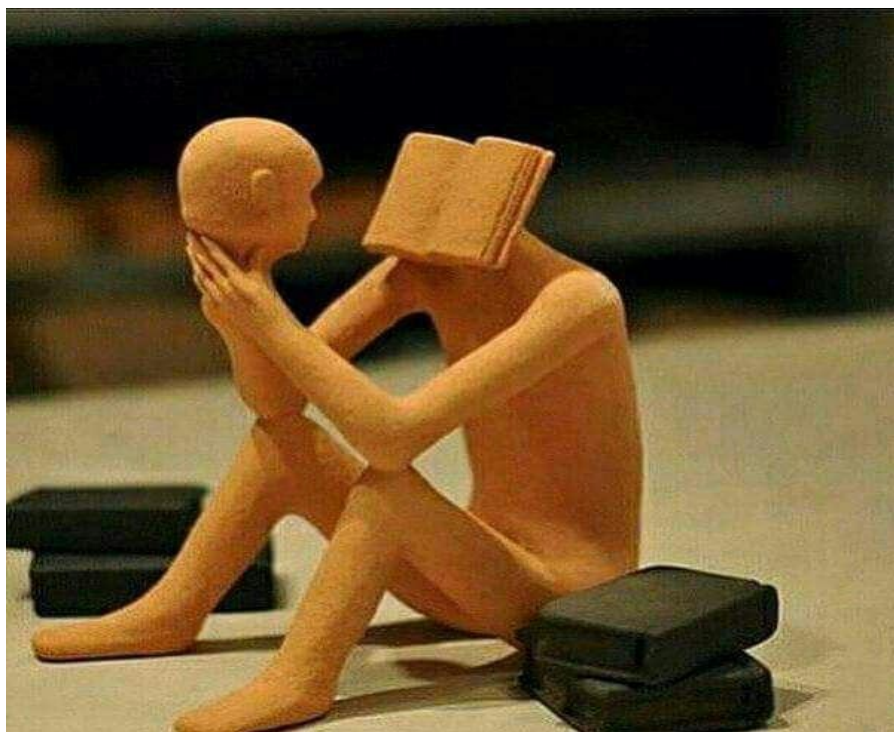




آنچه خوانده ام با تو می گویم

به نام خداوندی که از شدت حضور ناپیداست

بزرگی را گفتند راز همیشه شاد بودن چیست؟

گفت: دل بر آنچه نمی ماند نمی بندم. فردا یک راز است، نگرانش نیستم. دیروز یه خاطره بود حسرتش را نمیخورم. و امروز یک هدیه است قدرش را می دانم.

چند ساله که هر وقت یک کتاب رو میخونم جملاتی رو که دوست دارم تو یک سر رسید یادداشت می کنم. یک روز داشتم برای دوستم تعریف میکردم این ماجرا رو. گفت سر رسیدت رو بده منم بخونم، ببینم از جملات کدام کتاب بیشتر خوشم میاد، که برم کتابش رو بخونم. این طوری شد که تصمیم گرفتم قسمتی از این گزیده برداری ها رو تایپ کنم و براش بفرستم. به پیشنهاد اون تصمیم گرفتم این کتاب الکترونیکی رو تهیه و برای خواندن بقیه دوستان در سایت قرار بدم. امیدوارم از خواندنش لذت ببرید .

تقدیم به همه شما خوبان.

فوزیه نظافت

الهی آرامش درونم را سپاس.

الهی سلامتی جسمم را سپاس.

الهی آگاهی روز افزونم را سپاس.

الهی دل شادم را سپاس.

الهی دل پر تپشم را سپاس.

الهی این لحظه را سپاس.

الهی مکان مقدس را سپاس.

الهی دوستان خوبم را سپاس.

الهی نفس پر انرژیم را سپاس.

الهی موفقیت امروزم را سپاس.

الهی شایستگیم را سپاس

الهی لیاقتم را سپاس

الهی با تو بودنم را سپاس

الهی تو را در همه حالم سپاس

به لطف الهی من اشرف مخلوقاتم

به لطف الهی من تجلی کائناتم

به لطف الهی انسان بودنم را سپاس

من از صمیم قلب عاشقم ، برای همه توانگر الهی میطلبم

من از صمیم قلب پر تپشم برای همه آرامش الهی میطلبم

الهی تو را به داده ها و نداده هایت سپاس.

الهی تو را در همه لحظات عمرم سپاس.

(آموزش بوسیله کتاب فقط یک نوع هوشمندی را پرورش می دهد، بزرگترین روشنفکران آنهایی بودند که ابتدا با عمل کردن چیز آموختند.)

سفر واقعی کشف، نه به دیدن چشم اندازه‌های نو، بلکه به داشتن چشمانی نو بستگی دارد.

گوهر دانش، به دست آوردنش، به منظور استفاده از آن است.

(کتاب قله ها و دره ها دکتر اسپنسر جانسون)

منظور از قله ها و دره ها چیست؟

منظور قله ها و دره هایی شخصی تو، یعنی توفیق ها و شکست هایی است که در کار و زندگی احساس می کنی. ممکن است در بخشی از کار و زندگی ات احساس کامیابی کنی و در بخشی دیگر احساس پستی و ناکامی. این طبیعی است و برای همه مردم دنیا با هر فرهنگی اتفاق می افتد و بخشی از انسان بودن است. بدیهی است لحظه های ناکامی یا توفیقی که هریک از ما داریم گونه های بیشمار دارد. زیرا تجربه های هیچ دو انسانی دقیقا یکسان نیست حتی وقتی موقعیت های یکسان داریم. چگونه احساس کردن ما، بیشتر به چگونه دیدن موقعیتمان بستگی دارد. کلید این است که آنچه را برای اتفاق می افتد، از این امر که تا چه اندازه خودت را انسان خوب و با ارزش می دانی، جدا کنی. می توانی درباره خودت احساس خوبی داشته باشی، حتی وقتی رویدادهای بد برای اتفاق می افتد.

سه چیز مهم است: چگونه از دره سریع تر بیرون بیایم. چگونه مدتی بیشتر در قله بمانیم و چگونه قله های بیشتر و دره های کمتری در زندگی آینده ام داشته باشم.

قله ها و دره ها به هم اتصال دارند. اشتباه هایی که در زمان خوش امروز از شما سر می زند روزگار بد فردا را به وجود می آورد و کارهای خردمندانه ای که در موقعیت های بد امروز انجام می دهید دوران خوب فردا را به وجود می آورد.

کسی که در دوران بد و سخت رهیافت قله ها و دره ها را به کار می برد وقتی به اصول توجه می کند و بر آنچه بیشترین اهمیت را دارد متمرکز می شود اوضاع را بهتر می کند.

قله ها لحظه هایی هستند که شما سپاسگزار آنچه دارید هستید.

دره ها لحظه هایی هستند که شما در آرزوی آنچه ندارید هستید.

چنانچه می خواهیم در زندگی کمتر دره داشته باشیم، باید از مقایسه کردن پرهیز کنیم. اگر از آنچه در این لحظه خوب است لذت ببریم بیشتر احساس در قله بودن و توفیق می کنیم.

همیشه نمی توانی بر رویدادهای بیرونی تسلط یابی، اما می توانی با آنچه به آن باور داری و با رفتارهای خودت، بر فرازها و نشیب های شخصی خودت مسلط شوی. وقتی تصمیم می گیری به رویدادها مثبت بنگری از دره، قله به وجود می آوری.

شایع ترین دلیلی که قله ای را خیلی زود ترک می کنی تکبر و خود خواهی است که آن را در قالب اعتماد به نفس به نمایش می گذاری.

شایع ترین دلیلی که خیلی طولانی در دره ای می مانی ترس است که آن را در قالب آرامش به نمایش می گذاری.

از این باور بپرهیز که وقتی در قله ای هستی اوضاع بهتر از آن است که واقعا هست یا وقتی در دره ای هستی بدتر از آن است که واقعا هست، با واقعیت دوست باش.

برای ماندن در قله یا وضعیت خوب:

سپاسگزار باشید و قله ها یا وضعیت های خوب را خردمندانه مدیریت کنید.

فروتن و سپاسگزار باشید.

رفتارها و کارهایی که شما را به قله رسانده است بیشتر انجام دهید.

به بهتر کردن کارها ادامه دهید.

برای دیگران بیشتر کار انجام دهید و به آنان خدمت کنید.

منابع را برای دره ها یا موقعیت های بعدی که در پی است حفظ کنید.

برای رسیدن به قله بعد:

تصویر ذهنی معقول خود را دنبال کنید.

خود را با جزئیاتی چنان خاص و باور کردنی از آینده ای بهتر که لذت می برید مجسم کنید تا هر چه زودتر از انجام دادن آنچه شما را به آنجا خواهد رساند لذت ببرید.

برای کمک به مردم:

این شیوه را با دیگران در میان بگذارید.

به مردم کمک کنید که آنان نیز از موفقیت های بد و خوب بهره ببرند.

(مهم نیست کجا زندگی می کنیم، مهم چگونه زندگی کردن است.)

به امروز بنگر

که زندگی ات همین است

و در این زمان کوتاه

حقایق هستی ات همین است

برکت رشد، افتخار عمل و شکوه موفقیت

و دیروز به جز یک رویا

و فردا به جز یک تصویر نیست

و اما زندگی خوب امروز

بدل می کند دیروز را به رویایی زیبا

و آینده را به تصویری امید بخش

پس به امروز بنگر

بگو درود بر سحر

(آیین زندگی دیل کارنگی)

انسان خوشحال است و به تنهایی نیز خوشحال

اوست که امروز را فرا می خواند

اوست که با امنیت وجود خویش می گوید: ای فردا، هرچه هم بر وفق مرادم نباشی، بدان که من

امروز را گذرانیده ام. برای انسان عاقل، هر روز، شروع زندگی جدیدی است.

وظیفه ما این نیست که نگران فرداهای ناشناخته باشیم، باید توجه خود را به اموری معطوف کنیم که در دسترس قرار دارند.

ای پرتو امید راهنمایم باش.....پیش پایم را روشن کن . نمی خواهم آن دور دست ها را ببینم . فقط همین یک قدم کافی است.

هر لحظه یک دانه شن.....هر لحظه انجام یک کار.....

هر چیز را آن گونه که هست، بپذیرید.....چون نخستین گام جهت غلبه بر هر مشکلی، پذیرش آن هست.

اکثر ما از آن چه می پنداریم قوی تر هستیم . درون خود دارای منابعی هستیم که احتمالا آن ها را به کار نگرفته ایم.

روش ضد نگرانی :

- بدون ترس و صادقانه وضعیتم را سنجیدم تا دریابم در صورت شکست دچار چه مشکلی خواهم شد.

- بعد از این که برایم مشخص شد بدترین پیشامد ممکن چیست خود را آماده کردم تا اگر لازم شد آن را تحمل کنم.

- از آن به بعد تمام نیرو و وقتم را صرف مقابله با بدترین موقعیتی کردم که در ذهن به تصویر کشیده و آن را پذیرفته بودم.

بهترین عوامل موثر آرامش و تفریح عبارتند از داشتن مذهبی سالم، خواب خوب، موسیقی مناسب و خنده.

به خداوند ایمان داشته باش، یاد بگیر خوب بخوابی، به موسیقی خوب علاقه مند بشی و جنبه های طنز آمیز زندگی را ببینی. در این صورت است که سلامتی و خوشبختی به تو روی خواهند آورد.

هیچ موضوعی هیجان انگیزتر از این نیست که بشر با نیروی انکار ناپذیری که در اختیار دارد می تواند آگاهانه زندگی اش را ارتقا دهد.

بدون هدف، روح و جسم انسان متلاشی می شود. اگر خودمان را مشغول نکنیم و یکه و تنها در گوشه ای بنشینیم همانند کرمهایی می شویم که مغز ما را خواهند خورد و نیروی عمل و اراده را از ما خواهند گرفت.

دردهای این دنیا یا علاج دارند و یا ناعلاجند . اگر علاج دارند آن ها را در یاب و اگر نه، فکرشان را از سر بیرون کن.

خداوندا به من قدرتی عطاکن

تا بتوانم آن چه را قادر به تغییرش نیستم، بپذیرم.

وشهامتی ده تا آن چه را می توانم، تغییر دهم.

ومرا معرفتی ببخشای تا فرق این دو را درک کنم.

ناراحت بی کفشی ام بودم اما در خیابان مردی را دیدم که پا نداشت.

به نعمتهایی که در اختیار دارید بیندیشید نه مشکلاتتان!

همیشه خودتان باشید.

وجود شما در این دنیا منحصر به فرد است تا به حال کسی مانند شما خلق نشده است و همتایی

ندارد و پس از این هم کسی مانند شما خلق نشده است و همتایی ندارد.

اگر نمی توانی بزرگ راه باشی، یک جاده باش

اگر نمی توانی آفتاب باشی، یک ستاره باش

قالب تو موجب پیروزی یا شکست نمی شود

هر چه هستی بهترین باش!

دو زندانی از پشت میله های زندان به بیرون نگرستند:

یکی گل ولای روی زمین را دید و دیگری ستارگان

را.

خدمت به دیگران وظیفه نیست بلکه نوعی لذت است که سلامتی و خوشبختی تان را افزایش

می دهد . همیشه بوی عطر به دستی می ماند که گلی به ما هدیه می کند.

سخت ترین لحظات دوامی نخواهد داشت و آن گاه است که آینده از راه می رسد. یک انسان تنها، به راحتی شکست می خورد اما کسی که با قدرت خداوند زنده است هیچ گاه از پای در نمی آید.

آرامش، آرامش، آرامش بی نظیر

از جانب خداوند به سوی ما روان است

هرگاه دعا می خوانم، روحم را

از امواج بی انتهای عشقت سیراب کن

بخواه تا به تو داده شود. بجوی تا آن را بیابی و بر در بزن تا به رویت گشوده شود. هر گاه با حرارت و اشتیاق شدید دعا می خوانیم جسم و روحمان را به سوی بهتر بودن سوق می دهیم .

- دعا و نیایش یاریمان می کند مشکلات را به زبان بیاوریم.

- با دعا و نیایش احساس می کنیم شریکی پیدا کرده ایم و تنها نیستیم.

- دعا و نیایش ما را به فعالیت وا می دارد.

این نکته را هرگز فراموش نکنید که هر گاه مورد انتقاد قرار گرفتید دلیلش این است که از نظر انتقاد کننده شخص مهمی هستید و از نظر آن ارزش زیادی دارید.

فراموش نکنید نزنند بر درخت بی بر سنگ.

هر گاه با مشکلی روبرو شدید، با تصمیم گیری جدی، به حل آن بپردازید. هیچ گاه تصمیمات خود را به تعویق نیاندازید. کارها را به ترتیب اهمیت انجام دهید. سازماندهی، واگذاری مسئولیت و نظارت بر امور را یاد بگیرید.

انسان های خوشبخت کسانی هستند که از کارشان لذت می برند.

خواب:

نخستین شرط یک خواب خوب، احساس امنیت است. انسان هنگام خستگی تحت هر شرایطی خوابش می برد.

- اگر نمی توانید بخوابید بلند شوید، کار کنید و یا به مطالعه بپردازید تا خوابتان ببرد.
- نگرانی از بی خوابی بدتر از خود بی خوابی به ما صدمه می زند.
- اگر خوابتان نمی برد سعی کنید دعا کنید.
- عضلات بدنتان را شل کنید.
- ورزش کنید. جسم تان را خسته کنید تا خوابتان ببرد.

اصول مدیریت مالی:

- تمام خرج ومخارجتان را یادداشت کنید.
- بودجه تان را متناسب با نیازهایتان تنظیم کنید.

- عاقلانه خرج کنید.
 - کاری نکنید که درآمدتان موجب عذابتان شود.
 - اگر مجبور شدید وام بگیرید سعی کنید به بهترین نحو ممکن باشد.
 - خود را در مقابل بیماری، آتش سوزی و خطرات دیگر بیمه کنید.
 - به فرزندتان بیاموزید درست خرج کنند.
 - شما می توانید از اجاق خانتان در صورت نیاز در آمدی کسب کنید.
 - هیچ گاه قمار نکنید.
 - اگر نتوانستید وضعیت مالیتان را بهبود ببخشید بهتر است با خود مهربان باشیم و غصه مسایلی را نخورید که دیگر نمی توانید تغییرشان دهید.
- این باور نادرست را از خود دور کنید که فقط برای انجام حرفه ای خاص ساخته شده اید!
- هفته ها و ماهها صرف کنید تا در مورد کاری تحقیق کنید که می خواهید به آن اشتغال یابید و قرار است تمام طول زندگیتان با آن سر و کار داشته باشید.
- من برای پول کار نمی کنم بلکه پول برای من کار می کند. هرگز اجازه ندهید پول زندگیتان را پیش ببرد . سخت کار کردن برای پول با تصور اینکه پول چیزهایی را برایتان خواهد خرید که شما را خوشحال می کند نیز ظالمانه است. به دنبال کار برای یادگیری باشید نه یک درآمد. در طولانی مدت آموزش با ارزش تر از پول است.

باشد که راه به سویتان آید،

باشد که باد موافق تان بوزد،

باشد که خورشید صورتتان را درخشان سازد،

باشد که باران ملایم بر مزرعه تان ببارد و

تا دیداری دوباره باشد که خداوند شما را در پناه خود

گیرد.

(یادداشت هایی از یک دوست آنتونی رابینز)

نا امید نمی شوم، زیرا با کنار گذاشتن هر تلاش اشتباه در واقع گامی به پیش نهاده ام.

به یاد داشته باشیم که :

- اگر خداوند در دادن چیزی به ما تاخیر می کند به معنای هرگز ندادن آن نیست .
 - شکست هرگز وجود ندارد.
 - اگر برای کاری سعی می کنید و به ثمر نمی رسد در عوض آن چیزی می آموزید که به شما کمک می کند در آینده موثرتر باشید و قطعاً به نتیجه برسید.
- موفقیت نتیجه قضاوت صحیح است . قضاوت صحیح نتیجه تجربه است. تجربه اغلب نتیجه قضاوت اشتباه است.
- در لحظات تصمیم گیری است که سرنوشتتان شکل می گیرد. تصمیم انتخاب واقعی و آگاهانه است. اگر متعهد باشید همیشه راهی برای تغییر چیزها وجود دارد.
- گذشته هیچکس لزوماً با آینده اش برابر نیست . هر لحظه می توانم کل زندگیم را با تصمیم جدیدی دگرگون کنم.
- (ایمان اعتقاد داشتن به چیزهایی است که هنوز ندیده اید، پاداش این ایمان دیدن چیزهایی است که به آنها اعتقاد دارید.)

افرادی که بر مشکلات غلبه کرده و زندگیشان را تغییر می دهند هر روز سه نوع تصمیم گیری مهم انجام می دهند:

(۱) بر چه چیز تمرکز کنند

(۲) هر چیز چه معنایی دارد

(۳) چه کاری انجام دهند

سوالات حل مشکلات:

(۱) مسئله مهم پیرامون این مشکل چیست ؟

(۲) چه چیزی هنوز کامل نیست؟

(۳) مایلیم چه کاری انجام دهیم تا کارها آن طور که می خواهیم بشود؟

(۴) مایلیم چه کاری انجام ندهیم تا کارها آنطور که می خواهیم بشود؟

(۵) چگونه می توانم از روند حل مشکلات لذت ببرم؟

سوالات نیرو دهنده شبانه:

(۱) امروز چه کار مثبتی انجام داده ام؟

(۲) امروز چه آموختم؟

(۳) امروز چه چیزی به کیفیت زندگیم افزوده ام؟

یادتان باشد نقطه تمرکز است که به چیزها معنا می بخشد. شما حاکم بر سرنوشت خود و سکاندار کشتی روح خویش هستید.

(پروزی با شروع کردن آغاز می شود. قبل از آنکه چیزی در دنیا اتفاق بیفتد ابتدا باید در ذهن شما اتفاق بیفتد.)

(سنگفرش هر خیابان از طلاست کیم -وو- چونگ)

در هر ملت وظیفه جوانان است که برای برپائی دنیای بهتر، قهرمانان فرداها شوند.

کشوری که برای رسیدن به اهدافش همه مردم را به مشارکت بگیرد قهرمان تاریخ جهان خواهد شد.

مردمانی که آرزو و هدف دارند فقر نمی شناسند، زیرا شخص به اندازه هدفهایش ثروتمند است. جوانی دورانی از زندگیست که حتی اگر شخص هیچ چیز نداشته باشد ولی هدف داشته باشد، نیازی به رشک و غبطه خوردن ندارد.

نیاز اساسی برای تبدیل ممکن ها به واقعیت ها چیزی است که باید همگام با آن ایجاد شود و آن فداکاری و از خود گذشتگی است. ظاهر و باطن شما باید با هم همساز باشند، هدفهایتان باید به بلندای قامتتان و صبر و بردباریتان به وسعت تمام وجودتان باشد. برای اینکه درون و بیرونتان پرشکوه و متعالی شود برای خود فلسفه زندگی داشته باشید.

نباید همواره به دنبال آسایش کوتاه مدت و زودگذر بود. به جای آن باید شهامت و جسارت مبارزه با مشکلات را در خود پرورش داده تا در دراز مدت و در سطوح بالاتر کسب موفقیت نماید و مسیری را انتخاب کند که در بردارنده فلسفه زندگی باشد.

مردمیکه تمام سعی و کوششان براینست که وقتشان بیهوده تلف نشود و برای کار حد و مرزی نمی شناسند قطعاً موفق ترند از کسانی که در حد انجام وظیفه کار می کنند. مهم نیست که من چه کاری

انجام می دهیم، هر چه باشد دوست دارم آنرا به نحو احسن و تا انتها انجام دهیم. این کلید رمز موفقیت است.

من از جوانان امروز انتظار دارم که همیشه خلاقیت نشان دهند نه اینکه دنباله رو سیل جمعیت شده و مطالعشان را در حد رفع نیاز متوقف کنند. راه صحیحی برای خود انتخاب کنید، توانائیهای خود را بیابید، استعدادهای خود را کشف کنید و همه آنها را تقدیم سازندگی جامعه تان کنید. فقط در سایه سختیها و مشقات و تلاشهای امروز ماست که فردایی نورانی در پیش رو خواهیم داشت.

دنیا مکانی وسیع است و زندگی پر از تنوع و گوناگونی . اگر خود را در دنیای کوچک افراد خود محدود کنید از دنیای اطرافتان بی خبر خواهید ماند.

نابغه شدن ۹۹ درصد به تلاش بستگی دارد. نوآوری و ابداعات با عزم، تصمیم و اراده یک شخص خلاق شروع می شود که سعی می کند با در هم شکستن ایده های معمولی و موجود در این عصر و زمان چیز جدیدی ارائه دهد یا بسازد. رشد خلاقیت با کاوش و بررسی وضعیت فعلی شروع می شود: آیا من همه سعی خودم را به کار برده ام؟

آیا شرایط فعلی ایده ال است ؟ آیا روش بهتری می توان یافت؟

زندگی واقعی انسان با ملاقاتهای او آغاز می شود.

من امیدوارم آنقدر خوشبخت باشم که اشخاصی را در زندگی خود ملاقات کنم که با ارزش و شایسته باشند که هم بتوان به عقاید و دانش آنها اعتماد کرد و هم از تجربیات آنها پیروی نمود.

عقلانه از وقت خود استفاده کنید. در جوانی با کوشش و تلاش برای آینده خود سرمایه گذاری کنید و از اوقات خود با تعمق و تعلق استفاده ببرید. فرمانروای خود باشید و سعی کنید تا حد امکان قدرت و تواناییهای خود را رشد دهید.

زنان واقعا جذاب کسانی هستند که در رشد و پیشرفت خود همواره تلاش می کنند. زناشویی به مفهوم اتحاد دو شخصیت با مسئولیت و ارزشهای یکسان است. زندگی با هم، ورای زیستن در کنار هم است. باهم زندگی کردن شامل رشد و پیشرفت طرفین نیز می شود.

هر قدر از کوه بالا بروید چشم انداز وسیع تری می بینید . مشاهده دنیای عظیم بینش شما را وسعت و رشد می دهد و به شما کمک می کند تا بر خود پسندی و کوتاه نظری غالب شوید.

پول به تنهایی نه خوب است و نه بد. نحوه استفاده از آن نقش پول را مشخص می کند. اگر چیزی ارزشمند بود، نگران ارقام و اعداد نباشید. فقر و ثروت هر شخص بستگی به نحوه استفاده او از دارائیش دارد. مسئولیت فرد نسبت به جامعه اش با افزایش دارائیش بالا می رود.

هر چیزی را تجربه کنید به جز در مواردی که از نظر اخلاقی غیر قابل تائیدند. تجربه موثرترین و سریعترین روش یادگیری انسان از جامعه است. کتاب به معنای تجارب غیر مستقیم زندگی است. مطالعه عمیق و دقیق داشته باشید. فقط برای سرگرمی مسافرت نکنید طی سفرهایتان دقیق باشید و به هر چیزی با دقت توجه کنید.

بگذارید آداب سخت کوشی را رواج دهیم. بگذارید رفتارهای شایسته را احیاء کنیم .
بگذارید فراوانیهای امروز را برای فرداهای پر نعمت تر ذخیره کنیم و خواسته های خود
پسندانه را برای فرداهای پرنعمت تر ذخیره کنیم و خواسته های خود پسندانه خود را
مهار کنیم تا بتوانیم جامعه با ثبات و مرفه تری را برای نسل آینده به میراث بگذاریم.
بگذارید سخت کوش و مقتصد باشیم.

(ثروتمند ترین مرد بابل جورج کلاسون)

هر جا تلاش و کوشش انسانها وجود داشته باشد ثروت نیز رشد می کند.
علم بر دو نوع است . یکی از آنها علمی است که سبب می شود چیزهایی را که نمی دانیم یاد بگیریم
و بدانیم.

دیگری علمی است که سبب می شود بفهمیم چه چیزهایی را نمی دانیم.

قدرت اراده چیزی نیست جز اینکه برای خود هدفی ثابت و غیر قابل تغییر قرار دهیم و بر خود واجب بشماریم که وظایفی را انجام دهیم. هرگاه من وظیفه ای را برای خود قرار دهم هر چند که کار بسیار جزئی باشد، باید آن را به انجام رسانم.

راه دولتمندی را هنگامی یافتم که متوجه شدم بخشی از درآمد من متعلق به خودم است و باید آن را برای خود نگاه دارم.

مایپول را به دو گونه خرج می کنیم: یکی برای ارضای هوسهای زودگذر. دوم سرمایه گذاری هایی که تولید درآمد میکنند.

چیزی را که ما هزینه های ضروری می نامیم ثابت و مشخص نیست بلکه با افزایش درآمد دائماً رشد می کند تا اینکه مساوی درآمدمان شود، مگر اینکه جلو آن را بگیریم.

مخارج ضروری خود را بودجه بندی کنید. هرگز به آن یک دهم که موجب چاق شدن کیسه پولتان می شود دست نزنید. آن را هم جزء خواسته ها و آرزوهای بزرگ و حتمی خود فرض کنید. بودجه همانند چراغی که در غاری تاریک روشن کرده باشی درزها و کیسه پول ترا نشان می دهد و ترا قادر می سازد که آن سوراخها را بگیری و از هزینه های غیر ضروری صرف نظر کنی، تا به هدفهای ارزشمندتری برسی.

برای بهبود وضع مالی:

اولین اصل سرمایه گذاری صحیح این است که اصل سرمایه باید محفوظ بماند. ریسک زیاد، موجب زیان است. با افراد دانا مشورت کنید. خانه ای از خود داشته باشید. نباید از بیمه کردن خود و تامین آتیه برای ایام پیری خودداری کند. هر یک از سکه های موجودی خود را به کار بیاندازید تا تولید مثل کنند، در نتیجه درآمدها افزایش یابد و جریان مداومی از طلا به کیسه تان سرازیر شود. طلا از آن کسانی است که قواعد تحصیل ثروت را بدانند و آن را مراعات کنند. اگر دانش نباشد ثروت به سرعت از دست می رود و تباه می شود. ثروتی که موجب می شود شادمانی و رضایت صاحب خود شود به تدریج به دست می آید زیرا که در نتیجه علم و پشتکار حاصل می شود.

اگر می خواهی به دوستت کمک کنی ، طوری این کار را بکن که در دسر ها و زحمات او متوجه تو نشود. کمک کردن به دیگران باید همراه با عقل و تدبیر باشد.

کسی که به خود احترام نگذارد، آزاده نیست . تو چگونه خود را آزاد می دانی، در حالی که ضعفهای خودت تو را به این جا کشیده است. اگر مردی روح بردگی را در خود داشته باشد هرگز آزاد نخواهد بود و هرچند آزاد متولد شده باشد سرانجام برده خواهد شد.

ما باید خواهان پیشرفت باشیم و این میل باید در ما نیرومند و قاطع باشد. همه ما آرزوهایی در دل داریم اما خواسته های کلی، ضعیف هستند. کسی که آرزو می کند ثروتمند شود، هدف ناچیزی در سر دارد. اما مردی که می خواهد پنج سکه طلا بدست آورد، خواسته ای مشخص و قابل لمس دارد که او را برای رسیدن به هدف به پیش می راند.

(روانشناسی تنبلی

ادوانس بلس /مهدی قراچه داغی)

اگر دست یاری می خواهید بهترین آن دستی است که شما در انتهای بازوی خود

دارید.

به قول رابرت آبراهامز شاعر:

بعضی ها در اثر گلوله می میرند

و جمعی دیگر در شعله های آتش می سوزند

اما اغلب آنها اینچ، اینچ در کارهای بی اهمیت محو می شوند.

غلبه بر تنبلی یعنی دست کشیدن از بازیها و صداقت داشتن

با خویش.

دلایل تنبلی متعدد است ولی نتیجه همه آنها یکی است .

(۱) عوامل گرایشی مانند عدم تمایل به قبول زحمت یا ناراحتی، ترس از شکست، ترس از موفقیت

، عزت نفس کم ، ملامت، خجالت ، احساس تقصیر

(۲) موانع شناختی مانند اطلاعات ناکافی، مشخص نبودن اولویتها، تردید داشتن، ناتوانی در درک

اقدام به جا و به موقع

(۳) شرایط محیطی یا عوامل خارجی که به تاخیر افکندن را تشویق می کند. سردرگمی ، نبود تشکیلات، فشار کاری بیش از اندازه ، فعالیتهای بیش از حد متنوع، نبود ابزار کار لازم و دوستان و اقوامی که بتوانند به شکلی به انجام کار کمک کنند.

(۴) موانع جسمانی، خستگی، استرس ، بیماری

زیر ماه خوابید، زیر خورشید لمید، با قصد دارم ها زیست و کاری صورت نداده

مرد.

مهم عمل کردن و بی حرکت نماندن است . با هر پیروزی بر تنبلی هر اندازه کوچک و بی اهمیت، قوی تر می شویم. از احساس خوشایندی که در اثر موفقیت به شما دست می دهد، هر اندازه کوچک و کم اهمیت استفاده کنید. وقتی به این نتیجه برسید که می توانید از شکست و ناکامی پند بگیرید میل به ریسک کردن در شما بیشتر می شود و ترس، قدرت خود را از دست می دهد.

اگر عزت نفس شما کم است:

(۱) یادبگیرید از تواناییهای خود استفاده کنید.

(۲) تصویر ذهنی مثبت بسازید.

(۳) موفقیت‌های کوچک خود را تقویت کنید

۴) برای قبول خطر آمادگی بیشتری نشان دهید و بیاموزید که در برخورد با شکست و ناکامی خونسردی خود را حفظ کنید.

هیچ کاری خسته کننده تر از ناتمام گذاردن کارها نیست.

باید نظم و انضباط را با تمرین یاد بگیرید.

قانون طبیعت درباره نیروی اراده، مانند نیروی عضله را می توان اینگونه توضیح داد: از آن استفاده کنید یا آنرا از دست بدهید.

اگر به موارد زیر توجه کنید تا حدود زیادی موفقیت خود را تضمین می کنید:

۱) تقلا: بسیاری از اشخاص نمی توانند تلاشهای خود را در مسیر مشخصی انجام دهند. علت

آن هم این است که در ذهن خود هدفهای واضح و مشخص ندارند. جای هدف روی کاغذ

است نه در ذهن. وقتی هدف خود را روی کاغذ می نویسید افکارتان را منظم می کنید.

۲) بوکس و باد: اشخاص وقتی از کار باز می مانند احساس تقصیر می کنند. برای تخفیف این

احساس تقصیر خود را به انجام کاری سرگرم می کنیم. بسیاری از اشخاص از کنار فرصتهای

مناسب بی تفاوت عبور می کنند و بیشتر وقت خود را صرف حل مسائل می نمایند.

(۳) مردد بودن نه تنها مانع تصمیم گیری درباره مسائل موجود می شود بلکه تاثیر روانی نامناسبی به جای می گذارد. درست یا غلط باید ذهن خود را برای تصمیم گیری آماده سازید.

(۴) وقت گذرانی: کاری که باید در ده دقیقه انجام دهیم در یک ساعت تمام می کنیم. هنگام کار به واقع کار کنید و هنگام استراحت به راحتی استراحت کنید این هردو را با هم کردن خطاست.

(۵) برنده ها حواس خود را متمرکز می کنند و بازنده ها حواسشان را می افشانند. صرفنظر از تمرکز به مداومت نیاز دارید.

(۶) تن دادن: اغلب اوقات یکی از علل کم وقتی ما این است که گفتن یک کلمه دو حرفی به نام ((نه)) را یاد نگرفته ایم. وقتی به خاطر کم رویی مسئولیتهای بیش از حد مزاحم را می پذیرم نسبت به دیگران بی انصافی می کنیم.

(۷) نو نواری: منظور فراموش کردن گذشته است. مهم امروز است.

(۸) کامل گرایی: تلاش برای عالی شدن تشویق کننده و انگیزه بخش است. اما تلاش برای کامل و صددرد صد بی عیب و نقص شدن در هر چه که بگویید، روان رنجورانه و بیهوده است.

فردا یعنی هرگز. مهم امروز است. تنبلی مانع موفقیت است.

وقت طلا است. شما وقت پیدا نمی کنید، آنرا خلق می نمائید.

تلاش کردن و شکست خوردن، بهتراز کاری انجام ندادن و موفق نشدن است.

مشکل ترین کارت را اول بکن.

مسافرت هزار کیلومتری با یک قدم شروع می شود، این قدم را بر دارید.

از ذهن خود برای اندیشیدن استفاده کنید نه برای انبار کردن اطلاعات.

موفقیت افراد بیش از آنکه به میزان هوش آنها بستگی داشته باشد به میزان تفکر آنها وابسته است.

هرگاه باور داشته باشیم که می توانیم کاری انجام دهیم، روش انجام دادن آن کار پیدا می شود.

ایمان شما به توانستن، اعتماد دیگران را نیز به سوی شما جلب می کند.

خود را در برابر عذر تراشی یا بیماری شکست پذیری، واکسینه کنید. با شکوه های مداوم

ممکن است بتوان مختصر دلسوزی را به سوی خود جلب نمود، اما هرگز نمی توان احترام

و صمیمیت افراد را از این طریق به دست آورد.

تصمیم بگیر تا لحظه مرگ زندگی کنید.

(اقدام ترس را برطرف می سازد و بلا تکلیفی و تعلل به ترس میدان می دهد. اگر یاد بگیرید که درک

درستی از مردم داشته باشید، می توانید بر ترس خود از آنها غلبه کنید.)

خنده رو باشید. بلند و قاطع سخن بگویید. مستقیماً به چشم دیگران نگاه کنید. ظاهر یک

فرد متشخص را داشته باشید. کارتان را با اهمیت تلقی کنید. روزی چند بار با اندیشه های

مثبت به خود دل و جرات دهید. نگذارید افکار از ذهنتان فرار کنند. آنها را روی کاغذ

بیایورید. ایده هایتان را مرور کنید. ایده هایتان را بکارید و آبیاری کنید. سوال کردن و

شنیدن را تمرین کنید. دید خود را گسترش دهید. خود را در معرض محرکهای ذهنی قرار دهید. با آدمهای گوناگون که مشاغل و علایق اجتماعی مختلفی دارند حشر و نشر کنید. سعی کن اسامی افراد را به خاطر بسپاری. تعارف و تکلف را کنار بگذار.

این اعتقاد را در خودت تقویت کن که هر چه پیش آید خوش آید. خود پرست نباش. تظاهر نکن به همه چیز عالمی. خصوصياتی را در خود پرورش بده که جالب توجه باشد. شخصیت خودت را زیر ذره بین ببر تا بتوانی عوامل ناهنجار را از آن خارج کنی. گلایه ها را از ذهنت بیرون کن. آن قدر دوست داشتن افراد را تمرین کن که این کار به صورت عادت درآید. همیشه از فرصتهایی که برای تبریک گفتن به افراد یا اظهار همدردی در غمها و ناکامیها پیش می آید، استفاده کن. به مردم قدرت روحی بده.

سخن عشق تو بی آنکه برآید به زبانم

رنگ رخساره خبر می دهد از سر نهانم

مردم در سکوت با هم حرف می زنند.

در هر چیزی عمیق کاوش کنید. در هر چیزی که مربوط به شماست سرزندگی ایجاد کنید. پیک خوش خبر باشید. نگرش ارزش دادن به افراد را در خود پرورش دهید. در تمام موقعیتهای قدر شناسی را فراموش نکنید. برای مردم بیش از حد انتظارشان کار انجام دهید. موفقیت هر شخص به حمایت

دیگران بستگی دارد. متوجه این حقیقت باش که دیگران حق دارند مثل تو نباشند. مجبور نیستی

کارهای دیگران را تأیید کنی ولی نباید به خاطر کارهایی هم که می کنند از آنها بدت آید.

پیشرفت مرحله به مرحله صورت می گیرد.

این عادت‌ها را ترک خواهیم کرد:

(۱) پشت گوش انداختن کارها

(۲) بدبینی و تلخ زبانی

(۳) تماشا کردن تلویزیون بیش از ۶۰ دقیقه در روز

(۴) غیبت

این عادت‌ها را بدست خواهیم آورد:

(۱) رسیدگی دقیق به سر و وضع ظاهری خود

(۲) برنامه ریزی هر روز از شب قبل

(۳) در تمام موارد ممکن از افراد تمجید می کنم

از این راه‌ها برای تقویت ذهن و تفکر خود استفاده می کنم:

(۱) هفته ای دو ساعت را به خواندن مجلات تخصصی حرفه خود اختصاص می دهم

(۲) یک کتاب خودسازی بخوانم

(۳) چهار دوست جدید پیداکنم

(۴) سی دقیقه در روز را صرف تفکری جهت دار، در سکوت و آرامش کنم

(زمثل.....زندگی) مسعود لعلی)

زمان بس کند می گذرد، برای آنان که در انتظارند.

بس تند می گذرد، برای آنان که می ترسند

بس کوتاه است برای آنان که سرخوشند و بس طولانی برای آنان که

در اندوهند

اما ابدی است برای آنان که عاشقند.

اگر فکر می کنی کسی دیگر هم وجود دارد که می تواند زندگی تو را متحول کند در آینه نگاه کن .

دریای بیکران یا گودالی کوچک، فرقی نمی کند زلال که باشی آسمان از آن توست.

رویدادهای جهان بیرون در اختیار ما نیستند اما در واکنش به این رویدادها آزادیم و این آزادی را هیچکس نمی تواند از ما بگیرد. سختیها ارزش علمی دارند. موقعیتهایی هستند که یک فراگیرنده خوب، هرگز آنها را از دست نمی دهد.

ما دو گوش و یک دهان داریم و باید به همین نسبت از آنها استفاده کنیم. گوش کردن توام با همدلی یعنی به چارچوب ذهنی افراد داخل شویم. آن را به دقت بررسی کنیم . دنیا را همان طور که آنان می بینند مشاهده کنیم. بدترین فقر تنهایی است و این احساس که کسی ما را دوست ندارد.

دانی که تو را خدا چرا داده دو دست

من معتقدم که اندر آن سری هست

یک دست به کار خویشتن پردازی

بادست دگر زد دیگران گیری دست

ما در این دنیا هستیم تا برای دیگران کارهای خوب انجام دهیم. هرچه در تملک ماست: زمان، توانایی ها، تحصیلات، قدرت، ثروت، امانت هایی هستند که به ما سپرده شدند تا به کسانی که بیشتر به آنها نیاز دارند، بدهیم.

اوقات خوش آن بود که با دوست به سر شد

باقی همه بی حاصلی و بی خبری بود

به من رفیقی بده که بامن گریه کند، دوستی که با من بخندد را خودم پیدا می کنم.

شکست خوردگان دو گروهند : آنهایی که اندیشیدند، لیکن عمل نکردند و آنهایی که عمل کردند لیکن پیشاپیش اندیشه نکردند. برای رسیدن به هدف باید از مرزهای خستگی گذشت. باید قوی تر از توان خود بود. اگر در حد توانایی های خود ظاهر شویم شگفت زده می شویم. آرزو نکن کارها آسان تر شود، آرزو کن تو بهتر شوی. در تقابل بین جویبار و صخره، جریان آب همواره پیروز است. نه به خاطر قدرت آب بلکه به دلیل پایداری و تداوم آن.

گروهی همواره رویای موفقیت را در خواب می بینند، اما گروهی بیدارند و برای رسیدن به موفقیت تلاش می کنند.

وقتی کودکان یاد می گیرند که خوشحالی در آنچه شخص دارد یافت نمی شود بلکه در خود اوست، وقتی یاد می گیرند که بخشیدن و بخشایش، بیش از گرفتن و انتقام نتیجه بخش است. وقتی یاد می گیرند که با برتر دانستن دوستی بر خودخواهی و نیز سازش بر

غرور و گوش فرا دادن به جای توصیه کردن، ارتباط ها غنی تر می شوند. وقتی یاد می گیرند که در دستگیری از دیگران لذت نهفته است نه در قدرت دروغین و سرکوب آنها. وقتی یاد می گیرند که ارزش زندگی به سالهایی نیست که صرف اندوختن ثروت می شود، بلکه به لحظاتی است که شخص خود را وقف خرد ورزی، امیدهای الهام بخش، زدودن اشک ها و لمس قلبهای دیگران می کند. وقتی یاد می گیرند، زیبایی انسان نه با چشم ها، بلکه با قلبها رویت می شود. وقتی یاد می گیرند در برابر قضاوت دیگران تامل کنند و بدانند که هرکس دارای صفات نیک و بد است. وقتی یاد می گیرند که به هر شخص موهبت بی نظیر موجودی استثنایی بودن داده شده است و مقصد از زندگی سهم کردن جهان به بهترین وجه در آن موهبت است.....

انسان خردمند با گفتار به دیگران نمی آموزند بلکه با کردار به آنان می آموزد. شخصیت یک معلم مهم تر از چیزی است که تدریس می کند. یک معلم بزرگ تو را به دانش خود رهنمون نمی کند بلکه او تو را تا بالاترین حد توانایی فکرت هدایت می کند. دانش دشوار نیست، بلکه عمل کردن دشوار است.

امروز خدا را شکر می گویم که:

می توانم ببینم رنگین کمان را

- بارش برف را

- خورشید طلایی را

- غروب آفتاب را

می توانم ببویم

- ماهی تازه را

- لیموی تازه را

- علف تازه چیده شده را

- گلی زیبا را

می توانم بشنوم

- صدای عبور تریلی را

- صدای زنگ تلفن را

- موسیقی شاد و غمبار را

می توانم بچشم

- تندی غذا را

سیب زمینی برشته را و ماست نرم را

- طعم پرتغال تازه برش خورده را

- چای معطر و دم کشیده را

متنهای زیبا

برنامه زندگی

به امام صادق گفتند کار خود را بر چه اساس استوار ساخته ای: فرمودند: بر چهار بنیان

اول دانستم کار مرا کسی دیگر انجام نمی دهد، پس خود تلاش نمودم.

دوم دانستم که خداوند بر کارهای من آگاه است پس حیا کردم.

سوم دانستم که روزی مرا دیگری نمی خورد پس آرام گرفتم.

چهارم دانستم که پایان کار من مرگ است پس برای آن آماده شدم.

این چهار اصل توی زندگی خیلی مهم هستند:

الماس از تراش و انسان از تلاش می درخشد.....

صادق باش هنگامی که فقیری!

ساده باش وقتی که ثروتمندی!!

مودب باش وقتی که قدرتمندی!!!

و سکوت کن هنگامی که عصبانی هستی!!!!

زغال های خاموش را کنار زغال های روشن می گذارند تا روشن شود چون همنشین اثر دارد . ما هم مثل همان زغال های خاموشیم اگر کنار افرادی بنشینیم که روشنند، که گرما و حرارتی دارند ما هم به طبع آن ها نور و حرارت و گرما پیدا می کنیم. پس آدمی انتخاب کنید که به شما انرژی ببخشد!

انسان با یک کلمه سقوط می کند و با یک کلمه به معراج می رود:

کلمه می تواند تو را مشتاق کند مثل " دوستت دارم "

تورا ویران کند مثل " از تو بیزارم "

تو را تلخ کند مثل " خسته ام "

تو را سبز کند مثل " خوشحالم "

تو را زیبا کند مثل " سپاسگزارم "

تو را سست کند مثل " نمی توانم "

تو را پیش ببرد مثل " ایمان دارم "

تو را خاموش کند مثل " شانس ندارم "

کلمه می تواند تو را آغاز کند مثل:

از همین لحظه شروع می کنم،

از همین نقطه تغییر می کنم،

از همین دم یک طرح نو می زنم،

می توانم.....

می خواهم.....

می شود.....

یادت باشه دنیا گرده، هر وقت احساس کردی به آخر رسیدی شاید در نقطه شروع باشی.

چقدر زیبا است.....از شیخ بهایی پرسیدند: سخت می گذرد چه باید کرد؟ گفت خودت که می

گویی سخت "می گذرد" سخت که "نمی ماند"! پس خدا رو شکر که "می گذرد" و "نمی ماند"

دیروزت خوب یا بد گذشت و امروز روز دیگری است.....

قدری شادی با خود به خانه ببر.....راه خانه ات را که یادگرفت فردا با پای خودش می آید.....

هر کس هر اندازه هم فقير باشد، مي تواند چيزي ببخشد. ما مي توانيم ببخشيم : اندیشه عشق، واژه اي شيرين ، لبخندي محبت آميز، نغمه اي روح افزا، دستي ياريگر يا هر آنچه ممکن است به قلبي شکسته آرامش دهد. دنيا بيش از پول، به عشق و همدلي نياز دارد.

لذت دنيا داشتن کسی است که دوست داشتن را بلد است.

ارسطوی فیلسوف باور داشت که سه نوع ارتباط وجود دارد و تنها یکی از آنها شادی حقیقی به همراه دارد.

(۱) ارتباط بر اساس لذت که شریکهای جنسی را در بر می گیرد و در بلند مدت ارضاء کننده نیست.

(۲) دیگری ارتباط بر اساس منافع است، هنگامی که زوجها در ارتباط با زیبایی، پول یا موقعیت یکدیگر سود می برند.

(۳) نوع آخر ارتباط بر اساس فضیلت مشترک است. هنگامی که شما همدیگر را می فهمید و می خواهید به یکدیگر برای رسیدن به بهترین کسی که می توانید باشید کمک کنید. ارسطو می پنداشت چنین زوج هایی همروح هستند یا از روح هم پرورش می یابند. او باور داشت بودن با کسی که به شما کمک می کند تارشد کنید و بهترین آنچه می توانید شوید، نه تنها عشق شادی بخش و همیشگی به همراه خواهد داشت بلکه زندگی شاد و بلند مدتی را هم به ارمغان خواهد آورد.

خدایم تو زیباترین حضور زندگی منی و من عجیب به آغوش خو گرفته ام....

خو گرفته ام به آبی آسمانت، به اجابت های بیشمارت، به بخشش های سخاوتمندانه ات. خو گرفته ام به تماشا کردن و بوییدن گلهایی که برایم می فرستی . به آفتابی که هرصبح به من هدیه می دهی .خدایا! وقتی از من گرفتی و بخشیدی، فهمیدم که معادله زندگی، نه غصه خوردن برای نداشته هاست و نه شاد بودن برای داشته ها. می گویند چشمه ها در جاری شدن و علفها در سبز شدن معنی پیدا می کنند. کوهها با قله ها و دریاها با موج زندگی پیدا می کنند و همه انسانها با عشق. پس قلبم را پذیرا باش و عشقت را بیش از پیش در آن جای ده.

"خدا" در گل، خدا در آب و رنگست

"خدا" نقاش این دشت قشنگست

"خدا" یعنی درختان حرف دارند، شقایق ها درونی ژرف دارند

همین حالا ، خدا ، در سینه ماست

"خدا" در هر نظر آینه ماست

"خدا" زیباترین باغ تکامل

"خدا" شبنم، "خدا" باد و "خدا" گل

گہی گل می کند ما را خبردار، گہی مرغی بما می گوید اسرار

خدا در اوج گل، در عمق رنگست، "خدا" در معنی لفظ قشنگست

"خدا" را در یرستش می توان دید

"خدا" را می توان از نور فهمید

امروز من شکرگذارم برای داشتن چشم، گوش، بینی ، قدرت لمس و زبان و...

راه های شناخت خوبیهای جهان و الطاف خداوند .

امروز من شکر گذارم برای داشتن خانواده و دوستانم، سرنوشت و میهنم .

امروز من برای همه چیز شکر گذارم.