



برگ زندگی

(از شماره ی ۹۹۹ تا ۹۴۹)

به همراه معرفی مراسم زیبای «گل گردون»

تألیف و گردآوری: حمید علامه

هریک از شماره های این کتاب ، قبلاً به صورت تک برگ و با عنوان
«برگ زندگی»
چاپ و منتشر شده است .

انتشارات جهان سترگ

۱۳۹۵

سرشناسه: علامه، حمید، ۱۳۵۳

عنوان و نام پدیدآور: برگ زندگی از شماره ۹۴۹-۹۹۹ به همراه معرفی مراسم زیبایی گل گردون/
تالیف و گردآوری حمید علامه.

مشخصات نشر: مشهد: جهان سترگ، ۱۳۹۵

مشخصات ظاهری: ۱۶۲ ص.؛ مصور؛ ۵/۲۱×۱۴/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۰۲۴-۹۷-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: راه و رسم زندگی

Conduct of life: موضوع

موضوع: راه و رسم زندگی -- جنبه‌های روانشناسی

Conduct of life - Psychological aspects: موضوع

موضوع: روان‌شناسی عملی

Psychology, Applied: موضوع

رده بندی کنگره: ۶۳۷BF/ر۲ ع ۷۵ ۱۳۹۵

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۴۲۲۹۸۵۰

عنوان کتاب: برگ زندگی

تالیف: حمید علامه

ناشر: جهان سترگ

ویراستار: باقی پاک مهر - حمیده حنایی فریمانی

طراح جلد: امین هنرتبار، سید جواد موسوی

صفحه آرا و نقاشی: شقایق آشوری، لیلی توحیدی، ثمانه طهماسبی، زهرا بخشی،

خدیجه نظامی و خاطره آرمین

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۱۴-۱۶-۴

قیمت: ۹۹۹۹ تومان

پایگاه اینترنتی: www.RW24.ir

تقدیم به شما که

«گناه» نمی‌کنید چون می‌دانید که:

عالم محضر خداست

گر کند کودکی از دور نگاه

در مقامی که کنی قصد گناه

پرده ی عصمت خود را ندری

شرم داری، زگنه در گذری

که بُودِ واقفِ اسرارِ نهران

شرم بادت ز خداوند جهان

تو کنی در نظرش قصد گناه؟؟!!

برتو باشد نظرش بی‌گناه



فهرست کتاب برگ زندگی

شماره برگ	موضوع	شماره صفحه
۹۹۹	سخنان انگیزشی و انرژی بخش.....	۱۳
۹۹۸	با مسائل و مشکلات زندگی مثبت برخورد کنیم.....	۱۷
۹۹۷	راه های طلایی برای مدیریت زمان.....	۱۹
۹۹۶	آیا شما قدرتمند هستید؟ (نظریه قدرت).....	۲۳
۹۹۵	۴۰ نکته مهم که والدین باید بدانند و ۲۴ نشانه خانواده خوشبخت.....	۲۵
۹۹۴	راه های درمان عصبانیت - کودکان چگونه می آموزند؟.....	۲۹
۹۹۳	ز روز گذر کردن اندیشه کن!.....	۳۱
۹۹۲	مشق شب شماره ۱- مشق شب شماره ۲.....	۳۳
۹۹۱	تفاوت انسان های بزرگ، متوسط و کوچک.....	۳۴
۹۹۰	راه های رهایی از روزمرگی چیست؟ (همراه با ارایه ی راه حل).....	۳۶
۹۸۹	فقط ۱۰ چیز در زندگی، تحت کنترل شما است!.....	۳۸
۹۸۸	قانون زندگی، قانون باورها است.....	۴۱
۹۸۷	نتیجه ی افکار مثبت - تله ی موش و ربط آن به دیگران.....	۴۵
۹۸۶	گفتگوی فرشته و شیطان - لیوان آب را زمین بگذارید.....	۴۷
۹۸۵	اهداف زندگی تان را بنویسید.....	۴۹
۹۸۴	ماهی و باورهایش (شما چه چیزهایی را باور دارید؟).....	۵۳
۹۸۳	هفت پند از مولانا- راز بزرگ آرامش.....	۵۵
۹۸۲	علل عدم موفقیت - دسته گلی برای مادر.....	۵۷
۹۸۱	«کلاس زندگی» یا «زندگی با کلاس».....	۶۱
۹۸۰	آیا شما از سوسک می ترسید؟- لطیفه ی راننده ی تاکسی.....	۶۵
۹۷۹	۱۵ راه ساده برای رهایی از یکنواختی زندگی - پند پدر.....	۶۷
۹۷۸	آیا شما «آره» ی زندگی تان را «تیز» کرده اید؟.....	۷۰
۹۷۷	چگونه بدون سرمایه، ثروتمند و شاغل شویم؟ (تضمینی).....	۷۳
۹۷۶	«زندگی» چیست؟ توانایی های خودتان را باور داشته باشید.....	۷۷
۹۷۵	زود قضاوت نکنیم شاید که.....	۸۰

شماره برگ	موضوع	شماره صفحه
۹۷۴	عمر کوتاه است یا ما کوتاهی می کنیم؟.....	۸۴
۹۷۳	فُدرت کلمات - مغرور نباشید چون.....	۸۶
۹۷۲	آموزش راه فرار از ورشکستگی - چرا می ترسیم؟.....	۸۹
۹۷۱	عبادت کنیم یا به والدین خدمت کنیم؟.....	۹۱
۹۷۰	برای زنده ماندن باید تحمّل کرد.....	۹۴
۹۶۹	۵ قانون مهم برای موفق شدن در زندگی.....	۹۶
۹۶۸	عیب دیگران را ببایم یا عیب خود را ببینیم؟.....	۹۹
۹۶۷	شما قدرتمند هستید یا ضعیف؟؟.....	۱۰۱
۹۶۶	*در زندگی سه چیز خیلی مهم است.....	۱۰۴
۹۶۵	خوشبختی را انتخاب کنید.....	۱۰۸
۹۶۴	آیا سه قفل با یک کلید باز می شود؟؟.....	۱۱۰
۹۶۳	زندگی بدون هدفِ مکتوب، مانند رانندگی در شبِ مه آلود است.....	۱۱۳
۹۶۲	پلّه های ترقّی و پیشرفت. (هفت پلّه تصویری).....	۱۱۶
۹۶۱	ریا- هر چه کنی به خود کنی- گر همه نیک و بد کنی.....	۱۱۸
۹۶۰	تندتر از آب روان، عمر گران می گذرد. (تصویر رنگی داخل جلد).....	۱۲۱
۹۵۹	کوتاه ترین راه ها برای.....	۱۲۴
۹۵۸	«دفتر زندگی» یک پیشنهاد عالی برای موفّقیت در «زندگی» است.....	۱۲۶
۹۵۷	چرا نماز «مَیّت» اذان و اقامه ندارد؟؟.....	۱۲۸
۹۵۶	«مار» عصبانی با ارّه چه کرد؟ - درس هایی از کشتی نوح(ع).....	۱۳۰
۹۵۵	از خُر و پُفِ همسران شکایت نکنید. شاید.....	۱۳۳
۹۵۴	ناشنوا باش وقتی همه از محال بودن آرزوهایت سخن می گویند.....	۱۳۶
۹۵۳	آیا باید خدا را شکر کرد؟- نتیجه ی عصبانیت!!!!.....	۱۴۰
۹۵۲	مرد ثروتمند و همسایه ی خسود.....	۱۴۳
۹۵۱	در زمان زنده بودن مفید باشیم.....	۱۴۶
۹۵۰	چه چیز «انسان» را زیبا می کند؟.....	۱۴۹
۹۴۹	معرفی مراسم زیبای «گُل گردون».....	۱۵۲

مقدمه کتاب برگ زندگی ۱ :

خداوند کارسازِ بنده نواز را شاکریم که توفیق پیدا و پنهانش ما را یاری داد تا بتوانیم قدمی هرچند کوچک در جهت بالاتر بردن سطح آگاهی جامعه برداریم. کتابی که چشمانِ پُر مهرِ شما اکنون آن را نوازش می کند، حاصل بیش از دو سال تحقیق و مطالعه و همکاری صدها نفر از علاقه مندان به تغییر بینش انسان ها است. دی ماه ۱۳۹۱ که پروژه «برگ زندگی» را به طور رسمی شروع کردیم، از دو جهت هنجارشکنی کردیم. اول این که پیش از آنکه این کتاب چاپ شود، قبل از چاپ، تک برگ های آن را چاپ و تکثیر نمودیم. (انتشار صفحات کتاب قبل از چاپ) و در هنجارشکنی دوم، به جای این که صفحات کتاب از شماره ۱ شروع شود، آن را از شماره ۹۹۹ شروع نمودیم و برآن هستیم تا صفحات این کتاب پیوسته را به شماره ۰۰۰ برسانیم... در تلاشیم تا در این برگ ها و این کتاب ها، ارزش های اخلاقی و انسانی را در قالب داستان های کوتاه به جامعه انسانی و اسلامی ارائه کنیم و این ارزش ها را پویاتر و زنده تر نماییم.

در تولید محتوای هر برگ و شماره، ۱۸ نفر با تخصص های مختلف همچون جامعه شناس، روانشناس، پزشک، دانش آموخته دکترای ادبیات، معلم، محقق، مهندس، وب گرد و... با ما همکاری می کنند. ضمناً قبل از چاپ هر برگ، محتوا و مسایل مطرح شده از چندین فیلتر عبور می کند و پس از تأیید هفت نفر، هر برگ وارد مرحله چاپ می شود. پس از چاپ و بسته بندی برگ ها در بسته های ۵۰ و ۱۰۰ تایی، برگ ها وارد سیستم توزیع می شود و صدها مشترک و علاقه مند کار توزیع این بسته ها و برگ ها را برعهده دارند که بر خودمان واجب می دانیم در اینجا و همواره از تک تک ایشان صمیمانه، نهایت تشکر و سپاس را داشته باشیم.

موضوع پایان نامه کارشناسی ارشد من، بررسی تأثیر آموزه های اخلاقی در داستان ها و علل گرایش بیشتر مردم به داستان و داستان کوتاه بود که نقش مهمی در تدوین این کتاب داشت.

برای اولین بار در این کتاب و در ایران، مراسم زیبای «گل گردون» را معرفی نموده ایم تا به این وسیله بتوانیم بنیان خانواده را محکم تر و مستحکم تر نماییم و این مراسم را در تمام جهان فراگیر نماییم.

در پایان ضروری می دانیم که از دوستان و بزرگانی همچون آقای مسعود لعلی، آقای امین هنر تبار، خانم فهمیه ارژنگی، خانم حمیده حنایی فریمانی و مردم خونگرم و مهربان شهرهای فریمان، مشهد، تربت جام، تهران و... که ما را در تدوین این کتاب همراهی کرده اند، به طور خاص صمیمانه سپاس گزار باشیم.

شعاری که ما در پیش گرفته ایم نیز این است:

برگ زندگی، کوتاه و خواندنی، تأثیر گزار و ماندنی

از شما خواننده عزیز نیز صمیمانه سپاسگزاریم که قصد دارید نظرات پیشنهادی و انتقاداتتان را با ما در میان بگذارید.

باسپاس و احترام

حمید علامه

راه های ارتباط با ما:

سامانه پیام کوتاه : ۰۲۸۱۸۰۰۷۶۵۰۰۳ و شماره : ۰۹۱۵۳۱۲۲۰۵۶

و رایانامه :

سایت:

info@rw24.ir

www.rw24.ir

برک زندگی

«از شماره ۹۹۹ تا ۹۴۹»

برگ زندگی شماره ۹۹۹

جملات کوتاه انگیزشی

با استعدادی معمولی و پشتکار متوسط به هر چه که می خواهید می رسید.
اگر در کارها جدیت به خرج ندهید، بی استعدادترین افراد مصمم و بااراده از شما پیشی می گیرند.

کارتان را آغاز کنید؛ توانایی انجامش به دنبال آن خواهد آمد.
خداوند به هر پرنده دانه ای می دهد ولی آن را داخل لانه اش قرار نمی دهد.
اثر کمرنگ ترین نوشته ها بیشتر از قوی ترین حافظه هاست.
مردان شجاع فرصت می آفرینند اما افراد ترسو و ضعیف در انتظار فرصت می نشینند.
تغییرات غیراصولی هرج و مرج ایجاد می کند و تغییر نکردن پوسیدگی به همراه می آورد.
گوش شنوا زیر بنای مهارت های ارتباطی است.
دشوارترین قدم، همان قدم اول است.

هرگز چیزی تغییر نمی یابد؛ این ما هستیم که عوض می شویم.
برای شنا در جهت مخالف رودخانه است که به سخت کوشی نیاز داریم وگرنه هر ماهی مرده ای هم می تواند در جهت جریان آب شنا کند.
شکست خوردن را آن قدر تجربه کنید تا شکست دادن را بیاموزید.
رمز سلامتی در این است که کمی هیجان را جایگزین آسایش کنیم.
کتاب معلمی است که بدون عصا و تازیانه ما را تربیت می کند.
فردی که به خود اطمینان دارد، محتاج تعریف دیگران نیست.
آنچه هستید شما را بهتر معرفی می کند تا آنچه می گوئید.
از فعالیت های بزرگ نهراسید زیرا هر فعالیت بزرگی را می توان به فعالیت هایی کوچکتر تقسیم کرد.

همواره به خاطر داشته باشید که آخرین کلید باقی مانده، شاید بازگشاینده قفل در باشد.

سخنان متفکرین در مورد سعی و خطا

خطا، پایه ی موفقیّت و وسیله ای است که با آن می توان به موفقیّت رسید.^۱
از اشتباهات خود شرمنده نشوید و آن را جرم نشمارید.

بسیاری از افراد به خوبی مَوْفِقِیت را می بینند. برای من مَوْفِقِیت با تکرار خطا و درون بینی آن به دست می آید. در حقیقت مَوْفِقِیت حاصل یک درصد کار است که خود از ۹۹ درصد خطا حاصل شده است .

در غرب دلبستگی افراد به مَوْفِقِیت عاملی برای سست شدن اراده آن ها در خطر کردن محسوب می شود. آن چه هر فرد از این خطر کردن می آموزد، برتر از آن مَوْفِقِیت است. و این ترسیدن یا ترسیدن افراد از شکست است که تعیین می کند که فرد آن درس را بیاموزد یا نه.

خطا فرصتی است که باهوش تر باشیم.^۲

اگر خطایی شما را نکشد باعث می شود که شما قدرتمندتر شوید.

من هفتصد بار اشتباه نکردم. من یک بار اشتباه کردم من زمانی موفق شدم که هفتصد راهی را که مَوْفِقِیت آمیز نبود اصلاح کردم. هرگاه راهی که مؤثر نبود را حذف کردم مسیری یافتم که موفقیت آمیز بود.^۳

هرگاه خبرهای بد را به عنوان یک نیاز به تغییر پذیرفتید و نه یک خبر منفی، شما از آن شکست نخورده اید بلکه از آن چیزهای تازه آموخته اید.^۴

در مورد مَوْفِقِیت :

اگر مردی دانش لازم را برای موفقیت داشته باشد اما از تقوای کافی برخوردار نباشد، هرچه که بدست آورد دوباره از دست خواهد داد. مَوْفِقِیت به اندازه شکست خطرناک است. برای قضاوت در مورد میزان مَوْفِقِیت خود بین چه چیزی به دست آورده ای و در قبال آن، چه چیزی از دست داده ای.

همه چیز که در این زندگی لازم دارید بی خبری و اعتماد به نفس است و مَوْفِقِیت حتمی است.

مَوْفِقِیت توانایی رفتن از شکستی به شکست دیگر، بدون از دست دادن شور و حرارت است. مَوْفِقِیت به معنای دستیابی به آن چیزی است که می خواهید.

شادی به معنای پذیرفتن آن چیزی است که دارید.^۵

۲. هنری فورد

۳. توماس ادیسون

۴. بیل گیتس

۵. <http://www.yadbegin.com>

با گرفتاری‌های زندگی چگونه برخورد کنیم؟

تنها راه برآمدن از پس فعالیت‌ها، مسوولیت‌ها و اجبارهای زندگی، متعادل زندگی کردن است.

در زندگی روزمره شما با مسایل زیادی سروکار دارید: مدرسه، فعالیت‌های خارج از مدرسه، دوستان، خانواده و هزاران مورد دیگر. اما چطور باید از پس این همه فعالیت، مسوولیت و اجبار برآمد؟ تنها راه، تعادل است. یعنی شما باید به هر دو جنبه‌ی روحی و جسمی خود به یک اندازه توجه کنید: خوب بخورید، نرمش کنید، اضطراب را از خود دور کنید، با اطرافیان خود ارتباط برقرار کنید، اعتماد به نفس داشته باشید و اهداف خود را مشخص کنید.

اکثر ما سعی می‌کنیم متعادل زندگی کنیم، ولی با این وجود بسیاری از اوقات احساس خستگی می‌کنیم. برای برطرف کردن این حس، اولین قدم این است که برای خود مشخص کنید که مهمترین عوامل در زندگیتان چه چیزهایی هستند. به این ترتیب شما خواهید توانست بهتر تصمیم بگیرید و از وقتتان بهتر استفاده کنید.^۶

مردی یک پیلۀ پروانه پیدا کرد. و آن را با خود به خانه برد. یک روز سوراخ کوچکی در آن پيله ظاهر گشت؛ مرد که این صحنه را دید به تماشای منظره نشست، ساعتها طول کشید تا آن پروانه توانست با کوشش و تقلای فراوان قسمتی از بدن خود را از آن سوراخ کوچک بیرون بکشد.

پس از مدتی به نظر رسید که آن پروانه هیچ حرکتی ندارد و دیگر نمی تواند خود را از پيله بیرون بکشد. بنابراین مرد تصمیم گرفت به پروانه کمک کند! او یک قیچی برداشت و با دقت بسیار کمی آن سوراخ را بزرگتر کرد. بعد از این کار، پروانه به راحتی بیرون آمد.

اما برخی چیزها عجیب به نظر می رسید. بدن پروانه ورم کرده بود و بالهایش چروکیده بود؛ مرد همچنان منتظر ماند، او انتظار داشت بالهای پروانه بزرگ و پهن شود تا بتواند این بدن چاق را در پرواز تحمل کند. اما چنین اتفاقی نیفتاد.

در حقیقت پروانه تمام عمر خود را با بال هایی چروکیده و تنی متورم به خزیدن به اطراف گذراند و هرگز نتوانست پرواز کند.

آنچه این مرد با شتاب و مهربانی خود انجام داد سبب این اتفاق بود. سوراخ کوچکی که در پيله وجود داشت حکمت خداوند متعال بود. پروانه باید این تقلا را انجام می داد تا مایع موجود در بدن او وارد بالهایش شود و بالهایش شکل مناسب پرواز را بگیرند. بعضی مواقع تلاش و تحملِ مقداری سختی، همان چیزی است که ما در زندگی به آن نیاز داریم. اگر خداوند این قدرت را به ما می داد که بدون هیچ مانعی به اهداف خود برسیم آنگاه قدرتی را که اکنون از آن بهره مند هستیم نداشتیم.

اگر کسی دست شما را بگیرد دیگر پرواز نخواهید کرد. دستت را به زانوان خودت بزن و به لطف خداوند بلند شو.

با مشکلات به شیوه ای مثبت برخورد کنیم. داستانی عبرت آموز

این حکایت دربارهٔ مرد کشاورزی است که یک قاطر پیر داشت. قاطر در گودال آبی افتاد؛ مرد کشاورز سر و صدای قاطر را شنید و متوجه قضیه شد. کشاورز بالای سر او رسید و پس از اینکه خوب همه چیز را ارزیابی کرد فکر کرد نه قاطر و نه گودال آب آنقدر ارزش ندارند که بخواهد برای آنها هزینه زیادی بپردازد. بنابراین همسایهٔ خود را خبر کرد و به کمک هم تصمیم گرفتند قاطر بیچاره را در همان گودال آب دفن کنند. وقتی که آنها برای پر کردن گودال آمده بودند قاطر بیچاره از هوش رفته بود. اما همین که آنها مشغول بیل زدن شدند و شروع به ریختن خاک به داخل گودال کردند مقداری از آن خاک پشت حیوان می ریخت و ناخودآگاه تکان می خورد. این صحنه چیزی را به فکر کشاورز انداخت هر وقت که از قاطر برای جمع آوری فضولات استفاده می کرد و مقداری از آن پشت او می ریخت قاطر خود را تکان می داد و یک قدم به جلو بر می داشت. ناگهان چشمانش برق زد و فریاد زد: «اون خودشو تکون می ده و یک قدم میاد بالا!»

سپس یک بیل پر از خاک برداشت و آن را به پشت قاطر ریخت؛ قاطر به عادت همیشه خود را تکان داد و یک قدم به سمت بالا آمد؛ یک بیل دیگر از طرف کشاورز و یک قدم به بالاتر از سوی قاطر این کار همینطور تکرار شد و تکرار شد. این عمل همچون شکنجه به نظر می آمد و خستگی و ناتوانی حیوان بیچاره در حرکاتش قابل مشاهده بود. اما قاطر پیر به حرکات خود ادامه می داد خود را تکان می داد و قدم بر می داشت. خاکی که برای دفن کردنش آورده بودند حالا تبدیل شده بود به تکیه گاهی تا قدمی بالاتر بردارد.

خیلی طول نکشید که قاطر پیر، خسته و ناتوان شد ولی این خستگی وقتی احساس شد که او از دیواره گودال بالا آمده بود. آن چه که به نظر می رسید برای دفن کردن او به کار می رود به کمک او آمد و جانش را نجات داد.

زندگی این است؛ اگر با مشکلات خود روبرو شویم و به آنها به صورتی مثبت پاسخ دهیم، و در برابر سختی ها و تلخی ها تسلیم نشویم یا خود را سرزنش نکنیم و به دنبال مقصر نگردیم آن گاه متوجه می شویم که چه توانایی هایی برای برداشتن

مشکلات در وجود ما هست؛ توانایی هایی که تا به حال به آن بی توجه بوده ایم. برای انسان های بزرگ بن بستی وجود ندارد. چون بر این باورند که: یا راهی خواهیم یافت یا راهی خواهیم ساخت.

با سنگ ها و آجرهایی که به سمت شما پرتاب می شوند بنایی زیبا بسازید.



برگ زندگی شماره ۹۹۷

راه های طلایی برای مدیریت زمان

همیشه پیش خود فکر می کنیم که غافلگیر زمان می شویم و زمان آن طور که باید و شاید به ما اجازه نمی دهد تا کارهایی را که در ذهن و حتی شاید در رویاهای خود می پرورانیم به انجام برسانیم. بهترین فرصت ها و یا بدترین آنها همیشه زمانی رخ می دهد که انتظار و آمادگی اش را نداشته ایم. حتما شما هم با چنین موقعیت های دشواری روبه رو شده اید و توضیحات گفته شده را به راحتی درک می کنید. چرا چنین می شود؟ چرا این اتفاقات بیشتر برای ما رخ می دهد نه دیگران؟ چرا زمانی که آمادگی این اتفاقات را داریم رخ نمی دهند؟ بلکه زمانی پیش می آیند که آمادگی آن را نداریم؟

پاسخ همه این سوالات در بحثی به نام «مدیریت زمان» نهفته است. مدیریت زمان چه مفهومی دارد؟ و این بحث به چه معناست؟ مدیریت زمان یعنی این که از فرصت ها و لحظه هایی که داریم بهترین استفاده را داشته باشیم، حتی زمانی که منتظر چنین پیشامدی نیستیم. شاید این صحبت ها به نظرتان تکراری باشد اما با آنچه پیش از این شنیده اید یک تفاوت دارد و آن این است که ما در این بخش راه کارهایی ارائه داده ایم تا شما بتوانید از زمان خود استفاده ای بهینه داشته باشید:

۱) لازمه و شرط اصلی مدیریت زمان این است که شما اهداف اصلی زندگی خانوادگی و شخصی خود را مشخص کنید و بهترین روش این است که اهدافتان را بنویسید و در این امر برنامه ریزی، دقت و تلاش زیادی را به خرج دهید تا بتوانید به اهداف خود نایل شوید چون اگر یکی از عوامل گفته شده رعایت نشود در مسیر، سر در گم خواهید شد.

۲) رسیدن به هر هدفی حتی خیلی کوچک نیاز به زمان مناسب دارد و به تدریج صورت می گیرد، اگر تلاش لازم را انجام می دهید ولی به نتیجه مطلوب نمی رسید، ناراحت و نگران نشوید به تلاش خود ادامه دهید. تلاش های ما همانند یک درخت و باغبان آن است. ما باغبان هستیم و تلاش هایمان همچون یک درخت است. باغبان، درخت خود را آبیاری می کند، مواظب آن است تا در فصل مناسب از میوه های آن استفاده کند و انتظارات خود را برای فصل تابستان نگه می دارد و این امید را ندارد

که درختش در فصل زمستان به او میوه بدهد. پس شما هم تلاش خود را انجام دهید اما تا فرارسیدن زمان باروری درختتان منتظر بمانید.

۳) دستیابی به هر هدف نیازمند انجام چندین فعالیت کوچکتر است. شما باید چندین قدم کوچکتر را بردارید تا به اهداف بالاتری برسید. تلاش می‌کنیم ریز ریز، همانند ابر که حاصل تلاش قطره قطره‌های آب است. پس یادمان باشد برای پر بارشدن ابر باید از قطره قطره‌های آب شروع کنیم.

۴) بدون داشتن اهداف قابل وصول و مشخص شما نمی‌توانید درباره مدیریت زمان خود تصمیم بگیرید. پس اهدافی را در نظر بگیرید که بتوانید به آنها برسید، نکته مهمی که در اینجا حائز اهمیت است این است که در حد تلاشتان، آرزو و هدف داشته باشید نه کمتر نه بیشتر. زیرا اگر بیشتر از تلاشتان آرزو داشته باشید به آنها نمی‌رسید و دچار سرخوردگی و افسردگی خواهید شد.

۵) برنامه‌های زمانی در خانواده تا حدودی به برنامه‌های زمانی یکایک اعضای خانواده بستگی دارد. اگر برنامه‌ریزی و هدفی برای زندگی شخصی و خانوادگی خود دارید این کار مستلزم همکاری و یاری تمام اعضای خانواده است.

۶) اگر هدفی دارید که متعلق به گروهی از افراد است و لازمه آن تلاش تمام اعضای گروه است متناسب با توان خود و اعضای گروه گام بردارید؛ نه خیلی سریع نه کند.

۷) اولویت‌ها در یک زمان تغییرپذیرند ولی لازم است در هر زمانی اولویت‌ها را بازنگری کنید و تغییر دهید. گاهی تلاش‌های شما فراتر از آن که پیش‌بینی می‌کردید پیش می‌رود پس در این جا و در این مرحله باید تغییری در اهداف خود ایجاد کنید. و یا برعکس متوجه می‌شوید که قادر به تلاش در این حد نیستید پس در اهداف خود یک بازنگری داشته باشید.

۸) از همسران و یا والدین خود انتظارات افراطی نداشته باشید. به طور کلی افراد کمال طلب آماده مسامحه و اتلاف وقت هستند. این گونه از افراد با این ادعا که کسی به آنها کمک نکرده و زمینه موفقیت آنها را فراهم ننموده است کارهای خود را توجیه می‌کنند. درست است که کمک و مساعدت دیگران در موفقیت‌های ما نقش دارد اما این نقش تا حدودی اهمیت دارد و بیشترین درصد موفقیت به تلاش‌های خود فرد بستگی دارد.

۹) برای برنامه‌ریزی بهتر اوقات خود نیازمند توجه به خود، همسر و یا افرادی که می‌توانند به شما کمک کنند هستید. زیرا تشویق و دلداری و مساعدت دیگران نقشی بسزا در تسریع پیشرفت شما دارد.

۱۰) سعی کنید بعضی از باورهای نادرست دربارهٔ مدیریت ناکارآمد زمان را در ذهن خود از بین ببرید. مثلاً خیلی از افراد می‌گویند از فلان روز یا از فلان تاریخ شروع می‌کنم به درس خواندن، شروع می‌کنم به کار کردن یا.. نه! تمام اینها باورهای غلط است. از همین امروز تصمیم بگیرید و تلاش خود را شروع کنید به امید آینده‌ای واهی نباشید. چون اگر منتظر چنین روزی باشید، هرگز فرا نمی‌رسد.

۱۱) در گذشته توقف نکنید و افق‌های زیبایی را برای خود ترسیم کنید. تنها از گذشته خود درس بگیرید و به عنوان موتوری برای حرکت به جلو از آن استفاده کنید نه برای حرکت به عقب.

۱۲) این باور را در خود ایجاد کنید که شما مسئول زندگی و اعمال شخصی خود و خانواده تان هستید. بعضی از افراد عادت دارند همیشه مشکلات و سختی‌هایی که در جریان زندگی برایشان پیش می‌آید را به گردن دیگری بیندازند؛ آنها برای این که خود را تبرئه کنند راهی بهتر از این نمی‌شناسند. اگر متاهل باشند، تقصیرات را به گردن همسر خود می‌اندازند، و اگر مجرد باشند، پدر و مادر خود را مسئول تمامی این مشکلات می‌دانند.

اما این موضوع را باور کنید که تنها شما و شما هستید که مسئول تمامی مصائب و مشکلات زندگی خود هستید. پس برای حل آنها باید خودتان به تنهایی گام بردارید.^۷



برگ زندگی شماره ۹۹۶

نظریه ی قدرت

آیا شما قدرتمند هستید؟

از عارفی (محمد ترمذی) از تقوا و جوانمردی پرسیدند، گفت: «تقوی آن است که در قیامت هیچ کس دامن تو نگیرد و جوانمردی آنکه تو دامن کس نگیری»

وفا کنیم و ملامت کشیم و خوش باشیم

که در طریقت ما کافرست رنجیدن

(حافظ)

یکی از بزرگترین ملاک های قدرت فردی شما توانائی هضم رفتار اشتباه دیگران و نادیده گرفتن اشتباهات آنان است.

در نظریه اقتدار، بزرگی و کوچکی خطاهای دیگران امری نسبی است و رابطه ای مستقیم با بزرگی و کوچکی ما دارد.

اگر نمی توانید کسی را ببخشید و یا گناه او را غیر قابل گذشت می انگارید، مساله به دنیای بیرون و بزرگی گناه دیگران ربطی ندارد بلکه داستان به حقارت و کوچکی ما مربوط است.

به من بگو چه گناهی را غیر قابل بخشش می دانی تا به تو بگویم تو چه کسی هستی و در چه درجه ای از رشد و توانمندی شخصی قرار داری.

هرچه ماعظیم تر باشیم، اشتباهات دیگران کوچکتر می نماید و هرچه کوچکتر باشیم خطاهای دیگران بزرگتر و غیر قابل هضم تر به نظر می رسد.

هرچه ما بزرگتر و مقتدرتر باشیم کمتر به دیگران نیازمندیم، هرچه کمتر نیازمند باشیم کمتر از رهگذر عملکرد ناصواب اطرافیانمان آسیب می بینیم.

هرچه کمتر آسیب بینیم راحت تر می بخشیم و دیگران را مورد عفو قرار می دهیم.^۸

هر عمل کز خیر و شر از آدمی سر می زند آن عمل بعداً به پشت در خودش در می زند.

۸. کتاب های آقای مسعود لعلی (شما عظیم تر از آنی هستید که می اندیشید و...)

چند پیام برای یادآوری:

آن که پاداش الهی را باوردارد دربخشش سخاوتمند است.^۹

قانون زندگی قانون باورهاست.

ساده ترین کار جهان این است که خودت باشی و دشوارترین کار جهان این است که کسی باشی که دیگران می خواهند.

کائنات وقتی بفهمد که شما در رسیدن به هدفتان مصمم هستید ، علائم و راه های رسیدن به هدف را به شما نشان می دهد.

مثل یک پادشاه صبحانه بخورید، مثل یک شاهزاده ناهار و مثل یک گدا شام بخورید.

زندگی شما می تواند به زیبایی رویاهایتان باشد. فقط باید باور داشته باشید که می توانید دست کم کارهای ساده ای انجام دهید.

این که دیگران راجع به شما چه فکری می کنند به شما مربوط نیست.

*چند روزی که در این خانه ی تن مهمانی

باادب باش که خاصیت مهمان ادب است

*صد بار بدی کردی و دیدی ثمرش را

نیکی چه بدی داشت که یک بار نکردی؟

برای این که بتوانید با استفاده از تجسم خلاق (فن استفاده از نیروی خیال برای آفریدن خواسته های زندگیتان) آن چه را که می خواهید بیافرینید، باید مشتاق و قادر به پذیرش بهترین پیشکش زندگی یعنی «خیر و صلاح خود» باشید.

* اگر گویی که بتوانم، قدم درنه که بتوانی/ اگر گویی که نتوانم، برو بنشین که نتوانی.

* ای نسخه نامۀ الهی که تویی/ و ای آینۀ جمال شاهی که تویی

بیرون زتو نیست هر چه در عالم هست / از خود بطلب هر آن چه خواهی که تویی^{۱۰}

* بزرگ بیندیش تا بزرگ زندگی کنی.

* هر روز فقط ۵ دقیقه آن چیزی را که می خواهید داشته باشید تصور کنید.

***استاد باوفا: ۱- هدف ۲- مسیر ۳- حرکت.**

۹. نهج البلاغه، حکمت ۱۳۸

۱۰. بابا افضل کاشانی

* ما نمي توانيم کارهاي بزرگي را روي اين کره خاكي انجام دهيم اما مي توانيم کارهاي کوچک را با عشق هاي بزرگ انجام دهيم و کار کوچكي که با عشق بزرگ صورت مي گيرد ديگر کار کوچک نيست کاري بزرگ است و کارهاي بزرگ نتايجي بزرگ در پي دارند .^{۱۱}



برگ زندگی شماره ۹۹۵

چهل نکته ی مهم که والدین باید بدانند:

- (۱) فرزند شما کاردستی نیست او یک انسان است.
- (۲) هیچ گاه فرزندان را تحقیر نکنید!
- (۳) سربه سر او نگذارید!
- (۴) در هنگام عصبانیت نصیحتش نکنید!
- (۵) فرزندان را با خودتان مقایسه نکنید!
- (۶) او را در حال ارتکاب یک کار خوب غافلگیر کنید!
- (۷) بین فرزندان تفاوت فرق نگذارید!
- (۸) او را ببوسید!
- (۹) در سرزنش او زیاده روی نکنید!
- (۱۰) صلابت و اقتدار را جایگزین خشونت کنید!
- (۱۱) حریم همسران را نشکنید!
- (۱۲) اختلافات شما و همسران با یکدیگر، بچه ها را جری خواهد کرد.
- (۱۳) با بچه ها صمیمی باشید اما سبک و خوار نشوید!
- (۱۴) صداقت و راستی پیشه کنید!
- (۱۵) اگر وعده ای می دهید حتما به آن وفا کنید!
- (۱۶) «تکرار» خیلی وقت ها ملالت آور است!
- (۱۷) احترام به بزرگترها را به او بیاموزید!
- (۱۸) او را مصرف گرا بار نیاورید!
- (۱۹) در مقابل گناه او بی تفاوت نباشید!
- (۲۰) او را با دیگری مقایسه نکنید!
- (۲۱) تربیت را با انضباط اشتباه نگیرید!
- (۲۲) مربی اختیاردهنده باشید و نه مقرراتی!
- (۲۳) زود قضاوت نکنید!
- (۲۴) در حضور دیگران او را سرزنش نکنید!

(۲۵) او را مسخره نکنید!

(۲۶) به او اعتماد کنید!

(۲۷) به او افتخار کنید!

(۲۸) به او بگویید: «دوستت دارم»!

(۲۹) او را نفرین نکنید!

(۳۰) او را طرد نکنید!

(۳۱) «رفتن به دانشگاه» را اصل مسلم تلقی نکنید!

(۳۲) دین و دنیای خود را فدای او نکنید!!

(۳۳) «محبت کردن» را با «پول دادن» اشتباه نگیرید!

(۳۴) فرزند ما آن چیزی نمی شود که می خواهیم، همان می شود که ما هستیم!

(۳۵) ارتباط چشمی گاهی شما را از حرف زدن بی نیاز می کند!

(۳۶) مدارا کنید اما بی تفاوت نباشید!

(۳۷) کوپن های امر و نهی خود را بی جا خرج نکنید!

(۳۸) آنچه در توان او نیست را از او نخواهید!

(۳۹) او را در آغوش بکشید!

(۴۰) او را به خداوند بسپارید!

آبروی مردم

رسول اکرم (ص) فرموده اند: هر که از آبروی برادر دینیش دفاع کند از آتش جهنم در امان خواهد بود! و همچنین فرموده اند: هر که از آبروی برادر مسلمانش دفاع کند بدون شک بهشت بر او واجب است!^{۱۲}

و امام زین العابدین (ع) فرموده اند:

هر که از آبروریزی مسلمانان خودداری کند خداوند روز قیامت لغزش های او را نادیده می گیرد.^{۱۳}

۲۴ نشانه خانواده خوشبخت

و از نشانه های او (خدا) این است که از [نوع] خودتان همسرانی برای شما آفرید تا

۱۲. منبع: نهج الفصاحه، میرزایی، علی اکبر، انتشارات چاف، چاپ ششم ۱۳۸۶ صفحه ۱۲

۱۳. منبع: میزان الحکمه، محمدی ری شهری، محمد، انتشارات سازمان چاپ و نشر دارالحديث، چاپ هشتم، ۱۳۸۶، ج ۷، ص ۱۴۷

بدانها آرام گيريد و ميانتان دوستي و رحمت نهاد. آري، در اين (نعمت) براي مردمی که می‌اندیشند قطعاً نشانه‌هایی است. (سوره روم آیه ۲۱).

طبیعی‌ترین شکل خانواده این است که هیچ عاملی جز مرگ نتواند پیوند زناشویی را بگسلد و میان زن و شوهر جدایی بیفکند. کوشش مصلحان جامعه - مخصوصاً پیامبران خدا - این بوده است که نظام خانواده، یک نظام مستحکم و پایدار باشد و هیچ عاملی نتواند این کانون سعادت را متلاشی گرداند. به هر حال خانواده خوشبخت نشانه‌هایی دارد که ما در اینجا به چند نمونه آن اشاره می‌کنیم. امید است که خانواده شما نیز از این نشانه‌ها برخوردار باشد.

(۱) در بین اعضای خانواده جمله «به من چه یا به تو چه» رد و بدل نمی‌شود، چرا که اعضا به گفتگو و مشورت منطقی اعتقاد دارند و احساس مسئولیت می‌کنند.

(۲) افراد به یکدیگر اعتماد دارند و از این اعتماد سوء استفاده نمی‌کنند و اعتماد را یکی از پایدارترین ویژگی ازدواج موفق و خانواده موفق می‌دانند.

(۳) تا جایی که امکان دارد با هم هستند و به تنهایی در مهمانی‌ها یا کارهای مربوط به خانواده شرکت نمی‌کنند. آنها همدلی، همکاری، همفکری، هماهنگی را ضامن بقای خانواده خوشبخت می‌دانند.

(۴) با هم اتحاد دارند و در مسائل مختلف، با گفتگو و مشورت به تفاهم می‌رسند و سعی می‌کنند اگر سوء تفاهم به وجود آمد، آن را در درون خود بدون این که کسی بفهمد حل کنند.

(۵) به سلیقه‌ها و عقاید یکدیگر آگاه هستند، به آن احترام گذاشته و عمل می‌کنند.

(۶) نسبت به هم شرم مسموم ندارند یعنی خواسته‌های طبیعی خودشان را بدون نگرانی یا خشونت به یکدیگر ابراز می‌کنند.

(۷) به حریم یکدیگر احترام می‌گذارند و از حدود مشخص شده خود فراتر نمی‌روند.

(۸) نگران سلامت روحی و جسمی یکدیگر هستند و از یکدیگر مراقبت می‌کنند. اگر چنانچه مشکلی به وجود آید، برای حل مشکل خود تلاش می‌کنند.

(۹) در بیشتر اوقات، لحظات خوشی را که با یکدیگر داشته‌اند مرور می‌کنند؛ به دنبال خاطرات تلخ نیستند؛ دوست دارند همیشه در خوشی، شادی و نشاط زندگی کنند.

(۱۰) برای افراد فامیل و همسایه خود اهمیت قائل‌اند و پذیرای فامیل یکدیگر هستند.

- (۱۱) از امور مالی یکدیگر خبر دارند و چیزی را از یکدیگر پنهان نمی کنند. صرفه جویی و پس انداز را جزء برنامه های اقتصادی خود می دانند.
- (۱۲) برای رشد یکدیگر تلاش می کنند و زمینه پیشرفت خانواده را فراهم می نمایند.
- (۱۳) در چنین خانواده هایی، افراد به یکدیگر به صورت افقی نگاه می کنند نه عمودی. یعنی هیچ کس خود را برتر از دیگری و در مقام قدرت نمی بیند. دیکتاتوری، زور و قدرت طلبی حاکم نیست.
- (۱۴) همه اعضا احساس برنده بودن، موفق بودن، امید داشتن می کنند و خودشان را در زندگی برنده می دانند.
- (۱۵) در کنار هم احساس امنیت و آرامش می کنند نه ترس و اضطراب یا تنش و درگیری.
- (۱۶) علاقه، عشق، محبت، صفا و یکدلی خود را هم در رفتار و هم در گفتار به یکدیگر ابراز می کنند.
- (۱۷) از یکدیگر انتظار بیجا و توقع نامناسب ندارند.
- (۱۸) اگر مشکلی پیش بیاید به راه حل فکر می کنند و به دنبال مقصر و گناهکار نمی گردند. برای علت یابی و ریشه یابی آن مشکل اقدام می کنند و تلاش می کنند تا راه حل های منطقی ارائه دهند.
- (۱۹) هریک از طرفین پیوسته به فکر خوشحال نمودن و راضی نگه داشتن یکدیگر هستند.
- (۲۰) زن و شوهر به خاطر یکدیگر زندگی می کنند: اول خود بعد دیگران. پابرجایی زندگی آنها به خاطر بچه ها یا ترس از طلاق و حرف مردم نیست.
- (۲۱) زن و مرد می توانند هر روز به دنیای اختصاصی یکدیگر نزدیکتر شوند، کار به مسائل خصوصی و زندگی دیگران ندارند.
- (۲۲) با درخواست های یکدیگر برخوردهای مثبت و منطقی دارند.
- (۲۳) زن و مرد در کنار یکدیگر هستند نه رو در رو و رقیب یکدیگر، رفیق هم هستند و واکنش های منفی از خود نشان نمی دهند.
- (۲۴) خانواده های خوشبخت تلاش دارند که بچه های خوب و خوشبختی نیز به جامعه تحویل دهند.^{۱۴}

«عصبانیت و میخ زدن به دیوار»

پسر بچه‌ای بود که اخلاق خوبی نداشت. پدرش جعبه‌ای میخ به او داد و از او خواست که هر بار که عصبانی می‌شود یک میخ به دیوار بکوبد. روز اول، پسر بچه ۳۷ میخ به دیوار کوبید. طی چند هفته بعد، همان طور که می‌آموخت که چگونه عصبانیتش را کنترل کند، تعداد میخ‌های کوبیده شده به دیوار هم کمتر می‌شد. او دریافته بود که کنترل عصبانیتش آسانتر از کوبیدن میخ‌ها بر دیوار است.

بالاخره روزی رسید که پسر بچه دیگر عصبانی نمی‌شد. او این مساله را به پدرش گفت و پدر نیز پیشنهاد کرد که از این به بعد هر روز که می‌تواند عصبانیتش را کنترل کند؛ یکی از میخ‌ها را از دیوار بیرون آورد.

روزها گذشت و پسر بچه سرانجام توانست به پدرش بگوید که تمام میخ‌ها را از دیوار بیرون آورده است. پدر دست پسر بچه را گرفت و به کنار دیوار برد و گفت: «پسرم! تو کار خوبی انجام دادی و توانستی بر خشم خود پیروز شوی. اما به سوراخ‌های دیوار نگاه کن. دیوار دیگر مثل گذشته‌اش نمی‌شود. وقتی تو در هنگام عصبانیت حرف‌های بدی می‌زنی آن حرف‌ها هم، چنین آثاری به جای می‌گذارند. تو می‌توانی چاقویی در دل انسانی فرو کنی و پس از چندی آن را بیرون آوری. اما هزاران بار عذرخواهی هم فایده ندارد. آن زخم سر جایش است. زخم زبان و نیش و کنایه به دیگران هم به اندازه زخم چاقو دردناک و ماندگار است. بهتر نیست به طرز مثبتی مچ گیری کنیم؟

کودکان آنگونه زندگی می کنند که می آموزند.

اگر کودکان با انتقاد زندگی کنند، می آموزند که محکوم سازند.
اگر کودکان با عناد و دشمنی زندگی کنند، می آموزند که ستیزه جو باشند.
اگر کودکان با ترس زندگی کنند، می آموزند که همواره بیمناک باشند.
اگر کودکان با احساس ترحم زندگی کنند، می آموزند که درباره خود احساس تأسف کنند.
اگر کودکان با شرمندگی زندگی کنند، می آموزند که احساس گناه کنند.
اگر آنها با حسادت زندگی کنند، می آموزند که حسود باشند.
اگر کودکان با آگاهی از توانایی هایشان زندگی کنند، می آموزند که اعتماد به نفس داشته باشند.

اگر کودکان با تأیید زندگی کنند، می آموزند که خویشتن را دوست بدارند.
اگر کودکان با بینش و شناخت زندگی کنند، می آموزند که در زندگی هدف داشته باشند.
اگر کودکان با بخشش زندگی کنند، می آموزند که سخاوتمند باشند.
اگر کودکان با صداقت و انصاف زندگی کنند، می آموزند که راستگو و درستکار باشند.
اگر کودکان با احساس امنیت زندگی کنند، می آموزند که به خود و اطرافیانشان اعتماد داشته باشند.

اگر کودکان با دوستی و مهربانی زندگی کنند، می آموزند که زندگی را زیبا ببینند.
اگر کودکان با بردباری زندگی کنند، می آموزند که صبور باشند.
راستی کودک شما چگونه زندگی می کند؟^{۱۵}
راستی هیچ فکر کردی وقتی مردم پشت سرت حرف می زنند چه مفهومی دارد؟
خیلی ساده است! یعنی این که تو دو قدم از آن ها جلوتری.
برکت پروردگار مثل باران است. اگر می بینی خیس نمی شوی جایت را عوض کن.

۱۵. برگرفته از کتاب: شما عظیم تر از آنی هستید که می اندیشید نوشته مسعود لعلی. جلد شماره ۲. نام کتاب بهشت یا جهنم؛ انتخاب با شماست صفحه ی ۱۳۹ و ۱۷۵.

برگ زندگی شماره ۹۹۳

ما بقى خود استخوان و ريشه اى
ور بود خارى، تو هيمة گلخنى...
«مولانا جلال الدين محمد بلخى»

برون كن ز سر باد و خيره سرى را
مدار از فلک چشم نيك اخترى را
به زير آورى چرخ نيولفرى را
ناصر خسرو

پرستيدنِ دادگر پيشه كن
ره رستگارى همين است و بس
«حكيم ابوالقاسم فردوسى»
كه در شريعت ما غير از اين گناهى نيست...
«خواجه حافظ شيرازى»

اى برادر تو همه اندیشه اى
گر بود اندیشه ات گل، گلشنى

نكوهش مكن چرخ نيولفرى را
چو تو خود كنى اختر خويش را بد
درخت تو گر بار دانش بگيرد

ز روز گذر كردن اندیشه كن
به نيكي گراى و ميازار كس

مباش در پى آزار و هر چه خواهى كن



برگ زندگی شماره ۹۹۲

عنوان داستان:

«شما با لباس های بیرون به رختخواب نمی روید»

شما با لباس های بیرون به رختخواب نمی روید، اما برخی از مردم با ذهنی پر از غم به خواب می روند و بعد شکایت می کنند که خوب نخوابیده اند و روز بعد خسته به نظر می رسند

خیاطی می گفت: اگر شب ها جیب های لباس ها را خالی کنید، لباس ها زیباتر به نظر می رسند و عمر بیشتری خواهند داشت.

بنابراین قبل از خواب، اشیایی مانند: چاقو، خودکار، پول خرد و دستمال را از جیب در می آورم و آنها را مرتب روی میز می گذارم. چیزهای زایدی مثل خرده کاغذ و... را به درون سطل زباله می ریزم. با این کار احساس می کنم که همه چیز تمام شده و بار آن ها از ذهنم خارج گردیده است. ما در طی روز، مجموعه ای از آزردهی، نفرت و اضطراب را جمع آوری می کنیم. اگر اجازه دهیم که این افکار منفی بر روی هم انباشته شوند ذهن را سنگین می کنند و به عاملی برای مختل کردن آگاهی بدل می شوند. تصور کنید که اگر این زباله های ذهن در زباله دانی خیال ریخته شوند این کار باعث احساس آرامش و رهایی از درگیری های ذهنی شده و خواب را آسان تر خواهد کرد. ذهنی که بدین ترتیب از عوامل انرژی خوار پاک شود می تواند با استراحت، قوایش را تجدید کند.^{۱۶}

کار عملی: مشق شب شماره ۱:

به مدت سه هفته، هر شب قبل از خواب تمام مسایل منفی و ناخوشایندی را که شما را آزار می دهند روی برگه یا برگه هایی به صورت شفاف، واضح، روشن و با ذکر جزئیات بنویسید و سپس آن ها را پاره کرده و بلافاصله به آتش بکشید و با ذهنی آرام به خواب بروید.

۱۶. برگرفته از کتاب مثبت درمانی، وینسنت پیل

مشق شب شماره ۲:

۴۸ مورد از مسایلی را که به خاطر آن شکرگزار خداوند هستید، بنویسید و هر روز آن‌ها را مرور کرده و هر روز هم یک مورد به آن بیفزایید. (یکی از راه‌های رسیدن به آرامش همین است).
اگر کاری را که به آن علاقه داریم، انجام دهیم، پول و ثروت به سویمان سرازیر می‌شود.

برگ زندگی شماره ۹۹۲

چرا تو ای شکسته دل، خدا خدا نمی‌کنی	خدا ی چاره ساز راه چرا صدا نمی‌کنی
به هر لب دعای تو فرشته بوسه می‌زند	برای درد بی‌امان، چرا دعا نمی‌کنی
ز پرنیان بسترت، شبی جدا نبوده‌ای	پرنده خواب را ز خود، چرا جدا نمی‌کنی
به قطره قطره اشک تو خدا نظاره می‌کند	به وقت گریه‌ها چرا خدا خدا نمی‌کنی
سحر ز باغ ناله‌ها، گل مراد می‌دمد	به نیمه شب چرالبی به ناله‌وا نمی‌کنی
دل تو مانده در قفس، جدا ز آشیان خود	پرنده اسیر را چرارها نمی‌کنی
ز اشک نقره‌فام خود، به کیمیای نیمه شب	مس سیاه‌قلب را چرا طلا نمی‌کنی
به بند کبر و ناز خود از آن اسیر مانده‌ای	که روی عجز و بندگی به کبریا نمی‌کنی

شاعر:؟



برگ زندگی شماره ۹۹۱

تفاوت انسان های بزرگ، متوسط و کوچک

-انسان های بزرگ درباره ایده ها سخن می گویند؛ انسان های متوسط درباره چیزها سخن می گویند و انسان های کوچک پشت سر دیگران سخن می گویند.
-انسان های بزرگ درد دیگران را دارند؛ انسان های متوسط درد خودشان را دارند و انسان های کوچک بی دردند.

-انسان های بزرگ عظمت دیگران را می بینند؛ انسان های متوسط به دنبال عظمت خود هستند و انسان های کوچک عظمت خود را در تحقیر دیگران می بینند.
-انسان های بزرگ به دنبال کسب حکمت هستند؛ انسان های متوسط به دنبال کسب دانش هستند و انسان های کوچک به دنبال کسب سواد هستند.
-انسان های بزرگ به دنبال طرح پرسش های بی پاسخ هستند؛ انسان های متوسط پرسش هایی می پرسند که پاسخ دارد و انسان های کوچک می پندارند پاسخ همه پرسش ها را می دانند.

-انسان های بزرگ به دنبال خلق مسئله هستند؛ انسان های متوسط به دنبال حل مسئله هستند و انسان های کوچک مسئله ندارند.
-انسان های بزرگ سکوت را بر سخن گفتن برمیگزینند؛ انسان های متوسط گاه سکوت را بر سخن گفتن ترجیح می دهند و انسان های کوچک با سخن گفتن بسیار، فرصت سکوت را از خود می گیرند.

برگ زندگی شماره ۹۹۱

آدم ها اغلب نامعقول و غیرمنطقي و خودخواهند (به هر حال آن ها را ببخش).

اگر مهرباني كني شايد تو را متهم به داشتن اهداف پنهاني و سود شخصي كنند. (به هر حال تو مهربان باش).

اگر موفق شوي و در كارهائيت از ديگران پيشي گيري، دشمناني سخت خواهي داشت. (به هر حال موفق باش).

اگر درستكار و راستگو باشي ممكن است ضرر كني. (به هر حال راستگو و درستكار باش).

آنچه را كه سال ها براي آن زحمت كشيدي و ساختني ممكن است ديگران به ناگهان از بين ببرند. (به هر حال سازنده باش).

اگر به ديگران چيزي بياموزي ممكن است قدردانت نباشند. (به هر حال آموزنده باش).

اگر به آرامش و شادي دست يفتي ممكن است به تو حسادت كنند. (به هر حال آرام و شاد باش).

اگر به ديگران نيكي كني ممكن است فردا همه را فراموش كنند. (به هر حال نيكو كار باش).

اگر جانت را در راه آرمانت فدا كني ممكن است باز هم ناكافي باشد. (به هر حال فداكار باش).

براي اين كه آسوده باشي، بدان كه همه چيز بين تو و خداست. (پس هميشه به همين فكر كن و آسوده باش).

برگ زندگی شماره ۹۹۰ قاتل حقیقی انگیزه یا روز مَرگی؟

آیا اخیراً دچار روزمرگی شده اید و روزها برای شما تکراری شده است؟

آیا فقط زنده هستید و از زندگی خود لذت نمی برید؟

این قاتل (روزمرگی) همانند مواد مذاب آتش فشانی در دنیای بزرگسالان می خزد؛ رویاها، امیدها و بلندپروازی ها را می پوشاند تا اثری از آنها باقی نماند. این اتفاق هر روز برای ما تکرار می شود چون ما هر روز همان کارهایی روز گذشته را انجام می دهیم. این یک دور باطل از تکرار اعمال و تکالیفی است که به هیچ کجا ختم نمی شود.

علت این که ما نمی توانیم زندگی خود را تغییر دهیم این است که در روزمرگی گیر کرده ایم. هر روز کارهای مشخصی را انجام می دهیم: بیدار شدن، کار کردن، خواب و دوباره تکرار همه آن ها.

حقیقت تلخی که وجود دارد این است که بیشتر افراد هیچگاه متوجه نمی شوند که چه اتفاقی در حال رخ دادن است تا این که بسیار دیر می شود. این مهارت و زیرکی روزمرگی است، همان جنایتکاری که رویاهای شما را می دزدد. او روی ساعت ها و دقیق زندگی شما دست می گذارد. هوایمایی زندگی شما را در اختیار خلبان خودکار و مکانی بی مقصد قرار می دهد طوری که نمی دانید به کجا می روید و شما را دچار سردرگمی می کند.

روزمرگی یک جنایتکار است. او امید را می کشد و شانس شما را برای تغییر نابود می کند. ما را نسبت به حقیقت نابینا می کند و رویاها و اهداف را می دزدد. روزمرگی مانع از رشد و پیشرفت می شود و شما را به کاری که راه به جایی نمی برد مشغول می کند.

اگر می خواهید فردی موفق و متفاوت باشید باید با روزمرگی مبارزه کنید.

یک سوال اساسی: «اگر هر روز یک برنامه تکراری را دنبال کنید چه شانس برای

عملی کردن رویاهای خود خواهید داشت؟»

با خود فکر کنیم اکنون چه کار خاصی می توانیم انجام دهیم؟ و چرا باید همان

کارهایی را که تا کنون نتیجه‌ای نداشته است، همچنان ادامه دهیم؟ ما با حقیقتی رو در رو شده ایم؛ حقیقتی که بسیاری از مردان و زنان آن را نمی بینند در حالی که مانع پیشرفت آنها است. همه ما به خود می گوئیم: «یک روز این کار را انجام خواهیم داد». همه ما خود را با این فکر که: اکنون چه باید بکنم، خود را اذیت نمی کنیم بلکه همانند افراد نادان صورت مسئله را از ذهن خود پاک می کنیم. ولی حقیقت این است: «اگر اکنون این کارها، برنامه ها و روش های تکراری را عوض نکنید هیچگاه به اهداف خود نمی رسید. هیچگاه این اتفاق نمی افتد که از خواب بیدار شوید و رویاهای شما خود به خود به حقیقت پیوسته باشد. هرگز!». از این حقیقت پنهان نشوید؛ آن را قبول کنید؛ آن را در آغوش بگیرید؛ از آن استفاده کنید تا از بند زنجیر روزمرگی آزاد شوید و قدم در راهی از زندگی بگذارید که هر روزش برنامه‌ای برای پیشرفت داشته باشد.^{۱۷}

و خلاصه این که:

خلاصه این که دو احتمال وجود دارد که برخی انسان ها دچار روزمرگی می شوند: ۱- یا اعتقادات مذهبی شان کمی سست شده است ۲- و یا این که در زندگی اهداف خاص و مشخصی ندارند و دقیقاً نمی دانند که چه می خواهند.

راه حل مساله:

برای حل این مساله ابتدا توبه کرده و اعتقادات مذهبی تان را محکم تر کنید و سپس اهداف زندگی تان را به طور دقیق، واضح، روشن، قابل اندازه گیری و قابل دسترس روی کاغذ نوشته و هر روز آن ها را مرور کنید و کامل تر کنید. در این صورت است که می توانید از لحظه لحظه های زندگی تان لذت ببرید و خوشبختی را با تمام وجود احساس کنید.

همواره مطالعه کنید؛ به جای گوش کردن بیش از حد به آهنگ، کتاب های صوتی گوش کنید و هر روز سطح اطلاعات و آگاهی هایتان را بالا تر ببرید. به طور مثال برای شروع تغییر کتاب «لطفاً گوسفند نباشید» را مطالعه کنید.^{۱۸}

۱۷. منبع: سایت www.yadbegir.com ترجمه: علی یزدی مقدم یا اندکی تلخیص

۱۸. فایل صوتی و نرم افزار برای گوشه همراه این کتاب را از اینترنت می توانید دریافت کنید. در گوشی تلفن همراه خود یا فلش و... بریزید و گوش کنید.

برگ زندگی شماره ۹۸۹

خداوند در قرآن؛ سورۀ رعد آیه ۱۱ می فرماید: «همانا خداوند سرنوشت هیچ قومی و ملّتی را تغییر نمی دهد مگر آن که خود، سرنوشت شان را تغییر دهند».

عنوان داستان:

«چه کسی زندگی مرا عوض می کند؟»

روزی وقتی کارمندان به اداره رسیدند، اطلاعیه بزرگی را در تابلوی اعلانات دیدند که روی آن نوشته شده بود:

«دیروز فردی که مانع پیشرفت شما در این اداره بود درگذشت. شما را به شرکت در مراسم تشییع جنازه که ساعت ۱۰ در سالن اجتماعات برگزار می شود دعوت می کنیم».

در ابتدا، همه از دریافت خبر مرگ یکی از همکارانشان ناراحت شدند، اما پس از مدتی کنجکاو شدند که بدانند کسی که مانع پیشرفت آنها در اداره می شده چه کسی بوده است.

این کنجکاو، تقریباً تمام کارمندان را ساعت ۱۰ به سالن اجتماعات کشاند. رفته رفته که جمعیت زیاد می شد هیجان هم بالا می رفت. همه پیش خود فکر می کردند: «این فرد چه کسی بود که مانع پیشرفت ما در اداره بود؟ به هر حال خوب شد که مُرد!!!!!!».

کارمندان در صفی قرار گرفتند و یکی یکی به تابوت نزدیک می شدند و وقتی به درون تابوت نگاه می کردند ناگهان خشکشان می زد و زبانشان بند می آمد. آینه ای درون تابوت قرار داده شده بود و هر کس به درون تابوت نگاه می کرد، تصویر خود را می دید. نوشته ای نیز بدین مضمون در کنار آینه بود:

«تنها یک نفر وجود دارد که می تواند مانع رشد شما شود و او هم کسی نیست جز خود شما. شما تنها کسی هستید که می توانید زندگی تان را متحوّل کنید. شما تنها کسی هستید که می توانید بر روی شادی ها، تصوّرات و موفقیت های تان اثر گذار باشید. شما تنها کسی هستید که می توانید به خودتان کمک کنید».

زندگی شما وقتی که رئیس تان، دوستان تان، والدین تان، شریک زندگی تان یا محل کارتان تغییر می کند، دستخوش تغییر نمی شود. زندگی شما تنها فقط وقتی تغییر می کند که

شما تغییر کنید، باورهای محدود کننده خود را کنار بگذارید و باور کنید که شما تنها کسی هستید که مسئول زندگی خودتان می‌باشید. مهم‌ترین رابطه‌ای که در زندگی می‌توانید داشته باشید، رابطه با خودتان است.

خودتان را امتحان کنید. مواظب خودتان باشید. از مشکلات، غیرممکن‌ها و چیزهای از دست داده نهراسید. خودتان و واقعیت‌های زندگی خودتان را بسازید. «دنیا مثل آینه است. انعکاس افکاری که فرد به شدت به آن‌ها اعتقاد دارد را به او باز می‌گرداند. تفاوت‌ها در روش نگاه کردن به زندگی است.»^{۱۹}

فقط ۱۰ چیز در زندگی تحت کنترل شما است!

جنبه‌های معدودی از زندگی واقعاً تحت کنترل ما هستند و بد نیست بدانیم که آنها کدام قسمت از زندگی ما را شامل می‌شوند. اگر این موضوع را ندانید، اغلب اوقات دیگران را به خاطر شکست‌های خودتان سرزنش می‌کنید. تلاش کنید و کنترل بخش‌های زیادی از زندگی خود را به دست بگیرید. اکنون آماده باشید تا ۱۰ مورد قابل کنترل در زندگی خود را بیاموزید.

(۱) **کردار شما:** اعمال شما تنها متعلق به خودتان است. خودتان تصمیم می‌گیرید که کاری را انجام دهید یا نه. بنابراین نسبت به نتایج اعمال خود مسئول هستید.

(۲) **گفتار شما:** کلماتی که می‌گویید یا می‌نویسید، آگاهانه توسط خود شما انتخاب می‌شود همانند اعمال شما؛ سخنان شما نیز بر زندگی خودتان و کسانی که با آنها در ارتباط هستید تأثیر دارند.

(۳) **افکار شما:** بعضی از افکاری که در ناخودآگاه شما وجود دارند، واقعاً تحت کنترل و اراده شما نیستند. اما آن‌چه که واقعاً به آن فکر می‌کنید، اعتقادات و آرمان‌های شما، مفاهیمی هستند که خودتان پذیرفته‌اید و باور دارید.

(۴) **شغل شما:** گفتن این‌که: «به دلیل نداشتن مدرک تجربه کافی و... مجبور شدم این را انتخاب کنم» راحت است. اما حقیقت ندارد. این، تنها راه حل ساده‌ای برای انکار نقش شما در انتخاب شغل تان است. این حرفه متعلق به شماست و شما خودتان آن را برگزیده‌اید. چه بمانید و چه از آن دست بکشید، باز هم حق انتخاب با شماست.

(۵) اطرافیان شما: سخن معروفی وجود دارد که می گوید: «وقتی توسط بوقلمون ها محاصره شده اید، سخت است که مانند یک عقاب اوج بگیرید». دوستان شما می توانند شما را به اوج رسانده و یا موجبات سقوط شما را فراهم کنند.

خود شما انتخاب می کنید که با چه کسانی دوستی و معاشرت داشته باشید .

(۶) سلامتی شما: بیشترین سهم سلامت ما ناشی از مسایل ژنتیکی، محیط و عوامل طبیعی است و آنها از چیزهایی که خودمان انتخاب می کنیم ناشی می شوند: رژیم غذایی، ورزش، داروها، خواب، معاینات دوره ای و ...

(۷) محیط زندگی شما: منزل شما و موقعیت آن، شهری که در آن زندگی می کنید و وسایل رفاهی مورد انتخاب شما، چیزهایی هستند که توسط خود شما (البته به میزان کمتر) کنترل می شوند. بدین معنا که می توانید تصمیم بگیرید شرایط یک محل را برای زندگی تحمل کنید یا در جای دیگری اقامت گزینید.

(۸) اموال و دارایی شما: داشتن یا نداشتن پول، نشانگر روش هایی است که شما برای کاهش هزینه های خود به کار گرفته اید .

(۹) وقت شما: شما خودتان انتخاب می کنید که چه طور وقت بگذارید و چه قدر از وقت خود را صرف انجام چه کارهایی کنید. هرگز نمی توانید در یک شبانه روز بیش از ۲۴ ساعت وقت داشته باشید.

(۱۰) خاطرات شما: تمام اعمال، جملات و دانشی که شما در طول زندگی با دیگران در میان می گذارید ، می تواند خاطره و یادگاری باشد که از شما بر جای می ماند.^{۲۰}

«حضور خداوند و مرد آرایشگر»

مردی برای اصلاح سر و صورتش به آرایشگاه رفت. در حال کار گفتگوی جالبی بین آنها در گرفت. آنها درباره موضوعات و مطالب مختلف صحبت کردند. وقتی به موضوع «خدا» رسیدند، آرایشگر گفت: من باور نمی کنم که خدا وجود داشته باشد. مشتری پرسید: چرا باور نمی کنی؟

آرایشگر جواب داد: کافی است به خیابان بروی تا ببینی چرا خدا وجود ندارد. به من بگو، اگر خدا وجود داشت آیا این همه آدم مریض می شدند؟ بچه ای بی سرپرست می شد؟ اگر خدا وجود می داشت، نباید درد و رنجی وجود داشته باشد. نمی توانم خدای مهربانی را تصور کنم که اجازه می دهد این چیزها وجود داشته باشد. مشتری لحظه ای فکر کرد، اما جوابی نداد، چون نمی خواست جر و بحث کند. آرایشگر کارش را تمام کرد و مشتری از مغازه بیرون رفت.

به محض این که از آرایشگاه بیرون آمد، در خیابان مردی دید با موهای بلند و کثیف و به هم تابیده و ریش اصلاح نکرده. ظاهرش کثیف و ژولیده بود. مشتری برگشت و دوباره وارد آرایشگاه شد و به آرایشگر گفت: می دانی چیست؟ به نظر من آرایشگرها هم وجود ندارند.

آرایشگر با تعجب گفت: چرا چنین حرفی می زنی؟ من این جا هستم، من آرایشگرم. من همین الان موهای تو را کوتاه کردم!

مشتری با اعتراض گفت: نه! آرایشگرها وجود ندارند، چون اگر وجود داشتند، هیچ کس مثل مردی که آن بیرون است، با موهای بلند و کثیف و ریش اصلاح نکرده پیدا نمی شد.

آرایشگر جواب داد: نخیر، آرایشگرها وجود دارند! موضوع این است که مردم به ما مراجعه نمی کنند.

مشتری تأیید کرد: دقیقاً! نکته همین است. خدا هم وجود دارد! فقط مردم به او مراجعه نمی کنند و دنبالش نمی گردند. برای همین است که این همه درد و رنج در دنیا وجود دارد...

آری به راستی خدا همیشه هست و مراقب ماست. تنها کافیست خالصانه صدایش کنیم، آنگاه مشتاقانه و دلسوزتر از هر کس دیگر به یاری ما می آید ...

قانون زندگی باورهاست

زندگی مثل پیانو است؛ دکمه های سیاه برای غم ها و دکمه های سفید برای شادی ها. اما زمانی می توان آهنگ زیبایی نواخت که دکمه های سیاه و سفید را با هم بفشاری.

شما رهبر ارکستر زندگی خودتان هستید؛ انعطاف پذیر باشید. اگر مجبور شدید، نقشه های زندگی خود را عوض کنید، اما هدف اصلی خود را رها نکنید. «هر لحظه زندگی شما دارای خلاقیتی است نامحدود و کائنات دارای سخاوتی است بیکران».

برای این که بتوانید با استفاده از تجسم خلاق (فن استفاده از نیروی خیال برای آفریدن خواسته های زندگیتان) آن چه را که می خواهید بیافرینید، باید مشتاق و قادر به پذیرش بهترین پیشکش زندگی یعنی «خیر و صلاح خود» باشید. عبارات تأکیدی مثبت مؤثرترین راه برای آفرینش تصویری مثبت تر و مطلوبتر از خویشتن است.

به خاطر داشته باشید که: در هر لحظه انسانی تازه هستید و هر روز، روزی نو است و فرصتی تازه تا دریابید که: به راستی چه انسان شگفت و شیرین و نازنین و قابل ستایشی هستید.

باور داشتن، قبول کردن و پذیرفتن یک واقعیت است و فکری که به این ترتیب پذیرفته می شود، خود نیز به طور خودکار و اتوماتیک وارد عمل می شود!

فراموش نکنید: انسان کسی است که هرگز از تفکر باز نمی ایستد!

به یاد بسپار: گوش دادن به ندای باطن، یعنی متمرکز ساختن دقت بر روی ایده موفقیت.

خود را به همان گونه که می خواهید باشید، در آیینۀ دل بنگرید: شاد، موفق، مثبت،

خوشبخت، سالم. این صفات را برارنده خویش بدانید؛ در آن صورت است که با آهن ربای 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 زیبایی های زندگی لذت ببر! یادت باشد: در ارتباطات و برخوردهای خود با مردم، مهر و عشق آنان را در دل بنشانید و خیر ایشان را بخواهید تا آنها نیز چنین نظری نسبت به شما داشته باشند.

اگر ایمان داشته باشی هیچ چیز برای تو محال نخواهد بود.

ترس، جهل، تردید و خرافات راهزنانی هستند که بر آرامش باطنی ما می تازند و تندرستی و شادمانی و اعتدال را از ما می ستانند.

به خاطر بسپار: ایمان، تضمین آن چیزهایی است که بدان امید بسته ایم و دلیل بر وجود حقایقی است که قادر به رویت آنها نیستیم.

کسی که عمیقاً معتقد است: ((پیروزی و موفقیت و غنا و رفاه از آن من است)) سرانجام آن را از آن خود خواهد ساخت و آنچه را که از سر ایمان در حین دعا بخواهید، همان را دریافت خواهید کرد!

یادت باشد: اگر به ترس و شکست ایمان داشته باشید یقیناً آن را در کنار خود خواهید یافت.

برگ زندگی شماره ۹۸۷

نتیجه افکار مثبت

«... هرگاه افکار مثبت داشته باشید استعدادهای ذهنی و نیروهای درونی شما فعال می شوند و هرگاه افکار منفی و مخرب بر شما چیره شود نیروها و استعدادهایتان سرکوب شده و باعث شکست شما می گردد. وقتی می بینید که در احساسات منفی غرق شده اید؛ می توانید خیلی ساده از آن خارج شوید. کافی است به یک چیز زیبا فکر کنید یا مشغول کاری زیبا شوید و وقتی به این روش عادت کنید زودتر از چیزی که فکر می کنید خالق زندگی خود خواهید شد. کانی مک می گوید: «در هیچ بازی ای برنده نمی شوید مگر آن که آماده ی بُرد باشید».

ما گمان می کنیم که سخنان و اندیشه های ما از بین می روند، در صورتی که تمام آن ها باقی هستند و دارای انرژی؛ به همین دلیل قابلیت جذب رویدادهای واقعی مشابه را دارند. «هرکسی آن درود عاقبت کار که کشت».

تنها راه سریع دست یابی به موفقیت پایدار شکستن محدودیت های ذهنی است و تنها راه آن نیز ایجاد باورهای مثبت در ناخودآگاه است». (هر چیزی پیش از آن که در واقعیت تجلی یابد باید در ذهن آفریده شود).^{۴۱}

مشق شب: باورهایتان را درباره مسایل مختلف روی کاغذ بنویسید. چندین بار آنها را بخوانید. ببینید که باورهایتان مثبت است یا منفی و محدود کننده. باورهای شما می بایست مثبت و رشد دهنده باشند. برای شروع «شبکه سلامت» را که اخیراً از سیمای جمهوری اسلامی ایران پخش می شود ببینید و در برابر تغییرات کمتر مقاومت کنید.

عنوان داستان:

«آیا مشکلات دیگران به ما مربوط می شود؟»

موشی درخانه صاحب مزرعه، تله موش دید. به مرغ و گوسفند و گاو خبر داد. همه گفتند:

۴۱. مطلب بالا از کتاب معجزه ی ذهن برای رسیدن به آرزوها نوشته ی دکتر مرتضی احمدی منش (مدیر مسئول مجله ی راه موفقیت)، چاپ ۳۳ صفحه ی ۳۹ و ۴۱ انتخاب شده است. شما می توانید فایل صوتی کتاب معجزه ی ذهن را از اینترنت دریافت کنید و در فرصت های مرده ای که دارید آن را گوش کنید. برای شروع تغییر و موفق شدن این کتاب را پیشنهاد می کنیم.

تلهٔ موش مشکل توست به ما ربطی ندارد. ماری در تله افتاد و زن مزرعه دار را گزید. از مرغ برایش سوپ درست کردند. گوسفند را برای عیادت کنندگان سربریدند. گاو را برای مراسم ترحیم کشتند و در این مدت موش از سوراخ دیوار نگاه می کرد و به مشکلی که به دیگران ربط نداشت فکر می کرد.

شما چه فکر می کنید؟

هر عمل کز خیر و شر از آدمی سر می زند آن عمل بعداً به پشت در خودش در می زند.

در کتاب «شما خالق زندگی خود هستید»^{۲۲} آمده است که:

«یک برگ توت در اثر تماس با نبوغ انسان به ابریشم تبدیل می شود.

یک مشت خاک در اثر تماس با نبوغ انسان به قصری بدل می شود.

یک درخت سرو در اثر تماس با نبوغ انسان دگرگون می شود و شکل معبدی به خود می گیرد.

یک رشته پشم گوسفند در اثر تماس با ابتکار انسان به صورت لباسی فاخر در می آید. اگر در برگ، خاک، چوب و پشم این امکان هست که ارزش خود را از طریق انسان صد برابر بلکه هزار برابر کنند، آیا من نمی توانم با این بدن خاکی که نام مرا حمل می کند چنان کنم؟!».

معرفی سایت های ارزشمند:

کتاب های صوتی یا کتاب ها سخن می گویند:

www.audiobook.blogfa.com

بانک اطلاعات پاورپوینت ایران با قابلیت دانلود و موضوع های مختلف :

www.pptfa.com

«گفتگوی فرشته و شیطان»

فرشته از شیطان پرسید: قویترین سلاح تو برای فریفتن انسان ها چیست؟
شیطان گفت: به آنها می گویم؛ «هنوز فرصت هست».
شیطان پرسید: قدرتمندترین سلاح تو برای امیدبخشیدن به انسان ها چیست؟
فرشته گفت: به آنها می گویم؛ «هنوز فرصت هست».

چیزهایی که با پول نمی شود خرید عبارتند از: ^{۲۳}

Money can buy an amusement ,but not happiness

Money can buy a bed , but not sleep

Money can buy a food ,but not appetite...

Money can buy a Power , but not authority.

(ترجمه فارسی در شماره بعدی)

آدم ها به شوخی به قورباغه ها سنگ می زنند اما آنها خیلی جدی می میرند.
(شوخی قیچی محبت است. اغلب اوقات شوخی ها موجب ایجاد کدورت و دلخوری می شود بدون این که خودمان متوجه باشیم).

Change your words Change your , world

تنها راهزنی که دار و ندار آدمی را به تاراج می برد اندیشه های منفی خود اوست.
ارزش انسان ها به احساس خوبی است که از خود برجای می گذارند و به اعتقاد ما؛ مهم نیست شما چه مقدار پول دارید؛ مهم آن است که چقدر خیرتان به دیگران می رسد و دیگران در کنار شما احساس خوبی دارند یا ...
به یاد داشته باشید که خوشبختی انسان به مقام یا دارایی او بستگی ندارد، خوشبختی، تنها به اندیشه انسان بستگی دارد.

آن قدر گرم است بازار مکافات عمل دیده گر بینا بود هر روز محشر است

عنوان داستان:

«لیوان آب را به زمین بگذار»

استاد در شروع کلاس درس، لیوانی پر از آب به دست گرفت. آن را بالا برد تا همه ببینند، بعد پرسید: «به نظر شما وزن این لیوان چه قدر است؟». دانش جویان جواب دادند: «۵۰ گرم، ۱۰۰ گرم، ۱۵۰ گرم و...».

استاد گفت: «من هم بدون وزن کردن نمی دانم این لیوان دقیقاً چندگرم وزن دارد. اما سؤال این است که اگر من لیوان را چنددقیقه همین طوری نگه دارم، چه اتفاقی می افتد؟».

شاگردان گفتند: «هیچ». استاد پرسید: «خوب! اگر یک ساعت نگه دارم چه می شود؟». یکی گفت: «دستتان کم کم درد می گیرد».

استاد گفت: «حق با شماست. حالا اگر یک روز تمام آن را نگه دارم، چه می شود؟». شاگرد دیگری گفت: «دستتان بی حس می شود. عضلاتتان به شدت تحت فشار قرار می گیرند و فلج می شوند و مطمئناً کارتان به بیمارستان خواهد کشید». همه از این حرف خندیدند. استاد گفت: «بسیار خوب! آیا در این مدت وزن لیوان تغییر کرده است؟» شاگردان جواب دادند: «نه».

– پس چه چیز باعث درد و فشار در عضلات دست من می شود و من چه باید بکنم؟ شاگردان گیج شدند. یکی از آن ها گفت: «لیوان را زمین بگذارید».

استاد گفت: «دقیقاً مسایل، مشکلات، کینه ها و نفرت زندگی هم مثل لیوان هستند. اگر آنها را چند دقیقه در ذهنتان نگه دارید، اشکالی ندارد، اما اگر مدت طولانی تری به آنها فکر کنید، دردآور خواهند شد و اگر بیشتر از آن نگرهشان دارید، شما را فلج می کنند و دیگر قادر به انجام کاری نخواهید بود».

فکر کردن به مشکلات زندگی مهم است، اما مهم تر آن است که در پایان هر روز و پیش از خواب، آنها را زمین بگذارید. به این ترتیب، تحت فشار قرار نمی گیرید و هر روز صبح سر حال و قوی بیدار می شوید و قادر خواهید بود از عهده هر مسئله و چالشی که برایتان پیش می آید برآیید. دوست من یادادت باشد که لیوان آب را همین امروز به زمین بگذاری! زندگی همین است!».^{۲۴}

مشق شب

پیشنهاد می‌کنیم که کینه‌ها، نفرت‌ها، کدورت‌ها، دلخوری‌ها و همه آن چیزهایی که آزارتان می‌دهد را به صورت دقیق، شفاف و روشن در برگه‌هایی یادداشت کنید و پس از آن که مطمئن شدید که هیچ نکته منفی از قلم نیافته است برگه‌ها را پاره پاره کرده و به آتش بکشید. سعی کنید این کار را هفته‌ای یک بار انجام دهید. (انجام این کار برای ایجاد آرامش روحی و روانی بسیار موثر است. به امتحانش می‌ارزد).



برگ زندگی ۹۸۵

«کسی که نمی داند به کجا می خواهد برود به هیچ جا نمی رسد».

- پیشنهاد می کنیم اهداف زندگی و آرزوهایی را که در سر می پرورانید، در دفتری مخصوص یادداشت کنید و هفته ای چندبار اهدافتان را ببینید، مرور کنید و کاملتر نمایید.

- هر روز حداقل ۵ دقیقه آن چیزی را که می خواهید داشته باشید به طور شفاف، واضح و روشن در ذهنتان تصوّر کنید زیرا قدرت تصوّر از واقعیت بیشتر است. وجالب تر و مهم تر این که سیستم عصبی و ذهن ما انسان ها توانایی تشخیص تصوّر از واقعیت را ندارد. مثلاً وقتی شما تصوّر می کنید که سالم هستید و با تکرار و تصویرسازی ذهنی به این باور می رسید همان اتفاق برای شما روی می دهد. (مراقبت افکارتان باشید). به قول دکتر محمود معظمی (مکتب کمال)، چهار مرحله رسیدن به خواسته ها به ترتیب عبارت است از: (۱) فکر (۲) احساس (۳) رفتار (۴) نتیجه.

- پیشنهاد می کنیم برای ایجاد آرامش درزندگی تان این سه خصلت ناشایست را از ذهن و زندگی تان به طور کامل حذف کنید: (۱) غیبت (۲) قضاوت (۳) تهمت. فقط کافی است این رفتارهای ناپسند را به مدت چهل روز ترک کنید و شاهد نتایج نیکوی آن باشید. مطالب درج شده در بالا تجربیات ومطالعات تهیه کننده این کتاب می باشد.

چیزهایی که با پول نمی شود خرید عبارتند از: (ترجمه فارسی از مطالب شماره ۹۸۶)

- (۱) با پول می توان سرگرمی را خرید، اما شادی را نه.
 - (۲) با پول می توان رختخواب را خرید، اما خواب را نه.
 - (۳) با پول می توان غذا را خرید، اما اشتها را نه.
 - (۴) با پول می توان قدرت را خرید، اما اعتبار را نه.
- سوال شماره قبل: چگونه می توانیم از زندگی و عمر خود عالی ترین بهره را کسب کنیم؟ برخی از پاسخ های رسیده:

- (۱) در لحظه زندگی کنیم.
- (۲) هدفمند باشیم و هر روز سطح آگاهی هایمان را بالاتر ببریم.

مشق شب:

فرض کنید امروز پایان سال است. دمی بنشینید و با خود بیندیشید: شما امسال چه موفقیت‌هایی را کسب کرده اید؟ حداقل ۱۲ مورد از موفقیت‌هایی را که می‌خواهید در این سال کسب کنید، به‌طور شفاف، واضح و روشن بر روی کاغذ بنویسید و هر روز آنها را کاملتر و دقیق‌تر کنید.

عنوان داستان:

«نجار زندگی»

نَجّار پیری خود را برای بازنشسته شدن آماده می‌کرد تا این که روزی موضوع را با صاحب کار خود درمیان گذاشت.

پس از گذشت روزهای طولانی و کارکردن و زحمت کشیدن، حالا نَجّار به استراحت نیاز داشت و برای پیدا کردن زمان این استراحت، می‌خواست تا او را از کار بازنشسته کنند.

صاحب کار او بسیار ناراحت شد و سعی کرد او را منصرف کند، اما نجار بر حرفی که گفته بود و تصمیمی که گرفته بود پافشاری کرد.

سرانجام صاحب کار درحالی که با تأسف با این درخواست موافقت می‌کرد، از او خواست تا به عنوان آخرین کار، ساخت خانه‌ای را به عهده بگیرد.

نَجّار با قرار گرفتن در رودربایستی، پذیرفت؛ در حالی که دلش چندان به این کار راضی نبود.

پذیرفتن ساخت این خانه برخلاف میل باطنی او صورت گرفته بود. برای همین به سرعت مواد اولیه نامرغوبی تهیه کرد و به سرعت و با بی‌دقتی، به ساختن خانه مشغول شد و خیلی زود به خاطر رسیدن به استراحت، کار را تمام کرد.

نَجّار صاحب کار را از اتمام کار باخبر کرد. صاحب کار برای دریافت کلید این آخرین کار به آن جا رفت.

زمان تحویل کلید، صاحب کار آن را به نجار بازگرداند و گفت: «این خانه هدیه‌ای است از طرف من به تو به خاطر سال‌های همکاری با یکدیگر». نجار، تعجب کرد و بسیار شرمند شد.

در واقع اگر نَجّار می‌دانست که خودش قرار است در این خانه ساکن شود، لوازم و

مصلح بهتری برای ساخت آن به کار می برد و تمام مهارتی که در کار داشت برای ساخت آن به کار می برد. یعنی کار را به صورت دیگری پیش می برد. این داستان ما است.

ما زندگی مان را می سازیم. روزها می گذرند. گاهی ما کمترین توجهی به آن چه که می سازیم نداریم، پس در اثر یک شوک و اتفاق غیرمترقبه میفهمیم که مجبوریم در همین ساخته ها زندگی کنیم.

اما اگر چنین تصویری داشته باشیم، تمام تلاش خود را برای ایمن کردن شرایط زندگی خود به کار می گیریم.

فرصت ها از دست می روند و گاهی بازسازی آن چه ساخته ایم، دیگر ممکن نیست.

شما نجار زندگی خود هستید و روزها چکشی هستند که بر یک میخ از زندگی شما کوبیده می شود. یک تخته در آن جای می گیرد و یک دیوار برپا می شود.

مراقب سلامتی خانه ای که برای زندگی خود می سازید باشید.

(زنگ تفریح دنیا همیشگی نیست. زنگ بعد حساب داریم.)



برگ زندگی شماره ۹۸۴

چیزهایی که خداوند درباره آنها از تو سوال نمی کند:

(۱) خداوند از تو نخواهد پرسید که چه اتومبیلی سوار می شدی، بلکه از تو خواهد پرسید چقدر نفر را که وسیله نداشتند به مقصد رساندی؟

- ۲) خداوند از تو نخواهد پرسید که زیربنای خانه ات چندمتر بود، بلکه از تو خواهد پرسید به چندنفر در خانه ات خوش آمد گفتی؟
- ۳) خداوند از تو نخواهد پرسید که بالاترین میزان حقوق تو چقدر بود، بلکه از تو خواهد پرسید آیا سزاوار گرفتن آن بودی؟
- ۴) خداوند از تو نخواهد پرسید که عنوان و مقام شغلی تو چه بود، بلکه از تو خواهد پرسید آن را به بهترین نحو انجام دادی یا خیر؟
- ۵) خداوند از تو نخواهد پرسید که چه تعداد دوست داشتی، بلکه از تو خواهد پرسید برای چندنفر دوست و رفیق بودی؟
- ۶) خداوند از تو نخواهد پرسید که در چه منطقه ای زندگی می کردی، بلکه از تو خواهد پرسید چگونه با همسایگانت رفتار کردی؟
- ۷) خداوند از تو نخواهد پرسید که پوست تو به چه رنگ بود. بلکه از تو خواهد پرسید که چگونه انسانی بودی؟

-
- بزرگترین سوال خداوند در قیامت: بنده من با خودت چه کردی؟
- اگر در زندگی دلسرد، نا امید و غمگین هستی به دیگران کمک کنی تا شاداب و سر حال شوید.
- آدم ها نسبت به توانایی ها و ارزش هایشان دسته بندی می شوند. توانایی ها و ارزش های شما چیست؟
- ارزش انسان ها به احساس خوبی است که از خود بر جای می گذارند.
- دنیا، دنیای شعور و احساس است. شوخی های بی جا و لودگی حافظه را کم می کند.

یک پیشنهاد:

- اگر در شرایط و موقعیت انجام گناهی قرار گرفتید یا فکری ناشایست به ذهنتان آمد سه بار بگویید:
- « لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ ». تا خداوند با لطفش به شما کمک کند تا گناهی در پرونده شما نوشته نشود.

عنوان داستان:

«ماهی و باورهایش»

روزی دانشمندی یک آزمایش جالب انجام داد... او یک آکواریوم ساخت و با قرار دادن یک دیوار شیشه ای در وسط آکواریوم آن را به دو بخش تقسیم کرد. در یک بخش، ماهی بزرگی قرار داد و در بخش دیگر، ماهی کوچکی که غذای مورد علاقه ماهی بزرگتر بود.

ماهی کوچک، تنها غذای ماهی بزرگ بود و دانشمند به او غذای دیگری نمی داد. او برای شکار ماهی کوچک، بارها و بارها به سویی حمله برد ولی هر بار با دیوار نامرئی که در میان آنها قرار داشت برخورد می کرد، همان دیوار شیشه ای که او را از غذای مورد علاقه اش جدا می کرد... .

پس از مدتی، ماهی بزرگ از حمله و یورش به ماهی کوچک دست برداشت. او باور کرده بود که رفتن به آن سوی آکواریوم و شکار ماهی کوچک، امری محال و غیرممکن است.

در پایان، دانشمند شیشه وسط آکواریوم را برداشت و راه ماهی بزرگ را باز گذاشت. ولی دیگر هیچگاه ماهی بزرگ به ماهی کوچک حمله نکرد و به آن سوی آکواریوم نیز نرفت.

دیوار شیشه ای، دیگر وجود نداشت، اما ماهی بزرگ در ذهنش دیواری ساخته بود که از دیوار سخت تر و بلند تر می نمود و آن دیوار، دیوار بلند باور خود بود؛ باوری از جنس محدودیت؛ باوری به وجود دیواری بلند و غیرقابل عبور؛ باوری از ناتوانی خویش.

ما هم اگر خوب در افکار خودمان جستجو کنیم دیوارهای شیشه ای بسیاری پیدا می کنیم که نتیجه مشاهدات و تجربیات ماست و بسیاری از آنها هم وجود خارجی ندارند و فقط در ذهن ما ساخته شده اند. پس: «لطفاً دیوارهای شیشه ای اطراف خود را که ناشی از باورهای غلط است، بشکنید و باور کنیم که بنده خدا هستیم، می توانیم و همواره از او یاری بجوئیم».

زندگی زیباتر از آن چیز نیست که ما می پنداریم؛ حتی در بدترین شرایط؛ فقط کافیست که به خاطر داشته باشیم

درست نگاه کنیم؛ درست فکر کنیم؛ درست تصمیم بگیریم و هرگز فراموش نکنیم که: «خدا بزرگ است» و ناظر اعمال ماست. پس «هرچه بودی، بودی؛ حالا آنی باش که خداوند می خواهد، یعنی خاص و بهترین.»



برگ زندگی شماره ۹۸۳

هفت پند مولانا جلال الدین محمد بلخی مشهور به مولوی (شاعر و عارف قرن هفتم).

-در بخشیدن خطای دیگران مانند شب باش.

-در فروتنی مانند زمین باش.

-در مهر و دوستی مانند خورشید باش.

-هنگام خشم و غضب مانند کوه باش.

-در سخاوت و کمک به دیگران مانند رود باش.

-در هماهنگی و کنار آمدن با دیگران مانند دریا باش.

-همان گونه که خودت را مینمایی باش.

پس از تعمق در این هفت پند به این کلمات یک بار دیگر دقت کنید: شب، زمین، خورشید، کوه، رود، دریا و انسان: زیباترین آفریده های پروردگار.

در مقامی که کنی قصد گناه	گر کند کودکی از دور نگاه
شرم داری ز گنه در گذری	پرده عصمت خود را ندری
شرم بادت که خداوند جهان	که بود واقف اسرار و نهان
بر تو باشد نظرش بی گه و گاه	تو کنی در نظرش قصد گناه؟

همواره شاکر باشیم:

خدایا! از تو به خاطر چشم هایم که می بینند، گوش هایم که می شنوند؛ دست ها و پاهایم که حرکت می کنند و عزیزانی که کنارم هستند، سپاسگزارم!

یک سوال:

شخص شما در هر ماه برای بالاتر بودن سطح اطلاعات و آگاهی های خود چه مبلغی را هزینه می کنید؟

عنوان داستان:

«راز بزرگ آرامش»

معلمی از دانش آموزان خود خواست تا برای فردا یک کیسه سیب زمینی با خود

به مدرسه بیاورند. روز بعد به آنها گفت که روی سیب زمینی هایشان اسم کسی را که از او نفرت دارند بنویسند و داخل کیسه بگذارند. هر که تعداد نفرت هایش بیشتر می شد، تعداد سیب زمینی های داخل کیسه هم بیشتر می شد. بعضی ها یک سیب زمینی داخل کیسه گذاشتند، بعضی سه عدد و بعضی هم بیشتر. معلّم از آنها خواست تا زمانی که احساس نفرت درون آنها وجود دارد، سیب زمینی ها را با خود حمل کنند و هر جا که می روند کیسه سیب زمینی را هم همراه خود ببرند. این کار تا یک هفته ادامه داشت.

دانش آموزان مجبور بودند به سختی کیسه ها را همه جا با خود ببرند و بوی بد سیب زمینی ها را که دیگر گندیده بودند تحمل کنند. آن هایی که سیب زمینی بیشتری در کیسه داشتند، رنج حمل آن بار سنگین را هم باید به دوش می کشیدند. در پایان هفته، معلّم گفت که: این بازی تمام شده و همه از این که دیگر مجبور به حمل سیب زمینی ها نبودند خوشحال شدند.

معلّم از آن ها پرسید: ((در این یک هفته چه احساسی از حمل سیب زمینی ها داشتید؟)). همه شروع کردند به گلایه کردن و ابراز ناراحتی از زحمتی که در یک هفته تحمل کرده بودند.

معلّم گفت: ((کاری که شما انجام دادید مثل به همراه داشتن نفرت و احساسی بد نسبت به دیگران است که شما در درون خود حمل می کنید. این احساس و سنگینی ناخوشایند را همه جا همراه خود می برید. فساد و سنگینی آن باعث کدورت قلب شما می شود. پس بهتر است نفرت را کنار بگذارید تا قلبتان از گناه و سنگینی رها شود و یاد بگیرید که دیگران را ببخشید و بدی هایشان را فراموش کنید تا خودتان آرامش داشته باشید.

اگر فکر می کنی شخص دیگری هم وجود دارد که می تواند زندگی تو را متحوّل کند در آینه نگاه کن.^{۲۵}

«اگر خواستی از کسی انتقام بگیری دو قبر بکن».

مردی قوی هیکل، در یک چوب‌بری استخدام شد و تصمیم گرفت خوب کار کند. روز اول ۱۸ درخت برید؛ رئیسش به او تبریک گفت و او را به ادامه کار تشویق کرد. روز بعد با انگیزه بیشتری کار کرد ولی ۱۵ درخت برید. روز سوم بیشتر کار کرد، اما فقط ۱۰ درخت برید. به نظرش رسید که ضعیف شده است. نزدیک رئیسش رفت و عذر خواست و گفت: «نمی‌دانم چرا هر چه بیشتر تلاش می‌کنم، درخت کمتری می‌برم!». رئیس پرسید: «آخرین بار کی آره ات را تیز کردی؟». او گفت: «برای این کار وقت نداشتم. تمامی مدت مشغول بریدن درختان بودم».^{۲۶}

سوال:

آخرین باری که شما اهداف زندگی تان را نوشتید و آن‌ها را مرور کرده و کامل تر نمودید چه زمانی بود؟

موانع موفقیت چیست یا چرا موفق نمی‌شویم؟

نگاهی به رفتار و موقعیت‌های زیر بیندازید تا ببینید آیا شما هم در حال آماده نمودن خود برای شکست‌های بیشتر می‌باشید یا خیر؟

(۱) پشت گوش اندازی.

(۲) ترس از موفقیت: مانع اصلی دیگر واهمه از موفقیت است. با این که چنین افرادی دقیقاً می‌دانند که برای موفق شدن به چه چیزی نیاز دارند اما به دلیل داشتن ترس از موفقیت قادر به رسیدن به اهداف والای خود نیستند. در نظر ایشان راه پیش رو، مخوف و رعب‌آور می‌باشد. نگرانی از آینده و همه مسائلی که در نهایت گریبان گیر او خواهد شد، منجر به فقدان بصیرت و بازماندن آنها می‌گردد.

(۳) وسواس.

۲۶. منبع کتاب: «اگر یک بار دیگر به دنیا می‌آمدم» گردآوری سیده سارا شفیعی انتشارات بهار سبز

۴) نا امنی.

۵) اطرافیان: به یاد داشته باشید که نباید دیگران را مقصر بدانید... .

۶) فقدان منابع: توجه به مسایل منفی و مشکلات، شما را از انجام کارهای بزرگ باز می دارد.

۷) نیاز به دیدگاهی درون نگر: خواه دوستانتان مقصر باشند خواه اعتماد به نفس پایین شما، دقت کنید که قدم های صحیحی جهت بهینه نمودن فرصت ها برای به دست آوردن موقعیتی موفق تر و راضی کننده تر بردارید.^{۲۷}

عنوان داستان:

«دسته گلی برای مادر»

مردی در یک مغازه گل فروشی ایستاده بود و می خواست دسته گلی برای مادرش که در شهر دیگری بود سفارش دهد و برایش پست کند. وقتی از گل فروشی خارج شد دختر کوچکی را دید که روی جدول کنار خیابان نشسته بود و هیچ هیچ گریه می کرد. مرد نزدیک رفت و پرسید: «چرا گریه می کنی؟».

دختر در حالی که گریه می کرد گفت: «می خواهم برای مادرم یک شاخه گل رز بخرم ولی فقط ۷۵ سنت پول دارم».

مرد لبخندی زد و گفت: «با من بیا؛ من برای تو یک شاخه گل رز زیبا میخرم». وقتی از گل فروشی خارج شدند، مرد از دخترک پرسید: «مادرت کجاست عزیزم؟».

دختر دست مرد را گرفت و با دست دیگر به قبرستان انتهایی خیابان اشاره کرد.

مرد با آن دختر کوچولو به قبرستان رفتند و آن دختر روی یک قبر تازه نشست و گُل را آن جا گذاشت. مرد دلش گرفت و طاقت نیاورد... . سریع به گل فروشی برگشت؛ سفارش پُست دسته گل را پس گرفت و ۲۰۰ مایل رانندگی کرد تا خودش دسته گل را به مادرش تقدیم کند.

نتیجه:

آدم ها تا وقتی کوچک هستند دوست دارند برای مادرشان هدیه بخرند اما پول ندارند.

۲۷. منبع: مجله ی راه موفقیت شماره ی ۲، مقاله ی کامل این موضوع را از اینترنت زیر دریافت کنید.

وقتی بزرگ تر می شوند، پول دارند اما وقت ندارند. وقتی هم که پیر می شوند، پول دارند، وقت هم دارند، اما مادر ندارند.^{۲۸}

از بزرگان بیاموزیم و با خواندن سوره ای روحشان را شاد کنیم. سال ها پیش توفیق حق نصیب شد که دیداری با مرحوم حاج جعفر صادقی یونسی، پدر شهید رضا صادقی یونسی، داشته باشم. در آن دیدار نکته ای بسیار ارزشمند را از ایشان آموختم و آن این بود: «معمولاً انسان ها قدر دو چیز را نمی دانند: ۱- سلامتی، ۲- پدر و مادر. چرا؟ چون پولی برایش پرداخت نکرده اند و هزینه ای انجام نداده اند». شما چه فکر می کنید؟

عنوان داستان:

«دو شهر»

مسافری نزدیک یک شهر بزرگ از زنی که کنار جاده نشسته بود پرسید: «مردم این شهر چگونه اند؟» زن گفت: «مردم شهری که از آن آمده ای چگونه بودند؟» مسافر پاسخ داد: «بسیار بد، غیر قابل اعتماد و از هر نظر نفرت انگیز». زن گفت: «مردم این شهر نیز چنین اند».

هنوز مسافر اول نرفته بود که مسافر دیگری از همان شهر رسید و راجع به مردم آن شهر سوال کرد.

باز هم زن در مورد مردم شهری که مسافر از آن جا آمده بود پرس و جو کرد؛ مسافر دوم گفت: «آنها مردم خوبی بودند. راستگو، سخت کوش و بسیار بخشنده. از این که آنجا را ترک کردم غمگینم». زن خردمند پاسخ داد: «پس آن ها را در شهری که پیش رو داری باز هم خواهی یافت».

نتیجه:

هرکسی دنیا را از دریچه نگاه خود می بیند و قضاوت می کند. شما چه نتیجه ای گرفتید؟^{۲۹}

۲۸. منبع کتاب: «هن نمم؟!» جلد یکم، مترجم و گردآور: امیررضا آرمیون چاپ اول، پاییز ۹۱ صفحه ۲۰ نشر ذهن آور، تهران (کتاب «تو تویی» هم منتشر شده است (ارزش خواندن را دارد).

۲۹. منبع: کتاب دو قدم تا لبخند گردآوری و ترجمه حسن آدینه زاده، انتشارات ترانه ۱۳۹۰ صفحه ۱۳۸

چند پیشنهاد:

(۱) هر وقت موضوعی شما را ناراحت کرد ۵۰ سال در ذهنتان به جلو بروید و در آن زمان خیالی، بررسی کنید که آیا آن موضوع ۵۰ سال پیش، ارزش آن همه ناراحتی را داشت؟

(۲) هر وقت از دست کسی ناراحت شدی فقط یک لحظه، یک لحظه به نبودنش فکر کن... .

(۳) همیشه یادتان باشد که زندگی پیشکشی است برای شادمانی و خوب زیستن؛ لبخند، زیباترین آرایش هر فرد است و مثبت اندیشی کلید خوشبختی. زندگی کوتاه تر از آن است که خود را به خاطر مسائل بی ارزش دچار استرس کنید. از همه لحظه های عمرتان لذت ببرید، کمتر قضاوت کنید و بیشتر بپذیرید. مادامی که به کسی آسیب نمی رسانید همان گونه که دوست دارید زندگی می کنید؛ به این اهمیّت ندهید که دیگران درباره شما چگونه فکر می کنند و چه می گویند. و خلاصه این که برای خودتان زندگی کنید.

یک سوال:

آخرین کاری که برای رضای خداوند انجام دادید چه زمانی بود؟

برگ زندگی ۹۸۱

عنوان داستان:

«کلاس زندگی»

در آخرین روز ترم پایانی دانشگاه، استاد به زحمت جعبه سنگینی را به داخل کلاس درس آورد. وقتی که کلاس رسمیت پیدا کرد، استاد یک لیوان بزرگ شیشه‌ای از جعبه بیرون آورد و روی میز گذاشت. سپس چند قلوه سنگ از درون جعبه برداشت و آنها را داخل لیوان انداخت. آن گاه از دانشجویان که با تعجب به او نگاه می کردند، پرسید: «آیا لیوان پر شده است؟». همه گفتند: «بله پر شده است».

استاد مقداری سنگ ریزه را از جعبه برداشت و آنها را روی قلوه سنگ های داخل لیوان ریخت. بعد لیوان را کمی تکان داد تا ریگ ها به درون فضاهای خالی بین قلوه سنگ ها بلغزند. سپس از دانشجویان پرسید: «آیا لیوان پر شده است؟» همگی پاسخ دادند: «بله پر شده است».

استاد دوباره دست به جعبه برد و چند مشت شن برداشت و داخل لیوان ریخت. ذرات شن به راحتی فضاهای کوچک بین قلوه سنگ ها و ریگ ها را پر کردند. استاد یک بار دیگر از دانشجویان پرسید: «آیا لیوان پر شده است؟» دانشجویان هم صدا جواب دادند: «بله پر شده است».

استاد از داخل جعبه یک بطری آب برداشت و آن را درون لیوان خالی کرد. آب تمام فضاهای کوچک بین ذرات شن را هم پر کرد. این بار قبل از این که استاد سوالی بکند دانشجویان با خنده فریاد زدند: «بله پر شده است».

بعد از آن که خنده ها تمام شد، استاد گفت: «این لیوان مانند شیشه عمر شماست و آن قلوه سنگ ها هم چیزهای مهم زندگی شما مثل سلامتی، خانواده، فرزندان و دوستانتان هستند. چیزهایی که اگر هر چیز دیگری را از دست دادید و فقط اینها برایتان باقی ماندند هنوز هم زندگی شما پر است».

استاد نگاهی به دانشجویان انداخت و ادامه داد: «ریگ ها هم چیزهای دیگری هستند که در زندگی مهمند. مثل شغل، ثروت، خانه و ذرات شن هم چیزهای کوچک و بی اهمیّت زندگی هستند. اگر شما ابتدا ذرات شن را داخل لیوان بریزید، دیگر جایی برای سنگ ها و ریگ ها باقی نمی ماند. این وضعیت در مورد

زندگی شما هم صدق می کند».

در زندگی حواستان را به چیزهایی معطوف کنید که واقعاً اهمیت دارند. همسرتان را برای شام به رستوران ببرید. با فرزندان بازی کنید. و به دوستان خود سر بزنید. برای نظافت خانه یا تعمیر خرابی های کوچک همیشه وقت هست. ابتدا به قلوه سنگ های زندگیتان برسید. بقیه چیزها حکم ذرات شن را دارند. راستی قلوه سنگ های زندگی ما چه چیزهایی هستند؟»^{۳۰}



۳۰. منبع: کتاب دو قدم تا لبخند گردآوری و ترجمه حسن آدینه زاده، انتشارات ترانه ۱۳۹۰ صفحه ۱۴۱

برگ زندگی شماره ۹۸۰ چرا؟؟

پرسش های انسان های سرنوشت ساز:

از سوسک می ترسیم، اما از له کردن شخصیت دیگران مثل سوسک نمی ترسیم!
از خوب سرخ نشدن سبزی قُرمه می ترسیم، اما از سرخ کردن آدم ها از خجالت نمی ترسیم!

از گم کردن سکه هایمان می ترسیم، اما از سگّه یک پول کردن دیگران نمی ترسیم!
از لکه دار شدن لباس های سفید می ترسیم، اما از کثیف شدن سفیدی روحمان نمی ترسیم!

از خواب ماندن می ترسیم، اما از اینکه عمری به خواب سپری شود نمی ترسیم!
از این می ترسیم که دلمان بشکند، اما از شکستن دل آدم ها نمی ترسیم!
از این می ترسیم که کسی ما را دلخور کند، اما از دل خون کردن دیگران نمی ترسیم!
از گم کردن راه می ترسیم، اما از به جایی نرسیدن نمی ترسیم!
از این می ترسیم که آدم ها فراموشمان کنند، اما از این نمی ترسیم که خدا را فراموش کنیم!^{۳۱}

چند پیشنهاد دوستانه:

(۱) لطفاً بدون انتظار پاداش (برای رضای خداوند) به دیگری کمک کنید تا پیشرفت کنید.

(۲) برای نادیده گرفتن افکار منفی خود تمرین کنید.^{۳۲}

(۳) صاحبان خرد ناب، بدی را با خوبی پاسخ می دهند.

خواجه عبدالله انصاری (عارف قرن پنجم) می گوید: بدی را بدی کردن سگساری است. خوبی را خوبی کردن خرکاری است. بدی را خوبی کردن کار خواجه عبدالله انصاری است.

۳۱. منبع کتاب: انسان های سرنوشتساز و انسان های سرنوشتپذیر، روز را خورشید میسازد، روزگار را ما، مسعود لعلی

۳۲. (این پیشنهاد از کتاب زندگی را آسان بگیرید، ترجمه ی قیطاس مردانی راد صفحه ی ۱۶۳ انتخاب شده است).

برگ زندگی شماره ۹۸۰

عنوان داستان:

«چه چیز کاشته ای؟»

روزی فردی از کشاورزی پرسید: «آیا در این فصل، گندم کاشته ای؟».

کشاورز پاسخ داد: «نه، ترسیدم دُرّت ها را آفت بزند».

مرد پرسید: «پس چه چیزی کاشته ای؟»

کشاورز پاسخ داد: «هیچ چیز، خیال خودم را راحت کردم».

نکته: همیشه به یاد بسپار که بازنده ترین افراد زندگی، کسانی هستند که هرگز به

هیچ کاری دست نمی زنند.^{۳۳}

شیخ ابوالحسن خرقانی، عارف قرن پنجم، می گوید: اگر آتشی از تنور در جامه تو افتد

زود کوشی تا خاموشش کنی. روا داری که آتش کبر و حسد و ریا در دل تو قرار گیرد

که این آتشی است که تو را بسوزد!

عنوان داستان:

«راننده تاکسی»

مسافر تاکسی، آهسته روی شانه راننده زد و گفت: «همین بغل پیاده می شم».

راننده جیغ زد، کنترل ماشین را از دست داد و نزدیک بود به اتوبوسی بزند؛ اما پیچید

و از جدول کنار خیابان بالا رفت. نزدیک بود چپ کند اما کنار مغازه ای در پیاده رو

متوقف شد. برای چند ثانیه، هیچ حرفی بین راننده و مسافر رد و بدل نشد. سکوت

سنگینی حکم فرما شد تا این که راننده رو به مسافر کرد گفت: «مرد حسابی! دیگه

هیچ وقت این کارو تکرار نکن منو تا سرحد مرگ ترسوندی». مسافر عذرخواهی کرد

و گفت: «نمی دونستم که این ضربه کوچولو این قدر تو رو می ترسونه». راننده جواب

داد: «واقعاً راست می گی. تقصیر تو نیست. امروز اولین روزیه که به عنوان راننده

تاکسی کار می کنم. آخه من ۲۵ سال راننده ماشین نعش کش بودم».

۳۳. منبع: کتاب «روز را خورشید می سازد؛ روزگار را ما» نوشته ی مسعود لعلی - فهیمه ارژنگی - انتشارات جاودان خرد-

نکته:

می بینید چگونه عادات و الگوهای گذشته ما در امروزان اثر می گذارد؟ انسان سرنوشت ساز از گذشته استفاده می کند نه این که گذشته اش همچون مانع و باری بر امروزش سنگینی بکند.



برگ زندگی شماره ۹۷۹ ۱۵ راه ساده برای رهایی از یکنواختی زندگی

گفته اند: «درست ترین عملکرد انسان زیستن است، نه وجود داشتن». خیلی وقت ها اجازه می دهیم زندگی هر طور که دوست دارد بگذرد، هر چه که برایمان پیش می آورد را می پذیریم و امروزمان تفاوتی با دیروزمان ندارد. این نسبتاً طبیعی و راحت به نظر می رسد، به جز آن ندای همیشگی در مغزتان که می گوید: «وقتش رسیده کمی تغییر ایجاد کنی».

برای آن دسته از شما که دوست دارید از یکنواختی همیشگی نجات پیدا کنید، ۱۵ پیشنهاد ساده آورده ایم که کمکتان می کند تا بهره بیشتری از زندگیتان ببرید و زندگی را با تمام وجود تجربه کنید و از آن لذت ببرید.

- ۱) قدرتان آدم ها و چیزهای خوب در زندگیتان باشید.
- ۲) حرف های منفی دیگران را نادیده بگیرید.
- ۳) کسانی که اذیتتان کرده اند را ببخشید.
- ۴) همان کسی باشید که واقعاً هستید.
- ۵) به ندای درونیتان گوش دهید.
- ۶) به استقبال تغییر بروید و از هر چه زندگی برایتان پیش می آورد لذت ببرید.
- ۷) روابطتان را هوشمندانه انتخاب کنید.
- ۸) کسانی که دوستتان دارند را بشناسید.
- ۹) خودتان را هم دوست داشته باشید.
- ۱۰) کارهایی بکنید که در آینده به خاطر آنها از خودتان متشکر باشید.
- ۱۱) به خاطر همه مشکلاتی که ندارید، متشکر باشید (قانون شکرگزاری).
- ۱۲) برای تفریح وقت کافی بگذارید.
- ۱۳) از کوچکترین چیزهای زندگی لذت ببرید
- ۱۴) این واقعیت را بپذیرید که گذشته امروز نیست.
- ۱۵) زمانی که باید بگذارید. همه ما مدت زمان کوتاهی در این دنیا هستیم.

پس بهتر است که زندگی مان عمق داشته باشد و کارهای خیر و نیکی از خود برجای بگذاریم.^{۳۴}

کیفیت زندگی ما را سوال هایی که از خودمان می پرسیم تعیین می کند. هر چه سوالی که از خودمان می پرسیم بزرگتر باشد به همان اندازه هم موفقیت ما بیشتر است.

چند سوال

۱- اگر پس از مرگ فرصتی دوباره به شما داده شود که زندگی کنید، آیا همان اعمالی را انجام می دادید که هم اکنون انجام می دهید؟ چرا؟
۲- اگر قرار باشد که یک ساعت دیگر بمیرید اولین کاری که می کنید چیست؟ چرا؟

۳- مسئول نابسامانی های زندگی شما چیست؟ اگر خودتان هستید چرا کاری برای از بین بردن آن نمی کنید؟ چه زمانی؟^{۳۵}

۳۴. (توضیحات ۱۵ مورد بیان شده در بالا را در وبلاگ ما ببینید و دریافت کنید) www.Rw24.blogfa.com

۳۵. منبع سوالها: کتاب کلید نوشته سید حمید طباطبایی ؛ انتشارات ایران چاپ ۱۳۸۶ چاپ اول صفحه ۸۱ و ۸۱

برگ زندگی شماره ۹۷۹

عنوان داستان:

«دو ماهیگیر»

دو مرد در کنار دریاچه ای مشغول ماهیگیری بودند . یکی از آنها ماهیگیر با تجربه و ماهری بود اما دیگری ماهیگیری نمی دانست.

هر بار که مرد با تجربه یک ماهی بزرگ می گرفت، آن را در ظرف یخی که در کنار دستش بود می انداخت تا ماهی ها تازه بمانند، اما دیگری به محض گرفتن یک ماهی بزرگ آن را به دریا پرتاب می کرد.

ماهیگیر با تجربه از این که می دید آن مرد چگونه ماهی را از دست می دهد بسیار متعجب بود. لذا پس از مدتی از او پرسید: چرا ماهی هایی به این بزرگی را به دریا پرت می کنی؟ مرد جواب داد: آخر تابه من کوچک است!

نکته:

گاهی ما نیز همانند همان مرد شانس های بزرگ ، شغل های بزرگ، رویاهای بزرگ و فرصت های بزرگی را که خداوند به ما ارزانی می دارد را قبول نمی کنیم. چون ایمانمان کم است.

ما به یک مرد که تنها نیازش تهیه یک تابه بزرگتر بود می خندیم ، اما نمی دانیم که تنها نیاز ما نیز، آن است که ایمانمان را افزایش دهیم. خداوند هیچگاه چیزی را که شایسته آن نباشی به تو نمی دهد.

شخصیت بالای افراد با شرافت و شجاعت مشخص می شود. آبرو و اعتبار شما به این بستگی دارد که دیگران چه برداشتی از شما دارند.

شخصیت افراد با شیوه رفتار آنان به هنگام تنهایی مشخص می شود. این ویژگی ها یا فقدان آنها پایه و اساس تصمیمات اخلاقی زندگی را تشکیل می دهند. زمانی که بی صداقتی معمول می شود عدم اعتماد هم مشخصه بارز معاملات و ارتباطات آتی خواهد شد.^{۳۶}

۳۶. منبع: کتاب «برندگان واقعی هرگز تقلب نمی کنند حتی در سخت ترین شرایط، نوشته ی جان ام. هانتس من، ترجمه ی

مریم کریمی، نشر قطره ۱۳۹۱، صفحه ی ۵۴»

عنوان داستان:

«پند پدر»

روزی پدری به پسرش گفت: امروز به تو سه پند می‌دهم که کامروا شوی. اول این که سعی کن در زندگی بهترین غذای جهان را بخوری. دوم این که در بهترین بستر و رختخواب جهان بخوابی. سوم این که در بهترین کاخ ها و خانه های جهان زندگی کنی.

پسر گفت: ای پدر! ما یک خانواده بسیار فقیر هستیم. چطور می‌توانم این کارها را انجام دهم؟ پدر جواب داد: اگر کمی دیرتر و کمتر غذا بخوری هر غذایی که می‌خوری طعم بهترین غذای جهان را می‌دهد. اگر بیشتر کار کنی و کمی دیرتر بخوابی در هر جا که خوابیده ای احساس می‌کنی بهترین خوابگاه جهان است و اگر با مردم دوستی کنی، در قلب آنها جای می‌گیری و آن وقت بهترین خانه های جهان مال توست

ما به دنیا آمده ایم که با زندگی کردن قیمتی پیدا کنیم. نه این که به هر قیمتی زندگی کنیم.^{۳۷}



۳۷. کتاب «کتاب من اگر یک بار دیگر به دنیا می‌آمدم؛ گردآوری سیده سارا شفیعی انتشارات بهار سبز چاپ اول ۹۱

فردی در حال آره کردن تنه قطور یک درخت بود. او مرتب آره را به عقب و جلو می برد. اما پس از تقریباً یک روز کار، می بیند که هنوز نصف آن را آره کرده است. در همین حال، چشمش به مردی می افتد که همزمان با او شروع به کار کرده بود اما دیگر چیزی نمانده بود درخت را ببندازد.

چشمانش از تعجب گرد می شود و می پرسد: «چه طور کار کردی؟ تو داری تماش می کنی در حالی که تمام وقت هم اینجا نبودی و چندبار در میان کار، آن را رها کردی و به استراحت پرداختی؟ چه شد؟»

مرد لبخند می زند و پاسخ می دهد: «تو دیدی که من هر از گاهی کار را رها کردم اما ندیدی هر بار که برای استراحت می رفتم، آره ام را تیز می کردم».

نتیجه:

روزهای هفته را نام گذاری کنید و روزی را نیز به «خانواده» اختصاص دهید. دچار این فکر اشتباه نشوید که به علت کار زیاد، فرصتی برای این کار ندارید. پیشرفت در کارها نه به میزان وقتی که صرف آنها می کنید، بلکه به مقدار اشتیاق و انرژی به هنگام فعالیت بستگی دارد. آن عشق، شادی و انرژی که در کنار خانواده تان به دست می آورید، شما را در طول هفته در انجام کارهای روزانه تان کمک خواهد کرد. «من اعتقاد راسخ دارم که چنان چه هریک از ما به سختی در خارج از خانه کار کند و خانواده را نادیده بگیرد، درست مانند این است که صندلی ها را روی عرشه کشتی تایتانیک مرتب بچیند، غافل از این که به زودی در قعر آب فرو خواهد رفت.»^{۳۸}

سوال

شما چه برنامه هایی برای تابستان خود دارید؟ می خواهید چه هنرها و مهارت هایی را بیاموزید؟ چه آموزش هایی را کسب کنید؟ و چه کارهای مفیدی را می خواهید انجام دهید؟

۳۸. منبع: کتاب «شما عظیم تر از آنی هستید که می اندیشید» ۱ مؤلف: مسعود لعلی انتشارات بهار سبز؛ چاپ بیست و چهارم

مأنصرالدین به نزد دوستش رفت و گفت: «ببین فلانی! خیلی دلم به حالت می سوزد». مرد گفت: «برای چه؟» ملا گفت: «به خاطر این که بعد از مدت ها جنگ و دعا با عیالم امروز رفته بودم بازار و هر چه می خواست برایش خریدم». دوستش گفت: «خوب این قضایا چه دخلی به من دارد؟»

ملاً گفت: «اتفاقاً خیلی هم به تو مربوط است. آخر وقتی زن تو ببیند که من برای عیالم کفش و لباس خریده ام او هم حسادتش گُل می کند و از روی چشم و هم چشمی با تو دعا راه می اندازد و تا خواسته اش را برآورده نسازی دست از سرت بر نمی دارد؛ به همین دلیل است که می گویم به تو هم مربوط است».

نکته

چشم و هم چشمی و حسادت و رقابت از آفات خودکم بینی است. فرد دارای عزت نفس بر اساس معیارها و اصول خود زندگی می کند و توجهی به آنچه دیگران انجام می دهند ندارد.

اما زندگی فرد خودکم بین متأثر از ملاحظات و شرایط بیرونی از جمله رفتار دیگران است. هر اقدامی که آنها انجام دهند به فرد خودکم بین مربوط است؛ اگر آنها فلان خانه و ماشین را دارند او هم باید داشته باشد.

اگر دیگران برای تعطیلات به فلان جا می روند، او هم باید همان جا برود. اگر دیگران چنین و چنان مراسم عروسی، تولد و ختم برگزار کرده اند، او هم نباید کم بیاورد و مجالس آن چنانی برگزار کند.

اگر دیگران فرزندشان را به فلان مدرسه فرستاده اند، او هم باید چنین کند. اگر دیگران بینی شان را عمل کرده اند او هم نباید کم بیاورد و باید بینی اش را عمل کند و اگر...

این لیست، پایانی نخواهد داشت. در یک میدان ورزشی مثلاً در مسابقه دو، یک ورزشکار مرتب، موقعیت خود را با دیگر دوندگان می سنجد تا بازنده مسابقه نباشد. زندگی نیز برای فرد حسود یک مسابقه است. مسابقه ای برای «کم نیاوردن»

مسابقه ای که در آن باید دایم متوجه رقبا باشد تا از آنها عقب نیفتد و باید کارهایی انجام دهد تا شایستگی و قدرت خودش را به اثبات برساند. مهم ترین نتیجه ای که این شیوه زندگی یعنی چشم و هم چشمی به بار می آورد، خداحافظی آرامش و شادی از زندگی ها است.^{۳۹}



۳۹. منبع: کتاب «ملانصرالدین زندگی خویشتنیم» مولف: مسعود لعلی انتشارات بهارسیز چاپ چهارم ۱۳۹۰ صفحه ۷۱ و ۷۲.

پادشاهی دو شاهین کوچک به عنوان هدیه دریافت کرد. آنها را به مربی پرندگان دربار سپرد تا برای استفاده در مراسم شکار تربیت کند. یک ماه بعد، مربی نزد پادشاه آمد و گفت که یکی از شاهین‌ها تربیت شده و آماده شکار است اما نمی‌داند چه اتفاقی برای آن یکی افتاده و از همان روز اول که آن را روی شاخه‌ای قرار داده تکان نخورده است. این موضوع کنجکاوی پادشاه را برانگیخت و دستور داد تا پزشکان و مشاوران دربار، کاری کنند که شاهین پرواز کند. اما هیچ یک از عهده این کار بر نیامدند. روز بعد پادشاه دستور داد تا به همه مردم اعلام کنند که هر کس بتواند شاهین را به پرواز درآورد پاداش خوبی از پادشاه دریافت خواهد کرد. صبح روز بعد پادشاه دید که شاهین دوم نیز با چالاکی تمام در باغ در حال پرواز است. پادشاه دستور داد تا معجزه‌گر شاهین را نزد او بیاورند.

درباریان، کشاورزی متواضع را نزد شاه آوردند و گفتند اوست که شاهین را به پرواز درآورد. پادشاه پرسید: تو شاهین را به پرواز درآوردی؟ چگونه این کار را کردی؟ شاید جادوگر هستی؟ کشاورز گفت: سرورم! کار ساده‌ای بود، من فقط شاخه‌ای که شاهین روی آن نشسته بود را بردم. شاهین فهمید که بال دارد و شروع به پرواز کرد.

نکته:

گاهی لازم است برای بالا رفتن، شاخه‌های زیر پایمان را ببریم. چقدر به شاخه‌های زیر پایتان وابسته هستید؟ آیا توانایی‌ها و استعدادهایتان را می‌شناسید؟ آیا ریسک می‌کنید؟^{۴۰}

تنها راهی که به شکست می انجامد تلاش نکردن است.

سال هادل طلب جام‌جم‌از ما می کرد
و آنچه خود داشت زببگانه تمنا می کرد
(حافظ)

۴۰. منبع: ماهنامه ی میلیاردرهای آینده ی ایران، سال دوم، شماره ی ۲۱، فروردین ۹۲، صفحه ی ۷ و ۸ آدرس مجله

چگونه بدون سرمایه به استقلال مالی برسیم؟ و چگونه مسایل مالی را سریع تر و راحت تر حل کنیم؟
(لطفاً با دقت و تفکر بخوانید).

استقلال مالی یعنی این که دیگر شما برای گذران زندگی تان مجبور نباشید کار کنید؛ به خصوص کاری که دوستش ندارید. شما خود می دانید که به دست آوردن استقلال و موفقیت های مالی مستلزم دانستن و آموختن مهارت های آن است. به طور مثال همان طور که وقتی یک نفر می خواهد گواهینامه رانندگی بگیرد می بایست که مهارت های رانندگی را به طور کامل بیاموزد، شما نیز برای کسب موفقیت های مالی و ثروت، می بایست که مهارت های آن را بیاموزید. اگر برای به دست آوردن موفقیت سختی می کشید و رنج می برید، حتماً متوقف شوید. چون یا راه را اشتباه می روید و یا هدف اشتباهی برگزیده اید.

آن چه که در پی می آید چکیده ای از صدها کتاب، مقاله، دوره آموزشی، ایده و ... است که می تواند در شما ایجاد جرقه یا انگیزه نماید. در هر حال انتخاب با شما است. (۱) در پی هر ناله یک فرصت برای کسب درآمد است. (یک اصل مهم در ثروت آفرینی). (۲) اطلاعات، سرمایه است و دانایی، توانایی. (۳) ایجاد نیاز + رفع نیاز = کسب درآمد (قانونی طلایی برای کسب ثروت).

(۴) ببینید دیگران چه نیازی دارند، نیازشان را برطرف کنید، پول بگیرید. کافی است صفحه نیازمندی های روزنامه ها را به طور دقیق ببینید. مهارت هایی را که درخواست زیادی در بازار دارند بشناسید و آن مهارت را یاد بگیرید و خدمات ارائه دهید یا واسطه ای باشید برای کسانی که این نیاز را دارند و عده ای که می توانند آن نیاز را برآورده کنند تا در این میان شما نیز بهره ای بیابید. هر چه تعداد آگهی های یک دسته بیشتر باشد میزان بازار و فرصت ثروتمندی در آن حوزه نیز بیشتر است. (۵) کاری هایی را انجام دهید که به آن عشق می ورزید و به آن علاقه دارید! (نکته ای طلایی برای موفقیت در هر کاری) به راحتی نمی توانید از طریق کاری که علاقه ندارید یا با آن راحت نیستید ثروتمند شوید.

(۶) همواره آموزش ببینید و در دوره های کارآفرینی شرکت کنید.

(۷) کتاب های مختلفی درباره کسب ثروت مطالعه کنید؛ سی دی های آموزشی با

این موضوع تماشا کنید. مجله های مرتبط با آن را مطالعه کنید. زندگی نامه انسان های موفق و ثروتمند را مطالعه و تحلیل کنید و

۸) هزینه زمانی که برای انجام فعالیت هایتان صرف می کنید را محاسبه کنید. ببینید ارزش وقت گذاشتن را دارد یا نه.

۹) هر ماه حداقل ۵ درصد از درآمدهایتان را برای فکر و اندیشه و آموزش خودتان هزینه کنید.

۱۰) علم و هنر فروشنده گی و مهارت بازاریابی و بازاریابی را بیاموزید تا بتوانید به استقلال مالی برسید و -حتی بدون- سرمایه میلیونر شوید.

۱۱) بعد از این که هنر فروختن را یاد گرفتید می توانید علم و تجربه ای که دارید را بفروشید.

۱۲) در کار و زندگی خود نظم و انضباط داشته باشید .

۱۳) پراکنده کاری نداشته باشید. یک یا دو مهارت دلخواهتان را به طور کامل و اختصاصی بیاموزید. به گونه ای که در شهر، همه شما را به آن تخصص و هنر بشناسند.

۱۴) مهندسی معکوس و مدیریت پروژه را بیاموزید.

۱۵) به برنامه های رادیو اقتصاد موج FM ردیف ۹۸ مگاهرتز و رادیو سلامت موج FM ردیف ۱۰۲ مگاهرتز گوش کنید. (با دستگاه های گیرنده دیجیتال خانگی می توانید صدای رادیو را دریافت، ضبط و گوش کنید).

۱۶) مطمئن باشید که با دست روی دست گذاشتن و نالیدن و زمین و زمان را دشنام دادن نه تنها اوضاع بهتر نمی شود بلکه بدتر هم خواهد شد.

۱۷) شکست خوردن در مسیر ابتکار بهتر است از پیروزی در مسیر تقلید.

۱۸) نوشتن هدف یعنی در اختیار گرفتن فرمان زندگی (روی کاغذ فکر کنید)

۱۹) یادمان باشد که پول هدف نیست بلکه ابزاری است که در راستای اهداف و ارزش هایمان هزینه کنیم.

۲۴) همواره به خداوند توکل کنید و تلاش هم بکنید. (از تو حرکت از خدا برکت).

در این برگه کوچک بسیاری از مسایل و راه های ثروتمند شدن را نمی توانیم بیان کنیم. اما چند نکته را از چند کتاب بیان می کنیم که شما با مطالعه آنها و عمل به دستورالعمل های آنها، می توانید به استقلال مالی دست یابید:

- (۱) «تنها یک دسته از مردم نمی توانند پولدار شوند و آن مُرده ها هستند. یکی از بهترین مناطق دنیا برای پولدار شدن ایران است».^{۴۱}
- (۲) «اندیشه ثروت است».^{۴۲}
- (۳) «تقدیر و سرنوشت شما در اختیار خودتان است».^{۴۳}
- (۴) «شما هم می توانید پولدار شوید».^{۴۴}
- (۵) «پول باید در جریان باشد».^{۴۵}

۴۱. منبع: کتاب راز جذب پول در ایران با صدتا اسکناس هزارتومانی، نوشته ی آقای علی اکبری انتشارات بهار سبز، چاپ

دوم، بهار ۹۲

۴۲. منبع: کتاب بیندیشید و ثروتمند شوید، نوشته ی ناپلئون هیل، ترجمه ی مهدی قراچه داغی، انتشارات شباهنگ، چاپ

هفتم، ۱۳۸۶

۴۳. منبع: کتاب معجزه ی ذهن برای رسیدن به آرزوها، نوشته ی دکتر مرتضی احمدی منش، انتشارات موسسه ی فرهنگی

انتشاراتی راه موفقیت، چاپ سی و دو، ۱۳۸۹

۴۴. منبع: کتاب چگونه بدون سرمایه ثروتمند شوید؟! نوشته ی داریوش یاری نوخندان، انتشارات دانش موسوی، چاپ اول،

۱۳۸۷

۴۵. منبع: کتاب تو ثروتمند متولد شده ای. نوشته ی باب پراکتور. ترجمه ی سپیده سپیده دم، نشر راویان مهر.

در صورت تمایل به مشاوره برای نوشتن هدفهای زندگیتان عدد ۸ را به شماره ی ۰۰۰۷۶۵۰۰۰۲۸۱۸ ارسال کنید.

برگ زندگی شماره ۹۷۶

عنوان داستان:

«زندگی»

زندگی کوتاه تر از آن است که به خصومت بگذرد و قلب ها گرمی تر از آنند که بشکنند؛ آنچه از روزگار به دست می آید با خنده نمی ماند و آن چه از دست برود با گریه جبران نمی شود.

فردا خورشید طلوع خواهد کرد حتی اگر ما نباشیم. یک قلب پاک از تمام معابد جهان زیباتر است.

از شخصی پرسیدم: چطور می توان بهتر زندگی کرد؟ او جواب داد: گذشته ات را بدون هیچ تأسفی بپذیر، با اعتماد، زمان حال را بگذران و بدون ترس برای آینده آماده شو.

ایمان را نگهدار و ترس را به گوشه ای انداز.

شک هایت را باور نکن و هیچگاه به باورهایت شک نکن. زندگی شگفت انگیز است فقط اگر بدانی که چطور زندگی کنی. کار امروز را به فردا نینداز چون فردا هم یک امروز دیگر است.

نکته:

زندگی شاید آن لبخندی است که دریغش کردیم. زندگی زمزمه پاک حیات است میان دو سکوت. زندگی خاطره آمدن و رفتن ماست. زمان منتظر کسی نمی ماند؛ ارزش هر لحظه ای که در اختیار دارید را بدانید. شاید که فردایی نباشد.^{۴۶}

عنوان داستان:

«به او اعتماد کن»

مردی ثروتمند وجود داشت که همیشه پر از اضطراب و دلواپسی بود. با این که از همه ثروت های دنیا بهره مند بود، هیچ گاه شاد نبود. او خدمتکاری داشت که ایمان درونش موج می زد. روزی خدمتکار وقتی دید مرد تا حد مرگ نگران است به او گفت: «ارباب، آیا حقیقت دارد که خداوند پیش از به دنیا آمدن شما جهان را اداره

۴۶. منبع: کتاب «هن اگر یک بار دیگر به دنیایم آمدم»، گردآوری سیده سارا شفیعی، انتشارات بهار سبز، چاپ اول، ۱۳۹۱، صفحه ۵۸.

می کرد؟ او پاسخ داد: «بله». خدمتکار پرسید: «آیا درست است که خداوند پس از آن که شما دنیا را ترک کردید آن را همچنان اداره می کند؟» ارباب دوباره پاسخ داد: «بله». خدمتکار گفت: «پس چطور است به خدا اجازه بدهید وقتی شما در این دنیا هستید او آن را اداره کند؟ به او اعتماد کن، وقتی تردیدهای تیره به تو هجوم می آورند.

به او اعتماد کن، وقتی که نیرویت کم است. به او اعتماد کن، زیرا وقتی به سادگی به او اعتماد کنی، اعتمادات سخت ترین چیزها خواهد بود.

نکته:

وقتی احساس ترس و تنهایی می کنی یادت باشد که خدا همین نزدیکی ها است.^{۴۷}

نکته:

«می توانیم»

رام کنندگان حیوانات سیرک برای مطیع کردن فیل ها از ترفند ساده ای استفاده می کنند. زمانی که حیوان هنوز بچه است، یکی از پاهای او را به تنه درختی می بندند. حیوان جوان هر چه تلاش می کند نمی تواند خود را از بند خلاص کند؛ اندک اندک این عقیده که تنه درخت خیلی قوی تر از اوست در فکرش شکل می گیرد. وقتی حیوان، بالغ و نیرومند شد، کافی است شخصی نخى را به دور پای فیل ببندد و سر دیگرش را به شاخه ای گره زند. فیل برای رهاکردن خود، تلاشی نخواهد کرد. فکر ما نیز همچون فیل ها اغلب با رشته های ضعیف و شکننده ای بسته شده است، اما از آنجا که از کودکی قدرت تنه درخت را باور کرده ایم، به خود جرأت تلاش کردن نمی دهیم، غافل از این که برای به دست آوردن آزادی، یک عمل جسورانه کافست.

خودتان را با همه وجود باور کنید. بدانید قدرتی درون شما وجود دارد که از هر مانعی بزرگتر است. یا به تعبیر دیگر: یکی از این نخ ها خُلق و خوی است؛ پس با زبان و خُلق و خوی نیکو، می توانیم قدرتمندترین افراد را از پا در بیاوریم و طرف مقابل را به ضعف بکشانیم؛ همراه با شرم و حیا.^{۴۸}

۴۷. منبع: کتاب «من اگر یک بار دیگر به دنیا می آمدم»، گردآوری سیده سارا شفیعی، انتشارات بهار سبز، چاپ اول، ۱۳۹۱، صفحه ۶۵.

۴۸. منبع: کتاب «من اگر یک بار دیگر به دنیا می آمدم»، گردآوری سیده سارا شفیعی، انتشارات بهار سبز، چاپ اول، ۱۳۹۱، صفحه ۱۱۸.

خرد نامه:

زمانی که حضرت یعقوب و حضرت یوسف یکدیگر را دیدند، یعقوب گفت: «پسر مرا از خود خبر ده». یوسف گفت: «ای پدر! از من نپرس که برادران با من چه کردند؛ از آن پیرس که خداوند با من چه کرد».

این جملات را با طلا باید نوشت.

گفتار و سخنان حسن بصری:

حُسن همسایگی به آزارنرسانیدن به آنان نیست بلکه به تحمّل کردن آزار آنها است.

هرگاه در فرزند خود چیزی را دیدی که زشت می پنداری بدان که زشتی در توست. پس خود را نیکو گردان!

کریم آن است که وعده می دهد و عمل می کند و در آن می شتابد و فرومایه چون وعده کند به امروز و فردا کردن و تأخیر می انجامد.^{۴۹}

داستان دنباله دار شماره یک، بخش اول:

حکمت خداوند

تنها بازمانده یک کشتی شکسته به جزیره ای خالی از سکنه افتاد. او با دلی لرزان دعا کرد که خدا نجاتش دهد. اگرچه روزها افق را به دنبال رسیدن کمک از نظر می گذراند، ولی کسی به فریادش نمی رسید. سرانجام خسته و ازپافتاده، موفق شد با تخته پاره ها کلبه ای بسازد تا خود را از صدمات احتمالی محافظت کند و دارایی اندکش را در آن نگه دارد. اما...

ادامه ی داستان را در برگ زندگی شماره ۹۷۵ دنبال کنید.

۴۹. منبع: کتاب «شما عظیم تر از آنی هستید که میاندیشید» عرّ عالمی دیگر نباید ساخت و از نو آدمی، نوشته ی مسعود

لعلی، انتشارات بهار سبز، چاپ دهم، ۱۳۹۱، صفحه ی ۱۵۳ و ۱۶۳ و ۱۶.

زن جوانی در سالن فرودگاه منتظر پروازش بود. چون هنوز چند ساعت به پروازش باقی مانده بود، تصمیم گرفت برای گذران وقت، کتابی خریداری کند. او یک بسته بیسکویت نیز خرید. و بر روی یک صندلی نشست و در آرامش شروع به خواندن کتاب کرد.

مردی در کنارش نشسته بود و داشت روزنامه می خواند، وقتی که او نخستین بیسکویت را به دهان گذاشت، متوجه شد که مرد هم یک بیسکویت برداشت و خورد. زن خیلی عصبانی شد، ولی چیزی نگفت. پیش خود فکر کرد: «بهتر است ناراحت نشوم، شاید اشتباه کرده باشد».

ولی این ماجرا تکرار شد. هر بار که او یک بیسکویت بر می داشت، آن مرد هم همین کار را می کرد. این کار او را حسابی عصبانی کرده بود، ولی نمی خواست واکنشی نشان دهد.

وقتی که تنها یک بیسکویت باقی مانده بود، پیش خود فکر کرد: «حالا ببینم این مرد بی ادب چه کار خواهد کرد». مرد آخرین بیسکویت را نصف کرد و نصف آن را خورد؛ این دیگر خیلی پررویی می خواست. زن جوان حسابی عصبانی شده بود. در این هنگام بلندگوی فرودگاه اعلام کرد که زمان سوار شدن به هواپیما است. آن زن کتابش را بست، وسایلش را جمع و جور کرد و نگاه تندی به مرد انداخت و از آنجا دور شد و به سمت دروازه مورد نظر رفت.

وقتی داخل هواپیما روی صندلی اش نشست، دستش را داخل ساکش کرد تا عینکش را درون آن بگذارد که ناگهان با کمال تعجب دید که جعبه بیسکویتش آنجاست؛ باز نشده و دست نخورده.

خیلی شرمنده شد. از خودش بدش آمد. یادش شده بود بیسکویتی را که خریده، داخل ساکش گذاشته بوده است؛ آن مرد بیسکویت هایش را با او تقسیم کرده بود بدون آن که عصبانی و ناراحت شده باشد در صورتی که خودش آن موقع که فکر می کرد که آن مرد دارد از بیسکویت های او می خورد، خیلی عصبانی شده بود و متأسفانه دیگر زمانی

برای توضیح رفتارش و یا معذرت خواهی نبود. همیشه به یاد داشته باشیم که چهار چیز است که نمی توان آنها را دوباره بازگرداند:

(۱) سنگ، پس از رهاکردن.

(۲) سخن، پس از گفتن.

(۳) موقعیت، پس از پایان یافتن.

(۴) زمان، پس از گذشتن.^{۵۰}

عنوان داستان:

«اتفاق خوب یا بد»

دهقانی اسب زیبایی داشت. روزی اسب او ناپدید شد. همسایه ها گفتند: «متأسفیم چه اتفاقی بدی!» دهقان گفت: «از کجا می دانید این اتفاق بدی است؟» همسایه ها تعجب کردند و رفتند. روز بعد اسب دهقان با یک اسب زیبای وحشی بازگشت. همسایه ها گفتند: «عجب شانس داری! خوش به حالت!» دهقان گفت: «از کجا می دانید این اتفاق خوبی است؟» روز بعد پسر دهقان سعی می کرد اسب وحشی را رام کند. از اسب افتاد و پایش شکست. همسایه ها تأسف می خوردند و دهقان می گفت: «از کجا می دانید این اتفاق بد است؟» و آن ها می گفتند: «واقعاً این دهقان آدم نادانی است!» هفته بعد سربازان حاکم به روستا آمدند و جوانان سالم را به اجبار برای شرکت در جنگ بردند و همسایه ها می گفتند: «چه قدر به نفع تو شد! پسر تو را نبردند». و او باز هم می پرسید: «از کجا می دانید این اتفاق خوبی است؟»

نکته:

«اگر آرامش ذهنی بیشتری می خواهید، به روی هر واقعه ای برچسب خوب یا بد نزنید» و نتیجه این که: «همیشه گذشت زمان ثابت می کند که بسیاری از رویدادهایی که بدشانشی و مسائل حل نشدنی زندگی خود می پنداشتیمشان، به صلاح و خیرمان بوده است و آن مشکلات نعمات و فرصت هایی بوده اند که زندگی به ما اهدا کرده بود».

چه بسیار مواقعی در به دست آوردن و قبول چیزی اکراه دارید و حال آن که به سود شما است و چه بسا چیزی را دوست دارید در حالی که آن به ضرر و زیان شما است.^{۵۱}

۵۰. منبع: «کتاب دو قدم تا لبخند»، گردآورنده حسن آدینه زاده، چاپ چهارم، انتشارات ترانه مشهد، صفحه ۱۳۳.

۵۱. منبع: کتاب «ده سوال بیجواب» نوشته ی دکتر محمد رضا سرگلزایی، انتشارات نی نگار، چاپ اول، ۱۳۸۴، صفحه ی ۲۵.

«اخلاق در کسب و کار»

پس از زلزلهٔ ویرانگر بندر کوبه در ژاپن، یک زن ژاپنی با استفاده از کارتن های مقوایی اقدام به برپایی یک فروشگاه موقتی کرده بود و در آن چراغ قوه و باتری می فروخت.

وقتی گزارشگر رادیو و تلویزیون از او سؤال می کند که چرا اجناس خود را بالاتر از قیمت های واقعی به فروش نمی رساند، زنِ فروشنده پاسخ می دهد: «چرا باید از درد و رنج دیگران سود ببرم»؟^{۵۲}

«حکمت خداوند»

تنها بازماندهٔ یک کشتی شکسته به جزیره ای خالی از سکنه افتاد. او با دلی لرزان دعا کرد که خدا نجاتش دهد. اگر چه روزها افق را به دنبال رسیدن کمک از نظر می گذراند، ولی کسی به فریادش نمی رسید. سرانجام خسته و از پا افتاده موفق شد با تخته پاره ها کلبه ای بسازد تا خود را از صدمات احتمالی محافظت کند و دارایی اندکش را در آن نگه دارد. اما روزی که برای جست و جوی غذا بیرون رفته بود به هنگام بازگشت دید که کلبه اش در حال سوختن است و دود از آن به سوی آسمان می رود. متأسفانه بدترین اتفاق ممکن افتاده بود و همه چیز از دست رفته بود. از شدتِ خشم و اندوه درجا خُشکش زد و فریاد کشید و گفت: «خدایا چه طور راضی شدی با من چنین کاری کنی»؟

صبح روز بعد با صدای بوق کشتی ای که به ساحلِ جزیره نزدیک می شد، از خواب پرید. یک کشتی آمده بود نجاتش دهد. مردِ خسته، از نجات دهندگانش پرسید: «شماها از کجا فهمیدید من در این جا هستم»؟ آنها جواب دادند: «خدا خواست که ما آن آتشی را که روشن کرده بودی ببینیم».

نتیجه:

وقتی که اوضاع خراب می شود ناامیدشدن آسان است ولی ما نباید خودمان را بازیم چون حتی در میان دود و آتش و رنج، دست خدا در کار و زندگی مان است پس به یاد داشته باش اگر یک بار دیگر کلبه ات سوخت و خاکستر شد ممکن است

دودهای برخاسته از آن علامتی باشد که عظمت خدا را به کمک می طلبد.^{۵۳}



۵۳. منبع: «کتاب دو قدم تا لبخند»، گردآورنده حسن آدینه زاده، چاپ چهارم، انتشارات ترانه ی مشهد، صفحه ۴۲.

برگ زندگی شماره ۹۷۴

عنوان داستان:

«عمر ۱۰۰ ساله»

می گویند شخصی نزد پزشک رفت و از او خواست معاینه اش کند و ببیند آیا مانند پدرش صد سال عمر خواهد کرد یا خیر. پزشک پس از معاینه پرسید: «چندسال دارید؟» مرد پاسخ داد: «۵۰ سال». پزشک پرسید: «به مسافرت و گردش و یا ورزش علاقه مند هستید؟» مرد گفت: «نه! به هیچ وجه». پزشک پرسید: «آیا اهل مطالعه هستید؟» مرد گفت: «خیر». پزشک پرسید: «آیا برنامه خاص آموزشی برای آینده تان دارید؟» مرد جواب داد: «خیر». پزشک سوال کرد: «چه نقشه و برنامه ای برای خود دارید؟» مرد پاسخ داد: «چیز خاصی به ذهنم نمی رسد».

پزشک عصبانی می شود و به مرد می گوید: «پس آقا تشریف ببرید و همین امروز بمیرید. عمر صد سال را برای چه می خواهید؟»

و این داستان زندگی بسیاری از ما است. آن قدر که ما نگرانِ کمیّتِ زندگی خود هستیم، به کیفیتِ آن نمی اندیشیم. «چه قدر» عمر کردن برایمان مهم تر از «چه طور» زندگی کردن است؟ همه می خواهیم عمر طولانی داشته باشیم اما اگر کسی از ما بپرسد: چه برنامه ای برای آینده ات داری؟ می خواهی با روزهای زندگی ات چه کار ارزشمندی انجام دهی؟ آن جا است که معلوم می شود ما تصویر روشنی از آینده مان نداریم. هدف خاصی نداریم. به دنبال ارتقای کیفیتِ زندگی خود و دیگران نیستیم. فقط یک چیز می خواهیم: می خواهیم زنده بمانیم. حالا با چه کیفیت و به چه شکلی اصلاً مهم نیست... .

آدمی وقتی به دنیا می آید، هزار آرزو دارد. ولی وقتی می خواهد از دنیا برود، فقط یک آرزو دارد. آن هم این است که یک فرصتِ دوباره داشته باشد... .

عمر کوتاه نیست ما کوتاهی می کنیم. قدر فرصتی که اکنون در اختیار ما هست بدانیم و در هر لحظه به یاد داشته باشیم بر هیچ کس مکشوف نیست آیا هر دمی که فرو می برد، بازدمی خواهد داشت یا خیر.^{۵۴}

به عارفی گفتند: آینده دنیا تاریک است... . گفت: شاید! اما وظیفه ما روشن است .

۵۴. منبع: کتاب «عمر کوتاه نیست ما کوتاهی می کنیم»، مسعود لعلی، چاپ پنجم، نشر میم ۱۳۹۱، صفحه ۱۰ و ۱۱

ارزش هر کس به مقدار دانایی و تخصص اوست.^{۵۵}



۵۵. منبع: نهج البلاغه، حضرت علی علیه السلام، حکمت ۸۱.

کلمه ها، عقاید شکل گرفته و افکار بیان شده هستند. به عبارت ساده آن چه می گویی فکری است که بیان می شود. کلمه ها و اندیشه ها دارای امواجی نیرومند هستند که به زندگی و امورمان شکل می دهند.

ما و شما به طور حتم می توانیم استفاده از کلمه ها و اصطلاحات مثبت را در سطح جامعه گسترش داده و انرژی مثبت را بین همه پخش کنیم. فکر می کنید چرا پیامبر (ص) می فرمایند: «فرزندان خود را با نام های نیک خطاب کنید»؟

امروزه ثابت شده که کلمات منفی نیروی منفی به سمت شخص می فرستد و او را به سمت منفی و بیماری سوق می دهد! به طور مثال وقتی به ما می گویند: «خسته نباشی» دراصل خستگی را به یاد ما می آورند و ناخودآگاه احساس خستگی می کنیم (خودتان امتحان کنید). اما اگر به جای آن از یک عبارت مثبت استفاده شود نه تنها نیروی از دست رفته، ترمیم و خستگی جسم را از بین می برد بلکه نیروی مثبت و سازنده ای را به افراد هدیه می دهیم.

مثلا به جای جمله «پدرم درآمد»، بگوییم: «خیلی راحت نبود».

به جای جمله «خسته نباشید»، بگوییم: «خداقوت».

به جای جمله «دست درد نکنه»، بگوییم: «ممنون از محبتت، سلامت باشی».

به جای جمله «بخشید مزاحمتون شدم»، بگوییم: «از این که وقت خود را در اختیار من گذاشتید متشکرم!».

به جای جمله «لغت بر پدرکسی که اینجا آشغال بریزد»، بگوییم: «رحمت بر پدرکسی که اینجا آشغال نمی ریزد!».

به جای این که بگویید: «گرفتارم»، بگویید: «در فرصت مناسب باشما خواهم بود».

به جای جمله «دروغ نگوا»، بگوییم: «راست میگی؟ راستی؟».

به جای این که بگویید: «خدا بد نده!»، بگوییم: «خدا سلامتی بده».

به جای جمله «قابل نداره!»، بگویید: «هدیه برای شما».

به جای عبارت «شکست خورده»، بگوییم: «باتجربه».

به جای جمله «مگه مشکل داری؟»، بگوییم: «مگه مسأله ای داری؟».

به جای این که بگویند: «بد نیستم!»، بگویند: «خوب هستم!».

به جای این که بگویند: «فقر هستم!»، بگویند: «ثروت کمی دارم!».

به جای این که بگویند: «مشکل دارم!»، بگویند: «مسئله دارم».

به جای جمله «به درد من نمی خورد» بگویند: «مناسب من نیست».

به جای این که بگویند: «داد زن!»، بگویند: «آرام باش!».

به جای جمله «جانم به لبم رسید!»، بگویند: «چندان هم راحت نبود».

به جای جمله «فراموش نکنی!»، بگویند: «یادت باشه!».

به جای این که بگویند: «من مریض و غمگین نیستم!»، بگویند: «من سالم و بانشاط هستم».

به جای جمله «غم آخرت باشد!»، بگویند: «شما را در شادی ها ببینم!».

به جای توجه به نقاط ضعف یکدیگر و نام بردن از آنها، آیا بهتر نیست که صفات مثبت، نقاط قوت و خوب یک دیگر را یادآور شویم؟ همواره به شیوه مثبتی مچ گیری کنیم، مثبت ها را ببینیم و از آن چه که می خواهیم داشته باشیم سخن بگوئیم.^{۵۶}

و خلاصه این که: «کلام تو عصای معجزه گر تو است».

عنوان داستان:

«مغرور نباشید!»

شیری گرسنه که در میان بیشه صحرایی کمین کرده بود، از میان تپه های کوهستان بیرون پرید و گاوی را از پای درآورد. سپس در حالی که شکمی از عزا درمی آورد، هر از گاهی یک بار سرش را بالا می گرفت و با غرور نعره ای بر می کشید؛ صیادی که در آن حوالی در جست و جوی شکار بود، صدای نعره های شیر را شنید و پس از جست و جو، باگلوله ای آن شیر را از پای درآورد.

نکته:

موفقیت و ثروت برای افراد کم ظرفیت مقدمه گستاخی است.

و «نیچه» باور دیگری از غرور دارد؛ او می گوید: «غرور، آسان ترین راه برای ازبین بردن سرافرازی هاست».^{۵۷}

۵۶. منبع: اینترنت؛ وبلاگ قدرت تفکر مثبت.

۵۷. منبع: کتاب «بازیگر زندگی باشیم نه بازیچه ی آن»، سعید گل محمدی، چاپ اول، انتشارات نسل نواندیش، تهران ۱۳۹۱.

سنگ ها حتی در بهار هم سبز نمی شوند! می دانید چرا؟ چون مغرورانه خود را گرفته اند برخلاف خاک که نرم، لطیف و افتاده است و به خاطر همین ویژگی خرم و سبز می شود و تو می بینی که انواع گل ها و ریاحین از دل آن جوانه می زند. یادمان باشد که هرچه که سبز می شود، اول در دل خاک سبز شده و بعد بالا آمده و بالیده است. پس خاک هرچه دارد از دل خود دارد؛ دلی نرم، دلی بی ریا و دلی افتاده. از امروز سنگ های دلمان را بشکنیم تا خرد شوند و خاکی شوند برای جوانه... .

گر نکوبی شیشه غم را به سنگ
هفت رنگش می شود هفتاد رنگ
(فریدون مشیری)

گاهی وقت ها مسایلی که باعث ناراحتی ما می شود، ناشی از خطای ذهن ماست. بهتر است در مواجهه با رویدادهای ناراحت کننده، از خود پرسیم که: «آیا این مسأله ارزش این همه ناراحت شدن را دارد؟». سپس چند نفس عمیق بکشیم و راه حل های ممکن را بررسی کرده و بهترین شیوه را برگزینیم. آن گاه شادمانی تمام وجودمان را در بر خواهد گرفت.^{۵۸}

عنوان داستان:

«درخواست دعا»

مطابق معمول هر صبح، پیاده روی می کردم که یک کامیون زباله کش کنارم ایستاد. فکر کردم که راننده قصد دارد آدرسی بپرسد. اما در عوض او عکس پسر بچه زیبایی پنج ساله ای را نشان داد و گفت: «این نوه ام میلاد است. او در بیمارستان زیر دستگاه تنفس مصنوعی است». با تصوّر این که بعداً برای پرداخت فیش های بیمارستان تقاضای کمک خواهد کرد، دستم را به طرف کیف پولم بردم. اما او چیزی بیش از پول می خواست. او گفت: «من از هر کسی که می توانم تقاضا می کنم تا برای او دعا کند. ممکن است لطفاً برای او دعا کنید؟». این کار را کردم. از آن روز به بعد مشکلاتم خیلی زیاد به نظر نمی رسید.^{۵۹}

۵۸. منبع: «کتاب کوچک شادی»، سوریا شریفی، چاپ دوم، انتشارات فرا روان، تهران ۱۳۸۸، صفحه ۸۲.

۵۹. منبع: کتاب «داستان های کوتاه الهام بخش» صفحه ۲۲۶.

برگ زندگی شماره ۹۷۲

عنوان داستان:

«فرار از ورشکستگی»

... در حال ورشکستگی بود. مغازه گز و سوهان فروشی در کنار جاده بین شهری بود. صاحب مغازه شب عید پارچه بزرگی به در مغازه زد که روی آن نوشته شده بود: «گز و سوهان با ۴ ماه خدمات پس از فروش». مشتریان زیادی برای پرسش در مورد خدمات پس از فروش گز و سوهان به این مغازه مراجعه کردند و او با فروش بالا از ورشکستگی نجات یافت.

نکته:

مشکل این نیست که چگونه افکار نو و تازه را به ذهن وارد کنیم. مشکل این است که چگونه افکار قدیمی و پوسیده را از آن بیرون بیندازیم. (دی هاک).

«زندانی»

ذهن ما زندانی است/ ما در آن زندانی / قفل آن را بشکن / در آن را بگشای / و برون آی از این دخمه ظلمانی / نگشایی گل من / خویش را حبس در آن خواهی کرد / همدم جهل در آن خواهی شد / همدم دانش و دانایی محدوده خویش / و در این ویرانی همچنان تنگ نظر می مانی. «دکتر مجتبی کاشانی».^{۶۰}

ز دست دیده و دل هر دو فریاد که هر چه دیده بیند، دل کند یاد
بسازم خنجری نیش ز پولاد زنم بر دیده تا دل گردد آزاد
(باباطاهر)

چرا می ترسیم؟؟

از همه چیز می ترسیم: از ازدواج، از بچه، از همسایه، از بیماری، از وضع اقتصادی، از پرواز، از رییس شرکت، از همه چیز. زندگی پُر شده از ترس و نگرانی و از طرفی از قرص های آرام بخش. لابه لای ترس های کهنه و نو دنبال چیزی می گردیم که نیست و آن ترس از خداست. شرم از خدا هم باشد خوب است. ولی متأسفانه نیست. با خودم فکر می کنم این همه ترس های جورواجور در وجودمان ریشه دوانده است

۶۰ منبع دو مطلب بالا: کتاب «قفل یعنی کلیدی هم هست»، مسعود لعلی، انتشارات بهار سبز، چاپ پنجم، تهران ۱۳۹۲،

برای این که ترس از خدا نیست. اگر از خدا نترسیم، مجبوریم که از همه بترسیم و اگر از خدا بترسیم، ترس های دیگر بر ایمان بی معنا می شود. انتخاب با ما است.^{۶۱}

نکته:

- ۱- وقتی تنها هستیم باید مواظب افکار خود باشیم.
- وقتی که با خانواده هستیم باید مواظب اخلاق خود باشیم.
- وقتی که در جامعه هستیم باید مواظب زبان خود باشیم.
- ۲- انسان ها همه سخت گیرند، اما انسان بزرگ به خود سخت می گیرد، انسان حقیر به دیگران.^{۶۲}

از نصایح لقمان به فرزندش:

فرزندم! دو چیز همیشه در یادت باشد و دو چیز را فراموش کن. آن دو چیز که همیشه باید یادت باشد: اول خدا و دوم مرگ و اما آن دو چیز که باید فراموش شود: اول آن احسانی که در حق غیر نمودی و دوم آن بدی که غیر در حق تو نمود.

۶۱ منبع: کتاب «از موج تا اوج» مسعود لعلی، انتشارات بهار سبز، تهران، چاپ دوم، ۱۳۹۱. صفحه ۱۰۴.

۶۲ منبع: کتاب «رقص عقاب ها» امیرحسین مظاهری سیف، انتشارات موسسه آموزشی و پژوهشی ثروت آفرینان پارس،

چاپ اول، ۱۳۸۹، صفحه ۹.

برگ زندگی شماره ۹۷۱ حکایت:

«خدمت به والدین»

آورده اند که در مجلس شیخ ابوالحسن خرقانی (عارف قرن پنجم)، سخن از کرامت می رفت و هر یک از حاضران چیزی می گفت. شیخ گفت: «کرامت چیزی جز خدمت خلق نیست». چنان که دو برادر بودند و مادر پیری داشتند. یکی از آن دو، پیوسته خدمت مادر می کرد و آن دیگر به عبادت خدا مشغول می بود. یک شب برادر عابد را در سجده، خواب ربود. آوازی شنید که: «برادر تو را بیمارزیدند و تو را هم به او بخشیدند». گفت: من سال ها پرستش خدا کرده ام و برادرم همیشه به خدمت مادر مشغول بوده است، روا نیست که او را بر من رجحان نهند و مرا به او بخشند! ندا آمد:

«آنچه تو کرده ای خدا از آن بی نیاز است و آنچه برادرت می کند، مادر بدان محتاج».

وقتی آدم ها فقط هنگام نیاز به یاد شما می افتند ناراحت نشوید، به خودتان ببالید که مانند یک شمع در هنگام تاریکی به ذهن آن ها خطور می کنید .
دوستان عزیز! در این شماره سه ضرب المثل از کشورهای مختلف و به زبان اصلی آورده می شود و انشاءالله ترجمه این مطالب را در «برگ زندگی شماره ۹۷۰ مطالعه فرمایید.

(۱) ضرب المثل آلمانی:

Manchmal ist eine Lüge ist die gleiche Sache, die ein Spiel mit Schießpulver Lager macht

(۲) ضرب المثل فرانسوی:

Pas cher à rejeter les conseils de quelqu'un qui ne tarde pas à regretter l'achat sera coûteux

(۳) ضرب المثل چینی:

如果您嘗試停止服用，為生活

عنوان داستان:

«بهترین راه ها را برگزینید!»

خانواده ای که به محیط جدیدی اسباب کشی کرده بودند، یک روز صبح دیر از خواب بیدار شدند و در نتیجه کودک شش ساله آن ها نتوانست به اتوبوس مدرسه برسد. پدرش با این که کار داشت، گفت که اگر دخترش بتواند راه را نشان بدهد او را با اتومبیل به مدرسه خواهد رساند. سوار اتومبیل شدند و دختر به راهنمایی پدرش پرداخت. بعد از بیست دقیقه رانندگی، آن ها به مدرسه رسیدند. معلوم شد مدرسه با خانه آن ها فقط هشت کوچه فاصله دارد. پدر کمی ناراحت شده بود. از فرزندش پرسید: « چرا وقتی مدرسه ات این قدر نزدیک است، مرا به راه های مختلف کشاندی؟ ». دخترش جواب داد: « این مسیری است که اتوبوس طی می کند. تنها راهی است که بلام!».

نتیجه:

اگر می خواهید استعدادهایی خود را به حداکثر برسانید و به شخصی، بااستعداد مضاعف تبدیل شوید باید کارهایی مفیدی انجام دهید. باید بدانید به کجا می خواهید بروید و چگونه می خواهید به آنجا برسید. باید تمام راه ها را بشناسید و بهترین راه را برگزینید.

عنوان داستان:

«امروز خود را به شاهکار تبدیل کنید!»

هنگامی که کوچک بودم، پدرم عادت داشت بگوید: « می توانی امروز کار را انجام دهی و فردا را به بازی بگذرانی یا امروز را بازی کنی و فردا کار را انجام دهی؟ اما در هر دو صورت کار را انجام خواهی داد». منظورش این بود که می توانی امروز را بازی کنی و به خودت سخت نگیری؛ اما در این صورت باید زندگی سخت آینده را پذیرا باشی.

به هر حال، زحمات امروز شما است که پاداش و اجر آینده را نصیبتان خواهد کرد.^{۶۳}

۶۳ منبع دو مطلب بالا: کتاب «از ترسیدن ترسید»، مسعود لعلی، انتشارات مهارت های زندگی، چاپ سوم، مشهد ۱۳۹۲

شاعر این شعر کیست؟

عاقبت خاک شود حسن جمال من و تو
قرعه امروز به نام من و فردا دگری
مال دنیا نشود سد ره مرگ کسی

خوب و بد می گذرد وای به حال من و تو
می خورد تیر اجل بر پر و بال من و تو
گیرم که کلّ جهان باشد از آن من و تو



برگ زندگی شماره ۹۷۰

وقتی باران می بارد همهٔ پرندگان به سوی پناهگاه پرواز می کنند و یا به دنبال سرپناه می گردند اما عقاب برای این که از شلاق باران و خیس شدن مصون بماند بالاتر از ابرها پرواز می کند! این نوع دیدگاه، تفاوت را خلق می کند.

عقاب هنگام پرواز مخالف جهت باد باله‌هایش را باز می کند و این باعث می شود که به اوج برود. اصولاً هر موجودی که بتواند خلاف جریان حرکت کند ماندگار خواهد شد. مشکلات برای همه وجود دارد، ولی طرز برخورد با آنهاست که باعث تفاوت می گردد پس همچون عقاب بلندپرواز باشید... وقتی که به حداقل ها راضی باشید؛ نمی توانید حداکثرها را به دست آورید. دلیل این که زندگی چیز زیادی به شما نمی دهد این است که شما هم چیز زیادی از او نخواستید.

ترجمهٔ ضرب المثلهای قید شده در برگ زندگی پیشین:

(۱) ضرب المثل آلمانی:

Manchmal ist eine Lüge ist die gleiche Sache, die ein Spiel mit Schießpulver Lager macht

گاهی دروغ همان کار را می کند که یک چوب کبریت با انبار باروت می کند.

(۲) ضرب المثل فرانسوی:

Pas cher à rejeter les conseils de quelqu'un qui ne tarde pas à regretter l'achat sera coûteux

کسی که پند و نصیحت ارزان را رد کند طولی نمی کشد که پشیمانی را با قیمت گرانی خریداری خواهد کرد.

۳- ضرب المثل چینی:

如果您嘗試停止服用，為生活

اگر از تلاش دست برداری از زیستن هم دست برداشته ای.

عنوان داستان:

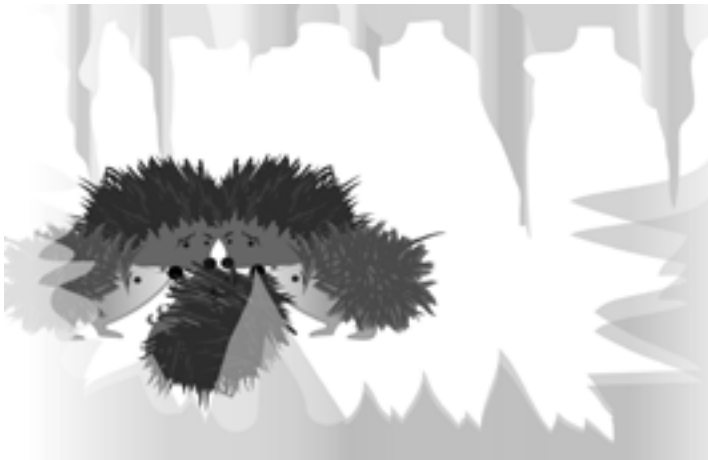
«داستانی از عصر یخبندان»

در عصر یخبندان، بسیاری از حیوانات یخ زدند و مُردند. خاریشت ها و خامتِ اوضاع را دریافتند و تصمیم گرفتند دور هم جمع شوند و جانِ خود را حفظ کنند؛ ولی با این که وقتی نزدیک تر بودند گرم تر می شدند، خارهایشان یکدیگر را زخمی می کرد. به همین خاطر تصمیم گرفتند از هم دور شوند. با این وضع از سرما یخ می زدند و می مردند. از این رو مجبور بودند برگزینند یا خارهای دوستان را تحمل کنند، یا نسلشان از روی زمین محو شود.

آنها دریافتند که باید بازگردند و گرد هم آیند. آموختند که، با زخم های کوچکی که از هم زیستی بسیار نزدیک با خاریشتی دیگر به وجود می آید، کنار بیایند و زندگی کنند چون گرمای وجود دیگری مهمتر است. و این چنین توانستند زنده بمانند.

نکته:

«بهترین رابطه این نیست که اشخاص بی عیب و نقص را گرد هم آورید بلکه آن است که هر فرد بیاموزد با معایب دیگران کنار آید و محاسن آنان را تحسین کند». ^{۶۴} شما چه نتیجه ای از این داستان می گیرید؟



^{۶۴} منبع: کتاب «روز را خورشید می سازد روزگار را ما»، مسعود لعلی-فهیمة ارژنگی، چاپ پنجم، ۱۳۹۱، انتشارات مهارت

«چند قانون برای موفق شدن در زندگی»

(۱) **قانون جاذبه ذهن:** ما هر جور فکر کنیم همان گونه می شود. مثبت فکر کنیم مثبت می شود و منفی فکر کنیم، همان می شود.

(چهار مرحله رسیدن به خواسته ها عبارت است از: ۱) فکر (۲) احساس (۳) رفتار (۴) نتیجه). شما خود می دانید که سیستم عصبی و ذهنی ما انسان ها قدرت تشخیص تصور از واقعیت را ندارد. پس خودتان را آن طور که دوست دارید باشید، تصور کنید. چون ما می توانیم در کارگاه فکر و اندیشه مان آن چه را که می خواهیم تولید کنیم.

(۲) **قانون شکرگزاری:** شکر نعمت، نعمت افزون کند... شما از هر چیزی و کسی که تشکر کنید همان را جذب می کنید و برای هر چه که غر بزیند آن را از دست می دهید. یک پیشنهاد عالی برای رسیدن به خواسته های معقول: «اول تشکر بعد بیان خواسته».

تمرین:

حداقل ۵۲ مورد از مسایلی که به خاطر آن خداوند را شکر گزار هستید به صورت شفاف، واضح و روشن بنویسید و بابت آن چیزهایی هم که ندارید اما می خواهید داشته باشید؛ خداوند را شاکر و سپاس گزار باشید. (هر ۲ روز یکبار مرور کنید).

(۳) **قانون مج گیری مثبت:** همواره ویژگی های مثبت اطرافیان خود را ببینید و آن ها را بر زبان بیاورید و خوبی های دیگران را تایید کنید. شما می دانید که جمع کردن ستایش ها و نوشتن آن ها در دفترچه ثبت موفقیت هایتان، موجب رشد و پیشرفت می گردد.

بدی هایم را به خودم بگو؛ خوبی هایم را به همه.

(۴) **قانون احترام به خود:** به خودتان احترام بگذارید و خودتان را دوست داشته باشید تا دیگران نیز شما را دوست داشته باشند و به شما احترام بگذارند.

سوال: آیا شما رسالت واقعی زندگی تان را پیدا کرده اید؟ هدف نهایی و اساسی زندگی شما چیست؟

(۵) **قانون مدیریت زمان:** فهرست کارهایتان را بنویسید، آن ها را اولویت بندی کنید و براساس ارزش هایتان گام بردارید. ^{۶۵}

عنوان داستان:

«عشق بی قید و شرط»

مجلس عروسی یکی از بزرگان بود و ملا نصرالدین را نیز دعوت کرده بودند. وقتی خواست وارد شود، دید در مقابل او دو درب وجود دارد و یادداشتی بدین مضمون به آن چسبانده اند: از این درب عروس و داماد وارد می شوند و از درب دیگر دعوت شدگان. ملا از درب دعوت شدگان وارد شد. در آنجا هم دو درب دید و یادداشتی دیگر: از این درب دعوت شدگانی وارد می شوند که هدیه آورده اند و از درب دیگر دعوت شدگانی داخل می شوند که هدیه نیاورده اند. ملا طبعاً از درب دومی وارد شد. ناگهان خود را در کوچه دید، همان جایی که وارد شده بود.

نکته:

این داستان حکایت زندگی ماست. کسانی را به زندگی مان دعوت می کنیم (رابطه هایی را آغاز می کنیم)، اما وقتی متوجه می شویم از آنها چیزی عایدمان نمی شود، رابطه را قطع و افراد را به حال خودشان رها می کنیم.

روابط عاطفی ما چیزی بیشتر از الگوی حاکم بر مناسبات تجاری و اقتصادی نیست. در مناسبات و روابطی که بر مبنای نوعی اندیشه سوداگری شکل گرفته است، می خواهیم در ازای آنچه نصیب دیگران می کنیم، خیری به ما برسد. اگر محبتی می کنیم توقع جبران داریم. اگر سلامی می کنیم می خواهیم علیکی بشنویم. اگر قدمی بر می داریم، می خواهیم ما را در قلب خود جای دهند... دوست داشتن های ما قید و شرط و تبصره دارد. حساب و کتاب دارد. روابط بر مبنای ترس، مشروط و متوقعانه است...

اگر کسی را دوست داریم به خاطر این است که می خواهیم لیوانِ نیازمان پر شود. اگر رابطه ای سودآور نباشد آن را ادامه نمی دهیم...

اما عشق، بر مبنای قدرت محاسبه گر نیست. چرتکه نمی اندازد، سبک و سنگین نمی کند. عشق، اصیل و بی ریا است و بدون چشم داشت و امید پاداش و جبران است. او توقع تلافی و تحسین و قدردانی ندارد. می بخشد چون بودنش چنین اقتضا می کند.^{۶۶}

۶۶ منبع: کتاب «شما عظیم تر از آنی هستید که میاندیشید» ۷، ملا نصرالدین زندگی خوشتنیم». مسعود لعلی، انتشارات بهار سبز،

« در چشم کسانی که پرواز را بلور ندارند، هر چه بیشتر اوج بگیری کوچکتر خواهی شد».



مردی متوجه شد که گوش همسرش سنگین و شنوائی اش کم شده است. به نظرش رسید که همسرش باید سمعک بگذارد ولی نمی دانست این موضوع را چگونه با او در میان بگذارد. به این خاطر، نزد دکتر خانوادگی شان رفت و مشکل را با او در میان گذاشت. دکتر گفت: برای این که بتوانی دقیق تر به من بگویی که میزان ناشنوائی همسرت چقدر است آزمایش ساده ای وجود دارد. این کار را انجام بده و جوابش را به من بگو. ابتدا در فاصله ۴ متری او بایست و با صدای معمولی مطلبی را به او بگو. اگر نشنید همین کار را در فاصله ۳ متری تکرار کن. بعد در ۲ متری و به همین ترتیب تا بالاخره جواب دهد».

آن شب، همسر آن مرد در آشپزخانه سرگرم تهیه شام بود و خود او در اتاق پذیرایی نشسته بود. مرد به خودش گفت: الان فاصله ما حدود ۴ متر است. بگذار امتحان کنم. سپس با صدای معمولی از همسرش پرسید: «عزیزم شام چی داریم؟». جوابی نشنید؛ بعد بلند شد و یک متر جلوتر به سمت آشپزخانه رفت و همان سوال را دوباره پرسید و باز هم جوابی نشنید. باز هم جلوتر رفت و به در آشپزخانه رسید، سوالش را تکرار کرد و باز هم جوابی نیامد؛ این بار جلوتر رفت و درست از پشت سر همسرش گفت: «عزیزم شام چی داریم؟». و همسرش گفت: «مگه کَری؟». برای چهارمین بار می گم: «خوراک مرغ!!» حقیقت به همین سادگی و صراحت است.

نتیجه:

مشکل ممکن است آن طور که ما همیشه فکر می کنیم در دیگران نباشد، شاید در خود ما باشد.^{۶۷}

عیب کسان منگر و احسان خویش / دیده فرو بر به گریبان خویش

(نظامی)

۶۷منبع: کتاب «داستان های کوتاه، پیام های بلند»، گردآورنده زهرا نیکویی، تهران، انتشارات بهار سبز، چاپ اول، ۱۳۹۲، صفحه

عنوان داستان:

«آرامش»

پادشاهی جایزه‌ی بزرگی برای هنرمندی گذاشت که بتواند به بهترین شکل، آرامش را تصویر کند. نقّاشان بسیاری آثار خود را به قصر فرستادند. آن تابلوها، تصاویری بودند از جنگل به هنگام غروب، رودهای آرام، کودکانی که در خاک می‌دویدند، رنگین کمان در آسمان و قطرات شبنم بر گلبرگ گل سرخ.

پادشاه تمام تابلوها را بررسی کرد، اما سرانجام فقط دو اثر را انتخاب کرد. اولی، تصویر دریاچه‌ی آرامی بود که کوه‌های عظیم و آسمان آبی را در خود منعکس کرده بود. در جای جایش می‌شد ابرهای کوچک و سفید را دید و اگر دقیق نگاه می‌کردی، در گوشه‌ی چپ دریاچه، خانه‌ی کوچکی قرار داشت؛ پنجره‌اش باز بود، دود از دودکش آن بر می‌خاست، که نشان می‌داد شام گرم و لذیذی آماده است. تصویر دوم هم کوه‌ها را نمایش می‌داد. امّا کوه‌ها ناهموار بود، قلّه‌ها تیز و دنداندار بود. آسمان بالای کوه‌ها، بی‌رحمانه تاریک بود و ابرها، آمادّه آذرخش، تگرگ و باران سیل‌آسا بودند.

این تابلو با تابلوهای دیگری که برای مسابقه فرستاده بودند، هیچ هماهنگی نداشت. اما وقتی آدم با دقّت به تابلو نگاه می‌کرد، در بریدگی صخره‌ای شوم، جوجه‌ی پرنده‌ای را می‌دید. آن جا، در میان غُرّش وحشیانه‌ی توفان، جوجه گنجشکی، آرام نشسته بود. پادشاه درباریان را جمع کرد و اعلام کرد که برنده‌ی جایزه‌ی بهترین تصویر آرامش، تابلوی دوم است. و بعد توضیح داد: «آرامش آن چیزی نیست که در مکانی بی‌سر و صدا، بی‌مشکل، و راحت یافت شود، بلکه آن چیزی است که می‌گذارد در میان شرایط سخت، آرامش در قلب ما حفظ شود. این تنها معنای حقیقی آرامش است».^{۶۸} و ما معتقدیم که: «آرامش فقط در یاد خداست و در مسایل و مشکلات زندگی؛ باخدا بودن بهتر از ناخدا بودن است».

زندگی قصّه‌ی مرد یخ فروشی است که پرسیدند: فروختی؟ گفت: نخریدند. تمام شد. حاصلضرب توان در ادّعا مقداری ثابت است. هر چه توان انسان کمتر باشد ادّعای او

بیشتر است و هر چه توان انسان بیشتر شود ادعایش کمتر می گردد. «دکتر حسابی».

برگ زندگی شماره ۹۶۷

عنوان داستان:

«از مداد بیاموزیم»

پسرک پدربزرگش را تماشا می کرد که داشت نامه ای می نوشت. از پدربزرگش پرسید: «پدر بزرگ درباره چه می نویسی؟». پدربزرگ پاسخ داد: «درباره تو. پسرم! اما مهم تر از آن چه می نویسم، مدادی است که با آن می نویسم». پدربزرگش گفت:

«می خواهم وقتی بزرگ شدی، تو هم مثل این مداد بشوی!». پسرک با تعجب به مداد نگاه کرد و چیز خاصی در آن ندید و گفت: «اما این هم مثل بقیه مدادهایی است که تا حالا دیده ام!». پدربزرگ گفت: «بستگی دارد چطور به آن نگاه کنی، در این مداد پنج خاصیت هست که اگر به دست شان بیاوری برای تمام عمرت در دنیا به آرامش می رسی».

ویژگی اول: می توانی کارهای بزرگ انجام دهی، اما نباید هرگز فراموش کنی که دستی وجود دارد که هر حرکت تو را هدایت می کند. اسم این دست، خداست. او همیشه باید تو را در مسیر اراده اش حرکت دهد.

ویژگی دوم: گاهی باید از آن چه می نویسی دست بکشی و از مدادتراش استفاده کنی. این باعث می شود مداد کمی رنج بکشد. اما در آخر کار، نوکش تیزتر می شود. (و اثری که از خود به جا می گذارد ظریف تر و باریک تر) پس بدان که باید رنج هایی را تحمل کنی، چرا که این رنج باعث می شود انسان بهتری شوی.

ویژگی سوم: مداد همیشه اجازه می دهد برای پاک کردن یک اشتباه از پاک کن استفاده کنیم. بدان که تصحیح یک کار خطا، کار بدی نیست، در واقع برای این که خودت را در مسیر درست نگه داری مهم است.

ویژگی چهارم: خوب یا شکل خارجی مداد مهم نیست، ذغالی که داخل چوب است اهمیت دارد. پس همیشه مراقب آنچه که درونت است باش. و سرانجام...

پنجمین ویژگی مداد: مداد همیشه اثری از خود به جای می گذارد. پس بدان هر کار که در زندگی ات انجام می دهی، ردی از تو بر جای می گذارد و سعی کن نسبت به هر کاری که می کنی، هشیار باشی و بدانی چه می کنی. «چون رود جاری باش

نه همچون مرداب سرشار از کینه و بی گذشتی».^{۶۹}

زندگی را رنگ بزن، رنگ شادی؛ نگذار او رنگت کند! به رنگ غم
before it colours you with sad ones! Colour life with hot colours

عنوان داستان:

«شما قدرتمند هستید یا ضعیف؟»

پادشاهی به اطرافیاناش گفت: «اگر از کسی عیب و ایرادی ببینید، آن کس باید یک درهم بتوان بدهد». یکی از شحنة (نگهبان) ها مردی را با لباس های کهنه و پاره دید و گفت: «باید به دستور پادشاه یک درهم بپردازی». مرد گفت: «چه... چه... چرا باید بدهم؟». گفت: «دو درهم باید بدهی، چون معلوم شد لکنّت زبان هم داری». شحنة گریبان مرد را گرفت. او خواست از خود دفاع کند ولی معلوم شد می لنگد، شحنة گفت: «حالا باید سه درهم بدهی». در این گیرودار، کلاه از سر مرد افتاد، آن مرد کچل بود. شحنة طلب چهار درهم کرد. مرد بینوا خواست بگریزد، کاشف به عمل آمد که لنگ و چُلاق هم هست. شحنة گفت: «از جای تکان نخور که تو گنجی بسیار پُر بها هستی».

نتیجه:

برخی در پیدا کردن عیب و ایراد دیگران چنان مشتاق و جدّی اند که انگار در جست و جوی یافتن گنج هستند. گویی با هر ایرادی که از کسی می گیرند پاداش و جایزه ای به آن ها داده می شود.

انسان قدرتمند «ستّار العیوب» است و انسان ضعیف پرده در است. انسان قدرتمند نیمهٔ پر لیوان را می بیند و انسان ضعیف نیمهٔ خالی شخصیت افراد را می بیند. انسان قدرتمند به دیگران احترام می گذارد، همه را عزیز می شمارد و می خواهد آن ها متوجه شأن و عظمت خودشان باشند، اما انسان ضعیف در پی تخریب، تحمیق و تحقیر کسانی است که با او در ارتباط هستند.

بدترین انسانِ ها کسی است که فقط به دیدن عیبِ های دیگران اِهتمام می_ورزد.

^{۶۹}منبع: کتاب «شما عظیم تر از آنی هستید که میاندیشید ۵، (به بلندای فکرت پرواز خواهی کرد)، مسعود لعلی، انتشارات

همانند مگسی که تنها در پی نشستن بر روی زخم است.^{۷۰}

داستان کوتاه درباره غیبت و شایعه:

پسر یکی از بزرگان علما که در زمان خودش استادالعلما بود، برای من تعریف می کرد: « به پدرم گفتم: پدر! تو دریای علم هستی؛ اگر بنا باشد یک نصیحت به من بکنی چه می گویی؟ می گفت پدرم سرش را انداخت پایین. بعد سرش را بالا آورد و گفت: هرگز آبروی کسی را نبر!»



۷۰. منبع: کتاب «شما عظیم تر از آنی هستید که می اندیشید» (ملانصرالدین زندگی خویشتنیم)، مسعود لعلی، انتشارات بهار

سبز، تهران، چاپ نهم، ۱۳۹۲، صفحه ۱۲۴ و ۱۲۵.

برگ زندگی شماره ۹۶۶
«سه چیز در زندگی»

Three things in life are never certain

سه چیز در زندگی پایدار نیست

Dreams

رویاها

Success

موفقیت‌ها

Fortune

شانس

Three things in life that, once gone, never come back

سه چیز در زندگی هست که وقتی از کف رفتند باز نمی‌گردند:

Time

زمان

Words

گفتار

Situation

موقعیت

Three things that destroy us

سه چیز ما را نابود می‌کنند:

Arrogance

تکبر

Greed

زیاده‌طلبی

Anger

عصبانیت

Three things that build humans

سه چیز هست که انسان ها را می سازد:

Hard Work

سخت کوشی

Sincerity

صمیمیت

Commitment

تعهد

Three things in life are very valuable

سه چیز در زندگی بسیار ارزشمند است:

Love

عشق

Self-Confidence

اعتماد به نفس

Friends

دوستان

Three things in life that may never be lost

سه چیز را در زندگی نباید هرگز ازدست داد

Peace

آرامش

Hope

امید

Honesty

صداقت

Happiness in our life has three primary principles

خوشبختی زندگی ما بر سه اصل استوار است:

Experience of Yesterday

تجربه از دیروز

Use of Today's

استفاده از امروز

Hope for Tomorrow

به امید فردا

Ruin in our lives is based on three principles

تبااهی زندگی ما نیز بر سه اصل است:

Regretting of Yesterday

حسرت دیروز

Waste of Today

اتلاف امروز

Fear of Tomorrow

راستی شما در هر روز چند بار و چنددقیقه به صفحه گوشی تلفن همراهِتان نگاه می‌کنید؟ و هر روز چند دقیقه به صفحه قرآن نگاه می‌کنید؟
«زندگی» تنها دارایی شما است.

«زندگی مثل یک بستنی است، از آن لذت ببرید پیش از آن که آب شود». راستی شاید شما هم یکی از طرفداران بازی فوتبال باشید! تا به حال دیده اید که وقتی در یک بازی تیم بازنده امتیاز کمتری از تیم حریف در اختیار دارد، تا لحظات پایانی همچنان به بازی یکنواخت خود ادامه می‌دهد، اما وقتی اعلام می‌شود که تنها دو دقیقه به پایان بازی باقی مانده چه ولوله‌ای بین بازیکنان برپا می‌شود؟! آن موقع است که انرژی و فعالیت بیشتری را در دو دقیقه پایانی از بازیکنان می‌بینیم، البته نسبت به هشتاد و هشت دقیقه قبلی. چرا؟ بله، یک آگاهی ناگهانی از نزدیک شدن به شکست. بازیکنان می‌دانند که زمان با آن‌ها به هیچ وجه همراهی نخواهد کرد.

این بازی‌ها در زندگی انسان هم اتفاق می‌افتد. ثانیه‌ها در دقایق، دقایق در ساعت‌ها و ساعت‌ها در روزها گم می‌شوند و از دست می‌روند تا این که یک روز صبح بیدار می‌شویم و تازه متوجه می‌شویم تمام فرصت‌هایمان پایان یافته است. هنگامی که بازی زندگی به پایان می‌رسد دیگر هیچ شانس مجددی برای تصحیح اشتباهاتمان وجود ندارد. لحظات زندگی می‌گذرند بدون آن که به برنده یا بازنده بودن تک تک ما توجهی کنند؛ حتی به موفق شدن و شکست خوردن ما.

«از زندگی خود یک شاهکار بسازید» و واقعاً بخواهید که زندگی تان تغییر کند.»

(هدف، مسیر و حرکت).

شما طراح اصلی زندگی خود هستید، خواه بدانید، خواه ندانید.

آن ها که قبول مسئولیت می کنند، نیرومند هستند و آنان که از زیر بار مسئولیت شانه خالی می کنند رو به زوال می روند.

نتیجه نهایی زندگی ات به دست خود تو تعیین می شود.^{۷۱}

اگر روزی محبت کردیم بدون اینکه منت بگذاریم، لذت بردیم بدون اینکه مرتکب گناه شویم، بخشیدیم بدون اینکه شرطی برای آن تعیین کنیم، آن روز واقعاً زندگی کرده ایم.

نصیحت جابز: استیو جابز، مدیر سابق شرکت اپل می گوید: اگر خوشبختی را برای یک

ساعت می خواهید، چرت بزنید. اگر خوشبختی را برای یک روز می خواهید، به پیک نیک

بروید. اگر خوشبختی را برای یک هفته می خواهید، به تعطیلات بروید. اگر خوشبختی را

برای یک ماه می خواهید، ازدواج کنید. اگر خوشبختی را برای یک سال می خواهید،

ثروت به ارث ببرید و اگر خوشبختی را برای یک عمر می خواهید، یاد بگیرید کاری را که

انجام می دهید. دوست داشته باشید.^{۷۲}

۷۱. منبع: کتاب «فقط غیرممکن غیرممکن است»، آنتونی رابینز، مسعود لعلی، ۱۳۹۱، انتشارات ترانه، مشهد، چاپ دهم،

صص ۱۱-۲۳.

۷۲. منبع: روزنامه ی اطلاعات، یکشنبه، ۱۷ آذر ۱۳۹۲

برگ زندگی شماره ۹۶۵

عنوان داستان:

«خوشبختی را انتخاب کنید!»

پیرمردی به علت برنده شدن در مسابقه و دریافت جایزه در یک برنامه مشهور تلویزیونی ظاهر شد. او با روحیه عالی و بذله گویی اش توجه مخاطبان را به خود جلب کرد.

مُجری مشهور برنامه از پیرمرد سوال کرد: «به سادگی می توان پی برد که شما مرد خوشبختی هستید، ممکن است راز خوشبختی خود را بگویید تا من نیز توجه خود را به آن معطوف دارم». پیرمرد جواب داد: «مثل آب خوردن است پسر! وقتی صبح از خواب بیدار می شوم، دو راه حل بیشتر ندارم. یکی از آن ها خوشحال نبودن است.»

«من از شما می خواهم بدانید که من بر خلاف ظاهر آن قدر خُرِفَت نیستم. من آن قدر زرنگ هستم تا خوشبختی را انتخاب کنم. من فقط ذهنم راوا می دارم تا شاد باشد؛ این است رازی که شما در پی آن هستید».^{۷۳}

شما می دانید که: «شادی یک مقوله درونی است». و سوال ما: «آخرین باری که از ته دل خندید چه زمانی بود؟ چرا؟» و سوال دوم:

«با تصور چه موضوع مثبتی در ذهنتان می توانید احساس خوشحالی کنید؟»

قدرت تصور از واقعیت بیشتر است.

بدی هایم را به خودم بگو، خوبی هایم را به همه.

عنوان داستان:

«آن طوری که می توانی باشی باش»

نقاشی دوره گرد برای یافتن چند نمونه کاری، در یکی از روستاهای بین راه توقف می کند. یکی از نخستین مشتریان او مردی معتاد بود که با وجود صورت کثیف

^{۷۳} منبع: کتاب «اندیشه های خوب برای همه»، نوشته ی پرامد ویجی باترا، ترجمه ی هیبت الله اسدی، انتشارات بهنشر،

و نتراشیده و لباس های گل آلود، با وقار و متانتی که در خود سراغ داشت، مقابل نقاش می نشیند.

پس از آن که نقاش بیشتر از حد معمول بر روی چهره او کار می کند، تابلو را از روی سه پایه بر می دارد و به او نشان می دهد. مرد معتاد، هاج و واج به مرد خوش لباس و خوش تیپ روی تابلو نگاه می کند و می گوید: « این که من نیستم ».

نقاش پاسخ می دهد: « من شما را آن طور که می توانید باشید، کشیده ام ».

نتیجه؟^{۷۴}

خودمان را با جمله «تا قسمت چه باشد» گول نزیم. قسمت، اراده ی من و تو است.

ناراحت نباش، دیروز هم ناراحت بودی، سودی نداشت. هزاربار هم که ناراحت باشی باز سودی ندارد. پس با خدا باش.

هیچ کس خوشحال زاده نمی شود، اما همه با توانایی آفریدن خوشحالی به دنیا می آیند. بنابراین امروز، با درخشش شیرین ترین لبخندت، همه را خوش حال کن.

۷۴. منبع: کتاب «بازیگر زندگی باشیم نه بازیچه ی آن» سعید گلمحمدی، انتشارات نسل نواندیش، تهران، چاپ اول، ۱۳۹۱

«آیا سه قفل با یک کلید باز می شود؟»

جوانی نزد شیخ حسنعلی نخودکی اصفهانی آمد و گفت: «سه قفل در زندگی ام وجود دارد و سه کلید از شما می خواهم؛ قفل اول این است که دوست دارم یک ازدواج سالم داشته باشم؛ قفل دوم این که دوست دارم کارم برکت داشته باشد؛ قفل سوم این که دوست دارم عاقبت بخیر شوم»؛ شیخ نخودکی فرمود: «برای قفل اول، نمازت را اول وقت بخوان. برای قفل دوم نمازت را اول وقت بخوان و برای قفل سوم نمازت را اول وقت بخوان». جوان عرض کرد: سه قفل با یک کلید؟ شیخ نخودکی فرمود: «نماز اول وقت، شاه کلید است».

حسد و حرص و بخل و شهوت و آز
به خدا اگر گذارد تو را به نماز
(سنایی)

«داشتن هدف و برنامه ریزی در زندگی، به انسان انگیزه می دهد، انرژی می بخشد، انسان را پرتراوت می کند و اعتماد به نفس را بالا می برد. داشتن اهداف روشن و نوشته شده، اندیشه های انسان را در رسیدن به شخصیتی که دوست دارد، یاری می دهد».^{۷۵}

العلم سلطان من وجده صال به و من لم یجده صیل علیه. (شرح نهج البلاغه، ج ۲۰، ص ۳۱۹).

دانش، سلطنت و قدرت است، هر که آن را بیابد با آن یورش برد و هر که آن را از دست بدهد بر او یورش برند. (حضرت علی علیه السلام).

- اگر حرکت نکنی می بازی. اما اگر حرکت کنی شاید ببازی.

۷۵. منبع: کتاب «کارآفرینی به شیوه ی دکتر میرعمادالدین فریور» رضا یادگاری و مهشید سنایی فرد، چاپ اول، ۱۳۸۹،

تهران، انتشارات کارآفرین برتر، صفحه ۶۴

عنوان داستان:

«دیگران را مسخره نکنیم. شاید...»

خیلی چاق بود. پای تخته که می رفت، کلاس پُر می شد از نجوا... . تخته را که پاک می کرد، بچه ها ریشه می رفتند و او با صورت گوشتالو و مهربانش فقط لبخند می زد.

... آن روز معلم با تائی وارد کلاس شد. در کلاس غُلْغُلَه به پا بود. یکی گفت: «خانم اجازه؟! گلابی بازم دیر کرده» و شلیک خنده کلاس را پر کرد. معلم برگشت. چشمانش پر از اشک بود. آرام و بی صدا آگهی ترحیم را بر سینۀ سرد دیوار چسباند. لحظاتی بعد صدای گریه دسته جمعی بچه ها در فضا پیچید و جای خالی او را هیچ کس پُر نکرد.



سخنانی از سلطان العارفين شيخ بايزيد بسطامي، (از عارفان قرن سوم هجری)

عطار نیشابوری در قرن ششم و هفتم در کتاب تذکرة الاولياء در بخش «ذکر ابویزید بسطامی رحمه الله علیه» می گوید:

یا چنان نمای که هستی یا چنان باش که می نمائی.

هرگز از متکبر بوی معرفت نیاید. بار خدایا! جز تو، کس ندارم و چون تو را دارم همه را دارم. اگر من صدبار بگویم که خداوندم اوست تا او مرا بنده خود نداند فایده ای نبود. سواردل باش و پیاده تن. سی سال بود که می گفتم: خدایا! چنین کن و چنین ده؛ چون به قدم اول معرفت رسیدم، گفتم: الهی! تو مرا باش و هر چه می خواهی کن.

قلب

قلب، مهمانخانه نیست که آدم ها بیایند دو سه ساعت یا دو سه روز توی آن بمانند و بعد بروند. قلب، لانه گنجشک نیست که در بهار ساخته بشود و در پاییز باد آن را با خودش ببرد؛ قلب، راستش نمی دانم چیست؟ اما این را می دانم که فقط جای آدم های خیلی خیلی خوب است. برای همیشه...

این تو هستی

آدم ها بازی کردن را دوست دارند... ؛ این تو هستی که انتخاب می کنی هم بازیشان بشوی یا اسباب بازیشان...

سخنانی از ابوسعید ابوالخیر، (عارف و شاعر نامدار ایرانی قرن چهارم و پنجم):

حال دنیا را بیرسیدم من از فرزانه‌ای

گفت یا آب است یا خاک است یا پروانه‌ای!

گفتمش احوال عمرم را بگو این عمر چیست؟

گفت یا برق است یا باد است یا افسانه‌ای!

گفتمش اینها که می بینی چرا دل بسته اند؟

گفت یا خوابند یا مستند یا دیوانه‌ای!

گفتمش احوال عمرم را پس از مردن بگو؟

گفت یا باغ است یا نار است یا ویرانه‌ای!

...تصور کنید در شبی سرد و زمستانی در حال رانندگی هستید و مه غلیظی همه جا را فرا گرفته است. وقتی متوجه شوید که تا فاصله بیشتر از ۱۰ متری را نمی بینید، چه احساسی خواهید داشت؟ احتمالاً اولین احساس شما توأم با اندکی ترس است. به احتمال زیاد ترمز را فشار می دهید و سرعت اتومبیل را تا حد زیادی کاهش می دهید. به تدریج مه غلیظ تر می شود و شما بیشتر از فاصله چند قدمی خود را نمی بینید؛ اوضاع زمانی که جاده یخ زده و لغزنده است سخت تر می شود. در این حال با چه سرعتی رانندگی می کنید؟

حال تصور کنید در یک روز بهاری درجاده ای خشک و خلوت و با چشم اندازی زیبا و سرسبز در حال حرکت هستید؛ چه احساسی دارید؟ داشتن و نداشتن هدف های نوشته شده و روشن در زندگی دقیقاً شبیه به همین مساله ای است که مطرح کردیم....

دقیقاً باید بدانید که چه می خواهید و به کجا می خواهید بروید. شما می دانید که تنها راهزنی که دار و ندار آدمی را به تاراج می برد اندیشه های منفی خود اوست...؟

بدون چشم انداز و هدف نوشته شده در زندگی، در خطر نابودی هستید!

پیشنهاد:

پیشنهاد می کنیم تا ۸ روز دیگر مهارت هدف گذاری و نوشتن اهداف را یاد بگیرید و به دیگران هم یاد بدهید.

به نظر ما هدف زندگی، رشدکردن و شکوفاشدن و رسیدن به بهترین حالتی است که می توانیم داشته باشیم. رسالت واقعی خود را در این دنیا بیابیم تا به کمال الهی نایل آییم.^{۷۶}

هنگامی که زلیخا، یوسف را به نزد خود دعوت کرد قبل از آن روی بت خود را که خدایش بود با پارچه ای پوشاند و از یوسف تقاضای آن کار را کرد. یوسف فرمود: «

۷۶. منبع: کتاب «شما عظیم تر از آنی هستید که می اندیشید» ۳، مشکلات را شکلات کنید» مسعود لعلی، انتشارات بهار سبز،

تهران؛ ۱۳۹، چاپ بیست و نهم صفحه ۱۴۹.

تو از سنگی شرم می کنی و من از آفریدگار هفت آسمان که هم می شنود و هم می بیند شرم نکنم؟».

عنوان داستان:

«سه پرسش»

هر زمان شایعه ای را شنیدید و یا خواستید شایعه ای را تکرار کنید این فلسفه را در ذهن خود داشته باشید: در یونان باستان «سقراط» به دلیل خرد و درایت فراوانش مورد ستایش بود. روزی فیلسوف بزرگی که از آشنایان سقراط بود، با هیجان نزد او آمد و گفت: «سقراط! آیا میدانی راجع به یکی از شاگردانت چه شنیده ام؟».

سقراط پاسخ داد: «لحظه ای صبر کن. قبل از این که به من چیزی بگویی از تو می خواهم آزمون کوچکی را که نامش سه پرسش است پاسخ دهی». مرد پرسید: «سه پرسش؟»، سقراط گفت: «بله درست است. قبل از این که راجع به شاگردم با من صحبت کنی، لحظه ای آنچه را که قصد گفتنش را داری امتحان کنیم». «اولین پرسش حقیقت است. کاملاً مطمئنی که آن چه را که می خواهی به من بگویی حقیقت دارد؟» مرد جواب داد: «نه! فقط در موردش شنیده ام». سقراط گفت: «بسیار خوب! پس واقعاً نمیدانی که خبردرست است یا نادرست».

حالا بیا پرسش دوم را بگویم؛ «پرسش خوبی. آن چه را که در مورد شاگردم می خواهی به من بگویی خبر خوبی است؟» مرد پاسخ داد:

«نه! برعکس...» سقراط ادامه داد: «پس می خواهی خبری بد در مورد شاگردم که حتی در مورد آن مطمئن هم نیستی بگویی». مرد کمی دستپاچه شد و شانه بالا انداخت. سقراط ادامه داد: «و اما پرسش سوم سودمندبودن است. آن چه که می خواهی در مورد شاگردم به من بگویی برایم سودمند است؟» مرد پاسخ داد: «نه! واقعاً...». سقراط نتیجه گیری کرد: «اگر می خواهی به من چیزی بگویی که نه حقیقت دارد و نه خوب است و نه حتی سودمند است، پس چرا اصلاً آن را به من می گویی؟».^{۷۷}

اگر بخواهید دائماً در مورد انسان ها قضاوت کنید، هرگز فرصت دوست داشتن آنها

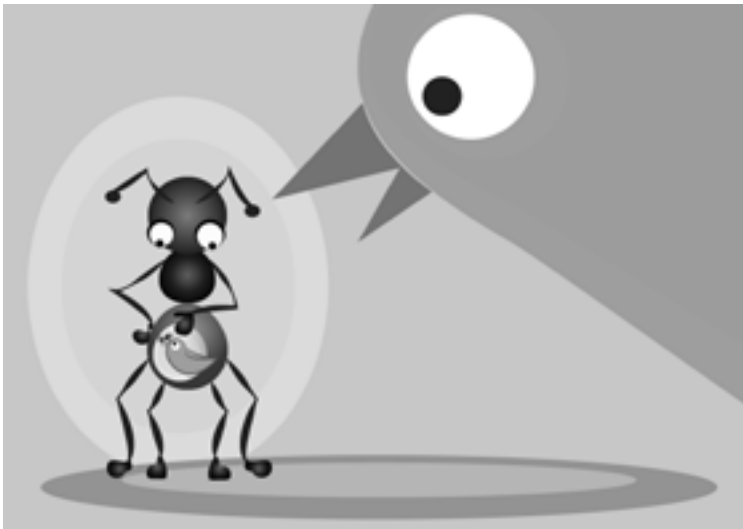
۷۷. منبع: سایت www.fekreno.org و کتاب «ز مثل زندگی»، مسعود لعلی، انتشارات

فرانگیزش، چاپ چهاردهم، مشهد، ۱۳۹۲، صفحه ی ۸۵.

را نخواهید داشت.^{۷۸}

وقتی پرنده ای زنده است مورچه ها را می خورد وقتی می میرد مورچه ها او را می خورند! زمانه و شرایط در هر موقعی می تواند تغییر کند، در زندگی هیچ کسی را مورد تحقیر یا آزار قرار ندهید؛ شاید امروز قدرتمند باشید اما یادتان باشد زمان از شما قدرتمندتر است؛ یک درخت میلیون ها چوب کبریت را می سازد. اما وقتی زمانش برسد فقط یک چوب کبریت برای سوزاندن میلیون ها درخت کافیهست. پس خوب باشید و خوبی کنید.

هر عمل کز خیر و شر از آدمی سر می زند آن عمل بعداً به پشت درخودش در می زند. جایی هست که جز تو کسی نمی تواند آن را پر کند و کاری هست که جز تو کسی نمی تواند انجامش دهد. (اسکاول شین).
حسادت نوعی اعتراف به حقیر بودن خویش است.



«آیا مشکلات دیگران به ما مربوط می شود؟»

موشی درخانه صاحب مزرعه، تله موش دید؛ به مرغ و گوسفند و گاو خبر داد. همه گفتند: تله موش مشکل توست و به ما ربطی ندارد. ماری در تله افتاد و زن مزرعه دار را گزید. از مرغ برایش سوپ درست کردند، گوسفند را برای عیادت کنندگان سربریزند، گاو را برای مراسم ترحیم کشتند؛ و دراین مدت موش از سوراخ دیوار نگاه می کرد و به مشکلی که به دیگران ربط نداشت فکر می کرد.^{۷۹} شما چه فکر می کنید؟

هر عمل کز خیر و شر از آدمی سر می زند

آن عمل بعداً به پشت در، خودش در می زند
انسان، حیوان و فرشته؛ خدا به فرشته ها شعور داد بدون شهوت، به حیوان ها شهوت داد بدون شعور، و به انسان هر دو را... . انسانی که شعورش به شهوتش غلبه کند از فرشته بالاتر است و انسانی که شهوتش بر شعورش غلبه کند از حیوان پست تر است.

آن قدر گرم است بازار مکافات عمل
دیده گر بینا بود، هر روز روز محشر است
(صائب تبریزی)

زندگی کوتاه تر از آن است که به خصومت بگذرد و قلب ها گرمی تر از آنند که بشکنند. فردا آفتاب طلوع خواهد کرد حتی اگر من نباشم...



تنها عزم و اراده است که برنده را از بازنده جدا می کند.

در هر آن کاری که میل استت بدان قدرت خود را همی بینی عیان
واندر آن کاری که میلست و خواست خویش را جبری کنی کین از خداست

(مولوی)

زندگی مثل آب توی لیوانه تَرک خورده میمونه بخوری تموم میشه
نخوری حروم میشه . از زندگیّت لذّت ببر چون در هر صورت تموم میشه.
برای انسان های بزرگ بن بستى وجود ندارد. چون بر این باورند که یا راهی
خواهم یافت یا راهی خواهم ساخت.

«اندیشه ثروت است.»^{۸۰}

۸۰. منبع: کتاب «ببیندیشید و ثروتمند شوید» نوشته ی ناپلئون هیل، ترجمه ی مهدی قراچه داغی، انتشارات شباهنگ، تهران،

برگ زندگی شماره ۹۶۱

عنوان داستان:

«ریا»

زاهدی مهمان پادشاهی بود، چون به طعام بنشستند، کمتر از آن خورد که ارادت او بود و چون به نماز برخاستند بیش از آن کرد که عادت او بود تا ظَنّ صلاح در حق او زیادت برَند.

ترسم نرسی به کعبه ای اعرابی کاین ره که تو می روی به ترکستان است چون به مقام خویش باز آمد سفره خواست تا تناولی کند. پسری داشت صاحب فراست؛ گفت: «ای پدر! باری به دعوتِ سلطان طعام نخوردی؟» گفت: «در نظر ایشان چیزی نخوردم که به کار آید». پسر گفت: «نماز را هم قضا کن که چیزی نکردی که به کار آید». ^{۸۱}

چند توصیه:

(۱) اگر می خواهید انسانی موفق تری شوید، زندگی نامهٔ انسان های موفق را شخم بزنید.

(۲) اگر فکر می کنید هزینهٔ آموزش گران است، بدانید که هزینهٔ نادانی گرانتر است. (محمود معظمی - مکتب کمال) پیشنهاد می کنیم هر ماه سه درصد از درآمدها را صرف بالاتر بردن آگاهی هایتان کنید و مهارت های زندگی و مهارت های ارتباطی را یاد بگیرید.

عنوان داستان:

«حکمت خدا»

روزی یک مهندس ساختمان در حال ساخت، می خواست از طبقهٔ ششم با یکی از کارگرانش حرف بزند. خیلی او را صدا زد اما به خاطر شلوغی و سرو صدا، کارگر متوجه نمی شد. مهندس، یک اسکناس ۱۰ هزار تومانی به پایین انداخت تا بلکه کارگر بالا را نگاه کند. کارگر ۱۰ تومانی را برداشت و در جیبش گذاشت و بدون این که بالا را نگاه کند مشغول کارش شد. بار دوم مهندس ۵ هزار تومانی پایین انداخت و دوباره کارگر بدون این که بالا را نگاه کند پول را در جیبش گذاشت. بار سوم مهندس سنگ کوچکی را پایین انداخت و سنگ به سر کارگر برخورد کرد. در این لحظه کارگر سرش را بلند و بالا را نگاه کرد و مهندس کارش را به او گفت. این داستان

زندگی ما انسان ها است، خدای مهربان همیشه نعمت‌هایش را برای ما می‌فرستد و ما سپاسگزار نیستیم. اما وقتی که سنگ کوچکی بر سرمان می‌افتد که همان مشکلات کوچک زندگی اند، به خداوند روی می‌آوریم و خدا خدا می‌کنیم.^{۸۲}

عنوان داستان:

«هرچه کنی به خود کنی» گر همه نیک و بد کنی»

مرد فقیری بود که همسرش از شیر گاوشان کره درست می‌کرد و او آن را به تنها بقالی روستا می‌فروخت. آن زن روستایی کره‌ها را به صورت گلوله دایره‌ای یک کیلویی می‌ساخت و همسرش در ازای فروش آنها، مایحتاج خانه را از همان بقالی می‌خرید. روزی مرد بقال به وزن کره‌ها شک کرد و تصمیم گرفت آنها را وزن کند. هنگامی که آنها را وزن کرد، دید که اندازه همه کره‌ها ۹۰۰ گرم است. او از مرد فقیر عصبانی شد و روز بعد به مرد فقیر گفت: دیگر از تو کره نمی‌خرم، تو کره‌ها را به عنوان کره یک کیلویی به من می‌فروختی در حالی که وزن آن ۹۰۰ گرم است. مرد فقیر ناراحت شد و سرش را پایین انداخت و گفت: راستش ما ترازویی نداریم که کره‌ها را وزن کنیم ولی قبلا یک کیلو شکر از شما خریدیم و آن یک کیلو شکر را به عنوان وزنه قرار دادیم. ...

نتیجه:

یقین داشته باش که به مقیاس خودت برای تو اندازه می‌گیریم.^{۸۳} خداوند در سوره زلزال، آیه ۷ و ۸ می‌فرماید: **فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ. وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ.**

جملات زیبا و شاید دلنشین:

- (۱) هدف‌های بلندمدت باعث می‌شوند که شکست‌های کوتاه مدت ناامیدت نکنند.
- (۲) هرگز به خوب بودن اکتفا نکن، تو باید بهترین باشی.
- (۳) (اتلاف وقت (بی هدف بودن) خودکشی واقعی است.
- (۴) اشک‌هایی که پس از هر شکست می‌ریزیم، همان عرقی است که برای پیروزی نریخته ایم.^{۸۴}

۸۲ منبع: روزنامه ی اطلاعات، ۱۸ بهمن ۹۲.

۸۳ منبع: کتاب «شما عظیم‌تر از آنی هستید که می‌اندیشید»، افتاده باش امانه از دماغ فیل، مسعود لعلی، ۱۳۹۲، انتشارات

بهار سبز، تهران، چاپ دوم، صفحه ی ۹.

۸۴ منبع: کتاب «روز را خورشید میسازد روزگار را ما» عامل تغییر باش نه معلول تقدیر» مسعود لعلی، ۱۳۹۲، انتشارات مهارت

های زندگی، مشهد، چاپ اول، صفحه ی ۱۶۶ و ۱۴۱.

برگ زندگی شماره ۹۶۰

تصویر رنگی شعر زیر در داخل جلد بصورت رنگی چاپ شده و جا دارد اینجا از نقاش حرفه ای و ناشناس کشور ، آقای صادق صندوقی یاد و نامی داشته باشیم:

خداوند جهان چون آفریدت	به مهد آفرینش پروریدت
به عهد خُرد سالی ناز پرور	ترا گهواره جنبان بود مادر
زده تا بیست آغاز جوانی است	اساس استوار زندگان نیست
سنین عمر چون بگذشت از بیست	نشاید مر تو را چون کودکان زیست
چراغ سی گهی افروخته باشی	که از دانش بسی آموخته باشی
بهار عمر باشد تا چهل سال	مبادا بی خبر باشی ز احوال
شمار عمر چون آید به پنجاه	تو را فرزندگان تابند چون ماه
به حد شصت چون آید شمارت	ببالد نوجوانی در کنارت
رسد چون نوبت عمرت به هفتاد	رود شور جوانی پاک بر باد
به هشتادت بود آغاز سستی	زمان سستی و نا تندرستی
نود باشی یکی افتاده پیر	که آموزند از تو رأی و تدبیر
پس از صد گاه رفتن پیش آید	سفر را مرد دور اندیش باید.

سیرتِ زیبا

بس بگردید و بگردد روزگار	دل به دنیا در نبندد هوشیار
ای که دستت می‌رسد، کاری بکن	پیش از آن کز تو نیاید هیچ کار
نام نیکو گر بماند ز آدمی	به کزو ماند سرای زرنگار
صورت زیبای ظاهر هیچ نیست	ای برادر سیرت زیبا بیار
گنج خواهی، در طلب رنجی ببر	خرمنی می‌بایدت، تخمی بکار
نام نیک رفتگان ضایع مکن	تا بماند نام نیکت پایدار

سعدی

کوتاه ترین راه ها برای ...

کوتاه ترین راه رسیدن به ثروت آن است که قابلیت هایت را بشناسی و بر آنها تکیه کنی.

کوتاه ترین راه برای جلوگیری از شکست احتمالی، مشورت با کسانی است که قبلاً آن راه را رفته اند.

کوتاه ترین راه برای داشتن روانی سالم، درنظر گرفتن زمانی برای خنده و شادی در هر روز است.

کوتاه ترین راه برای این که نخوای چیزی را به خاطر بسپاری، دروغ نگفتن است.

کوتاه ترین راه برای رسیدن به آرزوها، واقع بین بودن است.

کوتاه ترین راه برای غیبت نکردن آن است که عیوب خود را مثل عیب دیگران، ببینی.

کوتاه ترین راه برای داشتن جسمی سالم، اعتدال در خوردن است، نه زیاد و نه کم.

کوتاه ترین راه برای یافتن یک دوست، توجه به علایق طرف مقابل است.

کوتاه ترین راه برای مبارزه با ترس، روبه روشن شدن با آن ترس است.

کوتاه ترین راه برای عشق ورزیدن، نگاهی است خالص و بی ریا توأم با عشق.

کوتاه ترین راه برای رهایی از افسردگی، فکر کردن به چیزهای خوب است.

کوتاه ترین راه برای رسیدن به ثبات آن است که بر آن چه که به آن ایمان داری پافشاری کنی، حتی اگر یک لشکر مخالف داشته باشی.

نامه ای از سوی پروردگار به همه انسان ها

مرا به یاد می آوری؟ من همانم که بادها را می فرستم تا ابرها را در آسمان پهن کنند و ابرها را پاره پاره به هم فشرده می کنم تا قطره ای باران از خلال آنها بیرون آید و به خواست من به تو ببارد تا تو فقط لبخند بزنی، و این در حالی بود که پیش از فروافتادن آن قطره باران، ناامیدی تو را پوشانده بود.^{۸۵}

حضرت علی (ع) به فرزند خود گفت: «بنوش و بنوشان، ببوش و ببوشان همچون نابخردان حریص مباحث که روزگاری به خون جگر دینار و درهم گرد می آورند و سرانجام به دست بازماندگان می سپارند...».

۸۵. (سوره ی روم آیه ی ۴۸ و ۴۹).

عنوان داستان:

«بادکنک»

در سمیناری به حاضران در جلسه گفته شد که: اسم خود را روی بادکنکی بنویسید. همه این کار را انجام دادند و تمام بادکنک ها در درون اتاقی دیگر قرار داده شد. اعلام شد که هرکس بادکنک خود را ظرف ۵ دقیقه پیدا کند. همه به سمت اتاق مذکور رفتند و با شتاب و هرج و مرج به دنبال بادکنک خود گشتند ولی هیچ کس نتوانست بادکنک خود را به راحتی پیدا کند. دوباره اعلام شد که این بار هر کس بادکنکی که برمی دارد را به صاحبش دهد. طولی نکشید که همه، بادکنک خود را یافتند. دوباره بلندگو به صدا درآمد و کسی گفت که این کار دقیقاً زندگی ما انسان ها است.

وقتی تنها به دنبال شادی خودمان هستیم، به شادی نخواهیم رسید در حالی که شادی ما در شادی دیگران است، شما شادی را به دیگران هدیه دهید و شاهد آمدن شادی به سمت خود باشید....

خواجه عبدالله انصاری می گوید: «بدانکه نماز زیاده خواندن، کار پیرزنان است. و روزه فزون داشتن، صرفه نان است و حج نمودن، تماشای جهان است اما نان دادن، کار مردان است».

عنوان داستان:

«مثل شکستنی»

برای حمل شیء شکستنی احتیاط واجب است. اگر کسی شکستنی به همراه داشته باشد یا بار شکستنی داشته باشد خیلی احتیاط می کند و به گونه ای دیگر حرکت و رفتار می کند. تمام این عباداتی که ما انجام می دهیم شکستنی است. نماز شکستنی است، روزه شکستنی است، انفاق شکستنی است.

برای همین، کسانی که اهل عبادت اند باید خیلی مراقب باشند. نباید هر جوری زندگی کنند و نباید هر جوری حرف بزنند یا رفتار کنند. گاهی یک حرف همه این ها را نابود می کند.^{۸۶}

۸۶. منبع: کتاب «مثل شاخه های گیلاس»، مؤلف محمد رضا رنجبر، انتشارات موسسه نشر مهر، چاپ دوم، ۱۳۹۲، صفحه ی ۲۰۴.

عنوان داستان: «نوع نگاه»

کودکی که لنگه کفشش را امواج از او گرفته بود روی ساحل نوشت: دریا دزد
کفش های من است! مردی که از دریا ماهی گرفته بود روی ماسه ها نوشت: دریا
سخت‌مندترین سفره هستی است! موج آمد و جملات را با خود شست و تنها این
پیام باقی ماند: حرف های دیگران را در وسعت خویش حل کن تا دریا بمانی...^{۸۷}

۸۷. منبع: کتاب «شما عظیم تر از آنی هستید که میاندیشید»، به دنیا آمده ایم تا آن را تغییر دهیم، مسعود لعلی، ۱۳۹۲.

انتشارات بهار سبز، تهران، چاپ سوم، صفحه ی ۱۲۲.

برگ زندگی شماره ۹۵۸

شکایت کنیم یا...

از دیگران شکایت نکنیم، از انتخاب هایمان شکایت داشته باشیم. مشکل ما در روابطمان، بدی آدم ها نیست، مشکل انتخاب آدم های بد توسط ماست. مسئله این نیست که به ما دروغ می گویند، مسئله انتخاب آدم های دروغگو توسط ماست.

مشکل این نیست که خودخواهانه با ما رفتار می شود، مشکل این است که افراد خودخواه را انتخاب کرده ایم و مشکل این نیست که نامناسب با ما رفتار می شود، مساله این است که افراد نامناسب را در زندگی انتخاب کرده ایم. از زور گوئی آدم ها در روابطمان ننالیم، ایراد از ما است که افراد زورگو را انتخاب کرده ایم.

به جای پاک کردن اشکهایتان، آنهایی را که باعث گریه کردنتان می شوند پاک کنید.^{۸۸}

نامه ای از سوی پروردگار به همه انسان ها

وقتی در تاریکی ها [و سختی ها] مرا به زاری خواندی که اگر تو را برهانم با من می مانی، تو را از اندوه رهانیدم اما باز مرا با دیگری در عشقت شریک کردی؟^{۸۹}

یک پیشنهاد عالی برای موفقیت در عرصه های مختلف زندگی:

تا سه روز دیگر، یک دفتر ۸۰ برگ تهیه کنید و آن را به هشت بخش تقسیم کنید. دفتر خود را «زندگی» نام گذاری کنید. صفحه اول آن را طبق شماره های زیر فهرست بندی کنید و سپس کامل نمایید:

۱) بخش شکرگزاری.

۲) بخش اهداف و برنامه های آینده. ایده ها و طرح های کارآفرینی: (نوشتن ۱۰۱ هدف در این بخش).

۳) تجربه هایی که آموخته اید. (شکست ها و موفقیت ها).

۸۸. منبع: کتاب «روز را خورشید می سازد روزگار را ۵۵ دلخوشیه‌ها کم نیست دیده‌ها نایبناست» مسعود لعلی، ۱۳۹۲، انتشارات

مهارت های زندگی، مشهد، چاپ اول، صفحه ی ۲۱۴.

۸۹. (سوره ی انعام آیه ی ۶۳-۶۴).

۴) ثبت موفقیّت های گذشته و آینده.

۵) کارهای خیر و نیکی که انجام داده اید و می خواهید انجام دهید.

۶) ویژگی های مثبت و خوب اطرافیان و کسانی که با آنها مُراوده دارید.

۷) چکیده کتاب هایی که مطالعه کرده اید یا کتاب های صوتی که گوش کرده و می کنید.

۸) تاریخ تولّد دوستان و نزدیکان (جهت عرض تبریک و...).

همواره دفتر زندگی تان را به روز کنید و آن را کامل تر کنید تا از لحظه لحظه های زندگی تان لذّت ببرید.

پسر و دختری کوچک داشتند با هم بازی می کردند. پسر کوچک یک سری تيله داشت و دختر کوچک هم چندتاى شیرینی. پسر کوچک به دختر بچه گفت: «من همه تيله هايم را به تو مى دهم؛ تو هم همه شیرینی هايت را به من بده». دخترک قبول کرد. پسرک بزرگ ترين و قشنگ ترين تيله اش را يواشکی برای خودش کنار گذاشت و بقيه تيله ها را به دخترک داد. اما دخترک همان طوری که قول داده بود، تمام شیرینی هايش را به پسرک داد. همان شب دختر کوچولو با آرامش تمام خوابید و خوابش برد. ولی پسر کوچولو نمی توانست بخوابد. چون به این فکر می کرد که همان طور که خودش بهترين تيله اش را يواشکی پنهان کرده، شاید دخترک هم مثل او مقداری از شیرینی هايش را پنهان کرده و همه شیرینی ها را به او نداده است.

نکته:

عذاب وجدان همیشه متعلق به کسی است که صادق نیست. اما آرامش سهم کسی است که صادق است. لذت دنیا مال کسی نیست که با آدم صادق زندگی می کند و آرامش دنیا متعلق به آن کسی است که با وجدان صادق زندگی می کند و نکته دیگر آن که همه آدم ها بقيه را از منظر وجدان خودشان می بینند.^{۹۰}

اگر حال و حوصله انجام کاری را ندارید سورة واقعه را یک بار با ترجمه بخوانید. بدون شک حال و روحیه شما تغییر خواهد کرد و همان خواهید شد که می خواهید. (امتحان کنید و اگر جواب نداد ما را هم خبردار کنید).

مولا علی (ع): «اگر هنگام شب کسی را در حال گناه دیدی فردا به آن چشم نگاهش مکن. شاید سحر توبه کرده باشد و تو ندانی!»
(اوج مثبت نگری).

عنوان داستان:

«به خاطر میخی؟!»

به خاطر میخی (که محکم نشده بود) نعلی افتاد؛ به خاطر نعلی، اسبی افتاد؛ به خاطر اسبی، سواری افتاد؛ به خاطر سواری، جنگی شکست خورد؛ به خاطر شکستی، مملکتی نابود شد؛ همه اینها به خاطر کسی بود که میخ را محکم نکوبیده بود. یادمان باشد که: «تک تک کارهای ما در سرنوشت نوع بشر تاثیرگذار خواهد بود. پس همواره بهترین و عالی‌ترین باشیم».^{۹۱}



۹۱. منبع: کتاب «روز را خورشید میسازد روزگار را ۵۵ دلخوشیها کم نیست دیده ها نابیناست» مسعود لعلی و فهیمه ارژنگی،

۱۳۹۱، انتشارات مهارت های زندگی، مشهد، چاپ پنجم، صفحه ی ۶۳.

برگ زندگی شماره ۹۵۷

عنوان داستان:

«فاصله اذان و اقامه تا نماز»

آیا می دانید چرا در گوش طفل تازه متولد شده اذان می گویند؟ رسول اکرم (ص) امر فرموده است که هنگام تولد طفل در گوش راست او اذان و در گوش چپ او اقامه بگوییم؛ بعد از هر اذان و اقامه ای نمازی برپا می شود پس نماز این دو کجاست؟ نماز این اذان و اقامه همان نماز میّت است که بعد از مرگ هر انسان بر او خوانده می شود. آیا هیچ وقت از خود پرسیده اید که چرا نماز میّت اذان و اقامه ندارد؟ «چون هنگام تولد اذان و اقامه اش را در گوشمان خوانده بودند تا در فرصتی که به ما داده شده خود را برای چنین روزی آماده کنیم». پس عمر ما هر چند طولانی باشد فاصله بین اذان است و نماز. خدایا! عمرمان را با برکت کن هرگاه در میان مشکلات قرار گرفتیم، سیل صلوات به راه اندازیم زیرا آن سیل، حتماً مشکلات را با خود می برد (علامه طباطبایی).

نماز اول وقت:

علامه طباطبایی و آیت ... بهجت از مرحوم آیت ... قاضی نقل می کردند: «اگر کسی نماز واجبش را اول وقت بخواند و به مقامات عالیّه نرسد مرا لعن کند. نماز اول وقت فی نفسه آثار زیادی دارد؛ اگر چه حضور قلب هم نباشد.^{۹۲}

نامه ای از سوی پروردگار:

افسوس که هر کس را که به سوی تو فرستادم تا به تو بگویم دوستت دارم و راهی پیش پات بگذارم او را به سُخره گرفتی.^{۹۳}

عنوان داستان:

«یاد جوانی»

پیرمردی عاشق به زنش گفت: «بیا یادی از گذشته های دور کنیم. من به کافه می روم منتظرت می مانم و تو بیا سر قرار بنشینیم و حرف های عاشقانه بزنیم».

۹۲. منبع: کتاب «نکته های ناب» رضا باقی زاده .

۹۳. (سوره یس آیه ی ۳۰) .

پیرزن قبول کرد. فردا پیرمرد به کافه رفت. دو ساعت از قرار گذشت ولی پیرزن نیامد. وقتی پیرمرد به خانه برگشت دید پیرزن در اتاق نشسته و گریه می کند. او پرسید: «چرا گریه می کنی؟». پیرزن اشک هایش را پاک کرد و گفت: «پدرم اجازه نداد بیایم».

نکته:

هنوز هم سُنّت های قدیم و احترام به والدین وجود دارد...؟!^{۹۴}

عنوان داستان:

«افسوس تکراری»

جمعی از جوانان از مشکلات دنیا سخن می گفتند. پیرمرد دانیایی به جمعشان پیوست و لطیفه ای گفت؛ همه دیوانه وار خندیدند. بعد از لحظه ای او دوباره همان لطیفه را گفت و تعداد کمتری خندیدند. پس از چندی، برای بار سوم همان لطیفه را تکرار کرد اما کسی نخندید. پیرمرد گفت: «اگر نمی توانید بارها به لطیفه ای یکسان بخندید، چرا بارها و بارها بر مشکلات، افسوس و اندوه می خورید؟ چرا بارها و بارها مسایل بگرنج و خاطرات نامطلوب گذشته را ادامه می دهید و یادآوری می کنید؟ گذشته را فراموش کنید و به جلو نگاه کنید».^{۹۵}

چند نکته جهت یادآوری:

- *- غنا و موسیقی حرام، اراده انسان را سست می کند (مناجات المیردین).
- *- حتی اگر بهترین فرد روی کره زمین هستید به خودتان مغرور نشوید چون هیچ کس از افراد پرمدعا خوشش نمی آید.
- *- وقتی کسی رami بخشید، شخصی که بیشترین منفعت رami برد، خود شما هستید.

*- نه مرگ آنقدر ترسناک است و نه زندگی آنقدر شیرین که به خاطرشان شرافت خود را بفروشی (علی (ع)).

*- در زندگی خود هیچ وقت چهار چیز را نشکنید. اعتماد، قول، ارتباط و قلب. شکسته شدن آنها صدائی ندارد ولی دردناک است.

۹۴. منبع: کتاب «به دنیا آمده ام تا عاشق تو باشم»، مسعود لعلی، ۱۳۹۲، انتشارات بهار سبز، تهران، چاپ دوم، صفحه ی ۲۹.

۹۵. منبع: کتاب «ز مثل زندگی»، مسعود لعلی، ۱۳۹۱، انتشارات فرالانگیزش، مشهد، چاپ دوم، صفحه ی ۱۴۹.

یک شب مار بزرگی برای پیدا کردن غذا وارد دکان نجاری می شود، عادت نجار این بود که موقع رفتن، بعضی از وسایل کارش را روی میز بگذارد. آن شب هم «آره» کارش روی میز بود. همین طور که مار گشت می زد، بدنش به «آره» گیر کرد و کمی زخمی شد. مار خیلی ناراحت شد و برای دفاع از خود، «آره» را گاز گرفت و همین کار باعث جاری شدن خون از اطراف دهانش شد. او دقیقاً نفهمید که چه اتفاقی افتاده است به خاطر این که «آره» به او حمله کرده است و جان او را به خطر انداخته بود، تصمیم گرفت برای آخرین بار از خود دفاع کند و هر چه شدیدتر حمله کند، بدنش را دور «آره» پیچاند و هی فشار داد و فشار داد. صبح روز بعد که نجار آمد، روی میز کنار «آره»، لاشه ماری بزرگ و زخم آلود را دید که فقط و فقط به خاطر بی فکری و خشم زیاد مرده بود.

اکثر ما در لحظه خشم می خواهیم دیگران را برنجانیم، اما بعداً متوجه می شویم خودمان را رنجانده ایم و موقعی این را درک می کنیم که خیلی دیر شده است. گاهی در زندگی نیاز است که از اتفاق ها، آدم ها، رفتارها، گفتارهای ناشایست و....، گذشت و چشم پوشی کنیم. خودمان را به گذشت و چشم پوشی عاقلانه و بجا عادت دهیم چون هر کاری، ارزش این را ندارد که روبه رویش بایستیم و اعتراض کنیم.

*****به هنگام خشم نه تنبیه! نه تصمیم! نه دستور!*****

خوشبختی کجاست؟

خوشبختی ما در سه جمله است: تجربه از دیروز، استفاده از امروز، امید به فردا؛ ولی ما با سه جمله دیگر زندگی مان را تباه می کنیم: حسرت دیروز، اتلاف امروز، ترس از فردا.

«گاه فرصت های کوچک آغاز کارهای بزرگ است».

«قطره دریاست اگر با دریاست ورنه او قطره و دریا دریاست».

عنوان داستان:

«در جستجوی آتش»

درویشی به خدمتکار خود گفت: «آتش گداخته از جهنم بیاور تاقلیان خود را چاق کنم». خدمتکار اطاعت کرد و رفت و بعد از دقایقی برگشت و گفت: «ای درویش! آتش در جهنم نیافتم ولی خوب نگاه کردم و دیدم هر کسی در آتش عمل خود می سوخت!». ^{۹۶}

آن قَدَر گرم است بازار مکافات عمل دیده گر بینا بود هر روز، روز محشر است. ^{۹۶}

برگ زندگی شماره ۹۵۶

«درس هایی از کشتی نوح»

هر چه را که به دانستنش نیاز داشتیم از کشتی نوح آموختیم:

(۱) از قایق جا نمانید.

(۲) به خاطر بسپارید که همه ی ما در یک قایقیم (سرنوشت مشترک).

(۳) از قبل برنامه ریزی کنید. موقعی که نوح کشتی می ساخت از باران خبری نبود.

(۴) خود را سالم و سر حال نگه دارید. امکان دارد در سن ۶۰ سالگی کسی از شما بخواهد که دست به کار بزرگی بزنید.

(۵) به حرف نقادان و عیب جوین گوش ندهید، به کاری که باید انجام دهید بچسبید.

(۶) آینده تان را در جایی بلند و مرتفع بنا کنید.

(۷) برای رعایت مسائل ایمنی با همراهی کسی دیگر سفر کنید.

(۸) سرعت هیچ مزیتی ندارد، حلزون و یوزپلنگ هر دو در کشتی بودند (مهم حرکت است).

(۹) موقعی که دچار فشار روحی هستید، چندی روی آب غوطه خورید.

(۱۰) به خاطر بسپارید کشتی نوح را یک غیر حرفه ای ساخت و کشتی تایتانیک را حرفه ای ها ساختند!

(۱۱) هراسی از توفان به دل راه ندهید. موقعی که با خدایید، همیشه رنگین کمانی

در انتظارتان است. ^{۹۷}

۹۶. منبع: کتاب «شما عظیم تر از آنی هستید که می اندیشید» عالمی دیگر نباید ساخت و ز نو

آدمی، مسعود لعلی، ۱۳۹۲، انتشارات بهار سبز، تهران، چاپ چهاردهم، صفحه ی ۱۶۲.

۹۷. منبع: کتاب: عمر کوتاه نیست ما کوتاهی می کنیم، مسعود لعلی، ۱۳۹۱، نشر میم، چاپ هفتم، صفحه ی ۲۱۸.

به آیت الله بهجت (ره) گفتند: کتابی در زمینه اخلاق معرفی کنید؛ فرمودند: «لازم نیست یک کتاب باشد یک کلمه کافیست؛ فقط لازم است بدانی خدا می بیند».

نامه ای از سوی پروردگار

... این عادت دیرینه ات بوده است، هرگاه که خوشحالت کردم از من روی گردانیدی و هروقت سختی به تو رسید از من ناامیدشده‌ای.^{۹۸}



برگ زندگی شماره ۹۵۵

عنوان داستان:

«شکایت از خُر و پُفِ همسر»

زن و شوهر پیری با هم زندگی می کردند. پیرمرد همیشه از خُر و پُفِ همسرش شکایت داشت و پیرزن هرگز زیر بار نمی رفت و گله های شوهرش را به حساب بهانه گیری های او می گذاشت. این بگومگوها همچنان ادامه داشت تا این که روزی

۹۸. (سوره ی اسراء، آیه ی ۸۳)

پیرمرد فکری به سرش زد و برای این که ثابت کند زنش در خواب خُر و پُفِ می‌کند و آسایش او را مختل کرده است ضبط صوتی را آماده می‌کند و یک شب همهٔ سر و صداها و خُرناهای گوشخراش همسرش را ضبط می‌کند. پیرمرد صبح از خواب بیدار می‌شود و شادمان از این که سند معتبری برای اثبات خُر و پُفهای شبانهٔ او دارد به سراغ همسر پیرش می‌رود و او را صدا می‌کند، غافل از این که زن بیچاره به خواب ابدی فرو رفته است؛ از آن شب به بعد خُر و پُفهای ضبط شده پیرزن، لالایی آرام‌بخش شب‌های تنهایی او می‌شود. قدر هر کسی را بدانیم تا یک روزی پشیمان نشویم.

تا هستم ای رفیق ندانی که کیستم روزی سراغ وقت من آئی که نیستم

(شهریار)

امروز که در دست توام مرحمتی کن فردا که شوم خاک چه سود اشک ندامت

(حافظ)



برای شادی روح همه ی اموات و درگذشتگان از این دنیا، ۳ صلوات بفرستید.

زندگی شبیه یک جاده است خودتان تعیین می کنید که کدام مسیر را بروید.

خوشبختی یا بدبختی!

انتخاب با توست می توانی بگویی: «صبح به خیرخدای مهربانم!» یا بگویی:

«خدا بخیر کند، صبح شد!».

دنیایی که در آن زندگی می کنیم دنیایی شیشه ای است. توی چنین دنیایی سعی نکنیم

به طرف کسی سنگ پرتاب کنیم. چون اولین چیزی که بشکند دنیای خودمان است.

احسان هنری نیست به امید تلافی نیکی به کسی کن که به کار تو نیاید

*به نظر شما آیا بهتر نیست که در کنار ارسال پیامک های بی معنی یا لطیفه های

بی مزه و خارج از شان و اخلاق، پیام هایی مثبت و انرژی بخش را منتقل کنیم؟

*آب مایه حیات است نه جاروی حیاط.

*به عقل بنگرید و خدا را شکر کنید. به جلو بنگرید و به خدا اعتماد کنید. او درب هایی

را می بندد که هیچ کس قادر به گشودنش نیست و درب هایی را می گشاید که

هیچکس قادر به بستن نیست.

«همراهی علم با عمل»

در گلستان سعدی آمده است: دو کس رنج بیهوده بردند و سعی بی فایده کردند:

یکی آن که اندوخت و نخورد و دیگر آن که آموخت و نکرد.

علم چندان که بیشتر خوانی چون عمل در تو نیست نادانی

نه محقق بود نه دانشمند چارپایایی بر او کتابی چند

آن تهی مغز را چه علم و خبر که بر او هیزم است یا دفتر؟؟

وعلى (ع) گفته است: «از علم آن مقدار که به آن عمل می کنی از توست، نه آن مقدار که می دانی».

شما می دانید که: «هدف فیلم ها و سریال های شبکه های ماهواره ای، آسیب رساندن به بنیان خانواده ها است؟»

آن که همّتش در فرو بردن خشم، از دیگران بیشتر است از همه کس دوراندیش تر است. (حضرت محمد (ص)).

تفاوت آدم های بزرگ، متوسط و کوچک (۱)

آدم های بزرگ درباره ایده ها سخن می گویند، آدم های متوسط درباره چیزها سخن می گویند و آدم های کوچک پشت سر دیگران سخن می گویند.

نامه ای از سوی پروردگار

بگو: «ای بندگان من که بر نفس خویش اسراف (و ستم) کرده اید! از رحمت خداوند مأیوس نشوید، همانا خداوند همه گناهان را می بخشد، زیرا که او بسیار آمرزنده و مهربان است.^{۹۹}

۹۹. (سوره ی زمر، آیه ۵۳).

چند قورباغه از جنگلی عبور می کردند که ناگهان دوتا از آنها به داخل گودال عمیقی افتادند. بقیه قورباغه ها در کنار گودال جمع شدند و وقتی دیدند که گودال چقدر عمیق است به آن دو قورباغه گفتند: «دیگر چاره‌ای نیست، شما به زودی خواهید مُرد».

دو قورباغه این حرف ها را نشنیده گرفتند و با تمام توانشان کوشیدند که از گودال بیرون بپرند. اما قورباغه‌های دیگر مدام می گفتند که دست از تلاش بردارند چون نمی‌توانند از گودال خارج شوند و خیلی زود خواهند مُرد. بالاخره یکی از دو قورباغه تسلیم گفته‌های دیگر قورباغه ها شد و دست از تلاش برداشت. سر انجام به داخل گودال پرت شد و مُرد. اما قورباغه دیگر با تمام توان برای بیرون آمدن از گودال تلاش می کرد. هرچه بقیه قورباغه ها فریاد می زدند که تلاش بیشتر فایده‌ای ندارد او مُصمم‌تر می شد تا این که بالاخره از گودال خارج شد. وقتی بیرون آمد بقیه قورباغه ها از او پرسیدند: «مگر تو حرف‌های ما را نمی شنیدی؟». معلوم شد که قورباغه ناشنوا است. در واقع او در تمام مدت فکر می کرد که دیگران او را تشویق می کنند.

ناشنوا باش وقتی همه از محال بودن آرزوهایت سخن می گویند.^{۱۰۰}

تکنیک هایی برای کسب ثروت و موفقیت

دوستان عزیز!! اگر می خواهید ثروتمند و موفق شوید، اهداف مشخص و ناب را انتخاب کنید؛ به این معنا که هدفی را که انتخاب می کنید: الف) تمامی جزئیاتش مشخص باشد. ب) قابلیت جزء جزء شدن را داشته باشد. ج) مناسب و درخور ما باشد. د) در بازه زمانی مشخص شده انجام گیرد.

به راستی افراد ثروتمند چه عادت هایی دارند؟ «توماس کورلی» نویسنده کتاب

۱۰۰. منبع: کتاب «شما عظیم تر از آنی هستید که میاندیشید ۲ بهشت یا جهنم، انتخاب با شماست» مسعودعلی، ۱۳۹۲،

- «Rich Habits» می گوید: «می توان با الگوگرفتن از عادت های همیشگی افراد ثروتمند، به کسب موفقیت امیدوار بود. او در این کتاب، ۹ عادت خوبی را که افراد ثروتمند در زندگی خود داشتند را بیان نموده است که عبارتند از:
- (۱) افراد موفق و ثروتمند همیشه اهداف خود را در اولویت قرار می دهند.
 - (۲) کارهای روزانه خود را از قبل برنامه ریزی می کنند.
 - (۳) کمتر وقت خود را صرف تماشای تلویزیون می کنند.
 - (۴) کتاب می خوانند.
 - (۵) به کتاب های صوتی علاقه دارند.
 - (۶) به طور میانگین ۵۰ ساعت در هفته کار می کنند.
 - (۷) بیشتر آنها از سرمایه ای اندک برای شروع کار استفاده کرده اند.
 - (۸) اهمیت زیادی به سلامت خود می دهند.
 - (۹) لبخند می زنند.
- و به نظر ما کسب و کاری که سیستم داشته باشد، سوددهی بسیار بالایی دارد.
- حکایت عجیبی است بین آدم ها ، خدا می بیند و فاش نمی کند؛ آدم ها نمی بینند و فریاد می زنند.

برگ زندگی شماره ۹۵۴

«مردی در سردخانه»

مردی در کارخانه توزیع گوشت کار می‌کرد. یک روز که به تنهایی برای سرکشی به سردخانه رفته بود درب سردخانه بسته شد و او در داخل سردخانه گیر افتاد. آخر وقت کاری بود. با این که او شروع به جیغ و داد کرد تا بلکه کسی صدایش را بشنود و نجاتش بدهد ولی هیچ کس متوجه گیر افتادنش در سردخانه نشد. بعد از ۵ ساعت، مرد در حال مرگ بود که نگهبان کارخانه درب سردخانه را باز کرده و مرد را نجات داد. او از نگهبان پرسید که: «چطور شد که به سردخانه سر زدید؟». نگهبان جواب داد: «من ۳۵ سال است در این کارخانه کار می‌کنم و هر روز هزاران کارگر به کارخانه می‌آیند و می‌روند. ولی تو یکی از معدود کارگرهایی هستی که موقع ورود به ما سلام و احوالپرسی می‌کنی و موقع خروج از ما خداحافظی می‌کنی و بعد خارج می‌شوی. خیلی از کارگرها با ما طوری رفتار می‌کنند که انگار نیستیم.

امروز هم مانند روزهای قبل به من سلام کردی ولی خداحافظی کردن تو را نشنیدم. برای همین تصمیم گرفتم برای یافتن تو به کارخانه سری بزنم. من منتظر احوالپرسی هر روزه تو هستم به خاطر این که از نظر تو، من هم کسی هستم و وجود دارم».

نکته:

متواضع باشیم و افراد پیرامونمان را ببینیم، احترام بگذاریم و دوستان داشته باشیم به خاطر این که زندگی خیلی کوتاه است. سعی کنیم تأثیر مثبتی در زندگی اطرافیانمان مخصوصاً افرادی که هر روز می‌بینیم داشته باشیم.



خودمان را گول نزنیم:

همه ما و شما می دانیم که ذهن و ضمیر ناخودآگاه ما، وقتی که با انبوهی از اطلاعات روبه رو می شود، به راحتی توانایی تفکیک و تحلیل مسایل موجود را ندارد و با عنایت به این که این اطلاعات از مبادی ورودی همچون چشم و گوش وارد ذهن ما می شود پیشنهاد می کنیم که کمتر وقت خود را صرف دیدن فیلم ها و سریال های غربی و خارجی نماییم. چون که هدف این فیلم ها و سریال ها، آسیب رساندن و تضعیف بنیان خانواده ها است.

تفاوت آدم ها بخش ۲:

آدم های بزرگ درد دیگران را دارند، آدم های متوسط درد خودشان را دارند و آدم های کوچک بی دردند.

نامه ای از سوی پروردگار:

ضرب الاجل خداوند به مومنان!

آیا وقت آن برای مومنان فرا نرسیده است که دل هایشان به هنگام یاد خدا، و در برابر حق و حقیقتی که خدا فرو فرستاده است، بلرزد و کرنش برد؟ و آنان همچون کسانی نشوند که برای آنان قبلاً کتاب فرستاده شده است و سپس زمان طولانی بر آنان سپری گشته است، و دل هایشان سخت شده است و بیشترشان فاسق و خارج (از حدود دین خدا) گشته اند.^{۱۰۱}

برگ زندگی شماره ۹۵۳

عنوان داستان:

«کشاورز عصبانی»

کشاورزی، کینهٔ روباهی را که ضرری به او زده بود به دل داشت. از این رو هنگامی که روباه را به دام انداخت، خواست از او سخت انتقام بگیرد. مقداری پوشال را به روغن آغشته کرد و آن را به دُم روباه بست و پوشال ها را آتش زد. روباه با دُمی شعله ور، به هنگام فرار به گندم زار خشک و آمادهٔ دروی کشاورز رفت. کشاورز بخت برگشته از پی روباه می دوید و از اندوه محصول آتش گرفته و از دست رفتهٔ خود، بر سر می زد. و پشیمانی سودی نداشت. (خودت باش، منتقم نباش).

[وقتی کسی را می بخشیم، اول به خودمان لطف می کنیم و اگر بخواهیم کینه ورزیم و انتقام بگیریم...]^{۱۰۲}



داشتن لیست:

وقتی شما به یک فروشگاه می روید و لیست خرید همراهتان هست، خرید بهتری خواهید داشت و بدون لیست خرید بیشتر و ... خواهید داشت. زندگی نیز مانند فروشگاه بزرگی است و هر کس که با فهرست آماده وارد شود، چیزهای بهتری به دست خواهد آورد. آیا «شما» خواسته هایتان را از زندگی، روی کاغذ نوشته اید؟^{۱۰۳}

آدم های موفق در انجام کارهایشان تمرکز دارند؛ مثل ذره بین که نور خورشید را متمرکز می کند و موجب ایجاد آتش می شود. تمرکز، رمز موفقیت است توانمندی ها و توانایی هایتان را روی کاغذ بنویسید و روی کاغذ فکر کنید.

۱۰۲. منبع: کتاب «خودت باش، نه نخود هر آش» مسعود لعلی، انتشارات بهار سبز، تهران، چاپ اول، صفحه ۱۷۷.

۱۰۳. منبع سایت: www.oghabha.com

یادآوری:

...آنگونه با دیگران رفتار کنیم که می خواهیم با ما رفتار شود.

- انتقاد، عقیده شخصی دیگران است (رنجیده خاطر نشو).

- برای شادمانه زیستن نعمت های خود را بشمار نه محرومیت ها را.

- اگر از هر چیزی بهترینش را نداری، تصمیم بگیر از چیزی که داری بهترین استفاده را بکنی.^{۱۰۴}

آرزوهایت را جایی بنویس و آنها را یکی یکی از خدا بخواه. خدا فراموش نمی کند اما تو فراموش می کنی. آنچه که امروز داری، آرزوی دیروز تو بوده است.^{۱۰۵}

- خدایا! کمک کن دیرتر برنجم، زودتر ببخشم، کمتر قضاوت کنم و بیشتر فرصت دهم. «بگذارید و بگذرید، ببینید و دل مبنید، چشم بباندازد و دل مبارزد که دیر یا زود، باید گذاشت و گذشت» (علی (ع)).

آیا باید خدا را شکر کرد؟

* خدا را شکر که تمام شب صدای خُر و بُف همسرم را می شنوم، این یعنی او زنده و سالم است.

* خدا را شکر که فرزندم همیشه از شستن ظرف ها شکایت می کند، این یعنی او در خانه است و در خیابان ها پرسه نمی زند.

* خدا را شکر که باید ریخت و پاش های بعد از مهمانی را جمع کنم، این یعنی در میان دوستانم بوده ام.

* خدا را شکر که لباس هایم کمی برایم تنگ شده است، این یعنی غذای کافی برای خوردن دارم.

* خدا را شکر که در پایان روز از خستگی از پای می افتم، این یعنی توان سخت کارکردن را دارم.

* خدا را شکر که باید زمین را بشویم و پنجره ها را تمیزکنم، این یعنی من خانه و سرپناهی دارم.

* خدا را شکر که در جایی دور جای توقف پیدا کردم، این یعنی هم توان راه رفتن دارم

۱۰۴. منبع سه جمله بالا: کتاب قصه هایی برای ازیبن بردن غصه ها، مسعودعلی، صفحات ۵۵ و ۸۱ و ۸۲.

۱۰۵. کتاب از موج تا اوج ص ۱۱۴.

و هم خودرویی برای سوار شدن در اختیارم است.

*خدا را شکر که سر و صدای همسایه ها را می شنوم، این یعنی من توانایی شنیدن دارم.
*خدا را شکر که این همه شستنی و اتوکردنی دارم، این یعنی من لباس هایی برای پوشیدن دارم.

*خدا را شکر که هر روز صبح باید با زنگ ساعت بیدار شوم، این یعنی من هنوز زنده ام.

*خدا را شکر که گاهی اوقات بیمار می شوم، این یعنی به یاد آورم که اغلب اوقات سالمم.
* خدا را شکر که خرید هدایای سال نو جیبم را خالی می کند، این یعنی عزیزانی دارم که می توانم برایشان هدیه بخرم.
*خدا را شکر... . خدا را شکر و صد هزار مرتبه شکر.

پیشنهاده:

شما هم ۵۳ مورد از مسایلی که به خاطر آن خداوند را شکرگزار هستید بنویسید.

تفاوت آدم ها (بخش ۳)

آدم های بزرگ، عظمت دیگران را می بینند، آدم های متوسط به دنبال عظمت خود هستند و آدم های کوچک عظمت خود را در تحقیر دیگران می بینند.

نامه ای از سوی پروردگار

اگر شکرگزار باشید و سپاس بدارید و ایمان آورید، خدا می خواهد با عذاب شما چه کند؟
و خدا همواره سپاس پذیر [حق شناس] داناست. ^{۱۰۶}
هر کس شکر کند به سود خود شکر کرده است و هر کس کفران نماید، پروردگار بی نیاز و بخشنده است. ^{۱۰۷}

۱۰۶. (سوره نسا، آیه ۱۴۷).

۱۰۷. (سوره نمل، آیه ۴۰).

برگ زندگی شماره ۹۵۲

عنوان داستان:

«مرد ثروتمند و همسایه حسود»

روزی مردی خانه ای باشکوه و زیبا خرید که حیاطی بزرگ و پر از درختان میوه داشت. در همسایگی او خانه ای قدیمی بود که صاحبی حسود داشت و همیشه سعی می کرد اوقات او را تلخ کند و اغلب با گذاشتن زباله کنار خانه اش و ریختن آشغال در حیاط خانه وی، آزارش می داد.

یک روز صبح، با خوشحالی از خواب برخاست و همین که به ایوان رفت، دید که یک سطل پر از زباله در ایوان قرار دارد. سطل را تمیز کرد، برق انداخت و آن را از میوه های تازه و رسیده حیاط خود پُر کرد تا برای همسایه ببرد.

وقتی همسایه صدای درزدن او را شنید خوشحال شد و پیش خود فکر کرد این بار دیگر برای دعوا آماده است. وقتی در را باز کرد مرد به او یک سطل پر از میوه های تازه و رسیده داد و گفت: «هرکس همان چیزی را با دیگری قسمت می کند که بیشتر از او دارد».^{۱۰۸}

۱۰۸. منبع: کتاب «شما عظیم تر از آنی هستید که میاندیشید» ۹، به دنیا آمده ایم تا آن را تغییر دهیم، مسعود لعلی، ۱۳۹۲،

انتشارات بهار سبز، تهران، چاپ اول، صفحه ۱۲۳.»

*نصیحت لقمان به فرزندش:

دو چیز را هرگز فراموش نکن: خدا و مرگ را.
دو چیز را همیشه از خاطرت پاک کن: کار نیکی که در حق کسی انجام می دهی، کار بدی که دیگری در حق تو روا داشت.

*یک عذر خواهی واقعی، سه بخش دارد: ۱) متأسّفم. ۲) تقصیر من بود.
۳) برای جبران چه کاری می توانم بکنم؟ (اغلب ما بخش سوم را فراموش می کنیم).
*وقتی کسی را نمی بخشید، مانند این است که به جای مجرم اصلی، شما دوران محکومیت او را در زندان سپری می کنید.^{۱۰۹}

*هرگز اجازه نده ترس از شکست، مانع شرکت تو در مسابقه شود.
*از نظر قرآن، انسان موجودی است که توانایی دارد جهان را مسخر خویش سازد و فرشتگان را به خدمت خویش بگمارد و هم می تواند به «اسفل السافلین» سقوط کند. این خود انسان است که باید در باره خود تصمیم بگیرد و سرنوشت نهایی خویش را تعیین نماید.^{۱۱۰}



۱۰۹. منبع: کتاب «دلخوشیها کم نیست، دیده ها نابیناست. مسعودعلی، ۱۳۹۳، انتشارات مهارتهای زندگی، مشهد، چاپ دوم، صفحه ۶۱ و ۱۲۲»

۱۱۰. منبع: کتاب «انسان در قرآن» شهید مطهری، انتشارات صدرا.

«با «بسم...» شارژ شوید»

وقتی باتری تلفن همراه هشدار می دهد، به دنبال شارژر و پریز برق می گردیم تا با وصل شدن به انرژی برق، توانی دوباره به گوشی تلفن خود بدهیم و بتوانیم ارتباط را از سر بگیریم. حتی برنامه ثابت خیلی ها این است که به فکر شارژ فردای خود باشند تا از ارتباطشان جا نمانند. دنیای روان ما هم به شارژ نیاز دارد. موقعیت هایی در زندگی پیش می آید که حسابی توان روانی و درونی ما را می گیرد و آن را خالی می کند. آنهایی که به منابع معنوی دسترسی ندارند، کم می آورند، احساس می کنند که به بن بست رسیده اند؛ مرتباً گلایه می کنند و نای برخاستن برای شروع دوباره را ندارند. اما آنها که به قدرت بی انتهایی خداوند ایمان دارند، هر شکست و دشواری را یک فرصت تلقی می کنند تا توانی تازه از او تمنا کنند و جانی دوباره بگیرند. آغاز دوباره برای این آدم ها کار سختی نیست و ناامیدی به صفحه وجودشان راهی ندارد. کافی است سیم دل را به سرور آسمان متصل و باتری وجودشان را پر کنند. هر فرد هم گذرواژه و رمز عبوری را برای این اتصال تعریف می کند. اما بزرگان گفته اند: «بسم... الرحمن الرحیم» کلید اصلی اتصال است که به کار همه می آید. تهی شدن، حس آزار دهنده ای است. با یاد خدا آن را پر کنیم.

همانا با یاد خدا دل آرام می گیرد. (سوره رعد، آیه ۲۸).^{۱۱۱}

تفاوت آدم های بزرگ، متوسط و کوچک؛ بخش ۴

آدم های بزرگ به دنبال کسب حکمت هستند؛ آدم های متوسط به دنبال کسب دانش هستند و آدم های کوچک به دنبال کسب سواد هستند.

نامه ای از سوی پروردگار:

اگر نیکی و احسان کردید به خود کرده اید و اگر بدی و ستم کردید باز به خود کرده اید.^{۱۱۲}
و آیا پاداش نکویی و احسان جز نکویی و احسان است؟^{۱۱۳}

۱۱۱. منبع: مجله «زندگی مثبت» شماره ۱۷۱، شهریور ۹۳، صفحه ۵، نوشته ابراهیم اخوی.

۱۱۲. (سوره اسراء آیه ۷)

۱۱۳. (سوره رحمان، آیه ۶۱)

«در زمانِ زنده بودن، مفید باشیم»

مرد ثروتمندی به دانشمندی می گوید: «نمی دانم چرا مردم با آگاهی به این که همه مال و منال من پس از مرگم به وارث و موسسات خیریه خواهد رسید، باز مرا خسیس می پندارند؟» دانشمند جواب داد: «بگذار حکایت کوتاهی از یک گاو و یک خوک برای نقل کنم تا همه چیز روشن شود: خوک بود که منفور مردم بود و گاوی که محبوب مردم بود؛ این امر، خوک را خیلی سردرگم و متحیر کرده بود. به همین علت روزی به گاو می گوید: «مردم از طبیعت آرام و چشمان حُزن انگیز تو به نیکی سخن می گویند و تصوّر می کنند که تو خیلی بخشنده هستی، زیرا هر روز به مردم شیر، سرشیر و... می دهی.

اما درباره من چه؟ من همه چیز خودم را به آن ها می دهم، از گوشتِ ران و پهلویم گرفته تا سینه ام را. حتی از موی بدن من بُرسِ کفش و ماهوت پاک کن و غیره می سازند. با وجود این، کسی از «من» خوشش نمی آید. علتش چیست؟»، دانشمند به حرف خود ادامه داد و گفت: «می دانی جواب گاو چه بود؟ جوابش این بود: شاید علتش این باشد که هر چه من می دهم در زمانِ زنده بودن می دهم...». و فردوسی نیز می گوید:

مگر کام یابی به دیگر سرای ...^{۱۱۴}

تو تا زنده ای سوی نیکی گرای



۱۱۴. منبع: کتاب «شما عظیم تر از آنی هستید که می اندیشید» ۴ جانب عشق عزیز است فرو میگذارش» مسعود لعلی،

جمله های دیوار خانه ما و شما، بخش ۱

(۱) اولین کسی که باید یاد بگیرید دوستش داشته باشید، خودتان هستید.

(۲) یک دندگی و لجاجت شرط عقل نیست.

(۳) مطمئن ترین اصل در زندگی، خودسازی است نه اصلاح دیگران.^{۱۱۵}

هر روز صبح در آفریقا آهوئی از خواب بیدار می شود که می داند باید از شیر تندتر بدود و گرنه طعمه او خواهد شد و شیری که می داند باید از آهو تندتر بدود و گرنه از گرسنگی خواهد مرد. مهم نیست شیر باشی یا آهو ولی مهم این است که با طلوع آفتاب با تمام توان شروع به دویدن کنی. (نلسون ماندلا).

۲۵ اصل حیاتی موفقیت

اصل اول:

مسئولیت کامل زندگی تان را بپذیرید. شخصاً باید مسئولیت زندگی تان را بپذیرید؛ نمی شود شرایط، فصل های سال و یا مسیر باد را عوض کرد اما خودتان را که می توانید تغییر دهید. سرزنش کردن دیگران یعنی اتلاف وقت.^{۱۱۶}

عنوان داستان:

«قوی ترین ابزار شیطان»

می گویند روزی شیطان، تصمیم گرفت که از کار خود دست بکشد؛ بنابراین اعلام کرد که می خواهد ابزارش را با قیمتی مناسب به فروش بگذارد. پس وسایل کارش را که شامل خودپرستی، نفرت، ترس، خشم، حرص، حسادت، شهوت، قدرت طلبی و ... می شد، به نمایش گذاشت؛ اما یکی از این ابزارها بسیار کهنه و کارکرده به نظر می رسید و شیطان حاضر نبود که آن را به قیمت ارزان بفروشد. شخصی از او پرسید: «این وسیله گران قیمت چیست؟» و او گفت: «این ناامیدی و افسردگی است». پرسیدند: «چرا از همه گرانتر است؟»، شیطان گفت: «زیرا این وسیله برای من بیش از ابزار دیگر مؤثر بوده است، هرگاه سایر وسایلم بی اثر می شوند، فقط با این وسیله می توانم قلب انسان ها را بگشایم و کارم را انجام دهم. اگر بتوانم کسی را وادارم که

۱۱۵. منبع: کتاب «یا متحول شو، یا بدبخت بمان» امانی، نشر شاملو، چاپ دوم، مشهد، ۱۳۹۲، صفحه ۲۶ و ۲۵.

۱۱۶. منبع: کتاب «۲۵ اصل حیاتی موفقیت»، چک کنفیلد، ترجمه امیرمحمد قدس شریفی، انتشارات گرایش تازه، چاپ نهم،

احساس ناامیدی، یاس، دلسردی و تنهایی کند، می توانم هر چه که می خواهم با او بکنم. من این وسیله را روی همهٔ انسان ها امتحان کرده ام و به همین دلیل از همه کهنه تر است.»

نکته:

مایوس مباش زیرا ممکن است آخرین کلیدی که در جیب داری قفل را بگشاید.
(تروتی دیک).^{۱۱۷}

تفاوت آدم ها، بخش ۵

آدم های بزرگ به دنبال طرح پرسش های بی پاسخ هستند؛ آدم های متوسط پرسش هایی می پرسند که پاسخ دارد و آدم های کوچک می پندارند پاسخ همه پرسش ها را می دانند.

نامه ای از سوی پروردگار؛ (مهربان ترین آیه)

بگو (ای پیامبر) ای بندگان من که بر خودتان اسراف در گناه انجام داده اید، (هرگز از رحمت خدا ناامید نشوید چون که خداوند گناهان شما را به طور کُل می آمرزد و همانا خداوند آمرزنده و مهربان است).^{۱۱۸}

سوال: «شما در آخرین روز زندگیتان چه کاری خواهید کرد؟ واقعاً اگر یک روز از زندگیتان در این دنیا باقی مانده باشد چه کارهایی می کنید؟».

۱۱۷. منبع: کتاب «شما عظیم تر از آنی هستید که می اندیشید» مسعود لعلی، انتشارات بهارسیز، چاپ چهاردهم، تهران،

۱۳۹۲، صفحه ۱۸۶.

۱۱۸. (سوره زمر، آیه ۵۳).

«چه چیز انسان را زیبا می‌کند؟»

استادی از شاگردان خود پرسید: «به نظر شما چه چیز انسان را زیبا می‌کند؟»
 هریک جوابی دادند؛ یکی گفت: «چشمانی درشت.» دومی گفت: «قدی بلند.»
 دیگری گفت: «پوست شفاف و سفید!» در این هنگام استاد، دو کاسه کنار شاگردان گذاشت و گفت: «به این دو کاسه نگاه کنید. اولی از طلا درست شده است و درونش سَم مهلک است و دومی کاسه‌ای گلی است و درونش آب گوارا است، شما از کدام کاسه می‌نوشید؟» شاگردان جواب دادند: «از کاسه گلی.» استاد گفت: «زمانی که حقیقت درون کاسه‌ها را در نظر گرفتید، ظاهر آنها برایتان بی‌اهمیت شد. آدمی هم همچون این کاسه است. آنچه که آدمی را زیبا می‌کند درونش و اخلاقش است. باید سیرتمان را زیباکنیم نه صورتمان را.»

رسول اکرم(ص) فرموده اند: خواندن آیه الکرسی، سبب آسان شدن سكرات موت می شود.^{۱۱۹}

جمله های دیوار خانه ما و شما، بخش ۲

*گویند که سه چیز به انسان بر می گردد:

(۱) ستم، (۲) مکر، (۳) پیمان شکنی.

این ها از تابش هایی هستند که بازتابشان در همین دنیا شامل حال انسان می شود.

* ما با گذشت زمان بزرگ می شویم و با گذشت و ایثار «بزرگوار».

* ۲۵ اصل حیاتی موفقیت

اصل دوم:

اهداف زندگی تان را دقیقاً مشخص و مکتوب کنید تا مکان یاب (جی پی اس) درونتان شما را برای رسیدن به هدفتان راهنمایی کند.^{۱۲۰}

۱۱۹.منبع: کتاب «مرگاندیشی در آموزه های اسلامی»، محمدحیدر مظفری ورسی، ایستگاه مطالعه و انتشارات کتاب نشر،

چاپ اول، ۱۳۹۲، تهران، صفحه ۸۴.

۱۲۰.منبع: کتاب «۵ اصل حیاتی موفقیت، جک کنفیلد، ترجمه امیرمحمدقدس شریفی، انتشارات گرایش تازه، چاپ نهم،

۱۳۹۲، صفحه؟؟؟».

عنوان داستان:

«کیک بهشتی مادر بزرگ»

پسر کوچکی برای مادر بزرگش توضیح می دهد که چگونه همه چیز ایراد دارد: مدرسه، خانواده، دوستان و... . مادر بزرگ که مشغول پختن کیک است، از پسر کوچولو می پرسد که: «آیا کیک دوست دارد؟» و پاسخ پسر کوچولو البته مثبت است. مادر بزرگ می پرسد: «روغن دوست داری؟» پسر گفت: «نه!». مادر بزرگ: «دوتا تخم مرغ خام دوست داری؟»، پسر گفت: «نه!». مادر بزرگ پرسید: «از آرد و جوش شیرین خورش می آید؟» پسر کوچولو گفت: «نه! حالم از همه شان به هم می خورد». مادر بزرگ گفت: «همه این چیزها به تنهایی بد به نظر می رسند، اما وقتی به درستی با هم مخلوط شوند، یک کیک خوشمزه درست می شود».

خداوند هم به همین ترتیب عمل می کند. خیلی از اوقات تعجب می کنیم که چرا خداوند باید بگذارد ما چنین دوران سختی را بگذرانیم. اما او می داند که وقتی همه این سختی ها را به درستی در کنار هم قرار دهد، نتیجه همیشه خوب است.

ما تنها باید به او اعتماد کنیم. در نهایت همه این پیشامدها با هم به یک نتیجه فوق العاده می رسند.^{۱۲۱}

هر که در این بزم مُقَرَّب تر است جام بلا بیشترش می دهند



۱۲۱. منبع: کتاب «عمر کوتاه نیست ما کوتاهی می کنیم»، مسعود لعلی، نشر میم، چاپ پنجم، ۱۳۹۱، قم، صفحه ۱۷۰ و ۱۷۱.

- تفاوت آدم ها، بخش ۶

آدمهاي بزرگ به دنبال خلق مسئله هستند؛ آدمهاي متوسط به دنبال حل مسئله هستند و آدمهاي کوچک مسئله ندارند.

- نامه ای از سوی پروردگار

خدا جان ها را هنگام مرگشان می گیرد.^{۱۲۲}

بگو جان های شما را فرشته مرگ که بر شما گمارده شده می گیرد.^{۱۲۳}

(صابران) کسانی هستند که وقتی مصیبتی برایشان روی می دهد می گویند: به راستی که ما از خدائیم و به سوی او باز می گردیم...^{۱۲۴}

{چون} هر چه بر [زمین] است فانی شونده است و ذات باشکوه و ارجمند پروردگارت باقی خواهد ماند.^{۱۲۵}

۱۲۲. (سوره زمر، آیه ۴۲).

۱۲۳. (سوره سجده، آیه ۱۱).

۱۲۴. (سوره بقره، آیه ۱۵۶).

۱۲۵. (سوره الرحمن، آیه ۲۶ و ۲۷).

مردی با اصرار و پافشاری بسیار، از رسول اکرم (ص) یک جمله به عنوان اندرز خواست. رسول اکرم (ص) به او فرمود: «اگر پندی به تو بدهم آن به کار می بندی؟»، مرد پاسخ داد: «بلی!»؛ پیامبر دوباره پرسید: «اگر پندی به تو بدهم آن به کار می بندی؟» مرد گفت: «بلی!». برای بار سوم پیامبر پرسید: «اگر پندی به تو بدهم آن به کار می بندی؟» آن مرد جواب داد: «بلی، ای رسول گرامی!»؛ رسول اکرم (ص) بعد از این که سه بار از او قول گرفت و او را متوجه اهمیت مطلبی که می خواهد بگوید، نمود، به او فرمود: «هرگاه تصمیم به کاری گرفتی، اول در اثر و نتیجه و عاقبت آن کار فکر کن و بیندیش. اگر دیدی نتیجه و عاقبتش صحیح است، آن را دنبال کن و اگر عاقبتش گمراهی و تباهی است، از تصمیم خود صرف نظر کن».^{۱۲۶}

جمله های دیوار خانه ما و شما؛ بخش ۳:

— چه قدر دیر می فهمیم که زندگی همین روزهایی است که منتظر گذشتنش هستیم.
— تا وقتی که ماهی دهانش بسته باشد، کسی نمی تواند آن را صید کند.
(راز هایت را فاش نکن).
— اخلاق بد، مانند یک لاستیک پنچر است. تا عوضش نکنید، راه به جایی نخواهید برد.
— رابطه ها هیچ گاه با مرگ طبیعی نمی میرند... آن ها را خودخواهی، بداخلاقی و غفلت از بین می برد.
— دوست عزیزم! اگر نمی توانی اقیانوس باشی، دریا باش، اگر نه رودخانه باش و اگر نمی توانی رودخانه باشی نهری کوچک باش، اما هیچ گاه مرداب نباش.
روزی مرداب به رود گفت: «چه کردی که زلالی؟»
رود جواب داد: «گذشت...».

۲۵ اصل حیاتی موفقیت؛ اصل سوم:

تمرین رویاپردازی: رویاهای خود را بنویسید سپس آنها را با دوستی خوب و مثبت و قابل اعتماد در میان بگذارید. کسانی پیدا خواهند شد تا به شما کمک کنند تا به اهداف

روپاهایتان برسید. (قدرت تصوّر از واقعیت بیشتر است و سیستم عصبی و ذهنی ما انسان ها توانایی تشخیص تصوّر از واقعیت را ندارد).^{۱۲۷}

بی سوادان قرن ۲۱ کسانی نیستند که نمی توانند بخوانند و بنویسند، بلکه کسانی اند که نمی توانند بیاموزند، آموخته های نادرست را دور بریزند، و دوباره بیاموزند! (اگر تغییر نکنید نابود می شوید).

دارویی برای درمان تمام دردها

لقمان حکیم گفت: سال های زیادی است که من مردم را مدوا می کنم و به این نتیجه رسیده ام که دارویی بهتر از مُحَبّت وجود ندارد. شخصی از او پرسید: اگر این دارو هم اثر نکرد، باز چه باید کرد؟ لقمان حکیم به صراحت تاکید کرد: «فقط مقدار دارو را باید افزایش دهید».

ما به گِرات آزموده ایم و نتیجه گرفته ایم. شما هم بیازمایید.

مراسم زیبای گُل گردون

پیشنهاد می کنیم برای تحکیم بنیان خانواده هفته ای چندین بار در منزل و پس از صرف غذا مراسم زیبای «گُل گردون» را اجرا نمایید. به این صورت که یک شاخه گل تهیه کنید. (اگر طبیعی باشد بهتر است) شاخه گُل را در سفره غذا قرار دهید و پس از صرف غذا، تک تک اعضای خانواده به ترتیب سن این شاخه گُل را در دست بگیرد و همه اعضای خانواده با هم و یک صدا سه بار بگویند:

«..... دوست داریم!» و سپس نفر بعدی و بعدی (ممنون می شویم اگر چنین

مراسمی را اجرا کردید، عواید و عوارض آن را هم به ما اطلاع دهید.)

از مُحَبّت خاها گل می شود وز مُحَبّت سرکه ها مَل می شود

از مُحَبّت مُرده، زنده می شود وز مُحَبّت شاه بنده می شود

مولوی

بخشنده گی را باید از کودکان آموخت! بخشنده گی را باید از آن کودکی آموخت که هر قدر دلگیر باشد و هر چقدر هم کینه به دل داشته باشد، می بخشد. بی آن که در چهره اش اثری از خشم و کینه دیده شود. نه کلامی و نه ملامتی، نه سرزنشی و نه زخم زبانی. هر

۱۲۷. منبع: کتاب ۲۵ اصل حیاتی موفقیت، جک کنفیلد، ترجمه امیرمحمد قدس شریفی، انتشارات گرایش تازه، چاپ نهم،

بار که آشتی می کند، لبخندش زندگی را معنا می بخشد.

تفاوت آدم ها بخش ۷:

آدم های بزرگ سکوت را برای سخن گفتن برمیگزینند؛ آدم های متوسط گاه سکوت را بر سخن گفتن ترجیح می دهند و آدم های کوچک با سخن گفتن بسیار، فرصت سکوت را از خود می گیرند.

نامه ای از سوی پروردگار:

آنچه در آسمان ها و زمین است خدا را تسبیح می گویند. فرمانروایی از آن او و ستایش مختص اوست و او بر هر چیزی تواناست. ^{۱۲۸}

جمله ذرات عالم در نهان
با تو می گویند روزان و شبان
ما سمیعیم و بصیریم و خوشیم
با شما نامحرمان ما خامشیم
مولوی

آن چه چشمان پر مهر شما آن را نوازش کرد، برگ های زندگی بود که از شماره ی ۹۹۹ تا ۹۴۹ یکجا و به صورت یک کتاب تقدیم شما گردید. چاپ و انتشار این برگ ها و کتاب ان شاءالله تا شماره ۰۰۰ ادامه خواهد داشت.

ضمناً بزودی تعدادی از داستان های این کتاب بصورت رنگی و در قالب فلش کارت چاپ و منتشر خواهد شد.

منتظر کتاب برگ زندگی ۲ (از شماره ۹۴۸ تا ۸۹۸ باشید).

به امید دیدار مجدد

حمید علامه - برگ زندگی

اسفند ۱۳۹۴

تارنمای مؤسسه ی برگ زندگی پویا : www.Rw24.ir

نظرات برخی از خوانندگان «برگ زندگی» که به سامانه ی پیام کوتاه ۳۰۰۰۷۶۵۰۰۰۲۸۱۸ ارسال کرده اند:

۱- برگ های زندگی ، صرفاً یک برگه نیستند پیام های ملکوتی هستند که مانند باران بهاری نوازشگر روح و جان پرور است. من به این حرکت مثبت فرهنگی احترام می گذارم و به آقای علامه عزیز و یارانش دست مریزاد می گویم. مسعود لعلی نویسنده و بنیانگذار سبک قصه درمانی در ایران.

۲- با سلام و عرض خداحوت. می خواستم بدونم این مراسم گل گردون رو از کجا در آوردین که من انجامش دادم و گُلّی جواب داد. همه سر سفره منو تحسین کردن. خیلی ممنون از راهکارتون. ۹۱۵۰۰۶۷۹۶ ۱۳۹۳/۱۱/۰۷

۳- باسلام و عرض خداحوت به شما و باسپاس فراوان از مطلب های مفید و قشنگ شما. من راننده ی اتوبوس هستم و برگ های شما را به بعضی از مسافرانم می دهم. برای شما از خداوند تبارک و تعالی آرزوی سلامتی و پیروزی را خواستارم. صادق اسماعیلی اتوبوسران مشهد مقدس ۰۹۱۵۰۰۹۰۴۳

۴- سلام .من راننده ی مینی بوس کتابخانه ی سیار روستایی از کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان هستم. به دلیل استقبال بچه های روستا، اگر از شماره های قبلی برگ های زندگی دارید بی زحمت برایم بیاورید باتشکر ریحانی ۰۹۱۵۰۰۴۲۴۵

۵- من تو زندگی دوبر به طور اتفاقی برگ زندگی شما رو خوندم باید بگم خسته نباشید. شما بی نظیرید. دعای کنم همیشه پایدار باشید. ۰۹۳۸۰۰۱۶۲۶

۶- سلام. برگ زندگی شماره ۹۵۳ شما را مطالعه کردم. خدا قوت. بسیار جالب و مفید بود. ۰۹۱۵۰۰۹۴۱۲

۷- اگر خانواده ی داری که دوست دارند، چند دوست خوب، خوراکی سرسفره ات و سقفی بالای سرت، بدان که ثروتمندتر از آن چیزی هستی که فکر می کنی. ۰۹۱۵۰۰۳۸۵۸

۸- باسلام به نظر من برگه های کوچک شما را باید قابی از طلا گرفت چون مطالب آن آموزنده، آرامش بخش، نصیحت کننده، دلنشین و..... می باشد. ۰۹۱۵۰۰۶۰۳۴

۹- با سلام و خسته نباشید. شاید اگراق نکنم اگر بگویم که بعد از گذشت مدّت ها با خواندن این مطالب زیبا و جذاب، دریچه ای از امید به رویم باز شد. این ها اون چیزهایی رو که من به دلیل دغدغه کار و زندگی مدّتهاست فراموش کردم، دوباره برام

زنده کرد. لطفاً به اجرای این طرح ارزشمندتان ادامه دهید. مشتاقانه چشم به راه دیگر مطالب زیبایتان هستم. باتشکر. ۰۹۱۵۰۰۰۷۴۲۲

۱۰- مطالب برگ زندگی شماره ی ۹۷۷ خیلی جالب و قابل تأمل است، به نظر من ما باید به دنبال فرصت های برتر زندگیمان باشیم تا به وسیله آن ها به اهدافمان برسیم. ۰۹۳۳۰۰۰۲۶۸۶ رضایی

۱۱- ممنون از حرف های خوبتون. پند های شما باعث خانه دار شدن ما شده ۰۹۱۵۰۰۰۳۹۳۴

۱۲- من در زندگی احساس ناامیدی و افسردگی می کردم. از خداوند خواسته بودم که مرا کمک کند که به طور اتفاقی برگ زندگی شماره ۹۵۸ به دستم رسید که در آن نوشته بود... اگر حال و حوصله ی انجام کاری را ندارید؛ سوره ی واقعه را یک بار با ترجمه بخوانید. بدون شک حال و روحیه ی شما تغییر خواهد کرد و آنی خواهید شد که می خواهید. (امتحان کنید اگر جواب نداد ما را هم خبر دار کنید.) و من چنین کردم و مسیر زندگی ام عوض شد. از شما به خاطر این برگ ها ممنونیم. ۰۹۱۵۰۰۰۹۴۰۰

۱۳- مدت زیادی بود که عادت بد چشمی و چشم چرانی، جزئی از وجودم شده بود. برگ های زندگی شما موجب شد که این عادت بد و چند عادت ناشایست دیگر را برای همیشه کنار بگذارم. از این بابت از همه ی شما سپاس گزارم.

۱۴- سلام و عرض ادب از روزی که خواننده برگ زندگی شده ام در من و زندگی ام و رفتارم تأثیرگذار بود. جدا از زحمات شما متشکرم! موفق باشید. تربت جام. ۰۹۱۵۰۰۰۵۵۸۳ عرفانیان

۱۵- آتشی نمی سوزاند ابراهیم را، و دریایی غرق نمی کند موسی را، مادرش او را به دست نیل می سپارد تا برسد به خانه فرعون تشنه به خورش، یوسف را به چاه می اندازند سر از خانه عزیز مصر در می آورد، مکر زلیخا زندانش می کند اما عاقبت بر تخت ملک می نشیند... از این قصص قرآنی هنوز هم نیاموخته ایم که اگر همه عالم قصد ضرر رساندن به ما را داشته باشند و خدا نخواهد نمی توانند او که یگانه تکیه گاه من و توست. پس به تدبیرش اعتماد کن. ۰۹۱۵۰۰۰۴۶۵

معرفی کتاب «زنگ مهر» از همین نویسنده:

کتاب «زنگ مهر» کتابی کاربردی برای معلمان، دانش آموزان و والدین می باشد که در این کتاب، نویسنده به شیوه های مختلف اثبات کرده است که :

شغل معلّمی و به ویژه معلّم فارسی می بایست که: «همان معلّم زندگی باشد» معلّمی که آینده ساز و هدایتگر است و دانش آموزان را با اصول یکتا پرستی ، اعتقادی ، اخلاقی و اجتماعی آشنا می کند .

در بخش هایی از کتاب «زنگ مهر» به مسائلی همچون : مهارت های شروع تدریس، روش های تدریس پیشنهادی، روش های یادگیری و تاثیر گذاری، چگونه زندگی ۷۰ ساله ی خودمان را بنویسیم؟، فعالیت های خارج از کلاس برای دانش آموزان و تجربه و خاطراتی از نویسنده (حمید علامه) بیان شده است.

و در بخش های پایانی کتاب مطالبی برگزیده از دیگر معلمان و دیگر کتاب ها آورده شده است به ویژه مطالبی برای والدینی که فرزندانشان به سن بلوغ و استقلال می رسند و سپس راه کارهایی اجرایی و کاربردی برای ارتباط بیشتر والدین با فرزندانشان مطرح شده است.

توصیه می کنیم که این کتاب را نیز خریداری کرده و پس از مطالعه به آنانی که دوستشان دارید، هدیه دهید.

با تجدید احترام

حمید علامه

اردیبهشت ۱۳۹۵

اسامی برخی از دوستانی که در تهیه بخش های مختلف کتاب «برگ زندگی ۱» با ما همکاری کرده اند به شرح زیر می باشد که از تک تک ایشان و سایر دوستان نهایت تشکر و سپاس را داریم:

الف: در بخش جمع آوری مطالب، تولید و تأیید محتوا

- حمیده حنایی فریمانی «کارشناس شیمی و رئیس هیئت مدیره برگ زندگی». - علی علامه فرزندم «مهندس کامپیوتر». - حاج رمضان علی حنایی، معلم و پیشکسوت فرهنگی و روانشناس. - خانم میمنت تنباکوچی قاری قرآن و... - محسن حنایی مهندس عمران و کشاورز و همسرشان خانم نیره درخشش استاد و مبلغ حوزه. - حمید حنایی مهندس کامپیوتر و همسرشان. - مجید حنایی کارمند بانک مسکن و همسرشان خانم فرزانه متقیان روانشناس. - سعید حنایی استاد ریاضیات و کشاورز نمونه و همسرشان خانم فرشته حاج محمدی لیسانس تربیت بدنی. - محمود حنایی معلم و مهندس معمار. - هادی رسولی داستان نویس برتر استان. - مصطفی عینی حوزه علمیه. - خانم نجمه تنباکوچی، استاد حوزه علمیه و همسرشان آقای محمد عینی. - خانم مهدیه مقدری جمع آوری داستان. - دکتر محمود قربانی، دکترای ادبیات فارسی. - پروفیسور حسین بهروان جامعه شناس و استاد دانشگاه فردوسی مشهد. - محمد رضا یوسفی جامعه شناس و پژوهشگر. - مسعود لعلی نویسنده و بنیان گذار سبک قصه درمانی در ایران. - فهیمه ارژنگی همسر آقای مسعود لعلی و نماینده ی فروش کتاب های ایشان. - خانم زهرا شریفی مقدم، معلم، لیسانس روانشناسی و جمع آوری مطالب و منابع. - سعید باوفا مدیر شرکت شهرک های صنعتی و کارشناس تبلیغات و بازاریابی. - و...

ب: بخش چاپ و توزیع

- حمید پوست فروشان چاپ خانه فریمان. - جلال بلوچ قرایی موسسه ی پرتوی هنر. - داوود ریحانی مدیر کانون پرورش فکری. - جلیل و خلیل جهاننیده سوپر لبنیات. - مجتبی علامه عامل توزیع گُلّی «برگ های زندگی» در فریمان. - سعید اعظمی، اداره ی پست و عامل اصلی توزیع «برگ های زندگی» در تربت جام و حومه. - وحید عقیقه، چاپخانه وحید تربت جام. - رضاکنعانی، عامل توزیع در مشهد و همسرشان. - حمید رضا رضایی مهندس برق و همسرشان. - محمد تنباکوچی معلم و همسرشان مدیر فروشگاه. - حسین تنباکوچی و همسرشان و آقای علی چرمچی. - مصطفی واعظی فرمانداری فریمان. - شبکه بهداشت و همه ی بهورزان محترم روستا و شهر.

- محمد رضا قهار ، امور اداری شبکه بهداشت و درمان فریمان . - سازمان تبلیغات و روحانیون محترم شهر و روستا . - معلمان گرامی و کارکنان آموزش و پرورش . - و سپاس صمیمانه از ۳۲۸ عامل توزیع «برگ های زندگی» در کشور.

پ: سایر بخش ها:

- پدرم احمد علامه و مادرم خانم بهروان . - حامد علامه مهندس مکانیک، مشاور و همسرشان خانم شعبانی فقه و حقوق . - وحید علامه مخترع، مهندس متالوژی و مواد و همسرشان خانم خوش اقبال حقوقدان . - سعید علامه مهندس مکانیک و همسرشان خانم قابل مترجم زبان انگلیسی . - وجیهه علامه روانشناس و همسرشان آقای محمد پاکروان فر، مهندس برق . - امین هنر تیار نقاش حرفه ای کشور و طراح جلد . - سید جواد موسوی طراح جلد . - حسین توکلی بانک کشاورزی . - حسین اسفند سردخانه مروارید فریمان . - خادم الشریعه سردخانه مروارید فریمان . - خانم دکتر شریعتی، مدیر آزمایشگاه دانش . - سید احمد موسوی شرکت امید . - آقای عبدی . - آقای بخشایی . - خانم پروین درخشش معلم بازنشسته و مدیر امور بانوان . - دکتر مصطفی زیبایی پزشک . - دکتر محمد خالقی دندان پزشک . - دکتر سید غیاث الدین هدایت مفیدی، پزشک . - حمید جهانی نیا ، حراست شهرداری . - جعفر یعقوبی ، روابط عمومی شهرداری . - مهدی راعی ، شهرداری فریمان . - احمد برزخی ، مدیر آموزش و پرورش . - علی برزخی ، اداره ی دارایی ، شورا و - حسن اصغری ، خبرنگار روزنامه خراسان . - حمید رضا شریفی ، مهر شیمی . - محمد انبایی ، بیمارستان و بهداشت و درمان . - علی کهنسال ، خادم الحجاج . - حمید کهنسال ، شهردار فرهاد گرد . - محمد توکلی فریمانی دندانپزشک . - احسان شیرعلیزاده کارشناس IT و کافی نت قاصدک . - خانم زهرا توکلی ، آنکه خواستن را معنی کرد . - محمد رفیعا بانک مهر اقتصاد و حقوقدان . - محمد رضا رضایی ، رستوران شقایق . - آقای قاضی زاده هاشمی - دکتر غلامرضا نوفرستی، پزشک متخصص . - حسین اصغری راد، مهندس برق و همسرشان خانم جلالی افشار معلم نمونه . - مهدی بهلولی ، معلم و کارشناس آزمایشگاه . - دکتر حسن صادقی یونسی استاد دانشگاه و مدیر فرهنگی . - خانم پری مقصودی بازنشسته ارتش . - آسیه آشنای رودی دبیر موفق دبیرستان . و سپاس از سایر دوستان و همراهان که همواره ما را یاری نموده و می نمایند.

با تجرید و احترام « حمید علامه »

مدیر مؤسسه فرهنگی و هنری « برگ زندگی » پوی و نماینده ی بنیاد ملی نخبگان

دوست عزیز و خواننده ی گرامی شما پس از مطالعه ی این کتاب چه نمره ای به آن می دهید؟
لطفاً نمره ی خود را از ۰ تا ۲۰ به شماره ی سامانه ی پیام کوتاه ۳۰۰۰۷۶۵۰۰۰۲۸۱۸ پیامک کنید و در قرعه کشی ۱۲۰ جلد کتاب صوتی شرکت فرمایید.