

۱۰۰ سخن طلایی

حقایق کتمان‌ناپذیر

سخنان سرنوشت‌ساز و رازهایی که باید بیاموزید

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

۱۰۰ سخن طلایی

حقایقی کتمان ناپذیر

سخنان سرنوشت ساز و رازهایی که باید بیاموزید

تألیف:

دکتر جواد یزدانخواه

سرشناسه	: یزدان‌خواه، جواد، ۱۳۵۰-
عنوان و نام پدیدآور	: ۱۰۰ سخن طلایی: حقایق کتمان‌ناپذیر سخنان سرنوشت‌ساز و رازهایی که باید بیاموزید/تالیف جواد یزدانخواه.
مشخصات نشر	: تبریز: انتشارات پژوهش‌های دانشگاه، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۸۵ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۴۸۳-۲۰۱-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
عنوان دیگر	: حقایق کتمان‌ناپذیر سخنان سرنوشت‌ساز و رازهایی که باید بیاموزید.
عنوان گسترده	: صد سخن طلایی.
موضوع	: نکته‌گویی‌ها و گزینه‌گویی‌ها
موضوع	: Aphorisms and apothegms
موضوع	: راه و رسم زندگی
موضوع	: Conduct of life
شناسه افزوده	: انتشارات پژوهش‌های دانشگاه
شناسه افزوده	: University Press Publications
رده بندی کنگره	: PN۴۳۷
رده بندی دیویی	: ۱۶۹/۳۹۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۸۷۷۲۸۱

عنوان کتاب: ----- ۱۰۰ سخن طلایی (مقایسه کتمان‌ناپذیر، سخنان سرنوشت‌ساز و رازهایی که باید بیاموزید)

تألیف: ----- مواد یزدانخواه

نشر: ----- انتشارات پژوهش‌های دانشگاه

طرازی روی جلد: ----- زهرا یزدانخواه و نعیمه منافی زاده

صفحه‌آرایی: ----- الهام اعرج فدائی

چاپ و صحافی: ----- مدیران

تیراژ: ----- ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: ----- اول/۱۳۹۸

شابک: ----- ۹۷۸-۶۰۰-۴۸۳-۲۰۱-۴

قیمت: ----- ۲۰۰۰۰ تومان



انتشارات پژوهش‌های دانشگاه

عضو رسمی انجمن ناشران دانشگاهی



انتشارات پژوهش‌های دانشگاه
یزدانخواه، جواد و الهام اعرج فدائی

آدرس دفتر مرکزی: آذربایجان شرقی، تبریز، آبرسان، مجتمع تجاری بلور، روبروی کلانتری، داخل حیاط (ضلع شرقی)، پلاک ۳۹
 تلفن‌های تماس بخش مدیریت: ۰۹۱۴۶۱۴۳۳۴۶/۰۴۱۳۳۲۶۲۱۱۶
 بخش امور فنی: ۰۴۱۳۳۲۵۰۲۴۸
 دفتر اهر: شهرستان اهر - میدان معلم - روبروی دارایی - انتشارات پژوهش‌های دانشگاه/ دفتر اهر
 مرکز بخش: آذربایجان شرقی، تبریز، خیابان امام، روبروی سهراب طالقانی، انتشارات شایسته
 تلفن: ۰۹۳۰۸۱۴۸۴۸۶
 تلفن: ۰۴۱-۳۵۵۶۱۹۶۱

www.Unpb.org / Info@unpb.org www.Pajohesh-daneshgah.ir / Info@pajohesh-daneshgah.ir

طبق قانون حمایت از حقوق ناشران و مؤلفان هر شخص حقیقی و حقوقی که تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر و مؤلف، نشر یا عرضه یا تکثیر یا تجدید چاپ نماید مورد پیگیری جدی قانونی خواهد گرفت و مطابق با جرائم قوانین اسلامی برخورد خواهد شد.

بسم الله الرحمن الرحيم

کتاب ۱۰۰ سخن طلایی را به روح پرفروش پدری که مرابانان حلال و بادست‌های
پینه‌بسته‌اش و پاهای توانمندش در صنف موزائیک‌سازی و فرآورده‌های سیانی که زبان
زد خاص و عام بود، بزرگ کرد تقدیم می‌نمایم و علو درجات از پروردگار متعال برایش
خواهانم.

هر کوزه پر آب که شب ساغر ما بود

نوشیدن آن با توشی باور ما بود،

افسوس که بعد از تو در گم‌گشتیم

هر چند که صد ساقی و می‌یاور ما بود

"خلاصه‌ای از رزومه دکتر جواد یزدانخواه"

- متولد ۱۳۵۰ تبریز با چندین دهه حضور در عرصه‌ی ورزش و مطبوعات
- بنیان‌گذار و رئیس سبک جهانی مدرن کیک‌بوکسینگ IMKB
- دکترای مدیریت ورزشی
- کارشناس ارشد مدیریت اجرایی و MBA
- کارشناس روانشناسی ورزشی
- کمربند سیاه دان ۸ کیک‌بوکسینگ و کاراته
- خان ۱۳ موی‌تای (تای‌بوکسینگ)
- دارنده اولین مدرک رسمی مربیگری درجه ۱ کیک‌بوکسینگ در ایران از فدراسیون ورزش‌های رزمی کشور
- دارنده مربیگری درجه ۱ ملی از فدراسیون کاراته جمهوری اسلامی ایران
- دارنده مربیگری درجه یک و ممتاز موی‌تای از فدراسیون ورزش‌های رزمی ایران
- دارنده مدرک داوری درجه یک، ممتاز و بین‌المللی بوکس، موی‌تای و کیک‌بوکسینگ
- نایب‌رئیس و هیأت‌رئیس سابق هیأت ورزش‌های رزمی استان آذربایجان شرقی
- دبیر و نایب‌رئیس سابق هیأت بوکس استان آذربایجان شرقی و رئیس هیأت بوکس کلان‌شهر تبریز
- عضو هیأت‌رئیس کیک‌بوکسینگ ایران
- عضو و مربی سابق تیم ملی کیک‌بوکسینگ ایران
- مشاور عالی و کارشناس ارشد ورزش در شورای شهر تبریز و شورای عالی استان آذربایجان شرقی
- دارای گواهینامه مربیگری در ورزش‌های: بدنسازی، پرورش اندام، آمادگی جسمانی، دفاع شخصی، فوتبال
- انتخاب شده از طرف شورای عالی استان به عنوان فرهیخته نمونه استانی
- کارآفرین نمونه استان
- یک دهه، مربی نمونه و برتر استان، با اعطای لوح تقدیر از طرف استاندار وقت
- دارای صدها لوح تقدیر از مقامات لشکری و کشوری
- گذراندن بیش از صد دوره علمی و عملی ورزشی و ...
- پرورش هزاران شاگرد با رتبه‌های عالی ورزشی و تحصیلی
- پرورش صدها قهرمان استانی، کشوری، آسیایی و جهانی
- ۳ دهه آموزش مدرن‌ترین و کلاسیک‌ترین شیوه تمرین و مسابقه در ورزش‌های رزمی و رینگ



از هزاران یک نفر اهل دلد

باقی تنیدی از آب و گلند

آزموده را آزمودن خطاست

پیشگفتار

به نام آنکه آغاز و انجام است و قدرت و توان مطلق و اراده مسلط و آنچه بخواهد می‌شود. هر چند همه چیز در مسخر انسان است، اما انسان خود باری است بر دوش خویش!

کتاب صد سخن طلایی شامل: حقایق کتمان‌ناپذیر و سخنان سرنوشت‌ساز و رازهایی که باید برای داشتن یک زندگی ناب و موفق داشت، با سخنانی سر تا پا انگیزشی از بزرگان سخن را برای انسان‌های خالص و مخلص و دردآشنا به نگارش درآوردم تا با عنایات پروردگار بزرگ که همواره دست‌های حمایتگرش را روی شانه‌هایم احساس کرده‌ام خدمتی کرده باشم به آرامش و راحتی انسان‌هایی که جز خدمت کردن بدون چشم‌داشت و بی‌منت، کار دیگری بلد نیستند. جای بسی تأسف و تأثر است مواردی را که ذکر خواهم کرد در مدارس، تدریس نمی‌شوند. آدم‌ها یکی پس از دیگری بی‌حکمت و بدون حساب و کتاب به زندگی ما پا نمی‌گذارند اما حماقت ما از آنجا شروع می‌شود که می‌گوییم این یکی با اون‌های دیگر، که آمده‌اند و رفته‌اند فرق دارد، در صورتی که همه به فکر منافع خویش‌اند و غافل از اینکه انسان‌ها وقتی تنه‌ایند در دور و بر ما جمع‌اند، اما وقتی تنه‌ای‌شان تمام شد، می‌روند سراغ یکی دیگر و ما را هم به حال خود رها می‌کنند و باید گرفتار و

جوابگوی اطرافیانمان باشیم که غالباً پیش‌بینی چنین روزهایی را کرده بودند.

روزی که در ایام نوجوانی و جوانی والدین ما مسرانه و مکرراً می‌گفتند کجا می‌روی؟ با که می‌روی؟ و چرا این همه دوست؟! آشفته می‌شدیم! اما حالا که به این سن رسیده‌ایم، نیک می‌دانیم که ما صد در صد اشتباه می‌کردیم، زیرا امروزه هیچ کدام از دوستان ایام نوجوانی و جوانی برای ما نمانده‌اند و در نهایت وقاحت رفته‌اند! اما امروزه در ایام بزرگ‌سالی و رو به پیری عمیقاً متوجه می‌شویم که چقدر کورکورانه و ناشیانه رفتار می‌کردیم! و این در حالیست که فرزندان ما با همه اصرار ما، مجدداً همان اشتباهات ما را در نهایت سماجت مرتکب می‌شوند، زیرا این ذات بشر است که موضوعات پیش آمده را باید خود تجربه کند تا به حقیقت نهایی برسد، آن هم به عینه!! این در حالیست که رسیدن به این مرحله شامل صدها شکست و آشفته‌گی روحی و روانی می‌باشد.

برخی نویسندگان معلول می‌نویسند، انسان‌های سالم بدن‌های
موقتاً توانا دارند، زیرا مسیر زندگی با درد و رنج فراوان همراه

می‌باشد.

کتابی که به تحریر درمی آورم، نقشه راه آینده زندگی شماست که با حقایقی مسلم رودررو می‌باشید، زیرا شامل راه‌حل‌هایی برای داشتن یک زندگی ناب و موفق می‌باشد و با مطالعه‌اش می‌توانید از مکنده‌های زندگی خود دوری کنید.

جوانی فرصتی است که بیش از یک دفعه به وجود نمی‌آید و گوهری است که قیمت آن تنها برای پیران معلوم می‌باشد. این ایام بهترین و مناسب‌ترین دوره‌ای است برای تربیت اراده و کسب کمالات و رسیدن به گنج‌های دانش و باروری.

دنیای واقعی همین است که با آن کنار بیایید و اگر از توانایی‌هایتان استفاده نکنید، آن را از دست خواهید داد.
(تصمیم کوچک + تکرار + زمان = متفاوت شدن)

نباید اخم کنید؛ بخندید، ببخشید و شاد باشید تا شادی بیافرینید. اگر باغ ذهنتان را از افکار مخرب پاک کنید، پیش آمده‌های یکی پس از دیگری می‌آیند و می‌گذرند و اگر هر شب، هنگام خواب همه را ببخشید، خواب راحتی خواهید داشت تا این چنین فرداهای خوبی داشته باشید. عجله نکنید، صبور باشید به مرور زمان همه چیز برایتان عیان خواهد گشت، وای به روزی که روز خود را در نگاه دیگران

جستجو کنید، آن وقت نابود خواهید گشت؛ زیرا در وابستگی‌ها،
سایه هم هنگام تاریکی آدم را ترک می‌کند.

قطاری که از ریل خارج شود به مقصد نمی‌رسد.

اگر گران‌قیمت باشید، بهایتان را خواهند پرداخت.

اگر عمق خیانت‌های اطرافیان را اندازه بگیرید، شاید ذهنتان فلج
شود.

زندگی کوتاه‌تر از آن است که به خاطر آدم‌هایی که در زندگی‌تان عددی
نیستند دچار اضطراب و استرس شوید، برای آدم‌ها همان قدر باش که برای تو
بوده‌اند. بیشتر که باشی سوء تفاهم و خیلی چیزهای دیگر به وجود می‌آید. وقتی
برای دوست دلیل رفتنش مهم است، حتماً پای دیگری در میان
است، هر چیزی که از دستت می‌رود، بگذارید برود؛ زیرا او مال
شما نیست، هر چه آدم‌ها را بهتر بشناسید تنهایی‌تان دل‌چسب‌تر
می‌شود، یعنی اگر کفشی اندازه پای شما نیست، پاهایتان را نبرید
کفش‌هایتان را عوض کنید و اگر می‌خواهید کسی برایتان
ماندگاریش پایدار باشد، خود را اسیرش نکنید، همه محبت خود را
به پای عزیزانتان بریزید اما اعتماد را نه «زیرا چیزی ویرانگرتر از آن
نیست فریب همان آن‌هایی را خوردیم که بیشتر از همه به آن‌ها
اعتماد داشتیم».

گاهی باید لبخند بزنی و رد شوی، بگذارید فکر کنند چیزی نفهمیدید، زیرا حقایقی است که می‌شود فهمید، اما نمی‌شود فهماند! تنها رفتن مهم نیست اما همه راه را با هم بروی و تنها برگردی، خیلی سخت است، اما در مقابل عزم آهنین لشکری را یاری مقاومت نیست «مهم نیست شیر باشید یا غزال، هنگامی که خورشید بالا می‌آید، بهتر است در حال دویدن باشید و نباید لایه نقره را در انتظار به دست آوردن طلا از دست بدهید»، جوانی مثل روز گرم تابستان و پیری مانند روز نیم گرم و پاییز و مرگ چون روز سرد زمستان هستند. مرگ را نمی‌توان فریب داد زیرا نه اهل سواد است و نه اهل سیم و زر و «چه سخت است خنجر از دوست خوردن، آن هم دوستی که در زندگی انسان، سهمی درخور اعتنا به خود اختصاص داده باشد». فریب نخوریم، مدرک آدم‌ها مهم نیست، درکشان مهم است. زندگی هدیه ایست از طرف خداوند، باید قدرش را دانست؛ زیرا این هدیه فقط یک بار نصیب شما می‌شود.

سنگ بی‌مایه اگر کاسه زرین سنگند

قیمت سنگ نیفزاید و زر کم نشود

فهرست مطالب

پیشگفتار	۸
دوست را چگونه بشناسیم؟	۱۴
چهار سطح از دانش	۱۴
مقدمه	۱۶
۱۰۰ سخن طلایی	۱۹
در کل اگر بفهمیم و بدانیم فرق ها را، همه چیز قابل حل خواهد بود ..	۶۹
۳۵ موضوعی که در پیری حتماً به آن حسرت خواهید خورد	۷۰
آموخته هایم	۷۳
لذت و خوشی واقعی	۷۴
بخواهیم خوشبخت می شویم	۷۵
اگر یک بار دیگر می زیستم	۷۶
تقدیر	۷۷
از خدا خواستم	۷۸
کوتاه و دلنشین برای خداوند	۷۹
شکرگزاری	۸۰
خدایا	۸۱
پدرم وقتی ... ساله بودم	۸۲
بهترین باش	۸۳
نتیجه گیری کلی	۸۴
ختم کلام	۸۵

دوست را چگونه بشناسیم؟

از دیدگاه حضرت علی (ع) دوستان و دشمنان سه گروهند:

* دشمنان

* دوستان

۱- دشمن تو

۱- دوست تو

۲- دوست دشمن تو

۲- دوست دوست تو

۳- دشمن دوست تو

۳- دشمن دشمن تو

چهار سطح از دانش

-
- شخصی که آگاه است و می‌داند که آگاه است، خردمند است. از او پیروی کنید.
 - شخصی که آگاه است و نمی‌داند که آگاه است، خواب است. بیدارش کنید.
 - شخصی که آگاهی ندارد و می‌داند که آگاهی ندارد، دانش‌آموز است. او را آموزش دهید.
 - شخصی که نمی‌داند آگاهی ندارد، احمق است. از او دوری کنید.

انسان‌ها به چهار گروه زیر تقسیم می‌شوند:

۱- آنانی که وقتی هستند، هستند وقتی که نیستند هم نیستند.

عمده آدم‌ها حضورشان مبتنی به فیزیک است و تنها با لمس ابعاد جسمانی آنهاست که قابل فهم می‌شوند. بنابراین اینان تنها هویت جسمی دارند.

۲- آنانی که وقتی هستند، نیستند وقتی که نیستند هم نیستند.

مردگانی متحرک در جهان. خودفروختگانی که هویتشان را به ازای چیزی فانی وا گذاشته‌اند. بی‌شخصیت‌اند و بی‌اعتبار. هرگز به چشم نمی‌آیند. مرده و زنده آن‌ها یکی است.

۳- آنانی که وقتی هستند، هستند وقتی که نیستند هم هستند.

آدم‌های معتبر و با شخصیت. کسانی که در بودنشان سرشار از حضورند و در بودنشان هم تأثیرشان را می‌گذارند. کسانی که همواره به خاطر ما می‌مانند. دوستشان داریم و برایشان ارزش و احترام قائلیم.

۴- آنانی که وقتی هستند، نیستند وقتی که نیستند، هستند.

شگفت‌انگیزترین آدم‌ها. در زمان بودنشان چنان قدرتمند و باشکوه‌اند که ما نمی‌توانیم حضورشان را دریابیم. اما وقتی که از پیش ما می‌روند، نرم‌نرم و آهسته‌آهسته درک می‌کنیم. باز می‌شناسیم. می‌فهمیم که آنان چه بودند. چه می‌گفتند و چه می‌خواستند. ما همیشه عاشق این آدم‌ها هستیم. هزار حرف داریم برایشان. اما وقتی در برابرشان قرار می‌گیریم، قفل بر زبانمان می‌زنند. اختیار از ما سلب می‌شود. سکوت می‌کنیم و غرق در حضور آنان مست می‌شویم و درست در زمانی که می‌روند، یادمان می‌آید که چه حرف‌ها داشتیم و نگفتیم. شاید تعداد این‌ها در زندگی هر کدام از ما به تعداد انگشتان دست هم نرسد.

جاده موفقیت سراسر نیست، پیچی دارد به نام شکست، دور برگردانی دارد به نام سردرگمی، سرعت گیرهایی دارد به نام دوستان! اما چراغ قرمزهایی دارد به نام دشمنان، چراغ احتیاطی دارد به نام خانواده، اما اگر یدکی داشته باشید به نام عزم و اراده و موتوری داشته باشید به نام قدرت و استقامت و راننده‌ای به نام خدا، به جایی خواهید رسید که موفقیت نام دارد.

اگر چشم‌هایی داشته باشیم بهترین‌ها را ببینیم و قلبی که خطاکارترین‌ها را ببخشد و ذهنی که بدی‌ها را فراموش کند و روحی که هیچ‌گاه اعتقادش را به خداوند از دست ندهد، آن وقت پیروزید.

در زندگیتان هیچ چیز اتفاقی نیست و بی‌دلیل روی نمی‌دهد. هر فردی را که ملاقات می‌کنیم، نقشی در زندگی ما خواهد داشت چه بزرگ، چه کوچک، برخی آزارمان خواهند داد، خیانت خواهند کرد و باعث گریه‌مان خواهند شد و برخی به ما درس خواهند داد نه به خاطر اینکه تغییرمان دهند، بلکه به خاطر اینکه متوجه اشتباهاتمان شویم و برخی الهام‌بخش خواهند بود و به ما عشق و وفا خواهند ورزید تا باعث خوشبختی‌مان شوند.

هر فردی جدای از ظاهر و موجودیت واقعی‌اش از توانایی‌های بالقوه و استعدادهای نهانی فراوانی برخوردار است که با برخورداری از اعتمادبه‌نفس می‌تواند آن‌ها را بارور و شکوفا سازد.

انسان همانی است که خود باور دارد برخوردارهای از اعتماد به نفس تمامی نقض‌های جسمانی شما را جبران خواهد کرد و اگر به خود اطمینان داشته باشید، همه چیز امکان‌پذیر می‌باشد. وقتی می‌شود فاصله گرفت بیهوده نباید جنگید، چرا باید جنگید با آدم‌هایی که نمی‌توان تغییرشان داد، وقتی می‌توانید لحظه‌های عمرتان را با آدم‌های خوب بگذرانید چرا باید آن را صرف بی‌لیاقت‌ها کنید که همواره برای اذیت کردن‌تان در تلاش هستند. نفهمی برخی آن قدر است که جنگیدن برابر آن‌ها تأثیری ندارد، زیرا آن‌ها نمی‌خواهند عوض شوند. باید فاصله گرفت از آدم‌هایی که ارزش وقت را نمی‌دانند و عجله‌ای برای خدمت کردن ندارند و همواره دروغ می‌گویند تا خود را توجیه کنند، باید از آن‌ها فاصله گرفت تا در گرداب آن‌ها نابود نشد، در عوض به آدم‌های مهربان و خدمت‌گزار زخم‌نزید چون گوشه‌قلب آن‌ها الطاف بی‌نهایت پروردگار خانه کرده، خوب بودن برای آن‌ها عادی شده و از سر احتیاج به کسی خوبی نمی‌کنند، زیرا آن‌ها دنیا را کوچک‌تر از آن می‌بینند که به کسی بدی کنند، آن‌ها خود را طوری تربیت کرده‌اند که بدی دیگران را نبینند و نشنوند و به روی خود نیاورند، نه اینکه نمی‌فهمند، بلکه هزاران فریاد پشت سکوت آدم‌های مهربان هست، سکوتشان را به پای بی‌عیب بودن خود نگذارید.

پرنده وقتی زنده است، مورچه‌ها را می‌خورد. وقتی می‌میرد مورچه‌ها او را می‌خورند، یک درخت میلیون‌ها چوب کبریت می‌سازد، اما وقتی زمانش برسد، فقط یک چوب کبریت کافیست برای سوزاندن میلیون‌ها درخت، پس خوب باشید، خوب بمانید. دنیا زیباتر می‌شود اگر دروغ نگوییم، تهمت نزنیم، مؤدب باشیم، دیگران را آزار ندهیم، صادق باشیم، انتقادپذیر باشیم، وجدان

داشته باشیم، از قدرت سوءاستفاده نکنیم، پشت سر کسی غیبت نکنیم، به عقاید
همدیگر احترام بگذاریم، مسئولیت اشتباهاتمان را بپذیریم و در مورد دیگران
قضاوت و پیش داوری نکنیم و انسان باشیم و انسان بمانیم تا دیگران از دستمان
در امان باشند.

با خدا بودن همیشه پرمعناست

با خدا بودن هزار کار خطیر آسان

با خدا بودن غنچه دشتی از گلهاست

با خدا بودن همیشه پرمعناست

ای تو تعریف ناپذیرترین

بی تو من کوچک و حقیرترین

بِإِذْنِ اللَّهِ فَوْقَ أَيْدِيهِمْ

چه آسان است تماشاگر سبقت ثانیه‌ها می‌باشیم

و به عبورشان می‌خندیم

و چه آسان لحظه‌ها را به کام هم تلخ می‌کنیم

و چه ارزان به اخمی می‌فروشیم با هم بودن را

و چه زود دیر می‌شود

وقتی از بهترین آدم‌های زندگیتان می‌رنجید

حتی اگر بگویید بخشیدمش، چیزی ته دلتان می‌ماند

کینه نیست، جای زخمی است، یک چیزی که نمی‌گذارد

هر چقدر هم تلاش کنی و خودت را بزنی به آن یکی راه و بگی... باز بی‌فایده
است؛

زیرا یک چیزی این وسط از بین رفته و جای خالی‌اش همیشه درد می‌کند،

چیزی مثل وفاداری، صداقت، حرمت و عشق

۱۰۰/۲۰ سخن طلایی

هرچه مغرورتر باشی، تشنه ترند

برای با تو بودن

و هرچه دست نیافتنی باشی، بیشتر به دنبال می آیند

اما امان از روزی که غرور نداشته باشی

و بی ریا به آنها محبت کنی

آن وقت تو را نمی بینند و ساده تر از کنارت رد می شوند

یارانی هستند که از رفتنشان خشم و نفرت

در وجود کاسته می شود؛

زیرا به خدمت دشمن درمی آیند

و چه سخت است دوست را در سپاه خصم دیدن

و شمشیر به دست ملاقات کردن

از آدم‌ها بُت نسازید

این خیانت است

هم به خودتان، هم به آن‌ها

زیرا خدایی می‌شوند که خدایی کردن را نمی‌دانند...!

و شما در آخر می‌شوید سرتاپا کافر

خدای خود به دست خودتان

منتظر هیچ دستی

در هیچ جای دنیا نباشید

اشک‌هایتان را با دست‌های خودتان پاک کنید

اینجا همه رهگذرند

به اندازه باورهای هر کس

با او حرف بزنید

بیشتر که بگویید

تو را احمق فرض می کنند

به همین سادگی...!

نیازی نیست

که انسان ها را امتحان کنید

کمی صبر کنید...

خودشان امتحانشان را

پس می دهند...!

آدم‌ها مثل کتابند از مطالب مختلف
از روی بعضی‌ها باید مشق نوشت
از روی بعضی‌ها جریمه
بعضی‌ها را باید چند بار خواند
تا مطالبشان را درک کرد
ولی بعضی‌ها را باید نخواند، کنار گذاشت
انسان‌ها هر چه، درک بیشتری داشته باشند
رنج بیشتری می‌کشند

وقتی چشمت را باز می‌کنی
می‌بینی بزرگ‌ترین ضربه‌ها را
همان‌هایی زده‌اند
که زمانی با چشم بسته
و از ته دل دوستشان داشتی

هرگز با احمق‌ها بحث نکنید

آن‌ها اول سطح شما را

تا سطح خودشان پایین می‌کشند

بعد با تجربه یک عمر زندگی در آن سطح

شما را شکست می‌دهند

بیشتر شکست‌هایی که ما در زندگی خوردیم

به خاطر دروغ‌هایی بود

که باید می‌گفتیم اما نگفتیم

۱۰۰ سخن طلایی / ۲۵

گاهی گذشت می کنیم

گاهی گذر

و ای کاش می فهمیدند

فرق این دو را!

گاهی با دویدن

برای رسیدن به کسی

نفسی برای ماندن در کنار او نخواهی داشت

پس با کسی بمان

که نصف راه را به سمت دویده باشد!

۱۰۰/۲۶ سخن طلایی

اگر دیدی...

کسی دارد سعی می کند

عصبانی یا ناراحت کند

هیچ عکس العملی نشان نده

خوشحال کردن آدم های منفی

شغل تو نیست!

زندگی خیلی کوتاه تر از آن است

که به خاطر کسانی که در زندگیتان عددی

نیستند دچار اضطراب و استرس شوید

کسانی تا ابد

در قلب ما ماندگارند

که ما را جوری که هستیم

دوست و باور دارند

حتی اگر اعتقادات ما

از باورهای آنها فرسنگ‌ها دور باشد

بردگی یعنی اینکه

یک شخص دیگر

تصمیم بگیرد، شما چقدر

و چه اندازه آزاد باشید

حواستان باشد

با چه کسی خاطره می‌سازید

زیرا قابلیت یک عمر

ماندن را دارد

و می‌تواند شما را از درون داغون کند

آدم‌ها آن قدر زود عوض می‌شوند

آن قدر زود، که فرصت نمی‌کنی

به ساعت نگاهی بیندازی

و بینی چند دقیقه‌ای بین دوستی‌ها

تا دشمنی‌ها فاصله افتاده است

برای مدتی طولانی از کسی متنفر نباشید
چون تنفر تبدیل به نقطه ضعفتان می شود
یاد بگیرید فرد مورد نظر را از دایره توجهتان خارج کنید

به ماندن آدم‌ها اسرار نکنید
چون عشقتان لوث می شود و غرورتان لکه دار می گردد
چون آن‌ها یاد می گیرند به تمام خواسته‌هایشان
در ازاء نرفتن جامه عمل بپوشانند!
آدم‌های ماندنی به رفتن فکر نمی کنند
به خودتان دروغ نگویید
شما با رفتنی‌ها، هم به زندگیتان ادامه می دهید
فقط کمی سخت...

۱۰۰/۳۰ سخن طلایی

هیچ وقت واسه

نگه داشتن کسی که

تفاوتت را نمی فهمد

تلاش نکن!

اگر کسی را یافتی

که در لبخند، غمت را

و در سکوت، حرفت را

و در خشم، محبتت را ببیند

بدان او بهترین دارایی زندگی توست

کسی را دوست بدارید
که ویرانه قلب شما را
به صد آبادی دیگر نفروشد!

اصالت را نه می شود خرید
نه می شود ادایش را در آورد
اصالت یعنی:

دلت نمی آید خیانت کنی و دلی بشکنی
دور باشی و آدمها را بگذاری و بروی
کاش بعضی ها بفهمند
این سادگی نیست اصالت است و شرافت

گاهی به فکر خودتان باشید

از زندگی لذت ببرید

این طور در گذر زمان کمتر پشیمان می شوید

بعضی آدم‌ها مثل

سوراخ‌های اول کمر بندند

همیشه هستند

اما هیچ وقت

به کار نمی آیند

وقتی به کسی فداکاری می‌کنید

انتظار دارید

در مقابلش ناسپاسی نبینید

اما بیشتر اوقات می‌بینید

یک جایی می‌رسد

که آدم دست به خودکشی می‌زند

نه اینکه تیغ بردارد و رگش را بزند!

بلکه قید احساساتش را می‌زند!

اگر بیش از حد

وقت خود را صرف بودن با کسی کنید

که با شما مانند یک گزینه رفتار می کند

شانس یافتن کسی را که

با شما مانند یک اولویت رفتار می کند را از دست خواهید داد

یادتان نرود کسی برای فداکاری کسی مدال نمی دهد!

عشق با جدایی

نمی میرد

ولی با بسیار دوست داشتن می میرد!

مرا قضاوت نکن

آنچه بر من گذشته، حتی تصورش هم برای تو سخت است

اگر چنین می‌کنم و چنان هستم باز دلایلی دارد

پیش از قضاوت من، از مسیری که گذشته‌ام عبور کن

آنگاه می‌توانی درباره من قضاوت کنی

اسمش آدم است

اما تو باور مکن

گاهی کاری می‌کند

که از پس هیچ گرگی بر نمی‌آید

قدر آدم‌هایی که زود عصبانی می‌شوند را بدانید
آن‌ها همان لحظه داد می‌زنند
قلبشان درد می‌گیرد و دستشان می‌لرزد
ولی برای زمین خوردنتان، هیچ نقشه‌ای ندارند
آن‌ها تمام نقشه‌هایشان همان عصبانیتشان بود
آن‌ها را پاس بدارید زیرا آن‌ها رقیق‌ترین و صاف‌ترینند

اگر خواستی تکیه بدهی

نه به چهره‌ها و نه به زبان‌ها

اعتماد نکن

به دو چیز اعتماد کن: صداقت و خداباوری!

گاهی خراب کردن پل‌ها چیز بدی نیست

چون باعث می‌شود

نتوانید به جایی برگردید

که از همان اول هرگز نباید قدم به آنجا می‌گذاشتید

هیچ وقت کسی را که

به تو اهمیت می‌دهد نادیده نگیر

چون روزی می‌فهمی

چه الماس گران‌قیمتی را از دست داده‌ای

وقتی مشغول جمع کردن سنگ‌ریزه بودی...

گاهی اشتباهاتمان در زندگی
این است که به برخی آدم‌ها
جایگاهی را می‌بخشیم که
هرگز لیاقت آن را نداشتند...!

میدانی مرد کیست؟

اگر دست کسی را گرفتی و پس نزدی مردی
اگر غم داشتی و غم ندادی مردی
اگر نداشتی و بخشیدی مردی
اگر درد داشتی و دم نزدی مردی
و اگر از مال خودت گذشتی مردی

کسی را پیدا کنید برای دوستی

که هیچ‌گاه از بوسیدن شما خسته نشود

وقتی عصبانی هستید شما را درک کند و ساکت بماند

وقتی حالتان خوب نیست دستانتان را بگیرد

آینده خود را با شما تصور کند و برایش برنامه‌ریزی نماید

وقتی چنین کسی را یافتید... هرگز رهایش نکنید!

آدم‌ها

همیشه همان کاری را با تو می‌کنند

که تو هیچ وقت

دلت نیامده، با آن‌ها بکنی

۱۰۰/۴ سخن طلایی

بی ارزش ترین و کثیف ترین

انسان ها کسانی هستند

که خوب بودن و خدمت کردن

دیگران به آنها را

به حساب زرنگی خودشان می گذارند...!

یادتان باشد

ظرفیت آدمها

با همدیگر فرق دارد

مثل آن قطره آبی که

برای مورچه حکم سیلاب را دارد

هیچ کس آن چنان که باید و شاید

دوستمان داشته باشد ندارد!

فقط به ما عادت می کنند

چند روزی نباشیم

عادت را ترک می کنند و می روند

و به کس دیگری عادت می کنند

به همین سادگی و به همین راحتی!

ساعت زندگیت

را به افق

آدم‌های ارزان کوک نکن

یا خواب می مانی یا عقب!

با کسی باشید

که از شما کینه به دل نگیرد

حرف نزدن با شما را

طاقت نیاورد

و بترسد از روزی که

شما را از دست بدهد

همیشه

دلت از کسانی می‌گیرد

که برای خوشحالی‌شان

همه کاری کردی

بعضی وقت‌ها

یهویی دلت می‌گیرد

از فاصله بین آنچه می‌خواستی

و آنچه هستی...

توجه کنید

با هر کسی

مثل خودش رفتار کنید

اعصابش می‌ریزد به هم

این نشان‌دهنده این است که

هیچ‌کس نمی‌تواند خودش را تحمل کند!

۱۰۰/۴۴ سخن طلایی

خوشبختی،

داشتن کسی است

که بیشتر از خودش شما را بخواند

و بیشتر از تو هیچ نخواهد

و تو برایش تمام زندگی باشی

زخم‌های امروزمان

جواب لطف‌هایی است

که چشم‌بسته

به دیگران کردیم

چه دوستی

پاکی دارند کفش‌ها

یکی که گم می‌شود

دیگری

محکوم است به آوارگی

از دشمنی که به شما حمله می‌کند

نترسید!

از دوستان قلبی

که شما را در آغوش می‌گیرند

بترسید!

وقتی کسی اندازه خودت نیست

دست به اندازه خودت نزن

چون وقتی تو خودت را کوچک می کنی

او دیگر خودش را

اندازه تو نمی بیند

با کسی باشید

که با شما همچون یک

مقصد رفتار کند

نه وسیله ای

برای تفریح در طول راهش

مشکلات مانند

ماشین لباس شویی اند

پیچ و تاب می دهند و می چرخند

و ما را به اطراف می کوبند

اما در نهایت تمیزمان می کنند

و درخشان تر از قبل خارجمان می کنند

بعضی ها مثل

دسته صندلی سینما می مانند

معلوم نیست

مال تو هست

یا بغل دستی

حواسمان به کلماتی که به کار می‌بریم باشد

چگونه یک نفر را به هم می‌زنیم

و چند نفر را به جان هم می‌اندازیم

چقدر زخم می‌زنیم

اما شاید یکی گیر کند بین حرف‌های ما و بین قضاوت‌های ما

و بین برداشت‌های ما

دلی که می‌شکنیم ارزان نیست

بهایی دارد که در هر حال و در هر زمان خواهیم پرداخت

کسی

بعد از کسی نمرده

ولی خیلی‌ها بعد خیلی‌ها

دیگر زندگی نکردند...!

تنهایی بهتر است از بودن با کسی که

بودنش دروغ محض است

دلش که هیچ حواسش هم به تو نیست

فقط زمانی با توست

که کسی را ندارد

حواستان باشد

که به چه کسی می‌گویید رفیق

من حاضرم یک صد تومانی داشته باشم

صد تا یک تومانی نداشته باشم!

۱۰۰/۵۰ سخن طلایی

آدم‌ها

مثل سایه‌اند!

از آن‌ها فرار کنی

دنبالت می‌دوند

دنبالشان که بروی

از دستت فرار می‌کنند

بزرگ‌ترین

حماقت انسان در زندگی

لبخند زدن به کسی است

که ارزش نگاه کردن نداشت

برای در کنار هم ماندن

باید خیلی چیزها را بخشید

خیلی حرف‌ها را نشنید

و از خیلی کارها عبور کرد

آدم‌ها می‌توانند

مدت طولانی در کنار هم باشند و زندگی کنند

اما باید یاد بگیرند چگونه با هم کنار بیایند

جهان به کسانی که برای

کوچک‌ترین داشته‌هایشان شاد و شاکرند

و بر نداشته‌هایشان کمتر غر می‌زنند

بیشتر می‌بخشد!

نه آرامشت را

به چشمی وابسته کن

نه دستت را به گرمای دستی دل خوش

چشم‌ها بسته می‌شوند

و دست‌ها مشت می‌گردند

و تو می‌مانی و یک دنیا تنهایی

در فتنه‌ها چون شتر دوساله باشید

نه پستی دارد

که سواری دهد

و نه پستانی

که او را بدوشند!

وقتی چشمت را باز می‌کنی

بزرگ‌ترین ضربه‌ها را

همان‌هایی زده‌اند

که زمانی با چشم بسته

و از ته دل

دوستشان داشته‌ای

هیچ‌گاه وقار و عزت‌نفس‌تان را

برای اینکه آدم‌ها

برخلاف میلشان

دوستتان بدانند و قدرتان را بدانند

زیر پا نگذارید

چه فایده دارد

که کوری

راهنمای کور دیگری شود

یکی در گودال بیفتد،

دیگری را هم به دنبال خود کشد

به کسی اعتماد کنید

که بتواند

اندوه پنهان شما را در لبخندتان

و عشق پنهانتان را در عصبانیتتان

و معنی حقیقی سکوتتان را تشخیص دهد

جالب است

انسان‌ها دو چشم دارند

ولی با یک چشم به دیگران نگاه می‌کنند

و جالب‌تر اینکه

انسان‌ها یک چهره دارند

اما دورویی می‌کنند

به بعضی‌ها باید گفت

بالاخره، خوب یا بد

کم یا زیاد

همین که هستم

شما همین هم نیستی...!

به من نگو

آن‌ها پشت سرم چه گفتند

بگو چرا پیش تو

این قدر راحت بودند

تا درباره من ناسزا بگویند...

باور کن

آنکه وعده

همیشه ماندن می‌دهد

از همه رفتنی‌تر است!

۱۰۰ سخن طلایی / ۵۷

به سلامتی

همه آن‌هایی که

حالشان خوب نیست

اما می‌خندند

که حال بقیه گرفته نشود

این آینده

کدام بود

که بهترین

روزهای عمرمان را

حرام دیدارش کردیم؟! !!!

عجیب است که پس از گذشت

یک دقیقه به پزشک

بعد چند ساعت به کلاه بردار

بعد چند روز به دوستی

و بعد چند ماه به همکاری

و بعد چند سال به همسایه‌ای اعتماد می‌کنیم

اما بعد یک عمر به خدا اعتماد نمی‌کنیم!

یک ساعت

چقدر است؟!

بستگی دارد کنار چه کسی باشی!

۱۰۰ سخن طلایی / ۵۹

زمانی که

اسب‌های قوی

اجازه شرکت

در مسابقه را نمی‌یابند

الاغ‌ها به خط پایان می‌رسند...

تنها باشید

اما در نیمکت

ذخیره زندگی

کسی ننشینید...

۱۰۰/۶۰ سخن طلایی

انسان‌ها در دو صورت

چهره واقعی خودشان را نشان می‌دهند

اول آنکه بدانند

کامل به خواسته‌هایشان رسیده‌اند

یا اینکه هرگز به خواسته‌هایشان نخواهند رسید!

تمام محبتتان را به یک‌باره

برای دوستانتان ظاهر نکنید

زیرا هر وقت اندک

تغییری مشاهده کردند

تو را دشمن می‌پندارند

خود را درگیر طوفان‌هایی که دیگران

برایتان درست می‌کنند، نکنید

شما آن قدر وقت ندارید که

به هر کس که به سویتان سنگ پرتاب کند

واکنش نشان دهید

درصد کمی ۱۰۰ سال

زندگی می‌کنند

مابقی یک سال را صد بار تکرار می‌کنند

۱۰۰/۶۲ سخن طلایی

سخت ترین

کار دنیا

بحث کردن

با کسی است

که به خودش قول

داده نفهمد

دیروز را نمی دانستیم، امروز شد

امروزمان تمام نشده، فردا می شود

فردا را به خیر و دیروز را به گذشته بسپاریم

تا امروزمان امروز است، زندگی کنیم

دوستی را انتخاب کنید
که قلبی بزرگ داشته باشد
تا مجبور نباشید
برای جا گرفتن در قلبش
خودتان را کوچک کنید

زندگی

کتابی پرماجراست

نباید به خاطر

یک ورقش

دور انداخته شود

۱۰۰/۶۴ سخن طلایی

زمان که بگذرد

دیدتان به خیلی

چیزها عوض خواهد شد

قشنگی لیاقت این است که

همه نمی توانند

داشته باشند

افراد

مثل چای کیسه‌ای اند

تا در آب داغ نیندازیم

متوجه جوهره وجودشان

نخواهیم شد

جایی که بودن

و نبودنتان

فرق نکند

بروید

این طوری به بودنتان احترام می‌گذارید

خیلی

جاها باید از تنهایی‌ات

لذت ببری

تا خیلی‌ها

از بازی دادنت لذت ببرند

۱۰۰/۶۶ سخن طلایی

وحشت نکنید

با خودتان متحد

و هماهنگ شوید

هیچ دشمنی نمی تواند

اراده راسخ را

به ستوه درآورده

و شکست دهد

کاش قدرت درکمان زیاد شود

بدانیم

با انکار حقایق

حقایق تغییر نمی کنند

آدم هیچ چیز

نداشته باشد

ولی بی همه چیز نباشد!

زندگی مثل

بازی اسکواش می باشد

توپ به سوی خودت می آید

شروع بد

سرانجام بد به همراه دارد

اندیشه کنید

آنگاه سخن بگویید

پاسخ راست

را به پرسش راست می دهند

بی خیال حرف های این و آن باشید

وقتی خودتان

از زندگی لذت می برید

دیگر نگران

قضاوت های دیگران نخواهید بود

و این یعنی خود زندگی

اگر بفهمیم و بدانیم فرق‌ها را، همه چیز قابل حل خواهد بود

کنجاوی	با	فضولی	با	نگاه کردن	با	دیدن
وسواس	با	نظم و ترتیب	با	گوش دادن	با	شنیدن
زخم زبان	با	انتقاد	با	یاد گرفتن	با	دانستن
پيله کردن	با	توجه کردن	با	اطمینان	با	اعتماد
احساس حقارت	با	گذشت آگاهانه	با	عاقل	با	عالم
اعتماد به نفس	با	تکبر	با	دستور	با	تقاضا
نواقض	با	نقایص	با	حال	با	وضعیت
قاتل	با	قتل	با	آرامش	با	آسایش
قسامه	با	قصاص	با	سکوت آگاهانه	با	حرف نزدن
قاعده	با	قانون	با	سخاوت	با	اسراف
نقص	با	نفاس	با	بازیچه	با	بازیگر
بستان	با	باغ	با	ابراز نظر	با	قضاوت
قبول کردن	با	پذیرش	با	بی بند و باری	با	آزادگی
اعتقاد	با	باور	با	چیستی انسان	با	کیستی انسان
حس	با	احساس	با	روشنگر	با	روشنفکر
اواسط	با	اواسط	با	عهده	با	عهد
ورق	با	کاغذ	با	عدالت	با	عدل
ارز	با	عرض	با	اساس	با	اثاث
تحصین	با	تحسین	با	ازهر	با	اظهر
صفیر	با	سفیر	با	ستر	با	سطر

۳۴ موضوعی که در پیری حتماً به آن حسرت خواهید خورد:

یک ضرب‌المثل قدیمی هست که می‌گوید جوانی را جوان‌ها به هدر می‌دهند. شاید اگر بدانید پیرها به چه چیزهایی حسرت می‌خورند بتوانید بهتر جوانی کنید:

۱- چرا وقتی می‌توانستم سفر کنم، نکردم!

۲- چرا زبان دومی نیاموختیم!

۳- چرا وقتیم را به خاطر رابطه‌ای تمام شده، تلف کردم!

۴- چرا از خود در برابر نور آفتاب محافظت نکردم

تا پوست سالم‌تر و بدون چروکی داشته باشم!

۵- چرا برای دیدن خوانندگان مورد علاقه‌ام به کنسرت نرفتم!

۶- چرا از انجام خیلی از کارها ترسیدم!

۷- چرا ورزش اولویت کارم نبود!

۸- چرا خود را گرفتار سنت‌ها کردم!

۹- چرا از کاری که دوست نداشتم استعفا ندادم!

۱۰- چرا بیشتر درس نخواندم!

۱۱- چرا باور نکردم زیبا هستم!

- ۱۲- چرا از گفتن دوستت دارم ترسیدم!
- ۱۳- چرا به راهنمایی‌های والدینم گوش ندادم!
- ۱۴- چرا خودخواه بودم!
- ۱۵- چرا تا این حد نظر دیگران برایم مهم بود!
- ۱۶- چرا به جای آن که به رؤیاهای خودم فکر کنم
به فکر برآوردن رؤیای دیگران بودم!
- ۱۷- چرا وقتم را صرف یادآوری خاطرات بد کردم و زمانم
را از دست دادم. کاش افسوس گذشته را نمی‌خوردم!
- ۱۸- چرا کسانی را که دوست داشتیم از خود رنجاندیم!
- ۱۹- چرا از خود دفاع نکردم!
- ۲۰- چرا برای کارهای خیر و انسان دوستانه بیشتر از
پیش‌داوطلب نشدم!
- ۲۱- چرا بیشتر مراقب دندان‌هایم نبودم!
- ۲۲- چرا زیاد کار کردم!
- ۲۳- چرا آشنیزی یاد نگرفتم!
- ۲۴- چرا از زمان حال لذت نبردم!

۲۵- چرا تلاش نکردم آنچه را شروع کردم به

پایان برسانم!

۲۶- چرا گرفتار کلیشه‌های فرهنگی شدم و از

هدفم بازماندم!

۲۷- چرا دوستی‌هایم را ادامه ندادم!

۲۸- چرا با کودکانم بیشتر بازی نکردم!

۲۹- چرا انسان ریسک‌پذیری نبودم!

۳۰- چرا برای افزایش دانش و ارتباطاتم تلاش

نکردم!

۳۱- چرا تا این حد فرد نگرانی بودم!

۳۲- چرا سر هر چیزی زود عصبانی شدم!

۳۳- چرا به اندازه کافی با افرادی که دوستان

داشتم وقت نگذراندم!

۳۴- چرا برای یک بار هم که شده پشت میکروفون

نرفتم تا در مقابل جمع صحبت کنم!

آموخته‌هایم

من آموخته‌ام!

من آموخته‌ام که باید خوشحال باشم خداوند همه آنچه را که از او می‌خواهیم به ما نمی‌دهد و پول همه خوشبختی‌ها را نمی‌آورد.

من آموخته‌ام که خوشی‌های روزمره زندگی هستند که آن را زیبا می‌کنند

من آموخته‌ام که خدا همه چیز را یک روزه به ما نمی‌دهد.

من آموخته‌ام که انگار حقایق، حقایق را تغییر نمی‌دهد.

من آموخته‌ام با هر کسی که روبرو می‌شویم حداقل سزاوار دیدن یک لبخند
ماست.

من آموخته‌ام که زیباتر از خوابیدن در کنار پدر و مادرت و فرزندت و
احساس نفس‌های گرم او نیست. فرصت‌ها هرگز گم نمی‌شوند، بلکه کس دیگری آنچه
را تو گم می‌کنی می‌یابد.

من آموخته‌ام که تو وقتی در بند طعنه و کنایه لنگر می‌اندازی خوشبختی در
جای دیگر لنگر خواهد انداخت که هر کسی می‌خواهد در قله کوه زندگی
کند، تمام خوشی‌ها و خوشبختی‌ها به هنگام صعود به قله رخ می‌دهد.

من آموخته‌ام که همواره شکر گزار باشم و خداوند را سپاس گویم.

مگر اسباب بزرگی همه آماده کنی

تکیه بر جای بزرگان توان زده کزاف

لذت و خوشی واقعی

آنچه را که ما در آن ضعیف و بی تجربه می‌باشیم، لذت‌جویی و لذت‌طلبی است. خنده بر بدن اکسیژن رسانده و کمک می‌کند تا احساس انرژی و شادابی و نشاط بیشتری داشته باشیم. خنده باعث کاهش فشارخون گشته و به گردش خون و متابولیسم و سوخت و ساز بدن نیز بهبود می‌بخشد. خنده آندرفینی را که یک مسکن و آرام‌بخش طبیعی می‌تواند در بدن رها کند و باعث تقویت سیستم ایمنی بدن گردد، تولید می‌کند.

با این وجود شما برای بهره بردن از اوقات لذت پاک و خالص، مجبور نیستید با صدایی بلند و گوش‌خراش بخندید، زیرا در زمان شادی از نظر روحی در آرامش بیشتری قرار می‌گیرید و چه بهتر که از لذت پاک و خالص برخوردار شوید. بهتر است اجازه ندهید افراد دیگر یا عوامل خارجی

شما را از پرداختن به لذت و خوشی بازدارد.

مزد اگر می‌طلبی طاعت استاد سیر

سعی ناکرده در این ره تو به جایی نرسی

بخواهیم خوشبخت می شویم

احساس خوشبختی باور خویشتن است. اگر توانایی هایمان را افزایش دهیم و به قدرت اراده مان ایمان داشته باشیم، خوشبختیم؛ زیرا در آن لحظه با عزت نفس صدچندان در مسیر زندگی حرکت می کنیم و این راه رسیدن به روح انگیزترین رؤیاهاست.

رؤیاهای به ظاهر غیرقابل تحقق که تنها با ذره ای خواستن به باور و قدرت کائنات به حقیقت می پیوندند، پس اگر آرزویی دارید ذهن را از زوائد پاک کنید و فقط به آن بیندیشید.

دنیا را با تمام ناملایماتش دل پذیرترین مکان هستی بدانیم؛ چرا که کثرت سختی ها، شیرینی پیروزی ها را افزایش می دهد و در عین حال مصائب مسیر زیباترین خاطرات آینده خواهند شد.

از خداوند بخواهیم قدرت درک ما را بیشتر کند تا از دارندگی های خود بیشتر استفاده کنیم.

فرصت شمارگز این دو راه منزل چون بگذریم از هم مثل به هم رسیدن

اگر یک بار دیگر می‌زیستم

اگر یک بار دیگر می‌زیستم...

سخن کمتر می‌گفتم، بیشتر گوش می‌سپردم، زیرا نصیحت نگیرد مگر در خموش.
از داشته‌هایم استفاده می‌کردم، مبادا در آن گنجی که پنهانش کرده‌ام آب شود.
به تماشای زندگی بیشتر می‌خندیدم و وقتم را صرف تأسف خوردن نمی‌کردم.
به جای زود رفتن لحظه‌ها از آن‌ها استفاده می‌کردم و لذت می‌بردم.
دوست دارم‌های بیشتری می‌گفتم و زمانی را به رشد معنوی خویش اختصاص می‌دادم.
هر لحظه آن را در چنگ می‌گرفتم و بازپس نمی‌دادم.
بر سر چیزهای کوچک تا این حد برافروخته نمی‌شدم.
نگرانی بیهوده به دلم راه نمی‌دادم و خودم را با دیگران مقایسه نمی‌کردم.
و فقط و فقط شادی می‌کردم، زیرا جوانی فقط یک بار در زندگی آدمی طلوع می‌کند.
پس بیایید از باقی‌مانده عمرمان لذت بیشتری ببریم و آنچه خداوند بر ایمان داده، استفاده
کنیم زیرا زندگی کوتاه‌تر از آن است که بگذاری از کنارت بگذرد و سایه نقره را در انتظار
طلا از دست ندهید.

زندگی تنها یک لحظه با ماست و آنگاه رفته است.

زمان خوش دلی دریاب و دریاب که دائم در صدف کوهر نباشد

تقدیر

نمی‌شود همیشه نوک قله بایستیم و هرگز درد را تجربه نکنیم.

خیلی چیزها را باید یاد بگیریم زیرا رشد و تکامل ما بسته به آن‌هاست.

مشکلات ما آن قدر بزرگ نیستند که نتوانیم بر آن‌ها چیره شویم.

خدایا مرا به خاطر شکایت‌هایم ببخش که زمانی ناشکری می‌کردم.

خدایا به من قدرت بده، تا از لحظه لحظه زندگیم بهره گیرم تا بتوانم

عشقت را با دیگران تقسیم کنم و به آن‌ها کمک کنم تا راهشان را

ادامه دهند.

خدایا از تو به خاطر آنچه برایم مقدر کرده‌ای متشکرم.

من می‌دانم که قله کوه‌های بسیار پر جلال و پر شکوهی داری اما

جایگاه من این است و من همواره برای داشتن جایگاه فعلی‌ام

بسیار بسیار از تو سپاسگزارم و بهتر می‌دانم در برابر هر مشکلم اگر

برابرت زانو بزنم در برابر هر مشکلی می‌توانم بایستم و پیروز شوم.

یا تن رسد به جانا یا جان ز تن برآید

دست از طلب نذارم تا کام من برآید

از خدا خواستم

از خدا خواستم به من صبر عطا کند و به فرزندم همه چیز.

از خدا خواستم درد و رنج را از من و خانواده‌ام دور کند.

از خدا خواستم به من خوشبختی عطا کند و بر داشته‌هایم برکت دهد.

از خدا خواستم تا روح مرا شکوفا سازد تا به نیازمندانم کمک کنم.

از خدا خواستم شاخ و برگ‌هایم را هرس کند تا پربارتر گردم.

از خدا خواستم تمام چیزهایی که موجب اندک لذت من از زندگی می‌گردد به من عطا کند.

از خدا خواستم بگیرد لذت‌هایی که مرا از ایشان دور سازد.

از خدا خواستم دیگران را بدون منت و عوض و چشم‌داشتی دوست

داشته باشم.

بہ جز کتہ خویش ندروی چو دشنام کوی دعا نشنوی

کوتاه و دل‌نشین برای خداوند

خدا را به آنچه دارید شکر کنید و برای آنچه نیازمند آن هستید اعتماد کنید. خدا یا در کنار تو بودن را انتخاب کرده‌ام زیرا بهترین‌ها را در کنار تو یافته‌ام.

خوشبختی با وجود دیگران افزایش می‌یابد اما به وجود دیگران بستگی ندارد.

اگر وجودتان را با افسوس‌های گذشته و نگرانی‌های فردا انباشته سازید، دیگر امروزی برای شکرگزاری برایتان باقی نمی‌ماند.

زمانی را برای خندیدن قرار دهید، زیرا موسیقی روح است.

بزرگ‌ترین موهبت والدین عشق ورزیدن به فرزندان می‌باشد.

درست است کلمات زشت هیچ استخوانی را نمی‌شکند اما به راحتی قلب‌ها را می‌شکند.

کارهایی را که می‌توان در جهت خدمت‌رسانی به کسانی انجام دهید به

تأخیر نیندازید و بدانید هر دقیقه‌ای که عصبانی می‌شوید، ۶۰ ثانیه

خوشبختی‌تان را از دست می‌دهید که هرگز برگشت‌پذیر نیست، پس

بخندید، ببخشید تا بارتان سبک گردد.

غافل‌نشین نه وقت بازیست وقت هنر است و سرفرازی

شکرگزاری

اگر روز بدی را پشت سر گذاشته‌اید، شکر گزار باشید.
وقتی صورت حسابی را می‌پردازید، شکر گزار باشید.
وقتی از نعمت‌های پروردگار متعال بهره‌مند می‌شوید، شکر گزار باشید.
وقتی بهترین‌ها را می‌خورید و می‌نوشید و می‌پوشید، شکر گزار باشید.
وقتی در زندگی به مراحل خوبی می‌رسید، شکر گزار باشید.
وقتی روز تا شب را در آرامش خاطر می‌گذرانید، شکر گزار باشید.
وقتی در کنار خانواده هستید و نانی برای خوردن و آبی برای نوشیدن دارید،
شکر گزار باشید.
به انسان‌هایی فکر کنید که مریض‌اند و رفته‌رفته سلامتی خود را مثل
یخ ذوب‌شده از دست می‌دهند و برایشان گفته شده مدت کوتاهی
زنده خواهید ماند، شکر گزار سلامتی خود باشید.
و با تمام وجود زندگی کنید و زندگی را گرامی بدانید و همواره
فرمان بردار و شکر گزار خداوند باشید.

با آنکه خداوند رحیم است و رحیم
کندم نه‌بار چو چو می‌کاری

خدایا

ای دور از همه چیز و ای نزدیک به هر چیز
پیش از همه چیز بودی و همه چیز را پدید آوردی.
شکر من کجا و بزرگی این نعمات کجا؟
مگر شکر من می تواند ذره‌ای از نعمت‌های تو را جبران کند؟
اگر بخواهی درهایی را می بندی که هیچ کس قادر به گشودنش
نیست.
و درهایی را باز می کنی که هیچ کس قادر به بستنش نیست.
خدایا هر بار خواسته‌ام، تو را در کنارم یافته‌ام.
خدایا مبادا ثانیه‌ای به حال خود رهایم سازی.
خدایا برایم عنایتی عطا کن که هر چه کنم به سودای انعام تو
نباشد.
زیرا وظیفه من در قبال انسان بودنم، خدمت به هم نوعانم می باشد.
و بهتر می دانم آن‌ها که به تو توکل می کنند، رها نمی سازی.
من که باشم که به آن خاطر خاطر گذرم لطف‌هایم کنی ای خاک دلت تاج سرم

هیچ چیز به اندازه یک کوه شبیه پدر نیست

و هیچ قصه ای مثل پدر زود تمام نمی شود.

پدرم وقتی که ... ساله بودم!

چهارساله: بابا هر کاری می تونه انجام بده.

پنجساله: بابام خیلی چیزها می دونه.

ششساله: بابام از بابای تو باهوش تره.

هشتساله: بابام هر چیزی رو دقیقاً نمی دونه.

دهساله: در گذشته زمانی که بابام بزرگ می شد، چیزها مطمئناً متفاوت بودند.

دوازدهساله: خب، طبیعی است، پدر در آن مورد چیزی نمی دونه، اون برای به خاطر آوردن کودکی اش خیلی پیر است.

چهاردهساله: به پدرم خیلی توجه نکن، او خیلی قدیمی فکر می کند.

بیستساله: آه، خدای من! او از جریان روز خیلی پرت است.

بیستوپنجساله: پدر کمی درباره آن اطلاع دارد. باید این طور باشد، چون او تجربه زیادی دارد.

سیساله: شاید باید از پدر نظرش را بپرسیم. از این ها گذشته او تجارب زیادی دارد.

سیوپنجساله: بدون مشورت با پدر کوچک ترین کاری نمی کنم.

چهلسالگی: متعجبم که پدر چگونه آن جریان را حل کرد. او خیلی عاقل و دانا بود و دنیایی از تجربه داشت.

پنجاهسالگی: اگر پدر اینجا بود، همه چیز را در اختیار او قرار می دادم و در این باره با او مشورت می کردم. خیلی بد شد که نفهمیدم او چقدر فهمیده بود. می توانستم خیلی چیزها از او یاد بگیرم.

پدر یعنی تپش در قلب حاذق
پدر یعنی فدای اهل حاذق

بهترین باش!

اگر نمی توانی بلوطی بر فراز تپه ای باشی، بوته ای در دامنه ای باش؛ ولی بهترین بوته ای باش که در کناره راه می روید

اگر نمی توانی درخت باشی، بوته باش

اگر نمی توانی بوته ای باشی، علف کوچکی باش

چشم انداز کنار شاهراهی را شادمانه تر کن

اگر نمی توانی نهنگ باشی، فقط یک ماهی کوچک باش

ولی بازیگوش ترین ماهی دریاچه باش

همه ما را که ناخدا نمی کنند، ملوان هم می توان بود

در این دنیا برای همه ما کاری هست

کارهای بزرگ، کارهای کمی کوچک

و آنچه که وظیفه ماست، چندان دور از دسترس نیست

اگر نمی توانی شاهراه باشی، کوره راه باش

اگر نمی توانی خورشید باشی، ستاره باش

با بردن و باختن، اندازه ات نمی گیرند

هر آنچه که هستی، بهترین باش

فرزند خصال خویشان باش

چون شیر به خود سپه سگن باش

نتیجه گیری کلی

اگر خوبی‌ها را جمع کنیم، اگر بدی‌ها را کم کنیم، اگر شادی‌ها را ضرب کنیم، اگر دردها و غم‌ها را تقسیم کنیم، اگر نفرت‌ها و کینه‌ها را جذر بگیریم و اگر کمک و یاری را به توان برسانیم، زندگی ما بهشت و گلستان می‌شود.

وقتی نتیجه این است که عملکرد فعلی مان اشتباه است، باید آماده تغییر باشیم.

مگر عصبانیت در کنترل ما نیست، باید طوری زندگی کنیم که به گذشته خود افسوس نخوریم و لحظه موجود را هدر ندهیم و از آنچه داریم لذت ببریم.

گاهی غلبه بر سختی‌ها بلافاصله حاصل نمی‌شود، اما با توکل به خداوند و طلب یاری از او می‌توان پا در جاده سعادت نهاد، آنگاه خداوند بینشی به ما خواهد داد تا حقیقت را در جاده‌های تاریک گمراهی شناسیم.

خوشبختی سراغ کسی می‌رود که فرصت اندیشیدن در مورد بدبختی را نداشته باشد، قیمت هر کسی به اندازه همت اوست و در کل زندگی مثل راندن دوچرخه است، نمی‌افتد مگر از پا زدن بایستید.

زجرمی که می‌کشیم ز سنگی قفس کفران نعمتی است که در باغ کرده ایم

ختم کلام

وقتی نگاهی به عقب می اندازیم، می بینیم گویا دیروز بود که کودک بودیم. چه زود گذشت... که نمی دانیم در رویش بهاری هستیم یا در رسیدن تابستانی، در خزان پاییزیم یا در خواب زمستانی! ولی نه از خاک فروتریم که بستر رویش نشویم و نه از دانه کمتریم که نروسیم و نشکفیم.

تا کسی قدر خود را نداند و درد را نفهمد، نمی تواند درمانش کند! زیرا شناخت درد نیمی از درمان است و چه بسیار افرادی که علت بدبختی ها را در بیرون جستجو می کنند اما غافل از آنکه علت اکثر بدبختی ها در درون است! زیرا آدمی اول از درون می شکند، بعد از بیرون تسلیم می شود. یک لحظه غفلت می تواند ما را مثل شهاب سنگ به آسمان پرتاب کند تا آنجا که همواره سرگردان به امید نور محبت باشیم. کسی ارزش جوانی و تندرستی را داند که از دست او رفته باشد. آینده متعلق به ماست و ما متعلق به آینده، هرگز نباید به عقب برگردیم؛ زیرا تکرار آنچه دیده ایم نیست. و مشکلات ما آن قدر بزرگ نیستند که نتوانیم بر آن ها چیره شویم.

شادی و زندگی هر دو با هم رشد می کنند و در وجود شادی، زندگی ارزشمند می شود. گر چه زندگی با درد و غم همراه است، اما مسیر از شادی های بسیاری نیز خالی نیست.

پس آتشی که قادر نیستید خاموش کنید، نیفرورزید و اگر غسل می خواهید به کندو لگد نزنید، زیرا خشت بر دریا زدن بی حاصل می باشد.

شکر نعمت نعمت افزون کند کفر نعمت از کفت بیرون کند