده و حرص و آز و غبطه خوردن‌های

بی‌جا و نفرت‌ها سرچشمه می‌گیرد!

- فراموش مکن: خطاهای خود را ببخشید و آنها را بزرگ نکنید،

فقط از تکرار آنها اجتناب کنید!

- هنگامی که برای تحقق آرزوی دست به دعا برمی‌دارید، به

جای آن که به هدف دلخواه خود بیندیشید، از هم اکنون این هدف را

- در نظر آورید که بدان رسیده و آرزوی خود را انجام شده ببینید!
- حرکت زندگی از نامریی به مریی است، ما بدنیا آمده ایم تا شادی و شغف زندگی را تجربه کنیم!
- یکی از دلایل فقر، حقیر شمردن و کثیف دانستن پول است!
- برای ثروتمند شدن، از ذهن خود پاک کنیم که فقر، فخر است!
- به خاطر بسیار: شما برای این آفریده شده اید تا در زندگی موفق و پیروز باشید و تمام اشکالات و موانع را از پیش پای بردارید و استعداد های خود را شکوفا سازید!
- به یاد بسیار: اگر در سوگ عزیزی هستید بدانید که، عزیزان و محبوبان ما در کنار ما هستند و تنها با فرکانس ارتعاشی متفاوت از ما جدا شده اند!
- یادت باشد: هرگز! هرگز! هرگز این اندیشه را به خود راه ندهید که پول، شبی کثیف و یا زیان بار و خطرناک است!
- می پرسید پول و ثروت از کجا می آید؟ می پرسم خودتان از کجا آمده اید؟ مغز و روح شما از کجا آمده اند؟
- به خاطر بسیار: فکری را که به دیگری نسبت می دهید، خود نیز بی اختیار تحت تاثیر آن قرار می گیرید. از این روست که می گویند: آن را که بر خود نمی پسندی، بر دیگران نیز مپسند!
- به خاطر داشته باش: پولمان را می دزدند و فریبمان می دهند! این هم خود فرصتی است بزرگ در زندگی تا بدانیم که هستیم و از چه مقدار نیروی پایداری و استحکام رأی و قدرت اراده و شهامت روبرو شدن با حوادث و بلاها برخوردار می باشیم!
- هر صبح بخوانید: امروز واقعه ای خوش در انتظار من است!

– باور داشتن قبول کردن و پذیرفتن بک واقعیت است و فکری که به این ترتیب پذیرفته می‌شود، خود نیز به طور خودکار و اتوماتیک وارد عمل می‌شود!

– فراموش نکنید: انسان کسی است که در تمام اوقات از تفکر باز نمی‌ایستد!

– به باد بسیار: گوش دادن به ندای باطن، یعنی، متمرکز ساختن دقت بر روی ابده موفقیت است!

– به خاطر بسیار: مصیبت‌ها و بدبختی‌های آدمی مولود یک سوء تفاهم است، هنگامی که شب فرار می‌رسد و اشباح و سایه‌ها زمین را می‌پوشاند، ما تنه درخت و شاخه‌هایش را به جای دزدی طبانچه بردست می‌بینیم و از آن به وحشت می‌التیم. مصیبت‌های ما هم در این دنیا از این گونه‌اند، اگر خوب فکر کنیم!!

– خود را به همان گونه که می‌خواهید باشید، در آینه دل بنگرید؛ شاد، موفق، مثبت، خوشبخت، سالم، این صفات را شایسته و برازنده خویش بدانید، در آن صورت است که با آهن‌ریای ذهنی خود، خوشبختی و آسایش و آرامش و تندرستی و نشاط را به سوی خود جذب خواهید کرد!

– از جا بلند شو! به خودت تکانی بده! امیدوار باش و از زیبایی‌های زندگی لذت ببر!

– یادت باشد: در ارتباطات و برخوردهای خود با مردم، مهر و عشق آنان را در دل بنشانید و خبر ایشان را بخواهید تا آنها نیز چنین نظری نسبت به شما داشته باشند!

– شب‌ها پیش از خوابیدن، هر آرزویی که در دل دارید، پیش دیده

تصور کنید و با همان اندیشه به خواب بروید و با همان فکر از خواب بیدار شوید و شادی و امید را هرگز از خود دور نسازید تا بتوانید شاهد موفقیت را در آغوش بکشید!

- عشق به زندگی، هرچه را بخواهید در دسترستان قرار خواهد داد، فردای هرکس با اندیشه امروز او ساخته خواهد شد!

- یک درس را بیاموزیم! اشتیاق برای رویارویی با ناآگاهی خویش!

- جسم بشری و شخصیت ما، تله‌هایی هستند که باید از آنها

بگریزیم تا در عرصه‌های بالاتر، رهایی راستین را دریابیم!

- ایمان داشته باشید: در همه مشکلات معنا و منظوری هست و

سرانجام همه چیز به خیر خواهد انجامید!

- هنگامی زندگی عوض می‌شود که ما خود نیز عوض می‌شویم!

- به خاطر داشته باشید: سلامت جسم بستگی مستقیم به سلامتی

روح و فکر دارد!

- یادت باشد: فکر و مغز انسان معمار پیکر اوست و بدن شخص

انعکاسی از افکار اوست!

- مردم، تعارفات را چند دقیقه! و توهین‌ها را چند سال! در

حافظه خود نگاه می‌دارند! لطفاً شما از آنها نباشید!

- در زندگی همه را بدون توقع دوست بدارید، مردم را همان‌طور

که هستند قبول کنید، بی‌آنکه آنها را مورد قضاوت قرار دهید، اما

اجازه ندهید دیگران قدر و ارزش شما را دست کم بگیرند!

- به خاطر بسیار: بهترین کاری که می‌توانید در مورد فقرا انجام

دهید این است: سعی کنید جزء آنها نباشید!

- مطمئن باشید! اگر فقیرانه فکر کنید، حقیر و فقیر خواهید ماند!

– یادداشت کن: دم را غنیمت شمارید، زمان حال بزرگترین دستاورد زندگی ماست!!

– کاری نکنید که فردا روی سنگ قبرمان بنویسند: کسی در زیر این خاک خفته که همواره تصمیم داشت، فردا شاد و خوش باشد!  
– به یاد داشته باش: همان گونه که امواج بدون ارتباط با اقیانوس نمی‌توانند به خودی خود وجود داشته باشند، ما نیز بدون استفاده از تجارب دیگران نمی‌توانیم به زندگی ادامه دهیم!

– دانشمندی در وصیت‌نامه‌اش گفت: اگر از نور زندگی را آغاز می‌کردم، پای برهنه به پیشواز بهاران در سپیده‌دمان می‌رفتم، در خزان تا دبرباز به راه‌پیمایی می‌پرداختم و بیشتر به نظاره طلوع خورشید می‌نشستم و با کودکان بیشتر به بازی مشغول می‌شدم؛ اما انسوس که دیگر کار از کار گذشته است!

– انسان همان چیزی را به دست می‌آورد که آن را در ذهن از قبل پرورده و آماده کرده باشد؛ در حقیقت ذهن یک مغناطیس است!  
– از یاد نبریم: ذهن مغناطیس است. دیگر نگویید: چرا از هرچه می‌ترسیدم سرم آمد!

– یادت باشد: ما از طریق اشتباهاتی که مرتکب می‌شویم با خداوند ارتباط برقرار می‌کنیم!

– قانون زندگی می‌گوید: ما بالاخره پاداش کاری را که انجام داده‌ایم، خواهیم گرفت!

– فراموش مکن: هرکس فقط یک بار به این دنیا می‌آید، اگر با ظرمار بلند از بدبختی‌های خود به آن دنیا بروید، این بدان معنا خواهد بود که: (خودتان چنین خواسته‌اید.)

— به یاد بسپار: یکی از رنج‌های بزرگ ما، تعلق خاطری است که پیوسته به گذشته داریم!

— به خاطر بسپار: ذهن شما مانند چتر نجات است و فقط وقتی که باز می‌شود، عمل می‌کند!

— به خاطر بسپار: اقدام به انجام دادن غیر ممکن، گونه‌ای تفریح است!

— فراموش مکن: دوست داشتن نیز نظیر عبادت کردن همچنانکه یک عمل است، یک نیرو نیز بشمار می‌رود و شفا دهنده و خلاق است!

— دقت کن: وقتی با یک انگشت به سوی کسی اشاره می‌کنید و او را مورد انتقاد قرار می‌دهید، خوب نگاه کنید سه انگشت دیگر به سوی خودتان است!

— یادداشت کنید: دوست داشتن یعنی، خوشبختی خودمان را در خوشبختی دیگران بدانیم!

— لطفاً از آنهایی نباشید که همیشه یک چوب در دست دارند و آماده بحث و جدال هستند!

— یادداشت کنید: مرگ به طور طبیعی به سراغ همه می‌آید، ولی شهامت زندگی کردن نه!

— یادت باشد: از زندگی خشنود باشید، زیرا به شما فرصت دوست داشتن، کار کردن، بازی کردن و نگاه کردن به ستارگان را می‌دهد!

— فراموش مکن: تماس‌های عاشقانه، ما را از موجودات دیگر متفاوت می‌سازد، بدون در آغوش گرفتن همسایه یا محبتی در



بیمارستان، ما درست مثل حیوانات هستیم!  
- می دانید چرا ما دو گوش و یک زبان داریم؟ برای آنکه بیشتر از  
حرف زدن، گوش بدهیم!  
- به خاطر بسیار: زیستنی که با اشتباه کردن! همراه است، نه تنها  
التخار آمیز بلکه مفیدتر از زیستنی است که بدون انجام دادن هیچ  
کار مفیدی سپری گردد!  
- به خاطر بسیار: مردم در یک چیز مشترکند؛ همه با هم فرق  
می کنند!  
- از یاد میر: آن زندگی که به امید فردا بگذرد، همیشه یک روز  
عقب مانده است!  
- به خاطر بسیار: تنها زمانی که انسان بتواند ستایش کند و دوست  
بدارد، جوان می ماند!  
- شخصیت دیگران را تحسین کنید، مطمئن باشید از شما چیزی  
کسر نمی شود!  
- کاری کنید تا دیگران هم احساس کنند که وجود آنها نیاز هست!  
- همه را با اندیشه های نیک خویش به سوی خود جلب کنید!  
- تلاش کنید! تلاش کنید! یادتان باشد که باد موافق برای کشتی ای  
می وزد که بادبانی افراشته داشته باشد!  
- فراموش مکن: شکست های ما مولود بی اعتقادی مان به  
نیروهای نهفته در اعماق ضمیرمان می باشد، اگر تکامل خلقت را در  
خود بیابیم و به اسرار آن پی ببریم، جهانی سرشار از قدرت را در خود  
باز خواهیم یافت که با آن خواهیم توانست، کوهها را نیز جابه جا  
کنیم!

- دیگران را ببخشید و از سر تقصیر آنها در گذرید تا بتوانید باطن خویش را از کینه‌ها پاک کنید، بخصوص برای کسانی که در پی آزار شما بوده‌اند، عشق و محبت و شادی و خوشبختی آرزو کنید!
- اراده خود را دست کم نگیرید و جمله «این کار محال است!» را از دفتر زندگی خود خط بزنید تا بتوانید با چشم باز به آینده بنگرید و موانع و مشکلات را با قدرت عزم و تصمیم خود از میان بردارید!
- فراموش مکن: اگر شما عمیقاً موضوعی را باور داشته باشید، بدانید که آن باور روزگاری صورت تحقق پیدا خواهد کرد، خواه عمداً بدان بیاندیشید و یا ناآگاهانه در آن باره فکر کنید!
- به خاطر داشته باشید: شما نوع مرگ و زمان مردن خویش را نمی‌دانید؛ تنها می‌توانید در مورد چگونه زندگی کردن خود تصمیم بگیرید!
- فراموش مکن: انسان برخلاف حیوانات هرگز یاد نگرفته است که تنها هدف زندگی کردن لذت بردن از آن است!
- به یاد داشته باشید: شوخی برای کسانی است که می‌خواهند شاد باشند، از زندگی لذت ببرند و زنده بودن را احساس کنند!
- یادداشت کنید: بدون عفو، زندگی در اختیار دایره بی‌انتهایی از رنج و انتقام درمی‌آید!
- به خاطر بسپار: رویاها از خودمان بزرگترند، زیرا سنگ محک صفات مشخصه ما هستند!
- بزرگترین خوشبختی که می‌توانید داشته باشید، دانستن این مطلب است که شما لزوماً نیازی به خوشبختی ندارید!
- فراموش نکنید: شما دنیا آمده‌اید تا موفق باشید!

— برای دستیابی به هدف ابتدا باید مانند آتششان شوید  
— یک آتششان انسانی شوید، گرم و صمیمی باشید، گرم همچون  
گرمای آتششان!

— باید منحصر به فرد باشید، فعال شوید و بجوش بیایید، یک  
موجود فعال و پرتحرک باشید، حرکت کنید و به حرکت درآورید،  
فوران کنید، قوای درونی ضمیر ناخودآگاه خود را به حرکت درآورید  
تا به تحرک در عمل دست یابید، ابراز وجود کنید!  
— خوشبختی درونی است، نه بیرونی؛ از این رو خوشبختی ما به  
آنچه هستیم بستگی دارد، نه آنچه داریم!

— هیچ کس جز خود شما نمی تواند، مانع موفقیت شما شود!  
— در خود یک قدرت جاذبه درونی بوجود بیاورید، نقاط قوت  
خود را پیدا و آنها را تقویت کنید؛ از جمله: لباس پوشیدن، راه رفتن،  
سخن گفتن، آداب معاشرت!  
— دانش از راه جهل به دست می آید، پس ما بابتی از آنچه  
نمی دانیم، استقبال کنیم!  
— هر صبح با خود نجوا کنید:

من زندگی را با شور و هیجان می گذرانم!  
دگرگونی های آن را، رنگ ها و حرکاتش را درست دارم!  
از اینکه می توانم سخن بگویم، ببینم، بشنوم، راه بروم و موسیقی  
گوش بدهم، همه اینها گونه ای معجزه است!  
— بکوشیم تا متعصب نباشیم، زیرا تعصب همچون مردمک چشم  
است؛ هرچه نور بیشتری بر آن بتابد، جمع تر می شود!  
— من ایمان دارم که نخستین آزمایش یک مرد بزرگ، تواضع است!

- فراموش مکن: مطمئن باشید فضیلت زمانی آغاز می‌شود که تمام وجود خود را وقف سپاسگزاری نماییم!  
 - وقتی شما گناه شکست‌های خویش را برگردن دیگری می‌اندازید، خوب است افتخار موفقیت‌ها را هم به آنان نسبت دهید!  
 - یادت باشد: بی‌ثمرترین روز ما روزی است که نخندیده باشیم!  
 - به یاد داشته باشید: تصمیم نگرفتن، به نوعی تصمیم گرفتن است!

- کمی صبور باشید و نیک بدانید که کلید همه کارها صبر است.  
 شما جوجه را با صبر کردن از تخم به دست می‌آورید، نه با شکستن آن!

- بین انسانی که عاشق است و زمانی که او عشق را نمی‌شناخت، همان تفاوتی وجود دارد که بین دو چراغ است؛ یکی روشن و یکی خاموش!

- در ذهن خود یادداشت کنید: نگرانی هرگز از غصه‌ی فردا چیزی نمی‌کاهد، بلکه فقط شادی امروز را از بین می‌برد!  
 - نخستین گام به سوی دانش این است که بدانیم، نادانیم!  
 - به خاطر بسپارید: عشق چیزی نیست که احساس می‌کنید، بلکه چیزی است که عمل می‌کنید!

- به خاطر بسپار: بخشش هنگامی آسان می‌شود که ما بتوانیم دیگران را بشناسیم و به ضعف‌های خودمان و اینکه ما نیز امکان اشتباه کردن داریم، معترف باشیم!  
 - عشق ما نباید صرفاً واژه‌ای زیبا و کلامی لطیف باشد، بلکه باید با عمل و خلوص نیت باشد!

- رفتی با مشکلی مواجه می‌شوید، سرتان را بالا نگه دارید و بگویید من از تو برترم، پس نمی‌توانی مغلوبم کنی!  
- پرنده بهشتی فقط روی دستی فرود می‌آید که چنگ نزنند!  
- به خاطر بسیار: عشق همیشه قابل اعتماد است، اما مردم نیستند!

- هر هفته با خود بخوانید: خوشبختی فرایند بدست آوردن چیزی که نداریم نیست، بلکه بیشتر شناخت و قدردانی از چیزهایی است که داریم!

- توجه! توجه! او جرأت می‌کند یک احمق باشد و این نخستین گام به سوی خرد است!

- فراموش مکن: ترس از زندگی، بیماری قرن بیستم است!  
- به یاد داشته باش: موانع چیزهای وحشتناکی هستند که هرگاه شما چشم‌هایتان را از هدف دور نگاه می‌دارید، آنها را می‌بینید!  
- فراموش نکنید: گفتن «نه» به «بله» به ما معنا می‌بخشد!

- به یاد بسیار: هیچ روزی از امروز با ارزش‌تر نیست!  
- مهربانی و هوش همیشه ما را از گودال‌ها و دام‌ها نجات نمی‌دهد، راهی برای دور کردن خطر از روابط انسانی وجود ندارد!  
- زنده ماندن در قلب کسانی که پس از ما زندگی می‌کنند، ما را زنده نگاه می‌دارد!

- فراموش مکن: فرصت را غنیمت شمارید! تمام زندگی یک فرصت است، انسانی که پیشرفت می‌کند، معمولاً کسی است که مشتاق انجام دادن و خطر کردن است!

- هرچند ما برای یافتن زیبایی به سراسر جهان سفر می‌کنیم، اما

- بایستی آن را با خود داشته باشیم وگرنه زیبایی را نخواهیم یافت!  
 - به یاد بسپار: عفو هرکسی به اندازه عشق اوست!  
 - قبول کن که بعضی اوقات باید کمی ناشی و ساده دل باشی!  
 - فراموش مکن: راه دوست داشتن هرچیز، درک این واقعیت است که امکان دارد، از دست برود!  
 - روزی را که شاهد غروب هستی، آن روز را تلف شده قلمداد کنی!  
 - بعضی از افراد به دلیل بدبختی تلف می شوند و بعضی دیگر به همین دلیل کاملاً موفق و کامیاب می شوند!  
 - به یاد بسپار: خداوند به مدالها و مدارج تو نگاه نمی کند، بلکه جراحات و زخم های تو، توجه خداوند را جلب می کند!  
 - آنچه ما را به خودمان می شناساند، مصیبت و بدبختی است!  
 - هرگاه خشمگین می شوی، قبل از انجام کاری یا سخنی تا ۱۰ بشمارا  
 - فراموش مکن: از تمام پوشیدنی ها، اخلافتان مهمتر است!  
 - برای نیل به اهداف والا باید طوری زندگی کنیم که گویی خیال مُردن نداریم!  
 - کامیابی و موفقیت، فرزند شجاعت و جسارت است!  
 - فراموش مکن: پیروزی، پاداش کسی است که از شکست و شروع مجدد استقبال می کند!  
 - برای دل مشتاق، هیچ چیز غیر ممکن وجود ندارد!  
 - مفهوم تمرکز این است که ذهن، پیوسته متوجه یک موضوع باشد!

- یادداشت کن: کامیابی سه راز دارد: ایمان به خدا - اعتماد به نفس - تلاشی پیگیر!
- به باد بسیار: آنهایی قادرند، که خود را توانا می‌پندارند!
- به خاطر داشته باش: شهامت بین شتاب و بزدلی واقع است!
- فراموش مکن: تو احمق نیستی! مگر در یک صورت، حس کنجکاری ات خاموش گردد!
- طوری رفتار کن که گویی پیوسته تحت نظارت هستی!
- یادداشت کنید: یک کلمه جادویی شش حرفی که شما را به همه آرزوهایتان می‌رساند (خ- و- ا- س- ت- ن)!
- فقط افراد ترسو و خجالتی از شکست خوردن، مأیوس می‌شوند و آبرویشان می‌رود!
- یادداشت کنید: همان خواهیم شد که ایمان داریم، می‌شویم!
- اگر به موفقیت ایمان داشته باشید، موفق خواهید شد!
- باید بدانید که دقیقاً در زندگی، رسیدن به چه هدفی را در نظر دارید!
- به یاد بسیار: باید چنان به هدف خود اعتماد داشته باشید که هر بیایی را برای رسیدن به آن بپردازید!
- برای داشتن اعتماد به نفس، بروید جلوی آینه و با خود بلندبلند صحبت کنید و بخندید. انسان‌های موفق این چنین کرده‌اند!
- فراموش مکن: با اطمینان فکر کنید، این به تفکر شما، قدرت، قاطعیت، توان و اعتماد می‌دهد!
- یادت باشد: با اعتماد به نفس و محکم صحبت کنید تا دیگران شما را بارر کنند!

— با اعتماد به نفس عمل کنید و به این ترتیب تمام اعمالتان با قدرت و قاطعیت خواهد بود!

— یادداشت کن: افکار مسموم را به دور بریزید از تشویش و اضطراب - تنفر و کینه - بخل و حسد!

— به یاد بسپارید: چشمه‌ای باشید که از آن تحسین و احترام فوران کند و اطرافیان را از این احساس نیکو سیراب کنید!

— فراموشی نکنید: تحسین و احترامی که به زبان نیاورده‌اید، مانند: هدیه‌ای است که اهداء نشده باشد!

— کمک کنید تا دیگران نیز خود را برای جامعه مفید بدانند!

— کسانی که احساس عشق و امنیت می‌کنند، بسیار کمتر از دیگران دچار بیماری و سانحه می‌شوند!

— به خاطر بسیار: بخشی از بیماری‌های ما به خاطر آن است که انتظارش را می‌کشیم!

— یادت باشد: افکار شاد و سلامت داشته باشید، خود را سلامت تصور کنید تا این گونه بمانید!

— فراموش مکن: سعادت و عدم سعادت ما، نتیجه تفکر ما است!

— به یاد بسپار: فراموش نکنید: برای هیچ یک از ما تضمینی وجود ندارد که فردا هم در این دنیا باشیم!

— یادداشت کنید: قلم و رنگ در اختیار شماست؛ بهشت را نقاشی کنید و بعد وارد آن شوید!

— لازمه شاد زیستن، جستجوی زیبایی‌ها و خوبی‌هاست؛ یکی

زیبایی منظره‌ای را می‌بیند، دیگری کیفی پنجره را!

— از هر چیز که می‌گریزی، به طرف آن کشیده می‌شوی!



– فراموش مکن: زندگی آنقدرها هم جدی نیست، بیایید شوخی را جدی تر بگیریم!

– اشکال ما این است که همیشه انسان‌های موفق را به‌خاطر پیروزی‌هایشان به یاد می‌آوریم، نه به‌خاطر شکست‌هایشان؛ ما ادیسون را به‌خاطر آن یک لامپ برقی که درست عمل کرد، به یاد می‌آوریم، نه به‌خاطر آن هزاران لامپ دیگری که سوخت و نتیجه نداد!

– اگر هرگز رویایی نداشته‌اید، پس هیچ وقت هم رویایی که به حقیقت پیوسته باشد، نخواهید داشت!

– ذهن شما مانند آهن ریاست. فکر کردن به خواسته‌های خود را ادامه دهید تا به آنها دست پیدا کنید!

– به‌هادر بسیار: برآنچه دارید تمرکز کنید، از داشتن آن لذت ببرید و نگران از دست دادنش نباشید!

– به‌خاطر بسیار: وقتی دهانت را باز می‌کنی که حرفی مثبت و سازنده برای گفتن داشته باشی!

– بدبختی نبرغ را نمایان می‌سازد و خوشبختی آن را می‌پوشاند!

– یادت باشد: راز شاد زیستن، انجام دادن آنچه را که دوست

می‌داریم نیست، دوست داشتن آن چیزی است که انجام می‌دهیم!

– فراموش مکن: اندیشه‌ها و تصاویر ذهنی کنونی‌تان است که

تجربیات فردا، هفته، ماه و سال آینده شما را شکل می‌بخشد!

– یادت باشد: هر موقع که قضاوت و یا انتقادی می‌کنید، انرژی‌ای

به بیرون از وجودتان می‌تراود که بعداً به سوی خودتان باز خواهد گشت!

– هر صبح با خود بخوانید: من لایق تمام خوبی‌ها هستم. من شایستگی توانگری را دارم. من لیاقت شاد بودن را دارم. من مستحق عشق الهی‌ام!

– به یاد بسیار: هم‌اکنون با افراد من چگونه رفتار می‌کنید؟ توجه کنید! آنچه از خود نسبت به ایشان بروز می‌دهید، به هنگام پیروی بسوی خودتان برگشت داده می‌شود!

– فراموش نکنید: شما فردی مهم و با ارزش هستید و همواره صورتتان اینگونه باشد!

– با خود نجوا کنید: من موجود گرامی و نفیسی هستم و کائنات مرا درست دارند!

– آنچه در زندگی اتفاق می‌افتد، همان تجلی و بازتاب افکار درون ماست!

– یادداشت کنید: برای شاد زیستن از تنفر فاصله بگیرید!

– هر صبح بخوانید: اکنون زندگی دلخواهم را می‌آفرینم و امروز شادمان و کامیاب و توانگرم!

– هر بگاه بخوانید: امروز منتظر بهترینم!

– مطمئن باشید که در زندگیتان، لیاقت بهترین را دارید!

– آنچه را می‌خواهید از زندگیتان حذف شود، فهرست کنید!

– آنچه را که بابت آنها شاکر هستید، فهرست کنید!

– فراموش نکنید: هر آنچه به گفتار درآید، به رفتار درمی‌آید!

– هر آنچه بر زبان آورید، متجلی می‌شود!

– وقتی از مردم و اوضاع و شرایط انتقاد نکنید، جاذبه خود را از

دست نمی‌دهیم!

– محبت دارای طبعی قدرتمند و امواجی نیرومند است که بی‌درنگ احساس می‌شود، آنگاه موقعبت‌ها به محبت درونی شما پاسخ مثبت می‌گویند!

– به یاد بسپار: ابتدا باید فهمید (فقر) فضیلت نیست، گناه است!  
– به خاطر بسپارید: همیشه به آنچه می‌خواهید فکر کنید، نه به آنچه از آن گریزان هستید!

– یادت باشد: وقتی ما تغییر کنیم، زندگی تغییر می‌کند!  
– شخصی به یک ویلن زن معروف گفت: حاضر بودم تمام زندگیم را بدهم تا بتوانم مثل شما ویلن بزنم، ویلن زن لبخندی زد و گفت: من هم همین کار را کردم!

– همیشه راجع به خود و وضعیت خود به طور مثبت فکر کنید!  
– همیشه از خود به خوبی یاد کنید و مرتباً زندگی را بدان گونه‌ای که دلخواه شماست، تصور کنید تا از این طریق الگوهای رفتاری مثبت را به زندگی خود جذب کنید!

– فراموش مکن: کتاب‌هایی را که در زمینه موفقیت نوشته شده با اشتیاق بخوانید، از بیان مثبت استفاده کنید و وقت خود را با کسانی بگذرانید که می‌توان از آنها چیزی تازه آموخت!

– فراموش نکنید: جهان بازنمایی از خود ماست!  
– هدف تمام روان‌درمانی‌ها تغییر تصویری است که خود از خویش دارید!

– به خاطر بسپار: گناهکار را دوست بدار، اما از گناه بیزار باش!  
– همیشه یادتان باشد که این تنها جسمی است که به ما داده شده است، ورزش کنید و جسم خود را پاکیزه و ورزیده نگاه دارید!

— یادت باشد: هر فکری که از ذهن شما می‌گذرد، در یک چشم برهم زدن بر ترکیبات شیمیایی بدن تأثیر می‌گذارد. تصور کنید در یک سرازیری جاده، کامیونی ناگهانی جلوی شما می‌پیچد! چه احساسی دارید؟ پس الکار خوب را به خود راه دهید!

— همیشه از افراد برتر، نونقر و منفی‌باف فاصله بگیرید!  
— یادتان باشد: مهمترین چیز، نیتی است که در پهن داد و ستدتان نهفته است!

— هرچه بیشتر ببخشید، بیشتر دریافت می‌کنید، زیرا هر آنچه که در زندگی ارزش داشته باشد، فقط زمانی فزونی می‌یابد که بخشیده شود!

— بهترین راه برای رسیدن به هدف خود، کمک کردن به دیگران است برای رسیدن به هدفشان!

— هرگاه به انتخابی دست می‌زنید، این دو سوال را از خود بکنید:  
۱- عواقب این انتخاب چه خواهد بود؟

۲- آیا برای من و اطرافیانم توفیق و شادمانی به بار خواهد آورد؟  
— به یاد بسپار: توجه، نیرو می‌بخشد و قصد، متحول می‌سازد؛ به هرچه توجه خود را معطوف کنید، در زندگیتان نیرومندتر می‌شود!  
— خواست خداوند از ما این است که مدام از خود بپرسیم: چگونه می‌توانیم به بشریت خدمت کنیم؟

— کسی که تصور کند تواناست، سرانجام جایگاهش را می‌یابد!  
— یادت باشد: بزرگترین توانمندی، قابل اعتماد بودن است!  
— فراموش نکنید! از طریق پلکان مارپیج است که فرد به قسمت فوقانی ساختمان می‌رسد!

— به خاطر بسیار: همان طوری که الماس بدون تراش صیقل نمی‌یابد، انسان نیز بدون مراجعه با سختی‌ها آبدیده و با تجربه نمی‌شود!

— خالص‌ترین سنگ از سوزان‌ترین کوره حاصل می‌گردد و روشن‌ترین آسمان از سهمگین‌ترین توفان‌ها، و بهترین انسان از...؟! (خودتان بگویید!)

— حتی‌المقدور شخص را پند داده و راهنمایی کنید، اگر کارگر نبیند، این مسئولیت و وظیفه را به ناملایمات و تنگناها واگذار کن! — با خود بگو: آنچه مرا ننگد، بدون تردید سبب آسیب دیدگی من می‌شود!

— فراموش مکن: پیش از آنکه از تو خواسته شود، اندرزه‌های خود را عرضه مدار!

— گوش کن، (راه) می‌گویند: ما برای شخصی که با گام‌های استوار به پیش می‌تازد، خود را می‌گشایم!

— پادشاه باشد: جاه‌طلبی، یعنی شاه فخر تمامی پیشرفت‌ها!

— خون‌سردیت را حفظ کن تا برهمگان ملط شوی!

— هر واقعه ابتدا به صورت رویاست، آنگاه اتفاق می‌افتد!

— جای ناسف! بسیاری از ما بی‌دلیل غمگینیم، ولی برای شاد

بودن، حتماً دلیل می‌طلبیم!

— می‌خواهیم با شادمانی به هدف برسیم، نه اینکه ابتدا به هدف

برسیم و آنگاه شادمانی کنیم!

— فراموشی مکن: خیلی‌ها این فکر غلط را دارند که پول باعث

اسراف، ابتذال، انحراف و آلودگی است. لطفاً تو از آنها نباش!

— یادت باشد: یک روز به یاد رفتار امروزت می‌افتی و خنده‌ات می‌گیره!

— فراموش مکن: این ذهن ماست که شر را به خیر مبدل می‌کند و غم و شادی و فقر و ثروت می‌آفریند!

— هرگز مشکلات را به شخص نسبت ندهید، مشکلات را وسیله‌ای برای کسب تجربه در نظر بگیرید و با استفاده از این تجارب، راه خود را بسوی هدف، باز کنید و به خاطر وجود مشکلات شکرگزار باشید!

— به یاد بسیار: عادت، یا بهترین خدمتکارماست یا بدترین اربابمان!

— بسیاری از ما (بد حال، بودن را طبیعی می‌دانیم، اما برای «خوش حال، بودن باید دلیلی داشته باشیم!

— به خاطر بسیار: یقین بدانید که در پس همه گرفتاری‌ها حکمتی است، هر اتفاقی که در زندگی می‌افتد دارای دلیل و مقصودی است!

— فراموش مکن: با احساس شکرگزاری زندگی کنید!

— یادت باشد: رمز شادمانی، بخشندگی است!

— دانستن کافی نیست، باید به دانسته‌ای خود عمل کرد!

— اگر کارهایی که قادر به انجامشان هستیم، انجام می‌دادیم،

خودمان جداً شگفت‌زده می‌شدیم!

— فراموش مکن: راه حل‌های بزرگ را افرادی آغاز می‌کنند که

قدم‌های کوچک اما پیگیر برمی‌دارند!

— غلبه بر مشکلات است که شخصیت آدمی را شکل می‌دهد!

— به خاطر بسیار: سعی نکنید موجودی کامل باشید، فقط نمونه‌ای

از انسان عالی باشید!

– تردید نکنید! در هر لحظه از زندگی، معرفت ما از حقیقت در بیوته

آزمایش فرار می‌گیرد!

– به خاطر بسیار: علت کمرویی، فکر غلط است. تحقیر را از خود

دور کنید!

– به خود ایمان داشته باشید تا ببینید که قدرت پروردگار چگونه

آرزوهایتان را برآورده می‌سازد!

– با خود بخوانید: از این لحظه به بعد موفقیت از آن من خواهد

بود!

– فراموش نکنید: در کشاکش زندگی، خداوند را به صورت بار

مشفق و راهنمای خاموش خود در نظر داشته باشید!

– هر شب بخوانید: من انسانی هستم امیدوار و خوش‌بین که هیچ

کینه و بخلی نسبت به هیچ کس ندارم؛ ترس و تشویش و تردید را از

خود دور می‌سازم و جای آن را امید و اعتماد به نفس می‌نشانم!

– یادت باشد: هدایت اراده در مسیر درست، اولین شرط موفقیت

به‌شمار می‌رود!

– هر روز با خود بخوانید: من برای کسب توانگری، به انسان‌ها و

اوضاع و شرایط متکی نیستم. منشاء توانگری من خداست و هم

اکنون از راه‌های ویژه خودش توانگری و برکات را به من می‌رساند!

– با خود بخوان: خدا تنها منشاء رزق و روزی من است!

– باید خودتان را از شر آنچه که نمی‌خواهید، خلاص کنید تا برای

آنچه می‌خواهید، جا بگشایید!

– اگر به اندازه کافی بر روی یک هدف تمرکز کنید، حتماً آن را

به دست می‌آورید. همواره در ذهنتان هدفی معین داشته باشید و آن را بر روی کاغذ بیاورید، هرگز بی هدف این سو آن سو ننزید!

— اگر می‌دانستید که اعتقاد به شر، چه به روز شما می‌آورد،

بی‌درتک ذهنتان را از هر باور منفی پاک می‌کردید!

— اگر ندانید که چه می‌خواهید و هدفی معین نداشته باشید،

ذهنتان اوضاع و شرایطی آشفته به بار می‌آورد. به همین دلیل، زندگی

افراد بی‌هدف سرشار از آشفتگی است!

— هر روز سر ساعت معین بنشینید و آنچه را که موهبتی بزرگ

می‌دانید، بنویسید؛ با انجام این کار برای خود ثمرانی نیکو

می‌آفرینید؛ امتحان کنید!

— از خواسته‌های خود فهرستی تهیه کنید و برای آن تاریخ

بگذارید، اما نگذارید کسی از آن باخبر شود!

— یادتان باشد: انسان سخاوتمند، سعادت‌مند می‌شود؛ هر که

سیراب کند، سیراب خواهد شد!

— جوهر مابعی که جسمتان را تشکیل می‌دهد از شعور و اقتداری

سرشار است که به اندیشه‌هایتان خوراک می‌رساند. وقتی اندیشه‌های

متعالی را در سر می‌پرورانید، گاه از سرعت شغای جسمانی با

سلامت تابناک خود به حیرت می‌افتید!

— هرگونه بیماری در جسم، نشانه نوعی ناپاکی در ذهن است.

هرگز به علت پاکی و خوبی‌هایتان بیمار نمی‌شوید، بیماری نمایانگر

بی‌قراری و ناآرامی ذهن است!

— فراموش مکن: درست اندیشیدن، بزرگترین شکل رستگاری

است و به تندرستی منجر می‌شود!



— آن چنان که آدمی در دل فکر می‌کند، جسمش همان‌گونه است!  
— به خاطر بسیار: اگر آدمی با اندیشه‌ای پلید سخن بگوید یا عمل  
کند، درد به دنبالش خواهد آمد!

— بادت باشد: برای دستیابی به آرامش، هرگونه طعنه و ریشخند و  
گله و شکایت را از گفتارتان حذف کنید!  
— آدمیان به اعمال نادرست دست می‌زنند، زیرا نادرست  
می‌اندیشند!

— به خاطر بسیار: وقتی از کسی یا وضعیتی متنفرید، با حلقه‌ای  
عاطفی که از فولاد محکمتر است، به آن شخص یا آن وضعیت متصل  
شوید!

— به یاد داشته باش: راز شادمانی آن است که هرگز شبی را با این  
اندیشه که در گوشه‌ای از جهان با کسی دشمنی دارید، سربربالین  
تگذارید!

— مراقب باشید! هرکلامی که بر زبان جاری شود، سرشار از نیرویی  
شدید به پیش می‌رود، کلام نیکو از نیروی حیات و سلامت و سعادت  
آکنده است!

— هراندیشه‌ای که از سرتان می‌گذرد، دارای قدرتی ویژه است؛  
هرکلامی که بر زیانتان جاری می‌شود در سراسر جسم شما، در  
بکایک یاخته‌های ذهن و هستی و وجودتان امواجی تولید می‌کنند!  
— توجه کنید! انتقاد سبب روماتیسم می‌شود. کلمات ناهماهنگ و  
انتقادآمیز، خون را مسموم می‌کند و این سموم در مفاصل رسوب  
می‌دهند. عدم عفو و بخشایش، عمده‌ترین علت بیماری است، زیرا  
تصلب شرایین می‌آورد و کبد را صفت می‌کند و به بینایی صدمه

می زند!

– هر صبح جلوی آینه بایستید و با صدای بلند بخوانید: من آدمی هستم نیرومند، خوش قلب، شاد، امیدوار، خوشبخت، متعادل و خیرخواه. من ترس را به دل راه نخواهم داد و از سر امواج خروشان و متلاطم زندگی گذر خواهم کرد و سهمگین ترین توفان‌ها در مقابل من سر فرود می آورند!

– فراموش نکنید: انسان مانند دو چرخه است که اگر مشکلات بر او سوار نشوند، تعادلش برهم می خورد!

– به خاطر بسیار: همیشه به نتیجه بخش بودن گفتار و اعمال خود ایمان داشته باشید!

– به خاطر بسیاری: عادت‌های درست هم مانند عادت‌های بد پس از تمرین پدید می آیند!

– هیچ گاه! هیچ گاه! هیچ کس را بالاتر از خود قرار ندهید!  
– با تمام توان بکوشید افرادی را که در گذشته به شما بدی کرده‌اند، ببخشید!!

– یادتان باشد: هم‌رنگ جماعت نشوید! بپذیرید که تنها هستید!!

– توجه! توجه! سفره دل خود را برای همه باز نکنید!

– می‌دانید چرا کودکان راحت‌تر با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند؟ دقیقاً به خاطر آنکه کمتر از یکدیگر انتظار دارند و درباره رفتار و سخن خود یا طرف مقابل به تفکر و تحلیل نمی‌پردازند؛ به همین دلیل روابطشان ساده‌تر، صمیمانه‌تر و شادمانه‌تر است. بیایید از کودکان بیاموزیم!!

– به یاد بسیار: رمز آرامش درونی و استقلال واقعی شما در آن

- است که خود را از قید و بندهای توقع! خلاص کنید!
- برای آسوده زیستن! دیگران را همان طور که هستند، بپذیر!
- فراموش نکنید: هرچه کم توقع تر باشید، آسوده تر زندگی خواهید کرد!
- به خاطر بسیار: دنیا چون پلی است، از آن بگذرید، اما بر روی آن خانه نسازید!
- یادت باشد: وقتی خود را با تمام حضور خویش به خدا تسلیم کنید، از هرگونه تقدیری رها می شوید!
- به خاطر بسیار: تصمیم مثل ماهی است؛ گرفتنش آسان و نگهدارش سخت می باشد!
- سکوت را بیاموز، زیرا در سکوت کلامی را می شنوید که به تنبایی می تواند همه تردیدها و پرسش های ما را به پایان رساند!
- بیاموز خاموشی را تا خدایی که زبان را به تو ارزانی داشت، با تو سخن گوید!
- امروز و همین الان از خود سوال کن؛ چرا نگران فردا باشم؟ آن کسی که همه عمر از من مراقبت کرده است، آیا فردا مراقب من نخواهد بود؟
- هیچ گاه خودت را با دیگران مقایسه نکن، زیرا که دچار غرور یا ضعف خواهی شد!
- بگذار زندگی ات، سادگی، دلسوزی، تواضع، عشق، خدمت، بی خویشی و ایثار باشد!
- از یاد مبر: اگر به دامان نیلوفرین خداوند متوسل شوی، آنجا زیبایی، سرور و آرامش حقیقی را در می یابی!

- یادت باشد: سر خط وقتی می‌خواهی بنویسی زندگی، نیم  
نگاهی هم به انتهای خط داشته باش که کج نروی!  
- فراموش نکن: کسی که در روی زمین ستاره‌ای را نبیند، هرگز در  
آسمان آن را نخواهد یافت!

- فراموش نکن: عشق یعنی، رها کردن ترس!  
- ما چیزی جز باورهای خودمان نیستیم!  
- یاد گرفتم، هرآنچه به دیگران می‌دهم، در واقع به خودم داده  
می‌شود!

- باور کنید، هرآنچه را که امروز روی می‌دهد، از قبل آن را  
درخواست کرده‌اید!

- به هوش باشید! تا همواره در کوچه باغ‌های عطرآگین و  
آفتابی روح خویش گام بردارید و فقط یارانی را به سراچه دل  
خویش راه بدهید که جز خیرتان رانمی‌خواهند!  
- تردید نکنید! اگر افکارتان پاک و عاقلانه باشد، رفتار و اعمالتان  
نیز چنان خواهد بود!

- یادت باشد: هر انسانی مخلوق افکار روزانه خویش است!  
- هر صبح بخوانید: اوست که نجات‌دهنده و باعث رستگاری  
است و حضور اوست که راه حل هر معما را می‌شود!  
- دنیا به شما همان ارزشی را خواهد بخشید که شما در ذهنیات  
خویش برای خودتان قایل شده‌اید!

- به خاطر بسیار: دل آدمی از میوه دهانش پر می‌شود و از محصول  
لب‌هایش سیر می‌گردد؛ موت و حیات در قدرت زبان است!  
- اگر اندیشه‌ها و گفتار آدمی سرشار از شکرگزاری و حمد و ثنا و

عاری از سرزنی و ملامت باشد، قطعاً سلامت و شادابی افزونتر را تجربه خواهد کرد!

— به خاطر داشته باش: اولین قسمت ایمانی که مردم از دست می دهند، ایمان به خودشان است!

— یادت باشد: شکرگزاری از پریشانی و فشار می‌کاهد و بیماری را درمان می‌کند!

— فراموش مکن: همه نظام‌های شفاء، شادمانی را از موثرترین عوامل بازگشت سلامت دانسته‌اند!

— به یاد داشته باش: اگر گرفتار مشکلات مالی هستی، احتمالاً ناسپاس و تلخ‌بین بوده‌ای. هیچ چیز سریعتر از تلخ‌بینی و ناسپاسی جیب یا حساب بانکی انسان را خالی نمی‌کند!

— هیچ‌گاه اقتدار سنایش را دست کم نگیرید، نه تنها شاه کلید زندگی، بلکه داروی تمامی ناخوشی‌های دنیاست، آرام و خاموش از صبح تا شام از لحظه‌ای که چشم می‌کشاید، تا لحظه‌ای که چشم‌ها را فرو می‌بندید، شاکر و حق‌شناس باشید تا آوار شگرف آن را ببینید!

— هرگاه اندیشه‌ای آکنده از نفرت و انزجار از سر آدمی می‌گذرد، سعی مبلک در تن او ایجاد می‌شود!

— یکی از شرایط تندرستی، هماهنگی با دیگران است!

— یادداشت کنید: به جای توجه به ناملایمات، برکت‌ها و موهبت‌های زندگیتان را برشمارید!

— از ظاهر امور نترسید، فقط به خود بگویید: آرام باش! یقین بدان که عظیم‌ترین موهبت در راه است!

— به یاد بسپار: وقتی نمی‌بخشید، جهان نیز به شما نمی‌بخشد!

– وقتی نمی بخشید، چیزی از شما رسوده و با به زور گرفته می شود!

– توجه کنید! هرکجا پولتان می رود، ایمانتان نیز همان جا خواهد رفت!

– فراموش مکن: یک بار که باوری را در خود پرورش دادید، باور دیگری به دنبال آن خواهد آمد!

– راه برو و به خدا فرصت بده که برای تو و با تو کار کند!

– اگر تصمیم بگیرید که می خواهید مابقی عمرتان را زیبا، جوان و مناسب بمانید، خواهید ماند؛ به همین سادگی!

– فراموش مکن: جوهر تو در اوج بحران ها و ناملایمات پدیدار می گردد!

– فراموش نکنید: وقتی به قضاوت دیگران می نشینید به گونه ای درباره خود قضاوت می کنید!

– وقتی از دیگران نفرت دارید، در حقیقت از خود متنفر هستید!

– فراموش مکن: هرچقدر فهم و درک انسان فزونی یابد، به همان نسبت نیز از جنگ و جدل های بیهوده احتراز می جوید!

– ما همانی هستیم که پیوسته و آگاهانه و مداوم به آن می اندیشیم!

– به باد بسیار: کسی که به متوسط الحالی دلخوش دارد، وضعش فلاکت بار خواهد بود!

– هدف، مورتوری است که زندگی ات را می راند!

– سعی کن به جای اینکه یک پیانو باشی، نوازنده اش باشی!

– یادت باشد: کسی که طالب گلی رز است، باید به خار احترام بگذارد!

- گنت را از تن درآورده و در دنیا گرد و خاک راه بینداز!
- به خاطر گذشته کلاهدت را بردار یعنی، «پوزش» و برای آینده گنت را از تن درآور یعنی، «تلاش»!
- مراقب باش! زیرا ارتباط یعنی، برجای گذاشتن بخشی از وجود خویش در فرد دیگری!
- به خاطر بسیار: یک ارتباط خوب مثل قهوه بدون شیر، خواب را از چشمان می‌ریابد!
- یادت باشد: که مانند یک اندیشمند بیندیش، لیکن با زبان مردم با آنها ارتباط برقرار ساز!
- در صفحه ذهن یادداشت کن: اگر همزمان دو خرگوش را تعقیب کنی، هرچفتشان را از دست خواهی داد!
- بر خلاف باد حرکت کردن غالباً موجب کامیابی ما می‌شود!
- فراموش مکن: اگرچه ممکن است روزها چیزی سرشان نشود، لیکن سال‌ها بسیار آموزنده می‌باشند!
- به یاد بسیار: شکست خوردگان دو گروهند: آنهایی که اندیشیدند، لیکن عمل نکردند - آنهایی که عمل کردند، لیکن پیشاپیش اندیشه نکردند!
- فراموش مکن: ذات و ماهیت انسان این گونه است که چنانچه به پیش نرود، عقب گرد خواهد کرد!
- یادداشت کن: کسی که افزون نشود، کاسته خواهد شد!
- فراموش مکن: کامیابی فرزند شهامت و بی‌باکی است!
- به خاطر بسیار: هرچه بیشتر درمورد آنچه که نمی‌خواهیم تمرکز کنیم، بیشتر به طرف آن کشیده می‌شویم!

— به یاد بسیار: کینه، رشک، حسد؛ سنگ‌هایی هستند که چون به آسمان بیندازید بر سر خودتان خواهند خورد. از خوشحالی و رفاه مردم خوشحال بشوید و بر آنها غبطه نخورید!

— اگر افکار عاقلانه‌ای به سر راه دهید، اعمال و تصمیمات‌تان نیز معقول و موجه خواهند بود!

— افکار نفرت‌آلود، به‌سان سم مهلک در بدن است؛ پس به فکر بدی کردن به دیگران نیفتید که خودتان نیز مسموم خواهید شد!

— فراموش مکن: ترس چیزی نیست جز بازتاب افکار منفی شما، پس لطفاً آن را با افکار سازنده و مثبت عوض کنید!

— عشق، خوبی، مهربانی، شادی، خیرخواهی، هرگز پیر نمی‌شوند؛ آنها را در خود بارور کنید تا همواره روحاً و جسماً جوان بمانید!

— به یاد بسیار: برای آنان که می‌دانند چگونه بنگرند، هیچ چیز در این پایین، ناپاک نیست؛ به عکس، همه چیز مقدس است!

— هرکس به اندازه فکر و عقیده‌اش، جوان؛ به اندازه باورش، نیرومند و به قدر اندیشه‌اش، منید می‌باشد، پس جوان ماندن بستگی به فکر شخص دارد!

— دوران پیری هنگامی فرا می‌رسد که عشق به زندگی در شخصی بمیرد، آدم‌های عبوس و بدخلق و ستیزه‌جو زودتر پیر می‌شوند!

— فراموش مکن: راز جوانی در عشق، شادی و آرامش باطنی قرار دارد!

— اگر کاری انجام نشده، این ما هستیم که بودن در آن حال را برگزیده‌ایم. اگر تمامی آنچه که باید باشیم، نمی‌شویم، این ما هستیم



که نزن به دگرگونی نمی‌دهیم!

— به خاطر بسیار: همان‌گونه که تسلیم آب، سنگ سرسخت را می‌شکافد؛ تسلیم به زندگی نیز، حل ناشدنی را حل می‌کند!  
— بادداشت کن: آن‌کس که در حال تولد نباشد، در حال مرگ است!

— فراموش نکنید: زندگی هدف نیست، فرآیند است!  
— فراموش من: تاریخ بشریت مملو از نمونه‌های بارز پافشاری است!

— به یاد بسیار: تراژدی زندگی، مرگ نیست، بلکه آنچه درون تو به هنگام زنده‌بودن می‌میرد تراژدی است!

— پافشاری جزء مشترک تمامی موفقیت‌های چشمگیر است!  
— برای به‌دست آوردن هرچیز باید ابتدا بتوانیم خود را متقاعد سازیم که ارزش و استحقاق آن را داریم، وقتی در ضمیر هشیار و ناهشیار ما این احساس ارزش به‌وجود آمد، آنگاه اغلب خواسته‌ها و نیازهای ما، جامه واقعیت بخود می‌پوشند و یکی از بهترین راههای به‌وجود آمدن این حس، درخواست کردن است!  
— ما فقط یک بار زندگی می‌کنیم؛ حال اگر طوماری از دلایلی که من نتوانستم، با خود به گور ببریم، تنها معنی‌اش این است که نتوانستیم!

— یادت نره! در حالی که با زمستان سر می‌کنی، در انتظار بهار باش!  
سببه یاد بسیار: فراغت را ضرورت بدانید، نه یک هدف!

— همواره باید در انتظار بنبود اوضاع بود، اما مشکل این است که خیلی‌ها زود مابوس می‌شوند و میدان را خالی می‌کنند، غافل از آنکه:

دوایان شب سیه سپید است!

- فراموش مکن: یک درخت تنومند و عظیم با یک دانه آغاز می‌شود و طولانی‌ترین سفرها با اولین گام!

- به خاطر بسیار: هر جا هستید، همان جا نقطه آغاز است. تلاش بیشتر امروز، سازنده فردای مضاوت شماست!

- به یاد بسیار: برای موفقیت، کافی است تلاشی همه‌جانبه، هوشمندانه و پیگیر به کار بیندیم!

- به خاطر بسیار: آنچه سرنوشت زندگی ما را تعیین می‌کند، تصمیم ماست نه شرایط!

- به یاد داشته باش: هرگز جمله‌های (پول ندارم) و یا (امکان ندارد) را به کار نبرید، مراقب باشید، کلام انرژی‌زاست!

- یادت باشد: هیچ مشکلی دائمی نیست!

- از این جملات: (من نمی‌توانم این کار را انجام دهم) و یا (پیر شده‌ام و از من گذشته است) یا (گلیم بخت کسی را که بافته‌اند سیاه) یا (پارتی و پشتیبانی ندارم) به شدت پرهیزید. درون خویش را لبریز کنید از جملات: (من قادر هستم، زیرا روح خداوند در من حضور دارد) یا (من متکی به قدرت مطلق هستم که جهان در دست اوست) یا (پیری مخصوص حیوانات و نباتات است، من هرگز پیر نخواهم شد) فراموش نکنید: زندگی هرکس بازتاب اندیشه‌های اوست!

- سلامتی و شادی را انتخاب کنید، دوستی را بر خصومت ترجیح دهید، با مردم صمیمی، عاشق و گشاده رو باشید و ثمرات آن را ببینید!

- به خاطر بسیار: هر ایده‌ای در سر داشته باشید، در صورت

داشتن ایمان شاهد تحقق آن نیز خواهید بود!

– به یاد داشته باش: منشاء هر بیماری از روح و فکر آدمی است،  
هر عارضه جسمی ابتدا در روح ما و می‌کند و بعد سراغ جسم می‌آید!  
– به مفهوم ایمان پی ببرید، بدانید که ایمان جز اندیشه شما نیست

و بنابراین، هر چه می‌اندیشید، همان را خلق می‌کنید!

– فراموش مکن: هرگز به بیماری، بدبختی، درد و رنج نبندیشد که  
به سراغتان خواهد آمد!

– همیشه به خود تلقین کنید: «روز به روز وضعم بهتر می‌شود.»

– شما اگر کاملاً آرامش داشته باشید و بگذارید افکارهای ذهنی به

شما برسد، اطلاعات باور نکردنی به دست می‌آورید!

– به خاطر بسیار: هیچ راهی برای آشنایی با خود بهتر از این

نیست که ارتباطی با قدرتی بزرگتر از خودتان برقرار کنید!

– گوش کنید به سخن خداوند که می‌گوید: کاری که شما به نام من

بخواهید، انجامش خواهم داد!

– هر کاری را که حقیقتاً بخواهید انجام دهید، می‌توانید! حدی

وجود ندارد؛ هیچ چیز برای خدا غیر ممکن نیست!

– هیچ فرد ناقص‌العضوی نیست که سرانجام از نقص خود بهره

نگرفته باشد!

– تردیدهای ما خیانت کارند؛ ما را از امتحان فرصت‌هایی که

به دست می‌آوریم، باز می‌دارند و از نعمت‌هایی که می‌توانیم استفاده

کنیم، محرومان می‌سازند!

– دنیا با انسان معامله متقابل می‌کند، اگر بخندید، به روی شما

می‌خندد؛ اگر چین بر ابرو بکشید، او هم مقابل شما ابرو درهم

می کشد؛ اگر آواز بخوانید، به مجالس شادمانی دعوت می شوید؛ اگر مضکر باشید، در کنار اندیشمندان قرار می گیرید؛ اگر مهربان باشید، در اطراف خود مردمی را می بینید که همه، شما را دوست دارند و در گنجینه ی دل ها را به رویتان باز می کنند!

— به یاد داشته باش: کسی که راه غلطی را می رود، بیشتر شانس آن را دارد که به راه درست آید؛ تا کسی که راه درست را غلط می رود!

— به باد بسیار: خوش بینی و خوش رویی، نماد ظاهری ایمان است! — چه می خواهی؟ همه چیز مال توست؛ راهت را در برابرت باز است. نور حقیقت برای تو می درخشد، پس نایست و نپرس، به راحتی پیش برو و شخصیت خود را نشان بده!

— هرکار درست و هر فکر شایسته به چهره انسان زیبایی می بخشد! — فراموش مکن: پیری چیزی نیست، جز کمال جوانی! صورتی پرپوره تر و بهتری از جوانی است!

— هرگز پیر نشوید، آثار سال های پیش، غم ها، محنت ها و اشک همراهِ گذشته پاک شده و از میان رفته است. مغز بزرگی که دوست دارد و متأثر می شود، از نیکی ها خود نشاط می یابد؛ هر قدر سال ها بر او بگذرد، زیباتر می شود و عاقلتر؛ هرگز پیر نشوید!

— یادداشت کنید: می دانید پیری چیست؟ در یک کلام! کردگی دوم!

— اگر مقصد خود را بدانی، بشیناً به آنجا خواهی رسید!

— سعی کنید مثل توب باشید، زیرا توب هر چه محکمتر به زمین می خورد، بیشتر اوج می گیرد!

— به خاطر بسیار: با حس عشق و مهربانی، زنجیر تشو را پاک کنید!

- فراموش نکنید: برای تحقق آرزوهایمان تا ابد وقت نداریم!  
- از خود بی‌پرس: اگر دیگران بتوانند مرا به خشم درآورند،  
می‌توانند بر من تسلط یابند. چرا باید به دیگران چنین قدرتی بدهم که  
زندگی مرا تحت تأثیر قرار دهند؟!

- فراموش مکن: انسان، شجاع متولد نمی‌شود، شجاعت اکتسابی  
است!

- یکی از راههای ترقی، کمک به ترقی دیگران است!  
- به یاد داشته باش: اگر می‌خواهید موفق شوید، یک چیز را کنار  
بگذارید و آن، هم‌رنگی یا جماعت است!

- فراموش مکن: مهم نیست چند بار زمین می‌خورید، مهم آن  
است که چند بار بلند می‌شوید!

- یادت باشد: به نظر من، زندگی بهتر از مرگ است! حداقل  
به خاطر لبخند مادر، دل یک دوست که به خاطر ما می‌تپد و یک  
بشقاب چینی!

- یادداشت کن: هر شب را شب عید بدانید!  
- انتقاد دیگران را فرصتی بدانید برای تحلیل خویش!  
- فراموش مکن: در زندگی لحظاتی است که اگر اشکی بسزیم،  
انسان‌های بهتری می‌شویم!

- به نظر من محتوای ظرف اهمیت دارد، نه برجیب روی آن!  
- یادت باشد: تا خم نشوید کسی نمی‌تواند سوارتان بشود!  
- به خاطر بسیار: هرگاه دیدید کسی به موفقیتی رسیده که شما  
نرسیده‌اید، بداتید او کارهایی کرده که شما نکرده‌اید!

- کامیابی، حاصل کمال‌طلبی، سخت‌کوشی، پندگرفتن از

شکست و ثبات داشتن برای رسیدن به هدف و پشتکار است!  
 - اولین فکری که پس از بیداری صبحگاهی به نظرمان می‌رسد،  
 مانند: سنگی است که در استخر آرامی بیندازید؛ سنگ امواجی پدید  
 می‌آورد که بر همه چیزهای درون و بیرون استخر اثر می‌گذارد!  
 - به یاد بسیار: از آنجا که تفکر فرایند پریشی و پاسخ است، لذا  
 اولین سوالی که صبح‌ها از خودمان می‌کنیم، تأثیر مستقیمی بر روحیه  
 ما تا پایان روز و چه بسا تا پایان عمر دارد!

- همیشه با خدای خود بخوانید: الهی! ما را آن ده که ما را آن به!  
 - به خاطر بسیار: تنها عامل رنج انسان، نفس اوست!  
 - با ایمان، شهامت و اطمینان راههای زندگی را درنورد و آگاه باش  
 که پیوسته «یگانه» ای با توست!

- یقین بدان هر جا که هستی، «او» از تو محافظت می‌کند،  
 و اهنمایی و هدایت می‌کند، به راستی وقتی خداوند در این نزدیکی  
 است چرا دچار بیم می‌شوی؟  
 - آیا به راستی می‌خواهی که خواست خداوند را انجام دهی؟  
 نخست خودت را به خدا بسیار تا «او» از طریق تو کار خود را انجام  
 دهد!

- به خاطر بسیار: با نگران شدن نمی‌توانید اوضاع را تغییر دهید.  
 معجزه زمانی روی می‌دهد که مشکلاتتان را به خدا بسپارید و آنها را  
 فراموش کنید!

- می‌دانید خشم با ما چه می‌کند؟ ما را به هیئت دیوان در  
 می‌آورد، چهره‌مان را زشت می‌کند و زیبایی و عشق را به انهدام  
 می‌کشد!

— هر روز بخوانید: خداوند! مرا بیاموز که به «تو» عشق بورزم،

مرا متبرک کن تا شب و روز بر دامن نیلوفرین «تو» تعمق کنم!

— یادت باشد: سکوت را در پیش گیرید، به اعماق وجود خود فرو

روید. در اعماق درون ما فروغ خرد و معرفت الهی حضور دارد!

— از عیب جویی پرهیزید، اگر به عیب جویی در دیگران پردازید،

هیچگاه سرور حقیقی را تجربه نخواهید کرد. — بگذار مضمون

زندگی ات: سادگی، دلوزی، تواضع، عشق، خدمت، و ایثار باشد!

— یادت باشد: هیچکس را قضاوت نکن، هیچکس را سرزنش

نکن، فقط اشتباهات و ضعف خود را سرزنش کن، بی آنکه

صبوریات از دست رود یا افسرده شوی!

— هر آنچه اتفاق افتاده است باید روی می داده است، پس دیگر نه

نگران گذشته باش و نه از آینده بیمناک!

— به خاطر بسیار: به دامن نیلوفرین خداوند متصل شو، آنجا

زیبایی، سرور و آرامش حقیقی را دریاب!

— فراموش نکن! آن کس که تو را تحقیر می کند، دوست حقیقی

نوست، زیرا دروازه های لطف بی انتهای خداوند را بر تو می گشاید!

— همه ما حاصل عشق هستیم! حاصل عشق و مهربانی و وفاداری

پدر و مادرمان! اکنون برای عشق چه کرده ایم؟

— نادانی دلیل شکست نیست، زیرا خود ما هستیم که

هر محدودیتی را بر خود تحمیل می کنیم. بزودی خواهی دانست که تو

نمونه کوچکی از خالق کائنات هستی و لذا هیچ عاملی تو را محدود

نمی کند، مگر آنچه که خودت آن را در ذهن خویش پذیرفته باشی!

— آیا آنقدر جسارت دارید که خود را از میان جمع بیرون بکشید؟

اگر چنین باشد چیز چندانی نیست که به کمک نیروی ایمان نتوانید به آن برسید!

– یادداشت کنید: آن هنگام که شکست خوردم، به اندازه اکنون

زیرک نبودم، ولی کیست که با گذشت زمان زیرکتر نشود؟

– به خاطر داشته باش: اگر از هر چیزی بهترینش را نداری، از

هر چیزی که داری، بهترین استفاده را بکن!

– فرصت‌ها را بشناسید که بیرون بروید و با جامی طلائی برگردید!

– تنها کسانی تحقیر می‌شوند که بگذارند تحقیرشان کنند!

– در زندگی زمانی می‌رسد که از احساس بد، اعمال بد، و ظاهر بد

خسته می‌شوی. وقتی چنین زمانی آمد، بی درنگ از جا بجنب!

– به خاطر بسیار: پیروز نشدن پذیرفتنی است، ولی کوشش

نکردن، نه!

– با خود بخوان: من آدم خوشبختی هستم، زیرا خودم و دیگران را

دوست دارم، روزی سه بار از ته دل می‌بخندم، مطالعه می‌کنم، نسبت

به خود و دیگران سخت گیر نیستم!

– یادت باشد: وقتی مشت خود را گره می‌کنید، نه کسی می‌تواند

چیزی را در کف دستتان بگذارد و نه شما می‌توانید چیزی را از جا

بلند کنید!

– به خاطر بسیار: ما سر تا سر روز مشغول هستیم، اما فقط مشغول

بودن کافی نیست؛ باید در باییم مشغول چه هستیم، زنبور عسل مشغول

است، پشه هم مشغول. زنبور تحسین می‌شود، اما پشه موجودی

آزاردهنده است!

– به خاطر بسیار: آیا می‌خواهید به کمال برسید؟ در این صورت



هر روز طوری سپری کنید که گویی آخرین روز عمرتان است!

— اگر در قلبتان عشق باشد، می‌توانید هر روز معجزه کنید!

— به خاطر بسیار: با نزول دادن دیگران نمی‌توانید ارتقاء یابید، به

همان اندازه که دست دیگران را بگیرید، به خودتان یاری رسانده‌اید.

قانون الهی چنین است!

— فراموش مکن: وسوسه به تنهایی، گناه محسوب نمی‌شود؛ اما

وقتی آن را بپذیریم به گناه تبدیل می‌شود!

— تا زمانی که خود را کاملاً به خدا تسلیم نکرده‌ایم، ایمن نیستیم!

— بادت باشد: وقتی به آن سوی حیات رخت برتندیم، از ما

نخواهند پرسید چه برنامه‌ای در سر داشتی؟ بلکه می‌پرسند: چه

کرده‌ای؟

— به خاطر بسیار: برای کسانی که در عشق خدا و در عشق به

بندگان زندگی می‌کنند، بهار جاودانه است!

— متبرک کسانی هستند که در خاموشی رنج می‌برند، رنج می‌برند

و لبخند می‌زنند. آنها ترنم فرشتگان را در هر ذره خواهند

شنید!

— فراموش مکن: هرافتادنی همان برخاستن است. آن‌کس که به

این حقیقت ایمان دارد، به راستی خودمند است!

— به درخت‌ها نگاه کن! در زمین ریشه دارند، اما سر به آسمان

گرفته‌اند و هیچگاه نمی‌پرسند چرا؟!!

— به خاطر بسیار: خودت را به خدا تسلیم کن، دیگر لازم نیست

نگران چیزی باشی، فرشتگان خدا پیش تو گام خواهند برداشت

و راه را باز خواهند کرد!

— حقیقت هیچگاه اشتباه نمی‌شود، اما در نحوه گفتن حقیقت است که ممکن است فرد دچار اشتباه شود؛ حقیقت را می‌توان طوری بیان کرد که دیگران را باری یا آسیب برساند. بنابراین، حقیقت را با عشق بیان کنید. کلام باید آمیزه‌ای از عشق و بیان باشد!

— هنگامی که یک گام به سوی خدا برمی‌داریم، خداوند ده قدم به سوی ما می‌آید، اما گام نخست را ما باید برداریم!

— اکثر افراد از ارزش خنده بی‌خبرند، خنده پای‌کننده روح، تقویت‌کننده جسم و ذهن است، اما نباید به دیگران خندید، باید همراه با دیگران بخندیم؛ پس بیاید ابتدا با خود بخندیم!

— یقین بدان! مرگ وجود ندارد، زیرا زندگی لایزال است. وقتی در این سو مردم می‌گویند: کسی مرده است، آن سو گفته می‌شود: کسی تولد یافته است. خورشیدی که در اینجا غروب می‌کند، در آن سو طلوع می‌کند!

— به یاد بساز: انتقاد از تلاش دیگران بسیار ساده است، اما تلاش کردن همراه با آنها بسیار دشوار است؛ انتقاد نکنید، بلکه عمل کنید! — قدر این لحظه کوئاه را بدانید و عصاره‌ی هر لحظه را بگیرید. این لحظه بزودی خواهد مُرد و خوب یا بد با همان شکل برنخواهد گشت!

— مطمئن باشید! هرکاری که انجام دهیم، چه مثبت چه منفی، حتماً نتیجه آن را می‌بینیم!

— ما مسئول نیستیم که به دیگران ثابت کنیم، چه کسی هستیم. کارهای ما نشان‌دهنده شخصیت ما است، واقعیت ما همان است که ظاهر می‌شود. مردم حق دارند که هرطور دلشان خواست فکر کنند،

- اما لازم نیست هرطور فکر کنند، همان طور باشند!
- به یاد بسیار: ناملايمات، موثرترین آموزگار زندگی است. هنگام بروز مشکلات باید شاد و شکرگزار باشیم، نه از این جهت که رنج بردن خوب است، بلکه به خاطر پیامدهای خوبی که دارد!
- ساده‌ترین راه برای پالایش ذهنی آن است که افکار فعلی خود را غربال کنیم و هرچه را که باعث تردید نسبت به خویشتن است، دور بریزیم!
- به خاطر داشته باش: اگر اعتماد به نفس نداشته باشید، در سابقه زندگی دوبار می‌بازید!
- به خاطر بسیار: مصیبت پیری این نیست که شخصی پیر شده باشد، مصیبت پیری این است که شخص، جوان مانده باشد!
- بزرگی را به کسی نمی‌بخشند، خود باید آن را به دست آورد!
- از پرسیدن چیزی که نمی‌دانم وحشتی ندارم، چرا باید بترسم؟ من مقصدی دارم، کمک کنید، راه را به من نشان دهید، این چه هیبی دارد؟
- تعداد کسانی که در کارها شکست می‌خورند، با تعداد کسانی که کار را نیمه‌کاره رها می‌کنند، رابطه مستقیم دارند!
- به خاطر بسیار: کسی که شهامت قبول خطر را نداشته باشد، در زندگی به مقصود نخواهد رسید!
- به جای این که مدام به گذشته بنگریم، خود را در بیست سال بعد تصور کنیم تا ببینیم امروز چه باید بکنیم که آن موقع به آنجا برسیم!
- پادشاه باشد: حتی وقایع اتفاقی هیچ‌گاه اتفاقی نیستند!

- یادداشت کن: به خاطر جشمانت سپاسگزار باش!  
 - به یاد بسپار: در محدوده امروز زندگی کن. از دایره ۲۴ ساعت آینده و ۲۴ ساعت گذشته خارج شو، هرچه می توانی در امروز زندگی کن. اگر امروز را خوب زندگی کنی، فرداهایتان بهتر می شود!  
 - به خاطر بسپار: سعی کنی که در آن واحد تنها به یک چیز بیندیشی!

- یادت باشد: هولناکترین ناباوری، ناباوری نسبت به خودتان است!

- به خاطر داشته باش: اغلب ما، بهتر، عاقلتر، قوی تر و شایسته تر از آن هستیم که می پنداریم!

- از قبل نگران صحبت نباشید، دهانتان را باز کنید و حرف بزنید!  
 ضمن صحبت می توانید اشکالات را برطرف کنید!

- از برنامه ریزی های و سواسی خیلی خیلی درست دست بکشید.  
 این قدر به فکر فردا نباشید. این قدر به فکر نتیجه کار نباشید!

- احساس موفقیت را در خود پرورش دهید و یقین بدانید که احساس موفقیت، موفقیت و احساس شکست، بالاخره شکست می آورد!

- گوش کنید! (پاولف) در بستر مرگ، رمز موفقیت را می گوید:  
 اشتیاق و استمرار!

- یادت باشد: دست کم روزی سه بار تمرین لبخند زدن کنی!  
 - از کنار حقایق منشی و بدبینی هایی که امکان تغییر آنها را ندارید، بی تفاوت بگذرید!

- به خاطر بسپار: بیروز شدن با شروع کردن آغاز می شود!

— یادت باشد؛ هراتفاق قبل از اینکه در دنیای واقعی رخ دهد، باید در منزه شما به وقوع پیوسته باشد!

— به یاد بسیار؛ همیشه آن چیزی گیرتان می آید که پیشتر به آن فکر کرده اید!

— سوال از (مایکل جردن) — بازیکن بسکتبال سیاهپوست آمریکا —  
علت موفقیت شما چیست؟ جواب: من حاضر نیستم در هیچ کاری  
به مقام دوم قناعت کنم!

— یادداشت کنید: فقط ده روز با خود بجنگید و اجازه ندهید هیچ  
فکر منتهی در ذهن شما بیاید. سپس ده روز به حل مشکل فکر کنید نه  
به خود مشکل، آنگاه شاهد رویش معجزه باشید!

— خداوند انسان را برای موفق شدن و موفقیت آورده است!  
— یادت باشد: آمدن انسان به این دنیا برای رنج کشیدن نیست،  
برای خوب زیستن و موفق شدن است!

— انسان به این دنیا آمد که خویش را بشناسد و از نیروهای الهی  
خود برای موفقیت مدد بگیرد!

— روزی ۳۰ دقیقه، خود را آن طور که دوست دارید، در پرده  
سینمای ذهن خود به تصویر بکشید!

— به خاطر بسیار: باورهای غلط و منتهی را درباره خود از ذهن  
بشوید و به جای آن باورهای خوب و موفق را جایگزین کنید!  
— یادت باشد: تو همانی که می اندیشی!

— باور آگاه ما هرچه باشد، بر ذهن ناآگاه ما اثر عینی و مستقیم دارد!  
— شکست های گذشته را در ذهن تکرار و خود را متضرر کردن،  
ناآگاه انسان را حنبر و ناشایست می کند و در نتیجه می فهمیم که ما

باید همیشه شکست بخوریم، چون لایق شکست هستیم!  
 - به یاد بسیار: همه ما مشکل داریم، ناامید و دلتنگ می شویم، ولی  
 نحوه برخورد با شکست هایمان است که بیش از هر چیز دیگر، زندگی  
 ما را شکل می بخشد!

- به خاطر بسیار: همیشه هدف خود را به طور زنده در ذهن خود  
 مجسم کنید و با هر لحظه لحظه آن زندگی کنید؛ با این کار به هدف  
 نزدیکتر و احساس اشتیاق و گرمی و خوشبختی می کنید!  
 - به خاطر داشته باش: اولین کار این است که از این اعضاء منفی  
 و که هیچ کاری از دستان بر نمی آید، رها شوید!  
 - به خاطر بسیارید: که گذشته شما، هیچ گاه با آینده تان برابری  
 نمی کند!

- به یاد باشد: هیچ مشکلی، دائمی نیست. هیچ مشکلی  
 نمی تواند بر تمام عمر من تأثیر بگذارد!

- به خاطر بسیار: والد دهنی برای ساخت دهنی لند (شادترین  
 نقطه زمین) ۳۰۲ بار جواب منفی توأم با تمسخر از بانک ها را شنید،  
 ولی با پشتکار بالاخره موفق شد!

- به یاد بسیار: تنها راه متحول کردن زندگی تان این است که یک  
 تصمیم واقعی بگیرید، تصمیم واقعی یعنی اینکه به جز رسیدن به  
 موفقیت تمام راههای دیگر را از ذهنتان پاک کنید!

- وقتی به چیزی باور داشته باشید، به مغزتان فرمانی بی چون و  
 چرا می دهید که عکس العملی مشخص از خود نشان دهد!

- به یاد باشد: اگر در مشکلی گیر کرده باشید، همیشه راهی برای  
 دگرگون کردن اوضاع هست!

— با خود بخوان: در زندگی ام شکست وجود ندارد، تا زمانی که از چیزی درس گرفته باشم، موفقم!

— فراموش مکن: اگر خداوند چیزی را به تأخیر اندازد، بدین معنا نیست که آن را از ما دریغ نموده است!

— ایمان یعنی، اعتقاد به آنچه اکنون قادر به دیدنش نیستید، پاداش آن نیز دیدن چیزی است که به آن اعتقاد دارید

— هر روز چند دقیقه این کار آسان ولی اساسی را انجام دهید: راحت و آرام روی صندلی بنشینید، پشت خود را صاف نگه دارید، چشمانتان را ببندید و سعی کنید ذهن هشیار خود را ساکت و آرام کنید. تمام افکار خود را بر آرامش و سکون متمرکز کنید. برای انجام این کار تمرکز بر تنفس مؤثر است. به محض اینکه تمام بدنتان آرام شد به سادگی گوش فرا دهید. از بدن خود آگاه شوید و سعی کنید احساس او را بفهمید. یاد بگیرید چگونه باید پیام‌های بدن خود را دریافت دارید!

— حواس خود را متوجه احساسات خود کنید. از خود بپرسید: احساسات در آن لحظه چیست؟ در مورد آنچه در وجودتان می‌گذرد با خود رو راست باشید. با احساسات خود گفتگو کنید. احساسات شما راه همواری است برای رسیدن به عمق وجودتان!

— همچنان که روزتان سپری می‌شود متوجه بدن و احساسات خود باشید. به محض روپارویی با افراد و موقعیت‌های مختلف یاد بگیرید که چطور ناظر وجود خود باشید. به سرنخ‌های باطنی خود گوش فرا دهید و بگذارید راهنمای شما باشد. آنگاه بی‌خواهید برد که اقتدار شخصی شما در حال شکوفایی است!

— در هر مورد بخصوص باید خود تصمیم گیرنده باشید و ببینید مخالفت شما باعث لطمه دیدنتان شده است یا نه!  
— از اوقاتی که بلبه می‌گویید ولی در واقع منظورتان ته است، آگاه باشید!

— سپس با دقت احساسات خود را زیر نظر بگیرید و به رابطه‌ی مستقیم بین حرف زدن از روی فکر و احساسی که در اثر اقتدار شخصی به وجود آمده است، توجه کنید. آگاهانه انتخاب کنید تا جزو عادات روزمره‌تان شود!

— یادت باشد: در زمینه تغییر افکار و ذهنیت خود به طور اصولی و معقول تمرین کنید، می‌توانید از وقایع جزیی مانند تهیه‌ی شام شروع کنید تا به مسایل جدی‌تر برسید، با اینکه این کار در مواردی حرکت آبکی تعبیر می‌شود، یکی از صفات مشخصه‌ی بشر در زمینه‌ی تغییر ذهنیت و یکی از اجزای ضروری عزت نفس است!

— از مسایل زندگی خود فهرستی تهیه کنید و موقعیت‌هایی را که در آن خود واقعی‌تان نبوده‌اید، کشف کنید!

— دلیل آن را از خود بپرسید و فکر کنید اگر به صلاح خود عمل می‌کردید، به چه کسی لطمه می‌خورد!

— در زمینه‌هایی که دیگران نیز در آن دخیل هستند، فهرستی تهیه کنید و راههای ویژه‌ای را تعیین کنید که در آن مسیر زندگی شما و آنان با انتخاب آنچه به نفع شماست پربارتر می‌شود!

— یادت باشد: هر روز با مرهنته حالات فکری و احساسی و جسمی و روحی خود را بررسی کنید!

— معین کنید از حساب هر یک از حالات‌تان چه کسی بیشتر برداشت



می‌کند و آبا این مسئله بجاست یا نه. در صورت لزوم حد و مرز خود را در هرزمینه‌ای یادداشت کنید و دنباله‌روی آن باشید!

— به خاطر بسیار: هر صبح و هر شب چند دقیقه وقت خود را صرف تعریف از خود و توجه به نکات خوب و مثبت وجودتان کنید!  
— برای تمرین، وظیفه‌ای را که می‌خواهید در قبال دوست یا جامعه‌تان برعهده بگیرید، انتخاب کنید. دقیقاً حد و مرز را مشخص کنید و تصمیم بگیرید از آن پا فراتر نگذارید. توجه کنید که از لحاظ روحی چه احساسی به شما دست می‌دهد و واکنش دیگران در قبال شما چیست!

— به یاد بسیار: هر روزتان را با آگاهی از تدای درونی خود بگذرانید. یاد بگیرید که تشخیص دهید چه موقع منتقد شما در حال صحبت است و چه موقع حامی‌تان حرف می‌زند. اگر مایلید می‌توانید از این مکالمات یادداشت بردارید!

— به خاطر بسیار: حاصل جمع گذشته منهای آینده، مساری است با اکنون!!

— هم اکنون یک کاغذ برداشته، با سه عنوان بنویسید:

— آنچه نمی‌خواهم

— آنچه می‌خواهم

— آنچه بابت آن شکرگزار هستم

سپس در زیر هر عنوان احساس و خواسته خود را بنویسید و آن کاغذ را همیشه در منظر نگاهتان داشته باشید تا در ذهن شما ملکه شود!  
— با خود تکرار کنید: من تصمیم گرفته‌ام خود را دوست بدارم و

به‌راستی هم همین‌طور است!

- با خود بخوانید: تمام سعی و تلاشم براین خواهد بود تا با اعتماد به نفس و عزت نفس کامل به سوی زندگی گام بردارم!
- همواره به یاد داشته باشید: شما سزاوار اطرافیانی مثبت گرا و دوستانی مهربان هستید تا هرروز زندگی تان را پُر بار کنند!
- یک حساب بانکی برای احساس خود باز کنید، به هرکس می خواهید ببخشید، یک دفتر باز کنید، ببینید احساس خود را خرج چه کسی می کنید، چرا! چقدر؟ آیا ارزشی دارد؟ یا نه!
- از یاد نبریم: زندگی ما، رونوشت باورهای درونی ماست!
- اگر ما در مورد قدر و منزلت خود تردید نداشتیم، به سادگی به منفی بافی های دیگران گوش نمی دادیم!
- سعی کنید یاد بگیرید افرادی را که به طور مداوم باعث می شوند احساس بدی پیدا کنید، شناسایی کنید!
- یکی از بخش های اساسی سلامت ما در این است که یاد بگیریم صدای خود را به گوش همه برسانیم. این بدان معنا است که با ترس خود به مقابله برخاسته ایم، ترس از شکست، ترس از پذیرفته نشدن، (یک نه بگو و خودت را خلاص کن.)
- آزادانه (بله) بگویید، آزادانه (نه) بگویید و به این ترتیب (عزت نفس، دلباخته شما می گردد!
- هرگز آنقدر نبخشید - چه مادی چه معنوی - که خود تهی گردید، همیشه محدوده ای برای آن مشخص کنید!
- نباید به افرادی که نسبت به خود احساس بدی دارند، پیوندی!
- از تلاش برای سر درآوردن از رفتارهای غیرمنطقی دیگران دست برداریم!

– با کسانی که به حال خودشان هم سودمند نیستند، محشور

نشویم!

– در تمام دوران زندگی به جسم خود اعتماد کن، ذهن تو گاهی

جسمت را به بازی می‌گیرد!

– یادداشت کن: تو مجازی تمام مدت «نه» بگویی، افکارت را

تغییر بده و احساسات واقعی‌ات را ابراز کن!

– به یاد بسیار: آنچه مناسب تو نیست، مناسب ممنوع تو هم

نیست!

– فراموش مکن: بیش از ظرفیت نبخش!

– یادت باشد: به نظر دیگران در مورد خودت اصلاً اهمیت نده!

– به خاطر بسیار: هرکجا که تو هستی، سفره شادی هم همانجا پهن

است!

– به یاد داشته باش: با افرادی که در کنارشان احساس بزرگی

می‌کنید، دوستی کنید!

– فهرستی از افراد شاخص و مهم در زندگی‌تان تهیه کنید و در کنار

نام هر یک، توضیح دهید، چه احساسی در شما برمی‌انگیزد!

– به خاطر بسیار: اگر از لحاظ جسمی نمی‌توانید طرف مقابل را

ترک کنید، از لحاظ روحی با او فاصله بگیرید!

– ما حاصل جمع تمام گذشته و تصمیمات خود هستیم!

– یادت باشد: از دیگران بخواهید علت رفتارشان را برای شما

توضیح دهند، این حق شماست!

– به خاطر داشته باشید: شخصیتی که دیگران از خود بروز

می‌دهند شاید شخصیت حقیقی‌شان نباشد، لازم است با حقیقت

- وجودی آنان و نقابی که بر چهره کشیده‌اند، آشنا شوید!
- ارزش‌ها و نیازهای خود را در ارتباط با دیگران به‌طور واضح مشخص کنید و نقاط ضعف و قوت خود را ابراز دارید، در اینجا هیچ تضاد و ناسازگاری وجود ندارد، این صرفاً کشف است!
- یادت باشد: فرقی میان دادن و گرفتن نیست!
- به‌خاطر بسیار: می‌توانیم با بخشش کردن یاد بگیریم خودمان و دیگران را دوست داشته باشیم!
- با خود بخوان: وقتی انتخاب می‌کنم که بیندیشم، قلب‌ها پیوسته با یکدیگر ارتباط دارند و برای ارتباط نیازی به جسم نیست، خواهم داشت که هیچ‌گاه جدا یا تنها نخواهم شد!
- یادداشت کن: می‌توانیم به‌جای عیب، عشق را پیدا کنیم!
- به‌خاطر بسیار: اگر در بیرون مشکلی است، ناراحت نشوید، درون قلبت امنیت دارد!
- یادت باشد: ما معلم و شاگرد همدیگر هستیم!
- فقط به چیزهای بد نگاه نکن، به چیزهای خوب هم نگاه کن!
- به‌یاد بسیار: چون عشق همیشه هست، نباید از مرگ بترسی!
- می‌توانیم مردم را همیشه در هر دو حالت ببینیم: به‌عنوان بخشنده می‌پر و یا کمک‌خواه!
- به‌جای این که مرگ را سرانجام حیات بدانیم، می‌توانیم به‌گونه دیگری به آن بنگریم!
- وقتی ایمان دارم عشق جاودانه و پیونددهنده است، به جدایی با مرگ اعتقاد نخواهم داشت!
- با سرزنش نکردن خویش، امروز به آرامش دست می‌یابم!

- هیچ گاه امید را ترک نخواهم کرد، زیرا پیوسته به عشق اعتماد می‌کنم!

- امروز به خود یادآوری می‌کنم که سلامت، آرامش درون است، و بیبود، بارها کردن ترس حاصل می‌شود!

- با خود بخوان: وضعیت جسمانی هرچه هست، می‌توانم همیشه داشتن آرامش درون را برگزینم!

- امروز می‌خواهم شادمانی را احساس کنم، و این کار را با رها کردن اندوه‌های خویش به انجام می‌رسانم!

- با خود بخوان: میزان گفتار و کارهایم در روابطم مهم نیست، بلکه عشقی که در گفتار و کردارم نهفته است در روابطم اهمیت فراوان دارد!

- امروز مشتاقم همه افکار عاری از بخشش را رها کنم و بدین ترتیب رنج را پشت سر گذارم!

- با خود بخوان: با سرزنش نکردن خود، روابطم را با خویشتر ببود می‌بخشم!

- با رها کردن قضاوت درباره دیگران، پیوستن به دیگران را به جای جدایی از آنان و خویش برمی‌گزینم!

- کلماتی که در روابطم برمی‌گزینم، تعیین می‌کند که خواهان جدایی هستم یا پیوستن!

- به یاری روابطم می‌توانم عشق بی‌قید و شرط را احساس کنم!

- امروز انتخاب می‌کنم در روابطم خود را قربانی نبینم و مسئولیت

زندگی ام را بپذیرم!

- می‌توانم در همه روابطم عشق را به جای ترس انتخاب کنم!

— هرگاه گرفتار گذشته یا آینده می شوم، انتخاب می کنم به یاد آورم فقط در زمان حال می توان عشق را احساس کرد!

— با خود بخوان: مشتاقم اشتباهاتم را با فرزندانم در میان گذارم و همه اشتباهات خود و آنان را ببخشم!

— امروز انتخاب می کنم به یاد آورم شایسته شادی هستم!  
— بگذار پیوسته به یاد آورم که کودکان، معلمان عشق و شکیبایی هستند!

— به یاد آورم که درستکاری را در همه کارهایم پیشه کنم، تا آن را به فرزندم تعلیم دهم!

— به فرزندانم بی قید و شرط عشق خواهم ورزید و مبنای عشق خود را بر رفتار آنان قرار نخواهم داد!

— از آنجا که می دانم گناه و عشق نمی توانند با یکدیگر وجود داشته باشند، در برابر همه وسوسه هایی که می خواهد به وسیله گناه بر فرزندانم «مسلط» باشد، می ایتم!

— با خود بخوان: از فرزندانم اندوهگین نخواهم بود!  
— تلاش خواهم کرد رشد و مناعت و استقلال فرزندانم را تقویت کنم!

— در ذهن خواهم داشت که فرزندانم «دارایی» من نیستند!  
— می خواهم در خاطر داشته باشم، آنچه را که قصد دارم بیاموزم، تعلیم می دهم!

— با خود بخوان: می توانم انتخاب کنم عشق را تعلیم دهم یا ترس را!

— هیچ گونه افکاری که دیگران یا خود را سرزنش می کند، نخواهم

داشت و به این ترتیب به جسم خویش آسیب نخواهم رساند!  
- به یاد خواهم داشت که جوهر هستی من روح است و زندگی ام  
به واقعیت جسم من محدود نیست!  
- امروز به جای تمرکز بر ادراکات خویش درباره جسم، به دوست  
داشتن دیگران خواهم پرداخت!  
- امروز خواهم کوشید جسمم را، چنان که هست، دوست بدارم!  
- وقتی از دیگران نفرت دارم، در واقع از خود متنفر هستم!  
برای زیستن در آرامش دو چیز را فراموش کن:  
۱- خوبی‌هایی که به دیگران کرده‌ای!  
۲- بدی‌هایی که دیگران به تو کرده‌اند!  
- وقتی در دیگران هستم، از آن‌روست که در گذشته دیگران  
برایم بی‌ارزش بوده‌اند!  
- اگر احساس کنم حق به جانب من نیست، از آن‌روست که  
می‌کوشم فرد دیگری را خطاکار جلوه دهم!  
- به خاطر بسپار: از آنچه انجام می‌دهید، لذت ببرید!  
- به خاطر بسپار: به «نیروی برتر» خود ایمان داشته باشید، آنگاه  
زندگیتان پر برکت خواهد شد!  
- فراموش مکن: به احساسات درونی خود اعتماد کنید و پیوسته  
کاری را انجام دهید که موجب خرسندی وجدانتان است!  
- با خود بخوان: آنچه در زندگی اهمیت دارد کمال قلب من است  
نه مقدار چین‌های صورتم!  
- هنگامی که احساس می‌کنم برای دیگران مفید و مؤثر هستم،  
نگران پیری نمی‌شوم!

– با خود بخوان: هیچ گاه چندان پیر نیستم که نتوانم تصمیمات تازه بگیرم!

– با خود بخوان: هیچ گاه چندان پیر نیستم که چیزهای تازه را نیاموزم و عقاید تو را نیازمایم و برای دیگران مفید و مؤثر باشم!

– خداوند به کسانی کمک می کند که به خودشان کمک کنند!

– یادت باشد: رویاهای تو، سنگ محک شخصیت توست!

– به خاطر بسیار: زندگی یعنی، زمانی برای کار و زمانی برای عشق؛ پس دیگر وقتی باقی نمی ماند!

– یادداشت کن: سعی می کنم در دام اول شخص مشردگرفنار نشوم!

– به یاد بسیار: این تصور که شاید زمان بهتر و خشنودکننده تری برای دوست داشتن وجود داشته باشد، برای بسیاری از مردم به بیای عمری تأسف خوردن تمام شده است!

– فراموش نکن: همچون استخوانی باش تا هیچ گلویی تو را به آسانی فرو ندهد و همچون نسیمی باش که بر همه بورزی!

– با تمرکز بر استعداد، توانایی و امکانات خود، نیروهای درونی تان را تثبیت کنید!

– سعی کنید با تکرار کلمات امیدبخش و دلگرم کننده، روحیه اندوهناک خود را از خود دور کنید!

– امید و ایمان را باور داشته باشید و آن را شعار خویش سازید!

– یادت باشد: اگر اراده کنی و استقامت داشته باشی، بی شک

موفق می شوی!

– به یاد بسیار: با استعداد متوسط اما پشتکاری بیش از حد، به هر



چه بخواهید، می‌رسید. پشتکار همیشه جایگزین استعداد شده است!

– فراموش نکنید: کارتان را آغاز کنید، توانایی انجامش به دنبال می‌آید!

– همچون ذره‌بین همه نیروی‌تان را در یک نقطه متمرکز کنید!  
– به‌خاطر بسیار: با صبر و بردباری، برگ توت تبدیل به پیراهنی ابریشمی می‌شود!

– بادداشت کن: از شکست سکوی پرتاب بسازید!  
– کاری کنید تا از آنهایی نباشید که در باره‌شان بگویند: بیچاره در ۲۰ سالگی چشم از جهان فرو بست و در ۶۰ سالگی وفات یافت!

– بادت باشد: دوستان را از بین ممتازین جامعه انتخاب کنی!  
– به‌خاطر بسیار: از آهسته رفتن نترس، از ایستادن بترس!  
– بادت باشد: همیشه وسیع باش و ننیا، سر بزیبر و سر سخت!  
– برای شنا کردن در جبهت مخالفت رودخانه، قدرت، توان، جرأت و سخنگوشی لازم است وگرنه، هر ماهی مرده می‌تواند در سمت موافق آب حرکت کند!

– آنچه را که آدمی در دیگران نگوهرش می‌کند، در واقع به‌سوی خود جذب می‌کند!

– آنچه آدمی می‌جوید، همان، در جستجوی آدمی است!  
تشنگان گر آب جویند از جهان

آب جوید هم به عالم تشنگان  
– به‌یاد بسیار: احساس حضور خدا را به عادت تبدیل کنید، تا لحظه‌ای از یاد خدا غافل مباشید!

- گناه مفهومی بس وسیعتر دارد، هرچه از ایمان نیست گناه است!  
 - فراموش نکن: انسان با هر دست بدهد، با همان دست می‌گیرد و همیشه میان داد و ستد موازنه‌ای کامل برقرار است!

- به خاطر بسپا: هرگاه آدمی با ایمان بطلبد باید بستاند، زیرا خدا چاره‌ساز است و تدابیر خود را می‌آفریند!

- جهان یک پرده سینماست!

تهیه کننده، عمر شماست!

سناریست و کارگردان، خود شماست!

هنرپیشه اول، شماست!

فیلم بردار، روزگارا!

طوری بازی کنید که کسانی که به دیدن فیلم زندگی شما می‌نشینند از دیدن بعضی صحنه‌ها خجالت نکشید و مجبور به سانسور نشوید!

راستی پیام فیلم زندگی شما چیست؟

- بدان که بزرگی! و بزرگی تو از خداست!

- اغلب به خود بگویند: به قدرت خدای درونم، زندگی‌ام

می‌تواند به همان شگفتی و زیبایی که می‌خواهم باشد!

- به خاطر بسپار: محبت عظیم‌ترین قدرت روی زمین است!

- بادت باشد: تو در پناه خدایی و خدا هرگز دیر نمی‌کند!

- همان آرزوی زرفی هستی که شما را به پیش می‌راند،

آرزوی‌تان هرگونه که باشد، اراده‌تان همان‌گونه است!

اراده‌تان هرگونه که باشد، کردارتان همان‌گونه است!

کردارتان هرگونه که باشد، تقدیرتان همان‌گونه است!

- به خاطر بسپار: آنچه در عبادت می‌طلبید، بقیه بدانید که آن را

بافته‌اید و به شما عطا خواهد شد، باید چنان رفتار کنید که گویی  
پیشاپیش آن را ستانده‌اید!

– بادت باشد: انسان تنها آن چیزی را می‌تواند به دست آورد که  
خود را در حال ستاندن آن ببیند!

– فراموش نکن: خدا به زمان احتیاج ندارد و هرگز دیر نمی‌کند!  
– در قدرت وجود ندارد، تنها یک قدرت هست: قدرت خدا! پس  
دل‌سردی نیز وجود ندارد!

– لعن و نفرین به خود دشنام دهنده باز می‌گردند!  
– هر روز با خود بخوان: من، چونان کودکی که در درونم  
زندگی می‌کند، پیوسته بی‌گناه و جوان و بازیگوش هستم!  
– شکفتا! که اگر آدمی برای کسی برکت بطلبد، توان آزار رساندن را  
از او خواهد گرفت!

– فراموش مکن: آب از آن رو نیرومندترین عنصر است که کاملاً  
غیر مقاوم است!

– انسان باید رها در لحظه زندگی کند، پس نیک به این روز بنگر!  
چنین است سرود سحرگاهان!

– به خاطر بهار: به آنچه پیش روی توست با اعجاب بنگر!  
– فراموش مکن: پندار و کردار و گفتار انسان – دیر با زود – با دقتی  
حیرت‌انگیز به خود او باز می‌گردد!

– انسان نخست، شکست یا موفقیت و غم یا شادی خود را در  
صحنه خیال می‌بیند، آنگاه شکست یا موفقیت و غم و شادی او  
عینیت می‌یابد!

– به یاد بهار: اگر انسان به منشاء رزق و روزی خود توکل کامل

- داشته باشد، صاحب برکاتی بیکرال و پاهان ناپذیر خواهد بود!
- بایستید و نجات خداوند را ببینید، خداوند برای شما جنگی خواهد کرد و شما خاموش باشید!
- به خاطر بسیار: انسانهای شجاع، فرصت می آفرینند؛ ترسوها و ضعیفان منتظر فرصت می نشینند!
- با خود بخوان: اکنون زندگی ام را دقیقاً به همان صورتی که می خواهم، مجسم می کنم!
- با خود ببیندیش: اندیشه های برنامه، کار اعجاب انگیزی برای زندگی ام می آفرینند!
- با خود تکرار کن: به شیوه یی ملایم، آسوده بر هدف هایم متمرکز می شوم!
- آرزوها و هدف هایم به زندگی ام میری مثبت می بخشند!
- موانع را برطرف می سازم و عالی ترین خیر و صلاح را می یابم!
- با خود بخوان: اکنون صاحب همه ویژگی های هستم که در دهگران تحسین می کنم!
- هر صبح با خود بخوان: آغوشم را به روی فراوانی راستین زندگی می کشایم!
- به خاطر بسیار: همچون اسفنج که آب را جذب می کند، شما نیز افکار خوب را جذب کرده و آن را در خدمت هدف خویش قرار دهید!
- یادت باشد: کسی که در امور مهم با خردمندان مشورت کند، شریک عقل آنها می شود!

– اما، بزرگترین اشتباه ما این است که از اشتباه کردن بترسیم!  
– کار را باید دوست داشت؛ با کار خود ازدواج کنید!  
– عادت بد، اول مسافر است؛ دوم، مهمان و دست آخر،  
ماحبخانه!

– مشکلات و مآهل زندگی، بی شباهت به کلافان بیمناک  
نیستند، به شرط آنکه همچون عقاب بر آنها حمله ور شویم!  
– یادت باشد: کسانی که به شما حسادت می کنند، امتیازات  
قابل توجهی در شما دیده اند که خود فاقد آن هستند!  
– اقدام به انجام دادن غیر ممکن، گونه ای تفریح است!  
– یادت باشد: یک مثال بصیرت بهتر از خروارها دانش است!  
– مرگ به طور طبیعی به سراغ ما می آید، ولی شهامت زندگی  
کردن، نه!

– فراموش نکن: از زندگی خشنود باشید، زیرا به شما فرصت  
دوست داشتن، کار کردن، بازی کردن و نگاه کردن به ستارگان را  
می دهد!

– به خاطر بسیار: تنها جراحی هایدار، جراحی رنجی است که از  
متحول نشدن خود می بریم!

– فراموش نکن: حس تملک برای هر چیزی همیشه سبب نابودی  
آنچه در تلاش نگهداری اش هستیم، می گردد!

– تا زمانی که بتوانی ستایش کنی و دوست بداری، جوان می مانی!

– زندگی بزرگترین دارایی و عشق بزرگترین البات وجود ماست!

– یادت باشد: نگرانی هرگز از غصه فردا چیزی نمی کاهد، بلکه

لفظ شادی امروز را از بین می برد!

— یادت باشد: بخش هنگامی آسان می‌شود که ما بتوانیم دیگران را بشناسیم و به ضعف‌های خودمان پی برده و به اینکه ما نیز امکان اشتباه کردن داریم، معترف باشیم!

— یادت تره: عشق همیشگی است؛ این ما هستیم که ناپایداریم. عشق همیشه متعهد است، مردم عهد شکن. عشق همیشه قابل اعتماد است، اما مردم نیستند!

— یادت باشد: حتی عشق! حتی عشق! با ابراز نکردن می‌میرد.  
— اگر با شوخی و بازی به سراغ دیوانگی نهفته در درونتان بروید، بی‌شک به گونه‌ای جدی دیوانه خواهید شد!  
— از مخالفت نهراسید؛ بادبادک هنگامی بالا می‌رود که با باد مخالف مواجه شود!

— کسی که به امید شناس می‌نشیند، سال‌ها قبل مرده است!  
— یادت باشد: کسی که حرف می‌زند، می‌کارد و آنکه گوش می‌دهد، درو می‌کند!

— طرف مقابل خود را خوب درک کن!

— در حین مذاکره، عصبانی نشو!

— هیچ گاه، هیچ کس را سرزنش نکن!

— همیشه سراپا گوش باش!

— با اشخاص لجوج مدارا کن!

— کسی که نمی‌تواند فرصت کافی برای تفریح بیابد، دیر یا زود

ناگزیر است وقت خود را صرف معالجه کند!

— به یاد بسبار: زندگی کوتاه‌تر از آن است که شما بخواهید وقت

خود را صرف تشویش و نگرانی کنید!

- بادت باشد: بی ثمرترین روز ما روزی است که نخندیده باشیم!
- شکست یعنی، دست کشیدن از تلاش!
- با خودت تکرار کن: من به آینده علاقه دارم، زیرا بقیه عمرم را باید در آن بگذرانم!
- هرگز! هرگز! از گفتن دوستت دارم، خسته نشوید!
- تنها گنجی که ارزش جستجو کردن دارد، هدف است!
- به یاد بسیار: اگر بدن‌ها قافله عشق را به بستر اغراض راهنمایی کنند، عشق اتحار خواهد کرد!
- به یاد بسیار: ای کاش می دانستید که در جدال و فریاد، مناظره و مخاصمه، چه ثمنی نهفته است!
- به خاطر بسیار: ما از دیدن این همه مرگ و زندگی نکردن به اندازه دلخواه، این همه غم فراوان بدون شادی، این همه حرص بدون بخشش و این همه تنهایی بدون عشق در رنجیم!
- بادت باشد: عشق برای به سهولت شکست خوردن و با خیلی زود سرخورده شدن نیست!
- او همیشه یک چوب روی شانه دارد که نشان می دهد آماده بحث و جدال است!
- بادت باشد: گوش دادن، عشقی به عمل درآمده است!
- یادداشت کن: حالا زندگی کن، بعد موشکافی!
- امروز خود را دوست دارم و دقیقاً به همان شکلی که هستم، خودم را می پذیرم!
- با خود همان گونه رفتار کنید که می خواهید با شما رفتار شود!
- بادت باشد: محبت عظیم‌ترین قدرت روی زمین است!

- به یاد بسیار: امتحان نهایی دین، دینداری نیست، محبت است!  
- تخمین زده‌اند که تنها ۱۰٪ از کامیابی مالی انسان به توانایی فنی او مربوط است؛ مابقی ۹۰٪ با قدرت کنار آمدن او با مردم ارتباط دارد!

- به خاطر بسیار: صحبت درباره پلیدی، باعث بروز پلیدی می‌شود!

- به خاطر دانسته باش: اگر می‌خواهید به هرچه دست می‌زنید  
طلا شود و در همه امور زندگی کامیاب شوید، لبریز از عشق و محبت  
باشید!

- فراموش نکن: هرچه بیشتر به شر توجه کنید، به شر می‌افزاید!  
- یادت باشد: هر عیبی را که در دیگران ببینید، همان عیب یا  
نقصی مشابه را به زندگی خود فرا می‌خوانید!

- ایراد گرفتن از دیگران سبب می‌شود که خودتان با نفس و انکار  
روبرو شوید!

- دلیل این که گاه مردم ما را می‌آزارند این است که روح آنها توجه  
الهی و دعای خیر ما را می‌جوید. اگر برای آنها برکت و آموزش  
بطلبیم، دیگر آزارمان نمی‌دهند؛ از زندگی مان بیرون می‌روند و خیر و  
صلاحتشان را جایی دیگر می‌یابند!

- خود را در راهی بزرگ و شگوه‌مند ببینید تا چیزهای کوچک  
زندگی، اهمیت خود را از دست بدهند!

- یادت باشد: لیست‌ها مولرند! چه برای خرید، چه برای زندگی!  
- زندگی آنقدرها هم جدی نیست، بیایید شوخی را جدی  
بگیریم!



— هرگاه شما در کارهای خداپسندانه‌ای شریک باشید یا قسمی از کارهای خود را در این راه بگذارید، خدا بر حسب قانون فطرت و خلقت با شماست!

— به خاطر بسیار: خدا به ما می‌گوید: هر کجا تو با منی، من با توام!

— فراموش نکن: اگر محبت بود، بشر نیاز به عدالت نداشت!

— به هر چه که شما معتقد باشید، همان به شما می‌رسد!

— مردمان سخت‌کوش، هرگز به کار پیوده و آن چه سرگرمی است

نمی‌پردازند. با این همه بدانید، زمانی که به کاری سرگرم‌کننده روی

می‌آورید، زمانی است که تباه نمی‌شود!

— شما رهبر ارکستر سمفونیک افکار و احساسات خویشید. اگر

مسئولیت کامل این ارکستر را می‌پذیرید، نباید قدم‌های خود را با

صدای طبل و شیپور دیگران میزان کنید، بلکه باید گوش به ساز و

نوای ارکستر باطنی خود بپسارید، به صدای وجدانتان، به آوای کردک

درون و به تمام نواهایی که از باطن شما برمی‌خیزند و شما افتخار

رهبری و هدایت آن را دارید!

— زیباترین ظرف میوه‌خوری را پر از میوه کنید، خوردن میوه

استرس را کاهش می‌دهد. با خوردن میوه بیشتر، احساس آرامش

می‌کنید!

— شما می‌توانید به عبادتگاهی باشکوه بروید و ساعت‌ها به

نیایش و دعا بپردازید و بهترین پاکی‌ها و قداست‌ها را برای خود آرزو

کنید، اما اگر پیش از آن در قلب خود عبادتگاهی نساخته باشید، با

هیچ نیایشی حضور قلب خود را در آن عبادتگاه احساس نخواهید

کرد!

— به خاطر بهار: آسانسوری که بتواند شما را به بالاترین طبقه  
موفقیت برساند، از کار التاده است و شما ناکزیرید که طبقات موفقیت  
را پله پله بالا بروید!

— برترین مهارت در آرام یافتن این است که بی توجه بر مشکلات  
خود راه را بر خواب نبندیم. مهارت دیگر در این راه مشکلات بزرگ را  
خود پنداشتن است!

— رمز و راز دستیابی به ثروت و نعمت آن است که ذهن را بر آنچه  
نداری متمرکز نکنی و از هر مجالی برای شکرگزاری و قدردانی از  
نعمت‌هایی که داری بهره‌گیری!

— یادداشت کن: هرکاری را ده دقیقه زودتر آغاز کنی. این کار به  
ویژه در سفر شما را از استرس شتابیدن دور می‌کند!

— برای دستیابی به کسب و کار مورد علاقه و داشتن درآمد کلان،  
محدودیتی وجود ندارد، آنچه کمیاب است، عزم راسخ برای رسیدن  
به آنهاست!

— بدترین نشوینش‌ها با آینده پیوند دارد. تشویش به مشکلی که  
هنوز فرا نرسیده است. به اینک و حال بیندیشید و از استرس دوری  
جوید!

— بسیاری از مردم برای کام‌جویی از زندگی کنونی خویش، گذشته  
را رها کرده و می‌گویند: امروز انگار نخستین روز از عمر من است. اما  
من ترجیح می‌دهم که بگویم: امروز آخرین روز زندگی من است و  
می‌خواهم هر لحظه‌ی آن را به بهترین، زیباترین و رضایت‌بخش‌ترین  
لحظه‌ی قابل تصور زندگی بدل کنم، چنانکه پنداری فردایی در کار  
نیست!

– وقتی که دعا کنید، شگفتی‌هایی برای شما روی می‌دهد!  
– به یاد داشته باش: در برخورد با مردمان و رویدادها تمرین کنید تا  
بهترین را ببینید. با این کار از بدبینی دور و مثبت‌گرا می‌شوید. مثبت  
گرای و خوشبینی به آرامش می‌انجامد!  
– به شانه زدن موی عزیز بی‌پردازید. موی خود را شانه کنید یا  
بگذارید موی شما را شانه کنند؛ با آرامش و دقیق. شانه زدن پوست  
– شما را ماساژ می‌دهد و شما را آرام می‌کند، نتیجه‌ی تکرار این کار  
شگفت‌انگیز است!

– شما از بدو تولد پیروزمند و فخرمآیند؛ چرا که صد میلیارد اسپرم  
موجود در قطره‌ای کوچک، در یک مسابقه‌ی شنا با تمام قوا به  
تغییب تخمک پرداخته‌اند و شما حاصل لقاح تنها اسپرم برنده با آن  
تخمک هستید. بنابراین شما برنده مسابقه‌ی هستید که شانس پیروز  
شدن در آن یک به چند میلیارد بوده است!

– در اتاق آینه‌ای بزرگ و زیبا بیاویزید. به هنگام ملال روبروی آینه  
بایستید، به خود نگاه کنید و لبخند بزنید. حاصل این کار آرامش  
است!

– پریشانی و اندوه خود را به همسران نسبت ندهید؛ بی‌همتی  
خود را به گردن والدین خود نیندازید؛ وضع نامساعد مالی را ناشی از  
اوضاع نامطلوب اجتماعی نشمرید؛ ناآرامی را مشول اضافه وزن  
خود نپندارید؛ نرس‌های واهی و بی‌اساس را به دوران کودکی خود  
نسبت ندهید و از همه‌ی آنچه هلت ناکامی‌ها پتان می‌دانید و  
ملامتان می‌کنید، دست بشوید. چرا که اوضاع و شرایط کتونی شما  
حاصل مجموعه‌ی انتخاب‌های شما در طول زندگی است!

– اگر همواره بنا به توقعات و انتظارات دیگران زندگی کنید و در همه‌ی زمینه‌ها پیرو اصول و قواعدی باشید که آنان به شما تلقین می‌کنند و از شادمانی و آسودگی محروم خواهید بود!

– بر توبودن رابطه دیگران وانتهید و از پیامد آن شگفت‌زده شوید، از آنچه هستید خشنود باشید. گاه این کار آرامش شما را بیشتر می‌کند! – به خاطر بسیار: تنها مرهم برای فرو نشاندن خشم، رها کردن الگوهای است که چنان وضع ناگواری را به وجود می‌آورند. الگوها و اندیشه‌هایی مثل: اگر ارضاع بروقف مراد بود...، اگر تو بیشتر با من سازگار بودی... و اگر بخت با من یار بود!

– با تمام توجه، به چیزی روی بیارید، این کار شما را خشنود می‌کند. خوشه‌ی انگور، لیوانی پر از آب، سبزه‌زار با آسمان ابرآلود، همه‌ی اینها می‌تواند شما را به آرامش برساند!

– اگر به خاطر حرف دیگران از دنبال کردن اهداف خود عقب‌نشینی می‌کنید، گویی به طور ضمنی به آنها می‌گویید: برای من نظر شما درباره‌ی زندگی از نظر خودم مهم‌تر است. من برای جلب رضایت شما می‌کوشم تا آنچه از دستم برآید انجام دهم!

– با نمودی از طبیعت: درختی بالا بلند، چشمه‌ای، برکه‌ای یا آبخاری... یگانه شوید. یگانه شدن با طبیعت آرامش بخش است!

– هرچیز در زندگی شما، معجزه‌ای سزاوار ستایش و قدردانی است! خواه دانه‌ای شن، زنبوری بر روی گل، قابلی بادبانی، بافتجانی قهوه، و حتی کهنه‌ی خیس نوزاد و... اگر دریابید که زندگی و همه چیز آن معجزه‌های پرشکوهی هستند، دیری نخواهد پاید که به تأثیر منفی ناامیدی و آه و زاری پی خواهید برد، چرا که در خواهید یافت

نال و زاری، شما را - که خود یکی از معجزه‌های آفرینش به شمار می‌آید - زبون و ضعیف جلوه خواهد داد!

- به یاد بسیار: انگیزش و آرامش به هنگام، هر دو مفیدند. این اندیشه را که الکل، آرامش آفرین است، احصافانه بدانید!

- آرامش را از کودکان بیاموزید. ببینید کودکان چگونه از هر لحظه‌ی خویش لذت می‌برند. چون کودکان باشید و به آرامش دست یابید!

- یادت باشد: کودکی و جوانی به مفهوم کامل بودن نیست، واقعیت این است که انسان‌ها در همه‌ی لحظه‌های زندگی خود، کامل و تمام عبارند!

- به یاد بسیار: به اندیشه‌های آرامش‌بخش روی آورید، صحنه‌ای آرامش‌بخش را تصور کنید، نوای آرام‌بخش را به خاطر بیاورید و ببینید چگونه دگرگون می‌شوید!

- زندگی ما حاصل نگرش و طرز تفکری ما از هستی است. ما آزادانه و بدون محدودیت، فکر و بار خود را برمی‌گزینیم!

- به خاطر داشته باش: در هر صهی گیتی بد وجود ندارد، مگر اینکه شما چیزی را بد بدانید!

- جسم گاراژی است که شما روح خود را در آن پارک کرده‌اید! - پرنده‌ای زیبا یا حیوانی خرد را در خانه نگه دارید، بد و مهر بورزید و از این راه، دست‌پاری برای راهبایی به آرامش بیابید!

- هر چه شما را از رشد یا بالندگی باز دارد، ارزش حمایت ندارد! - باهتید و بیش از حد حالی خود فد بکشید. تصور کنید نخ‌به جمجمه‌ی شما بسته‌اند. شما را چند مایلمتری از زمین بالا نمی‌برند.

در این سبک پروازی و قد کشیدن احساس آرامش می‌کنید!  
 - به خاطر بسیار: بزرگترین جلوه‌ی جهل و نادانی انسان  
 نپذیرفتن دانسته‌های دیگران درباره‌ی چیزی است که خود  
 سرشته‌ای از آن ندارند!

- به یاد بسیار: اعتبار و خوشنامی از دریچه‌ی چشم دیگران معنا  
 می‌شود، کنترل آن در دست شما نیست. تنها چیزی که عنان اختیارش  
 را در دست دارید، شخصیت شماست!

- گیاهان به هر جا اکسیژن می‌آورند، زیست گاه خود را با گل و  
 گیاهی زینت دهید. از اکسیژن بیشتر لذت ببرید. اکسیژن بیشتر،  
 آرامش بیشتر!

- برای بازگشت به دوران شادمانه کودکی هرگز دیر نیست!  
 - خاموشی ذات آرامش است. با تقلا، تو را بارای آرام یافتن  
 نیست. آنچه نیاز داری، الدکی تمرکز است!  
 - یادداشت کن: هرگز توجه کرده‌ای که وقتی ساعت از دست باز  
 می‌کنی، چه قدر راحت می‌شوی؟

- خود را از چنگال زمان رها کن و از تنش‌های زمان رهایی یاب!  
 - نقطه نظرهای شما چه اهمیتی دارد؟ عمل شماست که می‌تواند  
 تغییرات شگرفی را در جهان به وجود بیاورد!  
 - اگر با این بهانه که عمری به کاری مشغول بوده و به این کار عادت  
 کرده‌اید، موقعیت اجتماعی خود را تغییر ندهید، از نگون بختی خود  
 حراست کرده‌اید!

- اگر از من بخواهند که به جای عبارت: «تلاش بیشتری کن»  
 جمله‌ی دیگری را برگزینم، خواهم گفتم: «همت کن»!

— هر لحظه از عمر را که به خاطر رفتار ناگوار دیگران در خشم و اندوه و آزرده‌گی و ناامیدی بگذرانیم، لحظه‌ای است که عنان زندگی خود را از دست داده‌ایم!

— به خاطر بسیار: وانمود کن که آرام هستی، ویژگی‌های فردی آرام را به خود بگیر. بگذار دیگران شما را آرام ببینند. با این کار اندک‌اندک شخصیتی آرام می‌بایید!

— به یاد بسیار: انجام برخی تمرین‌ها گام مشکل، اما پیاده‌روی آسان و شادی‌بخش است. پیاده‌روی را هر روز تکرار کنید!

— برای تعالی خویش، نسبت به دیگران مؤدب باشید. پاسخ متقابل که غالباً وجود دارد، چندان مهم نیست، آنچه مهم است احساس خوبی است که به شما دست می‌دهد!

— به خاطر بسیار: آنان که به قضاوت زندگی این و آن می‌نشینند، از این حقیقت غافلند که با صرف نیروی خود در این زمینه، خویششان را از آرامش و صفای باطن محروم می‌کنند!

— بادت باشد: ترس به خودی خود وجود ندارد. هراس، زابیده‌ی مفاهیم و باورهای کاذب ذهن ماست!

— فراموش مکن: شکست، فضاوتی تقادانه است که از سوی مردم به ما تحمیل می‌شود!

— به یاد بسیار: آنچه زنده را از مرده متمایز می‌کند، خواه در بین گیاهان و با در میان انسان‌ها، رشد و بالندگی است!

— بادت باشد: در سردی آرامش نیست، ساییدن دست‌ها، گرمی را پدید می‌آورد و در پی گرمی، آرامش فرا می‌رسد!

— فراموش مکن: احساس گناه مفرد از رویدادی که در گذشته اتفاق

افتاده و کاری برایش نمی‌توان کرد، نتیجه‌ای جز تباہ کردن لحظات کنونی زندگی ندارد!

— یادداشت کن: مقاومت در برابر هر چیز شما را به ضعف و زوال و حمایت از آن به توانمندی می‌کشانند!

— به اندیشه‌های مثبت روی آورید. دقت کنید واژه‌هایی که به کار می‌برید، مثبت باشد. بگذارید برآیند احساسات مثبت همه‌ی زندگی شما را در میان گیرد!

— هیچ چیز چون تغییر، استرس‌های کار روزانه را کاهش نمی‌دهد. به کاری بپردازید که غالباً انجام نمی‌دهید، مثلاً از راهی طولانی‌تر به خانه بازگردید. زمانی را به تغییر از این دست اختصاص دهید!

— عوامل خارجی را مسبب اوضاع و شرایط نامساعد خود نشمارید، چنین شرایطی حاصل چگونگی برخورد شما با مردم و رویدادهای زندگی است!

— به جای اینکه برمسند قضاوت بنشینید و بگویید که مردم باید با شما چنین و چنان رفتار می‌کردند اعمال‌شان را بازتاب اعمال خود تلقی کنید و از خود بپرسید که در ورای این کنش‌ها و واکنش‌ها چه درسی نهفته است؟

— به خاطر بسیار برای دستیابی به آرامش خیال و صفای باطن، روح را بر جسم خویش مسلط کنید، نه جسم را بر روح!

— نیروی عصبی را که در دستان و سرانگشتان شما متمرکز شده، با گرداندن دانه‌های تسبیح کاهش دهید!

— هرچه عشق و سازگاری و پذیرش را به زندگی خود راه دهید، به همان مقیاس شاهد خواهید بود که رویدادهای کوچک و بزرگ زندگی



- به گونه‌ای شگفت با هم سازگار و هماهنگ می‌شوند!
- در دنیای پر از هیاهو و غوغای کنونی، لحظه‌ای به زندگی خود و دیگران بیندیش. آنگاه از این دو راه یکی را برگزین: اول تلخ کردن زندگی با خشم و نفرت دائم و دوم آمیختن زندگی با طنز و مزاح و خوشرویی و بهره‌مند کردن خود و دیگران از خنده که یکی از بزرگترین موهبت‌هایی است که به بشر ارزانی داشته‌اند!
- یادت باشد: از مهم‌ترین کارهایی که به عنوان یک فرد بالغ می‌توان انجام داد، بازگشت گاه‌به‌گاه به دوران شادمانه کودکی است!
- فراموش مکن: آرامشی که بعد از مهرورزی فرا می‌رسد، بر بسیاری از ناآرامی‌ها اثر می‌گذارد!
- به تماشا نشستن منظری دور، به ویژه دیدگاهی طبیعی، آرام‌بخش‌ترین است، زیرا زمانی که چشم آرام یابد، تن نیز آرام می‌یابد!
- به خاطر بسیار: لبخند عضلات چهره را آرامش می‌بخشد. لبخند، بر زنجیره‌ی بازتاب‌های عاطفی اثر می‌نهد و شما را آرام می‌کند!
- فراموش مکن: هرگاه خود را مسئول تصمیماتتان بدانید، از هر حیث عنان اختیار دنیای خود را به دست گرفته‌اید!
- یادت باشد: حسادت از نبود اعتماد به نفس نشأت می‌گیرد!
- اگر به کار خود علاقه ندارید و به فکر تغییر آن هم نیستید، معقول آن است که هر روز و هر لحظه بکوشید، عشق و علاقه به همان کار را در دل پرورانید!
- به دیگران سخاوتمند باشید. مهربان باشید و دیگری را خشنود کنید، دیگران از شما خشنود می‌شوند و شما از خود!

– لحظه‌های زیبا را بنویسید. این لحظات را در جان خویش ثبت کنید، بعد گهگاهی این لحظه‌ها را بخاطر بیاورید، بدان‌ها بیاندیشید و از این یادمان‌ها لذت ببرید!

– به خاطر بسیار: تفاوت گل زیبا و علف هرز در داوری و قضاوت شما نهفته است!

– اگر رفتارنان نشان از خشم و نفرت داشته باشد، جز خشم و نفرت حاصلی نخواهید یافت و اگر عشق بورزید، عشق را با زندگی خود درخواهید آمیخت!

– یادت باشد: درمان موضعی نوازش پشت دست‌ها، راهی است به آرامش. ماساژ پشت دست با سرانگشت‌ها شما را در دستیابی به آرامش کمک می‌کند!

– شما می‌توانید با انتظار و تصور بیماری، مزاج خود را مستعد بیماری کنید و با با توسل به اصل تندرستی و قدرت شگرف آن که در ذات و هستی ما جریان دارد، تندرستی را برگزینید!

– هنگامی که بحث و تعارض، کار را مشکل می‌کند، به سادگی از بحث دوری گزینید و آن را به زمانی دیگر موکول کنید و از آرامشی که می‌توانید بدان دست یابید، شگفت‌زده شوید!

– در چیزی آبی یا صورنی یا چیزی سبز خیره شو. هر یک از این رنگ‌ها، در دستیابی جان آشفته به آرامش، اثری شگرف دارد!

– یادت باشد: جزئیات جذاب هر لحظه را دریاب، از هر صدا و رنگ نشاط‌آور شادمان شو؛ از چنین راهی است که آرامش فرا می‌رسد!

– هر چه رابطه‌ی حسنه و سرشار از صمیمیت و محبت بیشتری را

با خود برقرار کنید، به طور غیرارادی محبت بیشتری برای اینار به دست خواهید آورد!

– کسانی که ظاهراً بیشترین رنج و درد را در شما پدید می آورند، بی‌وسه به یادتان می آورند که اعتقادات شما از کمبودها و محدودیت‌ها سرچشمه می‌گیرد!

– به یاد بسیار: به هر جا هستی و به هر جا می‌روی، اندکی بر زیبایی آن مکان بیفز، یا در زیبایی آنجا سهم باش!

– تعارف و خوش آمدگویی احساس نیکو را پدید می‌آورد، حالتی که از احساس مخاطب هم بهتر است!

– به خاطر بسیار: شادی و رضایت و همچنین درد و رنج شما مثبت الهی است و مجالی شگرف برای آموختن!

– هر چه بیشتر گذشت داشته باشید، در انجام تمرین‌های آرام‌بخش، توانا تر خواهید بود. با گذشت بیشتر، تشویش زندگی را کمتر کنید!

– یادت باشد: بحث و ستیز بر سر کمبودها و محدودیت‌ها، حاصلی جز کمبود و محدودیت ندارد!

– فراموش مکن: خوشخو باشید و با خوی خوش سخن بگویید. خوشخوی بیشتر، آرامش بیشتر!

– شما همیشه با خویشتن خویش تنه‌اید. اما تنها زمانی خود را بی‌کس و غریب احساس خواهید کرد که خود را دوست نداشته باشید!

– گرچه غروب گاهی غم‌انگیز است، اما همیشه آرام‌بخش است و غروب آتشین را آرامش بیشتری است!

– به هنگام تنش، به کاری دیگر پرداز: جایی بایست که غالباً نمی ایستی. جایی بنشین که به عادت نمی نشینی. به گونه ای بیاندیش که چنان نمی اندیشی!

– فراموش مکن: همین که اطرافیان شما دریابند که دیگر نمی توانند با اعمال و رفتار ناخوشایند خویش شما را بیزارند و آلت دست کنند، به چنین کارهایی دست نخواهند زد!

– به باررهای آبیخی خویش پرداز، بی تردید یکی از آرامش بخش ترین رفتارها، روی آوردن به نیایش و نماز است!

– به خاطر داشته باش: وقتی شاد و مثبت و باحوصله ای، واکنش های شیمیایی بدن شما با زمانی که منفی و مضطرب و هراسانید، به کلی متفاوت است. نحوه ی تفکر شما نیز به طور چشمگیری بر شیمی بدن و در نتیجه جسم شما تاثیر می گذارد!

– رازداری بسیار اغلب تنش آفرین است. احساس و مشکل خود را با دوستی رازدار در میان بگذارید و احساس آرامش کنید!

– بیشترین تنش از سر آغاز می شود، نه از تن. در اندیشه های خویش سخت گیر مباش. ما همراه با تمام مردم دنیا اعضای تنی واحد را تشکیل می دهیم، بنابراین نمی توانیم در مقام داوری و قیاس، دیگری را نیک تر و والاتر از خود، یا بدتر و فروافتاده تر از خویش بدانیم!

– به خاطر بسیار: موسیقی زبان آسمان است. به ضرباهنگ های شاد بیندیش و شادمان باش!

– یادت باشد: هر مشکلی، فرصتی است که جامه مجهول و مبذل به تن کرده است!

— پای کوبی، شادی بخش‌ترین کار است. کاری از این دست  
مدول‌ترین افراد را دگرگون می‌کند؛ امتحان کنید!  
— در جستجوی نکته‌ای باشید که شما را به خنده وادارد؛ اگر  
نیافتید، ظاهر کنید که یافته‌اید، و بخندید!  
— مشکل و تشویش‌های خویش را بنویسید، بنویسید و ببینید که  
چگونه مرقع خواندن آن، مشکل شما حل یا ناپدید می‌شود!  
— اگر بنوانید مسایل کوچک زندگی را سهل بگیرید، در حل مسایل  
پیچیده موفق می‌شوید. در این کار آرامش نهفته است!  
— به یاد آور: هرگز فردی آرام را دیده‌اید که با صدای بلند و ناموزون  
صحبت کند!

— به خاطر بسپار: به جای مراجعه مکرر به گذشته و یادآوری  
رویدادهای ناگوار و رنج آور آن، بکوشید از آنها چیزی بیاموزید!  
— حواس را تربیت کنید. از گوش برای شنیدن بهترین اثر موسیقی،  
از چشم برای دیدار برترین زیبایی، از پوست برای لمس لطیف‌ترین،  
و... بهره بگیرید!

— موفقیت و شادمانی شما در زندگی صرفاً تابع فرصت‌ها و  
امکانانی نیست که در دسترس شماست، بلکه متکی به باورهایی  
است که در ژرفای وجودتان، متقاعدتان کرده است و به شدت منتظر  
آن هستید!

— بین دوست داشتن کسی و انزجار از رفتار او، تفاوت بزرگی  
هست!

— شما هرگز نخواهید توانست دل همه را به دست آورید. در  
حقیقت، اگر نیمی از مردم از شما راضی باشند، کاری در خور تحسین

انجام داده‌اید!

- راهی به سوی خوشبختی وجود ندارد؛ خوشبختی خود راه است، راهی که از درون شما آغاز می‌شود و به باری توانایی‌هایتان در جهان برون تجلی می‌یابد!

- فراموش مکن: اگر مردم شما را آلت دست فرار دهند، تنها به این دلیل است که شما با نشان دادن حلایم و نشانه‌هایی، آمادگی خود را برای آلت دست فرار گرفتن به ایشان نشان داده‌اید!

- به خاطر بسیار: شما تنها زمانی عادت‌های کهنه و ناپسند را ترک می‌کنید که در ذهن خود بگویید: من مصمم و جدی می‌خواهم از اسارت این عادت رها شوم!

- هرگاه بنین حاصل کنید که زندگی شما مأموریتی باشکوه و قهرمانانه است، خود را با طرح الهی زندگی سازگار و هماهنگ کرده‌اید!

- این شما نیستید که برای یافتن رسالت زندگی قیام می‌کنید، بلکه رسالت زندگی است که به جست‌وجوی شما می‌پردازد و تنها زمانی شما را می‌یابد که آمادگی آن را کاملاً به دست آورده باشید!

- اگر کسانی که از نظر شما رفتار ناپسند دارند، با شما ناسازگاری پیشه کردند، آن را امری غیرطبیعی تلقی نکنید، نفرت از چنین افرادی مانند نفرت از رویدن خزه بر روی درخت است!

- این شماست که افکار خود را انتخاب می‌کنید. پس باز هم شماست که می‌توانید با جایگزین کردن آراه و عقاید مثبت، به جای افکار و مفاهیم منفی، برای همیشه از گزند اندیشه‌های منفی رهایی یابید!

— بیارند افرادی که همیشه عبارات‌های محدودکننده‌ی زیر را  
به زبان می‌آورند:

من همیشه چنین بوده‌ام. نمی‌توانم عوض شوم. طبیعتم چنین  
است!

اگر شما بپذیرید که سرشت و طبیعت شما چنین است، راه هرگونه  
رشد و تحول را بر خود بسته‌اید!

— فراموش مکن: رابطه‌ای که از دو نفر، یک نفر بسازد، هر یک از  
آنها نیم انسانی خواهد بود. به عبارتی وقتی به دیگری متکی باشی،  
نخواهی توانست انسان کامل و تمام‌عباری به حساب آیی!

— بعضی از مردم بر این باورند که در فضایی آکنده از محدودیت‌ها  
و تنگناها زندگی می‌کنند. ایشان هرگونه شکست و ناکامی را به  
بدافعالی خویش نسبت می‌دهند، حال آنکه کمبود، محدودیت و  
تنگنا نه در فضای زندگی بلکه در گرایش‌ها و اعتقادات آنان است که  
راه برکت و فراوانی و ثروت را به‌رویشان بسته است!

— به یاد بسپار: مهمترین عامل تعیین‌کننده موفقیت و شادمانی در  
زندگی، اعتقادی است که به خویشتن خویش داریم!

— بادت باشد: در عزت‌نفس، سخن از نفس در میان است، نه از  
مال و مکت و ناپید و نحسین!

— اگر آرزوهای خود را به‌گونه‌ای جدی بر پرده ذهن تصور کنید و با  
تمام وجود در صدد تحقیقشان برآیید، جزء جزء زندگی شما رو به  
کمال و شکوفایی خواهد رفت!

— به خاطر بسپارید: شما مختارید که با دل‌آزردگی از رویدادهای  
ناگوار، گوشه‌هزلت برگزینید و خود را در مرداب سکون و عدم تحرک

غرق کنید و یا آن را به قال نیک بگیرید و با جارت به پیش بروید. هر چیزی در زندگی، یا مجالی برای رشد و بالندگی است، و با آغازی برای درجا زدن و رکود و کسالت، اختیار با شماست!

— با خود پیمان ببندید که با زیباترین، با ارزش‌ترین، و هیجان‌انگیزترین فرد دنیا، (خودتان) رابطه‌ای سرشار از عشق و محبت برقرار کنید!

— یادتان باشد: در ذهن خود یک مهر بزرگ «باطل شده» را مجسم کنید و آن مهر را بر تمام تگرش‌ها و باورهایی که شما را به شکست و لاکامی می‌کشاند بزنید. تا آندیشه‌های توانمند به ذهنتان راه یابند و جریان زندگی شما را دگرگون کنند!

— یادت باشد: جهان یک صحنه نمایش است، و من و شما تهیه‌کننده، کارگردان و بازیگر سناریوی مکتوم و مجهول زندگی خویش را. — به خاطر بسیار: کسی نمی‌تواند شما را افسرده و پریشان کند، کسی قادر نیست شما را مضطرب و نگران کند، احدی نمی‌تواند احساسات شما را جریحه‌دار کند؛ کسی نمی‌تواند بدون رضایت شما، احساسی را بر شما تحمیل کند!

— افراد خجول و کمرو، بارها تصویر کمرویی خود را در ذهن مجسم کرده‌اند، آنان تا هراس از حشر و نشر با مردم را از خود نرانند، بر طبق تصاویری که از خود آفریده‌اند، عمل خواهند کرد!

— مراقبه، مکاشفه و اشراق به شما فرصت می‌دهد تا حقیقت وجود خویش را کشف کنید و بشناسید و بر تصورات باطلی که بین شما و خود راستین و شکوهمندان فاصله انداخته، خط بطلان بکشید!



– اگر فردی با رفتار ناصواب خود شما را به خشم آورد، یا به گونه‌ای دیگر شما را بازیچه قرار دهد، از خود بپرسید: با چه رفتاری به او آموخته‌ام که می‌تواند مرا آلت دست خود قرار دهد!  
– به خاطر بسیار: شما ناگزیر نیستید که برای به دست آوردن چیزی به زور و فشار متوسل شوید. تنها کافی است که میل و انگیزه‌ی آن را در خود بیافرینید!

– کودکانی که شادمانه زیستن و شور و نشاطشان را تحسین می‌کنید، موجودات نخبلی نیستند. شما خود نیز شور و نشاطی را در خویش دارید که گویی کودکی در درون شما زندگی می‌کند. امتحان کنید!

– هادت باشد: هرچه در زندگی روی دهد، طبق حکم و منبیت الهی به وقوع می‌پیوندد!

– کسی شما را برای خشمناک‌شدنتان مجازات نمی‌کند، همین خشم است که شما را به کيفر می‌رساند!

– فراموش مکن: وقتی با کسی به مجادله می‌پردازید، در حقیقت به او می‌گوئید: اگر خلق و خوی تو به خلق و خوی من نزدیک‌تر بود، به تو علاقمندتر می‌شدم!

– به یاد بسیار ما پیوسته به چیزی تبدیل می‌شویم که به آن می‌اندیشیم. از خود بپرسید که به چه می‌اندیشید و چه اندیشه‌هایی را برگزیده‌اید؟!

– هرگاه در خود آمادگی پذیرفتن همه‌ی شادی‌ها و موهبت‌های زندگی را پدید آورده‌ید، به اصالت و اعتبار مقام راستین خویش دست یافته‌اید!

— آنچه را باور کنید، حقیقت خواهد یافت. آنچه را بخواهید، در وجودتان متجلی خواهد شد!

— فراموشی مکن: شخصیت شما با رفتارتان شناخته می‌شود نه با کلماتی که بر زبان می‌آورید!

— یادت باشد: اگر به دقت کودکی را مشاهده کنید، اعجاز خلقت را در وجودش خواهید یافت!

— احساسات، چون عواطف نیستند که به طور غیر ارادی بر شما چیره شوند. احساسات واکنش‌های ارادی است که شما به اختیار خود بر می‌گزینید و به صورت واکنش‌های فیزیکی افکار از طریق جسم متجلی می‌شوند!

— اگر از اعتماد به نفس بهره ندارید، به کاری بپردازید که در نتیجه‌ی انجام آن نسبت به خود احساس رضایت کنید!

— با تمرین و ممارست خویشتنداری را پیشه کنید و پیوسته به خاطر داشته باشید که اگرچه مردم در انتخاب عمل خود آزادند، اما نمی‌توانند بدون رضایت شما با احساساتتان بازی کنند. به این ترتیب هرگز ناخواسته هدف رفتار نامطلوب دیگران قرار نخواهید گرفت!

— به خاطر بسیار: قالب و کالبد شما روزی از میان می‌رود، در حالی که اندیشه و جوهر وجودتان ازلی و ابدی است!

— یادت باشد: هرچه با افراد و اشیاء وابستگی کمتری داشته باشید، در سفر زندگی با موانع کمتری رو به رو خواهید شد!

— وقتی شما به درد و رنج گرفتار هستید، مختارید که به فکر انجام آن باشید، یا خود را برای درد و رنج بیشتری آماده کنید!

— لغزش در کوره راه‌های زندگی از قدر و منزلت انسان نمی‌گاهد،

بلکه صرفاً به این معناست که مجالی برای آموختن پیش آمده است! - به یاد بسپار: بکوشید که در برخورد با هرکس او را به دیده یک

معلم بنگرید و چیزی از او بیاموزید!

- به جای این که در مقام قضاوت، رفتار کسی را نسبت به خود محکوم کنید، به این نکته توجه داشته باشید که رفتار دیگران بازتاب رفتار خود شماست. بکوشید تا از هریک از این رفتارها، نکته‌ای بیاموزید!

- فراموش مکن: شاید بتوان گفت که برجسته‌ترین ویژگی افرادی که شخصیت سالم دارند، حسن شوخ‌طبعی ایشان است که عاری از هرگونه خصومت و استهزا است!

- یادداشت کنید: به جای گفتن: «چرا همه بدبختی‌های دنیا بر سر من بیچاره فرود می‌آید.» بگویید:

«از این واقعۀ چه تکتی می‌توانم بیاموزم!»

- یادت باشد: تنها محدودیت‌های شما، محدودیت‌هایی است که به آن اعتقاد دارید!

- نفرت دیگران را با عشق پاسخ گوید. عشقی که بروز می‌دهید، به شما باز می‌گردد و ارمغان آن آزادی و رهایی است!

- اگر می‌خواهید بر امواج توفنده مشکلات غلبه کنید، زیستن در زمان حال را برگزینید و نه زندگی در ده سال آینده را. شما در ذهن خود با همه مشکلاتتان رو به رو می‌شوید، پس راه‌حل آنها را نیز در همان جا بجویید!

- کسی نمی‌تواند از پشت مردمک چشم شما دنیا را مانند شما

ببیند!

- فراموش مکن: هر چیزی که به شدت نمایی به تصاحب آن دارید، همان مالک و صاحب شماست!

- اگر کسی با شما رفتاری زننده و گستاخانه دارد، از خود بپرسید: من خود را چگونه فردی می‌پندارم؟ چرا تاکنون به او اجازه چنین رفتاری را داده‌ام؟ آیا باید همچنان به او اجازه دهم که به رفتار ناصوابش ادامه دهد؟ - شما اختیار تام دارید که تنها کسانی را به زندگی خود راه دهید که با عشق، همدلی و سازگاری به دهدارتان می‌آیند!

- یادت نره: اگر شما هم اکنون زندگی خود را با دلچ و محنت می‌گذرانید، با اطمینان می‌گویم که شما نیز قربانی این باور نادرست هستید که همه چیز همواره باید بر وفق مراد باشد!

- اگر می‌بینید که مورد سوءاستفاده قرار می‌گیرید و قربانی اهداف نامطلوب دیگران می‌شوید، به این دلیل نیست که دنیا پراز رند و شیاد است، بلکه به این خاطر است که با اعمال و گفتارنان به دیگران پیام داده‌اید که: از من سوءاستفاده کنید. من آمادگی آن را از هر جیب دارم.

- شرط ضروری برای پیشرفت در هر کار و حرفه آن است که شیفته‌ی آن کار شوید، پس این شیفتگی را عرضه کنید!

- تنها زمانی نعمت و فراوانی و ثروت بیکران در زندگی شما پدید می‌آیند که باور کنید برای شادمانی و کامروایی کمبودی ندارید، آنگاه با احساس ضعف از توانایی خود به استغبال زندگی بروید و از لحظه به لحظه‌ی آن کام بجوید!

- بار دیگر که عفاهد غیر مشولانه دهگران شما را برانگیخت، در

کمال بسیاری برچشمان آنان بنگرید و بگوئید: «چه اهمیتی دارد که در باره من چگونه می‌اندیشید.»

— یادت باشد: بسیاری از مردم به حق به جانب بودن نیاز شدید دارند. اگر شما بتوانید چنین ذهنیتی را از سر به در کنید، خود را از درد و رنج فراوانی رها کنید، ابد!

— عشق خود را تارکاتی کنید که با شما در تعارض و تضادند. عشق ورزیدن به کاتی که شیرین و نازنین و دوست داشتنی‌الد، کار آسانی است. برای اینکه عمق عشق را در قلب خود بیازمایید، ببینید که چقدر آنان را که تحملشان برایتان دشوار است، دوست دارید!

— فراموش مکن: تا سرنخ‌های زندگی خود را به دست دیگران سپرده‌اید، از آرامش و صلح و صفای درونی محرومید!

— به یاد بسیار: اگر به هدف خود ایمان داشته باشید، فرصت‌ها در برابران رژه خواهند رفت و اگر براین باورید که کارها درست از آب در نمی‌آیند، موانع یکی یکی در برابران قد علم خواهند کرد!

— احساس گناه بدان معناست که همه نیروی خود را صرف اندیشیدن به رفتارهای نادرست گذشته کنید، و با بی‌تحرکی و زمینگیر کردن خویش، زندگی کنونی خود را تباه کنید!

— یادداشت کنید: یک بار شخصی از من پرسید: «چه موانعی بر سرشادمانی و نشاط من وجود دارد؟» پاسخ دادم: «تتها مانع موجود، اعتماد شما به وجود موانع است!»

— فراموش مکن: به ندای درون خود گوش سپارید تا آنچه را باید بدانید بر شما آشکار کند!

— اگر دو عبارت: «خسته‌ام» و «حالم خوش نیست»، را از زندگی

خود پاک کنید، نیمی از بیحالی و بیماری خود را مداوا کرده‌اید!  
 - همین که مردم دریابند که با خشم خود می‌توانند شما را  
 بترسانند یا پریشان کنند، در وقت مناسب از این حربه برای قربانی  
 کردن شما استفاده خواهند کرد!

**- این شماست که به مردم می‌آموزید چگونه با شما رفتار کنند!**

- برای اینکه خودتان مسئول اندیشه و عمل خویش و در نتیجه  
 مسئول شیوه زندگی خود باشید، اندکی سرکشی لازم دارید تا در برابر  
 فشارهای اجتماعی مقاومت کنید!

- خوشی، شادمانی، رنج و محنت شما مثبت الهی و مجالی  
 شگفت برای آموختن است!

- برای تمام روزهای عمر که در این قالب مادی سپری می‌شود،  
 احترامی قایل شوید و لحظه به لحظه آن را به نیکویی یاد کنید. خود را  
 از اسارت روزهای گذشته برهانید و با تمام وجود در زمان حال یعنی،  
 وقتی که در اختیار شماست، زندگی کنید!

- به یاد بسپار: شما همواره فردی گرانقدر، ارزنده و مفید هستید. نه  
 به این دلیل که دیگران چنین می‌گویند. نه به این خاطر که فردی  
 کامیابید. نه به این جهت که ثروت فراوانی دارید. خیر، تنها به این  
 دلیل که شما چنین اندیشه و باوری را برگزیده‌اید!

- مقام جادویی زمان حال را دریابید که زمانی بگانه و منحصر به  
 فرد است و شما با غرق شدن در آن، مجالی برای افکار مسموم و رنج  
 آور نمی‌بایید!

- اگر شما همواره با شتاب و تقلا در فکر پیشی گرفتن از دیگران  
 هستید، و تنها با عملکرد فرد دیگر برانگیخته می‌شوید، بدانید که

عنان فکر و اندیشه خود را به دست دیگران سپرده‌اید!  
- اگر با قلبی آکنده از عشق و محبت به دیدار کسی بروید و بدون  
چشمداشت به او محبت بورزید، روابطی اعجازانگیز خواهید آفرید!  
- یادت باشد: کسی که از آینه به شما می‌نگرد، کسی است که شما

هر روز باید پاسخی برایش داشته باشید!

- شما هر روز وارد عرصه‌ی کار و زندگی می‌شوید، در انتخاب  
عمل خود اختیارتان دارید، و می‌دانید که رفتار و گفتار شما برای  
بعضی خوشایند و برای برخی دیگر ناخوشایند است!  
- نگرانی یعنی، تباہ کردن لحظه‌های کنونی زندگی برای چیزی در

آینده که هیچ امیدی به آن نیست!

- اگر دیگران شما را می‌آزارند، در برابرشان مقاومت نورزید، چرا  
که ظرفیت شما در بونه‌ی آزمایش قرار دارد، چنانکه از این آزمون  
سربلند بیرون آید، پاداش ارزنده‌ای که آرامش و صلح و صفای  
باطنی است نصیبتان خواهد شد!

- کسانی که از شخصیت سالم بی‌بهره‌اند می‌گویند: اگر مثل من  
می‌شدی، دیگر از تو دلگیر نمی‌شدم. اگر اخلاق و رفتار را عوض  
می‌کردی، از تو راضی بودم. اگر فقط بهای نفت افزایش نیافته بود...  
اگر وضعیت بیکاری این چنین نبود. اگر فقط... اگر فقط!

- به یاد بسپار: شما از هر حیث در دنیا منحصر به فرد و بی‌نظیرید!

- فراموش مکن: همه‌ی ما در یک مسیر گام برمی‌داریم. تفاوت ما

در نقطه حرکت ماست!

- شما ناگزیر نیستید که خود را در معرض آزار دیگران قرار دهید!

افرادی که با شما رفتاری ناخوشایند دارند، ابداً نمی‌دانند که با

شما چه کرده‌اند؛ رفتار این کسان از دیدگاه و چارچوب ذهنی خاص خودشان نشأت می‌گیرد!

— با خود بخوان: نگران هرچه بودم، با همه‌ی لحظه‌های اضطرابی که بر خود تحمیل کردم، همان شد که باید می‌شد!

— اگر شما از وقار و آرامش درون سرشار باشید، تقریباً غیرممکن است که دیگران بتوانند شما را آلت دست خود کنند!

— به خاطر بسیار: ما به این اندیشه خو کرده‌ایم که زندگی تمرین پشت صحنه است. پشت صحنه‌ای وجود ندارد همه‌ی زندگی همین است!

— یک شخصیت سالم بر خود می‌نگرد و می‌گوید: من موجودی مقتدر، خلاق و دوست‌داشتنی‌ام؛ من در نظام هستی، موجودی عالی و متعالی‌ام و از این رو لیاقت عالیترین عطایای کائنات را دارم؛ در عین حال بر آنم که با پیروی از طرح الهی زندگی، راه رشد و بالندگی را بیمایم!

— احساسات و هیجانات منفی، مانند: خشم، کینه و اندوه که در قلب و ذهن شما آشیانه می‌سازد، حاصل انتخاب خود شماست و نه تحمیل دیگران!

— شما به همان چیزی تبدیل می‌شوید که در تمام روز به آن می‌اندیشید. این یکی از رازهای شگفت‌عالم هستی است. اکنون این پرسش پیش می‌آید که در تمام روز به چه می‌اندیشید!

— به خاطر داشته باش: تصمیمهای شما حاصل توقعاتی است که از عطایای هستی دارید و توقعات شما حاصل نصاری است که بر پرده‌ی ذهن شما نقش می‌بندد!



— بادت باشد: شما هرگز نمی‌توانید به سوی موفقیت گام بردارید، مگر اینکه آمادگی شکست را نیز در خود سراغ داشته باشید!  
— افکار بزرگ از ذهن مخترعان و ابداع‌کنندگان تراوش می‌کند؛ چرا که این‌گان مستل از عقاید دیگران می‌اندیشند و عمل می‌کنند و هرگز پسند دیگران برگفتار و اعمالشان اثری ندارد. اگر شما بخواهید همه از شما راضی باشند، چیز تازه‌ای برای عرضه نخواهید داشت!

— بادت باشد: میزان عشق شما به دیگران با میزان عشقی که به خود دارید، نسبت مستقیم دارد!

— هرگز به طور ناخواسته در نزاع دیگران میانجی‌گری نکنید. به آنها تفهیم کنید که برای خود ارزشی بیش از یک داور قابل‌بهد؛ مگر آنکه احساس کنید که میانجی‌گری شما لمربخش و راهگشاست!  
— شما از قدرت فکر کردن بهره‌مندید، هرچیز را به میل و اختیار خود می‌توانید به ذهن خویش راه دهید. اگر چیزی به ذهن شما نفوذ کرد، شما اختیار کنار گذاشتن آن را دارید؛ از این‌رو شما همچنان بردنیای درون خود چیره‌اید!

— خطری هست که نمی‌توانید آن را به جان بخرید و خطری که نمی‌توانید آن را به جان نخرید!

— اگر به کارهای احمقانه‌ای دست می‌زنید، با شور و اشتیاق انجامشان دهید!

— فراموش نکنید: پول، تجلی رحمت است!  
— پول وقتی به سراغتان خواهد آمد که به کار درست سرگرم باشید!

- یادت باشد: همواره در زندگی‌تان مجالی ایجاد کنید تا به کاری که خوشحال و خرسند و سرزنده‌تان می‌کند، بپردازید!  
 - فراموش مکن: هرروز، اراده خداوند را بجوید!  
 - زیستن راستین زمانی است که تغییرانی کوچک رخ دهند!  
 - مشتاق باشید، بپذیرید که کائنات در انجام کاری که در دست دارید کمک‌تان می‌کند. مشتاق باشید و دست یاری خداوند را ببینید!

- یادت باشد: تعقل، دشمن نوآوری در هنر است!  
 - هرروز دست به خطری بزنید - خطری کوچک با اقدامی جسورانه - تا پس از انجامش خود را به سوی ماه افکنید، حتی اگر به خطا روید، میان ستارگان خواهید نشست!  
 - با برخورداری از شهامت، جرأت خواهید کرد که دست به خطر بزنید. شهامت پایه و اساس انطباق‌گفتار و کردار است!  
 - فراموش نکنید: استعداد مسأله‌ای موروثی است، آنچه مهم است که باید دهد با استعداد خود چه می‌کنید!  
 - به خاطر داشته باش: گامی ناز به برداشتن، کلامی نازه گفتن، این است آن چه مردم از آن می‌هراسند!  
 - به آن صدای آهسته و ملایم اعتماد کنید که می‌گوید:  
 «امنحانش می‌کنم، شاید هم خوب از آب درآید.»  
 - پیوسته خود را میان افرادی ببینید که با شما به شیره‌ای نیکو رفتار می‌کنند و حرمتتان می‌نهند!  
 - فراموش نکن: تا زمانی که انسان از شناخته به ناشناخته نرود، نمی‌تواند چیزی بیاموزد!

- به خاطر بسپارید: که رسالتان به انجام رساندن کار است، نه نضارت درباره آن!

- فراموش نکن: برای این که ببینی، چشمانت را ببند!

- هرگاه آدمی کلامی به سوی خدا بردارد، خدا بیش از تعداد

سنگریزدهای جهان به سوی انسان گام برمی‌دارد!

- به باد داشته باش: کائنات به کسانی که جرأت به خرج می‌دهند و

دست به خطر می‌زنند، از جانب خود پاداش می‌دهد!

- به خاطر بسپار: آرزو کن! بطلب! ایمان داشته باش! دریافت کن!

- تعادف همواره قدرتمند است، بگذارید قلابان همواره در

رودخانه باشد، لحظه‌ای که کمتر از هروقت دیگر انتظارش را دارید،

ماهی به قلابان خواهد افتاد!

- به یاد بسپار: بهای هرچیز را به میزان عمری می‌سنجیم که باید

بی‌درنگ با دراز مدت درازای معاوضه با آن پرداخت!

- وقتی از تلاش برای هم‌رنگی با الگوهای دیگران دست بکشیم،

ماهیت نبوغ ویژه‌مان را کشف خواهیم کرد!

- به یاد داشته باشید: چون شباهتی به موجودی دیگر ندارید و از

روز ازل موجودی نظیر شما خلق نشده، قیاس ناپذیرید!

- با خود تکرار کن: «آن چه مرا نکشد، نیرومندترم می‌سازد.»

- کلامی که روح را منور می‌سازد، گرانبهاتر از جواهر است!

- چیزی زائد و غیر ضروری را از زندگیتان حذف کنید، هادتی را

بشکنید، دست به کاری بزنید که در شما احساس ناامنی ایجاد

می‌کند!

- به خاطر بسپار: جملگی هنرهایی که به آنها می‌پردازیم، بیش از

دست گرمی نیست، هنر عظیم زندگیتان، است!  
 - علت جرات نداشتن ما دشواری امور نیست؛ چون جرات  
 نداریم، امور دشوار می‌نماید!

- در ناریکی است که چشم عادت به دیدن می‌کند!  
 - بجوئید تا بیابید آنچه را تجوئید، کشف شده باقی خواهد  
 ماند!

- هر صبح با خود بخوانید: مشتاقم بیاموزم که به خود اجازه دهم  
 که بیافرینم!

- مشتاقم که بگذارم خدا از طریق من بیافریند!  
 - شفای خود را نخستین اولویت زندگیتان سازید!  
 - هر بار که به شکلی می‌گوییم «آمین»، انقاس می‌افتد!  
 - بی‌تردید همانی می‌شویم که مجسم می‌کنیم!  
 - سلامت یعنی احساس وجدی سوزان، وجد قامت برافراشتن!  
 - هیچ‌گاه انتظار نداشته باشید آن دوستانتان که خلاقیت‌شان با  
 مانع روبروست، هلهله‌کنان برای موفقیت شما کف بزنند!

- هر بار که هدایت درونتان را دنبال نمی‌کنید، کمبود انرژی و  
 قدرت را احساس می‌کنید و فقدان سرزندگی معنوی را!  
 - بیاموزید با سکوت درونتان تماس حاصل کنید!

- از شتاب خویش بکاهید و از زندگی کام بجوئید، با شتاب، نه  
 تنها صحنه‌ها و منظره‌ها را بلکه حتی این حس را که به کجا می‌روید و  
 چرا؟ از دست می‌دهید!

- مثبت و رحمت خداوند برای انسان هرچه باشد یقیناً بدون  
 همکاری خود شخص نمی‌تواند جامه عمل بپوشد!

- پیوسته خود را نور قدرتمند و درخشان و سپیدی بیندارید که همواره خدا و پیامبرانش با او سخن می‌گویند!

- به حیانی که پیش روی شماست با علاقه‌مندی توجه کنید؛ به مردم، به ادبیات و همچنین موسیقی. زندگی آن قدر غنی است که اندازه ندارد سرشار از گنج‌ها و جان‌های زیبا و مردمان جالب توجه، خودتان را فراموش کنید!

- یادت باشد: برای یک زندگی خلاق باید ترس از اشتباه را کنار بگذاریم!

- هرگاه احساس می‌کنید مورد ناسپاسی قرار گرفته‌اید، با احساس خشم و کمبود انرژی می‌کنید، به این معناست که آن اشخاص در برابر انرژی شما گشوده نیستند!

- فراموش نکن: به تعداد انسان‌ها، راه‌حل وجود دارد!  
- با خود بخوان: نمی‌توانم باور کنم که این عالم اسرارآمیز بر محور رنج بچرخد. یقیناً زیبایی عجیب جهان باید برشادمانی مطلق آرمیده باشد!

- رویارویی دو شخصیت مانند: تماس دو ماده شیمیایی است. اگر واکنشی در کار باشد، هر دو متحول می‌شوند!

- هرروز با خود تکرار کنید: من رابطه هستم تا خلاقیت خالق از طریق من آشکار شود و ثمره کارم نیکوست!

- هرشامگاه با خود نجوا کنید: رویاهایم از جانب خداست و خدا این قدرت را دارد که آنها را به سرانجام برساند!

- با خود بخوانید: چون می‌آفرینم و گوش می‌سپارم، هدایت می‌شوم!

— خوب نگاه کنید! هر تیفه علف، فرشته خودش را دارد!

فرشته‌ای که به روی آن خم می‌شود و زمزمه می‌کند:

رشد کن! رشد کن!

— ایمان داشته باشید و با خود بگویید: خواست خالق است که

خلاق باشم!

— معتقدم که اساسی‌ترین تخیل، قدرت زندگانی است!

— از آدمی خواسته شده که از خویشتن، آنی را بسازد که تقدیرش را

نحقق می‌بخشد!

— شخصاً کاری نمی‌کنم؛ این خداوند است که از طریق من همه

امور را به انجام می‌رساند!

— خدا باید در آگاهی، به فعل و فعالیتی تبدیل شود!

— هر صبح با خود بگویید: اندیشه‌ها مستقیماً از سوی خدا به

سوی من جریان می‌یابند!

— به یاد داشته باشیم: آن چه می‌نوازیم، زندگی است!

— رویاها و آرزوهای خلاقان از جانب منشاء می‌آیند. وقتی به

سوی رویاها پیمان گام برمی‌داریم، به سوی الوهیت خویش حرکت

می‌کنیم!

— یادت باشد: توانایی خلاق انسان‌ها، تصویر خداست!

— گشردن خویش در برابر خلاقیتی هر چه عظیم‌تر ایمن است و

خطری در بر ندارد!

— به یاد داشته باشید: وقتی راه تماس خود را با خالق می‌گشاییم،

باید منتظر تغییراتی قدرتمند و ظریف باشیم!

— وقتی خود را به روی کشف خلافت خویش می‌گشاییم، خود را

به روی خدا - میر منظم نیکو - می گشاییم!  
- اگر بخواهیم خلاق نباشیم، برخلاف طبیعت واقعی خود عمل کرده ایم و اراده شخصی خود را به کار برده ایم!  
- خلاقیت، هدیه خدا به ماست؛ با استفاده از خلاقیت خویش این هدیه را به خدا تقدیم می کنیم!  
- باور کنید! خودمان آفرینشیم، در نتیجه مقدر است که با خلاق بودن به خلاقیت مداوم بخشیم!  
- به خاطر بسپارید: وقتی خود را به روی خلاقیت خویش می گشاییم، خود را به روی خلاقیت خالق می گشاییم که درون ما و زندگی ماست!  
- فراموش مکن: خلاقیت، نظم طبیعی زندگی است. زندگی یعنی، انرژی، انرژی خالص خلاق!  
- ایمان از زبان یک نقاش: نه با پیش، که با ایمان نقاشی می کنم، این ایمان است که به انسان پیش می بخشد!  
- فراموش نکنید: کلمات نوعی کد دارند و می توانند و قادرند دگرگونی بوجود بیاورند!  
- به خاطر بسپار: باید مدعی رویدادهای زندگیتان باشید تا خودتان را از آن خویش سازید!  
- به یاد داشته باشیم: رویدادهای زندگیمان به توالی زمان رخ می دهند اما بنا به اهمیتی که برای ما دارند، نظم خود را می یابند، رشته متوالی مکاشفه!  
- مانند تقویت عضلات با پرورش هر توانایی دیگر، شنیدن صدای مجرد درونتان نیز با تمرین تقویت می شود!

— باید با معرفت از شرایط راستین زندگیمان، توانایی زیستن و علل  
هستی خویش را بیابیم!

— به یاد داشته باش: قدرتمندترین الهام‌بخش، کودک درون  
ماست!

— فراموش مکن: در اوج خنده است که کائنات به گستره‌ای از  
امکانات تازه بدل می‌شود!

— به خاطر داشته باش: همواره به یک ضرورت باز می‌گردیم —  
اگرچه دشوار است — به اندازه کافی به ژرفا برو تا ریشه حقیقت را  
بیابی!

— یادت باشد: هر کودکی هنرمند است. مسأله این است که چگونه  
پس از این که بزرگ شد، هنرمند باقی بماند!

— هیچ کس به راستی گل را نمی‌بیند — آن قدر کوچک است که  
مجال می‌طلبد — و ما مجال نداریم. دیدن — مانند: داشتن یک دوست  
مستلزم زمان است!

— این باور را به ما آموخته‌اند که منفی‌گرایی، واقع‌بینی است و  
مثبت‌گرایی، عدم واقع‌بینی!

— به خاطر بسپار: ارضای کنجکاری خویشتن یکی از عظیم‌ترین  
منابع شادمانی در زندگی انسان است!

— با خویشتن خویش نجوا کن! فقط به این منظور در جهانم که  
آهنکی بسازم!

— به یاد داشته باش: آرزوهایتان، دعاهایتان است. هم اکنون توفیق  
آرزوهایتان را مجسم و تحقق آن را احساس کنید تا شادمانی دعایی  
مستجاب شده را تجربه کنید!



– هم اکنون در صفحه ذهنت یادداشت کن: اگر چیزی دلم را  
ندیزاند، هدفم نیست!

– فراموش نکن: زندگی به تناسب شهامت آدمی گسترش یا  
فروکش می یابد!

– به راستی، تمام هیار باشید تا همه چیز نصیب شما گردد!

– به خاطر بسیار: همیشه مجال در دل دشواری نهفته است!

– آن کس که دیگران را می شناسد، خردمند است؛ آن کس که خود  
را می شناسد، دل آگاه است!

– هر صبح در آینه بگویید: در اینجا و در این تن، رودخانه های

مقدس روانند، ماه و خورشید و همه زیارتگاه ها اینجا است. هیچ

معبدی را به اندازه تنم سرود آمیز نیافته ام!

– به خاطر بسیار: از اشتباه نترسید، چون وجود ندارد!

– تا زمانی که این واقعبیت را نپذیریم که خود زندگی بر اساس رمز و

راز بنا شده است، چیزی نخواهیم آموخت!

– فراموش نکن: مراد از زندگی این است که فرار ملاقاتی با هنرمند

درون باشد و برای همین آفریده شده ایم!

– هر پگاه نجوا کن: امروز من توفیق و شهامت، طلب می کنم تا

قوی و قوت دهنده باشم!

– امروز من پرستار عاشقی برای روح دردمند خود هستم. امروز

من مشکلاتم را با رأفت و محبت به خود تسکین می دهم و از صمیم

قلب به خردم لطف و مهربانی می کنم!

– با خود نجوا کنید: من بی اشتیاقی را در عشق به همان اندازه گناه

می دانم که در دین و مذهب!

انجام داده‌اید!

- راهی به سوی خوشبختی وجود ندارد؛ خوشبختی خود راه است، راهی که از درون شما آغاز می‌شود و به باری توانایی‌هایتان در جهان برون تجلی می‌یابد!

- فراموش مکن: اگر مردم شما را آلت دست قرار دهند، تنها به این دلیل است که شما با نشان دادن علایم و نشانه‌هایی، آمادگی خود را برای آلت دست قرار گرفتن به ایشان نشان داده‌اید!

- به خاطر بسیار: شما تنها زمانی عادت‌های کهنه و ناپسند را ترک می‌کنید که در ذهن خود بگویید: من مصمم و جدی می‌خواهم از اسارت این عادت رها شوم!

- هرگاه بنین حاصل کنید که زندگی شما مأموریتی باشکوه و قهرمانانه است، خود را با طرح الهی زندگی سازگار و هماهنگ کرده‌اید!

- این شما نیستید که برای یافتن رسالت زندگی قیام می‌کنید، بلکه رسالت زندگی است که به جست‌وجوی شما می‌پردازد و تنها زمانی شما را می‌یابد که آمادگی آن را کاملاً به دست آورده باشید!

- اگر کسانی که از نظر شما رفتار ناپسند دارند، با شما ناسازگاری پیشه کردند، آن را امری غیرطبیعی تلقی نکنید، نفرت از چنین افرادی مانند نفرت از رویدن خزه بر روی درخت است!

- این شما باید که افکار خود را انتخاب می‌کنید. پس باز هم شما باید که می‌توانید با جایگزین کردن آراه و عقاید مثبت، به جای افکار و مفاهیم منفی، برای همیشه از گزند اندیشه‌های منفی رهایی یابید!

— بیارند افرادی که همیشه عبارات‌های محدودکننده‌ی زیر را  
به زبان می‌آورند:

من همیشه چنین بوده‌ام. نمی‌توانم عوض شوم. طبیعتم چنین  
است!

اگر شما بیدیرید که سرشت و طبیعت شما چنین است، راه هرگونه  
رشد و تحول را بر خود بسته‌اید!

— فراموش مکن: رابطه‌ای که از دو نفر، یک نفر بسازد، هر یک از  
آنها نیم انسانی خواهد بود. به عبارتی وقتی به دیگری متکی باشی،  
نخواهی توانست انسان کامل و تمام‌عباری به حساب آید!

— بعضی از مردم براین باورند که در فضایی آکنده از محدودیت‌ها  
و تنگناها زندگی می‌کنند. ایشان هرگونه شکست و ناکامی را به  
بدافبالی خویش نسبت می‌دهند، حال آنکه کمبود، محدودیت و  
تنگنا نه در فضای زندگی بلکه در گرایش‌ها و اعتقادات آنان است که  
راه برکت و فراوانی و ثروت را به‌رویشان بسته است!

— به یاد بسپار: مهم‌ترین عامل تعیین‌کننده موفقیت و شادمانی در  
زندگی، اعتقادی است که به خوشتن خویش داریم!

— بادت باشد: در عزت‌نفس، سخن از نفس در میان است، نه از  
مال و مکت و ناپید و نحسین!

— اگر آرزوهای خود را به‌گونه‌ای جدی بر پرده ذهن تصور کنید و با  
تمام وجود در صدد تحقیقشان برآید، جزء جزء زندگی شما رو به  
کمال و شکوفایی خواهد رفت!

— به خاطر بسپارید: شما مختارید که با دل‌آزردگی از رویدادهای  
ناگوار، گوشه‌هزلت برگزینید و خود را در مرداب سکون و عدم تحرک

- فراموش نکن: هرآنچه دریافت می‌کنید از هرکجا که آمده باشید، میل به بازگرداندن آن را به تمام و کمال گرامی بدارید!

- یادت باشد: انسان از ده روزرنج و سختی بیشتر چیزی می‌آموزد تا از ده سال رضایت خاطر!

- هر یگانه لجوا کنید: امروز من انتخاب می‌کنم. هوشیارانه به درس‌هایی که زندگی به من می‌آموزد، توجه کنم. آگاهانه می‌کوشم تا امکانات خویش را بینم و عاقلانه انتخاب کنم، از مشکلات گذشته دوری می‌جویم و قاطعانه و در عین حال با بصیرت و احتیاط عمل می‌کنم. من شاگرد زرتک زندگی هستم!

- و آموختن در واقع این است که شما ناگهان چیزی را می‌فهمید که در تمام طول زندگی فهمیده بودید، اما اینک به روشی تازه و نوا - فراموش نکن: دپرویز انسان شاید هرگز مثل فردای او نباشد و هیچ چیز دوام ندارد مگر بی‌لباتی!

- برای این که خودتان را همان‌گونه که می‌خواهید بسازید فقط کافی است که حوادث زندگی خود را طلب کنید!

- امروز من از داشته‌های خودم به گونه‌ای مثبت فهرست برمی‌دارم و فضایل خود را می‌شمارم و در نظر می‌گیرم به ارزش‌هایی که دارم توجه می‌کنم و خودم را براساس آن ارزش‌ها می‌سازم، من همان شخصی می‌شوم که برمی‌گزینم!

- فراموش نکن: خیلی وقت‌ها خداوند دری را نوری صورت ما می‌گوید و بعد به دنبال آن، دری را که ما باید از آن بگذریم برابمان باز می‌کند!

- وقتی انسان عوالم لازم برای خوشبختی را می‌شناسد، مزه‌های

ساده درجه خالصی از شهامت، قاعده‌ی ترک نفس و بالاتر از همه، داشتن یک وجدان راحت، با تلاش‌های خود می‌تواند خوشبخت شود. خوشبختی یک رویای مبهم نیست!

- هر صبح نجوا کن: امروز من با انجام کارهای کوچک و واقعی، زیبایی را به خانه خود می‌آورم. من به دست‌های خالق بزرگ اجازه می‌دهم که از طریق من کار کند و نظم و زیبایی را در محیط زندگی من برقرار نماید!

- یادتان باشد: شما باید آن کاری که - فکر می‌کنید - قادر به

انجامش نیستید را انجام دهید!

- با خود بخوان: امروز من آرام و هماهنگ زندگی می‌کنم. امروز

من دها، سباس و شفا می‌را با صدایم بیان می‌کنم!

- امروز دل من همه عزیزانم را علی‌رغم فاصله‌ای که میانمان است

به من نزدیک نگه می‌دارد. امروز دل من سرشار از پیوندهاست و با

دانش و آگاهی از این که نار ظرنی همه ما را در خود به آفوش

کشیده، زنده و سرخوش است!

- هرگاه نجوا کنید: امروز من یک جویبار صاف و زلال هستم که

نرم و سبک از میان مرغزارهای سرسبز جاری می‌شوم و راه خود را با

سرعت اما ملایم به سوی هدفم باز می‌کنم!

- امروز من انتخاب می‌کنم که خودم را مانند کودک محبوبی

گرامی بدارم و با خودم با ملایمت و شفقت رفتار کنم. با به کار بردن

توجه دقیق، من خوشی را در میان گنجینه‌های کوچک روز می‌یابم.

اجازه می‌دهم که لحظات پر معنی اهمیت زیادی به خود بگیرند و

بزرگ و مهم جلوه نمایند. یا شمارش این برکات و نعمت‌ها می‌توانم

دل ضعیف شده خودم را بار دیگر تقویت کنم!  
 — به خاطر بسیار: همه چیز به همان اندازه خطرناک است که هیچ

چیز، می تواند واقعا ترسناک باشد!

— با خود بخوان: امروز من می گویم تا به روابطی که پیدا می کنم،  
 ایمان داشته باشم و مانند یک برگ پاییزی که به دست باد سپرده شده  
 است به خودم اجازه می دهم تا سبک و آرام به پیش رانده شوم!

— یادداشت کن: تغییر یعنی، حرکت، حرکت یعنی، اصطکاک!

— با خود بخوان: امروز من با خودم با رافت و شفقت رفتار می کنم،  
 از ظاهر تغییر یافته ام استقبال می کنم و تغییرات فراوانی را که این  
 تغییر با خود به همراه می آورد می پذیرم!

— هادت باشد: برای اینکه چراغی را روشن نگه داریم باید به طور

مرب در آن نفت بریزیم!

— بیماری انسان را همانند یک صفحه عکاسی برای مشاهده

حساس می کند!

— هنگام بیماری بخوانید: امروز من سلامتی را در بیماری خود

می یابم. امروز من تندرستی و خوشی را در هسته بیماری خود پیدا

می کنم. وضعیتی را که به شکل غیرمنتظره بر من تحمیل شده است،

می پذیرم. با این حادله مهم جدید، من باروری معنوی و رشد بیشتر

خود را به دست می آورم!

— یادمان باشد: ندای مرگ ندای عشق است. مرگ می تواند شیرین

باشد! اگر ما به آن پاسخ مثبت بدهیم و اگر ما آن را به عنوان یکی از

اشکال بزرگ ابدی حیات و دگرگونی بپذیریم!

— هر صبح با خود نجوا کن: امروز من به خودم اجازه می دهم تا به

وسيله كسانى كه قبلاً رفتنشان كمك و راهنمايى شوم! درست همان طور كه درختان بزرگ از دانه‌هاى كوچك رشد مى‌كنند، شكوفايى كامل من ريشه در چيزى دارد كه قبلاً از بين رفته است. من نندوام زندگى را نجيليل مى‌كنم؛ من بخشى از يك كل بزرگتر هستم و آن نيز بخشى از من است!

— يادت باشد: دوستى حقيقى، گياهى است كه آهسته ريشه مى‌كند و قبل از اين كه استحقاقى گرفتن نام دوستى را پيدا كند، بايد در معرض سختى‌ها و ناملابعات قرار بگيرد و در مقابل آنها ايستادگى نعايد!

— فراموش نكن: درسى مستلزم داشتن صداقت، و صداقت مستلزم داشتن شهامت است!

— به خاطر بسپار: خورشيد غروب مى‌كند و ما، نيز، اما آنها نرفته‌اند و مرگ تنها يك به هم پيوستن است!

— هر صبح با خود بخوان: امروز من خوش‌بينى آگاهانه را بر مى‌گزينم. زندگى من مزرعه خداوند است كه بذرهاى شكوفايى آينده من در آن كشت شده است!

— امروز من قلب بى‌پرايه خود را به حمايت كيهانى وامى‌گذارم و شنا و هدايت را از آن مى‌طلبم!

— فراموش نكن: چيزهاى كه ما را اتدوهگين مى‌كنند هيچ كدام نمى‌توانند كوچك به شمار بيايند، بر اساس قوانين ازلى و ابدى تناسب از دست دادن هروسكى توسط يك كودك و از دست دادن ناجى توسط يك پادشاه نجايمى از يك درجه اهميت هستند!

— هر صبح در آستانه خروج از خانه بگويد: امروز من محكم و

استوار روی ارزشمندی خود می ایستم. مقام و منزلت من مستحکم و پابرجاست. ایمان من سنگ خاراویی است که زندگی خود را روی آن بنا می کنم. جرأت خطر کردن دارم و جسارت و شهامت را به بازی می گیرم. من به اندازه کافی بزرگ هستم تا در مقابل چیزهایی که از دست می دهم تاب بیاورم و از آنچه به دست می آورم، لذت ببرم!

— به خاطر بسیار: یک چراغ باش، یا یک قایق نجات، یا یک

لردبان که با آن به شقای روح کسی کمک کنی!

— هر صبح بخوان: من قلبم را با ایمان پرورش می دهم. وقتی

مشکلات، غم ها و رنج های مرا احاطه می کنند، آگاهانه ایمان را در

مقابل ناامیدی برمی گزینم!

— امروز من موهبت پرانعطاف بخشودن را انتخاب می کنم و به

آفتاب روح اجازه می دهم تا به قلب سایه گرفته من بتابد!

— یادت باشد: همه کسانی که شادی می کنند برنده هستند؛ پس

باید با آنان سهیم شدا!

— قراموش نکن: وقتی انسان می میرد، فصلی از کتاب پاره

نمی شود، بلکه به زبانی بهتر از قبل برمی گردد!

— هر صبح درآینه بخوانید: من به روح اجازه می دهم که بدرخشد

و به قلبم اجازه می دهم که آواز سر دهد!

— هر صبح بخوان: در هر لحظه ای که خورشید درخشیدن آغاز

می کند، بی تفاوت از اینکه من در معبد ایستاده باشم یا در ایوان یا در

دشت سوزان باشم یا در باغی محصور، خداوندگار من به من عشق

می ریزد!

— هر روز نجوا کن: امروز من قلبم را برای پذیرش هر کمکی که به



جانم می آید - چه کوچک و چه بزرگ - می گشایم. امروز من نیروی  
خدایی را که در همه‌ی امور زندگی‌ام نقش دارد می پذیرم و سپاس  
می گویم!

— به خاطر بسیار: انسان در هر لحظه‌ای که وجود دارد یا بیشتر  
رشد می کند و یا به سوی عقب برمی گردد، به عبارت دیگر انسان  
همیشه یا کمی بیشتر زندگی می کند و یا اندکی می میرد!

— هر بگاہ زمزمه کن: امروز من چیزهای جدید را با آغوش باز  
می پذیرم و به قلب خود اجازه می دهم که شادی و ارتباط با دوستان  
جدید را پیدا کند. دل خود را به دلی تبدیل می کنم که گرمابخش  
روحم باشد، همه جا خانه من است!

— بادت باشد: این جهان چیزی نیست جز مدرسه عشق، روابط ما  
با همسر، فرزندان، والدین و دوستانمان، اینها دانشگاه‌هایی هستند که  
ما می خواهیم در آنها بیاموزیم عشق و فداکاری به واقع چه معنایی  
دارند!

— بی شک خداوند ناشنوا نیست، او حتی صدای پای سبزه‌های  
فلزینی را هم که هنگام راه رفتن یک حشره بر پاهایش زنگ می زنند،  
می شنود و در نهایت، آنها در همان وجود کبهان مستغرق شده‌اند!

— هر صبح بخوانید: امروز من انتخاب می کنم که تغییر را با آغوش  
باز پذیرم و قلبم را در برابر موهبت‌های نهفته اما فراوان آن بگشایم!  
— هر بگاہ نجوا کن: امروز من خودم را متعهد می کنم که به طور  
فعال به دنبال منفعت نهفته در مصیبت یا به عبارتی خرد ذاتی هر  
حادثه‌ای، مهیا سازم!

— امروز من طبیعت دقیق و کنجکار خود را با آغوش باز می پذیرم

و به آن اجازه می‌دهم که از میان مصیبت و سختی مرا با روش‌های مثبت به جلو راهتمایی کند، کنجکاری من موهبت‌های نهفته در هر تجربه‌ای را جستجو و کشف کند!

— در مورد هر کسی که احساس نامطلوبی در شما ایجاد می‌کند، از خود بپرسید: آیا حضور این شخص در زندگی‌م دلیل سازنده‌ای دارد؟!

— فراموش نکن: ما می‌توانیم به غم و اندوه خودمان اجازه دهیم تا از طریق باران شفابخش اشک رها شوند و از میان بروند!  
— هر صبح بخوان: امروز من احساساتی را که برای آنچه از دست داده‌ام انکار نمی‌کنم و به خودم اجازه می‌دهم که از میان آنها به سوی رشد جدید حرکت کنم!

— وقتی من برای مرگ فیزیکی عزیزانم سوگواری می‌کنم، گشوده می‌شوم تا دوباره آنها را در یک ارتباط معنوی دائمی ببینم!  
— یادت باشد: گریه کردن هم الرات احساسی دارد و هم فیزیکی؛ پس جلوی گریه خود را نگیرید و گهگاهی گریه کنید!  
— یادت باشد: همواره مجازی «نه» بگویید، نظرت را تغییر دهی و احساس واقعی‌ات را بیان کنی!

— به سراغ زمینه‌های گوناگون زندگیتان بروید و دقت کنید تا دریابید در کدام یک از زمینه‌ها با خودتان صادق نیستید!  
— یادت باشد: بیش از توانت ابراز نکنی!

— فراموش نکن: آنچه دیگران در پاره‌ات می‌اندیشند، چندان اهمیتی ندارد!

— هرگاه با خود نجوا کنید: امروز دل من جایی برای تازه از راه

رسیده‌ها آماده می‌کند. من که در روح استرار یافته‌ام قوی، استوار و غریب‌نواز می‌باشم. من بزرگتری هستم که با دلی کودکانه از کودکانی که سر راهم قرار می‌گیرند، استقبال می‌کنم!

– هر صبح نجوا کن: امروز من با تواضع و گشودگی، شفاعت معنوی را در امور زمینی خود طلب می‌کنم. من درخواست کمک می‌کنم و وقتی می‌خواهم و طلب می‌کنم کمک‌ها به سراغم می‌آیند! – بادت باشد: اکثر ما تقریباً به همان اندازه مشتاق تغییر کردن هستیم که مشتاق زاده شدن بودیم!

– یادداشت کن: زنده ماندن، یعنی دوباره و دوباره به دنیا آمدن!

– هر صبح بخوان: امروز من آغاز یک زندگی بهتر را با آغوش باز می‌پذیرم. چنگ زدن به گذشته را رها می‌کنم و دست‌های خود را می‌گشایم تا پذیرای چیزهای تازه باشد، من بذرهای آینده را می‌پذیرم!

– بادت باشد: دعاها مستقیماً به بسیاری از تغییرات سخت اشاره دارند که ما به عنوان افراد بشری در معرض آن قرار می‌گیریم! – یادت نره: در هر کجایی که هستی همان جا نقطه ورود است! – وقتی به صدای تنفس خود فکر می‌کنید، وقتی صدای رفت و آمد آن را می‌شنوید، آرامش می‌بایید!

– فراموش مکن: نگرانی بسیاری از آدم‌ها از اتفاقاتی است که در آینده قرار است بیفتند، مخصوصاً چیزهایی که کمتر اتفاق می‌افتد! – سعی کنید به حال بیندیشید، آینده را کسی ندیده است! – برای رسیدن به آرامش دو عمل لازم و ضروری است:

۱. فکر نکردن به مایل کوچک!

۲. کوچک شمردن تمام مایل!

– تمرین کنید که در وجود مردم و در شرایط گوناگون به دنبال بهترین باشید، با این کار متوجه می شوید که این راه ساده و مثبت بودن، مثبت بینی را تثویث می کند و هر دو آنها به آرامش منجر خواهد شد!

– به یاد بسیار: به چیز در زندگی اتسان مهم است: اول آن که

مهربان باشید. دوم این که مهربان باشید و سوم آن که مهربان باشید!

– اگر به هر چیز با دقت و با تمرکز نزدیک شوید، متوجه می شوید که در آن لذت و پیچیدگی خاصی نهفته است! خوشه انگور، لبوان آب، زمین چمن، یک تکه ابر و... همه اینها در وجود خود زیبایی خاصی دارند که از دادن آنها لذت می برید و می توانند شما را به آرامش برسانند!

– کامل بودن را برای دیگران بگذارید از همان که هستید راضی

باشید، در نتیجه احساس آرامش بیشتری خواهید کرد!

– کمال و معرفت روح، زمانی رو به رشد می گذارد که احساس

کنید نگرانی شما برای دیگران از نگرانی برای خودتان بیشتر است!

– بادت نره: آنچه برای خود نگاه می داری، از دست می دهی و

آنچه را می بخشی، برای همیشه از دست می دهی!

– بادت باشد: هنگامی که باور دارید که می توانید، پس می توانید!

– بادت باشد: موفقیت حالتی ذهنی است!

– هیچ چیز و هیچ کس، مگر خودت، قادر نیست به تو آرامش

دهد!

- با خود تکرار کن: من (چنین بوده‌ام) نیستم، (چنین خواهم بود) هستم!

- یادت باشد: اگر تصور کنی که شکست خورده‌ای، پس شکست خورده‌ای!

- اگر تصور کنی که جرأت نداری، پس جرأت نداری!  
- اگر تصور کنی بازنده خواهی بود، پس بازنده می‌شوی زیرا در دنیای بیرونی، توفیق با اراده‌ی انسان‌ها آغاز می‌شود تماماً تصور ذهنی است!

- اگر تصور کنی شأن و مرتبه‌ای نازل داری، پس چنین هستی!  
- نو برای ارتقا یافتن می‌بایست بلند نظر باشی!  
- تو باید به خودت اطمینان داشته باشی تا آن‌که بتوانی جایزه را بگیری!

- یادت باشد: گاهی عزیزانت را به گونه‌ای غیر مستقره ببوس!  
- گاهی دست نوازش بر سر کسی بکنید!  
- فراموش مکن: جمله (چه قدر عالی شده‌ای!) را از ته دل بیان کن!

- به یاد بسیار: پشت خسته‌ای را مالش دهید!  
- یادت باشد: هنگامی که سر حال نیستی، سوت بزن!  
- فراموش مکن: گاهی یک کمی - به صورت بامزه‌ای - خُخل باش!  
- یادت باشد: یک لیوان آب بر سر دوستت بریز!  
- به خاطر بسیار: (صبح بخیر) بگو؛ حتی اگر صبح نباشد!  
- یادت باشد: گاهی هنگامی که توبت شما نیست، ظرف‌ها را بشوید!

- به یاد بسیار: صحبت غیر مودبانه فردی را نشنیده بگیرید!
- گاهی با انگشت یک کمی ماست یا خامه به صورت دوستانت  
بمال به خنده‌اش می‌ارزه!
- فراموش نکن: آزمایش شجاعت هنگامی انجام می‌گیرد که مادر  
اقلیت باشیم!
- یادت باشد: ترویج مهربانی، بخشش ارزشمند زندگی کردن  
است!
- یکی از زیباترین خوبی‌های این زندگی این است که هیچ‌کس،  
بدون کوشش صمیمانه برای کمک به دیگری، نمی‌تواند به خودش  
کمک کند!
- یادداشت کن: خوشبختی واقعی یعنی: کسی را دوست داشته  
باشی - کاری که آن را انجام دهی و چیزی که به آن امید داشته باشی!
- فراموش نکن: خوشبخت کسانی هستند که می‌توانند ببخشند،  
بی‌آنکه آن را به خاطر بپارند، بی‌آنکه فراموش کنند!
- یادت باشد: بزرگترین نعمت برای انسان‌ها، شوخ‌طبعی است!
- خوب است که به خاطر داشته باشیم که ناتوان نیستیم، همیشه  
کاری هست که می‌توانیم انجام دهیم!
- یادت باشد: سرنوشت، «بی‌باکی» را دوست دارد!
- فراموش نکن: هر یک از ما، فرشتگانی یا یک بال هستیم؛ زمانی  
می‌توانیم پرواز کنیم که به یکدیگر پیوندیم!
- با خود تکرار کن: من از طوفانها هراسی ندارم، زیرا فرا  
می‌گیرم که چگونه کشتی خود را هدایت کنم!
- به خاطر بسیار: برای معلمی قدیمی، کارت تشکر بفرستید!

- فراموش مکن: روزتان را با تعریف یک لطفه یا ماجرابی  
خنده‌دار آغاز کنید!

- یادت باشد: به افسر راهنمایی لبخند بزنید و برایش دست تکان  
دهید!

- به یک لطفه بی مزه بخندید!

- فراموش مکن: عبارت «زیبا هستی» را به شریک زندگیتان  
بگویید!

- به یاد بسپار: فردی اندوهگین را پرسر شوق آورید!

- فراموش مکن: شادمانی را به همه جا بپراکنید!

- یادت باشد: یادداشتی عاشقانه را برای همسران بر روی  
بخچال بچسبانید!

- این جمله را برای عزیزانتان تکرار کنید: «دوستت دارم»!

- یادت باشد: با حسادت و بدخواهی و کینه برای همیشه  
خدا حافظی کنید!

- فراموش مکن: همیشه به عمق مایل بیندیشید!

- در پشیمان شدن از حقایق و وقایع گذشته دلایل منطقی وجود

ندارد، زیرا گذشته رفته و دیگر وجود ندارد و تنها خاطره آن به جا

مانده است، وقتی به این باور رسیدید، می‌توانید به آرامش برسید!

- منتقل کردن یک احساس بد به یک نفر دیگر، برای شخص

فرستنده زیانبارتر است تا گیرنده، به خاطر خودتان هرچه زودتر،

حتی در همان لحظه گناهکار را ببخشید!

- دیگران را تحسین کنید و مطمئن باشید که بعد از این کار احساس

خوبی خواهید داشت، احساسی بهتر از آنچه که به مخاطب شما

دست می دهد!

- به یاد بسپار: سرچشمه شهامت، روپارویی با حقیقت است!  
- مطمئن باش! سرچشمه نیرویت، دیدن مانع و توسل به درون  
برای برطرف کردن آن است!

- یادت باشد: دلاوری در خیال، فضیلت راهبانه است!  
- هرگاه با خود بخوانید: من همواره در سرآغاز کشف نکته‌ای  
فوق‌العاده دربارہ خویشم!

- یادت باشد: ناامیدی با صرف یک شام خوب کاملاً سازگار  
است. این را به شما قول می دهم!

- یادت باشد: برای رسیدن به هدفی دیگر با عملی ساختن  
روپایی نو، هیچ گاه پیر نیستید!

- هرگاه با خود بخوان: دوست دارم کار بزرگی را به انجام برسانم  
ولی وظیفه اصلی من این است که کارهای کوچک را چنان که گویی  
بزرگ هستند، به انجام برسانم!

- فقط در راه برای گذراندن زندگیتان وجود دارد؛ یکی به این  
شکل که گویی هیچ چیزی معجزه نیست. دیگری به این شکل که  
گویی هر چیزی یک معجزه است!

- آرامش را از کودکان بیاموزید، ببینید چگونه آنها درست در  
همان لحظه‌ای که هستند، زندگی می‌کنند و لذت می‌برند! والمود  
کنید شما هم می‌توانید مثل آنها باشید!

- یادت باشد: جایی که عشق فراوان است، همیشه معجزاتی  
وجود دارد!

- فراموش مکن: آنهايي که عمیقاً دوست دارند، هرگز پیر



نمی‌شوند. آنها ممکن است از سال‌خوردگی بمیرند، ولی جوان می‌میرند!

- یادت باشد: عشق چیزی است که وقتی از این دنیا می‌زویی، می‌توانی باقی بگذاری. این قدر نیرومند است!

- افکار خوش به سر راه دهید تا خیر و خوشی نصیبتان شود، اگر افکار سیاه در دل داشته باشید، جز سیاه‌روزی بهره‌ای نخواهید داشت، زندگی هرکس بازتاب اندیشه‌ی اوست!

- ترس را از دل برانید و به خود تلقین کنید: من با شعور خود، قدرت انجام هرکاری را دارم!

- به خاطر داشته باشید: قدرت دومان‌کننده و نیروی شفابخش در خود شما است!

- از یاد نبرید: همان شخص مانند دانه‌ای است که در زمینی کاشته می‌شود و هرکسی آن چه را کاشته، درو می‌کند؛ پس دانه امید در دل بنشانید و آن را با شادی و خوش‌بینی به بار آورید و همراهش را بچشید!

- یادت باشد: لازمه عشق و دوست داشتن و در نهایت کسب موفقیت، خطر کردن است!

- به خاطر بسیار: همواره به فرجام خوش کار بنگرید تا به شگفتی، شاهد حل مسایل دشوار زندگی خود باشید!

- فراموش مکن: اشتباهات را وسیله‌ای برای کسب پیروزی بدانید!

- مشکلات را به عنوان مانعی برای کسب موفقیت به حساب نیاورید!

– بادت باشد: جستجوی رفاه و بی‌خطری، نیروی حیات را خفه می‌کند!

– فراموش نکن: حد نهایی بی‌خطر زیستن و امنیت و رهایی از همه نشویش‌ها، دراز کشیدن زیر خروارها خاک است!  
– یادداشت کن: برونندگان امروز، بازندگان دیروزند!

– به خاطر بسیار: هفتکاری یک راز است؛ رازی که فقط انسان‌های موفق از آن آگاهند!

– تغییر را بپذیرید! اگر شما تغییر کنید، همه چیز تغییر خواهد کرد!  
– به خاطر بسیار: شادی به سراغ ما نمی‌آید، ما باید شادی را خود خلق کنیم!

– هرروز صبح در آینه بگویند: تو به ابراز خویش نیاز داری. از سلطه‌جویی‌ها، مجادله و رودرویی‌های بی‌ثمر بپرهیز. تو به گفتن حقیقت و اصلاح دروغ‌هایت نیاز داری!

– به خاطر داشته باش: گاه رسیدن به درکی جدید نیازمند بحران است و همین بحران به شما اجازه می‌دهد که بندی را وارد زندگی خود کنید!

– یادداشت کن: خوشبختی یعنی، درک و پذیرش خود به همان صورتی که اکنون هستی!

– شاد بودن، دوست داشتن خویش است به همان صورتی که اکنون هستی. بخشودن گذشته و گشاده‌رویی نسبت به آینده بدون کمترین ترس و واژه است. شاد بودن، پذیرش خویش، همین جا و همین لحظه است!

– فراموش نکن: اگر فکر می‌کنی برای آن که شاد باشی و به خود

عشق بورزی، باید پیش از آنچه اکنون هستی، باشی، شرایط غیر  
ممکنی را به خود تحمیل می‌کنی!

— کاستی‌ها بت را بشناس اما نگذار وجودشان بهانه‌هایی برای  
درست نداشتن خود به صورتی که هستی، بشود!

— با خود بخوان: با آگاهی از این نکته که بهترین تجلی من، از من  
ساطع می‌شود، خود را درست به همان صورتی که هستم، می‌پذیرم!  
— یادت باشد: هنگامی که از خطر کردن به هراسی، دیگر خودت  
نخواهی بود، در این صورت، زندانی کسی می‌شوی که از تو محافظت  
کند!

— یادت باشد: هرگز و **الحانمی بازی!** مگر این که از تلاش دست

برداری!

— یادت باشد: اگر کسی حاضر شود همراهت کند، چه بهتر! اما  
هدف از انتخاب مسیر فردی، همراه شدن با بهترین بخش وجودت  
است و نه اتکا به نیروی دیگران!

— به خاطر بسپار: می‌توانی از اشتباهات دیگران بیاموزی، اما تنها  
به باری اشتباهات فردی است که رشد می‌کنی!

— هرگاه آواز سر ده: من همواره آماده خطرکردنم. من همواره  
آماده فراگیرم. من همواره آماده آزمودن نیرویم هستم و بنابراین  
نگرانی را کنار می‌نهم و فقط زندگی می‌کنم!

— اگر نمی‌خواهی کاری را انجام دهی، فقط یک کلام بگو: نه!

— یادت باشد: میزان آسان بودن «نه گفتن»، سنجش خوبی برای

میزان آزادی و توان شاد بودن توست!

— «نه» بگو و بگذار این «نه» گفتن تو، مسئله طرف مقابل شود!

- یادت باشد: در کار و تجارت همه می‌توانند (نه) بگویند؟
- شخصی که «آری» می‌گوید از قدرت واقعی برخوردار است!
- از همین حالا بگو: آری! جایگاهت را مطالبه کن. خودت را بیاب. پایداری عشق را جشن بگیر. خانواده تشکیل بده. داستان بلند بنویس. بر ضعف‌هایت غلبه کن. نیرویت را رشد بده. خاص بودن را بیازمای و ارباب جهان خود باش!
- پیوسته با خود بخوان: هر صبح، زندگیم را در آغوش می‌گیرم و در می‌بالم که زندگیم مرا در آغوش گرفته است!
- یادت باشد: مشکلات را در پاکتی بگذار که ته آن سوراخ باشد!
- فراموش مکن: در روزهای ضعف و درماندگی، نیرویت پنهان می‌شود و برای نشان دادن خود، نیاز به ایمان تو دارد!
- جستجو کن، تلاش کن، نشین، و منتظر نمان تا جهان فرصت‌ها را نشانت دهد. جهان تجاهل می‌کند و مقرر شده که اگر دست به کار نشوی، تو را نادیده بگیرد!
- یادداشت کن: در این جهان فقط باید از یک چیز بترسی، آن هم (ترس) است!
- فراموش نکن: قدرت ما از درون ضعف‌هایمان سر برمی‌کشد!
- وقتی با وضعیتی دشوار مواجه می‌شوید، در صدد یافتن راه‌حل باشید، نه راه فرار!
- یادت باشد: ارسال نامه، راه مناسبی است برای رفتن به مکانی، بدون حرکت دادن چیزی (جز قلب). چرا معطلی؟ همین حالا قلبت را برای دوستی حرکت بده!
- فراموش مکن: آینده به کسانی تعلق دارد که زیبایی رویاهایشان

را باور دارند!

— از پیشرفتِ آهسته هراس نداشته باش، از رکود بترس!

— شرایط زندگی مانند تشک است؛ وقتی روی آن هستیم احساس

راحتی می‌کنیم و وقتی در زیرش قرار می‌گیریم، دچار خفگی

می‌شویم!

— به خاطر داشته باش: با هرچه که داری، در هرکجا که هستی،

هرآنچه می‌توانی انجام بده!

— آن‌گونه مهر بورزید که گویی هرگز رنجی در پی نخواهد داشت!

— به خاطر بسپار: با اعتماد راسخ در جهت روپاهایتان گام بردارید.

آن‌گونه زندگی کنید که تصورش را داشته‌اید!

— یادت باشد: اگر می‌خواهی به مجلس رقص بروی، نباید از لنگی

پایت وحشت داشته باشی!

— برای دیدن زیبایی پیرامونت، وقت بگذار!

— فراموش نکن: زیبایی اگر از تو بگریزد، روحی گرسنه برجای

می‌گذارد!

— هرروز با خود بخوان: خوبی طبیعی روح انسانی را ستایش

می‌کنم. می‌دانم گل‌ها چه آسان می‌پژمرند. می‌پذیرم که زندگی به

سرعت باد می‌گذرد و می‌دانم چگونه تمامی این زیبایی‌ها را اگر برای

دیدنشان وقت نگذارم، از دست می‌دهم!

— یادت باشد: دو انسان عاشق، پدید آورنده یک ایزدند!

— به خاطر بسپار: سخنان خداوند را جدی بگیر تا خداوند سخنان

تو را جدی بگیرد!

— هرگاه بخوانید: زندگی من ره آورد الهی است. استعدادم،

نیروی محرکه من است و فرصتم، اکنون!

– راستگو باش! زیرا بیشترین مشکلات تو از نگفتن حقیقت سرچشمه می‌گیرد!

– به خاطر داشته باش: هیچ‌گاه از سر نو میدی تسلیم نشو، نسلی یافتن را بیاموز، اما مویه نکن!

– فراموش نکن: تنها وقتی که خودت هستی، بهترین هستی؛ نه با تقلید از دیگری، نه با دنباله روی از معیارهای دیگری، تنها با تحقق بخشیدن به معیارهای خود!

– از موضع عشق بیا! یعنی، بی‌پرده، راستگو، صادق و صمیمی و ساده!

– به خاطر بسیار: هنگامی که از موضع عشق می‌آیی، اعمال را از این باور آغاز می‌کنی که تو سزاوار و شایسته‌ای و دیگران خوب هستند!

– هرگاه با خود بخوان: هنگامی که به درون می‌نگرم، عشق را می‌یابم؛ در پیرامون خود عشق می‌آفرینم. به هر جا می‌نگرم، نشانه‌های عشق را می‌بینم. به یاد دارم که دوست داشتنی هستم!

– یادت باشد: مردم خود پرستند. آنها در جهان خود پیچیده‌اند، به رنج تو توجه ندارند و پیروزی‌ات را جشن نمی‌گیرند. پس به خود تکیه!

– به خاطر بسیار: بی‌توجهی، راه و روش جهان است. این نه درست است و نه نادرست، نه خوب است و نه بد. فقط چنین است!

– یادت باشد: اگر احساس بدی نسبت به خود نداشته باشی، هرگز پیش آمدهای جهان، خود نمی‌گیری!

– فراموش نکن: هررویش تو نسبت به جهان، بازتاب حین تو نسبت به خودت است!

– هرشامگاه بخوان: هرآسی از نگریستن به درون خویش ندارم!  
– فراموش مکن: هنگامی که خود را بیایی، تنهایی امتیاز است نه مجازات!

– یادت باشد: شاهکارهایت را همواره در تنهایی می آفرینی!  
– به یاد بسپار: تنها زمانی که تنها باشی، سکوت و خاموشی صدای درونت را پذیرا هستی!  
– یادت باشد: در تنهایی، با انرژی که جهان را می گرداند تماس می یابی!

– در خلوت با خود نجوا کن: پاداش خوبی و محبتی را که از خود نشان داده‌ام، در تنهایی می یابم. در تنهایی، آسایش می یابم. در آنجا در صلح و آرامشم!  
– اگر برای این لحظه زندگی کنی، در هریکس دیگر زمان زندگی خواهی کرد!

– یادت باشد: لحظه، موهبت زندگی است که بال‌هایش را در بخشی شادمانه می‌گشاید!

– لحظه، جایی است که در آن زنده‌تر از همیشه هستی!  
– هرشامگاه با خود بخوان: هیچ دل‌بستگی به گذشته خود ندارم، گذشته در پس من قرار دارد؛ در ساحلی دوردست!  
– فراموش مکن: تنهایی جایی است که خداوند با تو سخن می‌گوید و تو خداوند درونت می‌شوی!  
– گفتن عبارت «صبور باش»، هیچ سودی ندارد. تنها هنگامی

می‌توانی صبور باشی که احساس کنی در جاده درست قرار داری!  
 - یادداشت کن: هشکار + شکیبایی = هدف  
 - به یاد بسیار: نسبت به همه چیز صبور باش، اما نسبت به یافتن زندگی خود، بی‌صبر!  
 - با خود تکرار کن: در جستجوی جاده درستیم. با یافتن آن، نردبدهایم رخت برمی‌بندد. با سفر در آن نیرویم را می‌یابیم. جاده، تنها هدف من است. به هر جا رود، با آن می‌روم!  
 - خبری برایت دارم: تنها انسان‌های نیرومند و متعالی پوزش می‌طلبند!

- پوزش بخواه و توضیح بده که چگونه آزار دیدی!  
 - یادت باشد: حتی زمانی که رفتار بدی از خود نشان داده‌ای، آدم بدی نیستی!

- هر شامگاه با خود بخوان: جهان من با من هر می‌شود!  
 - فراموش مکن: همیشه وقتی در دیگران به دنبال خوبی می‌گردی، آن را به تو نشان می‌دهند!  
 - بخاطر بسیار: دیگران می‌خواهند کسی به خوب بودن و اندیشمند بودن آنها توجه کند!

- دیگران نیاز دارند که کسی آنها را باور داشته باشد، به دنبال خوبی گشتن، همان باور داشتن است!

- در دیگران به دنبال خوبی بگرد، به ویژه هنگامی که شخص مورد نظر، مشکل آفرین بوده، مرتکب خطا شده و با در مرحله آزمایش است. مشکلاتش را نادیده بگیر، اما به تشویق خوبی ادامه بده!



- فراموش نکن: هنگامی که وجه خوب دیگران را بیرون می‌کشی،  
اغلب متحدی نیرومند، خدمتکاری وفادار و دوستی راستین می‌بایی!  
- بادت باشد: پادایش جستجوی خوبی، «خوبی» است!  
- هر بامداد بخوان: در خوبی‌هایی که در دیگران کشف می‌کنیم،  
سرور و شادی می‌یابیم!

- سعی کن «گله» نکنی، چون هیچکس خواستار شنیدنش نیست!  
- وقتی پیش دیگران گله می‌کنی، اعتبار آنها را سوهان می‌زنی،  
می‌خواهند دهانت را ببندند و از پیش چشمتان دورت کنند!  
- فراموش مکن: گله‌مندان به کودکان می‌مانند که پیوسته  
می‌پرسند: هنوز نرسیده‌ایم!

- هر پگاه تکرار کن: مسئولیت زندگی‌م را بر دوش می‌گیرم، قدرت  
بهنر کردن همه چیز را در خود دارم. همواره حق انتخاب دارم!  
- بادت باشد: در این جهان، همان چیزی را می‌گیری که  
می‌بخشی!

- هنگامی که رقابت جوانه رفتار می‌کشی، دیگران می‌خواهند به  
دلیل تحقیر شدن، تو را شکست بدهند!  
- به‌پذیر! در تازه‌ترین اختلاف عقیده‌ای که با کسی داشته‌ای، تو نیز  
تا اندازه‌ای اشتباه کرده‌ای!

- هر صبح تکرار کن: من فقط انسانم، می‌خواهم از آسمان ستاره  
چینی کنم. اگر بیروز شوم، باز هم فقط انسانم. اگر بلند پرواز شوم،  
نمی‌توانم بازنده باشم!

- بادت باشد: آسیبی که مدفون شد، اغلب به خشمی تبدیل  
می‌شود که لبه پیکانش به سوی درون است!

- احساس خشمگینانه‌ای که از ابرازشان و اهمه داری، اندیشه‌های ناریکی می‌شوند که چون طاهون بر زندگیت سایه می‌افکنند!
- فراموش مکن: هنگامی که احساست را پنهان نگاه می‌داری، خود را بیشتر در معرض رنج و درد قرار می‌دهی!
- به خاطر بسیار: من همان چیزی هستم که تجربه می‌کنم و با این حال همیشه آدم خوبی هستم. من همان چیزی هستم که احساس می‌کنم و همواره در قلبم بهی برای بخشیدن دارم!
- به یاد داشته باش: اشتباهی که مرتکب می‌شوی تنها می‌تواند همان سرآغاز جدیدی باشد که در جستجویش بوده‌ای!
- یادت باشد: احساس خوبی که داری، از احساس خوبی که بخشیده‌ای سرچشمه گرفته است!
- به یاد بسیار: هنگامی که چیزی به دیگران می‌بخشی، دردت را فراموش می‌کنی!
- به خاطر بسیار: ستایش، فهم و درک، حمایت و مهرت را ببخش!
- اما از جایگاه قدرت!
- آنچه را که به دیگران می‌بخشی، هدیه‌ای به خویش است!
- یادداشت کن: ببخش و رشد کن!
- یادت باشد: ما به این جهان آمده‌ایم تا رشد کنیم و به بهترین وجه وجود خویش تبدیل شویم!
- فراموش مکن: برای رشد کردن باید نور امنیتی را پاره کنی و خطر کردن را به جان بخری!
- در می‌بایی که جهانت با اشتباهاتی که مرتکب می‌شوی و مسئولیتشان را برعهده می‌گیری، رشد می‌کند!

— به خاطر داشته باش: بحث نکن! مجادله بی حاصل است، تو به دنیا نیامده‌ای که همه مردم را متقاعد کنی!

— فراموش نکن: نمی‌توانی دیگران را مجبور کنی که تو را دوست داشته باشند!

— بخاطر بهار: با بحث کردن، هرگز نمی‌توان مسئله‌ای را حل کرد، تنها خود را به مرز سرخوردگی می‌رسانی!

— با خود زمزمه کن: جایی برای ناسازگاری باقی می‌گذارم، تفاوت میان خود و دیگران را مزه‌مزه می‌کنم و با آن نمی‌ستیزم؛ پیروزی من در این است که خودم باشم!

— گوش کردن به سخن دیگران یک هنر است. تو فقط گوش کن، لازم نیست احساس خود را بیان کنی، فقط گوش کن. آیا این کار مشکلی است؟!

— به خاطر بهار: با سکوتی بکدلانه، گوش کن. تو را نمی‌کشد، نیازی نیست که موضع خود را اثبات کنی؛ فقط گوش کن. همگان بر این گمانند که شنونده خوب، آدم باهوشی است!

— یادت باشد: شنونده خوب، اندیشه‌های ناگفته را درک می‌کند، گوش به زنگ چنین اندیشه‌هایی باش!

— به یاد بهار: هرگاه کسی به تو می‌گوید، لباس یا رفتار را دوست دارد، خود را کوچک نکن، این فروتنی نیست!

— در پذیرش سپاس‌ها و ستایش‌ها، خوش‌رو باش!

— با خود زمزمه کن: در می‌یابم که موضوعات به‌راستی مهم،

انگشت شمارند! می‌پذیرم که همه چیز زمانی دارد!

— یادت باشد: اگر رشد نکنی، همه چیز تکرار گذشته می‌شود!

- فراموش مکن: خودی را که ستایشش می‌کنی، شخصیتی است که به آن تبدیل می‌شوی!
- یادت باشد: حتی از آدم‌های ابله و کودکان نیز، همواره می‌توان درس‌هایی آموخت!
- فراموش مکن: به جای آنکه احساس بُری کنی، رشد خود را احساس کن!
- با خود تکرار کن: رنج مثل کودک است. تنها وقتی رشد می‌کند که خوب پرستاری شود!
- انتظار رشد داشتن، برای همیشه جوان ماندن است!
- هر صبح تکرار کن: هر آنچه را که نازه و نرو است در آغوش می‌کشم و بار دیگر خود را می‌بایم!
- یادت باشد: تو به اینجا نیامده‌ای که رنج بکشی!
- هنگامی که نتوانی مالک اشک‌هایت باشی، خود را گم می‌کنی!
- با خود بخوان: گذشته، سپری شده است. نمی‌توانم آن را بازگردانم!
- جهان، نه خوب است و نه بد. جهان، جهان است. تو نیز عملاً می‌توانی خوب یا بد باشی!
- خوبی‌ات را گرامی بدار و ساختار شخصیت را بر آن استوار ساز، ضعف‌هایت را نه نادیده بگیر و نه به آنها نفرت بورز!
- هرپگاه بخوان: با پذیرش همه چیز خود را می‌بایم!
- جایی را که در آن قرار داری، بشناس. شرایطت را به همان صورتی که هست بپذیر. مسئولیت رسیدن به این جا و ماندن در آن را تا زمانی که مانده‌ای، قبول کن!

— به یاد بسیار: آنچه را که روی داده، بپذیر. درس‌هایت را بیاموز.  
برای زبان‌هایی که دیده‌ای، موبه تکن و دست بردار. اندوه، زمان  
لهمی شناسد و رنج می‌تواند زندگیت را بیلعد!

— یک رنگ باش، زیرا «ریا» نتیجه کوشش برای خشنود ساختن  
دیگران به ویژه در موافقی است که می‌ترسی اگر حقیقت را بگویی یا  
احساس واقعیات را ابراز کنی، «دیگر دوست نداشته باشند».

— ادب را رعایت کن، اما در عین حال صریح و بی‌پرده باش!  
— پیوسته با خود بخوان: قصد دارم نقشی از خود در جهان باقی  
بگذارم؛ براساس نیانم عمل می‌کنم. چیزی ندارم که پنهانش کنم!

— یادت باشد: تنها توضیح لازم برای کاری که نمی‌خواهی انجام  
بدهی این است: دلم نمی‌خواهد!

— فراموش نکن: کسانی که دوست دارند، تو را درک می‌کنند.  
کسانی که دوست ندارند، تو را درک نمی‌کنند!

— هیچ فکر نکن که نظرات دیگران راجع به زندگی تو مهم‌تر از  
نظرات خودت در باره زندگیت است!

— برای آنکه خودت باشی، این دو عبارت را حس کن: دلم  
می‌خواهد، دلم نمی‌خواهد!

— هرگاه در مقابل آینه بخوان: زندگیم را دوست دارم، شبوه  
دوست داشتن زندگیم را دوست دارم، بهترین را برای خود  
می‌خواهم!

— بخاطر بسیار: بخشش، گام بعدی و آخرین گام است. بخشش،  
رها کردن آزدگی و رنجش است!

— یادت باشد: در ذهنی که سراسر به نفرت آغشته است، هیچ

جای خوبی برای زندگی وجود ندارد!

— به یاد داشته باش: هرگاه دیگران را نمی‌بخشی، در نفرت منجمد می‌شوی!

— با خود بخوان: صدایم را می‌شنوم و به آن گوش می‌دهم. کلام تجاریم را بر زبان می‌آورم. رویاهایم را بازگو می‌کنم. حقیقتم را با دیگران سهیم می‌شوم!

— به خاطر بسیار: راه دیوانه شدن آن است که بکوشی همواره و در همه جا دیگران را خشنود سازی!

— یادت باشد: زمانی احساس پیروزی می‌کنی که خودت را بپذیری!

— چیزی را ببخش که دلت می‌خواهد دریافت کنی، اما منتظر تلافی نباش. هر انتظاری به سرخوردگی آتی ات شکل می‌بخشد!

— پیروزی را در همان جایی می‌یابی که احساسات نند و سوزانت در آن نهفته. بنابراین بیشترین تلاشت را صرف کاری بکن که تو را دلشاد کند!

— یادت باشد: اگر دریایی، تنها اگر بتوانی بازنده خوبی باشی، نمی‌توانی برنده شوی!

— زمانی که به موفقیتی نایل می‌آیی، در می‌یابی که شکست مانند پیروزی، همواره در پشت در بعدی کمین کرده است!

— هر صبح بخوان: هرآنچه را که مرا به این جایگاه رسانده، می‌پذیرم. همواره پذیرای انتقادم. چون فصدم، رشد کردن است!

— یادت باشد: اگر رنجش و آزرده‌گی ات را پنهان نگاه داری، بهرت را از یاد می‌بری!

- فراموش مکن: بخواه که شنیده شوی و بی پرده سخن بگو!  
- در آینه بخوان: درد و اندوهم را می پذیرم تا بتوانم شادی را  
بشناسم، به نیرویم ایمان دارم تا بتوانم آن را بیابم!  
- اگر نسبت به احساسات، صادق نباشی، نسبت به خود صادق  
نخواهی بود!

- هرچه آرزوگیت را سریعتر ابراز کنی، کاملتر رفع می شود!  
- به یاد بسیار: اگر می خواهی زندگیات کامل باشد، باید بتوان  
گریستن داشته باشی، زیرا «گریستن به موقع» شفابخش است!  
- به آینه بگو: با خودم روبرو می شوم، خود را می بینم، خودم را  
می شناسم، از ورود بهترین وجه وجودم به زندگیم استقبال می کنم!  
- یادت باشد: هرگاه به موفقیتی دست می یابی، با این حقیقت  
تلخ و غیر منتظره روبرو می شوی که «در رأس بودن» با احساس  
تنهایی همراه است!

- برای رفع نظرتنگی هایت هر روز تکرار کن: از خوشبختی  
دوستانم، دلشادم. سهمی شدن در خوشبختی آنها خوشبختی من  
است!

- چیزی را پیدا کن که بخاطرش سپاسگزار باشی!  
- یادت باشد: زمانی که تنها روی جنبه های مثبتی تمرکز کنی،  
دیدن اتفاقات خوب، کمی دشوار است!  
- بخاطر داشته باش: هنگامی که ترسیده ای، در پیرامونت تنها  
چیزهایی را می بینی که نور را می ترسانند!  
- فراموش مکن: هنگامی که آزرده هستی، تنها رنج و نومیدی در  
پیرامونت می بینی!

- به یاد بسیار: هنگامی که خشمگین هستی، همه جا دسبسه و همه را دشمن می بینی!

- بخاطر بسیار: جستجوی خوبی، بزرگترین خوبی در جهان است!  
- هر یگاه بخواید: بسیارم که موسیقی هست بسیارم که ستارگان هستند. ممنونم از گل ها، بودن، پاداش من است!

- بادت باشد: آنچه را که هرگز نمی تواند تحقق یابد، رها کن!  
- به یاد بسیار: چنگ زدن به غیر ممکن، سرچشمه بیشتر دردهای نوست!

- هر صبح با خود بخوانید: دستم را باز می کنم و جهان را آزاد می سازم. من اینجا هستم؛ من همه آن چیزهایی هستم که نیاز دارم!  
- سخن هر بامداد: من آماده ام. همین لحظه، من می توانم من اراده می کنم!

- فراموش نکن: پذیرش عیب ها، تو را دوست داشتنی می کند!  
- با خود هر شامگاه بخوان: این من هستم با تمامی کاشی هایم؛ اما خودم را دوست دارم!

- حداکثر تلاشت را بکن، اما قاضی خود باش!  
- با خود بخوان: رویای بهترین وجه وجودم را همواره در یاد دارم و تا زمانی که به حقیقت نپیوندد، آن را زندگی می کنم!  
- در آینه بگو: من با باد خم می شوم. با جریان هوا اوج می گیرم. مقاومت می کنم، خودم باقی می مانم!  
- فراموش نکن: اندیشه ات به اندازه کردارت به زندگی شکل می بخشد!

- گوش کن، تأمل کن؛ پاسخ در درون نوست، صدایی در درون



نوست، گوش کن چه می‌گوهد؟ گوش کن و خود را بیاب!  
- بیوسته تکرار کن: من با معرفتی که در من زنده است، در تماس  
هستم!

- از خود گریزی نیست، تو همه خوبی و همه بدی هستی!  
- در آینه بگو: تو به همان اندازه خوبی که هستی و اشتباهانت  
فراوان است. بیا و خود را بپذیر. هنوز دیر نشده و هنوز فرصتی برای  
بازی باقی است!

- از باد مبر: همه چیز با اعتماد به نفس آغاز می‌شود!  
- بخاطر بسیار: هرگز کامل نخواهی بود و هیچ یک از افرادی که  
تصور می‌کردی کاملند، کامل نبوده‌اند. از کامل بودن صرف نظر کن،  
شاید لازم باشد که خود را دوست بداری. همه چیزت را، حتی  
زشتی‌هایت را!

- اگر تو به خود اعتماد نکنی، پس چه کسی باید به تو اعتماد کند!  
- فراموش مکن: اعتماد داشته باش که نظرت پسندیده است.  
احساسات واقعی است، قضاوتت درست است!

- بادت باشد: اعتماد داشته باش که آنچه را که می‌خواهی، به  
راستی بخواهی و آنچه که تو را شاد می‌کند، به راستی شادت می‌کند!  
- به خاطر بسیار: اعتماد به نفس به معنای آن نیست که تو همواره  
بر حق هستی، صرفاً به تو اجازه می‌دهد که بر تردید خود فایز آبی و  
اشتباهانت را تصحیح کنی!

- به یاد بسیار: اگر نتوانی به سود خود عمل کنی، نمی‌توانی به  
سود هیچ کس عمل نمایی!  
- هنگامی که خودت را نمی‌پذیری، در گذشته زندگی می‌کنی!

- آرامش ذهنی یعنی، بدانی، دست به عملی زده‌ای که باید می‌زدی!

- آرامش ذهنی یعنی، بخشیدن خود در مواقعی که به اندازه‌ای که می‌خواستی، نیرومند نبوده‌ای!

- هنگامی که خودت را نمی‌پذیری، همیشه احساس تنهایی می‌کنی!

- برای پذیرفتن خویش هرروز این کلمات را بخوانید: تمامی رنجش‌های خود را می‌پذیرم؛ آنچه را که نمی‌توانم بپذیرم، می‌بخشم! - هرصبح در آینه تکرار کنید: من برای خودم زندگی می‌کنم تا بتوانم شاد باشم!

- هرروز بخوانید: به رایگان عشق می‌ورزم و انتظاری از طرف مقابل ندارم!

- یادت باشد: کسانی که چاپلوسی تو را می‌کنند، براین باورند که تو تفاوت میان عشق واقعی و تملق را تشخیص نمی‌دهی، به هوش تو اهانت می‌کنند و تو تنها زمانی آنها را باور می‌کنی که احساس امنیت نمی‌کنی!

- هنگامی که دوستی را می‌بایی که تو را به خاطر خودت، به خاطر رفتار، خوش طبعی‌ات و شخصیت دوست دارد. یا چون از کسی که در حضور تو نسبت به تو احساس می‌کند، لذت می‌برد. در این صورت با او صادق باش. این شخص آینه بهترین وجه توست!

- پیوسته با خود نجوا کن: سعی نمی‌کنم پذیرفته شوم، دنبال عشق نمی‌روم. تنها چیزی که می‌خواهم این است که خودم باشم و قدر خودم را بدانم!

- دقت کن! وقتی احساس خوبی نسبت به خود نداری، تحمل شنیدن بدبختی های دوستت آسانتر از شنیدن پیروزی هایش است!
- به خاطر بسیار: راه سرنوشت با کردار نیک هموار می شود!
- یادت باشد: هیچ گناه انوس شکست هایت را نخور. به پیشروی در مسیرت ادامه بده!
- انتظار نتیجه خوب داشته باش. انتظارات آن را می آفرینند!
- با خرد زمزمه کن: من قدرت نجات دادن خود را خواهم داشت!
- یادت باشد: هرکس بتواند باعث تلبیخ شدن خشم در درونت شود، می تواند تو را کنترل کند!
- با خود بخوان: آزرده گی ام بر لبانم است، مهر و محبتم از پی آن می آید!
- یادت باشد: هیچ دست آورد مهم و خلاقیتی از رقابت با دیگری حاصل نشده است!
- اشخاص رقابت جو می توانند پیروز شوند اما هرگز تا زمانی که برای دل خود عمل نکنند، رشد نمی کنند!
- بخاطر بسیار: اشخاص نوآور و آفریننده همواره برای شکستن حصارها بدنام شده اند!
- زندگی خود را زندگی کن و خطر کردن های لازم برای رسیدن به مقصد دلخواه را به جان بخر. انتظار نداشته باش دیگران تو را بفهمند یا ناپید کنند!
- هرگز فراموش نکن: تو از حداکثر نیرویت نیز نیرومندتری، تو همیشه بیش از ضعف هایت نیرو داری، فقط گاهی این مهم را فراموش می کنی!

— با خود تکرار کن: من خوب هستم. من تمام خوبی هستم؛ حتی زمانی که احساس می‌کنم کمتر از آنم، همواره بیشترم!  
 — به یاد بسپار: نیروی تخیل یکی از قدرتمندترین استعدادهای بشری است. آنچه را که خوب و قابل ستایش است، بدان بسپارید!  
 — یادت باشد: شب‌ها قبل از خواب به مدت پنج دقیقه زندگی خوش و شاد فردایتان را در خاطر مجسم کنید و مابقی کارها را به ضمیر باطن بسپارید!

— همیشه به خود تلقین کنید: روز به روز شرایطم بهتر می‌شود!  
 — سند بدبختی خود را با گفتن عبارت‌های یأس‌آور امضاء نکنید که:

«من کارم تمام است؛ همه چیز خود را از دست داده‌ام؛ من واقعاً بدبختم و...» باور کنید این اظهارات فقط به نابودی شما خواهد انجامید!

— برای داشتن یک حافظه نیرومند هر روز تکرار کنید: هوش بیکران ضمیر باطن من هر آنچه را که نیاز به دانستن و یادآوری آن داشته باشم، در ذهنم حاضر می‌کند!

— همواره خوشبختی را انتخاب کنید. خوشبختی یک عادت است. سعی کنید به این عادت خوب معتاد شوید و پیوسته امیدوار و شادمان باشید!

— به یاد بسپار: زندگی‌ت تنها جایزه توست، آن را به صورتی سپری کن که ارزش مردن داشته باشد!

— اگر از شکست می‌ترسید، فکر موفقیت را به سر راه دهید. اگر از بیماری در هراسید، اندیشه تندرستی کامل را به ذهن بسپارید!

— به یاد بسپار: به ترس هایتان با دقت بنگرید و آنها را در پرتو چراغ عقل و خیردستان روشن نگاه دارید. ترس هایتان را بزرگ نکنید و به آنها بیخندید. خنده بهترین درمان است!

— فراموش نکنید: گذشت عمر، فرار سال‌های خوش عمر نیست بلکه طبیعه خورشید عقل و کمال را نوید می‌دهد!

— یادت باشد: به جای آن که به تاریکی لعنت بفرستی، شمع روشن کن!

— هر صبح با خود بخوان: من در لحظه زندگی می‌کنم. هر روز زندگیم را از نو آغاز می‌کنم!

— خودت را باور کن! زیرا ایمان دیگران به تو، حائز اهمیت است، اما تنها برای آن است که به تو یادآوری کند که به خود ایمان بیاوری، زیرا ایمان دیگران بدون ایمان تو هیچ معنایی نخواهد داشت!

— فراموش مکن: افرادی که جهان را تغییر می‌دهند، صرف‌نظر از هر مسئله‌ای، به خود ایمان دارند!

— یادداشت کن: به خود ایمان بیاور، به هدف ایمان بیاور، حتی زمانی که ایمان نداری!

— باید هر لحظه از زندگی را جشن بگیری! که زنده‌ای، که هرچند از پا افتاده‌ای، اما هنوز اینجا هستی، که احساس داری، که بهار را می‌بینی و می‌بویی، که گریستی، که خندیدی، که به یاد می‌آوری، که گل سرخ رامی‌بینی، که موسیقی رامی‌شنوی، که طعم باران را می‌چشی، که عشق می‌ورزی، که غروب رامی‌نگری، که راه می‌روی، که..!

— هر صبح بخوان: به خودم ایمان دارم، به استعدادم ایمان دارم!

– یادت باشد: تو سزاوار بهترین‌ها هستی!  
 – ایمان به شایستگی‌ات دست دیگران را برای بخشیدن به تو باز  
 می‌گذارد و دروازه جهان را به روی بخشش تو می‌گشاید!  
 – فراموش مکن: سزاواری که بهترین‌های خودت را ببخشی و  
 بهترین‌ها را دریافت کنی!

– هرروز تکرار کن: من سزاوار همه خوبی‌هایی هستم که می‌توانم  
 مجسم کنم. سزاوار تمام شادی‌هایی که می‌توانم حمل کنم. سزاوار  
 همراهی دوستان و عشق خویش. من سزاوار همه خوبی‌ها هستم!  
 – با خود نجوا کن: کمال خود را در بی‌کمالی جشن می‌گیرم؛ میان  
 گریه خند بدنم را جشن می‌گیرم؛ لحظه را جشن می‌گیرم؛ بودن را  
 جشن می‌گیرم!

– یادت باشد: منشاء هر بیماری از روح و فکر آدمی است. هر  
 عارضه جسمی ابتدا در روح ما را می‌کند و بعد سراغ جسم می‌آید،  
 پس مراقب غذای روحت باش!

– به مفهوم ایمان پی ببرید؛ بدانید که ایمان جز اندیشه شما نیست  
 و بنابراین هرچه می‌اندیشید، همان را خلق می‌کنید!  
 – هرگز جمله‌های: «پول ندارم» و یا «امکان ندارد» را به کار نبرید،  
 زیرا ضمیر ناآگاهتان پیام منفی را می‌گیرد و در خود ضبط می‌کند و بر  
 همان اساس نا آخر عمر شما را از هرگونه امکاناتی بی‌بهره می‌سازد!  
 – تریس را از دل برانید و به خود تلقین کنید: من با نیروی شعور  
 خود، قدرت انجام هرکاری را دارم!

– یادت باشد: یک تصویر ذهنی به هزار کلمه می‌ارزد. ضمیر نهان  
 هر تصویری را که شما با ایمان و اعتقاد راسخ بدان می‌دهید، در خود

نگه می‌دارد و آن را متجلی می‌سازد!

– فراموش مکن: آنگاه که ظلمت بی پایان سایه گسترده‌اند، نور را

بیاد آر!

– یادداشت کن: کسی که دیروز و امروزش با هم یکسان باشد، با

معلول است یا مجنون!

– فراموش نکن: انسان به ملکوت خداوند راه نیابد، مگر در زندگی

دوبار زاده شود!

– یادداشت کن: آدمها در یک چیز مشترک هستند؛ متفاوت بودن!

– به خاطر بسیار شکست، یا می‌شکنند یا شکسته می‌شود؛ بستگی به

شما دارد!

– یادت باشد: خداوند، بهترین رفیق است!

– به خاطر بسیار؛ لبخند، لطیف ترین و ساکت ترین سخن است

برای آن که بگویی؛ «دوستت دارم»

– هرگز از یاد نبرید که قلب حق شناس از مواهب طبیعت بهره

فراوان تری می‌برد!

– در حالی که به شکوه و عظمت کائنات می‌اندیشید، امواجی از

خوشبختی و امید و خوش بینی به اعماق ضمیر خود روانه سازید!

– هرآن چه به ضمیر خود فرمان دهید، همان را اجرا خواهد کرد.

هرگز باس و بدبختی و غم و اندوه به دل راه ندهید!

– مراقب افکار خود باشید. هر فکری به عنوان یک حقیقت از

جانب شما پذیرفته شود، مستقیماً به قسمت مغز باطنی فرستاده

خواهد شد، آنگاه بصورت ناگهانی جلوه نمایی خواهد کرد!

– فراموش نکنید: با ارسال آرزوهای بدیع به ضمیر خود خواهید

توانست بار دیگر از خود، انسانی نو بسازد!  
 - یادت باشد: سالم بودن امری کاملاً طبیعی است و بیمار بودن  
 غیر طبیعی!

- فراموش مکن: اعتماد به نفس به معنای آن نیست که تو کمال  
 یافته‌ای، بلکه بدان معناست که با تمام وجود می‌خواهی انسان  
 باشی!

- به یاد بسپار: تحقق تمام نیت‌های خوب تو، نیاز به اعتماد تو  
 دارند تا آنها را پرانرژی و عملی سازند!

- می‌توانی به هر آنچه بخواهی شک کنی، اما برای لحظه‌ای به  
 خود اعتماد کن و زندگی‌ت را با آن سرشار کن!

- با خود نجوا کن: من همان جایی هستم که خود را در آن قرار  
 داده‌ام. می‌توانم از آنجا حرکت کنم. می‌توانم همان‌جا بمانم. به تنها  
 چیزی که نیاز دارم، شناخت راه دل و پیروی از آن است!

- بخشی از گذشته‌ات همواره با تو در گفتگوست. از رویای  
 معصومت بیدار شو و سرگذشت خود را به باد آور. آغوش خود را به  
 روی گذشته‌ات بگشا!

- یادت باشد: دیگران را آزاد بگذار، آزاد در پذیرفتن تو؛ آزاد  
 در روی گردانیدن از تو!

- برای رهایی از گذشته با خود بخوان: من بازتابی از خاطراتم  
 هستم. من جهان در حال گذار هستم. من جهانی هستم که در شرف  
 زاده شدن است!

- کودک رویاهایت باش. برای یکدلی ارزش قائل شو. با نور بازی  
 کن!



– هنگامی که «بهانه» می آوری، لحن صدا و وضعیت بدنی خود را تغییر می دهی، سخت می کوشی تا دیگران را متقاعد کنی که چیزی را که خود می دانند دروغ است، باور کنند!

– هرگاه رنجش و آزرده‌گی را در درونت نگاه داری، تبدیل به خشم می شود و تو را مجبور می سازد که نقش قربانی را ایفا کنی!

– هرروز صبح صادقانه با خود نجوا کن: آزرده‌گی و زنجش را آزاد می سازم. اجازه می دهم گذشته از وجودم رخت بریندد. من اینجا هستم. درد از وجودم رخت برینده است!

– فراموش نکن: تو خود مسئول رنج‌هایت هستی!

از این پس، تو خود مسئول شاد زیستت هستی!

– هرگاه با خود بخوان: من مسئول تمامی امور زندگیم هستم. من مسئول هرآنچه بوده‌ام، هستم. من مسئول هرآنچه بشوم، هستم!

– بخاطر بسیار: حفظ دروغ، نیاز به انرژی دارد و ترس از برملا شدن آن تولید اضطراب می کند و پوشاندنش تلف کردن وقت است!

– به یاد بسیار: هنگامی که خاطره‌ای خاکستری باز می گردد، اندوه عشق از دست رفته، رسوایی و ننگ و... راه نَفَس را می بندد، اما بدان که چون آسیب به گذشته تعلق دارد، رنجش حاصل از آن نیز بزودی سرد می شود!

– فراموش مکن: احساس دردناک یا خاطره‌اش را سرکوب نکن، اگر اجازه دهی بدون مقاومت بگذرد، سپری می شود!

– وقتی از خاطره‌ای خاکستری رنج می ببری با خود بخوان: اجازه می دهم گذشته از نو به نمایش درآید اما در آن زندگی نمی کنم. هرآنچه بوده‌ام و هرآنچه بوده، را می پذیرم!

- یادت باشد: بیشتر دشوارهایی که با آنها دست و پنجه نرم می‌کنی در صورتی که راستگو باشی، قابل اجتنابند!
- هرشامگاه تکرار کن: آشکارا و آزادانه اشتباهاتم را می‌پذیرم. انتظار ندارم، کامل باشم. از هرچیز و هرکس درس می‌گیرم و بدون شرمندگی آنها را تصحیح می‌کنم!
- بیاموز که رنجش خود را بی‌درنگ و در لحظه‌ای که شکل می‌گیرد، ابراز کنی. هرگز اجازه نده رنجت طولانی گردد!
- فراموش نکن: ابراز نکردن رنجش، راهی است برای مُردن عشق!
- هنگامی که آزرده می‌شوی، با خود بگو: آزدگی‌ام را در زمانی که آزرده می‌شوم، نشان می‌دهم تا بتوانم عشق را در بقیه ساعات احساس کنم!
- یادت باشد: احساساتی را که ابراز نمی‌کنی، افکار زندگی را به دست می‌گیرند!
- یادت باشد: حقیقت تلخی که به زبان آید، بهتر از زندگی ناشادی است که در خاموشی سپری شود. پس آن را بر زبان آور!
- هرپگاه نجوا کن: آغوشم را به روی رمز و رازهای زندگی می‌گشایم و با این عمل دیگر راز و رمزی نمی‌یابم. آغوشم را به روی درد زندگی می‌گشایم و با این عمل به لذت می‌رسم!
- شادترین افراد، بازیگوشی خود را در کارشان حفظ می‌کنند، زیرا کارشان تجلی بهترین وجه وجودی‌شان است!
- یادت باشد: گم کردن راه پس از غلبه بر ترس، همواره گامی مثبت است!
- فراموش مکن: گم شدن شاهد و گواه به خطا رفتن نوست و تو را

به تصحیح اشتباهات برمی انگیزاند!

– از اشتباه نهراس؛ تو می توانی از اشتباهات چیزی بیاموزی!

– یادت باشد: بزرگترین پیروزی هایت به یاری اشتباهات تکامل

می یابند!

– به یاد بسیار: آن کس که بسیار دارد، ثروتمند نیست؛ آن کسی که

بسیار می بخشد، ثروتمند است!

– بخاطر بسیار: هر دوست، نمایشگر دنیای درون ماست!

– فراموش نکن: در بخشیدن است که دریاقت می کنیم!

– این مطلب را بخاطر بسیار: بچه ها عشق را این گونه هجی

می کنند: (ز - م - ا - ن)

– به یاد بسیار: تحصیل، آماده شدن برای زندگی نیست، تحصیل،

خود زندگی است!

– نگاه کن: شاید آنها ستارگان نباشند، بلکه به بیان دقیق تر،

روزهایی در آسمانند که عشق گذشتگانمان از آنها سرازیر است و بر ما

نور می پاشند که به ما بفهمانند که شاد هستیم و ما باید شاد باشیم!

– به خاطر بسیار: مهربانی یگانه زبانی است که لال ها می توانند با

آن سخن بگویند و ناشنویان آن را بشنوند و بفهمند!

– یادت باشد: اگر درهای ادراک پاکیزه بود، هر چیزی همان گونه به

نظر می رسد که بود؛ یعنی، ابدی!

– یادت نره: همه توفیق های بزرگ به زمان نیاز دارد!

– دقت کن! علف هرز چیزی نیست به جز گلی که کسی دوستش

ندارد!

– برای این که واقع بین باشید، باید معجزات را باور کنید!

– ضمیر هر فرد قادر است هر مشکلی را حل نماید. قبل از خواب به خود تلقین کنید: «من می‌خواهم ساعت شش صبح از خواب بیدار شوم»، در نهایت شگفتی سر ساعت از خواب بیدار می‌شوید!  
– به یاد بسپار: هر ایده‌ای در سر داشته باشید، در صورت ایمان شاهد تحقق آن خواهید شد!

– هنگامی که برای مخالفان خود دعا می‌کنید یقین داشته باشید که نمونه‌های منفی موجود در ضمیر او در اثر گرایش باطنی شما از بین خواهند رفت!

– اگر تصور کنی با فریاد کشیدن، اذعان دیگران را نسبت به خود تغییر داده‌ای، فقط خود را گول می‌زنی، چرا که آنها را فقط ترسانده‌ای و اعتماد به نفس خود را تضعیف کرده‌ای!

– اگر نخواهی مسئولیت اعمال را بپذیری، هر چیزی هر اندازه بی‌اهمیت و مسخره می‌تواند بی‌پایانه خوبی باشد!  
– با خود بخوان: زندگی‌ام پاسخ است، من در جستجوی تعریف پریشم!

– یادت باشد: انتظاری که از شکست می‌رود، شکست است!  
– هنگامی که انتظار داری بازنده شوی، به دنبال شکارِ علامت باخت می‌گردی و با آنها به عنوان شواهدی برای بازنگی‌ات واکنش نشان می‌دهی و در این میان «پروزی» از کنار گویش تو می‌گذرد!  
– اگر انتظار نداشته باشی، آدم‌های خوددار، سرخورده‌ات نمی‌کنند!

– هر چیز معنایی دارد اما تنها خوبی است که معنای درستی به آن می‌بخشد!

- فراموش نکن: حقیقت تو، میان تجربه و یادهايت نهفته است!
- به ارزش خویش ایمان داشته باش و به اساس آن عمل کن!
- به یاد بسیار: مسئولیت فتح و فاجعه، هر دو را بپذیر!
- فرار نکن! ترس! یا موقعیت روبرو شو. فقط ایمان داشته باش که می توانی از عهده آن برآیی!
- هنگام بروز مشکل، به رفع آن پرداز. بهترین زمان، هم اکنون است و بهترین فرد، خود تو!
- آدم مضطرب همواره موضوعی برای نگرانی می یابد!
- بادت باشد: اگر سرچشمه اضطراب را بشناسی، راه پایان بخشیدن به آن را بلدی!
- برای رفع اضطراب، نیرویت را به یاد آور؛ بخواه که خواسته های از ترس های مہمتر است. با تردید به خود به ترست قدرت می بخشی. ترست را حس کن و آنچه لازم است انجام بده!
- هر صبح بخوان: ترسم به من کمک می کند که نیرویم را متمرکز کنم. با ایمان به خود، ترسم را شکست می دهم!
- بادت باشد: شجاعت، مقاومت در برابر ترس و احاطه بر آن است؛ نه فقدان ترس!
- بادت باشد: روزهایی که در آن دست کم یک بار حرکت موزون رقص را انجام نداده ایم، باید از دست رفته بدانیم!
- فراموش نکن: ما بعضی از درس های زندگی خود را در آرامش می آموزیم و بعضی دیگر را در طوفان!
- یک روز شادمانی، صدها روز غصه را از میان می برد؛ امتحان کن!



بخشش تعریف می شود!

- فراموش مکن: بار و یاور خود برترت باش و دوست جهان شوا

- بادت باشد: نا زمانی که به فردا امیدواری، اقتدار از آن توست!

- از مخالفت نهراس، چرا که بالها در جهت خلاف باد به پرواز در

می آیند!

- گاهی حتی نگاه کورناهی به طبیعت، فشار زندگی روزمره را در

وجود شما از بین می برد، داشتن یک گلستان در خانه یا در محل کار،

باغی خیالی را در ذهن شما تداعی می کند!

- باد داشت کنید: گاهی نادانی خود را بپذیرید!

- هرچه زندگی و کارتان پیچیده تر باشد، فشار روانی بیشتری

خواهید داشت. به دنبال راه ساده تر برای زندگی باشید، متوجه

می شوید که مسائل، ساده خواهند گذشت!

- به یاد بسپارید: تنها با چند دقیقه قدم زدن در یک پارک، حتی در

مرکز شهر، فشار روانی شما تخلیه شده و آرامش به شما باز می گردد!

- بادت باشد: بردن، همه چیز نیست، اما تلاش برای بردن چرا!

- فراموش نکن: قطاری که از ریل خارج شده، ممکن است آزاد

باشد، اما راه به جایی نخواهد برد!

- این نه شرایط و اوضاع بلکه عکس العمل شما به شرایط و

اوضاع است که در نهایت موفقیت یا شکست شما را رقم می زند!

- بادت باشد: فشردن یک توپ کوچک، تنشهای عصبی ای را که

در انگشتان و دستهای شما متمرکز شده اند، خالی می کند!

- معاشرت و برخورد با افرادی که هیجانی، بکندنده و اهل رقابت

مستد را بپرهیز!

– باور کن! عقل سلیم هیچ رابطه‌ای با تحصیلات رسمی ندارد!  
 – یادت باشد، برندگان هرگز تسلیم نمی‌شوند و کسی که تسلیم  
 شد، هرگز برنده نمی‌شود!

– فراموش نکن: تنها نادانها و مردگان تغییر عقیده نمی‌دهند!  
 – می‌دانید خردمندترین و شادترین افراد چه کسانی هستند؟ آنها  
 که تفریحات ساده دارند!

– باور کن! بالشی نرمتر از وجدان پاک وجود ندارد!  
 – تنها در آبهای آرام است که عکس اشیاء قابل رویت است و تنها  
 در ذهن آرام است که می‌توانید انعکاس دنیا را تماشا کنید!  
 – یادت باشد: بهترین راه برای فرار از مسایل، حل کردن آنهاست!  
 – به این جمله فکر کن! اگر قلوه‌سنگ‌های تو جوی نبود، ترم  
 زیبای آب را چگونه می‌شنوی!

– یادداشت کنید: از ماهی بیاموزید، زیرا اگر ماهی، دهانش را  
 بسته نگهدارد، گرفتار نمی‌شود!

– خوشبختی، رسیدن به خواسته نیست؛ خوشبختی، حفظ و  
 دانستن ارزش آن چیزهایی است که در اختیار دارید!  
 – به خاطر بسیار: سوپاپ دیگ زودپز باعث جلوگیری از انفجار  
 می‌شود؛ لبخند نیز با دیگ وجود ما چنین می‌کند!

– یادت باشد: صادق بودن، مثل حامله بودن است. یا حامله  
 هستید یا نیستید، یا صادق هستید یا نیستید، حالت میانه‌ای وجود  
 ندارد

– آنجا و آنچه که هستی، افکار و باورهایت رقم زده‌اند. افکار و  
 باورهایت را تغییر بده تا آنجا و آنچه که هستی، تغییر دهی!



- سعی کنید مسایل جدی زندگی را با نگاهی کودکانه بنگرید، آن وقت متوجه می شوید که مسایل آن قدر هم جدی نیستند!
- دیگران شاید بتوانند موقتاً راه تو را سد کنند، اما تنها این تویی که می توانی خود را برای همیشه متوقف نگه داری!
- علیرغم چیزی که در کودکی آموخته اید، لازم نیست هر کاری که انجام می دهید با موفقیت همراه باشد، بعضی ها با چشم پوشی از موفقیت، آرامش خود را حفظ می کنند!
- فراموش نکن: یکی از تأثیرات بی نظیر حرف زدن از آرامش، ایجاد آرامش است!
- بادت باشد: بذر شکست یا ابزار زندگی، هر دو در دستان تو جای دارند!
- ممکن است موقتاً کوتاه بیایید، اما هرگز تسلیم نشوید!
- فراموش نکن: ما تنها نا بدانجا آزاد هستیم که انتخاب کنیم؛ بعد از آن، انتخاب هایمان، ما را کنترل خواهند کرد!
- به خاطر بسیار: هرگز نمی توانید در حالی که دستهایتان را در جیب خود کرده اید، از نردبان موفقیت و پیروزی بالا بروید!
- فراموش مکن: کار و تلاش، بنیان هر تجارت، اساس هر خوبی و منشأ هر نیوغ است!
- فکر نکنید که فقط و فقط باید کارهای سخت انجام دهید. اگر نگاهتان را نسبت به انجام کار عوض کنید، جدی ترین کارها هم مثل یک شوخی به نظر می رسد!
- به خاطر بسیار: خشم، حسادت، کینه و انتقام، میدانهای مین ما در زندگی هستند!

— هرگز کنجکاویتان را از دست ندهید، زیرا کنجکاری، ذهن شما را شاداب نگه می‌دارد!

— به یاد بسپار: اگر کسی به رویتان سنگی پرتاب کرد، با او مشاجره نکنید؛ آنقدر از او فاصله بگیرید که سنگ به شما نرسد!

— به خاطر داشته باش: با این کلمه «توانستن» چه می‌کنید فقط با پاک‌کن «ن» آن را پاک کنید، چه می‌خوانید؟ این رمز پیروزی شماست!

— مطمئن باشید، کسی مشتاق شنیدن مشکلات شما نیست!

— یک مطلب یادت نره: در بلند مدت، همه مرده‌اند!

— تبسم کنید. تبسم کنید. باور کنید «تبسم» به شما اطمینان خاطر می‌دهد!

— یادت باشد: تحمل مشکلات «هر» را «مرد» می‌کند!

— شما با شکست خوردن به انتها نمی‌رسید، وقتی به انتها می‌رسید که تسلیم شوید!

— سعی کنید، بد نبینید، بد نشنوید، بد نگویید و بالاخره، بد نیندیشید!

— به این جمله فکر کن! اگر زخمی در بدن داشته باشید، مگه آن را پیدا می‌کنند!

— اگر می‌خواهید دشمنان را ناراحت کنید، سکوت کنید و او را تنها بگذارید!

— سعی کن! به سرعت عذرخواهی کنی و به کندی عصبانی شوی!  
— می‌دانید واقع بین کیست؟ نیمی از آنچه را که می‌بیند، باور می‌کند، اما آنچه را که می‌شنود، نمی‌پذیرد!

- همیشه روز در پیش، به نظر بلندتر از سالی که گذشت، می رسد!
- یادداشت کنید: می دانید یکی از نعمتهایی که خداوند به ما هدیه نموده، چیست؟ فراموش کردن!
- به یاد بپارید: مواظب باش! تنها چیزی که بدون تلاش، بدست می آوریم، سالخوردگی است!
- منابع طبیعی و درونی انسان، برخلاف منابع طبیعی زمین، تنها هنگامی خشک خواهد شد که هرگز از آنها استفاده نشود!
- هنگامی که ورودی به ذهنمان را تغییر می دهیم، می توانیم خروجی متفاوت و در نتیجه زندگی متفاوتی داشته باشیم!
- بادت باشد: یک دوست شاد، شمع است در محفل باران!
- به یاد بهار: برای آنان که مصمم و راسخند، فرصت همواره وجود خواهد داشت!
- یادداشت کنید: به خوب، نه بگورید! ناخوبترین نصیبتان شود!
- موفقیت آن است که از آنچه سهم توست، نهایت استفاده را ببری!
- به منظور نیل به موفقیت، می بایست به آنچه که می کنی، آگاه باشی، به آن عشق بورزی و مهمتر از همه، به آن ایمان داشته باشی!
- فرق میان عادی و فوق العاده، در همان پیشوند (فوق) است!
- شاد کردن دلها چندان دشوار نیست. یک نوازش کوچک، کلمه یا عبارتی ساده، براستی که هر یک به تنهایی، کافی است تا روح لطیف آدمی را شاد کند!
- بخاطر بپارید: یکایک افکاری که در مغزتان جاری می شود، بر شما تأثیرگذار هستند!

– چنانچه از شکست بهراسی، هرگز دست به هیچ کاری نخواستی  
زدا

– مثبت اندیشی آن است که، جایجا کردن کوهها را ممکن بدانی!  
– به خاطر بسپارید: چنانچه سرمشق و الگو باشی، نیاز نخواستی  
داشت برای دیگران قوانین زیادی وضع کنی!

– فراموش مکن: اگر شما یک سکه داشته باشید و من هم یک  
سکه، و سکه هایمان را با هم مبادله کنیم، باز هم هر کدام یک سکه  
خواهیم داشت؛ اما اگر شما یک ایده داشته باشید و من هم یک ایده،  
و آنها را با هم مبادله کنیم، هر کدام دارای دو ایده خواهیم شد!

– بادت باشد: بی نظمی، مخالف آرامش است. نظم، فضای آرامی  
را برای شما مهیا می کند و در آن احساس آرامش می کنی!

– ببینید چه چیزی در زندگی شما مهم است؛ پول، مقام، روابط، و  
بر اساس آن زندگی را الویت بندی کنید. پس از آن دیگر در انجام  
کارهای روزانه، نگران چیزهای بی اهمیت نخواهید بود!

– بادت باشد: روابط، خاکهای حاصلخیزی هستند که تمامی  
بشیرتها و موفقیتهای زندگی، از آنها می رویند و رشد می کنند!

– فکر کن! چه روزهای شیرینی بود، تنها اگر زن و شوهرها در کنار  
هم می کردند که هر دو در یک صف، برای هم و نه در مقابل هم،  
ایستاده اند!

– نیکی، آن نیست که لروت خود را با دیگران قسمت کنی؛ بلکه  
آن است که غنای درونی انسانها را بر خود آنان، آشکار کنی!

– گاهی قدر خود را بلندتر از آنچه که هستی، تصور کنی!  
– خوب توجه کنی تا به حال دیده اید که کشتی گیران و وزنه

بردارانه، قبل از انجام مسابقه، به عمق وجود خود، می‌روند و لحظه‌ای انگار در این دنیا نیستند. شما هم گاهی این گونه عمل کنید! - فراموش نکن: در زندگی همه چیز بافت می‌شود؛ به این شرط که با اشتیاق به آن نزدیک شوید. بدانید که زندگی، تولید کننده و تکمیل کننده‌ی همه‌ی کاستی‌هاست!

- وقتی کسی برای انجام کاری، مهلتی برای شما تعیین می‌کند، زود آن را به عنوان فرصتی برای خود تعبیر کنید!

- تنها بودن، هیچ امتیازی ندارد. وقتی مشکلاتتان را با کسانی که به شما نزدیک‌ترند، در میان می‌گذارید، از سنگینی و فشار آنها کم می‌شود. دوست یعنی، کسی که در چنین لحظه‌هایی، به درد آدم بخورد!

- یادت باشد: کردار خوب، از نیت خوب بهتر است!

- فراموش مکن: همواره اندیشه و قلمی از طلا داشته باشید!

- به یاد بسپار: وقتی بدترینها را پذیرفته‌ایم، چیزی برای از دست دادن نداریم. نتیجه: آرامش ذهنی!

- یادداشت کن: دلی فراع داشته باش و موفق شو، دلی کوچک داشته باش و شکست بخور!

- یادت باشد: این میل شماست، می‌توانید امشب دست از پا خطا کنید و فردا تأسف آن را بخورید!

- برای شاد بودن، به آنچه دارید، ببندیشید و پیوسته بگوئید: شکر، شکر، شکر!

- می‌توانید مانع از آن شوید که پرندگان اندوه، بر بالای سرنان به پرواز در نیابند، اما می‌توانید نگذارید که در میان موها بتان، لانه کنند!

— به یاد بسیار: طبیعت، چهره‌ی شما را شکل داده، اما حالت آن به شما بستگی دارد!

— شکست در نهایت، فرصتی برای دوباره شروع کردن است!  
— یادت باشد: یک چاقو به بدن، جراحی می‌زند، اما یک زبان تند، به روح و روان!

— به یاد بسیار: خنده، نوع دیگر نیاپش است!  
— فراموش نکن: از آن جهت که شاد هستیم، نمی‌خندیم؛ چون می‌خندیم، شاد هستیم!  
— «مسئله‌ای، داشتن، نشانه‌ی زندگی است، زیرا فقط مردگان، مسئله‌ای ندارند!

— فراموش مکن: خنده، در حکم آفتاب در منزل است!  
— انسان، تنها موجودی است که از موهبت خندیدن برخوردار است!

— هرگز از سایه‌ها نترسید. معنای سایه این است که نوری در نزدیکی می‌درخشد!

— تا چیزی را متفاوت نبینید، نمی‌توانید کار متفاوتی انجام دهید!  
— فراموش نکن: اشتباه، بهترین آموزگار است، ولی فقط برای یک بار!

— وقتی نگرانی‌هایتان زیاد می‌شود؛ وقتی مشکلات، شما را ازها می‌اندازد؛ کار خود را کنار بگذارید و به سرعت شروع کنید به قدم زدن!

— یادت باشد: دیدن جنبه‌های مثبت هر چیز و خوش بودن در زندگی، کار راحتی نیست، اما اگر زحمت جستجو را به خود بدهید،

خلاقیت شما به کار می‌افتد و آنها را مشخص خواهد کرد!  
- شاید بهترین بخش از زندگانی، آن لحظه‌ی بی‌زمان، بی‌نام و نشان و فراموش شده‌ای باشد که در آن، عمل تو برخاسته از محبت و عشقی ژرف باشد!

- همواره بدان که شکست، یک واقعه و رویداد است، نه هویت

نوا

- فراموش نکن: خوشبختی این نیست که (که، هستی یا چه)، داری، خوشبختی صرفاً آن چیزی است که در فکر تو می‌گذرد!  
- چرا بار پشیمانی و بدخواهی را بدوش می‌کشی؟ با چیزهایی که از آنها می‌گریزند، آشتی کنید تا به آرامش برسید!

- به یاد بسپار: اگر سکوت را نه به عنوان نبودن صدا، بلکه به عنوان لحظه‌ی آرامش و صلح و صفا در نظر بگیرید، بزودی این حالت زیبا را تحسین خواهید کرد!

- یادت باشد: بامگس کش، مگس را از روی پشانی دوستان دور

تکنید!

- راحتی، یکی از عناصر مهم آرامش است. دمای مناسب، صندلی راحت، لباس راحت، این چیزها را جدی بگیرید!  
- یادت باشد: نیسم، یک زبان همگانی است که مردم سراسر دنیا،

آن را درک می‌کنند!

- گوش دادن را بیاموزید. گاه، دق الباب بخت، صدای خفینی

دارد!

- بدبین می‌گوید: (شب فرا رسیده است). خوشبین می‌گوید:

(صبح در راه است).

— به خاطر بسیار: شکست نخوردن، موفقیت نیست. موفقیت حقیقی یعنی، بعد از هر شکست، دوباره برخیزی!  
 — اگر بعد از هر شکست و ناکامی، باز هم احساس شجاعت کردید، مطمئن باشید که همه چیز را از دست نداده‌اید  
 — بادمون باشد: هر چه بیشتر تلاش کنیم، بخت و اقبالمان بیشتر می‌شود!

— به خاطر بسیار: موفقیت سفر است، مقصد نیست!  
 — گاهی یک سوراخ کوچک می‌تواند، کشتی بزرگی را غرق کند!  
 — به یاد بسیار: وقتی دست به سوی ستاره‌ها دراز می‌کنید، ممکن است ستاره‌ای در چنگ نگیرید، اما نصیبتان، خار و خاشاک هم نخواهد بود!

— قبل از اینکه پرسش کنید، ببینید و بیندیشید!  
 — بلند اندیش باشید، اما از خوشی‌های کوچک نیز غافل نشوید!  
 — به خاطر بسیار: بزرگترین نشانه‌ی خرد، شاش ماندن است!  
 — انسانی که نمی‌داند چگونه به نگرانی‌ها بخندد، جوان می‌میرد!  
 — به خاطر بسیار: دوست داشتن خود، شروع یک رابطه‌ی عاشقانه برای همه‌ی عمر است!

— یادت باشد: یک بار بیشتر زندگی نمی‌کنی، اما اگر همین یک بار را به درستی زندگی کنی، کافیست!

— یک راه حل ساده، برای رهایی از فشارهای عصبی که در صورت و ابروها جمع می‌شوند، با «تعجب» نگاه کردن است. برای رهایی از این کار، کمی ابروهایتان را بالا بیندازید، آن قدر که گوشه‌های دهان نیز، کمی به بالا کشید، شوند!



— به یاد بسپار: برای لمس کردن آرامش، بجای قهوه، چای بنوشید.  
در بین کارهایتان چند دقیقه استراحت کنید، ورزش کنید، شام سبک  
بخورید، همه را دوست بدارید!

— آرام نفس بکشید و به ضربان قلب خود گوش کنید. این جمله را  
با خود تکرار کنید: «ضربان قلب من، منظم و آرام است»؛ در یک  
چشم برهم زدن، اثر آن را مشاهده می کنید و آرام می شوید!  
— جای دنجی پیدا کنید، اتاق یا گوشه ای که در آن احساس آرامش  
و راحتی کنید. هر وقت به آرامش احتیاج پیدا کردید، به آنجا بروید و  
در آرامش بنشینید!

— اگر گاهی دچار فشار عصبی شدید، کنشها بتان را در آورید و  
سعی کنید راحت باشید!

— اگر بدانید که به کجا می روید و مقصدتان مشخص باشد، در راه،  
آرامش بیشتری احساس می کنید، پس با برنامه قدم بردارید تا آرامش  
داشته باشید!

— یکی از راههای خوب زندگی کردن در این دنیا، این است که  
هر کس گورستانی به اندازه ای کافی وسیع می داشت تا تقصیرات  
دیگران را در آن دفن کند!

— فراموش مکن: مهبای بدترین باش و امیدوار به بهترین، سپس از  
هر آنچه که پیش آمد، به بهترین نحو بهره برداری کن!  
— به یاد بسپار: وقتی در جاده ای زندگانی به پشت سر می نگری،  
درخواهی یافت که تنها لحظاتی که برآستی زنده بوده ای، که فعل تو  
برخاسته از روح عشق بوده است!

— یادت باشد: خوبی با بدی، تنها زابیده ای تفکر ماست!

- آبا هرگز از کسی در بستر مرگ شنیده‌اید که بگوید: کاش بیشتر سرکار رفته بودم!

- یادت باشد: نابینا، بخاطر آینه‌ای که به او می‌دهید، از شما تشکر نمی‌کند!

- سعی کنید با کسی که از شما بهتر نیست، طرح دوستی نریزید!  
- کسی که دوست بی عیب و نقص بخواند، از داشتن دوست محروم خواهد ماند!

- یادت باشد: دو چیز باید کم ولی خوب باشد؛ کتاب و دوست!  
- به یاد بسیار: در حضور عام تعریف و در خلوت انتقاد کنید!  
- مهم نیست که چه می‌گویید، مهم این است که چگونه می‌گویید!  
- به جای لبها، با دستان خود موعظه کنید!

- به تدریج به این نتیجه رسیده‌ام که به جای توجه به حرف اشخاص، به رفتارشان توجه کنم!

- هرگز نخواهید که به خوکها، آواز خواندن یاد دهید؛ هم وقتان را تلف می‌کنید و هم خوک را ناراحت!

- می‌دانی فرق بین خردمند و نادان چیست؟ برایت می‌گویم:  
خردمند از اشتباهات دیگران و نادان از اشتباهات خود پند می‌گیرند!

- یادت باشد: اگر نتوانی ناملايمات کوچک را تحمل کنی، هرگز نمی‌توانی کارهای بزرگ انجام دهی!

- به یاد بسیار: بازنده‌ترین افراد، کسانی هستند که هرگز دست به هیچ کاری نمی‌زنند!

- موفقیت تنها هنگامی در تو را می‌زند که مهبای فرصت‌ها باشی!

– هرگز آرزو مکن تا جز خویشتن خویش کسی باشی، اما بکوش تا  
بهترین خویشتن خویش باشی!

– یادت باشد: هدفی که به درستی تعیین شده باشد، نیمی از آن  
نحتمن یافته است!

– به یاد داشته باش: هنگامی که دیگران را همراهی کنی، بیشتر از  
زمانی که آنها را آشکارا می رنجانی از تو متنفر می شوند!

– بسیاری از فشارهای عصبی، از بعضی از عادت‌های ناشی می شوند،  
بنابراین عادت‌های خود را ترک کنید و در عوض، چند بار در روز  
کارهای دیگری انجام دهید!

– روابط خوب اجتماعی، راه ساده و لذت بخشی است برای غلبه  
بر فشارهای روانی!

– به یاد بسپار: یکی از راه‌های شیرین شاد زیستن، «مردم‌داری»  
است!

– از انجام کارها لذت ببرید، و انمود کنید که اوضاع بر وفق مرادتان  
است و بیشتر به قوه‌ی تخیل خود متوسل شوید تا به عقلمندان!  
یک نکته‌ی مهم! تغییر را خوب تعبیر کنید!

– می‌توانید با پذیرفتن ویژگی‌های سطحی یک فرد آرام، به آرامش  
برسید. آرام بایستید، فکهایتان را روی هم فشار ندهید، انگشت‌هایتان را  
به هم گره نکنید و صورت خندان‌تان داشته باشید!

– به خاطر بسپار: هر کم عقلی می‌تواند انتقاد کند و بد و بیراه  
بگوید و اغلب کم عقل‌ها هم همین کار را می‌کنند!

– یادت باشد: بهترین راه برای تحقق رویا، از خواب بیدار شدن  
است!

— احمقانه است مطالبی بیاموزیم که بعداً فراموش کنیم!  
— یادت باشد: روزی یک ساعت خواب کمتر، پنج سال به عمر  
کاری شما می‌افزاید!

— به یاد داشته باش: بزرگترین آتش سوزی‌های جهان را  
می‌توان با فنجانی آب خاموش کرد، مشروط بر آنکه از آن به موقع  
استفاده بکنید!

— فراموش نکن: بی آنکه اشتباه کنید، کار درست را یاد نمی‌گیرید!  
— هر چه صدای انسان یا موتور بیشتر باشد، نشان توان کمتر  
اوست!

— به خاطر بسیار: انسان، دارای یک گنج پنهان است که مشکلات و  
ناملازمات، آن را برملا می‌کنند!

— فراموش مکن: بزرگی و عظمت موفقیت‌ها بابتان را با بزرگی  
موانعی که از سر می‌گذرانید، بسنجید!  
— می‌توان دکترا گرفت، اما این پایان آموختن و رشد شخصی  
نیست!

— نگویند که به اندازه‌ی کافی وقت ندارید، شما در طی شبانه روز  
به همان اندازه‌ای که هلن کلر، علی شریعتی، لونی پاستوره، احمد  
شاملو، لئوناردو داوینچی و ذکریای رازی فرصت داشتند، وقت  
دارید!

— به یاد بسیار: پیوسته به خود القاء کنید که بر کارها تسلط دارید!  
— باوراندن ضمیر ناخودآگاه به این مطلب که شما بر اعمالتان  
کنترل دارید، ساده و شگفت‌آور است، تنها راه رسیدن به این مسئله،  
این است که وانمود کنید بر کاری که انجام می‌دهید، تسلط دارید!

– یادت باشد: هدفی که بدرستی تعیین شده باشد، نبمی از آن  
نخفتن یافته است!

– به خاطر بسیار: هنگامی که به خورشید نگاه می‌کنید، سایه‌ای  
نخواهید دید!

– هدفی که عجولانه و سطحی انتخاب شده باشد، با اولین  
ناملابمات و سختی‌ها، به دست فراموشی سپرده خواهد شد!  
– به یاد بسیار: آنان که کاری را ناممکن می‌پندارند، معمولاً با  
شنیدن خبر آن توسط دیگران، یکه خواهند خورد!

– به خاطر بسیار: رسیدن به مقصدی که هرگز برای خود در نظر  
نگرفته‌ای، به همان اندازه دشوار است که برگشتن از جایی که هرگز  
نرفته‌ای!

– به خاطر بسیار: کسانی که نمی‌توانند گذشته را به یاد آورند،  
محکومند که آن را تکرار کنند!

– فراموش مکن: اگر می‌خواهید اهمیت مشکلات امروزتان را  
بدانید، فرض کنید که اگر چند سال بعد، به این مشکلات نگاه کنید، تا  
چه اندازه مهم خواهند بود!

– در دو طرف استخوان بینی، نقطه‌ای وجود دارد که به نقطه‌ی  
'آرامش' معروف است. آن نقطه‌ها و دور چشمانتان را به آرامی  
بمالید و ببینید که فشار روانی، چگونه از بین می‌رود!

– مطمئن باشید! اگر بخواهید به همه جا برسید، به هیچ جایی  
نمی‌رسید!

– به یاد بسیار: نقطه ضعفتان را شناسایی کنید و برای رفع آن از  
همین حالا کاری صورت دهید!

- می دانی، یکی از همین روزها، یعنی، هیچکدام از این روزها!
- خوشبختی چیزی نیست که آن را جایی بجویی و سپس بیایی.
- خوشبختی چیزی است که می باید، خود آن را خلق کنی!
- برندگان، همواره تلقی و ارزیابی مثبتی نسبت به خود دارند!
- به خاطر بسیار: آنگاه که خود را پذیرفته باشی، دیگران و نقطه نظراتشان را نیز به مراتب ساده تر خواهی پذیرفت!
- فرصت ها نه در شغل تو، بلکه در درون خودت جای دارند!
- می بایست رفته رفته خود را با تصویر ذهنی ایده آلی که از خود ترسیم کرده ای، منطبق کنی!
- موفقیت، مجموعه ای است از تلاشهای کوچک روزانه!
- یادداشت کنید: سطل ذهنتان را از زباله ی: رنجها، نگرانیها، کینه ها و احساس گناه پاک کنید!
- به خاطر بسیار: دل شیر داشته باش، اما کاردانی رویاه را فراموش نکن!
- به خاطر بسیار: بر پشت زین نشستن کافی نیست، باید چگونه التادن را هم آموخت!
- فراموش مکن: حتی اگر در مسیر درست راه بروی، اگر آنجا بنشیند، از رویتان عبور می کنند!
- اگر نمی دانید که چگونه حرف بزنید، بهتر این است که سکوت کردن را بیاموزید!
- فراموش مکن: می توان از سوراخ سوزن به تماشای بهشت نشست!
- به خار بسیار: در سختی ها، بر امیدتان متمرکز شوید، نتیجه

- همواره رضایت بخش خواهد بود!
- مهم‌ترین قدم در جهت تحقق خواسته هایتان در زندگی، آن است که نخست بدانید (چه می‌خواهید!؟)
- به باد بسیار: وقتی خوشحال هستید، مطمئناً ناراحت نیستید؛ پس احساسات را با خنده نشان دهید!
- در وجود درخت، نوعی آرامش نهفته است. درخت مناسبی را در نزدیکی خودتان انتخاب کنید و هر وقت احساس خستگی و فشار کردید به آنجا بروید!
- به خاطر داشته باش: آرامش مثل سرماخوردگی مسری است. از بودن در کنار افراد آرام، لذت ببرید!
- اگر چیزی را می‌خواهید، ساده‌ترین است که آن را مطرح کنید، تا اینکه منتظر شوید تحویلتان بدهند!
- بطور خودآگاه با مشکل روبرو شوید که این پیروزی بزرگی است!
- با خود بگویید: برای تغییر گذشته، هیچ کاری نمی‌شود کرد، سپس به لذت بردن از زندگی ادامه می‌دهید!
- یادداشت کنید: برای رسیدن به آرامش، ابتدا (آ - ر - ا - م، صحبت کنید!
- به خاطر بسیار: یک چیز می‌تواند همه چیز را دگرگون کند، انتخاب هدف و چسبیدن به آن!
- چنانچه ندانی به کجا می‌خواهی بروی، چگونه می‌توانی انتظار داشته باشی که به آنجا برسی؟
- یادت باشد: موانع را تنها هنگامی خواهی دید که چشم از

هدف‌تان بردارید!

- فراموش مکن: آنگاه که آغاز راهی را انتخاب می‌کنی، پایان و محصول آن را برگزیده‌ای!

- به یاد بسپار: همواره از بازی انتقاد کن، نه از بازیگر!  
- یادت باشد: همواره آنی را در دیگران می‌بایی که در درون خود  
نوست!

- توانایی در سخن، راه میان بُر رسیدن به عقلت است!  
- به خاطر بسپار: این که روزت را چگونه آغاز می‌کنی، تعیین  
خواهد کرد زندگی را چگونه و کجا به پایان خواهی برد!  
- هر پگاه با خود بخوان: من از بسیاری از مردم بهترم، اما همواره  
می‌توانم از همین که هستم نیز بهتر باشم!  
- می‌خواهی کدروتی را از دل کسی بزدایی؟ لبخندی بر لبان او  
بنشان!

- به خاطر بسپار: نگذارید روزی برسد که با خود بگویی: زمان را  
تباه کردم و حالا زمان مرا تباه می‌کند!

- یادت باشد: ذهنیت مثبت، پاداش می‌دهد!  
- به خاطر بسپار: آینده یعنی، همین حالا!  
- سعی کن! با گوش دادن بیاموزی و با اندیشیدن، درک کنی!  
- به خاطر بسپار: ایمان راسخ مقدم بر کارهای بزرگ است!  
- یادداشت کن! کلید موفقیت = شناختن خویشتن!  
- موفق نمی‌شویدی، مگر از کاری که می‌کنیدی، لذت ببری!  
- برای لمس آرامش، کارهایت را (ای - و - ا - ش) انجام بده!  
- یادداشت کن: اساس و زیربنای موفقیت اینها هستند: درستی،



صداقت، منش، ایمان، عشق و وفاداری!

— اهداف، رویاهایی هستند که به نقشه و برنامه بدل شده باشند و

سبب در جهت تحقیقتشان، اقدامی صورت گرفته باشد!

— فراموش مکن: این حقیقت را بپذیر که از این لحظه، آینده در

دستان تو انمند توست!

— بادت باشد: تقدیر، انتخابهای ما را رقم می زند!

— فراموش نکن: آنچه که در پشت سر و پیش روی خود داریم، در

مقایسه با آنچه که در درون خود داریم، موضوعات کم اهمیتی

هستند!

— هرگز به گفتن این جمله مباحث تکیید که: پول چرک دست

است و یا، من از آن بدم می آید. فراموش تکیید هر چه را تحقیر

کنید، آن را از دست می دهید. هیچ چیز به خودی خود له خوب

است و نه بد؛ این طرز تفکر شماست که بدان ارزش می بخشید!

— کسانی که در محیط کار، با درگیری ها با آرامش برخورد می کنند،

کسانی هستند که انتظار درگیری را دارند، آن را قبول می کنند و از آن به

عنوان جزء مثبت ارتباطات یاد می کنند!

— به یاد بسپار: کلمات خوب، تأثیر مثبتی بر احساسات شما

می گذارند، اگر بتوانید حرفها و افکار خوب را جایگزین انواع بد آن

کنید، در یک چشم برهم زدن، به آرامش می رسید!

— هر وقت از کلمه (باید) در صحبتها بتان استفاده کنید، به فشار

روانی خود اضافه می کنید. کلمه‌ی مناسب تری را جایگزین آن کنید تا

زندگی راحتتر به نظر برسد!

— یک لبخند ساده، محرکی تولید می کند که باعث تحریک مرکز

لذت در مغز می‌شود؛ امتحان کنید!

– یادت باشد: میلیون‌ها نفر حاضرند هر کاری انجام دهند تا موفقت شما را داشته باشند!

– موفق نمی‌شوید، مگر از کاری که می‌کنید، لذت ببرید!

– یادت باشد: تجربه، چیزی است که رایگان بدست نمی‌آید!

– بزرگترین ضایعه! از دست دادن اعتماد به نفس است!

– یادت باشد: هر سنگ می‌تواند، پله‌ای برای صعود باشد!

– شکست، راه کسانی است که استقامت و پشتکارشان ناچیز است!

– بدون کار و تلاش، زیباترین فلسفه‌های جهان نیز کمکی به شما نخواهد کرد!

– یادت باشد: وقتی که با خود سختگیرتر هستید، زندگی برای شما ساده‌تر خواهد بود!

– موفقیت یعنی! پس از آنکه دیگران وادادند، تو تسلیم نشوی!  
– «نه» گفتن را بیاموزید

– فراموش نکن: انسانهای موفق هم مانند هر کس دیگری اشتباه می‌کنند، اما هرگز دست از تلاش بر نمی‌دارند!

– وظیفه سبب می‌شود تا کارها را بخوبی انجام دهی، اما عشق کمک می‌کند تا آنها را به زیبایی انجام دهی!

– یادت باشد: دیگران به کرده‌های تو توجه بیشتری دارند تا به گفته‌های تو!

– مراقب اندیشه‌هایتان باشید، زیرا اندیشه، سازنده‌ی کلمات است و کلمات، سازنده‌ی اعمال و عادات؛ و عادات و اعمال شما،

شخصیت شما را شکل می دهد!

– کسانی که بر مباحث جزئی منازعه می کنند، نشان می دهند که

چیز مهمی در زندگیشان وجود ندارد!

– طوری رفتار کنید که انگار شکست، غیر ممکن است!

– یادت باشد: تنها ماشین آلات نیستند که قراضه می شوند؛

مراتب قراضه شدن ذهن خود باشید!

– اگر هنوز آن قدر حساس هستید که شرمند شوبد، خداوند را

شکر کنید و از او بخواهید که شما را این گونه نگهدارد!

– به خاطر داشته باش: ماشین باید «کار» و انسان باید «فکر» کند!

– یادت باشد: وقتی همسرتان می گوید: سرش درد می کند،

ممکن است در واقع منظورش این باشد که به اندازه‌ی کافی به او

لمی رسید. بی جهت به او قرص مُکُن ندهید، یک شاخه گل موثر تر

است!

– خشم و انتقام، مانند نوشابه‌ای است که اگر سرد سرو شود بهتر

است. کمی ناخشنودی با صدایی ملایم، کافی است. مشکل است،

اما غیر ممکن نیست!

– به یاد بسپار: از کسی پیروی نکنید اما، از همه بیاموزید!

– یادت باشد: کار پلیدی که انجام می دهیم، با ما می ماند و

نیکی هایی که انجام می دهیم، به ما باز می گردد!

– در دعا، نیازی به آشنا شدن با اسرار عرفانی نداریم. تنها چیزی

که لازم است، عشق به خدا و شوق به مشاهده‌ی جمال اوست!

– فراموش نکن: دعا، بزرگترین پناه در برابر نگرانی و تشویش

است!

– بادت باشد: دنیا هیچ عیبی ندارد، عیبی که می بینیم، ناشی از نگرش معیوب ماست!

– به خاطر بسیار: با خدا صحبت کنید، درست همان طور که ممکن است با دوستان حرف بزنید!

– ساده و طبیعی با خدا حرف بزنید و هر چه را که در دل دارید به او بگویید؛ نگوید که خدا، همه چیز را می داند، پس چرا آنچه را که می داند، برایش تکرار کنم! وقتی هر چه را که در دل دارید به او بگویید؛ آماده‌ی دریافت پیام خدا خواهید شد!

– در هنگام دعا، فکر کنید که باید از کلمات و عبارات رسمی و ادبی استفاده کنید، با زبان خودتان سخن بگویید، زبانی که خدا دوست دارد، زبان دل است، زبان عشق!

– خوب گوش کن! خدا برای ما مثل: مادر است. اگر کودکی در چاله‌ای یفتد و سراپا آلوده شد، چه خواهد کرد؟ نزد مادرش می رود و می گوید: مادر! من کثیف شده‌ام، مرا بشوی و تمیز کن!

– بادت باشد: وقتی که پاسخ خدا به دعایمان منتهی است، یقیناً در آن رحمتی است!

– اگر عزیزانتان از شما دورند، نگران آنها نباشید، بلکه آنها را به آغوش پُر مهر خدا بسپارید، شما نمی توانید در کنار آنها باشید، اما خدا می تواند!

– به خاطر بسپارید: هر روز باید برای کسانی که با شما بدرفتاری رده‌اند یا آنها را دوست ندارید، دعا کنید. نفرت، انزجار، بدخواهی و خشم، موانع بزرگی در راه دعا هستند!

– انسان، کشف کرده است که لذت به درد منتهی می شود. مواظب

- باش! چون لذت‌های آنی، غمهای آنی دربردارد!
- اگر خواهان سرور، سعادت و شادکامی هستید، از هر آنچه کُشنده‌ی شادی است، اجتناب کنید. یکی از این عناصر، نفرت است!
- اگر می‌خواهید به سعادت واقعی برسید، به یکدیگر عشق بورزید. در برابر نفرت، با عشق و بخشایش برخورد کنید!
- یادت باشد: یگانه مانع رسیدن به سعادت، دینه است!
- یادت باشد: ترس، فرزند بی‌ایمانی است!
- به خاطر بسیار: هیچکس را قضاوت نکنید، بلکه برای همه‌ی کسانی که از شما بد می‌گویند، دعا کنید!
- یادت باشد: هر رنجی در خدمت تکامل است!
- هر شامگاه نجوا کنید: خدایا، به سراغم بیا، تیمارم کن، زخم‌هایم را التیام بخش، مرا باری ده! تنها باری دهنده‌ی واقعی، توست!
- می‌دانی، آخرین سخن مسیح بر سر صلیب چه بود؟ برای دشمنانش، دعای خیر کرد؛ پدر! آنها را عفو کن، زیرا نمی‌دانند چه می‌کنند!
- هر صبح تکرار کن: خود برترم را دوست دارم و همواره در دسترس من است!
- فراموش نکن: با آغوش باز زیستن، بهترین شیوه زندگی است!
- پذیرش مشکلات، نخستین گام حل آنهاست!
- یادت باشد: آنچه پنهان می‌کنی به رنج تبدیل می‌شود!
- فراموش مکن: اگر هیچ‌گاه، مزه شادی و خوشبختی را نچشی، هرگز نمی‌توانی ایمن باشی!
- با خود بخوان: خودم را دوست دارم، از آنچه در درونم نهفته

است و اهمه ندارم!

- مشکلی که حاضر نیستی با آن روبرو شوی، نمی توانی حل کنی!  
 - هرگز نمی توانی زندگیت را کنترل کنی؛ هر لحظه، تنها می توانی  
 کاری را که درست است انجام دهی. برخوردت با (لحظه ها)، زندگیت  
 می شود!

- چنگالت را شل کن؛ مشتت را باز کن؛ همه را به حال خود  
 بگذار؛ خواسته ات را اعلام کن؛ خطر نفی شدن و شکست را به جان  
 بخر!

- کسی که خودش را دوست دارد، هرگز تنها نیست!  
 - هر صبح بخوان: به دیگران اجازه می دهم آنچه هستند، باشند.  
 من تنها می توانم خودم باشم!  
 - مطمئن باش! اگر مرگت را نپذیری، زندگیت هیچ معنایی نخواهد  
 داشت!

- یادت باشد: مرگ انتخاب نیست، به ما تحمیل می شود. درست  
 مثل: زندگی!

- فراموش نکن: آنچه را که مالک نشوی، مالک تومی شود!  
 - به یاد بسیار: بهترین یافتن برای مردن، یافتن خویش است!  
 - توجه! توجه! دعای هر پگاه شما! خداوند! به من آرامشی عطا  
 فرما تا آنچه را که نمی توانم تغییر بدهم، بپذیرم. به من شجاعتی  
 مرحمت کن، تا آنچه را می توانم، تغییر بدهم. به من درایتی بده تا  
 تفاوت میان این دو را تمیز بدهم!  
 - یادت باشد: ما در جهان تنها نیستیم، بلکه جهان در درون  
 ماست!

– در هر لحظه، آنچه را که هستی، فدای آنچه را که می‌توانی بشوی، انجام ده!

– از یاد مبر: در برابر هر چه مقاومت کنی، تداوم می‌یابد!

– یادت باشد: آنچه در دیگران می‌بینی، در خود نیز داری!

– اگر با خودت به صلح برسی، با جهان به صلح خواهی رسی!  
– به خاطر بسپار: هر آنچه را که بتوانی تجسم و باور کنی، یقیناً به آن می‌رسی!

– ما در رویدادهای زندگی خود نقشی نداریم، اما در این که چگونه آنها را تعبیر کنیم، مؤثر هستیم!

– یادت باشد: جهان برای خردمندان، به منزله‌ی آموزگار و برای نادان، همچون دشمن است!

– یادداشت کن: هیچ رویدادی به خودی خود دردناک نیست، نکته مبهم چگونگی نگرش به آن است!

– همه چیز در جهان در هر لحظه، همان‌گونه که باید، روی می‌دهد. هیچ اشتباه و تصادفی در کار نیست!

– یادت باشد: غیرممکن است که زندگی مان را در مسیر جدیدی پیش ببریم، مگر آنکه با گذشته خود به صلح رسیده باشیم!

– فراموش نکن: این تفکر که با کوچک کردن خود به سایرین احساس آرامش می‌دهید به هیچ وجه خردمندانه نیست!

– باخود بخوان: من موجودی معنوی و شایسته راسنی و عشق و نور هستم!

– با خود زمزمه کن: هستی، دوست و محبوب من است و همواره نیازهای مرا برآورده می‌کند!

– مریبگه، بخوان: به هر کجا نگاه می‌کنم، زیبایی، حقیقت و امکانات را می‌بینم!

– هر صبح با خود تکرار کن: من خردمند و دانای کامل هستم و می‌گذارم هستی، آرزوهای مرا برآورده کند!

– هر شامگاه تکرار کن: هیچ آرزوی اصیلی وجود ندارد که نتوانم آن را متجلی کنم!

– به خاطر بسیار: همه را فهمیدن، همه را بخشیدن است!

– به باد داشته باش: کوناhterین فاصله برای گفتن دوست دارم، فقط یک لبخند است!

– فراموش نکن: آنکه می‌گیرد، یک درد و آنکه می‌بخشد، هزار و یک درد دارد!

– مهم نیست که به هنگام فرا رسیدن مرگ در کجای جاده باشی، بلکه مهم آن است که در جاده، درست باشی. سفر درستی را در پیش گرفته باشی و به سوی مقصودت که خود انتخاب کرده‌ای، پیش بروی!

– از یاد مبر: هر چیزی در هستی با متضاد خود رشد می‌کند!

– از خاطر عبرت‌گاهی می‌توان فرسنگ‌ها فاصله را با یک شاخه‌ی

گل از میان برد!

– فراموش مکن: جسم با زبان سخن گوید و روح با احساس!

– به خاطر بسیار: بالاترین حقیقت وجود تو در عمیق‌ترین

احساسات تو نهفته است!

– والاترین افکار، افکاری هستند که سرشار از نشاط و شادی

می‌باشند!

– خداوند همیشه سه پیام برای تو دارد: شادی، حقیقت و عشق



که همواره هر یک به دیگری می‌انجامد، ترتیب آن مهم نیست!  
- فراموش مکن: دعای صحیح، دعای درخواست کردن نیست،  
بلکه دعای تشکر است!

- به خاطر بسیار: هیچ پدیده‌ای بدون ضد خود نمی‌تواند وجود  
داشته باشد!

- فراموش مکن: شما موجودی انسانی با تجربه‌ای معنوی  
نیستید، بلکه، موجودی معنوی با تجربه‌ای انسانی هستید!  
- شما یک قلب تپنده هستید، یک نپس قلب در بدنی که انسانیت  
بامیاده می‌شود!

- به خاطر بسیار: خداوند رفیقانی می‌جوید و عشق می‌طلبید،  
شیطان بردگانی می‌جوید و اطاعت می‌طلبید!  
- نسیم در گوش نیلوفر نجوا می‌کند، راز تو چیست؟ نیلوفر  
می‌گوید: خودم هستم آن را بردار و برو!

- به یاد داشته باش: قلب تو امروز بر اشک‌های دیشب خود  
می‌خندد، مانند: درختی خیس که پس از عبور باران می‌درخشد!  
- گل من! بیشت خود را در گل بقیه‌ی یک احمق جستجو نکن!  
- به یاد بسیار: بار سنگین نفس سبک می‌شود، وقتی که بر خویش  
می‌خندی!

- فراموش نکن: ضعیفان هولناکند! زیرا دیوانه‌وار می‌کوشند تا  
قوی جلوه کنند!

- ایمانی که در دل یک دانه انتظار می‌کشد، معجزه‌ی زندگی را  
وعدده می‌دهد اما نمی‌تواند خیلی سریع آن را البات کند!  
- یادت باشد: گرم شب تاب، هنگام کاویدن خاک در نمی‌یابد که

در آسمان ستاره‌ای هست!

خوب فکر کن! شب تاب همیشه فراغت دارد تا نیلوفر را دوست  
 بدارد، اما نه زنبور که مشغله‌ی انبار کردن عسل را دارد؟  
 - از یاد میر: فرزاتگان می دانند؛ چگونه تعلیم دهند و احمق‌ها  
 می دانند؛ چگونه لجن مال کنند!  
 - خطاها همیشه در همسایگی حقیقت زندگی می کنند و به همین  
 دلیل قریبمان می دهند!

- به خاطر بسیار: گاهی «گندترین» راه «سریع‌ترین» راه می شود!  
 - دلیل بعضی اشتباهات آن است که ابتدا کاری را انجام می دهیم،  
 سپس در مورد آن فکر می کنیم!  
 - یادت باشد: اگر در لحظه خشمگین شدن، صبور باشی، از صدها  
 روز اندوه در امان می مانی!

- چیزی که یک مشکل کوچک را به فاجعه بزرگ تبدیل می کند  
 این است که چشم‌ها را ببندیم و آرزو کنیم که این مشکل خود به خود  
 برطرف شود، این کاری بی حاصل است هرگاه به مشکلات کوچک  
 توجه نکنیم، آنها از فرصت استفاده می کنند و چندین برابر می شوند!  
 - به یاد بسیار: میوه را قبل از رسیدن ننگید، در زندگی بعضی  
 چیزها را نمی توان با عجله به دست آورد!

- همیشه مراقب چیزهای آسانی که به دست می آورید باشید!  
 - باید از زمان به عنوان یک وسیله استفاده کرد، نه یک کاناپه!  
 - مانند: نیلوفر باشید که در آب رشد می کند ولی ذره‌ای خیس  
 نمی شود، شما هم در دنیای مادی زندگی کنید ولی نگذارید مادیات  
 به درون شما رسوخ کند!

— فراموش نکنید: بدن شما جایگاه خداوند است، غذایی که می‌خورید پیشکشی است برای خداوند درون، زمینی را که بر روی آن قدم برمی‌دارید قلمرو خداوند است و اندوهی که تحمل می‌کنید، درسی است از جانب خداوند!

— به یاد بسپار: دست‌هایی که خدمت می‌کنند، مقدس‌تر است از لب‌هایی که دعا می‌خوانند!

— هنگام برخورد با مشکلات، افسرده و رنجیده خاطر نشو، خداوند هرگز بیش از حد توانتان شما را در معرض سختی قرار نمی‌دهد!

— روحانیت درون همه شما وجود دارد، نیازی نیست برای کسب آن به جایی سفر کنید!

— خداوند هرگز از شما سؤال نمی‌کند که چه زمانی و کجا خدمت کرده‌اید، او می‌پرسد که انگیزه و هدف حقیقی شما از خدمت، چه بوده است؟

— نامه‌ای را بسیار زیبا می‌نوبسید در پاکتی می‌گذارید و آدرس را بسیار خوش خط می‌نوبسید ولی تا تمبری به آن پاکت نچسبانید آن نامه به آدرس مربوطه نخواهد رسید همه ما نیز این‌گونه هستیم هرچقدر اعمال ما خوب باشد تا تمبر عشق را روی آن نچسبانیم به بارگاه خداوند راه نخواهیم یافت!

— به خاطر بسپار: آرزوی داشتن آن چه ندارید، باعث می‌شود نتوانید از آن چه دارید لذت ببرید!

— به یاد داشته باشید: اگر هنوز زنده‌ای، به خاطر آن است که هنوز به آن جا که باید باشی، نرسیده‌ای!

— به خاطر بسیار: تصمیم‌های خداوند اسرارآمیز، اما همواره به سود ما می‌باشد!

— گاه از هراس کوچک شدن، نمی‌توانیم رشد کنیم و از ترس گریستن نمی‌توانیم بخندیم!

— به یاد بسپارید: خداوند در شب‌های بی‌خوابی همراه شما خواهد بود و با عشق خورش اشک‌های شما را می‌زداید. خداوند یار شجاعان است!

— گاه که به پشت سر خود می‌نگری و گناهان خود را نمی‌بینی، آن زمان درباره دیگران داوری می‌کنی!

— معرفت آن است که در خود یک ذره خصومت نیابی!

— به یاد داشته باش: خداشناس حقیقی، سخن‌اش اندک و تحیرش دایم است!

— فراموش مکن: دو خصلت دل تو را فاسد می‌کند، خواب بسیار و خوراک بسیار!

— به خاطر بسیار: صحت جسم در اندک خوردن است و صحت روح در کم گناهی!

— از یاد مبر: عوام از گناه توبه می‌کنند و خواص از غفلت!

— به خاطر بسیار: بر (دل)، خود سوار باش و از (تن)، خود پیاده باش!

— یادت باشد: یک شاخه گل رزی که در زمان حیات به کسی می‌دهید، به مرانب بهتر از یک دسته گل ارکیده‌ای است که روی سنگ قبر او می‌گذارید!

— در یک کلام!! این خود شما هستید که منجی خویش هستید!!

۱۰ فرمان حضرت موسیٰ: ۱- منم بهوه خدای تو، ۲- بت پرستی مکن، ۳- نام مرا به باطل میر، ۴- پدر و مادر خود را احترام کن، ۵- شنبه دست از کار شوی، ۶- قتل مکن، ۷- شهادت دروغ مده ۸- زنا مکن ۹- دزدی مکن ۱۰- بر مال دیگران حسد میر!

- به یاد بسیار: خداوند دعای دل غافل را اجابت نمی‌کند، پس هرگاه دعا می‌کنید، یقین به اجابت داشته باشید!

- به خاطر بسیار: سعی نکنید از کسی یک ماهی بگیرید، بلکه سعی کنید ماهیگیری را یاد بگیرید!

- به یاد داشته باش: اگر آنقدر که به موهابتان می‌پردازید، به مغزتان توجه کنید، هزاران بار بهتر خواهید بود!

فراموش مکن: خداوند آفریننده، بشر است و شیطان آفریننده انسان!

- به خاطر بسیار: با اشک‌های نشنگی‌هایت را فروده و شکست‌هایت را پلکان نردبان موفقیت کن!  
- انسان‌های بزرگ دودل دارند:

۱- دلی که دودمی‌کشد و پنهان است!

۲- دلی که می‌خندد و آشکار است!

- از راه‌هایی بروید که روندگان آن بسیاراند!

از راه‌هایی بروید که روندگان آن کم‌اند!

- تلخ‌کامی‌هایت را با شکر صبر درآمیز و لحظه لحظه بغض‌هایت را با لبخند فروده!

- تضاد را برای خود نگه‌دار، عشق را ایثار کن!

- به یاد بسیار: اگر می‌خواهید کوه‌ها را جابجا کنید، ابتدا باید

جایجا کردن کلوخها را یاد بگیرید!

– به خاطر داشته باش: هرگز ناامید مشو! اغلب از میان یک دست

کلید، این آخرین کلید است که قفل را می‌گشاید!

– حتی با سقوط خود درست برخورد کن، به جای آن که نقطه

سقوط را نثرین کنی، اول سعی کن بفهمی چه چیزی باعث سقوط تو

شده!

– خدای را آن جا می‌بینی که خویشتن را نمی‌بینی!

عبارات تاکیدی را با یکی از زیباترین و ازگان - از زبان پاکِ دکتر علی

شریعتی - که می‌تواند موثرترین نیز باشد، به پایان می‌بریم:

**اگر تنهاترین تنه‌ها شوم**

**باز خدا هست!**

او جانشین همه نداشتن‌هاست.

تقرین‌ها و آفرین‌هایی نمر است.

اگر تمامی خلق گرگ‌های هار شوند،

و از آسمان هول و کینه بر سرم بارد،

تو مهربان آسیب‌ناپذیر من هستی،

ای پناهگاه ابدی،

**تومی توانی جانشین همه بی‌پناهی‌ها شوی!**

امید است پیوسته در پناه او باشید

**آمین!**

فصل سوم

**پرسش‌های بی پاسخ!**





## «سخنی درباره پرسش‌های بی پاسخ!»

خوب من!

پرسش‌های مطرح شده در این بخش، زیر نظر گروهی از متخصصان روانشناسی و با جستجو در کلیه کتاب‌های موجود این علم به منظور شناخت و تحلیل درون و گشودن گره‌های کور روح و روان و هراز توی افکار و خصایص شما انتخاب و برگزیده شده!

پیشنهاد داریم:

– ابتدا سعی کنید در خلوت خود و با صدایی که خودتان بشنوید، پرسش‌ها را خوانده و با همان آهنگ صدا جواب دهید، مطمئن باشید اگر بخواهید صادقانه پرسش‌ها را جواب دهید، هرگز قادر نخواهید بود یک صفحه را به انعام برسانید!

– اما برای آنکه بتوانید به ذات سخت و به ظاهر آسان پرسش‌ها پی ببرید، چند پرسش را انتخاب نموده، (به طور مثال: تاکنون چه کارهایی انجام داده‌اید که اگر در جمع مطرح شود خجالت می‌کشید؟) سپس در جمع باران و دوستانتان مطرح کنید و از یکایک آنان بخواهید که خیلی سریع جواب دهند.

– برایتان حیرت‌انگیز خواهد بود که با حالات مختلفی مثل: خشم، حیرت، سکوت، خنده، شرم و گاهی گریه آن عزیزان مواجه می‌شوید.

امتحان کنید!

«اگر می‌توانید به این پرسش‌ها پاسخ دهید!»

— اگر از زندگی شما فیلم برداری می‌کردند و آن فیلم را برای همه نمایش می‌دادند، آیا از دیدن بعضی از صحنه‌ها خجالت می‌کشیدید؟ چرا؟

— اگر زمان مرگ شما فرا رسیده باشد، و فرصت یک تلفن زدن داشته باشید، به چه کسی تلفن می‌زنید؟ چه می‌گویید؟  
— تاکنون چند بار به نفس خود گفته‌ای، نه!

— تا حالا چند نفر از افرادی که به تو بدی کرده‌اند، بخشیده‌ای؟

— تاکنون چند بار در تشییع جنازه خود شرکت کرده‌ای؟

— شیرین‌ترین اتفاق زندگی‌ات چه بود؟ چرا؟

— آخرین کاری را که برای رضای خدا کردیدی چه بود؟ چرا؟

— به یاد عزیزانت یک لحظه چشمانت را روی هم بگذار. اولین

چهره‌ای که به نظرت می‌آید کیست؟ چرا؟

— همین حالا دوست داری به حال چه کسی گریه کنی؟ چرا؟

— همین حالا، دوست داری به چه کسی بگویی که دوستش

داری؟ چرا؟

— تا الان چند بار گناه کرده‌ای؟ چرا؟ آیا پشیمانی؟

— چرا نگران فردا هستید؟ آن کس که همه عمر از نو مراقبت کرده،  
آیا فردا از نو مراقبت نخواهد کرد؟

— خودت را چه قدر دوست داری؟ چرا؟

— آیا خود را انسانی شاد می دانی؟ چرا؟

— تاکنون چند بار دیگران را تحقیر کرده ای؟ چرا؟

— اگر همین الان به حضور خداوند برسی و او از حاصل زندگیت

پیرسد، چه می گویی؟ خوشحالی یا غمگین؟

— آیا تا به حال به خودت خندیده ای؟ چرا؟

— آیا خودت را در زندگی گناهکار می شناسی؟ چرا؟

— آیا خودت را فردی ساده اندیش می دانی؟ چرا؟

— آیا فکر می کنید که خدا جنسیت دارد؟ چرا؟

— فکر می کنی چه مسایلی مخالفت خداوند را برمی انگیزد؟ چرا؟

— فکر می کنی چه وقایعی خارج از مثبت خداوند می باشد؟

چرا؟

— آخرین باری که به دوستی گفنی؛ دوستت دارم کی بود؟ چرا؟

— فکر می کنی خداوند تا چه حد به نیایش و پرستش ما نیاز دارد؟

— به نظر شما گناه یعنی چه؟

— فکر می کنید افکار و باورهای شما از کجا سرچشمه گرفته اند؟

— آیا فکر می کنید خشنودی خداوند در تحقق خواست های او

است؟

— آخرین کاری را که برای رضای مردم کردید کی بود؟ چرا؟

— آیا فکر می کنید که بهشت و جهنم به شکلی که در مذاهب آمده

وجود دارد؟ چرا؟

— آیا فکر می‌کنید خداوند در دورترین نقطه از زمین نشسته و منتظر است که روزی از ما انتقام بگیرد؟ چرا؟

— آیا فکر می‌کنید خداوند بیشتر در روی زمین است یا روی آسمان؟ چرا؟

— آیا خود را شخصی گناهکار می‌دانید؟ چرا؟

— کدام عمل اصلی است که ما را از حرکت به سوی خدا باز می‌دارد؟

— فکر می‌کنی چرا کوشش پیوسته و مستمر بشر برای شناخت خویشتن خویش و کشف رمز زندگی محکوم به شکست است؟  
— چرا محکوم کردن حوادث یا اعمالی که ما دوست نداریم ناشایست است؟

— چرا ما اغلب وقایعی را به وجود می‌آوریم که از آن‌ها خوشمان نمی‌آید؟

— آخرین باری که بدون دلیل در جمعی محکوم شدید کی بود؟  
چرا؟

— آخرین باری که دوستی شما را فریب داد کی بود؟ چرا؟  
— آخرین باری که با پدر و مادران بحشی طولانی داشتید کی بود؟  
چرا؟

— آخرین باری که رابطات را بطور ناگهانی با دوستی قطع کردی کی بود؟ چرا؟

— بهترین روش برای اجتناب از خلق کردن آن چه دوست نداریم چیست؟

— فکر می‌کنی بهشت کجاست و چگونه می‌توان به آن رسید؟

اگر می‌توانید به این پرسش‌ها پاسخ دهید! ✎ ۵۲۳

- چرا بهشت را همین جا و در همین لحظه نمی‌شود تجربه کرد؟  
- فکر می‌کنی بزرگترین مسأله‌ای که باعث ناشادای بشر است چیست؟

- چرا در مقابل شیطان با چیزهایی که در زندگی دوست نداریم نباید مقاومت کنیم؟

- فکر می‌کنی چند درصد از بیماری‌های جسمی‌ات توسط خود تو به وجود آمده؟

- چه نوع فعالیت‌های ذهنی سبب اکثر بیماری‌های ما می‌شود؟  
- فکر می‌کنی چه نگرش و یا تفکری در شفای جسم ما مؤثر است؟

- تنها مانع و محدودیتی که در راه شکوفایی کامل ما وجود دارد چیست؟

- به نظر شما مهمترین پیام خدا به شما چه بوده؟  
- آیا فکر می‌کنید با پایان عمر تو زندگی‌ات تمام می‌شود؟ چرا؟  
- آخرین باری که نفرت خود را از کسی ابراز داشتی کی بود؟  
چرا؟

- آیا می‌توانی خدا را در یک سطر تعریف کنی؟  
- آیا می‌توانی شیطان را در یک سطر تعریف کنی؟  
- آخرین باری که حضور خداوند را در کنار خود احساس کردی کی بود؟ چرا؟

- آیا داشتن دین را یک ضرورت می‌دانی؟ چرا؟  
- فکر می‌کنی تو می‌توانی روزی مانند: مسیح (ع) یا امیرالمؤمنین علی (ع) شوی؟ چرا؟

- وقتی ما از خدا چیزی را می‌خواهیم، مثلاً: مشکلی را حل کند و آن مشکل حل نمی‌شود. فکر می‌کنی علت آن چیست؟
- بهترین روش برای فراموش کردن آموزش‌های نادرستی که ما را اسیر گناه و سرزنش از خود کرده چیست؟
- این عبارت که؛ «شما هیچ کاری نباید انجام دهید» درست است یا غلط؟ چرا؟
- چه نوع تصویری از خودداری؟ انسانی موفق، انسانی شکست خورده، انسانی شاد، انسانی غمگین و الفرده؟
- تعریف شما از زندگی چیست؟
- فکر می‌کنی مقصود از زندگی چیست؟
- شما عشق خود را با دیگران چگونه ابراز می‌کنید؟ چرا؟
- فکر می‌کنید چه عواملی در گذشته باعث شده که شما علاقه خود را به دیگران بیان نکنید؟
- آیا فکر می‌کنی پول کثیف و شیطانی است؟ چرا؟
- آیا آدم‌های پولدار را انسان‌های بدی می‌دانی؟ چرا؟
- فکر می‌کنی بهترین راه برای تغییر و دگرگونی فکر تو چیست؟
- آیا تاکنون مثبت اندیشی را در زندگی تمرین کرده‌ای؟
- آیا فکر می‌کنی؛ گاهی حوادثی برای تو پیش می‌آید که به نفع تو نیست؟
- آیا فکر می‌کنی اطاعت از پروردگار موجب رستگاری است؟
- آیا فکر می‌کنی که قضاوت خداوند در باره ما بعد از مرگ می‌باشد؟ چرا؟
- آیا شما سبگار می‌کنید؟ چرا؟

– آیا مشروب می‌خورید؟ چرا؟

– چرا سیگار نمی‌کشید یا مشروب نمی‌خورید؟

– اگر قدرت مطلقه داشتی، بلافاصله چند نفر را از بین می‌بردی؟

چرا؟

– آخرین باری که سر کسی داد زدی، کی بود؟ چرا؟

– آیا شما پول را چیز کثیفی می‌دانید؟ چرا؟

– آیا میزان درآمد کنونی شما کافی است؟ چرا؟

– آیا استحقاق آن را دارید که دو برابر درآمد فعلی خود به دست

آورید؟

– اگر قرار باشد که یک ساعت دیگر بمیری، اولین کاری که

می‌کنی، چیست؟ چرا؟

– در حال حاضر، چه چیزی بیش از همه به تو شور و نشاط

می‌بخشد؟

– راجع به خودت چگونه فکر می‌کنی که موجب نفیوت

روحیه‌ات می‌شود؟

– در زندگی خود به چه چیزی بیش از همه افتخار می‌کنی؟

– بزرگترین امتیازهایی که در زندگی خود، داری کدام‌اند؟

– بخاطر موهبت‌هایی که داری چگونه می‌توانی بیش از پیش

شکرگزار باشی؟

– در زندگی خود بر چه موانعی غلبه کرده‌ای که باعث افتخار تو

است؟

– چگونه می‌توانی در چشم دیگران سرمشق خوبی باشی و نشان

دهی که چه کارهایی را می‌توانی بکنی؟

- کدام خصوصیات قابل تحسین در تو هست که توجه به آنها موجب اعتماد به نفس می شود؟

- در چه موردی بیشتر به خودت اعتماد داری؟ چگونه این اعتماد را نشان می دهی؟

- شما خود را بیشتر انسانی روحی می دانید یا جسمی؟ چرا؟

- آیا تاکنون کسی به شما نگفته که بهتر است آنقدر نسبت به خود

احساس خوبی نداشته باشید؟ آن شخص که بود؟ دلیل او چه بود؟

- شما به کدام عضو بدن خود مغرور می باشید؟ چرا؟

- شما از کدام عضو بدن خود خجالت می کشید؟ چرا؟

- چگونه می توانی عظمت خورشید را به دست آوری؟

- اخیراً چه کارهایی را انجام داده ای که نشانگر علاقه فراوان تو به

رشد، یادگیری و کیفیت بهتر زندگی باشد؟

- چه کسی را دوست داری؟ چرا؟

- پرسش های بی جوابت را با چه کسی می توانی در میان

بگذاری؟

- برای رسیدن آوردن امکانات مثبت در زندگی چه راه های

شادی بخش و هیجان آوری وجود دارد؟

- آیا در گذشته گرهی در کار تو ایجاد شده است که در اثر تلاش

موفق به باز کردن آن شده باشی؟

- موفقیت در نظر تو به چه معنا می باشد؟

- چگونه می توانی غلبه غم فشار، خون سرد و متمرکز باقی بمانی؟

- در کدام زمینه، تو هم قهرمان هستی؟

- به چه چیزی بیشتر افتخار می کنی؟



اگر می‌توانید به این پرسش‌ها پاسخ دهید! ✍ ۵۲۷

– امروز چگونه می‌توانی با خوش‌طبعی خود شبیه کودکان به نظر  
برسی؟

– آخرین بار، چه زمانی از کسانی که نسبت به تو محبت کردند،  
تشکر و قدردانی کرده‌ای؟

– چه کارهای بزرگی را می‌خواهی در آینده به انجام برسانی؟

– بزرگترین موهبت زندگی تو کدام است؟

– چگونه می‌توانی در زندگی خود شگفت‌آفرین باشی؟

– مهم‌ترین درسی که در زندگی خود گرفته‌ای، چیست؟

– چگونه می‌توانی از زحمات پیشینیان خود سپاسگزاری کنی؟

– در حال حاضر چه عاملی بیش از هر چیز، موجب شادمانی تو

است؟

– آیا چیزی عالی داری که پیشکش دیگران کنی؟

– چگونه می‌توانی در زندگی خود مسئولیت بیشتری به عهده

بگیری؟

– چگونه می‌توانی دیگران را در فعالیت‌های خود شریک کنی؟

– چگونه می‌توانی در سخنی‌ها شجاعت خود را نشان دهی؟

– چه کاری را بهتر انجام می‌دهی؟

– چگونه می‌توانی به دیگران کمک کنی تا بهترین کاری را که

می‌توانند، انجام دهند؟

– یکی از مهم‌ترین تصمیم‌هایی که تاکنون گرفته‌ای کدام است؟

– از چه راء‌هایی به دنبال بزرگی هستی؟

– در زندگی گذشته تو چه نکات با ارزشی وجود داشته و چگونه

آنها را به بهترین وجه معنا می‌کنی؟

- چه عظمی را می توانی به دیگران ببخشی؟
- به نظر تو بهترین طریق موفقیت چیست؟
- در حال حاضر چه عاملی بیش از همه موجب شور و هیجان تو است؟
- چگونه می توانی به زندگی نشان دهی که واقعاً خواستار چه هستی؟
- در حال حاضر چه چیزی در زندگی تو بیش از هر چیزی ارزش دارد؟
- ارزشمندترین احساسی که اکنون داری، چیست؟
- چگونه می توانی آرزو، خلاقیت و تخیل بیشتری را در درون خود بهروری؟
- در زندگی روزانه چگونه فروتنی خود را نشان می دهی؟
- چه می کنی که بیش از پیش مایه فخر خانواده و عزیزانت باشی؟
- چگونه می توانی نسبت به دیگران مهربان تر باشی؟
- در حال حاضر به وجود چه کسی بیش از همه افتخار می کنی و از چه کسی سپاسگزاری؟
- چگونه می توانی خود را برای استفاده کامل و فوری از اولین فرصتی که پیش می آید، آماده سازی؟
- چگونه می توانی بیش از پیش خیرخواه دیگران باشی؟
- چگونه محبت خود را به دیگران نشان می دهی؟
- چگونه می توانی زندگی خود را با عشق و محبت بیشتری بیامیزی؟
- در حال حاضر به چه طریقی می توانی از زندگی خود لذت

بیشتری ببری؟

- کدام جنبه از شخصیت خود را بیشتر دوست می‌داری؟
- آیا قدر پیشینیان خود را می‌دانی؟
- در گذشته چه موفقیت‌هایی داشته‌ای؟
- یکی از مهم‌ترین تصمیم‌هایی که در زندگی گرفته‌ای، کدام است؟
- در گذشته چگونه در مقابله با موانع درخشیده‌ای؟
- چگونه می‌توانی نسبت به خود باگذشت‌تر باشی؟
- دلت می‌خواهد در آینده در چه زمینه‌ای مهارت پیدا کنی؟
- اگر همچنان پذیرای مسئولیت زندگی خود باشی، چه تغییرات بزرگی را می‌توانی در زندگی خود پیش‌بینی کنی؟
- در کودکی و جوانی از بزرگترها چه نکته‌ای یاد گرفته‌ای که تغییری مثبت و اساسی در زندگی تو ایجاد کرده است؟
- هنگامی که به گذشته خود می‌نگری، چه کارهایی است که آنها را جدی گرفته‌ای و به نتیجه رسانده‌ای و اکنون به آنها افتخار می‌کنی؟
- چه موقع احساس می‌کنی به خدا نزدیکتری؟
- چگونه می‌توانی نسبت به دیگران باگذشت‌تر باشی؟
- بهترین تعریف برای انسان چیست؟
- به نظر تو، بهترین راه برای رسیدن به آرامش چیست؟
- از کدام جنبه زندگی خود بیشتر راضی هستی و چگونه می‌توانی رضایت بیشتری را در خود و عزیزانت ایجاد کنی؟
- چگونه می‌توانی محبت خود را به کسانی که دوستشان داری، بیشتر نشان دهی؟

– از گذشتگان خود چه درس‌های ارزشمندی می‌توانی بگیری و چگونه می‌توانی بصورتی مثبت آنها را در زندگی فعلی خود به کار بندی؟

– بزرگترین قدرت تو در چه زمینه‌هایی است و در آینده چگونه می‌توانی آن را نشان دهی؟  
– چه عملی است که انجام آن بیش از همه برای هیجان‌آورد است؟

– در این زمانه بزرگترین **حُسن** زنده ماندن چیست؟

– چه تصویری از خودت داری؟  
– به دنبال چه تغییری هستی؟  
– در زندگی تو چه کسانی نقش کاملاً ویژه‌ای دارند؟ چگونه می‌توانی از آنها قدردانی کنی؟  
– دلت می‌خواهد در آینده چه ماجراها و تجارسی داشته باشی؟  
– چگونه می‌توانی در تلاش دیگران برای رسیدن به اهدافشان موثر باشی؟

– در حال حاضر مصمم به چه کاری هستی؟ چرا؟  
– در حال حاضر در زندگی خود از چه نظر بیش از همه شکرگزاری؟ چرا؟

– نظرت راجع به خدا چیست؟  
– در گذشته در چه موردی تغییر در زندگی تو مایه رحمت بوده است؟ و چگونه می‌توانی به تغییرهای آتی با هیجان بیشتری بنگری؟  
– چگونه می‌توانی نسبت به خود مهربانتر باشی؟  
– چگونه می‌توانی فقط به نقاط ضعف دیگران نگاه نکنی؟

و اگر می‌توانید به این پرسش‌ها پاسخ دهید، ✎ ۵۳۱

- در گذشته چه شجاعت‌هایی از خود نشان داده‌ای و در آینده بخاطر خود و عزیزانت چه شجاعت‌هایی بروز خواهی داد؟
- اگر می‌توانستی جهان کاملی را بسازی، چگونه دنیایی می‌شد؟ و چه تفاوت‌هایی با جهان فعلی می‌داشت؟
- چه تصمیم‌های مهمی می‌توانی بگیری تا زندگی خود و عزیزانت را تغییر دهی؟
- در گذشته بر چه ترس‌هایی با موفقیت غلبه کرده‌ای که امروزه دیگر دچار آنها نمی‌شوی؟
- چگونه می‌توانی هماهنگی بیشتری در زندگی خود و عزیزانت بدبدا آوری؟
- در گذشته در برابر چه عقابندی ایستادی که می‌دانستی، حق با تو بوده است؟
- آخرین باری که از خانه بیرون آمدی تا دوست تازه‌ای پیدا کنی، کی بود؟ آن دوست حالا کجاست؟
- برای آینده جامعه و یا به‌طور کلی آینده جهان چه رویاهای باشکوهی در سر داری؟
- دلت می‌خواهد چه فرصت‌هایی در زندگی تو پیش آید و چه کنی تا برای چنان موقعیت‌هایی آمادگی بیشتری داشته باشی؟
- بهترین تعریف از زندگی کدام است؟
- بهترین روش برای انتخاب دوست چیست؟
- موفقیت واقعی در نظر تو به چه معنایی است؟ و چه قدم‌هایی برمی‌داری تا از آن بهره‌مند شوی؟
- اگر مرگ شما نزدیک بود و فقط فرصت یک تلفن کردن را داشتید

- به چه کسی تلفن می‌زدید و چه چیزی می‌گفتید؟
- در حال حاضر بزرگترین آرزوی تو چیست؟
- از چه راه‌هایی می‌توانی اطلاعات خود را افزایش دهی؟
- از خطاهای گذشته خود چه درسی گرفته‌ای؟
- چگونه می‌توانی کاری کنی که دیگران عظمت خود را درک کنند؟
- چگونه می‌توانی شادتر زندگی کنی؟
- چگونه می‌توانی هرروزه چیز تازه‌ای یاد بگیری؟
- چه آهنگی است که به تو روحیه و نیرو می‌بخشد؟
- چگونه می‌توانی از دیگران کمتر آزرده شوی؟
- راه‌های شکوهمند رشد تو در یک سال آتی کدامند؟
- چه عاملی است که زمانی جزو مشکلات بزرگ تو بود و امروزه آن را مابه برکت می‌دانی؟
- فکر می‌کنید چه نوع فعالیت‌های ذهنی سبب بیماری‌های ما می‌شود؟
- فکر می‌کنید به کارگیری چه نگرشی در شفای جسم به هنگام بیماری به شما کمک می‌کند؟
- اگر خودت را خوب و پول را کثیف بدانید مطمئن باشید تا آخر عمر فقیر خواهید ماند. آیا شما این‌گونه هستید؟ چرا؟
- چگونه می‌توانی نسبت به کسانی که به تو کمک کرده و در رشد و پرورش تو نقش داشته‌اند، بیش از پیش سپاسگزار باشی؟
- در گذشته چگونه ایستادگی کرده، با ترس‌های خود روبرو شده، و بر بدبختی‌های خود فایز آمده‌ای؟

اگر می‌توانید به این پرسش‌ها پاسخ دهید! مکر ۵۲۳

– دلت می‌خواهد در آینده در چه زمینه‌هایی مهارت پیدا کنی؟  
– در حال حاضر چگونه در زندگی خود آرامش ایجاد می‌کنی؟  
– چه کاری است که اگر سرانجام آن را به اتمام برسانی، بیش از همه مسرور می‌شوی؟

– کدام عمل تو اگر در جمع مطرح گردد، از خجالت آب می‌شوی؟ چرا؟

– در حال حاضر به چه چیزی بیش از همه مباحث می‌کنی؟  
– صادقانه‌ترین و بهترین چیزی که درباره خودت می‌توانی بگویی، چیست؟

– اگر از یکی از صفاتی که در تو وجود دارد و من از آن خوشم نمی‌آید، برای تغییر آن حاضر به انجام چه عملی هستی؟  
– چگونه می‌توانی نسبت به اعمال نیک خود قدرشناس باشی؟  
– در حال حاضر نسبت به خود و زندگی فعلی خود از چه لحاظ شکرگزاری؟

– بزرگترین استعدادها و مهارت‌های تو کدامند؟

– بهترین صفت تو چیست؟

– چگونه می‌توانی نسبت به خود و دیگران با گذشت‌تر باشی؟  
– در گذشته در چه مواردی با پذیرفتن خطر و استفاده از فرصت‌ها به موفقیت رسیده‌ای؟

– آیا تاکنون برایتان اتفاق افتاده که در تنهایی، شخص دیگری با شما همراه است؟ چگونه حس کردید؟

– آیا فکر می‌کنید زندگی شما در جسم فیزیکی‌تان خلاصه شده؟

چرا؟

- آیا فکر می‌کنید گاهی در زندگی حوادث بدی اتفاق می‌افتد که به سود شما نیست؟ چرا؟

- آیا فکر می‌کنید اطاعت از خدا موجب رستگاری است؟

- در عالم خیال سرنوشت خود را چگونه مجسم می‌کنی؟

- بهترین تعریف از مدیریت احساس چیست؟

- در گذشته از تجربه چه اشخاص بزرگی استفاده کرده‌ای؟

- جنبه‌ی خاص و بی‌همتای زندگی تو کدام است؟

- چه رفتاری برایت غیر قابل تحمل است و چه می‌کنی تا مطمئن شوی که آن رفتار دیگر چیزی از زندگی تو و عزیزانت نیست؟

- دلت می‌خواهد چه مبرائی برای دیگران باقی بگذاری که آنان را به موفقیت نزدیکتر کنی؟

- بدترین صفت تو چیست؟ چرا؟

- در برابر دیگران در چه مواردی انصاف نشان می‌دهی؟

- بزرگترین و قوی‌ترین درس‌هایی که در زندگی خود گرفته‌ای کدامند؟

- به کدام خصلت گذشتگان خویش افتخار می‌کنی و چگونه

می‌توانی درباره آنان و نحوه زندگی‌شان آگاهی بیشتری به دست آوری؟

- چگونه می‌توانی از نیکی‌های خویش شادمان باشی و

تفاوت‌های خود را گرامی بداری؟

- چگونه دلسوزی و مهربانی‌های خود را به دیگران نشان دهی؟

- چگونه می‌توانی به کمک عشق و محبت در زندگی دیگران اثر

بگذاری؟



اگر می‌توانید - این پرسش‌ها پاسخ دهید - مکر ۵۳۵

- یا نسل پیش از خویش چه تفاوت‌هایی داری؟

- کدام عمل تو اگر در جمع مطرح گردد، خوشحال می‌شوی؟

چرا؟

- تاکنون به چه وسیله‌ای تغییرات مثبتی در خود پدید آورده‌ای؟

- چگونه می‌توانی هر یک از مشکلات زندگی خود را به شیوه‌ای

مثبت معنا کنی؟

- چگونه می‌توانی به عزیزانت باز هم نزدیکتر شوی؟

- چگونه می‌توانی آرامش و سکون بیشتری را در زندگی به‌قرار

سازی؟

- درباره خود چگونه فکر می‌کنی که نیروبخش و راضی‌کننده

باشد؟ از این گونه اندیشیدن چه احساسی داری؟

- تاکنون چند بار از ترس حوادث پشت خدا فایم شده‌ای؟ چه

احساسی داشته‌ای؟

- موفقیت از نظر تو به چه معناست؟ و در چشم تو چه در حال و

چه در آینده چگونه خود را نشان می‌دهد؟

- چه صفت شاخصی برای خودت قابل هستی؟

- اگر حالا از این چیزی که هستی، راضی نیستی، دوست داشتنی

چه آدمی بودی؟

- در حال حاضر بزرگترین موهبت‌هایی که داری چیست؟

- در آینده برای تقویت روحیه از کدام تجربه یا حالت ذهنی خود

استفاده می‌کنی؟

- اکنون خود را برای مواجه شدن با چه اتفاق‌های عالی و بزرگی

آماده می‌کنی؟

- در چه زمینه‌ای درخشش داری؟ و چگونه می‌توانی کمک کنی که دیگران هم بدرخشند؟

- سنی که در آن هستی، بزرگترین حسنت چیست؟

- آیا غالباً احساس شادابی داری؟ چرا؟

- برای این که به میزان سلامت تو افزوده شود، با خود چه عهدی می‌بندی؟

- امروز چند بار فرصت داشته‌ای که لبخند بزنی و قدردانی و رضابت خود را اظهار کنی؟

- آیا تو آدم خوشرویی هستی؟ اگر نیستی چگونه می‌توانی خوشرو باشی؟

- چگونه می‌توانی نشان دهی که کارهای عزیزانت را تحسین می‌کنی؟

- بدترین صفت تو کدام است؟ چگونه می‌توانی آن را برطرف کنی؟

- در حال حاضر به چه طریقی می‌توانی در زندگی خود بر میزان عشق و هماهنگی بینزایی؟

- در حال حاضر در زندگی خود توجهات بیش از همه به چیزی جمع است؟

- آیا غالباً احساس غم داری؟ چرا؟

- بهترین صفت تو کدام است؟ چگونه می‌توانی آن را تقویت کنی؟

- دلت می‌خواهد در آینده چه اتفاق‌هایی را تجربه کنی؟

- در حال حاضر چه عاملی موجب هیجان تو است؟

- تاکنون چگونه به خود و دیگران اعتماد کرده‌ای؟
- امروز چه پیشرفت‌های کوچکی برایت مقدور است که در آینده تأثیر مثبت و بزرگی در زندگی تو خواهد داشت؟
- از چه لحاظ فردی ویژه و منحصر به فرد هستی؟
- چه اموری تو را به شدت به خنده می‌اندازد؟
- آیا آمادگی داری تا فرصت‌ها را غنیمت شماری و از آنها حداکثر استفاده را بگیری؟
- چگونه می‌توانی هیجان، شادی، و عشق را در زندگی خود افزون نمایی؟
- بدترین کاری که تاکنون انجام داده‌ای، کدام است؟ چرا؟
- چگونه می‌توانی شوق و خلاقیت و خیال را به بهترین صورت در خود تقویت کنی؟
- بهترین چیزی که می‌توانی به دوستان و خانواده خود منتقل سازی چیست؟
- بهترین لحظه عمرت کی بود؟ چرا؟
- چگونه می‌توانی محبوبیت خود را افزایش دهی؟
- چگونه می‌توانی سرمنشق مثبتی برای دیگران باشی؟
- امروز را چگونه برنامه‌ریزی می‌کنی تا فرداهای تو بهتر از روزهای پیش باشد؟
- ارزش زندگی را در چه چیزی می‌دانی؟
- چه مطالب خنده‌آوری می‌توانی بگویی؟
- دیگران چه مطالب جالبی درباره تو می‌گویند؟
- برای اطمینان قلبی بیشتر، بزرگترین اندرزی که می‌توانی به خود

بدهی، چیست؟

- چگونه می‌توانی خود را به خاطر کارهای خوبی که انجام داده‌ای، تحسین کنی؟

- بدترین لحظه عمرت کی بود؟ چرا؟

- درباره این که کی هستی و چه کاری می‌توانی بکنی، چه مطلب مهمی می‌توانی بگویی؟

- در دیگران چه محاسنی را می‌توانی جستجو کنی که تاکنون به آنها توجه نداشته‌ای؟

- آیا تو یک آدم معاشرنی هستی؟ چرا؟

- در خودت چه محاسنی وجود دارد که تاکنون به آنها بی‌توجه بوده‌ای؟

- چه کنی که در این زندگی شگفتی‌آفرین، کمتر به رنگ‌ها و بیشتر به فرصت‌ها توجه کنی؟

- چگونه می‌توانی سرمشق مثبتی برای دیگران باشی؟

- در زندگی خود مشتاق چه دگرگونی‌های مثبتی هستی؟

- امروز چه می‌توانی بکنی تا لبخندی را به چهره دیگران بیاوری؟

- دلیل افزون خواهی تو برای خودت چیست؟

- کدام کار را فوق‌العاده خوب انجام می‌دهی؟

- چگونه می‌توانی دیگران را بیشتر دوست بداری؟

- دیگران درباره تو چگونه می‌اندیشند؟

- چگونه می‌توانی فرد موثری برای خودت و جامعه باشی؟

- آخربین بار که با صدای بلند گریستی، کی بود؟ چرا؟

- از سه نفری که تو را رنجانده‌اند، چند نفر را بخشیده‌ای؟

- وقتی در آینه نگاه می‌کنی از قیافه خودت راضی هستی؟
- اطرافیان‌ت چقدر تو را دوست دارند؟ چرا؟
- چند نفر دشمن داری؟ چرا؟
- آخرین باری که از عصبانیت فریاد زدی کی بود؟ چرا؟
- آیا تو خوش‌نیپ هستی؟
- چگونه می‌توانی از قدرت خیال خود برای روشن کردن راه آینده‌ای که شایسته تو است، استفاده کنی؟
- چه تفاوت‌هایی تو را از دیگران ممتاز می‌کند و چگونه می‌توانی از این تفاوت‌ها به سود خود و عزیزانت نهایت بهره را بگیری؟
- اگر تسلط واقعی تو تنها بر اندیشه و احساس خودت باشد، چگونه می‌توانی هر روز به خود یادآور شوی که تو سرنوشتت را معین می‌کنی؟
- در گذشته در چه زمینه‌ای، شخص محکمی بوده‌ای و به کارت ایمان داشته‌ای؟
- آخرین بار که با صدای بلند خندیدی، کی بود؟
- بهترین برداشت‌ها و عقاید تو کدامند و چگونه می‌توانی آنها را بهتر سازی؟
- چگونه می‌توانی با توجه به روال فعلی زندگی خود بخشایش و تحمل بیشتری نشان دهی؟
- برای نجات خویش چه کارهایی می‌کنی؟
- در شرایط موجود برای اینکه عشق را به زندگی خود برگردانی، آسان‌ترین و سریع‌ترین راه کدام است؟
- چگونه می‌توانی بر میزان عشق و محبت خود بینزایی؟

- چگونه می‌توانی به فرصت‌های بی‌پایانی که در زندگی هست بی‌ببری و از آنها بیشتر استفاده کنی؟
- خودت را چه قدر دوست داری؟ چرا؟
- چگونه می‌توانی کسانی را که دوست نداری، تحمل کنی؟
- در زندگی فعلی خود چگونه می‌توانی ماجراجو تر باشی؟
- چه کاری را در گذشته انجام می‌دادی که اکنون آن را زبان آورد می‌دانی و دیگر انجام نمی‌دهی؟
- چرا بعضی اوقات احساس می‌کنی که شاید خدا مرده‌ها!
- چگونه می‌توانی به دیگران کمک کنی تا برای رسیدن به هدف خود تلاش کنند؟
- در گذشته از چه آزمون‌هایی سر بلند بیرون آمده‌ای؟
- چگونه می‌توانی به هموعان خود بیشتر عشق بورزی؟
- چگونه می‌توانی از زمان و استعداد خود بهتر استفاده کنی؟ و چیزهایی که مهم و مورد علاقه‌ات هستند، به دست آوری؟
- در زندگی خود چه کارهایی را انجام می‌دهی که باعث افزایش سعادت و سلامت تو است؟
- در حال حاضر برای انجام چه عملی، بهترین روحیه را داری؟
- چه وقایع مهمی هنوز در زندگی تو اتفاق نیفتاده است که انتظار وقوع آنها موجب هیجان تو است؟
- چه کارهای بزرگی می‌توانی انجام دهی و کدام راه‌های زندگی را به دیگران نشان دهی تا سرمشق مولری باشد؟
- در چند روز گذشته چگونه دوستی خود را به نزدیکترین افراد نشان داده‌ای؟

- چگونه می‌توانی هدف مطلوب خود را دقیقاً مشخص کنی؟  
- چگونه می‌توانی عظمت خود را نشان دهی و از این کار لذت ببری؟

- چگونه می‌توانی صفات عالی را در کسانی که با تو تفاوت دارند متوجه شوی و در جستجوی صفات نیک آنها باشی؟

- تو حالا چند ساله هستی! و چند ساله به نظر می‌آیی؟ چرا؟

- در زندگی چه چیزهایی باعث رضایت تو است؟

- عامل محرکه تو چیست؟

- شور و شوق واقعی تو در کجاست؟

- از چه چیزی دچار آرامش و لذت شگرف می‌شوی؟

- آیا خود را برای جامعه مفید می‌دانی؟

- آیا از دیروز خود راضی هستی؟ چرا؟

- آیا تا به حال به دانسته‌هایت عمل کرده‌ای؟

- تو آموزگاری یا دانش آموز؟ چرا؟

- تو فواره‌ای هستی یا بیرکه‌ای را کد؟

- چند بار از دست خود عصبانی شده‌ای؟

- چند بار حرف‌هایی زده‌ای که بلافاصله پشیمان شدی؟

- آیا خود را قاتل می‌دانی یا مقتول؟

- چند بار از ته دل گریه کردی؟ چرا؟

- اگر قرار بود به جای نام، صفتی بر خود بگذاری، چه صفتی را

انتخاب می‌کردی؟

- تو بیشتر گوش می‌دهی یا حرف می‌زنی؟

- آیا حاضری بوسه‌ای بر گونه کسی که به تو سبلی زده بزنی؟

- تو یک آشنفشانى با يك فواره كوچك؟ چرا؟
- آيا «نه» گفتن برايت مشكل است؟ چرا؟
- آيا از فرداى خود مى ترسى؟ چرا؟
- براى رفع معايب جسم و ظاهرث در آينه مى نگرى، آينه روح تو كجاست؟
- آيا تو نسبت به ديگران متفاوت هستى؟ چرا؟
- تو شيفته چه افكارى هستى؟ چرا؟
- آيا تا به حال آرزوهايت را فهرست كرده‌اى؟
- آيا خود را مسئول مشكلات مى دانى يا ديگران را؟ چرا؟
- چه انگيزه‌اى براى زيستن دارى؟
- چند بار احساس تنهائى و بي‌كسى كرده‌اى؟
- آيا اكنون از زندگى لذت مى برى؟ چرا؟
- آيا فكر مى كنى در زندگى به تو نخيلى ظلم شده؟ چرا؟
- آيا تو آن قدر جرات دارى كه بتوانى صفات بدت را بنويسى؟
- تو خودت را فاعل مى دانى يا مفعول؟
- چند بار به چشم خود شاهد معجزه خداوند بوده‌اى؟
- ولى در آينه خود را نگاه مى كنى و اسمت را صدامى زنى، چه حالى مى شوى؟ چرا؟
- تو در زندگى تماشاگر هستى يا بازى‌كن؟
- تو بيشتر نعمت دارى يا محروميت؟
- حتماً مى دانى كه روح نيز مانند جسم نياز به رفع آلودگى دارد، حمام روح تو كجاست؟
- آيا تو بر احساسات خود غالب هستى؟ چرا؟



اگر می‌توانید به این پرسش‌ها پاسخ دهید! ✍ ۵۴۳

- وقتی به دست‌هایت نگاه می‌کنی، خجالت می‌کشی یا خوشحال می‌شوی؟ چرا؟

- چند بار احساس کردی که درست و حسابی توی بغل خدا هستی؟

- چند بار از خشم، دندان قروچه کرده‌ای؟ آیا از این عمل خوردت راضی هستی؟ چرا؟

- غذای روح تو چیست؟

- تاکنون چند بار به خود دروغ گفته‌ای؟ چرا؟

- آیا می‌توانی پاکی درون خویش را نشان دهی؟

- آیا خوردت را آدم ارزشمندی می‌دانی؟ چرا؟

- آیا تو یک آدم خجالتی هستی؟ چرا؟

- آیا نسبت به نعمت‌هایی که داری شاکری؟

- آیا می‌توانی دشمنانت را نیز دوست داشته باشی؟ چرا؟

- چه کسی تو را دوست دارد؟ چرا؟

- وقتی دستانت را روی چشمانت می‌گیری، آیا از اعمالی که از

آنها سرزده راضی هستی؟

- امروز چه چیزی به دیگران بخشیده‌ای؟

- امروز چه چیز تازه‌ای یاد گرفته‌ای؟

- چه نکته‌ی خوبی در این مشکل تو نهفته است؟

- علت پیدا شدن این مشکل تو چیست؟

- تو برای دگرگون کردن این وضعیت به نفع خوردت چه کارهایی را

حاضری انجام دهی؟

- آیا تا به حال با کسی آشنا شده‌ای که دقایقی بعد پشیمان شوی

که چرا او را دیده‌ای؟

— آبان‌ها به حال با کسی آشنا شده‌ای که دقایقی بعد تأسف بخوری

که چرا او را ندیده بودی؟

— چند بار بابت احساسات‌تان از شما انتقاد شده است؟

— آبا وقتی از شما انتقاد می‌شود، احساس بی‌ارزشی می‌کنید؟

— تا حال از خود پرسیده‌اید: واقعاً چرا (خدا) باید نام باشد و نه

فعل، حال آن‌که فعالترین و پویاترین است؟

— چرا همه ما باید قدرت خلاق خویش را به کار گیریم؟ زیرا هیچ

چیز به اندازه خلاقیت مردم را سخارتمند و شادمان و سرزنده و

جسور و شفیق نمی‌کند بی‌اعتنا به سبزی و گردآوری مال.

— چند بار پیش آمده است که حتی پیش از آغاز انجام کاری آن را

(غیر ممکن) بخوانیم؟

— صبح که از خواب بلند می‌شوی، خوش اخلاقی یا بد اخلاقی؟

— وقتی به خانه می‌روی، دوست داری چه کسی در را برویت باز

کند؟ چرا؟

— آخرین جشن تولدی که رفتی، کی بود؟ چرا یادت مانده؟

— آخرین گلی که بو کردی، کی بود؟

— آخرین باری که حضور شیطان را در کنار خود احساس کردی کی

بود؟ چرا؟

— آخرین باری که گناه کردی کی بود؟ چرا؟

— آخرین باری که از گناه توبه کردی کی بود؟ چرا؟

— آخرین نصیبتی که راجع به تغییر خودت گرفتی کی بود؟ چرا؟

— آخرین باری که با یک دل سیر به مهناب نگاه کردی، کی بود؟

– همین حالا دوست داری سرکی داد بزنی؟ چرا؟  
– آیا خود را فردی سخاوتمند می‌دانی؟ چرا؟  
– تاکنون چند بار با خدای خود خلوت کرده‌ای؟  
– اگر قرار باشد یک تلفن فوری کنی، دوست داری به چه کسی  
زنگ بزنی؟ چرا؟  
– اگر قرار باشد جای دیگری باشی، دوست داری جای چه کسی  
باشی؟ چرا؟

– همین حالا دل‌تان برای چه کسی تنگ شده؟ چرا؟  
– دوست دارید جای چه کسی بودید؟ چرا؟  
– چند نفر آدم عاشق می‌شناسید؟ نام ببر.  
– از چند نفر نفرت دارید؟ چرا؟  
– به نظر شما، برای ایجاد علاقه به زندگی چه کار باید کرد؟  
– چند بار به چشم همسرت یا پدر و مادرت یا خواهر و برادرت  
نگاه کردی و گفتی دوستت دارم؟ چرا؟  
– آیا تا به حال از خود سوال کرده‌ای، از کجا آمده‌ام؟ موطن حقیقی  
من کجاست؟

– بهترین رابطه‌ای را که هم اکنون دارید با چه کسی است؟  
– در چه هنگامی از ته دل آواز می‌خوانی؟  
– کدام یک از حالات کودکی را هنوز با خود داری؟ چرا؟  
– آیا تا به حال راز کسی را فاش کردی؟ چرا؟  
– از چه کسی مدت‌هاست که بی‌خبری؟ چرا؟  
– تلخ‌ترین حادثه زندگی‌ات چه بود؟ چرا؟  
– تا به حال به چند نفر گفتی دوستت دارم؟ آیا پشیمانی؟ چرا؟

- آیا تا به حال به کسی دروغ گفتی؟ چرا؟ آیا پشیمانی؟
- آیا از خدا حافظی بدت می آید؟ چرا؟
- آیا فکر می کنی از نزدیکان و دوستانت چند نفر از تو نفرت دارند؟ چرا؟
- آخرین باری که از کسی تشکر کردی، کی بود؟
- فکر می کنی آدم قدرشناسی هستی؟
- آیا فکر می کنی از اطرافیان چند نفر تو را دوست دارند؟ چرا؟
- اگر قرار باشد که یک بار دیگر در قالب حیوانی به دنیا بیایی، چه حیوانی را انتخاب می کردی؟ چرا؟
- اگر هر کسی که بخواهید و بتواند برای صرف شام به خانه تان بیاید، چه کسی را دعوت خواهید کرد؟ چرا؟
- فکر می کنی برای اطرافیان مفید هستی؟ چرا؟
- آیا تا به حال دعا کرده ای؟ چرا؟
- تاکنون چند بار پیش آمده بعد از دیدن عکس خودمان آن را نا زیبا دیدیم؟ چرا؟
- آخرین باری که با کسی مشاجره داشتید کی بود؟ علت آن چه بود؟ چه کسی برنده شد؟
- آخرین مرتبه ای که برای خود آواز خواندید (با صدای بلند) کی بود؟
- شب هنگام که می خواهید اتومبیلتان را پارک کنید، ناگهان به کنار اتومبیل گرانقیمتی می سببید. می دانید هیچ کس متوجه نشده است. خسارت اندک تر از آن است که اداره بیمه پردازد. آیا برای صاحب آن اتومبیل یادداشتی می گذارید؟

اگر می‌توانید به این پرسش‌ها پاسخ دهید **مهر ۵۲۷**

– اگر می‌توانستید نوع و شیوه مرگ خود را انتخاب کنید، چه نوع مرگی را انتخاب می‌کردید؟

– آخرین باری که با صدای بلند برای دیگران نماز خواندید، کی بود؟

– آیا هدف‌های معین دور و دراز مدتی دارید؟ یکی از آنها را نام ببرید و بگویید برای رسیدن به این هدف، چه نقشه یا برنامه‌ای دارید؟

– اگر نامزدتان پیش از ازدواج با شما، در یک تصادف رانندگی معلول و فلج می‌شد، آیا با او ازدواج می‌کردید یا نامزدیتان را بهم می‌زدید؟

– گرانقدرترین خاطره زندگیتان چیست؟ چرا؟

– آیا هیچ وقت نفرت کسی را به دل گرفته‌اید؟ در صورت جواب مثبت به چه دلیل و به چه مدت؟

– اگر می‌دانستید در مدت یک هفته، جنگ انمی در خواهد گرفت، چه می‌کردید؟

– چه چیز بزرگترین توفیق زندگیتان شمرده می‌شود؟ چرا؟

– لذت‌بخش‌ترین رویای شما چه بوده؟

– روحشناکترین کابوسی که دیده‌اید چه بوده؟

– آیا هیچ‌گاه کاری از شما سر زده که خودتان آن را خلاف اخلاق بدانید؟ چه کاری؟

– آیا دوستان نزدیکتان معمولاً از شما کوچکترند یا بزرگتر؟

– فرض کنید خانه‌تان یا همه دار و ندارتان دچار آتش‌سوزی می‌شد، پس از نجات خودتان و عزیزانتان، فقط آن قدر فرصت

داشتید که می‌توانستید یک قلم بردارید، آن شبی چه خواهد بود؟  
 - اگر می‌توانستید فردا صبح با یک توانایی با خصمه دلخواه  
 بیدار شوید، کدام قدرت با ویژگی را انتخاب می‌کردید؟  
 - اگر راهی را می‌شناختید که دارای تان را پس از مرگتان برای  
 عظیم‌ترین خیر و صلاح بشریت به مصرف برسانید، آیا حاضر بودید  
 چنین خدمتی را انجام دهید و کمترین مبلغ را برای اعضای  
 خانواده‌تان بجا نهد؟

- آیا ترجیح می‌دهید در کنار مردان باشید یا زنان؟ چرا؟  
 - آیا نزدیکترین دوستانتان بیشتر زن هستند یا مرد؟ چرا؟  
 - اگر می‌توانستید با استفاده از اسباب‌بازی‌های ترسناک (مثلاً  
 صورتک‌های شبیه غول‌های وحشت‌انگیز) آدم‌ها را بترسانید، آیا  
 این کار را می‌کردید؟ چرا؟  
 - آیا شخص با اشخاصی هستید که آنقدر مورد غبطه شما باشند  
 که بخواهید جای آنها باشید؟ این اشخاص چه کسانی هستند؟  
 - آیا هرگز به فکر افتاده‌اید که کاشکی جنب‌دبگری داشتید؟  
 چرا؟

- فرض کنید این قدرت را دارید که فقط با فکر کردن به مرگ افراد  
 و دو مرتبه تکرار عبارت «خدا حافظ»، افراد را بکشید، آن اشخاص نیز  
 به مرگ طبیعی می‌مردند و احدی به شما ظن نمی‌شد، آیا اوضاع و  
 شرایطی وجود دارد که بخواهید برای حل مسأله آن، از این قدرت  
 استفاده کنید؟

- اگر می‌توانستید ۹۰ سال عمر کنید و برای ۶۰ سال باقیمانده از  
 عمرتان، ذهن یا جسم شخص ۳۰ ساله را حفظ کنید، کدام یک را

انتخاب می‌کردید؟ جسم یا ذهن را؟

- تعریف شما از غروبی کامل و عالی چیست؟

- چه کسی را بیش از همه می‌ستایید و تحسین می‌کنید؟ آن

شخص از چه جهت الهام‌بخش شماست؟

- اگر به هنگام تولد فرزندان می‌توانستید شغل یا حرفه آینده‌اش

را خودتان انتخاب کنید، آیا این کار را می‌کردید؟

- آیا حاضرید، بی‌نهایت زشت شوید، ولی هزار سال در هر سن و

سالی که بخواهید، زندگی کنید؟

- آیا ارواح خبیث با اشباح را باور دارید؟ آیا حاضرید در خانه‌ای

بیرت و دور افتاده که می‌گویند ارواح در آن در رقت و آمدند، شبی را

تنها بگذرانید؟

- اگر فرار بود همین امشب - بدون مجال تماس با کسی - بمیرید،

از گفتن چه چیز به چه کسی، بیش از همه متأسف می‌شدید؟ پس چرا

هنوز این مطلب را به او نگفته‌اید؟

- اگر می‌توانستید یک سال تمام را در شادی و سعادت مطلق

بگذرانید، ولی پس از آن هیچ چیز این تجربه را به خاطر نیاورید، آیا

متناقض این تجربه بودید؟ چرا؟

- متوجه می‌شوید که فرزند دل‌بند یک ساله‌تان - به علت اشتباه

نانسی از جابجا شدن در بیمارستان - فرزند واقعی خودتان نیست، آیا

می‌خواهید کودک را معاوضه کنید تا این اشتباه برطرف و اصلاح

شود؟

- فکر می‌کنید که صد سال دیگر آیا جهان جای بهتری خواهد بود

با بدتر؟ چرا؟

– آیا ترجیح می‌دهید عضوی از یک تیم ورزشی در سطح جهانی باشید یا فهرمان ورزشی تک نفره؟ چرا؟

– غلبه بر کدام ناراحتی یا غم کودکی برایتان دشوارتر از همه بوده است؟

– اگر در آزمونی مهم مشاهده می‌کردید که کسی تقلب می‌کند، چه می‌کردید؟ چرا؟

– اگر می‌توانستید یک واقعه تاریخی را تغییر دهید چه واقعه‌ای را تغییر می‌دادید؟ چرا؟

– چه اندازه انرژی مصرف می‌کنید تا بر دیگران اثر مثبت بگذارید؟ چرا؟

– کار خلاف اخلاق از نظر شما چه نوع کارهایی است؟

– آیا می‌توانید تصور کنید بعدها که به امروزتان خواهید نگریست چه نظری دارید؟ چرا؟

– آیا برای انتخاب همسر به عقل تکیه می‌کنید یا به احساس؟ چرا؟

– وقتی دوستانتان روی حرفتان حرف بزنند یا دل‌سردتان کنند، تا چه اندازه نسبت به آنها بخشنده‌اید و آنها را مورد عفو قرار می‌دهید؟

– آیا دوست دارید مانند یک فهرمان بمیرید یا ترجیح می‌دهید در رختخوابی نرم و آرام بمیرید؟ چرا؟

– آیا نظرات و پیشنهاداتان تأثیر زیادی بر دوستانتان می‌گذارد؟ چرا؟

– آیا از سر ضرورت یا عشق حاضرید زندگیتان را برای یکی از نزدیکانتان به خطر بیندازید؟



- دوست دارید پس از مرگ چگونه شما را به خاطر آورند؟
- اگر مجبور باشید به یکی از این دو کار دست بزنید کدام را انتخاب می‌کنید؟ گدایی در خیابان - دستبرد زدن به یک مغازه؟
- در قیاس با کل افراد، خود را تا چه اندازه زیبا، با هوش یا با شخصیت می‌دانید؟ چرا؟
- دوست دارید در مراسم ختم شما چه سخنانی گفته شود و چه کسی صحبت کند؟
- اگر مبلغ هنگفتی به شما بدهند، آیا حاضرید یک کاسه سوپ را که سوکی در آن افتاده بخورید؟
- فکر می‌کنید پنج سال دیگر سرگرم چه کاری می‌باشید؟
- اولین باری که به خودکشی فکر کرده‌اید چند ساله بودید؟ چرا؟
- آخرین بار که از نه دل فته‌ه زدید، کی بود؟ چرا؟
- اگر اجازه داشتید از یک شخص مهم و موق‌ چند سوال کنید، آن شخص که بود؟
- اگر اجازه داشتید سه سوال از همان شخص مهم و موق می‌کردید، سه س‌ال‌تان چه بود؟
- آیا تا به حال آرزوی مرگ کسی را کرده‌اید؟ چرا؟
- آیا دوست دارید عمر جاودانه داشته باشید؟ چرا؟
- دوست دارید وقتتان را با چه اشخاصی بگذرانید؟ چرا؟
- کدام ویژگی را در یک دوست می‌جوید؟ چرا؟
- وقتی از شما تحسین می‌شود، آیا آن را تصدیق می‌کنید یا می‌گویید حقیقتاً سزاوار این تمجید نیستید؟ چرا؟
- آیا معمولاً این شما بید که در آشنایی و آغاز دوستی پیشقدم

- می‌شوید یا صبر می‌کنید تا به سوی شما گام بردارند؟
- آیا احساس می‌کنید بر زندگی افرادی که با آنها به نوعی تماس دارید، تأثیر زیادی می‌گذارید؟
- اولین بار که به مرگ فکر کرده‌اید چند ساله بودید؟ چرا؟
- مرگ کدام یک از عزیزانتان برایتان آزار دهنده‌تر بود؟
- بزرگترین پیروزی که در زندگی نصیب شما شد چه بود؟
- به هنگام گفتگو، بیشتر شنونده هستید یا گوینده؟ چرا؟
- آیا بیشتر مواقع فقط در کمال ادب و نزاکت چیزهایی را می‌گویید که حرف دل‌تان نیست؟ چرا؟
- آیا حاضرید برای بهترین دوستان‌تان که مثلاً با یک عابر پیاده تصادف کرده، شهادت دروغ بدهید؟ چرا؟
- پیش از گرفتن شماره تلفن، آیا درباره آنچه می‌خواهید بگویید فکر می‌کنید؟ آیا کلمات‌تان را انتخاب می‌کنید؟
- اولین بار که به مسأله ازدواج فکر کردید، چند ساله بودید؟
- اگر به همراه دوستی به سینما رفته باشید و در اواسط فیلم متوجه شوید که اصلاً نمی‌توانید تماشای فیلم را تحمل کنید، آیا سالن سینما را ترک می‌کنید؟
- در ازای مبلغ هنگفتی آیا حاضرید بهترین دوست خود را ببینید یا با او صحبت نکنید؟
- چه چیز زندگی‌تان را بیش از هر چیز دوست دارید؟ چرا؟
- آیا هیچ‌گاه از کسی به این دلیل که خوش اقبال‌تر یا موفق‌تر از خودتان است، انزجار داشته‌اید؟
- اگر شخصی در قبال دریافت اطلاعات محرمانه‌ای مربوط به

«اگر می‌توانید» این پرسش‌ها پاسخ دهید. مگر ۵۵۲

محل کارتان، مبلغ هنگفتی به عنوان رشوه پیشنهاد کنند، آیا این مبلغ را می‌پذیرید؟ با این فرض که این راز آشکار نمی‌شود؟

- اگر می‌توانید با خراشی نازیباً بر چهره‌تان - مثلاً از فاصله دهان تا چشم - میزان هوش خود را ۴۰٪ بالاتر ببرید، با این فرض که هرگز این راز آشکار نمی‌شود، آیا این کار را می‌کردید؟

- به نظر شما چه مسأله‌ی خصوصی‌تری از آن است که بتوان درباره‌اش با دیگران گفتگو کرد؟

- روزی چند مرتبه در آینه با شوق به خود نگاه می‌کنید؟

- اگر مجبور شدید بین کور بودن یا کر شدن یکی را انتخاب کنید،

کدام را انتخاب می‌کردید؟

- آیا حاضرید با انسانی والا ولی نازیبا ازدواج کنید؟

- آخرین مرتبه‌ای که بدون اجازه چیزی را برداشتید، کی بود؟

- آخرین باری که نزد کسی گریسته‌اید، کی بود؟ آن شخص کی

بود؟

- فرض کنید یکی از عزیزان نزدیکتان به طرز وحشیانه‌ای کشته

شده و شما قاتل را می‌شناسید، ولی قاتل تبرئه می‌شود. آیا شخصاً از

او انتقام می‌گیرید؟ چرا؟

- در یک رابطه به چه چیز بیش از هر چیز دیگر اهمیت می‌دهید؟

- اگر پی می‌بردید که ظرف چند روز آینده خواهید مرد، از

بابت چه چیزهایی متأسف می‌شوید؟

- اگر قرار بود دو سال آینده را با شخصی درون خانه‌ای در مدار

قلب جنوب - با تمام وسایل مورد نیاز - بگذرانید، میل داشتید چه

کسی را با خود به آنجا ببرید؟

- فرض کنید شش ماه پس از نامزدی تان متوجه می شوید نه تنها دیگر عاشق نامزدتان نیستید، بلکه ابدأ نمی توانید در کنارش احساس خوشبختی کنید. اگر مطمئن باشید که جدایی تان از او موجب می شود که خودکشی کند، چه خواهید کرد؟

- در یک لحظه رعب آور و ترسناک که برایتان پیش می آید، به طور ناخودآگاه نام چه کسی را صدا می زنید؟

- اگر دوستان و آشنایان تان می خواستند صادقانه و با صراحت به شما بگویند که درباره تان چگونه می اندیشند، آیا میل داشتید این کار را بکنند؟

- فکر می کنید میان صد نفر از مردم، زندگی چند نفر رضایت بخش تر از زندگی خودتان است؟  
- آیا در سه ماه گذشته با چه کسی گفتگوی دلپذیری داشته اید؟  
چرا؟

- اگر پس از مرگ، جسمتان را به جنگلی دور دست می بردند، ناراحت می شدید؟ چرا؟

- کدام یک را ترجیح می دهید: یک زندگی سرشار از شور و هیجان و شغف و اندوه و ماجراجویی و شکست و موفقیت، یا یک زندگی آرام و امن و قابل پیش بینی میان عزیزانتان بدون شکستی بزرگ یا موفقیتی چشمگیر؟

- آیا نه، گفتن را آن قدر دشوار می یابید که تمام مدت سرگرم انجام کارهایی هستید که تمایلی به انجامشان ندارید؟ چرا؟

- آیا حاضرید مبلغ قابل توجهی پول بگیرید و سرنان را بتراشید و بدون کلاه به فعالیت های روزانه ادامه دهید بی آن که دلیل تراشیدن

موی خود را به کسی بگویید؟

— اگر قادر بودید فردا صبح در جسم شخص دیگری بیدار شوید،

آیا این کار را می‌کردید؟ در جسم چه کسی بیدار می‌شوید؟

— مهمترین شخص زندگیتان کیست؟ چرا؟

— آیا حاضر بودید یک سال تمام تا زیر گردن فلج باشید تا یکی از

نزدیکانتان از مرگ حتمی نجات پیدا کند؟ مشروط به این که مطمئن

باشید که بهبودی‌تان پس از یک سال قطعی خواهد بود.

— اگر می‌توانستید هر چیزی درباره شیوه تربیت و بزرگ شدن خود

را تغییر دهید، چه چیز را تغییر می‌دادید؟

— آیا دوست دارید تاریخ دقیق مرگ خود را بدانید؟

— چه چیز در نظرتان آن قدر جدی است که ابداً نباید درباره‌اش

سوخی کرد؟

— آیا هیچ‌گاه در انظار عمومی نف می‌کنید یا بینی‌تان را می‌گیرید یا

دندانان را با خلال تمیز می‌کنید؟ چرا؟

— دوستی، صادقانه و مصرانه می‌خواهد عقیده شما را درباره

چیزی بداند ولی شنیدن عقیده واقعی شما به احتمال زیاد برایش

دردناک خواهد بود، مثلاً دوستان هنرمند و نقاش است و می‌خواهد

نظرتان را درباره موفقیت کارهایش بداند، به نظر شما برای او

کوچکترین شانس موفقیت وجود ندارد، در این موقعیت چه

می‌کنید؟

— آخرین مرتبه‌ای که به تنهایی گریسته‌اید، کی بود؟ بهانه گریه‌تان

چه بود؟

— اگر پدر و مادرتان علیل شده بودند و تنها راه چاره آن بود که یا

آنها را به خانه بیاوریدشان با به خانه سالمندان ببرید، ضمن آن که همسران با آوردن آنها به خانه مخالف بود، چه می‌کردید؟

- اگر در میهمانی شام در منزل دوستان هنگام غذا خوردن در ظرف سالادنان، یک سوسک مرده پیدا می‌کردید، چه می‌کردید؟  
- اگر می‌توانستید به مدت یک ماه بدون محدودیت مالی به هر

کجای دنیا سفر کنید، به کجا می‌رفتید و چه می‌کردید؟

- آیا حاضر بودید که پنج سال از طول عمرتان کاسته شود ولی بی‌نهایت زیبا و جذاب شوید؟

- اگر این توانایی را داشتید که خود را به گذشته افکنید و به امروز باز نگردید، آیا این کار را می‌کردید؟ به کدام مرحله از عمرتان می‌رفتید؟

- آیا هیچ‌گاه به خودکشی فکر کرده‌اید؟ چه چیز آن قدر برایتان مهم است که بی‌آن زندگی در نظران ارزش زینت ندارد؟

- یک مرد نرومنند به شما پیشنهاد می‌کند که اگر در خیابانی پر ازدحام چهار دست و پا طول خیابان را بخرید، و در عرض آن مبلغ هنگفتی را به سازمان خیریه مورد علاقه‌تان اهدا کند، آیا این کار را می‌کردید؟

- آیا دوست داشتید به دوران کودکی باز می‌گشتید؟ چرا؟

- به چه بهانه‌ای حاضرید همسران به مدت پنج سال از شما دور باشد؟

- آخرین باری که به خود دشنام دادید کی بود؟ چرا؟

- آخرین باری که به دیگری دشنام دادید کی بود؟ چرا؟

- آخرین باری که شکست خوردید کی بود؟ چرا؟

- وقتی شما به خاطر لظنی که به کسی کرده‌اید، مورد قدردانی  
نزار نگیرید، چه واکنشی نشان می‌دهید؟

- آیا دوست دارید در سن سی سالگی متوقف شوید و مراحل  
کهنسالی نان چنان آرام طی شود که دو هزار سال عمر کنید؟ چرا؟ از  
سن نوجوانی به بعد، احساس می‌کنید در کدام سه سال زندگیتان  
بیشترین رشد شخصی و دگرگونی را تجربه کرده‌اید؟

- اگر در آزمونی مهم، پاسخ سوالی را نمی‌دانستید و به راحتی  
می‌توانستید نفلب کنید و با نگاه کردن به ورقه یک نفر دیگر جواب  
درست را ببینید، آیا این کار را می‌کردید؟

- اگر می‌توانستید جنسیت و شکل ظاهری نوزادتان را که به زودی  
متولد می‌شود را انتخاب کنید، آیا این کار را می‌کردید؟

- وقتی در مجلسی، جمعی به شما خیره می‌شوند، شما چه  
احاسی می‌کنید؟ چرا؟

- آیا کاری هست که مدت‌ها رویای انجامش را در سر  
پروردانده‌اید؟ پس به چه دلیل هنوز آن را به انجام نرسانده‌اید؟

- فرض کنید می‌دانید ظرف سه ماه از مرضی غیر قابل علاج  
خواهید مُرد، آیا اجازه می‌دهید که شما را منجمد کنند، با علم به این  
که این فرصت را خواهید یافت که پس از هزار سال، دیگر بار زنده  
شوید و زندگی گسترده و طول عمر داشته باشید؟

- در زندگیتان بیش از هر چیز از بهر چه می‌کوشید؟ توفیق، امنیت،  
عشق، قدرت، هیجان، دانش یا چیزی دیگر.

- اگر می‌دانستید که کمی بیشتر از یک سال دیگر به طور ناگهانی  
خواهید مرد، کدام بخش از شیوه زندگیتان را تغییر می‌دادید؟

— اگر متوجه می‌شدید که نزدیکترین دوستان در کار قاچاق مواد مخدر است، چه می‌کردید؟

— آیا درخواست کمک برایتان آسان است؟ چرا؟

— اگر با حذف یکی از انگشتها، در برابر همه بیماری‌ها مصونیت می‌یافتید، آیا حاضر بودید به این جراحی تن در دهید؟  
— آیا دوست دارید مشهور شوید؟ از چه طریقی؟

— تشییع جنازه خود را چگونه تصور می‌کنید؟ آیا برایتان مهم است که مردم به هنگام مرگتان عزاداری کنند؟

— در بیابانی دور دست یک مار افعی پدر و بهترین دوست شما را نیش می‌زند و شما فقط یک پادزهر دارید، آیا به پدرتان تزریق می‌کردید یا به دوستان؟ چرا؟

— آیا احساس می‌کنید اندرز پیران به علت تجربه شان ارزش خاصی دارد؟

— آخرین باری که سر کسی جیغ کشیده‌اید کی بود؟ به چه دلیل این کار را کردید؟ آیا بعداً متأسف شدید؟ چرا؟

— آیا حاضرید به مدت یک سال هر شب خوفناکترین کابوس‌ها را ببینید، ولی پس از یک سال وضع مالی‌تان به طرز چشمگیری عوض شود؟

— از چه چیزی بیشتر از همه می‌ترسید؟ چرا؟

— با خواندن این کتاب می‌خواهی به چه نتیجه‌ای برسی؟  
— از همه بیشتر می‌ترسی که دیگران چه مطلبی را درباره‌ی تو بفهمند؟

— بزرگترین دروخی که تاکنون به خوردت گفته‌ای کدام است؟ چرا؟



– فکر می‌کنی چه مانعی تو را از انجام کارهایی که لازم است برای

دیگرگونی زندگی‌ات انجام دهی، باز می‌دارد؟

– چه رنجش‌ها و زخم‌های کهنه، خشم یا پشیمانی‌هایی را در

فلت نگه داشته‌ای؟ نام ببر! چرا؟

– چه رویدادی باید پیش بیاید تا بتوانی خود و دیگران را

بیخشی؟ چرا؟

– چه داستانی در باره‌ی خود ساخته‌ای که شرایط کنونی

زندگی‌ات را وصف می‌کند؟

– پس از آزمایش‌های دقیق پزشکی، دکتر شما می‌گوید که

متأسفانه دچار سرطان شده‌اید یک هفته بعد همان دکتر با شما تماس

می‌گیرد و می‌گوید: متأسفانه اشتباه شده و شما سالم هستید! اولین

کلمه‌ای که شما به دکتر می‌گویید چیست؟

– آیا هرگز اعتقاد به خدا را مورد بررسی قرار داده‌ای؟ چرا؟

– آیا خودت را فرد باایمانی می‌دانی؟ چرا؟

– آیا خودت را فرد بی‌ایمانی می‌دانی؟ چرا؟

– اگر می‌دانستی که فقط یک سال از عمرت باقی مانده است، آیا

همین کارهایی را می‌کردی که اکنون می‌کنی؟ چرا؟

– آیا حاضرید سر بریدن یک گوسفند را به طور کامل نگاه کنید؟

چرا؟

– آخرین دروغی که گفتید کی بود؟ چرا؟

– آخرین دروغ مصلحتی که گفتید کی بود؟ چرا؟

– عشق بدون قید و شرط یعنی چه؟

– آیا کسی را بدون قید و شرط دوست داشته‌اید؟ چرا؟

- در زندگیتان از چه چیزی بیش از همه شاگرد؟ چرا؟  
 - وقتی جمعی از دوستانان در یک رستوران برایتان تولدت مبارک، بخوانند، چه واکنشی نشان می دهید؟  
 - فکر می کنید از کدام شکنجه روانی بیش از هر چیز رنج بکشید؟  
 چرا؟

- آیا دوست دارید همسران از شما زیباتر و با هوش تر باشد؟  
 چرا؟

- آیا حاضرید همسران یک سال از شما دور باشد ولی در عوض به شما گفته می شد که در این مدت از آرامشی ژرف برخوردار خواهید بود؟

- مهم نیست که بتوانید به اجداد خود افتخار کنید، مهم این است که آیا آنها می توانند به شما افتخار کنند؟

- دوست خوبی با نیت خیر لطفه ای را تعریف می کند که به دلیلی شما ناراحت می شوید؟ چگونه واکنش نشان می دهید؟

- آیا می توانید در حضور یک جمع به دستشویی بروید؟  
 - اگر قالبچه حضرت سلیمان را در اختیار داشتی، به کجا سفر می کردی؟ چرا؟

- یک آینه روی چهره خود بگیرد. از او پرسید که تو کیستی؟  
 چه احساسی می کنید؟

- حکایت زیر چه پیامی برای شما دارد:

او گفت: بیایید تا نزدیک لبه!

آنها گفتند: ما می ترسیم.

او گفت: بیایید تا نزدیک لبه!

آنها آمدند.

او، آنها را هل داد... و آنها پرواز کردند!!

– تنها کسانی به خلوت حق راه می‌یابند که دو بار متولد شوند؛ آیا

شما دو بار متولد شده‌اید؟ چگونه؟

– خردمند، قبل از عمل و نادان، بعد از عمل فکر می‌کند؛ شما

چی؟

– چند نفر از ما می‌دانیم به این دلیل دو گوش و یک دهان داریم که

دو برابر گوش کنیم و یک برابر حرف بزنیم؟

– از خودت بپرس: آیا منشی و رفتار من، ارزش آن را دارد که

دیگران آن را الگوی خود قرار دهند؟

– فکر می‌کنی اگر فردا نشیخ جنازه‌ی تو باشد، دیگران از کدام یک

از اعمال تو بخوبی یاد می‌کنند؟ یا از کدام عمل تو، بیدی یاد

می‌کنند؟

– می‌دانی آبرو یعنی چه؟ آبرو یعنی نظر مردم در مورد تو! آیا تو

انسان آبرومندی هستی؟

– ما از آراستگی دیگران لذت می‌بریم! آیا دیگران هم از

آراستگی شما لذت می‌برند؟

– شخصی که به آموخته‌هایش نمی‌افزاید، آن را کاهش می‌دهد.

شما چی؟!

– ما به احساساتمان محصور می‌شویم، آنها ما را به بازی می‌گیرند

و از ما انسان جاهلی می‌سازند. آیا تو انسان جاهلی هستی؟

– فراموش نکن! همه افراد اشتباه می‌کنند، اما تنها افراد نادان

اشتباهاتشان را تکرار می‌کنند، آیا تو اشتباهات را تکرار کرده‌ای؟

— در لحظه‌ای به جا و مناسب بگوید؛ متأسفم! آیا تا به حال به کسی گفته‌ای؟ چه وقت و چرا؟

— تنها اشتباه جامع و کامل؛ اشتباهی است که از آن هیچ چیزی نیاموزی، نه از اشتباهت چه چیزی آموختی؟

— تنها کسانی توانابند که فکر می‌کنند توانابند، آیا تو خودت را انسان توانایی می‌بینی؟

— خنده داره اگر بدانی! پرندۀ آرزو می‌کند که ای کاش ابر بود و ابر آرزو می‌کند که ای کاش پرندۀ بود تو آرزو می‌کنی که کدایک باشی؟ چرا؟

— اعتماد داشتن همچون ریمان ظریفی است. زمانی که آن را پاره کنی تقریباً غیرممکن است بتوان آن را دوباره به هم متصل کرد. آیا تا به حال این ریمان را پاره کرده‌ای؟ چرا؟

— انتقام گرفتن، خوشی حقیر ذهن‌های کوچک است، آیا تا به حال از کسی انتقام گرفته‌اید؟

— فقط دو سطح وجود دارد: درجه‌ی بگ و درجه‌ی صفر. شما در کدام سطح هستید؟

— خون‌سرد باشید و به هر کسی فرمان دهید! آیا شما اتان خون‌سردی هستید؟ چرا؟

— بزرگترین پشرفت انسان آن است که پیوسته خود را بازسازی کند! آخرین باری که خود را بازسازی کردی کی بود! کدام صفت خود را بازسازی کردی!

— بادت باشد: دنیا تغییرناپذیر است، شما باید تغییر کنید، آیا شما تغییر کرده‌ای؟ کی؟

و اگر می‌توانید به این روش‌ها پاسخ دهید، مگر ۵۶۳

- کسی که به خودش ایمان ندارد، هرگز نمی‌تواند به خداوند ایمان داشته باشد. آیا بخوردت ایمان داری؟ چگونه؟

- اذهان بزرگ فرصت‌ها را به وجود می‌آورند اما دیگران به انتظار فرصت می‌نشینند، شما در شمار کدام گروهید؟

- در زندگی با افراد زیادی مواجه می‌شویم گروهی بزرگ و ارجمندند و گروهی دیگر فقط خوب هستند. اما شمار کمی از آنها هم ارجمندند و هم خوب! شما در شمار کدامیک هستید؟

- خردمند کسی است که می‌تواند با چیزهایی که قادر به تغییرشان نیست، زندگی کند، آیا شما خود را شخص خردمندی می‌دانید؟

- پذیرفتن خطا، زیباترین شیوه‌ای است که نشان می‌دهد عاقل هستید، آیا شما خود را انسان عاقلی می‌پندارید؟

- کسی توانایی رهبر شدن را دارد که می‌تواند برخیزد و فکرش را اظهار کند! آیا شما اینگونه اید؟

- حادث یعنی، عدم اعتماد به خود! آیا شما آدم حسودی هستید؟

- جاهلان و عاقلان، هر دو بی‌ضرورتند، اما نیمه جاهلان و نیمه عاقلان خطرناک هستند! شما در شمار کدام یک هستید؟ چرا؟

- اگر شما پنجاه دوست دارید، کم است! و اگر یک دشمن دارید، زیاد است! به راستی شما چند دشمن دارید؟ چرا؟

- دوست کسی است که چون دیگران می‌روند، او می‌آید! آیا چنین دوستی داری؟

- می‌دانید رنگاری چیست؟ یعنی، زندگی با خداوند! آیا شما انسان رنگاری هستید؟

- درست زندگی کردن یک هنر است! آیا شما خود را هنرمند می‌دانید؟
- میزان سن هر کسی همانقدر است که احساس می‌کند! اکنون شما چند سال دارید؟ چرا؟
- افرادی هستند که به هر جا می‌روند، شادی را نیز با خود می‌آورند، اما کسانی هستند که چون دور شوند، شادمانی را ارمغان می‌دهند! شما از کدام گروه هستید؟
- در این کره خاکی دو گروه شادمانند؛ اول آنهایی که اصلاً وجدان ندارند، دوم آنهایی که وجدان بیداری دارند! شما از کدام گروه هستید؟
- احساس غرور از شأن و مقام اجدادتان اهمیت ندارد، آنچه که مهم است این است که آیا آنان اگر زنده بودند می‌توانستند از وجود شما احساس غرور کنند؟
- شوخ طبعی یعنی؛ آنچه که باید می‌داشتید، اما به دست نیاوردید، بخندید! آیا شما انسان شوخ طبعی هستید؟
- نادان می‌گوید: «اینقدر حرف نزن، عاقل می‌گوید: اگر لب‌های شما بسته باشد زیباتر خواهد بود! شما چگونه می‌گویید؟
- به نظر شما کدام گل زیباتر است؟ آنکه هدیه می‌شود یا آنکه بر سر مزار می‌گذارند؟ چرا؟
- شما چندین بار در روز به جسم‌تان غذا می‌دهید، به ذهنتان چند بار غذا می‌دهید؟
- سپاسگزاری زبان قلب است! آیا شما انسان سپاسگزاری هستید؟ چگونه؟

اگر می‌ترانید به این برش‌ها پاسخ دهید **محر ۵۶۵**

— به تمیز توجه کنید تا رسیدن به مقصد به نام می‌چسبد. آیا شما

اینگونه اید؟ اگر نه چرا؟

— «نه» گفتن، هنر است! آیا شما این هنر را آموخته‌اید؟

— یک نفر می‌گفت: (شب فرا رسیده است) دیگری گفت: صبح در

راه است. شما چه می‌گویید؟

— با جهان هماهنگ شدن نشان خردمندی است! آیا خود را انسان

خردمندی می‌پندارید؟

— آخرین باری که از ته دل به حماقت خود خندیدید کی بود؟

چرا؟

— آخرین باری که در آینه گریستید کی بود؟ چرا؟

— آخرین باری که در آینه خود را بوسیدید کی بود؟ چرا؟

— اگر نمی‌دانستی چند سال داری، دوست داشتی چند ساله

باشی؟

— اگر دعایان برای دستیابی به زندگی راحت‌تر نباشد، دعا کنید

قوی‌تر باشید! شما چگونه دعا می‌کنید؟

— عقل واحد شمارش نعمت‌ها و شادی‌هاست! آیا شما خود را

آدم با عقلی می‌پندارید؟

— مردم دو گروهند: اول آنهایی که نمی‌توانند بفهمند، دوم آنهایی

که نمی‌توانند نفهمند! شما در شمار کدام گروه هستی؟

— آیا وقتتان را صرف کارهای پر معنایی می‌کنید که باعث

خرسندی شما می‌شود؟ یا نه! چرا؟

— اگر زندگی‌تان به پایان برسد. آیا آرزو خواهید کرد که ای کاش

زمان بیشتری را به گونه‌ای متفاوت سپری می‌کردید؟

- آیا فکر می‌کنید برای خوشحال شدن باید اتفاق خاصی بیفتند؟
- اگر قرار باشد که تا فردا بمیرید و زندگی خود را مرور کنید، چه لحظاتی برایتان بیشتر از همه عزیز است؟ چرا؟
- چقدر پول یا موفقیت لازم دارید که از زندگی راضی شوید؟ آن موقع چه خواهید کرد؟
- آیا برای تو آسان است که با دیگران متفاوت باشی؟ چرا؟
- تا به حال حتماً چندین بار مراسم تدفین مرده‌ای را دیده‌اید! چه تأثیری روی شما گذاشت؟ بودا فقط یک بار این مراسم را دید و تمام زندگی اش تغییر کرد! شما چه تغییری کرده‌اید؟
- مسیح فرمود: انسان واقعی کسی است که در راه عشق گام بردارد، موانع را پشت سر بگذارد و از شکست دل‌سرد نشود، آیا شما خود را انسانی واقعی می‌دانید؟ چرا؟
- انجام نیکی در مقابل نیکی کاری عجیب و دشوار نیست، نیکی حقیقتی آن است که به افرادی خوبی کنیم که به ما آزار رسانده‌اند، آیا تا به حال چنین کرده‌اید؟
- افراد خشمگین هرگز به جهنم نمی‌روند بلکه، جهنم را با خود حمل می‌کنند، آیا شما فرد خشمگینی هستید؟ چرا؟
- خداوند در جاهایی زندگی می‌کند که به او اجازه ورود بدهند؛ آیا در درون خود چنین جایی را احساس می‌کنی؟ چرا؟
- مُردن یعنی در یک وضعیت ماندن، تو چه احساسی به خودت داری؟ زنده‌ای یا مرده‌ای؟
- زندگی ام به هدر رفت! این بدترین حرفی است که می‌توانید بزنید، تا به حال چند بار این جمله را بر زبان خود رانده‌اید؟ چرا؟



اگر می‌توانید به این پرسش‌ها پاسخ دهید ۵۶۷

– تنها زنده بودن زندگی نیست، به زندگی نان نگاه کنید، می‌توانید آن را برکت بنامید؟ چرا؟ می‌توانید آن را هدیه حیات بنامید؟ چرا؟ دوست دارید این زندگی را بارها و بارها از سر بگیرید؟ چرا؟  
– عده‌ای گمان می‌کنند که خیلی کار می‌کنند زیرا برای کار سه ساعته یک روز وقت می‌گذارند! آیا شما اینگونه‌اید؟ چرا؟  
– زیان‌بارترین عیب‌ها، عیبی است که نزد صاحبش پوشیده باشد  
آیا عیوب خود را می‌دانی؟  
– اگر ندانی که به کجا می‌روی، چگونه توقع داری که به آنجا برسی؟

– مغزهای بزرگ درباره‌ی افکار حرف می‌زنند، مغزهای معمولی درباره‌ی وقایع حرف می‌زنند، مغزهای کوچک درباره‌ی اشخاص حرف می‌زنند. شما درباره‌ی چی حرف می‌زنید؟

– برای انسان فهم هیچ توضیحی لازم نیست و برای آدم غیرفهم هیچ توضیحی کافی نیست. شما از کدام گروه‌اید؟  
– می‌دانی! یک چهره با نشاط، با یک بشقاب غذا، یک ضیافت کامل راه می‌اندازد، آیا تاکنون چنین ضیافتی راه انداختی؟  
– معصومیت، گریز از گناه نیست، معرفت بر گناه است. آیا خود را آدم معصومی می‌دانید؟

– خوشدلی به معنای خوش خیالی و فرار از مشکلات نیست، بلکه نشانه‌ی هوش و ذکاوت شماست. آیا شما خود را خوشدل می‌پندارید؟

– روز را می‌سوزانیم و روزگار می‌گذرانیم و نامش را زندگی گذاشته‌ایم! آیا شما اینگونه‌اید؟

— مفهوم این سؤال را می‌دانی؟ ماهی دریا را آب که تمام عمرش را در آن شناور است چه می‌داند؟

زندگی لذت است، از آن بهره‌برید، زیبایی است، تحسینش کنید. شادمانی است، با آن نغمه‌سرد دهید. موهبت است، غنیمت شمردید. تعهد است، به آن وفا کنید، نبرد است، با آن مقابله کنید. مصیبت است، بر آن صبر کنید. نعمت است، شکر کنید، شیرین است، نوش کنید. گرفتاری است، تحملش کنید. معماست، حلش کنید. اندوه است، به آن تن در دهید. هدف است، به دستش آرید. راز است، کشفش کنید. سفر است، به پایانش برید.

بازی است، با آن بازی کنید. به نظر شما زندگی کدامیک از این تعاریف را دارد؟ چرا؟

— هستند کسانی که زندگی را دردسری بیش نمی‌دانند و هستند کسانی که مرگ را چیزی جز رقص نمی‌دانند! شما در کدام گروهید؟ — بشریت تمام رشد خود را مدیون گروهی انگشت شمار است و

نه گروه‌های بی‌شمار مردم! شما در شمار کدام گروهید؟

— عشق از بخشیدن لذت می‌برد، همان گونه که گل از عطرافشانی لذت می‌برد! خب تا به حال چند نفر را به خاطر عشق بخشیده‌ای؟ — تمام زندگی را در خطی افقی بسر برده‌ای، از گامواره تا گورا تا به

حال چند بار در خط عمودی حرکت کرده‌ای؟ چگونه؟

— خردمندی آن است که بهشت را خود بیافرینی، خردمندی آن است که خود شادی را به خود هدیه کنی! آیا خود را انسان خردمندی می‌یابی؟

— از تو می‌خواهم که قضاوت نکنی و بی‌داوری، زندگی را در گُل

آن بپذیری، حیرت خواهی کرد که زندگی در گُل نه خوب است و نه بد راستی تا به حال چند بار دیگران را قضاوت کرده‌ای؟ و آنان را بد شمرده‌ای؟ چرا؟

— تصور کن که الان مُردی، دوست داری روی سنگ قبرت چی بنویسند؟ چرا؟

— زندگی به موسیقی شبیه‌تر است تا به ریاضیات، ریاضیات وابسته به ذهن‌اند و زندگی در ضربان قلبت ابراز وجود می‌کند. تو زندگی را در کدام یافته‌ای؟ چرا؟

— زنده بودن حرکتی افقی از گاهواره ناگور است و زندگی کردن حرکتی عمودی بسوی اوست. آیا تا به حال زنده بودی یا زندگی کردی؟ چرا؟

— دانا آن است که از اشتباهات دیگران می‌آموزد و نادان آن است که از اشتباهات خود می‌آموزند! اکنون تو خود را در شمار کدامیک می‌دانی؟ چرا؟

— خوشبخت کسی است که از دیگران عبرت می‌گیرد و بدبخت کسی است که مایه عبرت دیگران می‌گردد، اکنون تو خود را خوشبخت می‌دانی یا بدبخت؟ چرا؟

— خردمند کسی است که از سر تفصیرات دیگران می‌گذرد، اما اشتباهات خودش را فراموش نمی‌کند، آیا شما خردمندید؟

— اگر همین حالا مرگ شما فرا رسد، بزرگترین تأسف شما چیست؟

— شما در طول تاریخ با دو گروه از انسانها مواجه هستید؛ یک گروه، کارشان تولید ثروت است و گروه دیگر، مصرف‌کننده‌ی این

ثروتند، شما در کدام گروه هستید؟

— جواب این سوال را خیلی فوری بدهید: گل رزی که در زمان حیات به کسی می‌دهید به مراتب بهتر از گل ارکیده‌ای است که روی سنگ قبر او می‌گذارید! حالا چند تا گل رز بدهکاری؟

— چرا با غریبه‌ها تا این اندازه مؤدبانه و باکسانی که آنها را دوست داریم، تا این حد بی ادبانه رفتار می‌کنیم؟

— پروانه اغلب فراموش می‌کند که زمانی کرم بوده است، شما چی؟

— اگر فقط به اندازه گفتن یک جمله به پایان عمر خود وقت داشتید، روی به چه کسی می‌کردی و چه می‌گفتید؟

— هیچ نهالی اگر رشد نکند به درختی تبدیل نمی‌شود، اکنون شما احساس نهال را دارید یا درخت؟

— به این سوال فکر کن و جواب آن را بنویس: اگر قلوه سنگهای ۴ جوی نباشند، ترنم طریناک آب را چگونه می‌شنوی؟

— در حال حاضر در زندگی خود نسبت به چه چیزی شکر گزارید؟ چرا؟

— مسافت میان وضع موجود تا وضع مطلوب یعنی، نقد خویشتن! آیا تا به حال خود را نقد کرده‌اید؟

— تا به حال از ترس حوادث و مشکلات چند بار پشت خداوند قایم شده‌اید؟

— یک داستان:

سه مرد مشغول چیدن آجر بودند.

از اولی پرسیدند: مشغول چه کاری هستی؟

گفت: آجر می‌چینم.

از دومی پرسیدند: برای چه کار می‌کنی؟

گفت: به خاطر پنج دلار.

از سومی پرسیدند: چه کاری می‌کنی؟

گفت: جهت ساختن یک کلیسای جامع کمک می‌کنم.

شما کدامیک از افراد بالا هستید؟ و چه کار می‌کنید؟

— کجا روی؟ از که نالی؟ حجاب تویی! بنده تویی! برکه تویی! آینه

تویی! کجا نگری؟

— شما کدام یک هستید؟ یک آتشفشان یا یک فواره کوچک؟

— روی سنگ قبر (ویلیام جیمز) نوشته‌اند: در اینجا ویلیام آرמידه

است که نهایت تلاش خود را مبذول داشت. روی سنگ قبرش چه

می‌نویسند؟

— یادت باشد: مردم سه گروه‌ه‌اند: یک گروه اتفاقات را بوجود

می‌آورند، یک گروه نظاره‌گرند. بگ گروه می‌پرسند چه شده؟ شما در

کدام گروه قرار دارید؟

— در سارها. اگر چه پرند، اند. ترسی نهنه است و در بازها. اگر چه

در دسترس باشند. عظمتی وجود دارد! شما چه احساسی دارید؟

سار یا باز؟

— اگر نمی‌دانستید که چند ساله‌اید، اکنون خود را چند ساله

می‌پنداشتید؟

— بهترین رابطه‌ای را که هم‌اکنون دارید با چه کسی است؟

— آیا خود را فردی سخاوتمند می‌دانی؟ چرا؟

— تاکنون چند بار با خدای خود خلوت کرده‌ای؟

— آیا تا به حال از خود سوال کرده‌ای، از کجا آمده‌ام؟ موطن حقیقی من کجاست؟

— فکر می‌کنی مهم‌ترین فرقی میان انسان و گوسفند چیست؟

اکنون به آخرین سوال صمیمانه جواب دهید:

آیا تمام این مطالبی را که خوانده‌اید، برایتان اثری داشته؟

چه تغییری کرده‌اید؟

چرا!

تصور می‌کنم برای یافتن جوابی مناسب بهتر است سری به آزمون‌های خودشناسی بزنید!

فصل چهارم

**آزمون‌های خودشناسی!**

## «فهرست آزمون‌های خودشناسی»

- ۵۷۶ ..... شما کی هستید؟
- ۵۸۰ ..... آیا شما آدم فضولی هستید؟
- ۵۸۴ ..... آیا شما خجالتی هستید؟
- ۵۸۹ ..... آیا شما فردی عصبانی هستید؟
- ۵۹۴ ..... چه قدر صبور هستید؟
- ۶۰۰ ..... آیا شما آدم محتاطی هستید؟
- ۶۰۶ ..... آیا شما آدم حدودی هستید؟
- ۶۱۰ ..... چه قدر اعتماد به نفس دارید؟
- ۶۱۸ ..... آیا شما آدم ظاهر بینی هستید؟
- ۶۲۲ ..... آیا شما انسان جاه طلبی هستید؟
- ۶۲۷ ..... شما در آینده زندگی می‌کنید یا در گذشته؟
- ۶۳۲ ..... آیا شما انسان مستغنی هستید؟
- ۶۴۰ ..... در رابطه با همسران، آیا کینه جو هستید؟
- ۶۴۴ ..... هنگام مناظره با دیگران چگونه رفتار می‌کنید؟
- ۶۴۸ ..... شما عاشق کار هستید یا تشریح؟



خود را ارزیابی کنید  
که زندگی بدون ارزیابی هیچ ارزشی ندارد!

خوب من!  
اکنون به پایان مطالب رسیدیم.  
چه خوب است!  
که در این بخش با تست‌های مطرح شده خود را بیازمایی و نقاط  
ضعف خود را بیابی!  
تا در اسرع وقت نسبت به رفع و دفع این نقاط ضعف اقدام نمایی.  
مهربانم!  
سعی کن هنگام جوابگویی به آزمونهای مطرح شده با آرامش و  
صداقت جواب‌های لازم را پاسخ‌گویی.  
بی‌شک بعد از مطالعه نتایج هر آزمون حیرت‌خواهی کرد زیرا روح  
خود را عریان خواهی دید!  
خُب، بریم سراغ آزمون...

## «شما کی هستید؟»

بدون مقدمه به سؤالات آتی پاسخ دهید:

۱- شما و دوستانتان برای تعطیلات آخر هفته، راهی خارج از شهر می‌شوید، برنامه آن روز به دست شما سپرده می‌شود، پیشنهادتان چیست؟

الف: اکنون زمان جشن گرفتن است، همبرگرها را درآورده و وسایل پخت آنها را آماده می‌کنید.

ب: یک روز آرام و بی‌دغدغه را می‌گذرانید و تمام روز را به استراحت می‌پردازید.

ج: فوری لباس ورزشی را می‌پوشید و می‌گویید: چه کسی آماده است تا والیبال بازی کنیم.

۲- دوستانتان شخصیت شما را چگونه توصیف می‌کنند؟

الف: فرزند ته‌تغاری بابا هستید.

ب: اجتماعی و خوش‌مشراب که همیشه برای میهمانی رفتن و میهمانی گرفتن آماده‌اید.

ج: آدمی جدی که بی‌پرده‌گویی نمی‌کند. عاشق هم‌کلاسی‌ها و

همکارانش است و همیشه سعی در کمک کردن به آنها دارد.

۳- بعد از ظهر است و شما باید برای یک ساعت دیگر آماده شوید تا با

نامزدتان شام را بیرون صرف کنید چه چیزی به ذهنتان خطور می‌کند؟

الف: فقط یک ساعت وقت دارید تا حاضر شوید در صورتی

که نه دوش گرفته‌اید نه لباسی انتخاب کرده‌اید و نه تصمیم گرفته‌اید

برای امشب کجا بروید.

ب: اگر عجله کنید. کلاس ورزش خود را نیز از دست

نمی‌دهید، هرچند تنها برای ۱۰ دقیقه باشد.

ج: لحظه‌ای را مجسم می‌کنید که با او بر سر میز مخصوصی

نشسته و در نهایت اشتیاقی راجع به زندگی و آینده خود صحبت

می‌کنید.

۴- امروز جشن تولد همسرتان و در عین حال نخستین سالی است که

این روز را در کنار هم جشن می‌گیرید. قصد دارید آن را چگونه برگزار

کنید؟

الف: به یک گردش دو نفره خارج از شهر می‌روید.

ب: یک کیک زیبای شکلاتی که روی آن نوشته شده «تولدت

مبارک» مناسب این روز خاص است تهیه می‌کنید.

ج: دو بلیت برای سینما، بهترین فیلمی را که همسرتان دوست

دارد و اکنون در حال اکران است. فیلمی که مدتها در انتظارش بوده و

می‌تواند هدیه جالبی باشد.

۵- صمیمی‌ترین دوستان در مورد شما می‌گویند:

الف: هرچند که چهره‌ای جذاب داری اما به نظر من، مدت

زیادی را جلو آینه صرف درست کردن خودت می‌کنی.

ب: تو درست شبیه همه همسن و سالهای خودت هستی دوست داری، گردش کنی، سینما بروی، در تیم ورزش مدرسه شرکت کنی و در شمار لیست مدعوین تمام میهمانی‌ها باشی!

ج: کمی شیطان‌تر از بقیه هستی اما این شیطنت از حد ادب خارج نمی‌شود.

### «ارزیابی تست»

اکنون جواب‌های خود را در جدول آتی منظور فرمایید:

سؤال	الف	ب	ج
۱	۵	۳	۱۰
۲	۳	۵	۱۰
۳	۵	۱۰	۳
۴	۱۰	۳	۵
۵	۵	۱۰	۳

### «تحلیل نتایج تست»

۱- اگر امتیاز شما بین ۳۵ تا ۵۰ می‌باشد: شما آدمی بسیار جدی و در عین حال منطقی و شاد هستید. و به‌رغم آن که ممکن است در بسیاری از برنامه‌های دوستانه شرکت کنید. اما جدیت و برنامه‌ریزی را در هیچ شرایطی فراموش نمی‌کنید. از نظر شما تفریح جای خود را دارد و کار و درس جای خود!

۲- ترجیح می‌دهید در یک روز تعطیل به گرفتاری دوستان برسید تا

این که به استراحت پردازید اما به باد داشته باشید که زندگی کردن برای خود نیز عالمی دارد و بهتر است چندان هم از آن غافل نشوید. جدی و معقول بودن در امور، بسیار خوب است. اما کمی هم با نشاط و بی خیال زندگی کردن مشکل ساز نخواهد شد و زندگی را در کام شما شیرینتر می کند.

اگر امتیاز شما بین ۲۰ تا ۳۵ باشد؛ چنانچه قرار به برگزاری یک میهمانی باشد، مطمئناً شما در رأس لیست مدعوین قرار دارید شما در شمار آن گروه از افرادی هستید که شادی را با اعماق وجود خود حس کرده و دیگران را نیز از آن بی بهره نمی سازید. حتی حرکات دستهای شما، گویای احساس درونتان است به واقع زمانی که شاد هستید دوست دارید دیگران را نیز از این شادی بهره مند سازید. شادیتان مستمر باد!

اگر جمع امتیازات شما کمتر از ۲۰ باشد؛ شما عاشق بی برنامهگی و هرچه پیش آید خوش آید هستید و به نظر شما زندگی بی معناتر از آن است که بخواهید برای کارهای خود برنامه داشته باشید. باید روزها را برای تفریح و استراحت گذاشت و شبها را برای خواب. شما پیرو زندگی زیباست!؛ هستید.

شما به دنبال انجام کارهای راحت و در عین حال پر از تفریح استراحت برای خود هستید شما دارای شخصیتی شیرین، اما از نظر دیگران (لوس) هستید! چون فقط به فکر استراحت و راحتی خود هستید، شما دارای شخصیتی شیرین می باشید ولی لطفاً کمی هم «دگرخواه» باشید با این تفکر می توان راحت و خوش زندگی کرد و بیشتر محبوب و مورد اعتماد دیگران بود!

## «آیا شما آدم فضولی هستید؟»

برای آنکه بدانید شما فضول هستید یا نه به سئوالات آتی با درگزینه‌ها (بله - خیر) جواب دهید.

۱- تصور کنید که صبح خواب مانده‌اید و دیرتان شده است. هنگام خروج از خانه صدای دعوای همسایه را می‌شنوید. آیا می‌ایستید تا ببینید موضوع از چه قرار است؟

بله  
خیر

۲- اگر وارد رستورانی شوید و یکی از درستان را ببینید که با غریبه‌ای آنجا است. آیا کنجکار می‌شوید که غریبه چه کسی است؟

بله  
خیر

۳- با درستان مشغول مکالمه تلفنی هستید که مجبور می‌شوید مدتی منتظر بمانید تا او به مکالمه دیگری پاسخ دهد. وقتی برمی‌گردد از او می‌پرسید که با چه کسی صحبت می‌کرد؟

بله  
خیر

۴- به منزل دوستان رفته‌اید و او برای انجام کاری از اتاق خارج می‌شود. نامه‌ای را روی میز او می‌بینید آیا نگاهی به متن نامه می‌اندازید؟

بله  
خیر

۵- اگر رمز عبور شماره دوستانتان را داشته باشید آیا سری به ایمیل‌های

آنها می زنید؟

بله

خیر

۶- در اتوبوس یا تاکسی نشسته اید و فرد کناری شما مشغول مطالعه روزنامه یا کتابی است در این شرایط چه می کنید؟  
- مستقیماً به آنچه او مطالعه می کند خیره شده و شما هم همراه او مطالعه می کنید.

- گاهی نگاهی دزدکی می کنید تا ببینید او چه چیزی مطالعه می کند.  
- کاملاً بی تفاوت رفتار می کنید.

۷- اگر شما بدانید که یکی از آشنایان رازی دارد. چه می کنید؟

- هر طور شده سعی می کنید سر از کار او در آورید.

- اگر صحبتی درباره آن پیش بیاید، کنجکاو می شوید.

- فکر می کنید راز یک مسأله خصوصی است و ارتباطی به هیچ کس ندارد.

۸- اگر جایی دعوا یا تصادفی شده باشد. آیا نزدیک می شوید تا بدانید موضوع از چه قرار است؟

بله

خیر

۹- آیا معمولاً درباره تیمت و محل خرید دوستانتان پرس و جو می کنید؟

بله

خیر

۱۰- آیا تا به حال کیف دیگران را بدون اجازه شان جست و جو کرده اید؟

بله

خیر

جمع بندی امتیازات:

برای هر جواب بله (۱۰) امتیاز و جواب خیر (۰) امتیاز منظور فرماید.

لطفاً امتیازات خود را جمع کرده و حاصل آن را در ارزیابی آتی  
ملاحظه فرمایید!

ارزیابی خودتان:

اگر جمع امتیازات شما از (۰ تا ۳۰) باشد:

شما اساساً اهل دخالت و فضولی در کار دیگران نیستید و این ویژگی  
امتیاز بزرگی برای شما محسوب می‌شود. مسایل خصوصی دیگران  
برای شما جالب نیست و به خودتان اجازه نمی‌دهید که به مسایل  
خصوصی دیگران وارد شوید.

شما به دیگران احترام می‌گذارید و در مورد مسایلی که به شما ارتباطی  
پیدا نمی‌کند کنجکاوی به خرج نمی‌دهید. دوستان و نزدیکان شما  
به بهانه این ویژگی که در شخصیت شما جاری است به شما اطمینان  
زیادی دارند شما به سبب همین خصلت از احترام و محبوبیت  
شایسته‌ای در اجتماع برخوردار می‌باشید. به شما تبریک می‌گوییم و  
تعالی روحتان را مسئلت داریم.

اگر جمع امتیازات شما از (۳۵ تا ۷۰) باشد:

شما طبیعتاً فرد کنجکاوی هستید، اما تلاش می‌کنید که زیاد در  
کارهای دیگران دخالت نکنید اما گاهی نمی‌توانید این احساس را  
مدیریت و کنترل کنید و گاهی یک فضولی کوچک در امور خصوصی  
دیگران می‌کنید اما خوشبختانه این کار مستمر و همیشگی نیست.

یادتان باشد: زیاده‌روی در کنجکاوی تبدیل به فضولی می‌شود و این  
مهم شما را گاهی دچار دردسر می‌کند و مردم دوست ندارند که کسی



در کارهای خصوصی آنان دخالت کند.  
فراموش نکنید: اگر شما به عنوان فردی فضول در جمع دوستان و  
آشنایانتان معروف نشده‌اید، احتمال این‌که در آینده چنین لقبی  
به شما بدهند، وجود دارد، مراقب باشید!

اگر جمع امتیازات شما از (۷۵ تا ۱۰۰ امتیاز) باشد:  
شما بسیار مشتاق هستید که همه چیز را درباره همه کس بدانید و  
برای این کار هرچه از دستتان بر بیاید انجام می‌دهید. شما از آن گروه  
افراد هستید که همیشه مراقب دیگران هستید، فال‌گوش می‌ایستند و  
حتی بعضی مواقع مستقیماً از دیگران درباره مسایل خصوصی‌شان  
سؤال می‌کنند. روان‌شناسان کنجکاری را (کودکی‌های فضولی  
می‌دانند. به یاد داشته باشید که کنجکاری برای دستیابی به آگاهی  
عالی است. اما فضولی...؟!)

## «آیا شما خجالتی هستید؟»

بدون مقدمه سؤالات را بخوانید و امتیازات منظور شده در جواب‌ها را جمع‌بندی کنید.

۱- وقتی شما در میان یک جمع شروع قرار می‌گیرید چه رفتاری از خود نشان می‌دهید؟

- معمولاً ساکت می‌مانید (۲۰)

- معمولاً پرحرفی می‌کنید (۵)

- معمولاً حرفی برای گفتن پیدا می‌کنید (۱۵)

- معمولاً نظرات مختصری را بیان می‌کنید (۱۰)

۲- وقتی در کلاس درس هستید:

- معمولاً در ردیف عقب می‌نشینید تا پرحرفی کنید (۵)

- معمولاً در گوشه‌ای از کلاس می‌نشینید (۲۰)

- آن قدر حرف می‌زنید تا معلم عصبانی شود (۱۰)

- زمانی که نیاز به کمک دارید صحبت می‌کنید (۱۵)

۳- معمولاً وقت خود را در منزل چگونه می‌گذرانید؟

- معمولاً با تلفن صحبت می‌کنید (۰)

- با اینترنت مشغول می‌شوید (۱۵)
- به موسیقی گوش می‌کنید (۲۵)
- در خصوص مشکلات و مسائلی که پیش آمده صحبت می‌کنید (۵)
- ۴- در انتخاب مدل لباس کدام مورد درباره شما صدق می‌کند؟
  - از میان مدل‌های قدیم و جدید هرچه دوست دارید انتخاب می‌کنید (۱۰)
- هرچیزی که پوشش محسوب شود کافی است (۲۰)
- آخرین مدل روز را می‌خرید (۰)
- معمولاً از آنچه در جامعه مد است پی‌خبر هستید (۱۵)
- ۵- اگر به یک مهمانی دعوت شوید که عده زیادی غریبه حضور دارند:
  - حتماً می‌روید تا با افراد جدید آشنا شوید (۰)
  - مهمانی با حضور آن همه غریبه، هرگز نخواهید رفت (۲۵)
  - شاید بروید. چون بهتر از ماندن در خانه است (۱۰)
- ۶- در کدام یک از موقعیت‌های زیر احساس راحتی بیشتر می‌کنید؟
  - مکان‌های شلوغ و پرجمعیت (۱۱)
  - مکان‌های خلوت (۲۰)
  - مکان‌هایی که به‌جز آشنایان، افراد غریبه در آن نباشند (۱۵)
  - جایی که کاملاً تنها باشید (۲۵)
- ۷- کدام رنگ را از میان رنگ‌های زیر بیشتر دوست دارید؟
  - مشکی (۲۰)
  - خاکستری (۲۵)
  - قرمز (۱۵)
  - آبی (۱۰)

۸- معمولاً هر چند وقت یکبار با خانواده‌تان بیرون می‌روید؟

- خبلی به ندرت (۲۵)

- فقط وقتی قرار باشد به رستوران بروید (۲۰)

- همیشه (۵)

- گاهی اوقات (۱۰)

۹- در میان حیوانات زیر کدامیک را بیشتر دوست دارید؟

- گربه (۲۵)

- سگ (۱۰)

- میمون (۰)

- پرندگان (۵)

۱۰- شما معمولاً در برخورد با دیگران با چه مشخصه‌ای شناخته

می‌شوید؟

- دوستانه و صمیمی (۵)

- خنده‌رو و بشاش (۰)

- سرد و بی تفاوت (۲۰)

- عبوس و گرفته (۲۵)

جمع امتیازات: اکنون امتیازات جواب‌های داده شده را با هم جمع

کنید.

ه‌ارزیابی خود

- اگر جمع امتیازات شما (از ۰ تا ۲۰) باشد:

زندگی شما کاملاً شکل اجتماعی دارد و بدون دیگران و رابطه با آنها

شما تقریباً مریض خواهید شد.

برای شما گذراندن وقت با دیگران یک امر حیاتی محسوب می‌شود و به هیچ وجه دوست ندارید تنها باشید.

شما، بودن در جاهای شلوغ را بسیار دوست دارید و در هر جمعیتی که قرار بگیرید آن قدر شلوغ می‌کنید که توجه همه حاضرین را جلب خواهید کرد. شما به افسردگی کاملاً مصونیت دارید و این یک خبر خوب برای شماست.

برایتان روزهایی سرشار از شادی آرزو می‌کنیم.

.. اگر جمع امتیازات شما (از ۴۵ تا ۱۰۰) باشد:

به نظر می‌رسد زندگی اجتماعی برای شما در درجه اول اهمیت قرار ندارد، البته به این معنی نیست که شما از مردم متنفرید. فقط دوست ندارید همیشه و همه جا در اطرافتان پر از افراد غریبه باشد و ترجیح می‌دهید حتی در شرایطی که این غریبه‌ها حضور دارند فاصله‌تان با آنها حفظ شود.

اما در مجموع، بودن با دیگران و در میان جمع بودن را به تنهایی ترجیح می‌دهید. هرچند گاهی عکس این موضوع اتفاق می‌افتد اما سعی کنید از جاده اعتدال خارج نشوید.

اگر جمع امتیازات شما از (۱۰۵ تا ۱۷۵) باشد:

شما علاقه چندانی به دیگران و ارتباط داشتن با آنها ندارید. شما هنوز به مرحله جامعه‌گریزی نرسیده‌اید ولی به نظر می‌رسد فاصله چندان زیادی با آن ندارید. شما علاقه زیادی به جمع ندارید و بودن با دیگران برایتان کسالت بار است اگر این روش ادامه پیدا می‌کند

می‌تواند در نهایت منجر به انزوای کامل اجتماعی برای شما شود که به هیچ وجه وضعیت مناسبی نیست.

سعی کنید اول خود و بعد دیگران را ببخشید آن گاه شاهد خواهید بود که چقدر راحت می‌توانید در جامعه و در جمع دیگران حضور پیدا کنید و لذت ببرید.

اگر جمع امتیازات شما از (۱۸۰ تا ۳۳۵) باشد:

به شما تسلیم می‌گوییم!!

شما به طور کامل از جامعه و رفتارهای جمعی و بودن با دیگران بیزار هستید. اغلب اوقات در اتاق درسته خوردتان مشغول هستید و با نخیلات خود سرگرم گشت و گوه‌های بی حاصل می‌باشید.

مفاهیمی چون مهمانی، گردش و تفریح با دوستان و خانواده برای شما مفاهیمی غریب و بیگانه و نامفهوم هستند.

تنهایی بیگانه دلمشغولی عزیز شما می‌باشد حال اگر این تنهایی منجر به خودآگاهی شما گردد باز هم بد نیست ولی اگر هر روز به گرداب غریبی و دوری از اجتماع فرو روید به راستی و به سرعت باید فکری برای خود کنید.

پس زود بجنبید که فردا بسیار دیر است!

## «آیا فردی عصبانی هستید؟»

بدون مقدمه به سوالات آتی پاسخ دهید.

۱- اگر آسانسوری را که به انتظار ایستاده‌اید در طبقه‌ای به مدت طواری توقف کند، آیا عصبانی می‌شوید؟

بله                      خیر

۲- آیا در صف خرید نان افراد جلوی خودتان را کنترل می‌کنید؟

بله                      خیر

۳- آیا بارها و بارها از یادآوری حوادث تلخ گذشته آزرده‌خاطر می‌شوید؟

بله                      خیر

۴- آیا در برخورد با کوچکترین ناملایمات روز، به‌سادگی از کوره در می‌روید؟

بله                      خیر

۵- آیا اغلب از نادانی دیگران آزرده می‌شوید؟

بله                      خیر

۶- اگر دوستان در ساعت مقرر ملاقات حاضر نشد، دوست دارید سرش داد بکشید؟

بله                      خیر

۷- آیا دوستان نزدیک خود را به این بهانه که انتظارات شما را برنیاورده اند ترک می‌کنید؟

بله  
خیر

۸- اگر آرایشگرتان موهایتان را خیلی کوتاه کند، تا چند روز عصبانی هستید؟

بله  
خیر

۹- آیا هرگز به حدی عصبانی شده‌اید که کسی را کتک زده باشید؟

بله  
خیر

۱۰- آیا اگر تعمیرکار اشتباهی کرد، شما یقین حاصل می‌کنید که قصد تقلب داشته است؟

بله  
خیر

۱۱- آیا اگر در ترانیک کسی جلوی شما را سد کرد، چراغها را روشن می‌کنید و بوق می‌زنید؟

بله  
خیر

۱۲- آیا از این که غالباً دنبال جوراب خود بگردید عصبانی می‌شوید؟

بله  
خیر

۱۳- آیا از این که غالباً اطرافیان‌تان حرف شما را نمی‌فهمند عصبانی می‌شوید؟

بله  
خیر

۱۴- آیا می‌توانید علی‌رغم میل باطنی خود دقایقی بدسخنان کسی که او را قبول ندارید گوش کنید؟

بله  
خیر



آیا فردی عصبانی هستید؟ مگر ۵۹۱

۱۵- آیا می‌توانید یک بحث را تا دقایقی طولانی با آرامش ادامه دهید؟

بله  
خیر

۱۶- آیا از این‌که مجبور باشید برای هر عمل خود به پدر و مادر یا همسر خود توضیح دهید عصبانی می‌شوید؟

بله  
خیر

۱۷- آیا غالباً از این‌که دیر به محل کار یا تحصیل خود می‌رسید، عصبانی می‌شوید؟

بله  
خیر

۱۸- آیا گاهی غمگین هستید و نزدیکان بدون توجه به شما شادی می‌کنند، عصبانی می‌شوید؟

بله  
خیر

۱۹- آیا از این‌که مجبور شوید کاری را نیمه‌تمام رها کنید عصبانی می‌شوید؟

بله  
خیر

۲۰- آیا فکر می‌کنید عصبانیت و خشم آخرین چاره‌ی کار است؟

بله  
خیر

جمع‌بندی امتیازات آزمون:

اکنون به هر جواب (بله) یک نمره و به هر جواب (خیر) صفر بدهید.

اکنون به ارزیابی خودتان پردازید:

اگر جمع امتیازات شما از (۱ تا ۱۰) باشد: نگران نباشید اعتدال در رفتار

شما جاری است و شما به خوبی قادر به کنترل عواطف و احساسات

خود می‌باشید.

مطمئن باشید اگر به همین نحو احساسات خود را مدیریت کنید یقیناً در زندگی فرداهای خود موفق خواهید شد زیرا یکی از رموز موفقیت کنترل احساسات می‌باشد برایتان روزهای سبزی را می‌طلبیم.

اگر جمع امتیازات شما از (۱۰ تا ۱۵) می‌باشد:

هنوز جای نگرانی نیست زیرا شما در مرز در بی‌نهایت خوب و بد ایستاده‌اید با کمی تفکر و اندیشه در امور می‌توانید عنان احساسات لجام‌گسیخته خود را به دست بگیرید.

برای دستیابی به این مهم این مسئله را بدانید که آدمها مجموعه‌ای از صفاتی هستند که شاید به نظر ما خیلی مقبول نباشد اما یادتان باشد که برای شاد زیستن یک کار لازم است، آدمها را همان‌طور که هستند بپذیرید. و فراموش نکنید که عصبانیت و خشم حلال مشکلات نیست بلکه خود عامل بسیار مهمی در به وجود آمدن مشکلات جدید می‌باشد.

اگر جمع امتیازات شما از (۱۵ تا ۲۰) می‌باشد:

چرا فکر می‌کنید که عصبانیت تنها راه حل است؟

باور کنید که پایان خشم چیزی جز خجالت نیست! شما که بارها این مهم را آزمایش کرده‌اید چرا دوباره؟!

این مطلب را فراموش نکنید که رمز موفقیت در زندگی «مدیریت احساس» می‌باشد پس، از هم‌اکنون کمر همت ببندید و با نوشیدن یک جرعه «انغماض» معضلات و مشکلات را با آرامش بیشتری حل

کنید.

مطمئن باشید: عصبانیت آخرین راه حل نیست!  
نگذارید که توسن خشم شما را به‌وادى نابودى بکشاند و سعی کنید  
با تأمل و تفکر همچون سوارکاری کارآزموده اسب خشم را به‌تمکین  
خود درآورده و با آرامش و تانی از روی موانع زندگى بگذرید.  
بودا معتقد است، هرگاه عصبانى شدی و قصد کاری را داری از ۱۰ تا  
۱ به‌طور معکوس بشمار آن‌گاه براساس خشم خود عمل کن!  
علی علیه‌السلام معتقد است: وقتی عصبانى هستی، سکوت کن، زیرا  
خشم کلید همه‌ی بدی‌ها است!

برایتان روزهای سرشار از آرامش می‌طلبیم!

## «چه قدر صبور هستید؟»

در این تست برای تعیین میزان تحمل و صبور، شما بیست و چهار سؤال تهیه شده که جواب آن را با: «هیچ»، «کمی»، «زیاد»، «خیلی زیاد» بدهید.

۱- نیمه شب با صدای گریه کودک همسایه از خواب بیدار شوید خیلی ناراحت می‌شوید؟

خیر                      کمی                      بله                      زیاد

۲- آیا گوش دادن به سخنان مردمی که نقطه نظراتشان کاملاً با نظرات و عقاید شما مغایرت دارد برایتان مشکل است؟

خیر                      کمی                      بله                      زیاد

۳- آیا معتقدید که به زنان نباید اجازه داد که خلبانی هواپیماهای مسافربری را به عهده بگیرند؟

خیر                      کمی                      بله                      زیاد

۴- اگر مدیر امور اداری سازمانی بودید، به افرادی که سابقه زندان داشتند اجازه استخدام نمی‌دادید؟

خیر                      کمی                      بله                      زیاد

۵- اگر مدیر یک تئاتر بودید به مشتریانی که شب افتتاح با تی شرت و شلوار جین می آمدند اجازه ورود نمی دادید؟

خیر کمی بله زیاد

۶- آیا معتقدید که بچه های نافرمان باید همیشه مجازات شوند تا اطاعت و فرمانبرداری را یاد بگیرند؟

خیر کمی بله زیاد

۷- آیا فکر می کنید تمام مویندهای امروزی و اخراجی های مدارس باید دو سال خدمت اضافی سربازی انجام دهند؟

خیر کمی بله زیاد

۸- آیا معتقدید که تمام گروه های سیاسی تندرو باید از فعالیت منع شوند زیرا در جامعه تنش ایجاد می کنند؟

خیر کمی بله زیاد

۹- به نظر شما فقط آنهایی که سخت کار می کنند حق دریافت حقوق های کلان را دارند؟

خیر کمی بله زیاد

۱۰- آیا بانوآوری ها با بدبینی و تردید روبرو می شوید؟

خیر کمی بله زیاد

۱۱- در صورت امکان از صحبت با افرادی که با شما هم عقیده نیستند اجتناب می کنید؟

خیر کمی بله زیاد

۱۲- آیا فوتبال زنان را تأیید می کنید؟

خیر کمی بله زیاد

۱۳- آیا معتقدید که کارگران خارجی نباید از حقوق مساوی با شهروندان آن کشور برخوردار باشند؟

خیر                      کمی                      بله                      زیاد

۱۴- آیا تصور می‌کنید که مردمان مسن نباید لباسهای مدرن بپوشند؟

خیر                      کمی                      بله                      زیاد

۱۵- آیا به ازدواجهای در سنین پایین اعتقاد دارید؟

خیر                      کمی                      بله                      زیاد

۱۶- آیا معتقدید که نگهداری سگ و گربه در آپارتمانها باید ممنوع گردد؟

خیر                      کمی                      بله                      زیاد

۱۷- اگر مدیر یک شرکت بودید از کارکنان خود همواره کارایی زیاد و وفاداری را توقع داشتید؟

خیر                      کمی                      بله                      زیاد

۱۸- آیا با این مثل که «هرکه یک بار دزدی کرد همیشه دزدی می‌کند» موافق هستید؟

خیر                      کمی                      بله                      زیاد

۱۹- آیا معتقدید که ورزشکاران برجسته در رقابتهای مهم باید در بالاترین فرم خود حاضر شوند؟

خیر                      کمی                      بله                      زیاد

۲۰- آیا در مواجهه با مدهای عجیب و غریب فقط سر خود را به علامت شگفتی تکان می‌دهید؟

خیر                      کمی                      بله                      زیاد

۲۱- آیا معتقدید که هنگام برنامه‌ریزی برای تعطیلات، نیازی به در نظر گرفتن خواسته‌های بچه‌های کوچک نیست؟

خیر      کمی      بله      زیاد

۲۲- آیا معتقدید که زنان نباید مثل مردان رانندگی کنند؟

خیر      کمی      بله      زیاد

۲۳- آیا معتقدید که جایگاه تمام معنادان در زندان است؟

خیر      کمی      بله      زیاد

۲۴- آیا فقط با اکراه است که نظرات غیر موافق با عقیده خود را پذیرا می‌شوید؟

خیر      کمی      بله      زیاد

### «ارزیابی تست»

حال به پاسخ‌های داده شده به شرح آتی امتیاز بدهید:

خیر (۰)      کمی (۳)      بله (۵)      زیاد (۶)

اکنون جمع امتیازات خود را در جدول آتی منظور فرمایید:

میزان صبوری و تحمل	۱۶-۱۲ سال	۲۱-۱۷ سال	۳۰-۲۲ سال	۳۰ سال به بالا
خیلی قوی	۰-۱۰	۰-۱۳	۰-۹	۰-۱۵
قوی	۱۱-۱۲	۱۴-۱۶	۱۰-۱۵	۱۶-۳۱
متوسط قوی	۱۳-۲۹	۱۷-۳۰	۱۶-۳۲	۳۲-۵۰
متوسط ضعیف	۳۰-۶۲	۳۱-۴۹	۲۳-۴۸	۵۱-۶۰
ضعیف	۶۳-۱۴۴	۵۰-۱۴۴	۴۹-۱۴۴	۶۱-۱۴۴

## «تحلیل نتیجه تست»

خیلی قوی: تبریک می‌گوییم! شما انسانی بسیار صبور و متحمل می‌باشید. برای شما تفاوتی ندارد که دیگران با شما هم عقیده باشند یا نباشند ضمن آن که به راحتی قادر هستید با افکار نو و جدید مواجه شوید این ویژگی کلید نیمی از پیروزی‌های شما در زندگی می‌باشد. قوی: شما از افراد زیادی که در گروه سنی شما هستند سازگارتر و انعطاف‌پذیرتر می‌باشید این موهبت بزرگی است که خود شما آن را کسب کرده‌اید و هر روز آن را رشد می‌دهید.

شما از پیش‌داوری‌ها و تعصبات و قضاوت‌های بی‌مورد کاملاً به‌دور می‌باشید و این یکی از صفات برجسته و شاخص در وجود هر انسان آگاه می‌باشد!

متوسط قوی: میزان تحمل و صبوری شما متعادل و عادی می‌باشد شما در مواجهه با مشکلات و مایله ناگهانی خیلی خوب برخورد می‌کنید و می‌توانید از خیلی از افرادی که در این مواقع خود را می‌بازند، بهتر عمل کنید. مطمئن باشید اگر این خصلت را در خود تقویت کنید کلید گشایش سختی‌ها در دستان شماست!

متوسط ضعیف: شما تا حدودی صبور و متحمل می‌باشید اما گاهی عنان احساس خود را از دست می‌دهید.

شما به سختی می‌توانید نظرات و عقاید مخالف خود را پذیرا باشید و روحیه‌ای نسبتاً شکاک و بدبین دارید.

اما اگر کمی تلاش کنید می‌توانید به مرحله‌ی مطلوب و شایسته‌ای دست یابید!

ضعیف: متأسفانه! میزان تحمل و صبر شما بسیار ضعیف می‌باشد.



چندر صبر رہتید؟ ۵۹۹

شما ہرگز قادر نہ خواہید بود کہ نقطہ نظرات دیگران بپذیرید و  
ناخواستہ از این بابت بسیار رنج می برید.

شما بیش از پیش شکاک و بدبین ہستید و این ویژگی برای شما  
نقطہ ضعف بزرگی محسوب می گردد.

باور کنید کہ صبر کلید گشایش و سختی ہاست پس بیاموزید تا  
صبور شوید!

## «آیا شما آدم محتاطی هستید؟»

لطفاً به ۲۳ سؤال آتی با واژگان «بله - خیر - نمی دانم» جواب دهید.

۱- در یک برنامه ریزی آخر هفته - در فصل زمستان - تصمیم می گیرید که با اتومبیل خود به سفر بروید. ناگهان وضعیت تغییر کرده و جاده ها را برف می پوشاند. آیا با این وجود برنامه قبلی خود را انجام می دهید؟

بله                      خیر                      نمی دانم

۲- آیا معتقدید که بودن آموزش عملی و صرفاً با آموزش شفاهی می توان یک گلایدر را به پرواز درآورد؟

بله                      خیر                      نمی دانم

۳- آیا تصور می کنید بدون نرده های حفاظتی می توانید به بالای برج ایفل صعود کنید؟

بله                      خیر                      نمی دانم

۴- اگر در یک مسابقه تیراندازی «دارت» برنده شوید باز هم به بازی ادامه می دهید یا از بازی دست می کشید؟

بله                      خیر                      نمی دانم

۵- آیا فکر می کنید می شود از شوار و ریش تراش در حمام استفاده کرد؟

بله                      خیر                      نمی دانم

۶- اگر ماشین داشتید آیا فقط برای تعمیرات اساسی و ضروری به توقفگاه مراجعه می کردید؟

بله                      خیر                      نمی دانم

۷- آیا وقتی وضعیت دید بسیار بدی دارید به رانندگی ادامه می دهید؟

بله                      خیر                      نمی دانم

۸- اگر بالنی شما را به صورت «رایگان» بر فراز کوه آلپ ببرد آیا سوار آن بالن می شوید؟

بله                      خیر                      نمی دانم

۹- آیا به یک شیر نر که تحت تأثیر داروهای بی حسی باشد دست می زنید؟

بله                      خیر                      نمی دانم

۱۰- آیا فکر می کنید کشیدن سیگار در رختخواب خطرناک است؟

بله                      خیر                      نمی دانم

۱۱- در بازی های دوستانه، آیا شرطی بازی کردن را دوست دارید؟

بله                      خیر                      نمی دانم

۱۲- آیا در فعالیت خطرناکی شرکت کرده اید که جاذبه آن برایتان فقط هیجان بوده است؟

بله                      خیر                      نمی دانم

۱۳- آیا در هنگام رانندگی، یک مسیر میان بر را با وجود آشنا نبودن به جاده و فقط برای زود رسیدن انتخاب می کنید؟

بله                      خیر                      نمی دانم

۱۴- اگر به فن شنا آشنا نباشید و در صورتی که کسی مبلغ قابل توجهی

به شما بدهد آیا حاضرید از تخته‌ی دایو ۲ متری شیرجه بروید؟

بله                      خیر                      نمی‌دانم

۱۵- آیا اجازه می‌دهید وقتی کسی در خانه نیست ماشین لباسشویی‌تان روشن باشد؟

بله                      خیر                      نمی‌دانم

۱۶- آیا وجود کپسول آتش‌نشانی در منزل را غیر ضروری می‌دانید؟

بله                      خیر                      نمی‌دانم

۱۷- آیا معاینات پزشکی سالانه را غیر ضروری می‌دانید؟

بله                      خیر                      نمی‌دانم

۱۸- آیا رقتی که چراغ عابر پیاده فرمز است به همراه یک کودک از عرض خیابان عبور می‌کند؟

بله                      خیر                      نمی‌دانم

۱۹- آیا با استفاده از کمربند ایمنی در هنگام رانندگی موافق هستید؟

بله                      خیر                      نمی‌دانم

۲۰- آیا شما اساساً راهنمایی‌ها و دستورالعمل‌ها را - در هر موردی - می‌خوانید؟

بله                      خیر                      نمی‌دانم

۲۱- آیا هنگام ترافیک شدید در جاده وقتی که عجله داشتید باشید در رفتار شما تغییری حاصل می‌شود؟

بله                      خیر                      نمی‌دانم

۲۲- قصد دارید برای یکی از دوستانتان پیراهنی بخرید، ولی اندازه‌ی یقه‌ی آن را نمی‌دانید آیا باز هم پیراهن را می‌خرید؟

بله                      خیر                      نمی‌دانم



دیگران آن قدر جانب احتیاط را می‌گیرید که گاه تبدیل به شک و بدگمانی می‌گردد. این را بدانید که احتیاط خوب است ولی افراط در آن تبدیل به ترس می‌گردد سعی کنید با اعتدال و میانه‌روی بیشتری با این احساس خود برخورد کنید.

قوی: شما محتاط‌تر از خیلی از مردم که در گروه سنی شما قرار دارند هستید، تا حد امکان سعی دارید از خطر پرهیزید و همواره جانب احتیاط را رعایت می‌کنید و همین احساس باعث شده که شما منزوی بشوید. البته احتیاط و محتاط بودن در نوع خودش بسیار خوب است ولی اگر هر ترس و بدگمانی خود را، احتیاط نامیم!

متوسط قوی: میزان احتیاط کاری شما در حالت طبیعی قرار دارد و این صفت بسیار خوبی است زیرا رعایت اعتدال در این امور بسیار خوب است شما از صفت شجاعت و احتیاط به‌طور نسبی برخوردار هستید و این عامل موفقیت‌های بزرگ در زندگی‌تان خواهد شد.

متوسط ضعیف: احساس ریسک‌پذیری در شما وجود دارد و در این راستا می‌توان شما را کمی بی‌احتیاط خواند.

آگاه باشید که صفت احتیاط در مواجه شدن با مسایل و مشکلات زندگی بسیار کارآمد و سرنوشت‌ساز می‌باشد.

پس در انجام هر امری ابتداء به‌حاصل و نتیجه آن فکر کنید و این را بدانید که بدون فکر، عمل کردن شجاعت نیست!

ضعیف: خوش‌بینی، ریسک‌پذیری، روحیه‌ی شاد و بی‌خیالتان ممکن است امتیازهایی برایتان به‌بار آورد ولی مراقب باشید که همه چیز و همه کس آن‌طور که تصور می‌کنید، نیست.

ریسک‌پذیری اگر با آینده‌نگری توأم باشد نقش بسیار مهم و

آیاتنا آدم مناظن هنبذ؟ مکر ۶۰۵

کلیدی در زندگی خواهد داشت.

این مهم را فراموش نکنید که احتیاط و عاقبت نگری شرط عقل

است. به قول مولانا:

از پس هر گریه آخر خنده‌ای است

مرد آخر بین مبارک بنده‌ای است

## «آیا شما آدم حسودی هستید؟»

این تست به منظور آشنایی شما با میزان حس حسادتی که در وجودتان است تهیه شده است. لطفاً به سؤالات آتی با سه گزینه الف، ب، ج، جواب دهید.

۱- دوستان با همان شلوار جینی که شما تمام تابستان را صرف پس انداز کردن پولتان برای خرید آن کرده‌اید راهی مدرسه شده است. مطمئن هستید که مادرش آن را برایش خریده است شما چه می‌کنید:

الف: یک نمایش جلوی درستانان راه می‌اندازید و به او می‌گویید: که تا چه حد بچه ننه و لوس است!

ب: به او می‌گویید که از این شلوار خوششان آمده اما پس از آن رفتار بدی با او خواهید داشت چرا که او می‌داند شما برای نخستین بار این شلوار را دیده و پسندیده بودید.

ج: بسیار خوشحال می‌شوید و عصر به فروشگاه می‌روید تا یک شلوار بهتر بخرید.

۲- همان طور که با همسرتان در پارک مشغول قدم زدن هستید ناگهان



همسرتان با یکی از دوستان دوران دانشگاهش برمی‌خورد و با او شروع به خوش و بش می‌کند. شما چه می‌کنید؟

الف: با او دوست می‌شوید و به او حسادت نمی‌کنید چون دلیلی برای این کار نمی‌بینید.

ب: به طرف همسرتان رفته و با او شروع به صحبت کرده و وجود دوستش را نادیده می‌گیرید.

ج: خیلی خونسرد و در کمال شادی او را پذیرفته و به منزل دعوت می‌کنید.

۳- در اعیاد مختلف و یا جشن تولدها، همیشه به دنبال آن هستید که شما و یا خواهر یا برادرتان هر کدام چقدر هدیه گرفتید؟

الف: ما همیشه در ذهن خود این مسایل را مرور می‌کنیم اما والدین ما هیچ‌گاه بین ما فرق نمی‌گذارند چون اخلاق ما را می‌دانند.

ب: نه!، اما سال گذشته من کمترین هدایا را گرفتم.

ج: نه!، همه چیز خوب است و کسی در مورد این مسایل سخت نمی‌گیرد.

۴- شما برای گرفتن یک پست خوب در تیم فوتبال مدرسه، با یک نفر دیگر در رقابت هستید. او سرانجام موفق می‌شود با یک حرکت جالب این موفقیت را به دست آورد عکس‌العمل شما چیست؟

الف: می‌فهمید که او بازیکن بهتری است و در نتیجه به تصمیم مربی خود احترام می‌گذارید.

ب: به سختی می‌جنگید. یک نفر - در وجودتان - می‌گوید: اگر نمی‌توانی رقیب را کنار بزنی، سعی کن به او صدمه بزنی.

ج: تیم را ترک می‌کنید، شما بهترین هستید و این را می‌دانید. حتماً

مربی با شما دشمنی دارد.

۵- بهترین دوستان از این که در امتحان ریاضی (الف) گرفته است بسیار هیجان زده است ولی شما در همان درس (ب) گرفته‌اید وقتی از شما راجع به امتحان می‌پرسد، پاسخ شما چیست؟

الف: او سوالی نخواهد کرد، زیرا می‌داند که شما دوست ندارید نمرات خود را با دیگران مقایسه کنید.

ب: به او می‌گویید: (ب) گرفته‌ام ولی به این نمره افتخار می‌کنم چون از ترم قبل بهتر شده است.

ج: به او می‌گویید: (الف) گرفته‌اید و از این که همیشه او از شما برتر است به شدت عصبانی هستید.

### «ارزیابی تست»

اکنون جواب‌های خود را در جدول آتی منظور فرمایید:

سؤال	الف	ب	ج
۱	۱۰	۵	۳
۲	۵	۱۰	۳
۳	۱۰	۵	۳
۴	۳	۵	۱۰
۵	۵	۳	۱۰

### «تحلیل نتایج تست»

اگر امتیاز شما بین ۳۵ تا ۵۰ باشد: حسادت، حس بسیار قوی در

شما است. به عبارتی شما بسیار حسود هستید و تقریباً هیچ کس و هیچ چیز را به غیر از خود نمی‌توانید ببینید. و این بدترین نوع تحلیل در مورد دیگران است. شما هیچ‌گاه از زندگی لذت نمی‌برید چرا که همیشه در انتظار عکس‌العمل دیگران هستید. به یاد داشته باشید یک فرد حسود در درجه اول باید خود را ناراحت کند تا بتواند دیگران را ناراحت کند. شما خیلی زود پیر می‌شوید. به اعصاب خود مسلط باشید و این فکر را در ذهن خود پی‌رور کنید که دیگران هم می‌توانند جایگاهی بهتر از شما کسب کنند.

اگر جمع امتیازات بین ۲۰ تا ۳۵ باشد: شما می‌توانید فردی حسود باشید اما همیشه در چنین مواقعی اجازه دهید که احساسات شما کاملاً جایگزین احساسات قبلی شوند و سپس عمل متقابل را انجام دهید و با از آنجایی که حسادت همیشه بر پایه‌ی درک نادرست از موضوعی استوار است باید از یک دوست فهیم کمک فکری بخواهید.

اگر جمع امتیازات زیر ۲۰ باشد: زندگی به کام شماست. هیچ چیز نمی‌تواند مانع رفتار و کردار درست شما بشود. شما تقریباً با حسی به نام حسادت بیگانه‌اید و سعی می‌کنید آن را به زندگی خود راه ندهید چون می‌دانید که زندگی شما را ویران خواهد کرد. به شما باید تبریک گفت. دوستان از مشورت و همفکری بدون غرض شما لذت می‌برند و شما گل سرسبد تمام مجالس دوستانه هستید!

## «چه قدر اعتماد به نفس دارید؟»

در کمال آرامش - با صراحت و صداقت لازم و شتابناک جواب دهید. یعنی با عقلتان جواب ندهید، خیلی فوری و با احساساتان جواب دهید!

- ۱- دلت می‌خواهد دیگران تو را تشویق کنند؟  
هرگز      به ندرت      گاهی      غالباً      خیلی زیاد
- ۲- فکر می‌کنی شغل تو بیش از حد سخت و توان فرسا است؟  
هرگز      به ندرت      گاهی      غالباً      خیلی زیاد
- ۳- آیا درباره‌ی آینده‌ات احساس نگرانی می‌کنی؟  
هرگز      به ندرت      گاهی      غالباً      خیلی زیاد
- ۴- فکر می‌کنی بسیاری از مردم تو را درست دارند؟  
هرگز      به ندرت      گاهی      غالباً      خیلی زیاد
- ۵- احساس می‌کنی که انرژی و ابتکار عمل کمتری از دیگران داری؟  
هرگز      به ندرت      گاهی      غالباً      خیلی زیاد
- ۶- فکر می‌کنی که تمامی امیال و افکار تو طبیعی و عادی هستند؟  
هرگز      به ندرت      گاهی      غالباً      خیلی زیاد

- ۷- آیا از این که مورد تمسخر واقع بشی می ترسی؟  
مرکز به ندرت گاهی غالباً خیلی زیاد
- ۸- آیا فکر می کنی دیگران از تو زیبا ترند؟  
مرکز به ندرت گاهی غالباً خیلی زیاد
- ۹- آیا از سخنرانی در مقابل دیگران می ترسی؟  
مرکز به ندرت گاهی غالباً خیلی زیاد
- ۱۰- فکر می کنی غالب کارهایی را که به آنها می پردازي نتایج اشتباهی دارند؟  
مرکز به ندرت گاهی غالباً خیلی زیاد
- ۱۱- تا حال از خودت پرسیدی که کاش می توانستی با دیگران به گونه ای دلپذیر صحبت کنی؟  
مرکز به ندرت گاهی غالباً خیلی زیاد
- ۱۲- آیا تاکنون به این مسأله فکر کردی که ای کاش اعتماد بنفس بیشتری داشتی؟  
مرکز به ندرت گاهی غالباً خیلی زیاد
- ۱۳- آیا فکر می کنی که بیش از حد متواضع و فروتن هستی؟  
مرکز به ندرت گاهی غالباً خیلی زیاد
- ۱۴- آیا خود را آدم مغروری می دانی؟  
مرکز به ندرت گاهی غالباً خیلی زیاد
- ۱۵- تاکنون به این موضوع فکر کردی که چگونه می توانی اطمینان بیشتر مردم را جذب کنی؟  
مرکز به ندرت گاهی غالباً خیلی زیاد

- ۱۶- فکر می‌کنی بیشتر اطرافیان‌ت نظر مساعدی راجع به تو ندارند؟  
 هرگز به ندرت گاهی غالباً خیلی زیاد
- ۱۷- آیا فکر می‌کنی کسی را نداری تا بتوانی با او دردل کنی؟  
 هرگز به ندرت گاهی غالباً خیلی زیاد
- ۱۸- آیا تصور می‌کنی که اطرافیان‌ت بیش از حد از تو انتظار دارند؟  
 هرگز به ندرت گاهی غالباً خیلی زیاد
- ۱۹- فکر می‌کنی که دوستان و اطرافیان‌ت توجه کافی به دستاوردهای تو ندارند؟  
 هرگز به ندرت گاهی غالباً خیلی زیاد
- ۲۰- آیا به سادگی شرمنده و خجالت‌زده می‌شوی؟  
 هرگز به ندرت گاهی غالباً خیلی زیاد
- ۲۱- آیا احساس می‌کنی که اکثر مردم تو را درک نمی‌کنند؟  
 هرگز به ندرت گاهی غالباً خیلی زیاد
- ۲۲- آیا در پیرامون خود غالباً احساس امنیت نمی‌کنی؟  
 هرگز به ندرت گاهی غالباً خیلی زیاد
- ۲۳- آیا غالباً بدون دلیل احساس نگرانی می‌کنی؟  
 هرگز به ندرت گاهی غالباً خیلی زیاد
- ۲۴- آیا وقتی وارد اتاقی می‌شوی که جمعی در آن هستند احساس ناراحتی می‌کنی؟  
 هرگز به ندرت گاهی غالباً خیلی زیاد
- ۲۵- آیا فکر می‌کنی که مردم پشت تو حرف می‌زنند؟  
 هرگز به ندرت گاهی غالباً خیلی زیاد

۲۶- آیا معمولاً احساس آرامش نمی‌کنی؟

هرگز به ندرت گاهی غالباً خیلی زیاد

۲۷- فکر می‌کنی که دیگران هر چیزی را بهتر و آسان‌تر از تو دری می‌کنند؟

هرگز به ندرت گاهی غالباً خیلی زیاد

۲۸- آیا غالباً فکر می‌کنی حادثه‌ی ناگواری برای تو در پیش است؟

هرگز به ندرت گاهی غالباً خیلی زیاد

۲۹- آیا غالباً در مورد نحوه‌ی رفتار دیگران نسبت به خودت فکر می‌کنی؟

هرگز به ندرت گاهی غالباً خیلی زیاد

۳۰- آیا گاهی با خود می‌اندیشی که ای کاش اجتماعی‌تر و خونگرم‌تر بودی؟

هرگز به ندرت گاهی غالباً خیلی زیاد

۳۱- آیا فقط در بحث‌هایی شرکت می‌کنی که از صحت گفته‌های خود اطمینان داشته باشی؟

هرگز به ندرت گاهی غالباً خیلی زیاد

۳۲- آیا درباره‌ی آنچه که جامعه از تو انتظار دارد فکر می‌کنی؟

هرگز به ندرت گاهی غالباً خیلی زیاد

### ارزیابی

حالا به ترتیب به جوابهای: هرگز (۰) و به ندرت (۱) و گاهی (۲) و غالباً (۳) و خیلی زیاد (۴) ارقام مذکور را به عنوان امتیاز منظور و بعد از جمع زدن نمرات فوق با توجه به میزان سن آن در جدول قرار دهید

و حاصل را ببینید.

درجه اعتماد به نفس	سال ۱۶-۱۴	سال ۲۱-۱۷	سال ۳۰-۲۲	۳۰ سال به بالا
خیلی قوی	۰-۸	۰-۲۰	۰-۱۲	۰-۱۰
قوی	۹-۱۷	۲۱-۳۶	۱۳-۲۰	۱۶-۲۹
متوسط قوی	۱۸-۳۳	۳۷-۴۴	۲۶-۴۰	۳۰-۴۶
متوسط ضعیف	۳۴-۵۴	۴۵-۶۹	۴۱-۵۹	۴۷-۶۶
ضعیف	۵۵-۱۲۸	۷۰-۱۲۸	۶۰-۱۲۸	۶۷-۱۲۸

### «تخلیل نتیجه تست»

خیلی قوی: تبریک می‌گویم! اعتماد به نفس شما عالی است شما نه احساس حقارت دارید. نه از آینده هراسی دارید. نه نگران رفتار دیگران هستید. مطمئن باشید با این شرایط دست به هر کاری بزنید موفق خواهید شد!

قوی: میزان اعتماد به نفس شما خوب است، شما غالباً از شروع انجام کار وحشت و هراسی به دل راه نمی‌دهید، از آموختن و پژوهش خواستن هراسی ندارید، غالباً نگران رفتار دیگران نسبت به خودتان نیستید ولی نباید از تلاش برای بهتر شدن دست برداری!

متوسط قوی: در این شرایط وضعیت اعتماد به نفس شما به طور نسبی خوب است جای نگرانی نیست ولی این را بدانید که برای موفق شدن در زندگی باید در جهت ارتقاء و تعالی اعتماد به نفس خود بکوشید!



متوسط ضعیف: شما غالباً به خود و به توان خود شک دارید و تردید زیادی نسبت به اثرات مطلوبی که روی دیگران بگذارید دارید، غالباً نگران آینده‌ای هستید که هنوز نیامده است و غالباً در کنار دیگران احساس حقارت می‌کنید.

پیشنهاد دارم مبحث «اعتماد به نفس» را یک بار دیگر با دقت مطالعه و نسبت به رفع این ضعف خود اقدام نمایید مطمئن باشید اگر تلاش کنید موفق خواهید شد!

ضعیف: عمده‌ترین مشکل زندگی شما عدم اعتماد به نفس می‌باشد. شما خود را غالباً به خاطر اشتباهات گذشته‌تان سرزنش می‌کنید و این عامل مهمی در به وجود آمدن عقده‌ی حقارت در شما می‌باشد.

گذشته را فراموش کنید، از آینده بی‌مناک نباشید چرا به خاطر حوادثی که هنوز رخ نداده و شاید هم هرگز رخ ندهد! این قدر خود را رنج می‌دهید؟

بحث «اعتماد به نفس» را دوباره بخوانید و نقاط ضعف خود را بیابید و این مطلب را فراموش نکنید که «اعتماد به نفس» یگانه نردبان ترقی انسان در زندگی می‌باشد!

### «جان کلام»

می‌دانید که دشمن شماره یک اعتماد به نفس «احساس حقارت» می‌باشد. وقتی حضور این احساس در انسان شدت یافت معمولاً به سه شکل عمل می‌کند.

۱- تسلیم: بدترین نوع برخورد با «احساس حقارت» می‌باشد به این

معنا که شخص حقارت و بی‌ارزشی و ناچیزی خود را به‌عنوان امری برطرف نشدنی پذیرفته و کاملاً تسلیم شده و در نتیجه هیچ‌گونه پیشرفتی در ایجاد اعتماد به‌نفس نخواهد کرد.

۲- تلاش کاذب: در این مرحله وقتی شخص نمی‌خواهد «احساس حقارت» خود را بپذیرد در نتیجه از تلاش مستقیم روی نقطه‌ی ضعف خویش خودداری نموده و به‌روشنی فریب روی می‌آورد و در این راه با تلاشی کاذب خود و دیگران را فریب می‌دهد.

اشکال مختلف این رفتار عبارتند از: بی‌اعتنایی، خودرایی، چهره‌ی خشن به‌خود گرفتن، غیرقابل‌انعطاف بودن، ایجاد وحشت و ترس کردن، عناد و لجاجت.

در نتیجه: حقارتی که حس می‌گردد عیان نشده بلکه سرکوب گردیده و عوارض عدیده‌ای که «مادر» غالب خشونت‌ها و بزهکاری‌ها می‌باشد به‌وجود می‌آورد.

۳- تلافی: «آلفرد آدلر» روان‌شناس کبیر معتقد است که مسیر «احساس حقارت» گاهی به‌مقصد جبران و تلافی منتهی می‌شود که این بهترین روش می‌باشد.

مثلاً: یک انسان که فلج می‌باشد سعی می‌کند با شرکت در یک گروه ورزشی به‌منام قهرمانی برسد و این به‌آن معناست که شخص ابتداء به‌صورتی شفاف و روشن مشکل و معضل خود را شناخته و ارزیابی کرده، سپس به‌رفع آن به‌صورت تلافی اقدام می‌کند.

به‌طور نمونه: «دموستن» مردی بود که در یونان زندگی می‌کرد و از کودکی بالکنت زبان شدیدی مواجه بود و در جوانی در محکمه‌ای در یونان به‌دلیل نقصان در بیان و صحبت نتوانست املاک پدری خود را

بگه دارد، دموستن بعد از این حادثه به خارج از شهر رفت گودالی مانند قبر و به اندازه‌ی قامت خود کند و هر روز ساعت‌ها در آن گودال می‌رفت و صحبت می‌کرد و اطراف گودال را با تیغ‌های خشک پوشانده بود که نتواند حتی دست خود را حرکت دهد تا به این بهانه قدرت تکلمش بیشتر گردد.  
ماه‌ها گذشت...

دموستن بعد از تمرینات بسیار بسیار دشوار به شهر بازگشت در محکمه شرکت و در نگاه شگفت‌زده حضار با یک سخنرانی فصیح توانست املاک پدر را دوباره به دست آورد. و به این ترتیب دموستن خداوند سخن در یونان شد.

این بهترین نمونه برخورد مستقیم با احساس حقارت، می‌باشد.  
آیا شما تاکنون چنین برخوردی با نقاط ضعف خود کرده‌اید؟  
اگر نه!

چرا؟

شما که از دموستن کمتر نیستید!!  
همین امروز دست به کار شوید!

## «آیا شما آدم ظاهربینی هستید؟»

بدون مقدمه بروید سراغ سؤالات!

۱- خیلی سریع بدون این که به او نگاه کنید می‌توانید بگویید که بهترین دوستان چه نوع لباسی پوشیده است؟

الف: یک شلوار جین و یک تی شرت آبی و یک کفش کتانی و یک کیف...

ب: لباسی به رنگ...

ج: شلوار جین با یک کمر بسیار شیک و یک تی شرت کوتاه بنفش  
۲- پنج دقیقه به شروع نمایش شما باقی مانده است و شما:

الف: به گوشه‌ای خزیده و با نگرانی منتظر هستید.

ب: خود را در آینه برانداز می‌کنید تا مطمئن شوید لباستان به‌واقع مناسب است.

ج: متن نمایش را یک بار دیگر مرور می‌کنید تا حین انجام نمایش، دچار مشکل نشوید.

۳- پدر داخل اتاق می‌شود و از شما و بقیه خانواده می‌پرسد: چرا نیمی از عکسهای مسافرت اخیر ناپدید شده‌اند؟ چون:

- الف: شما تمام عکسهای را که در آن نخندیده یا فکر می‌کنید خیلی بد افتاده‌اید، برداشته و به سطل آشغال انداخته‌اید.
- ب: شما هیچ چیزی در این مورد نمی‌دانید چون فقط یک بار آنها را دیده و سپس سر جای خود گذاشته‌اید.
- ج: شما بعضی از عکسها را که به هر نحوی خوب نبوده بودید برداشته و بقیه را در کشوی خود پنهان کرده‌اید.
- ۴- نخستین چیزی که شما در مورد صمیمی‌ترین دوستان توجه می‌کنید:

الف: قهرمانی او در رشته‌های مختلف

ب: ظاهر و وضع لباس پوشیدن او

ج: وفاداری و خوبی او در نگاه داشتن یک دوست صمیمی.

۵- اگر قرار بود یک هیوان داشته باشید، دوست داشتید که:

الف: یک گربه ایرانی داشته باشید.

ب: یک آهو داشته باشید.

ج: یک ببر داشته باشید.

«ارزیابی تست»

اکنون جواب‌های خود را در جدول آتی منظور فرمایید:

سؤال	الف	ب	ج
۱	۱۰	۳	۵
۲	۵	۱۰	۳
۳	۱۰	۳	۵
۴	۱۰	۵	۳
۵	۱۰	۳	۵

### • تحلیل نتایج تست •

اگر امتیاز شما بین ۲۵ تا ۵۰ باشد: شما نمی‌توانید به خود و دیگران دروغ بگویید شما دوست دارید که همیشه زیبا باشید و زیبا جلوه کنید و همچنین دوست دارید که همسر آینده‌تان دارای چهره و اندامی زیبا و معقول باشد. هرچند برخی اوقات در مورد خود سختگیر می‌شوید و بیش از حد به چهره و ظاهر خود می‌رسید.

این که با یک نگاه می‌توانید جزئیات لباس و ظاهر طرف مقابل را در ذهن خود بیاورید، ممکن است خوب باشد ولی بهتر از آن شناخت چهره درونی افراد است. نگذارید وقتی که قرار است دو ساعت با دوستانتان باشید دو ساعت را هم در جلوی آینه بگذرانید. چشمان خود را باز کرده و درون افراد را ببینید و از ظاهر آنها قضاوت نکنید به یاد داشته باشید:

زیبایی همیشه خوب نیست ولی خوبی همیشه زیباست!

اگر جمع امتیازات شما بین ۲۰ تا ۲۵ باشد: چهره و ظاهر افراد برایتان مهم است اما به مسایل دیگر هم نگاهی دارید و این بسیار خوب است. نگاه شما به افراد در مرحله اول آگاهانه است و به جزئیات اهمیت نمی‌دهید و نگاه ژرف شما علاوه بر ظواهر، برخی از صفات درونی را هم می‌بیند سعی کنید به مرور شخصیت افراد را جایگزین چهره‌ی ظاهر کنید به همین میزان حساسیت به ظاهر خود را نیز کم خواهید کرد و این برای روابط اجتماعی‌تان بسیار مفید است.

اگر جمع امتیازات شما زیر ۲۰ باشد: برای شما چیزی که اهمیت ندارد، ظاهر خود و دیگران است، شما به هیچ وجه دیگران را براساس ظاهرشان مورد شناسایی قرار نمی‌دهید، ممکن است از

آب‌شما آدم ظاهری هستید؟ مگر ۶۲۱

چهره دیگران به نکاتی در مورد درون آنها پی ببرید ولی هرگز آن را  
ملاک قرار نمی‌دهید. و این یکی از بزرگترین صفاتی است که دوستان  
را همیشه در کنار شما نگاه می‌دارد.  
نگاه شما همیشه به درون دیگران است، همان‌طور که سعی دارید  
درون خود را به دیگران نشان دهید. درود بر شما!

## «آیا شما انسان جاه‌طلبی هستید؟»

در این قسمت برای تعیین میزان جاه‌طلبی شما ۲۵ سؤال مطرح شده که جواب آن را بایستی بی‌درنگ با «آری»، «بله»، «خیر»، «گاهی» بدهید!

۱- وقتی کسانی که از شما باهوش‌تر نیستند به مدارج بالاتر می‌رسند آزرده می‌شوید؟

بله                      خیر                      گاهی

۲- برای شما بسیار اهمیت دارد که دیگران از دستاوردهای شما تقدیر کنند؟

بله                      خیر                      گاهی

۳- اگر یک برنامه تلویزیونی هرچند که خسته‌کننده باشد ولی منافی برایتان داشته باشد باز هم آن را تماشا می‌کنید؟

بله                      خیر                      گاهی

۴- آیا سعی می‌کنید که صفات ضعف خود را از طریق تمرین برطرف کنید؟

بله                      خیر                      گاهی



۵- آیا حل مشکلات را محرک روان می دانید؟

بله                      خیر                      گاهی

۶- آیا همیشه هدف مشخصی برای خود در نظر می گیرید که به آن برسید؟

بله                      خیر                      گاهی

۷- آیا غالباً در وقت استراحت هم، کار می کنید؟

بله                      خیر                      گاهی

۸- آیا دوست دارید که بدانید چگونه می توانید دستاوردهای خود را ترقی دهید؟

بله                      خیر                      گاهی

۹- آیا از دستاوردهای خود در دانشگاه یا اداره راضی بوده اید؟

بله                      خیر                      گاهی

۱۰- شما معتقدید که بازنده خوبی نیستید؟

بله                      خیر                      گاهی

۱۱- آیا درست دارید که دستاوردهای خود را با دستاوردهای دیگران مقایسه کنید؟

بله                      خیر                      گاهی

۱۲- آیا شما نمی توانید در مورد فعالیتی که توجه کمی را به خود جلب می کند علاقه زیادی پیدا کنید؟

بله                      خیر                      گاهی

۱۳- آیا شدیداً از انتقاد می رنجید؟

بله                      خیر                      گاهی

۱۴- آیا از دانش و توانایی خود ناراضی هستید؟

بله                      خیر                      گاهی

۱۵- آیا در هنگام تحصیل دوست داشتید شاگرد اول بودید؟

بله                      خیر                      گاهی

۱۶- آیا افرادی که در جامعه تخصصی ندارند برای اجتماع بی ارزش می‌دانید؟

بله                      خیر                      گاهی

۱۷- آیا بازبهای متداول در میهمانی‌ها را به دلیل آن که در آنها برنده می‌شوید دوست دارید؟

بله                      خیر                      گاهی

۱۸- آیا آینده‌ی شغلی برایتان مهمتر از هر چیز دیگری است؟

بله                      خیر                      گاهی

۱۹- آیا شغل غیر مطمئن را که ترقی زیادی داشته باشد به یک شغل ثابت و مطمئن دولتی ترجیح می‌دهید؟

بله                      خیر                      گاهی

۲۰- آیا دوست دارید رهبری یک گروه را داشته باشید؟

بله                      خیر                      گاهی

۲۱- آیا - فوراً و بدون تأمل - از کسی که در زندگی به مدارج بالا رسیده باشد خوشتان می‌آید؟

بله                      خیر                      گاهی

۲۲- آیا دوست دارید وضعیتان بهتر از والدینتان باشد؟

بله                      خیر                      گاهی

آپا شانسان جاه طلبی منبدا؟ مگر ۶۲۵

۲۳- اگر ورزشکار بودید در مسابقاتی که مطمئن بودید در آنها نفر آخر می شوید، شرکت می کردید؟

بله                      خیر                      گاهی

۲۴- اگر مدیر سازمانی بودید تلاش می کردید که از کارمندان خود در هر زمینه ای بهتر باشید؟

بله                      خیر                      گاهی

۲۵- آیا زمانی از خود راضی می شوید که کاری را به خوبی به انجام رسانده باشید؟

بله                      خیر                      گاهی

### «ارزیابی تست»

اکنون به شرح آتی برای هر پاسخ خود نمره گذاری نمایید:

بله (۲)                      خیر (۰)                      گاهی (۱)

سهس جمع امتیاز خود را در جدول آتی منظور فرمایید:

میزان جاه طلبی	۱۶-۱۲ سال	۲۱-۱۷ سال	۳۰-۲۲ سال	۳۰ سال به بالا
خیلی قوی	۴۰-۵۰	۳۵-۵۰	۴۲-۵۰	۴۰-۵۰
قوی	۳۶-۳۹	۳۱-۳۴	۳۲-۳۱	۳۵-۳۹
متوسط قوی	۲۳-۳۵	۲۲-۳۰	۲۶-۳۱	۲۸-۳۴
متوسط ضعیف	۱۹-۲۲	۱۴-۲۱	۲۰-۲۵	۲۳-۲۷
ضعیف	۰-۱۸	۰-۱۳	۰-۱۹	۰-۲۲

### «تحليل نتايج تست»

خيلي قوي: شما خيلي جاه طلب مي باشيد، البته اين مسأله براي احراز اهداف در زندگي تا حد معمولي خوب است ولي بيشتر از آن ممكن است به جاي تاثير مثبت اثر منفي باقي گذارد. باز هم مي گويم: اين ويژگي خوب و ارزشمندی است که شما داريد اگر سعی کنید که در حد تعادل با آن برخورد نماييد!

قوي: به شدت طرفدار مقام هستيد و دلنان مي خواهيد از طريق رسيدن به درجات بالا شهرت زيادي کسب کنید اين خوب است ولي مراقب باشيد که اين ويژگي اثر کاهندگي بر کارآيي شما نداشته باشد. متوسط قوي: ميزان جاه طلبی شما در حد مطلوب و عادي است اين ويژگي بسيار خوب است زيرا تعادل و ميانه روي در امور بهترين روش براي دستيابي به موفقيت و پيروزي در زندگي مي باشد قدر اين موهبت را بدانيد و از آن خوب استفاده کنید!

متوسط ضعيف: شما تمايل زيادي به صرف انرژي براي کسب دستاوردهاي بزرگ نداريد و اين باعث مي شود که در زندگي پيروزي هاي کمتری نصيب شما گردد کمی به خود بياييد و در جهت احراز موفقيت هاي بزرگ تلاش کنید مطمئن باشيد که پيروزي از آن کسانی است که تلاش زيادي مي کنند!

ضعيف: شما اساساً علاقه اي به کسب موفقيت در زندگي نداريد هيچ هدفی شما را به تلاش و انمي دارد. اساساً فاقد هدف و مقصود بزرگي هستيد و خود را همواره با چيزهاي کوچک در زندگي سرگرم کرده ايد تا دير نشده به خود آمده و در جهت اخذ پيروزي هاي بزرگ تلاش کنید مطمئن باشيد که موفق خواهيد شد!

## «شما در آینده زندگی می‌کنید یا در گذشته؟»

روانشناسان معتقدند: جوان در آینده و پیر در گذشته زندگی می‌کند!

اکنون با انجام این تست خود را بیازمایید که جوان هستید یا پیرا

۱- خانواده‌ای پرجمعیت به تازگی همسایه شما شده‌اند و یکی از افراد این خانواده همسن شماست و بعد از یکی دو روز به او پیشنهاد می‌دهید که با هم کمی قدم بزنید تا او را با محیط آنجا آشنا کنید. او را به کجا می‌برید؟  
الف: به سالن ورزشی محل که تمام بچه‌ها معمولاً آخر هفته‌ها آنجا جمع هستند ضمن آن که جای بهتری سراغ ندارید که دوست جدیدتان را ببرید.

ب: به نزدیک‌ترین کافی‌شاپ محل که قهوه خوشمزه‌ای هم دارد با چشم‌اندازی زیبا می‌روید.

ج: مکانی خاص برای نشان دادن وجود ندارد. چرا زمانی که می‌توان گل شهر را گشت و خوش بود، خود را محدود به محلی خاص کنیم؟

۲- دوستانتان شما را این‌گونه توصیف می‌کنند:

الف: همیشه در حال دویدن و ورزش کردن هستی، این همه انرژی را از کجا می‌آوری؟

ب: ظریف و دقیق و با حوصله در حال انجام امور جاری هستی و مثل همیشه منظم و پرا انرژی.

ج: خسته و بی‌حوصله، به‌سادگی از هر چیزی خسته می‌شوی و برای انجام کارهای پرا انرژی و شلوغ و جنجالی هیچ‌گاه حوصله نداری.

۳- شخصیت شما با کدام یک از تعاریف زیر بیشتر مطابقت دارد؟

الف: زیبا و قوی و به‌کسانی که برای حق خود می‌جنگند احترام می‌گذارید.

ب: زیبا، خوش‌لباس و شیک‌پوش، از کسانی که می‌دانند چه بپوشند و از هوش خود استفاده کافی می‌کنند، لذت می‌برید.

ج: شما دقیقاً می‌دانید که چه می‌خواهید. چه زمانی می‌خواهید و همیشه تلاش دارید تا یک چیز جدید را امتحان کنید این عمل شما را همیشه شاداب و سرحال‌نگه می‌دارد.

۴- بر سر دیدن فیلم با دوستان به توافق نمی‌رسید، تصمیم می‌گیرید با هم سری به ویدئو کلوپ محل زده و از آنجا فیلمی را با رأی اکثریت انتخاب کنید.

انتخاب شما:

الف: فیلمی را انتخاب می‌کنید که در آن یک دختر به تنهایی میدان را به دست گرفته و از پس مردهای موزی برآید.

ب: چون فیلم‌های خارجی دوست دارید به منظور آشنایی با

فرهنگ آن کشور چنین فیلمی را انتخاب می‌کنید.

ج: فرق نمی‌کند، برای گذراندن دو ساعت وقت شاید یک فیلم خنده‌دار بهتر باشد.

د- کار معمول و هر روز صبح شما قبل از رفتن به محل کار یا تحصیل چیست؟

الف: یک دوش سریع و سپس بیرون زدن، این کار همیشگی شماست.

ب: چند دقیقه وقت صرف کردن هم زیاد است، فقط ۱۵ دقیقه برای این که موهایتان خشک شود و جمع کردن وسایل.

ج: مگر می‌شود ساده بیرون رفت، هر روز دوش گرفتن و انجام کارهای روزمره، حداقل ۴۰ دقیقه طول می‌کشد. اصلاً دوست ندارم مانند بقیه به نظر بیایم.

د- در رؤیای خود دوست دارید در آینده چکاره شوید؟

الف: یک ورزشکار حرفه‌ای که حداقل هفته‌ای یک بار عکسش در روزنامه‌ها چاپ می‌شود.

ب: یک مدیرعامل یا مدیر اجرایی ارشد، دارای دفتری بزرگ و شیک و ارتباط با شرکتهای خارجی.

ج: شوخی می‌کنی؟! مگر با خیال هم می‌توان زندگی کرد؟ هیچ دلیل قانع‌کننده‌ای وجود ندارد که خود را با خیالات و آن هم از یک نوع محدود کنی. در آینده می‌توانی به خیلی چیزهای بیشتر و بهتر دست پیدا کنی!

## «ارزیابی تست»

اکنون جواب‌های خود را در جدول آتی منظور فرمایید:

سؤال	الف	ب	ج
۱	۶	۱۰	۲
۲	۶	۱۰	۲
۳	۶	۲	۱۰
۴	۱۰	۶	۲
۵	۲	۶	۱۰
۶	۶	۱۰	۲

## «تحلیل نتایج تست»

۱- اگر جمع امتیازات شما بین ۴۵ تا ۹۰ باشد:

شما به خوبی می‌دانید که از «حال» و «آینده» خود چه می‌خواهید و به دنبال چه هدف سرشار از انرژی می‌باشید و به راحتی آن را در جایی که فکر می‌کنید درست است، هزینه می‌کنید مثلاً از این انرژی در جهت آماده‌سازی روزانه خود استفاده نمی‌کنید، بلکه آن را به مصارف بهتری می‌رسانید، همیشه کلی کار برای انجام دادن هست که دوست دارید آنها را به انجام برسانید شما بهترین روش یعنی «کار و تفریح» را در کنار هم قرار داده و از آنها یک زندگی ایده‌آل ساخته‌اید پس به نحو احسن از آن لذت ببرید.

۲- اگر جمع امتیازات شما بین ۳۰ تا ۴۵ باشد:

شما فقط به زمان آینده فکر می‌کنید «حال» برای شما مرده، شما با کنشی آهین با شتاب به جلو می‌نازید. لطفاً کمی هم به عقب نگاه



کنید، تمام زیبایی‌های زندگی در آینده شما نهفته نیست! بسیاری از نکات مهم و جالب زندگی در زمان حال وجود دارد پس سعی کنید آن را دریابید و لذت ببرید، از سرعت خود بکاهید و به خاطر بسپارید: اگر از زمان حال استفاده نکنید نمی‌توانید به آینده‌ای روشن برسید! - اگر جمع امتیازات شما کمتر از ۳۰ باشد:

شما در شمار آن گروه از افرادی هستید که فقط به خوشی خود فکر می‌کنند. یعنی همه چیز در تفریح و استراحت خلاصه می‌شود و نگران آینده بودن برای شما بی‌معنی است، سعی کنید تلفیقی از دو حالت نخست و دوم را به وجود آورده تا زندگی پربارتری را برای خود به ارمغان بیاورید. خیلی هم بی‌خیال بودن زندگی جالبی را برای شما ترسیم نمی‌کند.

## «آیا شما انسان مستقلی هستید؟»

در این قسمت بیست وضعیت در غالب سؤال برای شما مطرح گردیده که جواب آن را می‌توانید با «ب»، «ج»، «د» بدهید.

۱- به اتفاق گروهی از دوستانتان در تفریح خارج از شهر به سر می‌برید. یک شب آنها پیشنهاد می‌کنند که دسته‌جمعی به یک مکان خاصی بروید ولی شما ترجیح می‌دهید که یک پیاده‌روی طولانی در کنار ساحل دریا داشته باشید. آیا:

الف: با دوستانتان می‌روید؟

ب: به تنهایی به ساحل برای پیاده‌روی می‌روید؟

ج: سعی می‌کنید دوستانتان را هم منصرف و با خود همراه کنید؟

۲- با یکی از دوستانتان ساعت ۴ بعد از ظهر در یک تریا قرار دارید. ساعت ۴/۳۰ می‌شود. شما چه کار می‌کنید؟

الف: از منتظر ماندن منصرف و محل را ترک می‌کنید؟

ب: یادداشتی برای دوستان نوشته و آن را به دست پیشخدمت

تریا داده و آنجا را ترک می‌کنید؟

ج: هم‌چنان منتظر می‌مانید؟

۳- مبلغ هنگفتی در قرعه کشی بانک برنده می شوید و در صدد خرید یک ماشین کورسی دوفره هستید ولی غالب دوستانتان با نظر شما مخالفتند و این کار را یک عمل تجملی و بی مصرف می دانند. آیا:  
الف: به آنها اجازه نمی دهید که شما را از خرید ماشین منصرف کنند؟

ب: دوباره مسأله را بررسی و سپس تصمیم نهایی را می گیرید؟  
ج: خودتان را در اختیار دوستانتان قرار داده تا آنجا به جای شما تصمیم بگیرند؟  
۴- مادرزن یا مادرشوهرتان مرتب با شما درگیری لفظی و مشاجره دارد، در روز تولدش آیا:

الف: تولد او را نادیده می گیرید؟  
ب: به او تلفن می کنید و تولدش را تبریک می گوید؟  
ج: به خاطر همسران به دیدن او می روید و تولدش را تبریک می گوید؟  
۵- می شنوید که مردی بعد از درگیری شدید با همسرش به هتلی رفته و در آنجا ساکن می شود آیا:

الف: تصمیم مرد را مردود می دانید؟  
ب: تصمیم مرد را قبول دارید؟  
ج: تصمیم مرد را تأیید می کنید ولی معتقدید که راه حل بهتری هم وجود دارد؟  
۶- از شما دعوت می شود که در مراسم یک جشن رسمی شرکت کنید، رفتار شما تا چه حد ممکن است تحت تأثیر قوانین و آداب چنین مراسمی تغییر کند؟

الف: خیلی زیاد؟

ب: کمی؟

ج: اصلاً؟

۷- درخواست شما مبنی بر تقاضای شغل با عدم موفقیت روبرو می‌شود آیا:

الف: خیلی ناراحت و مایوس می‌شوید؟

ب: اهمیت چندانی نمی‌دهید و فکر می‌کنید مشاغل دیگری هم وجود دارد؟

ج: از این که مردود شده‌اید خشمگین هستید؟

۸- برای استخدام در یک مصاحبه از شما می‌پرسند: تا چه حد خود را نیازمند تعریف و تأیید همکارانتان حس می‌کنید؟ آیا پاسخ خواهید داد که:

الف: در حد معمولی؟

ب: در حد قابل ملاحظه؟

ج: در حد خیلی ناچیز؟

۹- هنگام قدم زدن در پارک، کیفی با محتوای مبلغ قابل توجهی پول پیدا می‌کنید آیا:

الف: کیف را تحویل پلیس می‌دهید؟

ب: پول را برمی‌دارید؟

ج: پول را برمی‌دارید ولی عذاب وجدان دارید؟

۱۰- تا چه حد تحت تأثیر نگرانی و اضطراب شبها بیداری می‌کشید؟

الف: گاهی؟

ب: هرگز؟

ج: غالباً؟

۱۱- شخصی در هنگام صحبت در جمع اظهار می‌دارد که تعلق داشتن به فلان طبقه‌ی اجتماعی ضروریات خاصی را با خود به همراه دارد. آیا:

الف: این اظهار نظر را رد می‌کنید؟

ب: با نظریه او موافقت می‌کنید؟

ج: با بعضی از نقطه نظرات او موافق هستید؟

۱۲- در مطب دکتر نشسته‌اید، شخصی که در صندلی کنار شما نشسته است شروع می‌کند به صحبت‌های مستمر و اظهار نظرهایی که از نظر شما کاملاً بی‌ربطند. در چنین شرایطی تا چه حد قادرید نظر و فکر خود را صریح و بدون تعارف بیان کنید؟

الف: به ندرت؟

ب: اکثراً؟

ج: گاهی؟

۱۳- در یک کتاب مربوط به روانکاوی به این جمله برمی‌خورید: «شخص باید همیشه خود را کنترل کند» آیا معتقدید که:

الف: شخص باید در تمام اوقات خود را کنترل کند؟

ب: شخص باید اکثر اوقات خود را کنترل کند؟

ج: همزمان، شخص باید مجاز باشد هر چندگاه یک بار عصبانی

شده و کنترل اعصاب خود را از دست بدهد؟

۱۴- قصد دارید که یک پیراهن بخرید، آیا از یکی از دوستانتان

می‌خواهید که با شما بیاید و در انتخاب آن به شما کمک کند؟

الف: بله، ولی الزاماً به عقیده‌ی او عمل نمی‌کنید؟

ب: بله، فقط پیراهنی را می‌خرید که دوستان نیز پسندد؟

ج: نه، به تنهایی می‌روی و آنچه را که خودت دوست داری

می‌خبری؟

۱۵- فرض کنید کتابی نوشته‌اید که فروش خوبی داشته، خواننده‌ای به شما نامه می‌نویسد و از شما می‌پرسد: «آیا فروش کتاب برایتان مهم است یا تأیید و نقد کتاب» آیا عقیده‌ی شما این خواهد بود که:

الف: فروش کتاب و سود مادی آن از همه مهمتر است؟

ب: هم منافع و سود برای شما مهم است و هم تأیید و نقد کتاب؟

ج: تأیید و نقد کتاب مهمتر از سود مادی آن است؟

۱۶- در یک گفت و گوی دوستانه، یکی از حضار می‌گوید: «زندگی خوب نیاز به پول زیاد دارد» آیا شما:

الف: فکر می‌کنید که با پول کم نمی‌توان زندگی شاد و خرمی

داشت؟

ب: با نظریه‌ی ایشان موافقت می‌کنید؟

ج: معتقدید که برای داشتن یک زندگی خوب و شاد نیاز به حد

مشخصی از استقلال مالی است؟

۱۷- هیچ کس در خانه نیست و شما در حمام هستید. تلفن زنگ می‌زند، آیا:

الف: حوله‌ای به دور خود پیچیده و به طرف تلفن می‌روید؟

ب: اساساً توجهی به تلفن نمی‌کنید؟

ج: منتظر می‌مانید که ببینید آیا تلفن دوباره زنگ می‌زند یا نه؟

۱۸- در یک رستوران نشسته‌اید و می‌شنوید که بیگانه‌ای در میز بغلی از

لباس شما انتقاد می‌کند. آیا:

الف: آرامش خود را حفظ می‌کنید و سعی می‌کنید به ادامه‌ی

صحبت‌های آنان گوش دهید؟

ب: توجهی به صحبت‌های میز مجاور نمی‌کنید؟

ج: برمی‌گردید و با نگاهی خشمگین به آن شخص می‌نگرید؟

۱۹- کدام وضعیت را ناخوشایندتر می بینید؟

الف: سرزنش از جانب رئیس اداره؟

ب: عدم توافق با شریکتان؟

ج: فرار گرفتن تحت درمان پزشکی؟

۲۰- تمام روز را به انتظار یک شب آرام در خانه، کار کرده اید ولی به طور

ناگهانی تعدادی از دوستانتان از راه می رسند. آیا:

الف: سعی می کنید خود را خوشحال نشان دهید؟

ب: به آنها می گوئید که متأسفانه امشب نمی توانم از شما پذیرایی

کنم؟

ج: آنها را به داخل دعوت می کنید ولی با بی احتیایی مشغول

تماشای تلویزیون می شوید؟

«ارزیابی تست»

سؤال	الف	ب	ج	سؤال	الف	ب	ج
۱	۰	۲	۱	۱۱	۲	۰	۱
۲	۲	۰	۱	۱۲	۰	۱	۲
۳	۲	۱	۰	۱۳	۰	۱	۲
۴	۲	۱	۰	۱۴	۱	۲	۰
۵	۰	۲	۱	۱۵	۲	۰	۱
۶	۰	۲	۱	۱۶	۲	۰	۱
۷	۰	۲	۱	۱۷	۰	۲	۱
۸	۱	۰	۲	۱۸	۱	۲	۰
۹	۰	۲	۱	۱۹	۰	۲	۱
۱۰	۱	۰	۲	۲۰	۰	۲	۱

اکنون جمع امتیاز خود را در جدول آتی منظور فرمایید:

میزان استقلال	۱۶-۱۲ سال	۲۱-۱۷ سال	۳۰-۲۲ سال	۳۰ سال به بالا
خیلی قوی	۲۹-۳۰	۳۱-۳۰	۳۰-۳۰	۳۰-۳۰
قوی	۲۸	۲۴-۳۰	۲۲-۲۹	۲۲-۲۹
متوسط قوی	۲۴-۲۷	۲۱-۲۳	۲۱-۲۵	۱۸-۲۱
متوسط ضعیف	۱۷-۲۳	۱۷-۲۰	۱۷-۲۰	۱۶-۱۷
ضعیف	۰-۱۶	۰-۱۶	۰-۱۶	۰-۱۵

### «تحلیل نتیجه‌ی تست»

خیلی قوی: شما از استقلال بسیار زیاد برخوردار می‌باشید. شما بدون توجه به آنچه که ممکن است دیگران از شما داشته باشند مطابق میل و سلیقه‌ی خود رفتار می‌کنید.

این مسأله تا حدی خوب است اما گاهی اوقات این رفتار، شما را نزد دیگران آدمی خودخواه و بی‌ملاحظه جلوه داده و بی‌تردید از محبوبیت شما نزد همگان می‌کاهد.

پس ضمن احراز این خصیلت خوب سعی کنید تعادل هم برقرار کنید!

قوی: شما از استقلال خوبی برخوردار می‌باشید و معمولاً مطابق سلیقه‌ی خود عمل می‌کنید بسیاری از افراد گروه سنی شما در رفتارهایشان در مورد آنچه دیگران از آنها توقع دارند از عدم استقلال بیشتری نسبت به شما برخوردارند و این برای شما موهبتی است.

اما مراقب هم باشید تا در چشم جامعه به عنوان فردی تکرو و فردگرا جلوه نکنید!



متوسط قوی: میزان استقلال شما به صورت کاملاً عادی و طبیعی می‌باشد هرچند که با نظرات اطرافیان خود کنار می‌آید و گاهی آن را می‌پذیرید ولی در نهایت بدون عدم وابستگی به دانسته‌های خود عمل می‌کنید این نوع تفکر قابل تحسین و درخور ستایش است که هم جانب مردم‌داری را حفظ می‌کنید و هم به صورت مستقل عمل می‌کنید!

متوسط ضعیف: شما ضمن داشتن استقلال به صورت عادی تمایل زیادی دارید تا تحت تأثیر خواسته‌های دیگران قرار بگیرید این مسأله تا جایی که به استقلال فکری شما لطمه‌ای نزند، ایرادی ندارد ولی باید مراقب باشید که به طور ناخواسته تحت تأثیر افکار دیگران قرار نگیرید.

ضعیف: متأسفانه! شما تمایل دارید که تمام اعمال خود را با افکار دیگران تطبیق دهید و این مسأله باعث می‌گردد که شما اساساً هیچ عملی را بر بستر افکار خود انجام ندهید.

برای شما ره‌ایت قوانین و ضوابط اهمیت بسیار زیادی دارد و در نتیجه مرکز قادر نخواهید بود که کاری را رأساً انجام داده و از حاصل آن بهره‌مند شوید و حاصل آن که در انجام امور زندگی موفق نخواهید شد سریعاً این ضعف خود را دریابید و هرچه زودتر نسبت به رفع آن اقدام نمایید!

## «در رابطه با همسرتان، آیا کینه‌جو هستید؟»

لطفاً سوالات آتی را با دو گزینه «بله، خیر» جواب دهید.

۱- همسرم گاهی اوقات از خود بسیار راضی است.

بله                      خیر

۲- همسرم گاهی اوقات تظاهر به حماقت می‌کند.

بله                      خیر

۳- وقتی از دست او عصبانی هستم عیوب واضحی را در شخصیت او می‌بینم.

بله                      خیر

۴- هنگام مشاجره با او نمی‌توانم نکات مثبتی در او بیابم و تحسین کنم.

بله                      خیر

۵- گاهی از رفتار او احساس تنفر می‌کنم.

بله                      خیر

۶- در هنگام بحث نمی‌توانم احترام او را حفظ کنم.

بله                      خیر

۷- آن‌گاه که مسئولیت کاری به من واگذار می‌گردد احساس انتقام‌جویی پیدا می‌کنم.

بله                      خیر

۸- نمی توانم مانع از این تفکر شوم که رفتار او احمقانه است.

بله                      خیر

۹- او برای آشتی کردن بسیار سرسخت است.

بله                      خیر

۱۰- در هنگامی که او عصبانی است، دوست دارم با عصبانیت جواب او را بدهم.

بله                      خیر

۱۱- بعضی از کارهای او را تحسین نمی کنم.

بله                      خیر

۱۲- گاهی سعی کرده ام تا نکات ضعف او را در شرایط مشخصی آشکار نمایم.

بله                      خیر

۱۳- من به توانایی های او افتخار نمی کنم.

بله                      خیر

۱۴- در هنگام مشاجره سعی می کنم او را تحقیر کنم.

بله                      خیر

۱۵- او قادر به انجام امور و رفع مشکلات نیست.

بله                      خیر

۱۶- گاهی اوقات او متکبر و مغرور به نظر می رسد.

بله                      خیر

۱۷- هنگامی که او رفتار منفی با من دارد با خود می اندیشم که چگونه رفتار او را تلافی کنم؟

بله                      خیر

۱۸- من با رفتار و کردار او موافق نیستم.

بله                      خیر

۱۹- هنگامی که او را خشمگین می بینم، احساس سرخوردگی در ازدواجمان می کنم.

بله                      خیر

۲۰- هنگامی که خطایی در او مشاهده می کنم نکات مثبت و در ذهنم محو می شود.

بله                      خیر

۲۱- من غالباً از همسرم تصویری خشناک و عصبانی دارم.

بله                      خیر

خوب!

حالا سئوالات مثبت خود را جمع بزنید.

حاصل آزمون:

اگر جمع سئوالات مثبت شما کمتر از هفت می باشد:

به شما تبریک می گوئیم چون تصویر معتدل و مطلوبی از خصوصیات و ویژگی های همسرتان دارید و به این مطلب آگاه هستید که انسان مجموعه ای از صفات خوب و بد است و سعی می کنید که صفات منفی همسرتان را در طول زمان به صفات مثبت تبدیل نمایید. باز هم به شما تبریک می گوئیم و فرداهای سبزی را برایتان مسئلت داریم.

اگر جمع سئوالات مثبت شما بیشتر از هفت می باشد:

مناسفانه باید بگوئیم که شما نسبت به همسران انتقادپیشه و کینه جو

می‌باشید. لحظه‌ای با خود فکر کنید؛ آیا همسران فقط ویژگی‌های منفی دارند؟

آیا هیچ صفت مثبتی ندارند؟

بی‌شک همسر شما نیز دارای ویژگی‌های مثبت و مطلوبی می‌باشد ولی این عیب از شما می‌باشد که فقط به نیمه‌ی خالی جام وجود همسران می‌نگرید.

پیشنهاد می‌کنیم؛ به صفات مثبت او نیز نیم‌نگاهی داشته باشید. یادتان باشد؛ وقتی با انگشت اشاره و با خشم به او انتقاد می‌ورزید به مشت خود نگاه کنید چهار انگشت دیگر به طرف خودتان می‌باشد! کمی تأمل کنید و دوباره این مطلب را بخوانید و دوباره سؤالات آزمون را مطالعه کنید حتماً جواب شما در همین سؤالات پنهان است. امتحان کنید!

## «هنگام مشاجره با دیگران چگونه رفتار می‌کنید؟»

۱- آیا هنگام بحث و مشاجره به خوی می‌توانید خود را کنترل کنید؟

بله                      خیر

۲- آیا هنگام مشاجره به کلام مخاطبتان کاملاً گوش می‌کنید؟

بله                      خیر

۳- آیا هنگامی که سرزنش می‌شوید، ماندن را به فرار ترجیح می‌دهید؟

بله                      خیر

۴- آیا می‌توانید برخورد نامطلوب طرف مقابل خود را تحمل کنید؟

بله                      خیر

۵- آیا هنگام مشاجره و بحث‌های غیرمنطقی احساس نفرت می‌کنید؟

بله                      خیر

۶- آیا گاهی برای این‌که آرامش خود را حفظ کنید، سکوت می‌کنید؟

سختی نمی‌گویید؟

بله                      خیر

۷- آیا آن هنگام که مشاجره بسیار جدی شود صحنه را ترک می‌کنید؟

بله                      خیر

۸- آیا فکر می‌کنید بهترین روش در مشاجره سکوت است؟

- بله  
خیر
- ۹- آیا در مشاجره گاهی فکر می‌کنید که چگونه مسایل کوچک به یک بحران تبدیل می‌شود؟
- بله  
خیر
- ۱۰- آیا هنگام مشاجره به منظور جلوگیری از عصبانیت بیشتر طرف مقابل، خود را کنار می‌کشید و از مواضع خود صرف‌نظر می‌کنید؟
- بله  
خیر
- ۱۱- آیا از این‌که در یک مشاجره تسلیم شوید احساس خوبی دارید؟
- بله  
خیر
- ۱۲- آیا ترجیح می‌دهید در مشاجره از کلمات مودبانه استفاده کنید؟
- بله  
خیر
- ۱۳- آیا در ارج مشاجره می‌توانید گاهی به زور لب‌خند بزنید؟
- بله  
خیر
- ۱۴- آیا در هنگام مشاجره می‌توانید طرف مقابلتان را که به شما توهین کرده، ببخشید؟
- بله  
خیر
- ۱۵- آیا اساساً بحث کردن منطقی را به مشاجره ترجیح می‌دهید؟
- بله  
خیر
- ۱۶- آیا در پایان مشاجره می‌توانید اعتراف کنید که اشتباه کرده‌اید؟
- بله  
خیر
- ۱۷- آیا در هنگام مشاجره می‌توانید دست‌های خود را ثابت و آرام نگاه دارید؟
- بله  
خیر
- ۱۸- آیا بعد از پایان مشاجره می‌توانید به آرامی بخوابید؟

بله                      خیر

۱۹- آیا در هنگام مشاجره غالباً به چشمان طرف مقابلتان می‌نگرید؟

بله                      خیر

۲۰- آیا اساساً مشاجره کردن را یک عمل ابلهانه می‌دانید؟

بله                      خیر

جمع‌بندی امتیازات آزمون:

اکنون به هر جواب «بله» یک امتیاز و به هر جواب «خیر» صفر بدهید.

ارزیابی خودتان:

اگر جمع امتیازات شما از (۱ تا ۱۰) بشود:

شما غالباً در درون خود به دیگران و به خود اعلام جنگ می‌کنید و مسایل ساده‌ای را که می‌توانید با یک بحث ساده حل و رفع نمود به یک مشاجره و بحران بزرگ تبدیل می‌کنید و این ضعف بزرگی برای شما محسوب می‌شود.

مطمئن باشید که با بیان کلماتی مؤدبانه و ساده و آرام می‌توانید منظور خود را بهتر بیان و به مقصود خود نایل شوید.

فراموش نکنید: بزرگترین آتش سوزی را می‌توان در ابتدا با یک لیوان آب خاموش نمود!

اگر جمع امتیازات شما از (۱۰ تا ۲۰) بشود:

به شما تبریک می‌گوییم!

شما آمادگی لازم را جهت هرگونه گفت‌وگو و بحث دارید و غالباً سعی می‌کنید که مشاجره را به یک بحث آرام تبدیل نمایید این خصلت بسیار خوبی برای ایجاد و ادامه ارتباطی رنگین با اطرافیان و نزدیکان



هنگام مشاجره با دیگران چگونه رفتار می‌کنید؟ مج ۶۲۷

می‌باشد.

شما از آن گروه انسانهایی هستید که به قول دیل کارنگی: وقتی  
لیموترشی دارید سعی می‌کنید از آن شربتی بسازید!  
شما فردی آگاه و فهیم می‌باشید که با درایت و شعور گره‌ی مشکلات  
را با دست باز می‌کنید نه با دندان!  
برایت شادی و شادکامی می‌طلبیم!

## «شما عاشق کار هستید یا تفریح؟»

شما بیشتر به کار می‌پردازید یا تفریح؟ یا آن‌که همیشه تعادل را در این میان حفظ می‌کنید. برای آگاهی به این مسأله لطفاً به سئوالات آتی پاسخ دهید.

۱- تعطیلات آخر هفته پیش را چگونه گذراندید؟

- مثل تمام هفته، فعالیت خاصی انجام ندادم (۱)

- همراه خانواده و دوستان استراحت کردم (۲)

- استراحت کردم اما مجبور بودم بخشی از کارم را در خانه انجام دهم (۳)

- مثل همیشه سرکار بودم (۴)

۲- آخرین باری که به مسافرت رفتید چه زمانی بود؟

- در شش ماه گذشته (۳)

- در سال گذشته و قبلاً (۴)

- در هفته گذشته (۲)

- طی ۲۴ ساعت گذشته (۱)

۳- بیشتر وقت خود را با چه کسانی می‌گذرانید؟

- دوستان (۳)

- پدر و مادر (۱)

- همسر (۲)

- رئیس و همکاران (۴)

۴- کدامیک از موارد زیر بیشتر برای شما اتفاق می‌افتد؟

- تا نیمه‌های شب برای تفریح بیدار می‌مانید (۱)

- نگران فردا صبح و قرارهای کاری فردا می‌باشید (۲)

- دلتان برای اتاق‌تان در خانه تنگ می‌شود (۳)

- به خاطر ازدحام کاری مسایل دیگر را فراموش می‌کنید (۴)

۵- وقتی که برای تعطیلات، مرخصی گرفته‌اید کدام یک بیشترین

احتمال وقوع را دارد؟

- جواب مکالمات کاری را نمی‌دهید (۱)

- شماره موبایل را به همکاران‌تان می‌دهید (۲)

- به فکر نقشه‌های کار‌تان هستید (۴)

- سعی می‌کنید از مسایل محل کار‌تان خبر بگیریید (۳)

۶- آخرین باری که خریدی انجام دادید:

- تلفنی اجناس خریداری شده برای شما ارسال شده (۳)

- آنقدر مشغول بوده‌اید که دوستان‌تان برای شما خرید کرده‌اند (۴)

- بعد از آن نیز برای تفریح با دوستان‌تان بیرون رفتید (۱)

- دقت کافی برای انتخاب آنچه می‌خواستید اختصاص دادید (۲)

۷- چند ساعت در هفته کار می‌کنید؟

- ۱۶ ساعت (۱)

- ۱۷ تا ۲۵ ساعت (۲)

- ۲۶ تا ۲۷ ساعت (۳)

۴۸ ساعت یا بیشتر (۴)

۸- وقتی با دوستانتان هستید درباره چه مسایلی بیشتر گفت و گو می کنید؟

- مایل شخصی (۲)

- تفریح (۱)

- مایل اقتصادی (۳)

- کار و برنامه کاری (۴)

جمع بندی امتیازات:

اکنون امتیازات داده شده را محاسبه و آنها را با هم جمع کنید.

ارزیابی خودتان:

- اگر جمع امتیازات شما از (۸ تا ۱۱ امتیاز) باشد:

شما از آن گروه افرادی هستید که به نظرشان کار کردن بهبودی و بی فایده است. به نظر شما زندگی بیش از آن ارزش دارد که لحظاتی را با کار کردن هدر دهید. مهم این است که خوش بگذرانید و لحظاتی به یادماندنی داشته باشید. اما یک مطلب را به یاد داشته باشید کار کردن جوهر انسان است و ما برای داشتن فرداهایی بهتر مجبور هستیم که فعالیتی هدفمند داشته باشیم که بی شک آرامش و آسایش ما حاصل این فعالیت می باشد.

سعی کنید همیشه تعادلی بین کار کردن و تفریح برقرار کنید که این رمز و راز موفقیت در زندگی است.

– اگر جمع امتیازات شما از (۱۲ تا ۱۵ امتیاز) باشد:

به نظر می‌رسد شما نگرش منفی نسبت به کار کردن نداشته باشید اما چندان هم برای موفقیت و پیشبرد کارتان انرژی صرف نمی‌کنید و نکته مهم هم در همین جا نهفته است، اگر کارتان را با انرژی بیشتری انجام دهید هم علاقه بیشتری به آن پیدا می‌کنید و هم پیشرفت فزاینده‌ای در زندگی خواهید داشت.

به قول نیما یوشیج: باید از چیزی کاست تا به چیزی افزود!

شما هم برای دستیابی به موفقیت باید به امور مهم‌تری پردازید!

– اگر جمع امتیازات شما از (۱۶ تا ۲۲ امتیاز) باشد:

موقعیت و نگرش فعلی شما نسبت به کار و استراحت یک نگرش متعادل است. شما روشی آگاهانه و متعادل درباره‌ی کار و تفریح دارید و این مهم یکی از مایل اساسی برای دستیابی به موفقیت در زندگی می‌باشد.

شما هیچ‌گاه نه در تفریح زیاده‌روی می‌کنید و نه در کار کردن! از این بابت به شما تبریک می‌گوییم و روزهای سبزی را برایتان می‌طلبیم.

– اگر جمع امتیازات شما از (۲۳ تا ۲۸ امتیاز) باشد:

فعالیت کاری شما بیش از حد معمول است و برای شما کار کردن اهمیت خاصی دارد، شما انرژی زیادی برای کارتان صرف می‌کنید حتی در زمانی که به تفریح می‌پردازید کماکان ذهن شما به کار می‌اندیشد حتی وقتی حضور فیزیکی در محل کارتان ندارید تمام ذهن شما در محل کارتان قرار دارد.

به یاد داشته باشید: که زندگی موفق حاصل تعادل میان کار و تفریح می باشد و مطمئن باشید همانطور که فعالیت و کار کردن برای زندگی مؤثر و مفید می باشد زیاده روی در هر یک نیز باعث نقصان در امور و عدم دستیابی به موفقیت می گردد.

- اگر جمع امتیازات شما از (۲۹ تا ۳۲ امتیاز) است:

همین حالا دست از کار بکشید!

البته باعث حیرت و تعجب است که شما فرصتی کردید تا همین آزمون را مطالعه کنید! شما کار نمی کنید! بلکه خود و زندگی را فدای کار کردن می کنید! شما آنقدر انرژی برای کار کردن تلف می کنید که قدرت هیچ عملی را در آینده نخواهید داشت.

به خاطر بسپارید: که اگر فعالیت کارمندان را کم نکنید باید منتظر حضور بیماری و در نهایت عمری کوتاه و بی حاصل باشید.

این مهم را به یاد داشته باشید: که موفقیت میوهی درخت تعادل است! اکنون انتخاب با خود شماست!

فصل پنجم

این کتاب  
چه اثری بر شما گذاشت؟





## فصل پنجم

«این کتاب چه تأثیری در زندگی شما داشت؟»

خوب من!

همان‌طور که در ابتدای کتاب نگاهیم، هدف از نگارش این تحقیق و دست‌نوشته این است که به واقع در زندگی حال و آتی شما اثری مثبت داشته باشد، به این بهانه شما را رها نکرده و دوست داریم که با ما در تماس باشید.

پرسش‌های آتی توسط جمعی از اساتید در

گروه فرهنگی انتشارات نامنه

تهیه و تدوین گردید تا با پاسخ به آن پرسش‌ها راهنمای خود و ما بوده و بی‌ندامان ماندگارتر گردد.

خب، بریم سراغ پرسش‌ها:

۱- چگونه با کتاب و لطفاً گوسفند نباشید! آشنا شدید؟

۲- آیا از مطالعه آن احساس رضایت می‌کنید؟ چرا؟

۳- آیا مطالعه‌ی این کتاب در بهتر شناختن خودتان به شما کمکی کرده؟

چگونه؟

۴- آیا فکر می‌کنید توصیه‌های این کتاب در زندگی شما مفید بوده؟

چرا؟

۵- کدام بخش کتاب بیشترین تأثیر را بر شما داشته است؟ چرا؟

۶- عمده‌ترین تغییری که بعد از مطالعه این کتاب در شما به وجود آمد

چه بود؟

۷- آیا این کتاب را به دوستانتان توصیه می‌کنید؟ چرا؟

۸- اگر بخواهید این کتاب را به دوستی اهدا کنید به چه شخصی

می‌دهید؟ چرا؟

۹- اکنون چه تعریفی از گوسفندهای انسان‌نما دارید؟

۱۰- تمایل دارید نویسنده، کتاب بعدی‌اش را درباره‌ی چه موضوعی

بنویسد؟ چرا؟

۱۱- می‌توانید نظر تحلیلی خود را درباره‌ی کتاب بنویسید؟

۱۲- اگر روزی در مجلسی به‌طور ناگهانی با نویسنده‌ی کتاب روبرو

شوید اولین جمله‌ای که به او می‌گویید چیست؟ چرا؟

لطفاً بعد از پاسخ به پرسش‌های مذکور با ذکر مشخصات کامل:

آدرس دقیق و کدپستی - نام و نام خانوادگی - میزان تحصیلات و تلفن

تماس (نامه را به صندوق پستی ۱۳۷۹-۱۳۱۴۵ - انتشارات نامن ارسال

فرماید.

این کتاب چه اثری بر شما گذاشت؟ ۶۵۷

نامه‌هایتان در گروه فرهنگی انتشارات ناسم، بررسی و هدایای فرهنگی از زنده‌ای به رسم یادبود تقدیم خواهد شد.  
ضمن آنکه نامتان در شمار مشترکین قرار خواهد گرفت و در صورت نیاز می‌توانید محصولات فرهنگی این انتشارات را با تخفیف ویژه‌ای تهیه فرمایید.

چشم به راهتان داریم...

منبرک باشید!

به امید دیداری دیگر...

محمود ماسی

