

سچکس را در زندگی‌تان ملامت نکنید.

آدمهای خوب برای تان شادی می‌آورند

آدمهای بد، تحریب.

بدترین‌ها، در عبرت می‌شوند،

بهترین‌ها، حاطره.

روزهای سخت

همشه دوستان و اعمی را
معلوم خواهد کرد.



رسیدن فردا
برای هیچکس
حتمی نیست، پس
آنقدر برقصید
تا پاهایتان درد
بگیرد، آنقدر
بخندید تا پهلویتان
اذیت شود، به
کسانی که دوستشان
دارید ابراز عشق
کنید، چرا که
شاید فردا هرگز
نیاید.

هر کن تسلیم نشود

محجزه ها هر روز رخ می دهند.

شاید فردا، روز شما باشد...

ثبت باشید! مهم نیست چه کسی
شما را آزرده یا خُرد کرده. مهم
این است که چه کسی همیشه
همراه شما بوده و باعث شده باز
لبخند بزنید.

تنها ایستادن، نشانه بی کس بودن نیست،
بلکه یعنی آنقدر قوی هستم که به تنها بی
از عهده مشکلات برآیم.



هر شب بدون هیچ اطمینانی
از بیدار شدنمان، به تخت
خواب میرویم، اما با اینحال
برای فردا برنامه میریزیم.

این یعنی امید!

سکوت و لبخند

دو ابزار قدرتمندند.
لبخند راهی است برای
حل بسیاری از مشکلات.
سکوت روشی است برای
اجتناب از مشکلات
بسیار.

هرگز متوجه
قدرت واقعیتان
نخواهید شد،
تا زمانی که
کسی
به شما
ضربه ای
بزرگ بزند.

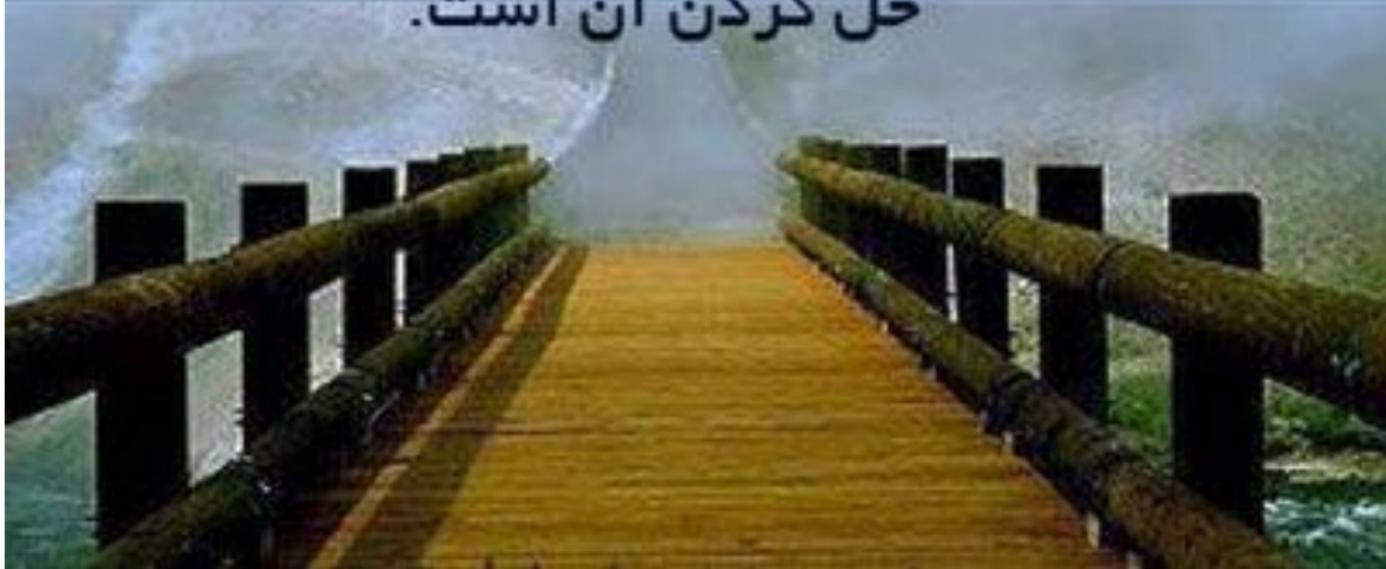
گاهی باید
زیاد فکر کردن را
متوقف کنید و
جایی بروید که
قلبتان شما را
می برد.

حتی تاریک ترین
شب نیز پایان
خواهد یافت و
خورشید خواهد
درخشید.

روزهای خوب خواهد آمد...

فرار از هر مشکلی فقط فاصله رسیدن
به راه حل را زیاد می کند.

آسان ترین راه برای گریز از مشکل،
حل کردن آن است.



خبر بد: نمی توانید مردم را مجبور کنید
دوستتان داشته باشند، عاشقتان باشند،
تأثیراتان کنند، قبولتان کنند، یا با شما
خوب باشند. از عهده کنترل کردن آنها
هم بر نمی آیید.

خبر خوب: هیچ مهم نیست.

اعتماد،
مانند شیشه است.
وقتی شکست،
دیگر هرگز مثل
قبل نخواهد شد.

رویای شما تاریخ انقضای
ندارد

نفسی عمیق بگشید،
و دوباره تلاش کنید.

هر کز بحاطر ابراز احساسات
عذرخواهی نکنید، هر کز از اینکه خود واقعیان
بستید افسوس نخورید، کسانی که به زندگی
شما تعلق دارند در هر شرایطی
دوستان خواهند داشت...

گاهی باید کسانی
را از گذشته مان
فراموش کنیم
به یک دلیل ساده:

آنها به آینده مان
تعلق ندارند....



گاهی نیاز داریم که کسی فقط حضور
داشته باشد...

نه برای اینکه چیزی را درست کند یا کار
خاصی انجام دهد، بلکه فقط به این خاطر
که احساس کنیم کسی کنارمان
است و به ما اهمیت میدهد.



آیا می دانید بهترین بخش زندگی چیست؟

ساده است، وقتی خانواده تان مثل
یک دوست شما را درک کنند
و دوستان شما مثل خانواده تان از
شما حمایت کنند.



اگر بیش از حد به اینکه دیگران
چه فکری درمورد شما می کنند
اهمیت دهید، همیشه
زندانی آنها خواهید بود...

عشق، فقط رمانتیک بودن، روشن
کردن شمع سر میز شام و دست در
دست هم قدم زدن نیست، در واقع
عشق حقيقی یعنی یک عمر همدلی،
تعهد و اعتماد.





گاهی، باید از
دلواپسی،
نگرانی و تردید
دست بکشید و
ایمان داشته باشید
که همه چیز درست
خواهد شد، شاید
نه آنگونه که شما انتظار
دارید، بلکه آنگونه که صلاح در آن است.

مرد،

وقتی به آنها خوبی میکنید
معمولًا فراموش می‌کنند
از شما قدردانی کنند،
اما وقتی اشتباهی در
موردهاشان مرتکب می‌شوید،
گله و شکایت را هرگز
از یاد نمی‌برند.

خدا آدم‌ها را به
دلیلی به زندگی شما
وارد، و به دلیلی بهتر
آنها را خارج میکند.

شکست

بخشی از زندگیست.
اگر شکست نخورید،
نمی آموزید.
اگر نیاموزید،
هرگز تغییر
نخواهید کرد.

کسی که به شما می‌گوید
دostستان دارد را باور نکنید.

کسی که به شما نشان میدهد
دوستستان دارد را باور کنید.



قدر خود را بداشتید...

اگر دیگران با شما با عشق و احترام رفتار نمی کنند،
برچسب قیمت خود را بازنگری کنید. احتمالاً قیمت
ناچیزی برای خود قائل شده اید. این شما هستید
که با پذیرش رفتار آدمها به آنها ارزشتان را گوشزد
می کنید. از بخش اجناس تخفیف دار جدا شده و
در پشت ویترین اجناس گرانبها قرار بگیرید!
نتیجه: بیشتر برای خود ارزش قائل شوید! اگر
شما این کار را نکنید، هیچ کس دیگری
هم نخواهد کرد!

یادتان باشد،
خوبشختی شما همیشه
با خودتان آغاز می شود.
نه دارایی هایتان،
نه شغلتان،
نه روابطتان،
نه دوستانتان،
بلکه با خودتان!

وقتی کسی به شما نیاز
دارد، گفتن
”گرفتارم،“
بسیار آسان است...
اما وقتی شما به کسی نیاز
دارید، شنیدن
”گرفتارم،“
بسیار دردناک است...

به والدین خود
محبت کنید.

ما آنقدر مشغول
بزرگ شدن هستیم که
اغلب فراموش میکنیم
آنها هم دارند پیر
می شوند.

مرا قضاوت مکن... آنچه بر
من گذشته حتی تصورش
هم برای تو سخت است...
اگر چنین می کنم
حتما دلیلی دارد...
اگر چنین هستم
حتما دلیلی دارد.

ریاضی زندگی

زندگی

+ خنده

× عشق

- کینه

= خوشبختی

رابطه های خوب
اتفاقی بوجود نمی آیند،
بلکه مستلزم زمان و صبرند
و دو نفر که واقعاً
بخواهند با هم باشند.

من انسانی قوی
هستم اما گهگاهی
دلم می خواهد کسی
دستم را بگیرد و
بگوید
همه چیز درست
خواهد شد...

اگر می خواهید بدترین نوع
پیشیمانی عمرتان را تجربه کنید،
وقتی عصبانی هستید
صحبت کنید.

طوری لبخند بزند که گویی
هرگز گریه نکرده اید،
طوری بجنگید که گویی
هرگز شکست نخورده اید.
طوری عشق بورزید که گویی
هرگز زجر نکشیده اید.
طوری زندگی کنید که گویی
امروز آخرین روز عمرتان است.

زندگی خیلی کوتاه تر از
آن است که بخاراطر کسانی
که در زندگیتان عددي
نیستند دچار استرس
شوند.



قبل از آنکه خیلی دیر شود...

وقت بگذارید خودتان را بشناسید.

وقت بگذارید بفهمید چه میخواهید.

وقت بگذارید برای خنديدين، گريستان، پخشيدن.

وقت بگذارید برای ريسك کردن.

وقت بگذارید برای عشق ورزيدن.

قبل از آنکه خیلی دیر شود وقت بگذارید. وقت بگذارید.

چنان قوی باشید که
از آدمهای نالائق
بگذرید و
آنقدر صبور که
برای آدمهای لائق
به انتظار بنشینید.

امروز خدا را بسیار سپاسگزارم که
از قلبم باخبر است.
دیگران ممکن است نسبت به نیت های
خوبم دچار کج فهمی شوند،
کفتار و کردارم را قضاؤت کنند،
عیب جویی کنند و مرا بخاطر
آنچه که حقیقتش را درک نمیکنند،
سرزنش کنند. اما خدا از درون من
مطلع است. او می داند که در حال
آموختن، سعی و تلاشم تا
به آنچه که او خواسته است
تبديل شوم.

کسی را پیدا کنید که:

هیچگاه از **بوسیدن** شما خسته نشود.

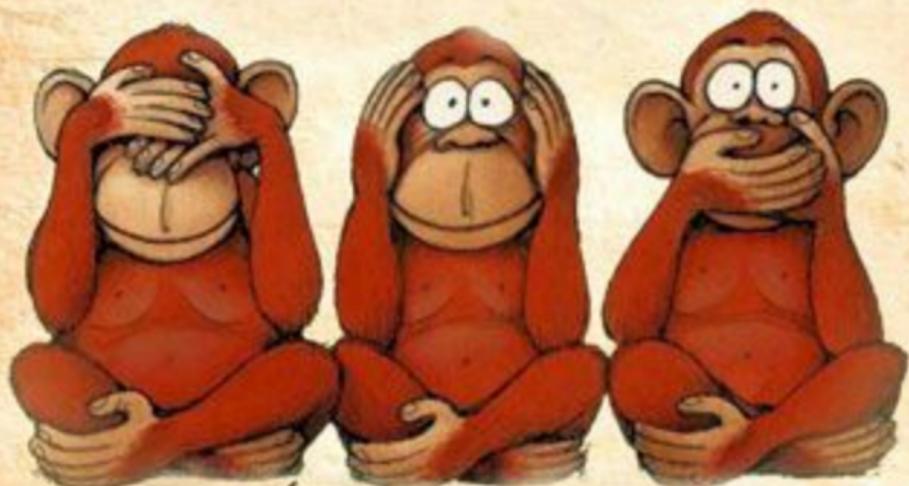
وقتی احساس حسادت میکنید، شما را در **آغوش بگیرد**.

وقتی عصبانی هستید شما را **درک کند** و ساكت بماند.

وقتی حالتان خوب نیست، دستان را **بگیرد**.

آینده خود را با شما **تصور کند** و برایش **برنامه ریزی** نماید. وقتی چنین کسی را یافته... هرگز رهایش نکنید.

عیوب دیگران را نبینید.
به هر چیزی که به شما گفته میشود گوش ندهید
اگر للامتن نامهربان است آنرا نکویید



همیشه به دنبال فوای های دیگران باشید
هر چیزی واقعیت نیست
 فقط هر فهای محبت آمیز بزنید

هرگز از سمت جلو
به یک گاو،
از سمت عقب
به یک اسب
و از هیچ سمتی
به یک احمق
نزدیک نشود.

از نشانه های ذهن فرهیخته

آن است که در عین
مخالفت با عقیده ای،
به آن احترام بگذارد.

بخشش کنید،

اما نگذارید از شما سوء استفاده شود.

عشق بورزید،

اما نگذارید با قلبتان بد رفتاری شود.

اعتماد کنید،

اما ساده و زودباور نباشید.

حرف دیگران را بشنوید،

اما صدای خودتان را از دست ندهید.

مردم میگویند،

”آدمهای خوب را پیدا کنید
و بدھارا رها.“

اما باید اینگونه باشد،

”خوبی را در آدمها پیدا کنید
و بدی آنها را نادیده بگیرید.“

هیچکس کامل نیست.

خداوند
هیچ دری را
نمی بندد مگر
اینکه در دیگری
را باز کند.

غورو گفت، "غیر ممکن است."

تجربه گفت، "خطرناک است."

عقل گفت، "بیهوده است."

دل زمزمه کرد، "امتحانش کن."

نگران آنچه که دیگران
پشت سرتان می گویند
نباشید، آنها کسانی اند
که بجای یافتن کاستی های
زندگی خودشان،
مشغول یافتن کاستی های
زندگی شما هستند.

زندگی، چرا تا این حد پیچیده؟

دلтан برای کسی تنگ شده؟..... با او تماس بگیرید

میخواهید او را ببینید؟..... دعوتش کنید

می خواهید درک شوید؟..... توضیح دهید

سوال دارید؟..... بپرسید

چیزی را دوست ندارید؟..... بیان کنید

چیزی را دوست دارید؟..... ابرازش کنید

چیزی را می خواهید؟..... درخواستش کنید

کسی را دوست دارید؟..... بگویید

اگر قولی دادید،
به آن عمل کنید.
اگر عشقی دارید،
قدرش را بدانید.

اگر گفتید تماس میگیرید،
این کار را بکنید.

اگر کسی به شما اعتماد کرد،
به آن احترام بگذارید.

اگر اشتباهی مرتکب شدید،
عذرخواهی کنید.

اگر در طلب اعتماد هستید،
بدستش آورید.

همه کسانی که به زندگی شما
وارد می‌شوند، دلیلی دارد.
یا شما به آنها برای تغییر
زندگیان نیاز دارید، یا خود
کسی هستید که زندگی
آنها را تغییر خواهد داد.

مشکل فکرهای بسته این
است که دهانشان پیوسته
باز است.

هم اکنون که در حال نفس
کشیدن هستید، کس دیگری
دارد نفشهای آخرش را میکشد،
پس دست از گله و شگایت
بردارید و بیاموزید چگونه
با داشته هایتان زندگی کنید.

از اینکه دنیا در سال
۲۰۱۲ به پایان برسد
نمی ترسم... از این
میترسم که دنیا
بدون هیچ تغییری
ادامه پیدا کند.



هرگز

بخاطر دیگران اصالت
خود را تغییر ندهید. چون
هیچکسی بهتر از شما نمیتواند
نقش شما را بازی کند.
پس خودتان باشید.
شما بهترینید.

رها کردن کسی که
برای شما ساخته نشده
یعنی رسیدن به این درک
که برخی آدمها بخشی از
سرگذشتستان هستند
نه بخشی از سرنوشتستان.

به یک زن احترام پکزارید چون

میتوانید معصومیتش را در شکل یک دختر حس کنید

میتوانید علاقه اش را در شکل یک خواهر حس کنید

میتوانید گرمایش را در شکل یک دوست حس کنید

میتوانید اشتیاقش را در شکل یک معشوقه حس کنید

میتوانید فداکاریش را در شکل یک همسر حس کنید

میتوانید روحانیتش را در شکل یک مادر حس کنید

میتوانید برکتش را در شکل یک مادر بزرگ حس کنید

با این حال او محکم و استوار نیز است

قلبش بسیار لطیف، فریبند، ملیح، بخشند و سرکش

است... او یک زن است... و زندگی!!!

”تقدیم به همه خانم های گرانقدر“

برای اینکه دوست
داشته باشم و به تو
احترام بگذارم، مجبور
نیستم با تو هم عقیده باشم.



وقتی کسی به
زندگیتان وارد میشود،
خدا او را به دلیلی میفرستد.
یا برای درس گرفتن از او
یا برای ماندن با او
برای همیشه.

هر اوند برای هر چیزی که اجازه اتفاق
افتادنش را میدهد دلیلی دارد...
ممکن است ما هر گز نتوانیم
حکمتش را در کنیم اما
باید به اراده و خواست
او اعتماد کنیم.



گله نکنید که چرا
فلانی با شما درست
رفتار نمی کند.

اگر میدانید لیاقتتان
بیشتر است،
چرا با او رابطه دارید؟

دنبال کسی نباشید که همه
مشکلات شما را حل کند.
دنبال کسی باشید که
نگذارد به تنها یعنی با آن
مشکلات روبرو شوید.



از اینکه خودم هستم خوشحالم.

شاید کامل نباشم اما صادق،

دوست داشتنی و خوبخختم.

سعی نمی کنم کسی باشم که

نیستم و تلاش نمی کنم که

همه را تحت تاثیر قرار دهم.

من خودم هستم.

سکوت همیشه به معنای "رضایت" نیست. گاهی یعنی، "خسته ام از اینکه مدام به کسانی که هیچ اهمیتی برای فهمیدن نمیدهند، توضیح دهم."

خدا میداند چه کسی به
زندگی شما تعلق دارد و
چه کسی ندارد. اعتماد
کنید و بگذرید. هر که
قرار باشد بماند، همیشه
خواهد ماند.

وقتنا را صرف
کسانی کنید که شما
را در همه حال
دوست دارند. آنرا بیهوده
تلف افرادی که فقط
هرگاه منفعتشان میطلبد
دوستان دارند، نکنید.

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.

بخشیدن کسی آسان
است، اما اینکه بتوان
دباره به او اعتماد
کرد، داستان کاملاً
متفاوتی است.

حسادت

خاموش کردن شمع فردی
دیگر، باعث نخواهد شد شمع
شما درخشانتر نور افشاری کند.

هیچگاه به قدرت واقعی خود پی نخواهید
برد مگر اینکه قوی بودن، تنها گزینه
باقی برای شما باشد.



کتاب زندگیتان را فقط
بروی اندکی بگشایید.
چون در این دنیا افراد
بسیار اندکی هستند که
در ک فصلها برایشان
اهمیت دارد. مابقی فقط
کنجکاوند که بدانند.

خوشبخت باشید.

همان کسی باشید که می خواهد.

اگر دیگران آنرا دوست ندارند،

بگذارید نداشته باشند.

یادتان باشد،

”خوشبختی یک انتخاب است.“

زندگی، راضی نگه داشتن همه نیست.

خدايا،
امروز زندگيم را در
دستان توانمندت قرار
میدهم و به تو توکل
میکنم که چراغ و
هدایتگر راهم باشی.



اگر کسی با شما مشکل دارد،
یادتان باشد که
آن مشکل اوست، نه شما...
انرژی خود را تسليم
منفی گرایی نکنید...
ارزش شما خیلی
بیشتر از آن است...!

یکی از ساده‌ترین
راه‌های خوشبخت
ماندن این است
که...



چیزهایی که باعث
ناراحتیتان می‌شود
را رها کنید.

یک رابطه خوب

زمانی است که کسی
پذیرای گذشته،
پشتیبان امروز و
مشوق فردايتان
باشد.

وقت خود را بیهوده تلف
توضیح دادن ها نکنید؛
مردم فقط آنچه را که
دوست دارند بشنوند،
میشنوند.

هدف اصلی ما در زندگی
کمک کردن به دیگران
است. اگر نمی توانید
کسی را یاری کنید، لااقل
صدمه ای به او نرسانید.

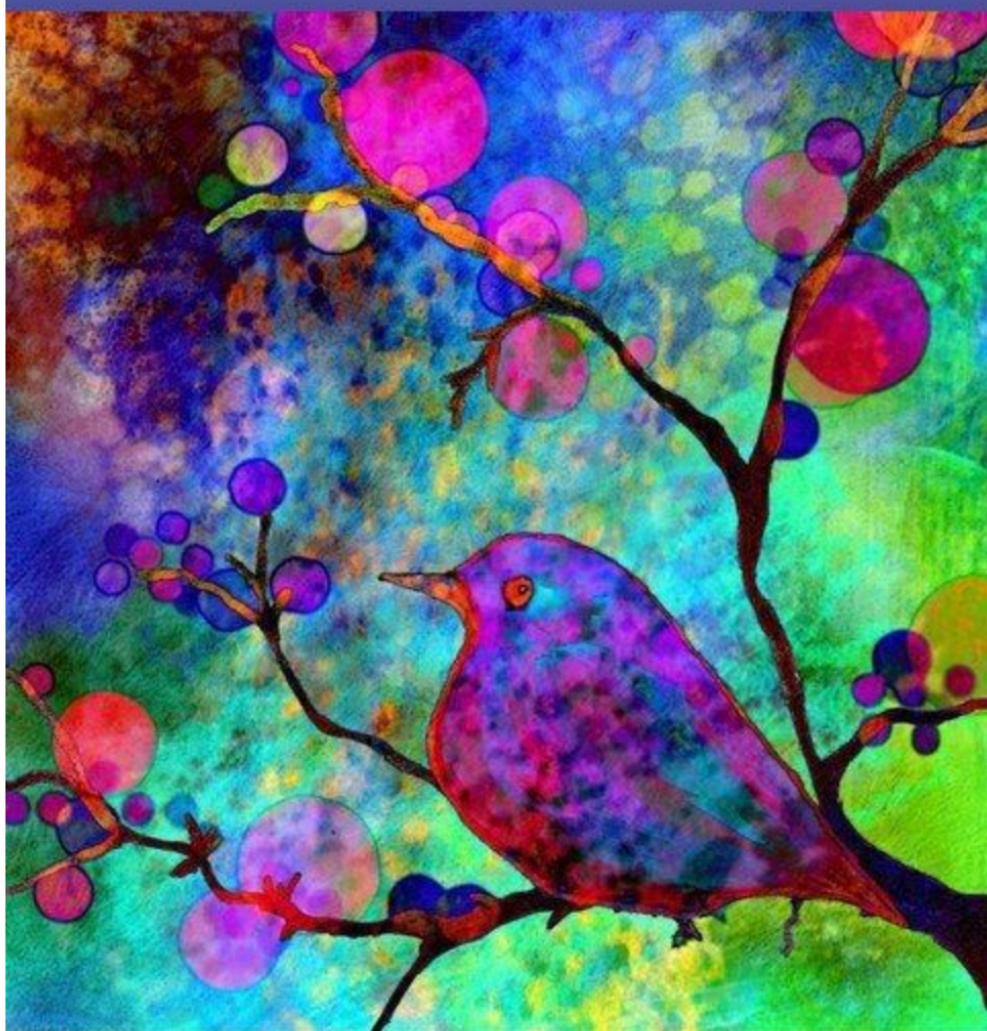
گاهی خراب کردن پل ها چیز بدی
نیست...

چون باعث میشود نتوانید
به جایی برگردید که از همان
ابتدا هرگز نباید قدم میگذاشتید.

۱۰ روش برای فوشنود ساختن فودتان

- ۱- دست از انعام کارهایی که تمایلی به انعامشان ندارید بردارید.
- ۲- رک و صریح حرف بزنید.
- ۳- تلاش برای راضی نگه داشتن همه را متوقف کنید.
- ۴- منظور واقعی فود را بیان کنید.
- ۵- به غراییز فود اعتماد کنید.
- ۶- هرگز فودتان را تغییر نکنید.
- ۷- الهامات فود را دنبال کنید.
- ۸- از نه گفتن بیم نداشته باشید.
- ۹- از بله گفتن بیم نداشته باشید.
- ۱۰- با فودتان مهربان باشید.

جایی نمایید که مجبور باشند شما را تحمل کنند،
جایی بروید که بودتنان را جشن بگیرند!



گدای عشق نباشد،
بخشنده عشق باشد،
انسانهای زیبا همیشه
خوب نیستند، اما
انسانهای خوب همیشه
زیبایند.

اگر نمی‌دانی، از من بپرس.

اگر قبول نداری، با من بحث کن.

اگر دوست نداری، به من بگو.

اما هیچوقت در مورد من

یک طرفه به قاضی نرو.

انسانی خوب بودن ارتباطی به دین،

مذهب، وضع زندگی، نژاد،

رنگ پوست، دیدگاه سیاسی یا

غرهنگ شماندارد، بلکه به این

بستگی دارد که تا چه اندازه نسبت

به دیگران خوش فتاری می کنید.

وقتی از کسی فرار می‌کنید، او همچنان وجود دارد اما با فاصله‌ای دورتر. وقتی با کسی می‌جنگید، فقط باعث قوی‌تر شدن او می‌گردد. بهترین گزینه فقط گذشتن و رفتن است.

گاهی نیاز دارید

تنها باشید نه بیکس،

تا بتوانید ساعاتی را در خلوت

خود سپری کنید

و از آن لذت ببرید.

سعی نکنید عاشق کسی
شوید که میلی به داشتن
شما ندارد.

اگر کسی واقعاً دوستتان
بدارد و بخواهد شما را
ببیند، حتماً دلیلی خواهد
یافت و راهی پیدا خواهد
کرد، و تلاشش را
خواهد کرد.

گاهی باید برای آرام شدن
وقت بگذارید، نفس بکشید،
مکانی زیبا بیابید و به
هیچ چیز فکر نکنید.



خدا به ۳ طریق جواب میدهد:

می گوید بله و آنچه که
خواسته اید را به شما می دهد.

می گوید نه و چیز بهتری
را به شما می دهد.

می گوید صبر کن و بهترین
را به شما می دهد.

اگر یک تخم مرغ توسط نیرویی
بیرونی بشکند، زندگی پایان می یابد.



اگر یک تخم مرغ توسط نیرویی
درونی بشکند، زندگی آغاز می شود.

بهترین چیزها
از درون اتفاق می افتد.

هر چیزی به موقع اش
بسرا غتان می آید.
صبور باشید.



ارزشمندترین مکانهایی که در دنیا
می توان حضور داشت -

در فکر کسی ...
در دعای کسی ... و
در قلب کسی.

چگونه در زندگی موفق شوید؟

با ملایمت	- سخن بگویید
عمیق	- نفس بکشید
شیک	- لباس بپوشید
صبورانه	- کار کنید
نجیبانه	- رفتار کنید
همواره	- پس انداز کنید
عاقلانه	- بخورید
کافی	- بخوابید
بی باکانه	- عمل کنید
خلاقانه	- بیندیشید
صادقانه	- کسب کنید
هوشمندانه	- خرج کنید

بسیاری از مشکلات
در دنیا محو می شد
اگر

رو در روی همدیگر
حرف میزدیم

نه پشت سر یکدیگر.

مراقب کسانی که

سفره دلتنان را برایشان
باز میکنید باشید. فقط
آدمهای کمی هستند که
واقعاً برایشان **مهم** است،
بقیه فقط می خواهند
سوژه ای برای سخن چینی
داشته باشند.



اگر شجاعت خدا حافظی با
کسی که لایقتان نیست را
داشته باشید، زندگی
پاداش شما را با یک
سلام جدید خواهد داد...



یک مرد واقعی
همانطوری با همسرش
رفتار میکند که میخواهد
مرد دیگری با دخترش
رفتار کند.

اگر می دانید کسی
متاهل است،
لطفا به رابطه اش
احترام بگذارید و
دلیل جداییش
نباشید.



صرف زمان برای کودکان
مهمنتر است از
صرف پول برای آنها...

هیچگاه بدنیال صورت زیبا نباشید،

روزی پیر خواهد شد.

هیچگاه بدنیال پوست خوب نباشید،

روزی چروک خواهد شد

هیچگاه بدنیال اندام خوب نباشید،

روزی عوض خواهد شد.

هیچگاه بدنیال موی زیبا نباشید،

روزی سپید خواهد شد.

در عوض، بدنیال قلبی و فادار باشید،

که تا ابد دوستtan خواهد داشت.

هیچگاه منت کسی را نکشید.
اگر شخصی واقعاً دوستتان
بدارد، همیشه با شما
همقدم خواهد شد.

یک روز،

فردی قدم به زندگیتان خواهد
گذاشت، و شما را متوجه
خواهد کرد که چرا هرگز
با هیچ کس دیگری
دواام نیاوردید.

گاهی، باید از نگرانی و
تردید و ترس دست
بردارید و ایمان داشته باشید که
همه خیر دست خواهد شد.
شاید نه آنکونه که شما می خواهید،
بلکه آنکونه که خیر در آن است.

بزرگ ترین نامردی این است
که مردی شعله های عشق
را درون یک زن
بدون اینکه
قصد دوست داشتنش را
داشته باشد، روشن کند.

گاهی، سکوت
نشانه بی تفاوتنی است،
نه رضایت...»

شخصیت زشت،
صورت زیبا را
نابود می کند.

در دنکترین جدایی‌ها
آنها بی‌هستند که
نه کسی گفت چرا
و نه کسی فهمید چرا...

یادتان باشد،
دلتنگ شدن
جزئی از فرایند
فراموشی است....

مگذارید احساس دلتنگی
شما را به آغوش کسی
برگرداند که می‌دانید
با او آینده ای ندارید.

زمان تصمیم می‌گیرد
با چه کسی روبرو شوید.

قلبتان تعیین می‌کند
در زندگی چه کسی را
می‌خواهید.

و رفتارتان مشخص می‌کند
چه کسی در زندگیتان
خواهد ماند.

هر کسی حق دارد
متفاوت با شما
فکر و عمل کند...

پس،
به عقاید یکدیگر

احترام

بگذارید...

آماده

خواهند

خوب

روزهای

شاید امروز
نه،
اما سرانجام
همه چیز
درست
خواهد شد.





تنها کسی که باعث عقب
ماندن شما میشود، در واقع
خودتان هستید. بهانه
دیگر کافیست.
وقت تغییر است.
زمان آن فرا رسیده که
طور دیگری زندگی کنید.

سکوت،
رسانترین فریاد یک زن
است.

وقتی شروع به نادیده گرفتن
شما می کند، می فهمید که
واقعاً صدمه دیده است.

اگر می خواهید قوی باشید،
صبر پیشه کنید، فهیم
باشید و عاقل. هر کسی
میتواند گستاخ باشد،
اما قدرت واقعی در
محبت و ادب نهفته است.



اگر کسی را یافتید که لبخند بر
لباتنان مینشاند، مکرر جویای
حالاتان می‌شود، از شما
مراقبت می‌کند و بهترینها
را برایتان می‌خواهد،
رهایش نکنید.

به خود نزدیک نگاهش
دارید و او را دست کم
نگیرید. افرادی مثل آن
سخت پیدا می‌شوند.

آنچه که امروز هستید
به دلیل وجود همه
کشمکشها بی است که
در زندگی با آنها دست و
پنجه نرم کرده اید. از
دوران سخت سپاسگزار
باشید؛ آنها شمارا
قوی تر کرده اند.

خشم

احساسی است که
باعث میشود زباتتان
سریعتر از فکرتان
کار کند.



نگرانی، یک اتلاف وقت
تمام عیار است.

چون چیزی را تغییر نمی دهد.
تنها کارش این است
که خوشحالیتان را
می ریاید و
شما را به شدت
مشغول هیچ و پوچ می کند.

زمستان، نوید دهنده بهار است،
آسمان پیش از طلوع، تاریکترین است،
طوفان هر قدر سهمگین‌تر باشد،
رنگین کمانش درخشنان‌تر است،
روزهای سخت، همیشه
پیش از بهترین روزها
می‌آیند.

امیدتان را از دست ندهید چون
هرگز نمی‌دانید فردا چه خواهد شد.

اگر باعث گریه یک زن شُدید
خیلی مراقب باشید،
چون خدا اشکهای او را می‌شمارد،
زن از دنده مرد آفریده شده است،
نه از پایش که لگد کوب شود،
نه از سرش که بالاتر باشد،
بلکه از پهلویش که "برابر" باشد،
زیر بازوانش که محافظت شود،
و کنار قلبش که دوست داشته شود....

در دنکترین اشکها آنهایی نیستند
که از چشمها یتان جاری می‌شوند
و صورتتان را می‌پوشانند،
بلکه آنهایی هستند که از
قلبتان جاری می‌شوند و
روح تان را می‌پوشانند.

اغلب رابطه ها به این دلیل
شکست میخورند که وقت
بسیاری را بجای لذت بردن از
همراهی یکدیگر، صرف
خاطرنشان کردن اشتباهات
همدیگر می کنیم.

روابط مانند پرندگان هستند، اگر آنها را
خیلی محکم نگهدارید، می میرند.
اگر خیلی سست نگهدارید، می پرند.
اما اگر آنها را با مراقبت و دقت نگهدارید،
برای همیشه کنارتان خواهند ماند.



خدايا!

وقتى گذشته ام را مرور ميکنم
مي بینم که هميشه در کنارم
بودی و از من مراقبت کردي
تو در همين نزديکي بودی
از تو سپاسگزارم...

وقتی روز بدی دارید همیشه یادتان
باشد کس دیگری روز بدتری داشته.
شکرگزار داشته هایتان باشید...





روزی،
برای برخی
آدمها فقط
یک خاطره
خواهید بود.
نهایت
تلاشтан را
بکنید تا
خاطره ای
خوش
باشید.

یک فکر مثبت کوچک در
صبح می تواند کل روزتان
راتغییر دهد.



همیشه
حقیقت
را بگویید،
حتی اگر
صدایتان
بلرزد.

سرانجام روزی به حکمت
همه اتفاقات زندگیتان
پی خواهید برد. پس
فعلاً به سردرگمی‌ها
بخندید، از میان اشکها
لبخند بزندید، و همواره
به خودتان یادآوری
کنید که پشت هر
حادثه ای دلیلی نهفته
است.

بیش از حد فکر کردن
درباره مسائل
فقط باعث کندی ذهن
و افسردگی می شود.



قیمتی ترین جواهری
که می توانید بر
گردتتان بیندازید...
دستان فرزندتان
است.

زندگی کوتاه است، لذت ببرید.
عشق کمیاب است، از دستش ندهید.
خشم بد است، رهایش کنید.
ترس قاتل ذهن است، شکستش دهید.
خاطرات شیرینند، قدرشان را بدانید.

واقعاً خیلی خوب است که
صبح از خواب بیدار میشوید
و میفهمید خدا به شما روز
دیگری داده تا در کنار
عزیزاتتان زندگی کنید.

خدا پا از تو سپاسگزارم.



به فرزنداتتان چگونه خوشبخت شدن
را بیاموزید نه چگونه ثروتمند شدن را.
تا زمانی که بزرگ شدند،
قدر چیزها را بدانند،
نه قیمتشان را.

احساسات خیلی شبیه امواج
هستند، نمی توانیم مانع
آمدنشان شویم، اما
میتوانیم انتخاب کنیم روی
کدامشان سوار شویم.



جاده موفقیت سرراست نیست
پیچی وجود دارد بنام شکست
دوربرگردانی بنام سردرگمی
سرعت گیرهایی بنام دوستان
چراغ قرمزهایی بنام دشمنان
چراغ احتیاط هایی بنام خانواده
تایرهای پنچری خواهید داشت بنام شغل
اما اگر یدکی بنام عزم داشته باشید
موتوری بنام استقامت
و راننده ای بنام خدا
به جایی خواهید رسید که
موفقیت نامیده می شود.

www.takbook.com پیش از آنکه درباره زندگی،
گذشته و شخصیت من قضاوت کنی...

خودت را جای من بگذار،
از مسیری که من گذشته ام عبور کن،
با غصه ها، تردیدها، ترسها، دردها و
خنده هایم زندگی کن...

یادت باشد

هر کسی سرگذشتی دارد.
هرگاه بجای من زندگی
کردی آنگاه می توانی
درباره من قضاوت کنی.



اگر کسی کاری که برایش انجام
می دهد را وظیفه تان می داند
نه لطفتان، باید به آن کار خاتمه
دهید.

همیشه کار درست را انجام دهید

حتی وقتی کسی شما
را نگاه نمی کند.

می دانم کمتر از آنی هستم که
برخی مردم ترجیح می دهند باشم.
اما اغلب مردم نمی دانند که من
خیلی بیشتر از آنی هستم که آنها
می بینند.

~ احترام و اعتماد ~

در زندگی خیلی راحت از دست
می‌روند و خیلی سخت
بر می‌گردند.

وقتی حرف راست میزند،
 فقط انسانهایی از دستان
 عصبانی میشوند که همه
 زندگیشان بر دروغ استوار
 است.

زبان هیچ استخوانی ندارد.

اما آنقدر قوی هست که بتواند
قلبی را بشکند.

پس مراقب حرفهایتان باشید.

خودتان را با همه وجود باور کنید

بدانید

قدرتی درون شما

وجود داد که

از هر مانعی

است.

بزرگتر

شما می توانید

شخصیت آدمها را از طریق

کرد ارشان

توصیف کنید تا هرگز غریب

گفتارشان

رانفورید.

وقتی کسی با شما مانند یک
گزینه رفتار می‌کند،
با خارج کردن خودتان از
معادله به او کمک کنید تا
انتخابهایش را محدود کند.
به همین سادگی است.

صدایتان را بالا نبرید،
قدرت استدلالتان
را بهبود بخشید.

آدمها می فواهند براند که دوست داشته می شوند
و قدرشان دانسته می شود. پس حتما به عزیزان تان
بگویید که دوستشان دارید. شاید هرگز متوجه نشوید
که چقدر نیاز به شنیدنش دارند.



گریستن

نشانه ضعف نیست.

از زمان تولد،

نشانه این بوده که

شما زنده اید.

آدمها را بخاطر اینکه باعث
نامیدی شما می‌شوند
سرزنش نکنید، خودتان را
سرزنش کنید که پیش از
حد از آنها انتظار دارید.

برای آینده تان هدف تعیین کنید،
هرگز به کمتر از آن رضایت ندهید.
در کنید که افراد دیگری در دنیا
وجود دارند، با مشکلاتی بسیار
بزرگتر از شما.

قدر چیزهای خوب را در زندگیتان بدانید،
و بخاطر اوقاتی که با عزیزانتان دارید
سپاسگزار باشید. زمان بیشتری را با خانواده
و دوستاتان سپری کنید.

ارزش چیزهای ساده را در زندگی احساس
کنید و گرفتار مادیات نشوید. ساده زندگی
کنید. خودتان باشید و خوشبخت.

یادتان باشد، تا آنچه که در
پشت سرتان است را رها
نکرده باشید، نخواهید
توانست به آنچه که در
پیش رویتان است
دست بیابید.

خانواده همیشه هم خون بودن
نیست. خانواده یعنی آدمهایی
در زندگیتان که فواهان شما
در زندگیشان هستند؛ آنهایی
که شما، اهمانگونه که هستید
میپذیرند. کسانی که حاضرند
هر کاری بگنند تا بفندن شما
را ببینند و کسی که در هر
شهر ایطی دوستان دارد.

قوانینی برای خوشبختی

۱. موهبت‌های خود را شمارش کنید نه مشکلاتتان را.
۲. در لحظه زندگی کنید.
۳. بگویید دوستت دارم.
۴. بخشنده باشید نه گیرنده.
۵. در هر چیزی و هر کسی خوبی هارا جستجو کنید.
۶. هر روز دعا کنید.
۷. هر روز حداقل یک کار خوب انجام دهید.
۸. در زندگی اولویت داشته باشید.
۹. اجازه ندهید مسائل کوچک و خیالی شما را آزار دهد.
۱۰. عادت همین الان انجامش بده را تمرین کنید.
۱۱. زندگیتان را با خوبی پر کنید.
۱۲. خندهیدن و گریه کردن را بیاموزید.
۱۳. لبخند بزنید تا دنیا به شما لبخند بزند.
۱۴. از هیچ چیز یا هیچ کس نترسید.
۱۵. در سختی ها به خدا توکل کنید.

نگذارید کسی که
از رویاهایش
دست کشیده
شما را هم از
رویاهایتان
منصرف کند.

گاهی، دو نفر باید از هم فاصله
بگیرند تا بفهمند چقدر نیازمند
برگشتن به هم دیگرند.

اغلب، مسائلی که باعث بیشترین آزارمان در گذشته شده است را با خود به دوش می کشیم.

اجازه ندهید رنج های گذشته خوبشختنی امروز تان را بربايد.

باید در گذشته از آن حوادث عبور می کردید، و دیگر چیزی عوض نمیشود، اما اگر هنوز هم در ذهن خود با گذشته تان زندگی میکنید،

بیخشایید، رها کنید و آزاد گردید.



برای اینکه یک رابطه استوار بماند
باید مانند یک گیاه بطور منظم مراقبت
شود. نیازی به توجه
تمام وقت نیست. اما
باید مرتب به آن
رسیدگی کرد. در غیر این
صورت بعد از مدتی پژمرده

خواهد شد اما میتوان به آن جان دوباره
بخشید. اگر برای مدت طولانی مورد غفلت
واقع شود، هر قدر هم آن را آبیاری کنید و
به آن توجه نشان دهید، برخواهد گشت.

همیشه برای کسانی
که دوستشان دارید
وقت بگذارید.

برام موم نیست در امدت چقدر، کجا
زندگی میکنی، ماشینت چیه،
چاقی یا لاغر، قدر کوتاست یا بلند،
زیبایی یا معمولی، پولداری یا فقیر،
با هوشی یا نه.

اگر دوست منی، دوست هنی.
من قبولت میکنم.

آیا می دانید چرا خوشبخت بودن
مشکل است؟

چون از رها کردن چیزهایی که
باعث غمگینی ما می شود
سر باز میز نیم.

بجاي

پاک کردن اشکها یستان،
آنها یی که باعث
گریه تان می شوند را

پاک کنید.

چیزهای خوب به سراغ
کسانی می‌روند که

صبر می‌کنند.

اما چیزهای بهتر به سراغ
کسانی می‌روند که برایش

تلاش می‌کنند.

از همه آدمهای بدی که در
زندگیم بوده اند
سپاسگزارم. آنها دقیقا
به من نشان دادند که
چه کسی نمی خواهم باشم.

وقتی نمی توانید پاسخ
مناسبی پیدا کنید،

سلوٽ

گزینه ای طلایی است.

دنیا، دار مکافات

وقتی پرنده ای زنده است... مورچه ها را میخورد،
وقتی می میرد... مورچه ها او را میخورند!
زمانه و شرایط در هر موقعی میتواند تغییر کند.....
در زندگی هیچ کسی را تحقیر یا آزار نکنید.
شاید امروز قدر تمدن باشید... اما یادتان باشد،
زمان از شما قدر تمدنتر است!!!
یک درخت میلیون ها چوب کبریت را میسازد...
اما وقتی زمانش برسد... فقط یک چوب کبریت برای
سوزاندن میلیون ها درخت کافیست...
.....پس خوب باشید و خوبی کنید

کسانی که شما را دوست
دارند حتی اگر هزار
دلیل برای رفتن وجود
داشته باشد هرگز
راهیتان نخواهند کرد،
آنها یک دلیل برای
ماندن خواهند یافت.

در دنگ ترین خدا حافظی ها

آنها یی هستند که

هر گز

نه گفته شدند

ونه

توضیح داده شدند.

چند سال بعد از اینکه....

از دنیا می روید،

هیچکس بفاطر نفواد آورده که

چقدر ثروتمند و زیبا بودید.

اما همه یادشان خواهد ماند...

که چه تاثیری روی **لها و ذهن ها** گذاشته اید.

گفتِنِ دوستِ دارم سه
ثانیه طول می کشد....

توضیح دادنیش سه ساعت

۹

ثابت کردنیش یک عمر....

من هیچوقت تظاهر به کسی
که نیستم نمی‌کنم
چون ترجیح می‌دهم
نسخه‌ای حقیقی از خودم باشم
تا نسخه‌ای جعلی از شخصی دیگر.

من مسئول آن چیزی هستم که می گویم
نه آن چیزی که تو برداشت می کنی.

۵ قانون برای داشتن یک زندگی شادتر



خودتان را
دوست بدارید



خوبی
کنید



همیشه
ببخشید



کسی را
آزار ندهید



ثبت
باشید

احترام
برای کسانی است که

لایقش هستند

نه طالبش.

ترجیح می دهم تنها با اسم و با وقار تایین کنکه

در رابطه ای با اسم که بحاطر ش لازم

باشد عزت نفسم را قربانی کنم



جایی برای رفتن داشتن یعنی

خانه

کسی را برای عاشقی داشتن یعنی

خانواده

داشتن هر دو یعنی

نعمت

انسان ہی ضعیف انتقام می کریں
انسانہای توی می بخند
انسانہای باہوش نادیدہ می کریں

سچ گاه و قار و عزت نستان را
برای اینکه آدم ها برخلاف میشان
دوستان بدارند و قدرتان را بدانند
زیرها نگذارید

پیشنهاد
بی فایده اند وقتی
ذهن کور باشد.

وقتی در فراز زندگی هستید،
دوستانتان شما را می‌شناسند.

وقتی در نشیب هستید،
شما دوستانتان را.

قوی بودن به این معنا نیست که باید در یک زد و خورد شرکت کنید.
قدرت واقعی یعنی آنقدر عاقل و بلغ شده باشد که از کنار یاوه کویی های افراد لاابالی بدون درکسری و مجادله با قامی افراشته رو شود.

شاید همه آنچه که در زندگی
می خواهم را نداشته باشم اما
آنقدر مورد لطف خدا هستم که
همه آنچه که نیاز دارم فراهم
است. به همین خاطر شکرگزارم.





آدمها را از روی ظاهرشان قضاوت نکنید...!

هرگز کسی که پیوسته در حال پیشرفت
است را دلسرب نکنید و لو اینکه آن
پیشرفت به کندی صورت گیرد.



دلتنگ شدن برای کسی،
این نیست که از آخرین باری
که او را دیده اید یا با او
صحبت کرده اید چقدر گذشته
است. بلکه دلتنگی، آن
لحظه‌ای است که در حال
انجام کاری هستید و
آرزو می‌کنید که کاش
او نیز اکنون کنار شما بود.



همیشه بیش از آنچه
که لازم است مهربانی
کنید چون
دريافت کننده اش،
بیش از آنچه که
تصورش را کنید
به آن محتاج است.



امیدتان را از دست ندهید. هر چیزی به دلیلی اتفاق
می‌افتد. هیچگاه نمی‌دانید فردا چه خواهد شد.

روزهای خوب خواهد آمد...

فقط به این خاطر که لبخند از لب
کسی در سراسر روز جدا نمی شود
به معنای آن نیست که زندگی او
بی عیب و نقص است.
آن لبخند نشانه ای است از
امید و استقامت.

مادامی که سقفی
بالای سرتان است،
لباسی بر تنان
غذایی سر سفره تان،
و عزیزانی اطرافتان،
همه آنچه که نیاز دارید
مهیاست.

خداوند هیچگاه شما را
تُهی رها نخواهد کرد.
او هرچیزی را که از دست
می دهید، جایگزین خواهد کرد.
اگر از شما می خواهد که
چیزی را زمین بگذارد، به
این دلیل است که می خواهد
چیز بهتری را بردارد.

یک شخص میتواند عذرخواهی کند
و شما می توانید او را ببخشید،
اما گاهی قادر نیستید از دردی که
باعث شده است، بگذرید.

هیچ چیزی خوب تر از آن نیست
که کسی را داشته باشید که...

جزء جزء شما را تحسین کند...

شما را در سخت ترین

لحظات بپذیرد...

وقتی گرفتار می شوید

یاریتان کند...

در هر شرایطی دوستستان

بدارد و بخاطر داشتن

شما احساس خوشبختی نماید.

کسی که واقعاً شما را دوست دارد،
می بیند که چقدر میتوانید ژولیده
و به هم ریخته باشید، چقدر میتوانید
بد اخلاق شوید، چقدر سخت میتوان
با شما کنار آمد، اما هنوز هم
می خواهد در زندگیش بمانید.

آدم‌ها همیشه نیاز
به نصیحت ندارند.



گاهی تنها چیزی که واقعاً به
آن محتاجند، دستی است
که بگیرد، گوشی است که
 بشنود و قلبی است که آنها
 را درک کند.

رمان‌تیک ترین داستان عاشقانه،
رومئو و ژولیت نیست که با هم
از دنیا رفند...



بلکه قصه مادربزرگ و پدربزرگ است
که به پای هم پیر شدند.

یک تیر فقط زمانی قابل پرتاب است که کمان به عقب کشیده شود. پس وقتی زندگی با مشقت در حال عقب کشیدن شماست، این یعنی قرار است بسوی چیزی بی نظیر پرتاب شوید.

قلبی را پیدا کنید
که شما را در
بدترین شرایطتان
دوست بدارد و
دستانی که شما را در
ضعیف ترین موقعیتها یا ایتان
حمایت کند.

اگر پست و مقامی به شما
داده شد که از عهده اش
برنمی آید، حتما استعفا
دهید. این یعنی

شرافت

هیچگاه وقتتان را بیهووده
تلف قانع کردن افراد

خودخواه

نکنید. آنها کسانی هستند
که بجای تلاش برای
قبول حق، همیشه
سعی می کنند
حق را به خود دهند.

گاهی،
حذف کردن برخی
آدمها از زندگیتان،
جا را برای آمدن
آدم های بهتر
باز می کند.

هر کسی در زندگی مرتب
اشتباه می شود، اما این به
آن معنا نیست که
باید یک عمر
بهایش را بپردازد.
گاهی آدم های خوب
انتخاب های بد می کنند.
معنایش این نیست که
آنها بد هستند... بلکه
یعنی انسانند!

پندی برای آقایان

وقتی خانمی به شما می گوید
”اصلًا هر کاری دلت می خواهد بکن.“

تحت هیچ شرایطی
هر کاری دلتان می خواهد
را انجام ندهید.

آدمهایی که شما را بارها
و بارها می آزارند مانند
کاغذ سمباده هستند.
آنها شما را می خراشند
و آزار می دهند، اما در
نهایت شما صیقلی و براق
خواهید شد و آنها
مستهلك و فرسوده.

هیچ چیز محصورتان نمیکند مگر افکارتان؛
هیچ چیز محدودتان نمیکند مگر ترسهايتان؛
و هیچ چیز مجبورتان نمیکند مگر اعتقاداتتان.

بدترین نوع
چاپلوسی،
تایید سخنی است
که می دانید از
حقیقت بدور است.

اگر کسی عهدی که با شما بسته را
شکست، خود را بازنده میندارید،
بازنده اصلی اوست،
اوست که
اعتبارش را باخته،
ناتوانی اش را به اثبات رسانده
و چهره واقعی اش را نشان داده.



اگر می دانستید که افکارتان چقدر
قدرتمندند، حتی برای یک
لحظه دیگر هم منفی
فکر نمی کردید.

مشکلات

مانند ماشین لباس شویی هستند،
پیچ و تاب می دهند، می چرخانند و
ما را به اطراف می کوبند.

اما در نهایت،
تمیزتر، درخشان تر و
بهتر از قبل
خارج می شویم.

آغوش

آغوش برای سلامتی مفید است



آغوش درد را تسکین می دهد. از استرس
می کاهد. افسردگی را درمان می کند. خواب
را تنظیم می کند. قلب را جوان می کند.
بدون هیچ عوارض جانبی...

یک داروی معجزه آسای واقعی

دورانی در زندگی وجود
خواهد داشت که بین
عشق و احترام باید
یکی را انتخاب کنید.
همیشه احترام را
برگزینید، چراکه
عشق بدون احترام
دیری نخواهد پایید
اما احترام میتواند
به همراهش عشق
حقیقی و ماندگار
به ارمغان آورد.

اگر کسی را واقعاً دوست دارد،
گذشته اش را بپذیرید و هیچگاه
آنرا برویش نیاورید.



گذشت و مهربانی یک زن

بخارطر ضعفش نیست،

بلکه از لطفت روح اوست.



دہن همچو
باغ است
و فکر همچو مذر
می توان گل رویاند
یا هر زه علف ...

آنهایی که با وجود رنج های بسیار
میتوانند آرام بمانند را تحسین میکنم.

اما، عاشق کسانی هستم که مدتی را
میگریند، ولی پس از آنکه اشکهایشان
سرازیر شد، لبخند می زند و در آن
لحظه است که میتوانید مبارزی واقعی
را ببینید.

پذیرفتن اینکه اشتباه
کرده اید، نشان دهنده
این است که
اکنون عاقل تر از
گذشته تان هستید.

به فرزندانش فقط شمردن

یاد ندهید.

به آنها

یاد دهید

چه چیزهایی

ارزش شمردن

دارند.



سچ گاہ از یاد میرید

چه کسی به یاری تان شافت
پیش

وقتی سچ کس دیکری حاضر نبود...

دو چیز در زندگی به
موفقیت کمک میکند

نحوه برخوردتان وقتی همه چیز دارید

نحوه رفتارتان وقتی هیچ چیز ندارید

هیچگاه از کسی که دوستتان دارد، به شما
اهمیت می‌دهد و دلتنگستان می‌شود
غفلت نکنید. شاید روزی از خواب بیدار
شوید و بفهمید هنگامیکه بدنیال ستارگان
بودید، ماه را از دست داده اید.



بہ دنیا کسی نہ اشید
کہ شمارا کامل گندہ
کسی را ساید
کہ شمارا
بطور کامل
فول گندہ.

هیچگاه احساس کسی
را دست کم نگیرید،
چون هرگز نخواهید
دانست برای اینکه
به شما ابرازش کند
چقدر شجاعت
به خرج داده است.

وقتی کم شده ای را یاری می دهید،
وقتی عملکردنی را شادی می تحسید،
وقتی نامیدی را در آن خوش می کرید،
شما نیز به همراه او احساس التیام می کنید.

از زندگی لذت ببرید، از فرصت ها

استفاده کنید. سرخوش باشید. شادی امروز

را به فرداموکول نکنید. چون این خطه پیترین

سُنی هستید که تابحال بوده اید و جوان ترین

سُنی که تا ابد خواهد بود.

آدمهایی که بدترین
گذشته را داشته اند،
قابلیت ساختن
بهترین آینده
را دارند.

بهترین آرایش ها در زندگی:

حقیقت - برای لب ها

بخشش - برای چشم ها

نیکوکاری - برای دست ها

لبخند - برای صورت و

عشق - برای قلب

از آنها خوب استفاده کنید و

به زندگی زیبایی بفشارید!

”همیشه آنچه که درباره
من می دانی را باور کن
نه آنچه که پشت سر من
شنیده ای...“





مهم نیست
پولدارید یا نه،
زیبایید یا نه،
جوانید یا نه،
ماشیستان چیست،
خانه تان کجاست،
وقتی به او محبت
کنید، همیشه
به شما وفادار
خواهد ماند و
دوستتان خواهد
داشت.

ظاهر زیبا
فقط چند سال
دوم می آورد، اما
شخصیت زیبا
یک عمر.

اگر زن دیگری، مرد
شما را دزدید، هیچ
انتقامی بهتر از آن
نیست که بگذارید
نگهش دارد. مردان
واقعی دزدیده
نمی شوند.

اغلب مردم به نیت
فهمیدن، گوش نمی دهند.

آنها گوش میدهند
که جواب دهند.

روزی فراموش خواهیم کرد که
چه صدمه ای دیده ایم،
چرا گریه کرده ایم و
چه کسی باعث آن شد.

سرانجام متوجه خواهیم شد
رمز آراد بودن، انتقام نیست بلکه
این است که بگذاریم همه چیز
به شیوه خود و در زمان خود
معلوم گردد.

در نهایت آنچه که مهم است، نه فصل اول،
بلکه فصل آخر زندگیمان است که نشان
میدهد مسیر را چگونه پیموده ایم.

پس همواره بخندید، ببخشید،
اعتقاد داشته باشید و عشق بورزید.

شرافت،
یعنی همیشه
کار درست را
انجام دهید
حتی اگر
کسی شما
را تماشا
نکند.

هیچگاه بخاطر چند خطای کوچک،
یک رابطه حقیقی را ترک نکنید.
هیچکس بی عیب نیست. هیچکس
بطور کامل درست نمی گوید.
و در انتها

مهربانی همیشه
از همه چیز
برتر است.

کُل آب اقیانوس هم
نمی تواند یک قایق را
غرق کند، مگر اینکه در
آن رخنه کند. همین گونه،
انسانهای منفی دنیا
 قادر نیستند شما را تحریر
کنند مگر اینکه بگذارید
به دروتان وارد شوند.

سه دسته از انسانها را در زندگیتان
هیچگاه از یاد نبرید.

۱. کسانی که در سختیها یاریتان کردند.
۲. کسانی که در سختیها رهایتان کردند.
۳. کسانی که در سختیها گرفتار تان کردند.

همیشه دعا کنید
چشمانی داشته باشید
که بهترین ها در آدمها بییند،
قلبی
که خطاکارترین ها را ببخشد،
ذهنی
که بدی ها را فراموش کند و
روحی
که هیچگاه ایمانش به خدا را
از دست ندهد.

اکر کسی بخواهد بخشی
از زندگی شما

باشد، همچنان خواهد بود.
پس برای کسی که
هیچ تلاشی برای ماندن
نمی کند، خودتان را
به زحمت نیندازد تا
جایی برایش نگه دارید.

می دانم که کامل نیستم، آدمی معمولی ام.
چهره ای شگفت انگیز و شکمی صاف ندارم،
کمی اضافه وزن دارم. گاهی اوقات بستنی
می خورم و عاشق هله هوله هستم. پیژامه ام
را می پوشم و در بیرون از خانه آرایش چندانی
نمی کنم. گاهی ظاهرم بهم ریخته است. من
اشتباه میکنم، بد اخلاق میشوم و دیوانه بازی
درمی آورم. گاهی حرفهای نادرست میزنم.
اما تظاهر به آدمی که نیستم نمیکنم! من همانی
هستم که هستم، دوستم داشته باشی یا نه،
نمی توانی مرا تغییر دهی.

بهره است
تنها باشد
اما خوشبخت
تا اینکه
با کسی باشد
که همه کار
برایش میکنید
و او در عوض هیچ.

گاھی مردم هیچ توجھی

به کارهایی که برایشان

انجام می دهیم نمیکنند

تا زمانی که از انجام آن

کارها دست پکشیم.

استقامت.

رودخانه

دل صخره ای را

میشکافد نه بخاطر

قدرتش

بلکه

بخاطر پایداریش.

اگر می خواهید احساس
ثروتمندی کنید،
تمام چیزهایی را
بشمارید که دارید و
پول قادر به خریدن شان
نیست.

همدمی را پیدا کنید که
باعث رشدتان گردد، کسی که
به شما فضادهد و
بیش از حد محدودتان نکند.
کسی که اجازه دهد در دنیای
بیرون قدم بگذارید،
و مطمئن باشد که
بازخواهید گشت.

وقتی روزگار شما را در
شرایط سخت قرار میدهد
نگویید، ”چرا من؟“
بگویید،
”نشونت میدم!“



برخی آدمها به زندگیتان می‌آیند
تا برایتان نعمت باشند
و برخی نیز عبرت.

بهترین روزهای زندگیتان
هنوز نیامده اند.
متظرشان باشید...

انسانهای ساكت
رساترین ذهن ها
را دارند.

در شادی ها، تحسینش کنید
در سختی ها، جستجویش کنید
در خلوت ها، عبادتش کنید
در رنج ها، به او توکل کنید
در همه حال، شکرگزارش باشید



رابطه ها هیچگاه
با مرگ طبیعی
نمی میرند...
آنها را
خودخواهی،
بداخلاقی و
غفلت
از بین می برد.

هیچگاه بخاطر عاطفی بودن یا ابراز احساسات
عدز خواهی نکنید.

بگذارید این نشانه ای باشد که قلبی بزرگ
دارید و نمی هراسید اگر دیگران نیز آنرا
ببینند. ابراز احساسات علامت قدرت است.



حتی خوبترین آدمها هم صبرشان
حدی دارد...

شخصی به بودا گفت،
”من خوشبختی میخواهم.“

بودا پاسخ داد،
”نخست ‘من’ را حذف کن، که حکایت
از نفس دارد. سپس ‘میخواهم’ را
حذف کن که حکایت از میل و خواسته
دارد.

اکنون آنچه که با تو باقی می‌ماند
خوشبختی است.“

آدمهای دور و بر خود را
نمیتوانید تغییر دهید، اما
آدمهایی که انتخاب میکنید
دور و برтан باشند را چرا.

بخشیدن دیگران
دلیلش ضعیف
بودن شما نیست.
آنها را می بخشید
چون آنقدر قوی
هستند که
می دانند آدم ها
اشتباه می کنند.

حروفهای زیبا همیشه

راست نیستند،

حروفهای راست همیشه

زیبا نیستند.

یک لحظه سوء تفاهم
میتواند باعث شود
هزاران لحظه شیرین
و خاطره انگیزی که
با هم سپری کرده ایم
را فراموش کنیم.



ممکن است عاشق زیبایی
کسی شوید، اما یادتان
باشد که در نهایت مجبورید
با سیرت او
زندگی کنید نه
صورتش...

گاهی

باید ساکت شوید،
غرومتن را ببلعید و
بپذیرید که اشتباه کرده اید.
این تسلیم شدن نیست،
یعنی بزرگ شدن.

تسليم نشود؛
آغاز، همیشه
سخت ترین
مرحله است.

انسانهای موفق همواره
به دنبال فرصتی برای
کمک به دیگران میگردند.
انسانهای ناکام همیشه
میپرسند،
”چی به من میرسه؟“

وقتی ضعفهای خود را
با دیگران درمیان
می گذارید، مراقب
باشید. برخی آدم‌ها
شدیداً متظر فرصتی
هستند که از آنها
علیه شما استفاده
کنند.

ما با آدمها تصادفی
برخورد نمی کنیم.
هر کسی به دلیلی
سر راهمان
قرار می گیرد.

وقتی بتوانید
سرگذشت خود را
بدون اینکه متأثر شوید
تعریف کنید،
این یعنی از آنچه که
بر شما گذشته التیام
یافته اید.

انسانی خوب بودن، به
دین، مذهب، تزاد،
رنگ پوست و فرهنگتان
بستگی ندارد، بلکه به
خوش قلبی و خوش رفتاری
شما با دیگران برمی گردد.



مهم نیست
چقدر
طول بکشد.
عشق واقعی
همیشه ارزش
انتظار را دارد.



انسانهای ناپخته همیشه میخواهند
که در مشاجرات برنده شوند،
حتی اگر به قیمت از دست دادن
رابطه شان بینجامد.

انسانهای عاقل درک میکنند که
همیشه بهتر است در
مشاجره ای ببازند و در
رابطه ای پیروز شوند.

در زندگی سه گزینه
بیشتر ندارید:

تسلیم شوید، بی خیال شوید یا
سخت تلاش کنید.

بهترین زیورآلاتی که یک
زن می تواند داشته باشد؟



لبخندش است.

A wide-angle photograph of a mountainous landscape during autumn. The foreground features rolling hills covered in a mix of green, yellow, and orange foliage. A dense forest of evergreen trees runs along a ridge. In the background, several layers of mountains are visible, their peaks obscured by a hazy, colorful sky. The sun is low on the horizon, casting a bright, warm glow over the entire scene.

www.takbook.com

صورت زیبا پیر می شود
... اندام زیبا تغییر
خواهد کرد .. اما یک
انسان خوب همیشه
انسانی خوب خواهد بود.

چیزهایی که
دست کم
می گیرید،
کسی دیگر
برای بدست آوردنشان
راز و نیاز می کند.



گاهی اشتباهمان
در زندگی این است
که به برخی آدمها
جایگاهی می بخشیم
که هرگز لیاقت آنرا
ندارند.

نہ ہر پھٹم بستہ ای

خواب است،

نہ ہر پھٹم بازمی

مینا۔
مہر

کسانی که بهترین
نصیحت ها را
میگنند، معمولاً
آنها بی هستند که
بدترین شرایط
زندگی را تجربه
کرده اند.

با شاد بودن، زیبا بودن، رنگی بودن،
خندیدن، رقصیدن
و آواز خواندن
هم می توان به بہشت رفت،
کافیست خوب باشیم و انسان.

برای آنچه که
باور دارید،
ایستادگی کنید،
حتی اگر به معنای
تنها ایستادن
باشد.

به عقب بنگرید و خدا را شکر کنید.
به جلو بنگرید و به خدا اعتماد کنید.

او درهایی را می بندد که هیچکس
 قادر به گشودنش نیست
 و درهایی را می گشاید که هیچکس
 قادر به بستنیش نیست....

اگر با من مشکل

داری، به خودم

بگو، نہ بہ

ھیچکس دیگر۔

ممنون!

قوی ترین آدمها
همیشه کسانی
نیستند که پیروز
میشوند، بلکه آنها یعنی
هستند که وقتی
می بازند،
تسلیم نمی شوند.

روزی متوجه خواهید
شد که مادیات مفهومی
ندارند.

آنچه که اهمیت دارد،
سلامتی کسانی است
که در زندگیتان هستند.

اخلاق بد، مانند
یک لاستیک پنجر است.
تا عوضش نکنید،
راه به جایی نخواهد برد.



کمال بلوغ این است
که وقتی کسی شما را
می آزارد، بجای مقابله
بمثل بکوشید شرایطش
را درک کنید.

گاهی تنها کاری که از دستستان
بر می آید این است که
نه تعجب کنید، نه تفکر،
نه تصور و نه تحریر.
فقط نفسی عمیق بکشید
و ایمان داشته باشید که
همه چیز آنطور که باید،
درست خواهد شد.

خداوند!

بِ تُو مَحْتَاجُمْ . هَر روز ، هَر حَظٍ ،
هَر شَانِيَه کَه نَفْسِ مِي کَشِمْ ،
مَحْتَاجُ تُو مَسْتَمْ . مَن بَلِي تُو
نَاتِوا نَحْمَ . آمِين ...

چیزهای خوب به سراغ کسانی
میروند که باور دارند،
چیزهای بهتر به سراغ کسانی
میروند که صبر میکنند،
و بهترین چیزها به سراغ کسانی
میروند که تلاش میکنند و
هیچگاه
تسلیم نمی شوند.

وقتی کسی دارد سعی می کند هر
کاری انجام دهد تا شما را شاد
کند، به او توجه و مهربانی کنید.

قدر عزیزانタン را بدانید.

لحظاتی در زندگی وجود دارد که آنقدر
دلتنگ کسی می شوید که فقط
می خواهد او را از روایاتان برچینید
و در واقعیت در آغوش بکشید.

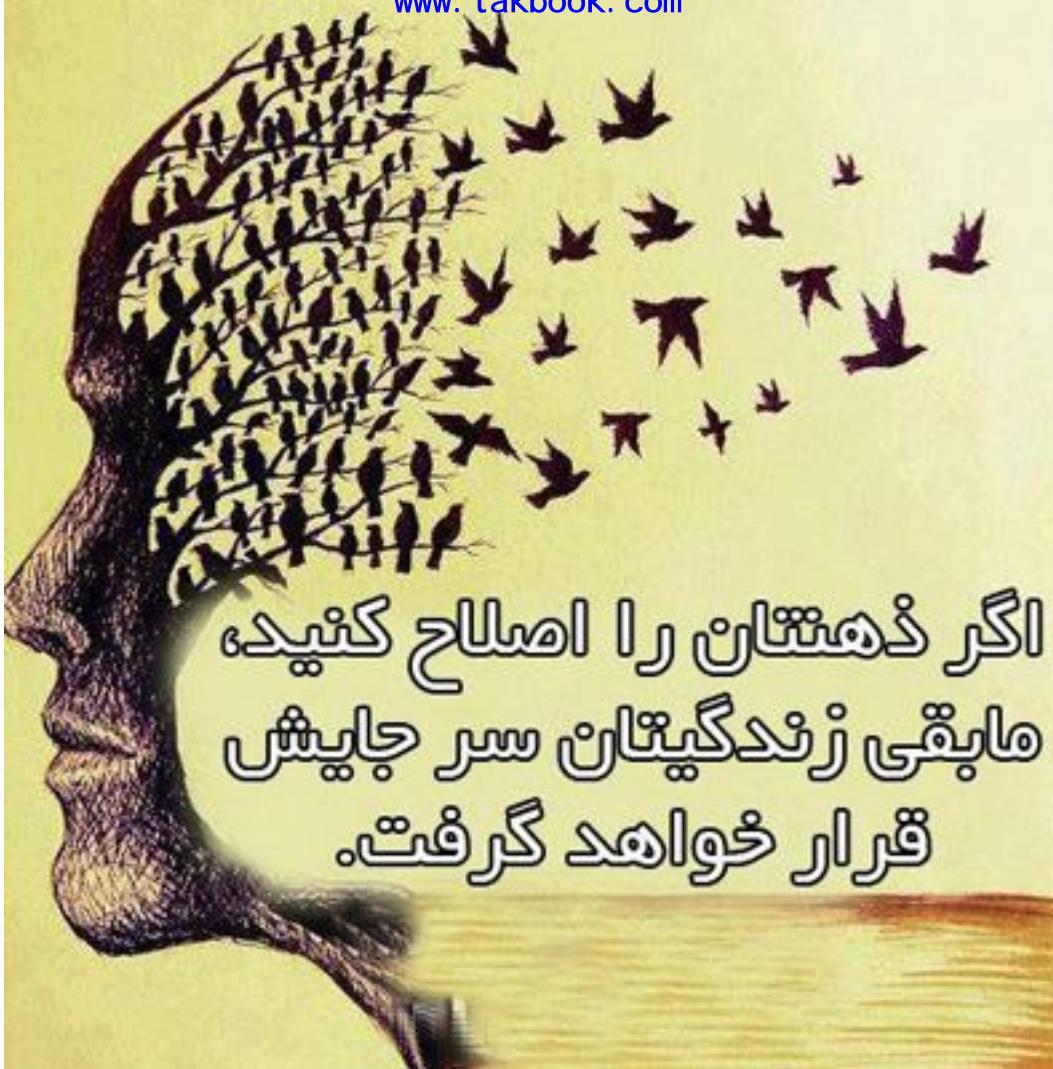


وقتی احساس می کنید
دیگر نمی توانید جلوتر
بروید، بدانید قدرتی
که شما را تا به اینجا
رسانده، تا انتهای راه
نیز خواهد برد.

روزتان را با تکه شکسته های دیروز آغاز
نکنید. هر روزی که بیدار میشویم
اولین روز از باقی عمرمان است.



دشمنی که صادقانه
کینه ورزی کند را
ترجیح میدهم به
دوستی که مخفیانه
تحقیرم می کند.



اگر ذہستان را اصلاح کنید،
ما بقی زندگیتان سر جایش
قرار خواهد گرفت.

گذشته را نه می توان
تغییر داد،
نه فراموش کرد، نه اصلاح کرد
و نه پاک کرد. فقط
می توان آنرا پذیرفت
و درس گرفت.

خدايا !

مي دانم خالي از تقصير
نيستم. اما مي خواهم
از اينكه مرا در هر حال
دوست داري
تشكر کنم.

”با گذر زمان، خواهید فهمید.
آنچه قرار باشد بماند، می ماند؛
آنچه قرار نباشد، نمی ماند.

زمان، اغلب مسائل
را حل می کند.
و آنچه که زمان
 قادر به حلش نیست،
شما خود خواهید آموخت
که چگونه آن را
حل کنید.“

نار احتید؟
غمگینید؟
احساس دلتنگی می کنید؟

من فقط به اندازه یک
دعا با شما
فاضله دارم.
با من حرف بزنید.

- خدا

گاہی،
ایجاد لغیش رو رساند
روزهای حوب
مسئلہ زم
تجربہ ای تلخ است.

آدمها عوض می شوند.
عشق دل می شکند.
رفیقان می روند.
کارها گره می خورند.
اما یادتان باشد
که زندگی می گذرد...

شاید آدمها همیشه
نگویند که چه احساسی
به شما دارند،
اما رفتارشان بجای آنها
سخن خواهد گفت.
دقت کنید.

همیشه روز را
با اندیشه ای مثبت
به پایان رسانید.
مفهوم نیست که
چقدر سخت گذشت،
فردا فرصتی تازه
است برای
بهتر کردن آن.

گاهی اتفاقات بدی که در
زندگی مان می افتد
ما را مستقیماً در
مسیری قرار می دهد
که منتهی به بهترین
چیزهایی می شود که
می توانست
برايمان پیش آيد.

معنای خوشبختی این نیست
که همه چیز داشته باشید.



یعنی بخاطر هر آنچه که دارید
شکرگزار خدا باشید.

همیشه به قلبستان
گوش دهید.

اگر چه در سمت
چپ شما قرار دارد،
همیشه راست
خواهد گفت.

یک ترانه می تواند
لحظه ای را تغییر دهد
یک ایده می تواند
دنیایی را عوض کند،
یک قدم می تواند
سفری را آغاز کند،
اما یک

دعا می تواند حتی
ناممکن را دگرگون کند.

هرگز نگذارید
نهایی شما را به آغوش
کسی بسپارد که
می دانید به او
تعلق ندارید.



همیشه یادتان باشد
که، به نحوی یا
طريقی شما فرشته
کسی هستید،
حتی اگر آنرا ندانید.
او دوستتان دارد
و به شما فکر
میکند، حتی
اگر هر روز نشنوید.
ایمان داشته باشید
که اطرافتان مملو از
عشق است حتی اگر
آنرا حس نکنید. شما
تنها نیستید!

از زندگی پرسیدم،
”چرا اینقدر سختی؟“
زندگی لبخند زد و پاسخ داد،
”شما آدم ها هیچگاه قدر
راحتی را نمی دانید.“



زن: دوستت دارم.

شوهر: منم دوستت دارم.

زن: ثابتش کن. داد بزن تا همه دنیا بفهمن.

شوهر: کنار گوشش زمزمه میکند. دوستت دارم.

زن: چرا آروم برای زمزمه میکنی؟

شوهر: چون تو همه دنیای منی.

خیلی خوب است که کسی
جزئیات کوچک شما را
به خاطر می سپارد،
نه به این خاطر که شما
مرتب به او یادآوری
می کنید، بلکه چون
واقعاً برایش اهمیت
دارد.

جالب است که چگونه کسی که
پارسال برای شما غریبه ای
بیش نبود، امسال می تواند همه
دنیايتان باشد. وحشتناک است
کسی که پارسال همه دنیايتان
بود، امسال می تواند غریبه ای
بیش نباشد. شگفت آور است
که یک سال چه ها می تواند
انجام دهد.

کسی را می خواهم
که هر شب
بگوید دوستم دارد
و هر روز
ثابتش کند.

گاھی
بھترین راه برای
جلب توجہ کسی
این است که
از توجہ کردن به او
دست بکشید.

همه عاشق شدن را بلند، اما
فقط افراد کمی هستند
که بلند چگونه در
عشق با یک نفر
برای مدتی
طولانی
بمانند.

شاید انتخاب اول کسی نباشم،
اما انتخابی بزرگم.

شاید شروتمند نباشم، اما ارزشمندم.
تظاهر به کسی که نیستم نمی کنم،
چون از اینکه خودم باشم راضی ام.
شاید به برخی کارهای گذشته ام
افتخار نکنم، اما به آنچه که امروز
هستم می بالم.

شاید کامل نباشم، اما نیازی هم
به کامل بودن ندارم. مرا همانطور که
هستم بپذیر، یا همانطور که
از پیشت می روم، تماشایم کن.

چقدر خوب است که
همیشه در زندگیتان
کسی را داشته باشید
که حتی در نبودنش هم
باعث لبخندیتان شود.

عشق یعنی مراقب هم دیگر
باشید حتی وقتی از دست
هم دلخورید.



بدترین چیز در زندگی
این نیست که سرانجام
تنها شوید، بلکه آن
است که سرانجام
گرفتار آدمهایی شوید
که باعث شوند
احساس تنهایی کنید.

۵ قانون برای یک رابطه

- ۱- وفادار بمانید.
- ۲- عشق و اشتیاقتان را نشان دهید.
- ۳- به شریک خود احترام بگذارید.
- ۴- برای دیگران طنازی نکنید.
- ۵- برای یکدیگر وقت بگذارید.



اگر کسی را یافتید که
حاضر بود برای حفظ
رابطه تان از بدترین
شرایط عبور کند،
هرگز عشقش را
دست کم نگیرید.

اگر وقت نداری با من
صحابت کنی، درکت میکنم.
اگر وقت نداری مرا
بیینی، درکت می کنم.
اگر وقت نداری حالم را
بپرسی، درکت می کنم.
اما اگر دیگر دوستت
نداشتیم، این بار نوبت
توست که درکم کنی.

عشق

فقط یافتن

شريكى خوب
نیست.

باید خودتان هم
شريك خوبى
باشید.

هیچ کس حق ندارد درباره
شما قضاوت کند چون هیچ کس
دقیقاً نمی داند چه بر شما گذشته
است. شاید مقداری از
سرگذشتتان را شنیده باشند اما،
هرگز آنچه که در قلب خود
احساس کرده اید را
حس نکرده اند.

روزی کسی را پیدا خواهید
کرد که گذشته تان برایش
اهمیتی ندارد چون
**میخواهد آینده تان
باشد.**

فقط به این خاطر که - ساکتم - به این معنی نیست که چیزهای زیادی برای گفتن ندارم.

فقط به این خاطر که - خوشحال بنظر میرسم - به این معنی نیست که همه چیز روبراه است.

فقط به این خاطر که - زیاد میخندم - به این معنی نیست که مسائل را جدی نمیگیرم.

فقط به این خاطر که - میبخشم - به این معنی نیست که میتوانی مرا دست کم بگیری.

فقط به این خاطر که - همیشه در تماس نیستم - به این معنی نیست که علاقهای ندارم.

فقط به این خاطر که - گول میخورم - به این معنی نیست که میتوانی به من دروغ بگویی.

فقط به این خاطر که - احساساتم را بروز نمیدهم - به این معنی نیست که احساسی ندارم.

فقط به این خاطر که - نمیگویم دوست دارم - به این معنی نیست که دوست ندارم.

فقط به این خاطر که - صادقم - به این معنی نیست که همه حرفاها را رک میزنم.

فقط به این خاطر که - شبیه تو نیستم - به این معنی نیست که آدم مرموزی هستم.

فقط به این خاطر که - چیزی نمیگویم - به این معنی نیست که میترسم.

هرگز از کسی که دوستستان
دارد سوء استفاده نکنید،

هرگز به کسی که به شما نیاز
دارد نگویید سرم شلوغ است،

هرگز به کسی که واقعاً به
شما اعتماد دارد خیانت نکنید،

هرگز کسی که همیشه به یادتان
است را فراموش نکنید.

یادتان باشد، وقتی خورشید
میدرخشد هرگسی
میتواند دوستتان داشته
باشد. در طوفان است که
متوجه میشود چه کسی
واقعا به شما علاقه دارد.

از امروز به بعد
وقتی به گذشته ام نگاه میکنم،
لبخند زده و به خودم خواهم گفت،
”هرگز فکرش را نمیکردم
که بتوانم از عده اش برآیم...
اما توانستم...
من بر تمام آنهای که سعی کردند
مرا از پای درآورند چیره شدم.“



اشتباهاتتان را با خود
جابجا نکنید. در عوض
آنها را زیر پایتان قرار
داده و برای رد شدن
از آنها استفاده کنید.

من به قلیم افتخار میکنم.
با آن بازی شد،
زخمی شد،
به آن خیانت شد،
سوخت و شکست،
اما بطريقی
هنوز کار میکند.



اگر به قابلیت خود در گرفتن تصمیمات
متحول کننده زندگی، نشان دادن شجاعت
یا دفاع کردن از خود، دچار تردید هستید،
به یاد داشته باشید:

اگر پرنده ای با بالهای سالم برای
مدتی طولانی در قفس حبس بماند،
نسبت به قابلیت پرواز خود دچار
تردید خواهد شد.



باید خوب و بد دنیا را پذیرفت،
وقت ناراحتی لبخند زد، به داشته ها
عشق ورزید و آنهایی که رفته اند را
باطر سپرد... همیشه بپخشید ولی
هرگز چیزی را فراموش نکنید، از
اشتباهاتتان درس بگیرید اما هرگز
افسوس نخورید، آدمها تغییر
میکنند، مشکلات بوجود می آیند،
اما یادتان باشد، زندگی میگذرد.

مرا برای
آنچه که هستم
دوست داشته باش
نه برای آنچه
که میخواهی
باشم.

و خاداری یک زن زمانی معلوم می شود
که مردش هیچ نداشته باشد... و خاداری
یک مرد زمانی معلوم می شود که همه
چیز را شته باشد.



زندگی یک پژواک است

هر آنچه که می فرستید - باز می گردد

هر آنچه که می کارید - در و می کنید

هر آنچه که می دهید - می گیرید

هر آنچه که در دیگران می بینید - در شما وجود دارد

یادتان باشد زندگی یک پژواک است

همیشه به سمت شما باز می گردد

پس همیشه خوبی کنید



پسری از مادرش پرسید، "چگونه خواهم توانست
برای خودم زنی لایق پیدا کنم؟" مادر پاسخ داد،
"نگران پیدا کردن زن لایق نباش، روی مردی لایق
شدن تمرکز کن."

وقتی آدمها شما را ترک می‌کنند،
مانع شان نشود. شما با کسانی
که رهایت‌ان می‌کنند آینده ای
ندارید، آینده شما آنها بی هستد
که در زندگی‌تان می‌مانند و
در همه حال همراه و همقدام
شما هستند.

وقتی خوشحالید، از
موسیقی لذت
می بردید. اما وقتی
ناراحتید، متن آهنگ
را در ک می کنید.



کسی که باعث خشمتان میشود،

شما را اکنترل می کند.

به هیچکس چنین قدرتی را ندهید!!!

مخصوصاً کسی که این کار را عمدامی کند...

روزی برای بعضی از آدمها
 فقط یک خاطره خواهید بود.
 همه سعیتان را بگنید تا
 خاطره‌ای خوش باشید.

ایجاد تغییرات بزرگ زندگی
تا حدی ترسناک است.

اما می دانید حتی ترسناک تر
از آن چیست؟

حسرت.

حق با شماست. آدمها دروغ میگویند،
خیانت میکنند و از پشت خنجر میزنند.
کسانی وجود خواهند داشت که از شما
استفاده میکنند و برخلاف آنچه که
میگویند دوستتان ندارند. اما شما
نمی توانید به آن اجازه دهید شمارا از
زیستن بازدارد. چون افرادی هم هستند
که واقعاً دوستتان دارند و هرگز باعث رنج
شما نخواهند شد. باید آنها را پیدا کرده و
برای همیشه در زندگیان نگاهشان دارید.

هیچگاه از این که در زندگیتان با کسی
آشنا بوده اید افسوس نخورید،
آدمهای خوب برای شما خوشبختی
می آورند، بدھا شما را با تجربه
میگنند، در حالی که بدترین ها درس
عبرت میشوند و بهترین ها خاطره.

"بدون کفتکو"

رابطه ای وجود ندارد؛

بدون احترام

عشقی وجود ندارد؛

بدون اعتماد

"دلیلی برای ادامه وجود ندارد...!"

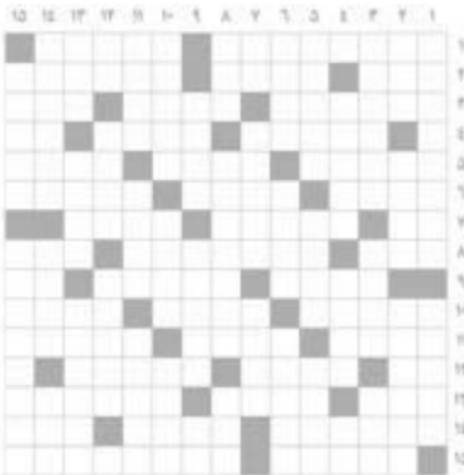
سعی کنید چیزی را به دل
نگیرید؛ آنچه که آدمها
در باره شما میگویند
بازتابی از خودشان است،
نه شما.

وقتی آدمها فقط هنگام نیاز به یاد
شما می افتد ناراحت نشوید.



به خود تان بپالید که مانند یک شمع
در هنگام تاریکی به ذهن آنها خطور
میلنید.

مشکلات زندگی مانند جدول لغات متقطع
می باشند؛ برای حل آنها باید ابتدا سراغ
مشکلات کوچکتر رفت، گاهی مشکلات بزرگتر
خود بفود حل می شوند، گاهی مشکلات نقطه
تلاقي دارند، گاهی به هم وابسته اند...



در نقطه ای متوجه خواهید شد که
بیش از حد برای کسی مایه گذاشته اید،
و اینکه قدم بعدی فقط میتواند
خاتمه دادن به رابطه باشد. بحال خود
رهایش کنید. به راهتان ادامه دهید.
این به معنای تسلیم شدن نیست،
به معنای آن نیست که نباید
تلash کنید. بلکه یعنی باید مرز بین
اراده و جدایی را ترسیم کنید. آنچه
که واقعاً متعلق به شما باشد در نهایت
مال شما خواهد شد، و آنچه که نباشد،
هرقدر هم که سعی کنید،
هرگز نخواهد شد.

همه کسانی که در دهه های ۳۰، ۴۰، ۵۰ یا ۶۰ متولد شدند... ما آخرین نسلی هستیم که در کوچه و خیابان بازی می کردیم. ما اولین کسانی بودیم که بازی تلویزیونی انجام دادیم، آخرین کسانی که آهنگها را از رادیو روی نوار کاست ضبط میکردیم، کیلومترها بدون اینکه کسی مزاحمهان شود پیاده روی میکردیم. پیش از هر کس دیگری برنامه ریزی ویدئو را یاد گرفتیم، آتاری بازی میکردیم... ما نسل پلنگ صورتی، تام و جری و رابینهود هستیم... ما در اتومبیل بدون کمربند ایمنی و کیسه هوا حرکت می کردیم، بدون تلفن همراه می زیستیم. ما صفحه نمایش مسطح، صدای سه بعدی، لپ تاپ، فیسبوک، توئیتر و اینترنت نداشتیم. اما با اینحال اوقات خیلی خوشی داشتیم.

آدمهایی وجود دارند که بنتظر می‌رسد
همیشه به دنبال نزاع و ستیزند.

اگر با آنها برخورد کردید، دور شوید،
درگیری آنها با شما نیست،
با درون خودشان است.

اگر قبل از آمدن کسی خوشبخت بوده اید،
بعد از رفتنش هم می توانید خوشبخت باشید.

چهره هیچکس دست خودش نیست
پس هیچگاه از آن ایراد نگیرید.

همه زیبا هستند
اما هر کسی
 قادر به دیدن آن نیست.

مفهوم نیست چقدر امکانات در اختیار دارید.



اگر ندانید چگونه از آنها استفاده کنید، هیچگاه کافی نخواهند بود.

هرگز به کسی که به شما دروغ
می‌گوید اعتماد نکنید. هرگز
به کسی که به شما اعتماد
می‌کند دروغ نگویید.

در برابر انتقادات:

اگر نادرست بود بی اعتنا باشید.

اگر غیر منصفانه بود، عصبانی نشوید.

اگر از روی نادانی بود، لبخند بزنید.

اگر عادلانه بود، از آن درس بگیرید.

سکه ها همیشه سر و صدای می کنند...
اما پولهای کاغذی همواره ساکتند.
پس وقتی ارزش شما زیاد می شود،
ساکت و فروتن باقی بمانید.

بیاموزید زندگی خصوصیتان را
خصوصی نگه دارید، در غیر این صورت
دیگران زندگی شما را وسیله سرگرمی
فود فواهند کرد.

زندگی مرا بارها در هم کوپیده،
چیزهایی دیده ام که هیچگاه نمیخواهم
دباره بینم، اما از یک مسئله مطمئنم،
هرگز روی زمین نخواهم ماند،
همیشه بلند خواهم شد،
هرگز و هرگز و هرگز
تسلیم نخواهم شد.

من به خودم مثل یک مداد رنگی
نگاه می کنم، شاید رنگ مورد علاقه
تو نباشم،
اما می دانم روزی،
برای کامل کردن نقاشی ات
به من نیاز پیدا خواهی کرد.

اگر بیش از حد وقت خود را
صرف بودن با کسی
کنید که با شما مانند
یک **گزینه** رفتار میکند،
شанс یافتن کسی
که با شما مانند یک
اولویت رفتار کند را از
دست خواهید داد.

مانند یک عقاب باشید...

وقتی باران می بارد همه پرندگان به سوی
پناهگاه پرواز می کنند بجز عقاب که برای
دور شدن از باران در بالای ابرها به پرواز
در می آید. مشکلات برای همه وجود
دارند اما طرز برخورد با آن است که
باعث تفاوت می گردد.
بلند پرواز باشید.

www.takbook.com

وقت، رایگان است،
اما بسیار قیمتی.

نمی توانید صاحبش باشد،
اما می توانید از آن استفاده کنید.

نمی توانید نگاهش دارید،
اما می توانید صرفش کنید.

وقتی از دستش دادید هرگز قادر
نخواهید بود آن را برگردانید.

یک زن قوی

کسی است که عمیق احساس میکند
و استوار عشق میورزد.
اشکهایش به فراوانی خنده هایش
جاری می شوند...

یک زن قوی

هم لطیف است هم محکم
هم اهل عمل است هم معنویت...

یک زن قوی

در ماهیت خود
هدیه ای است به جهان...

قوی بودن به این معنا نیست که باید در یک زد و خورد مبارزه کنید. قدرت واقعی یعنی آنقدر عاقل و بالغ شده باشید که از کنار حرفهای پوج و غیر منطقی آدمهای مزاحم و آشوبگر با بی توجهی و بی محلی رد شوید.

وقتی وارد روزهای سفت زندگی خود
می شوید و از آن رهایی می یابید،
به اطراف خود بنگردید. آنها یعنی که هنوز
کنارتان مانده اند دوستان واقعیتان
هستند.

به کسانی که پشت سر تان حرف

می زند بی اعتنا باشید،

آنها به همانجا

تعلق دارند:

(قیقا "پشت سر تان"



گزارشگری از این زوج پرسید:

"چگونه رابطه تان را اداره کردید که توانستید ۶۵ سال با هم بمانید؟"
خانم پاسخ داد، "ما در دورانی متولد شدیم که اگر چیزی فراموشی شد، آنرا درست می کردیم، دور نمی اندافتیم..."

www.takbook.com



روزهای خوب خواهد آمد.
ازنکی صبر...
...

هرچقدر هم که سنم
زیاد باشد، وقتی
ناراحتمن، دلم می خواهد

مادرم

کنارم باشد.

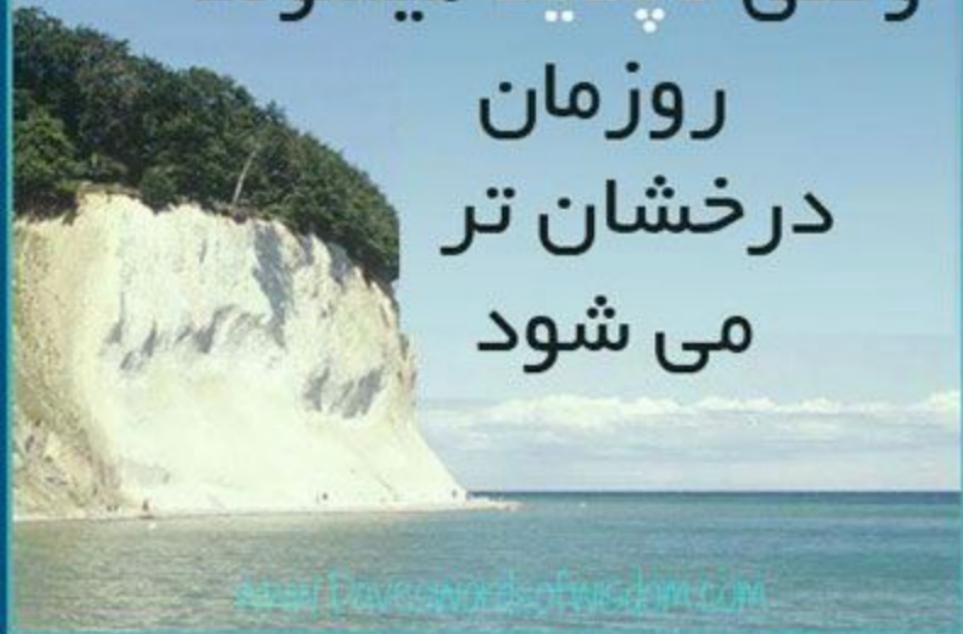
دو چیز شما را تعریف میکند.
بردباریتان وقتی هیچ چیز
ندارید، و نحوه رفتارتان
وقتی همه چیز دارید.

روزهای سخت
دوام نمی آورند،
اما انسانهای سخت
هراب پوچ

دلم برای کودکی ام
تنگ شده،
نه استرسی بود،
نه نگرانی،
نه غصه ای
و نه دلواپسی
در دنیا.



بعضی آدم ها مثل
ابر می مانند
وقتی ناپدید میشوند
روزمان
درخشان تر
می شود



کسانی را در زندگیتان
نگه دارید که
واقعاً دوستتان دارند،
به شما انگیزه می دهند،
تشویقتان می کنند،
الهام بخشтан هستند،
شما را بالا می برند و
باعث شادیتان می شوند.

شخصیت انسان ها را
از روی کردارشان
توصیف کنید تا
هرگز فریب
گفتارشان را
نخورید.

... ۹۷٪
از مواردی که
نگرانشان هستید
هرگز
اتفاق نمی افتد.

برای رسیدن به
روزهای خوب
باید چند روزی را
بد گذراند...

اگر کسی
قدر حضورتان
را نمی داند
کاری کنید
که غیابتان را
قدر بداند.

جدایی‌ها تلخند و آزاردهنده،
اما از دست دادن کسی که
به شما احترام نمی‌گذارد و
قدرتان را نمی‌داند،
در حقیقت منفعت است
نه خسارت.

تنها یک دروغ کافیست تا اعتماد کسی
از شما سلب شود.

بهترین کاری که می توانید انجام دهید
این است که همیشه رک و صادق باشید
و همواره حرف راست را بزنید.



نهایی بهتر است
از بودن با کسی که
قلبتان را از شک
و تردید پر کند.

هرگاه تصور میکردم
که در حال
پس زده شدن
توسط چیز خوبی
هستم،
در واقع داشتم
به سوی چیز بهتری
هدایت می شدم.

روش من در زندگی ساده است:

با من خوب رفتار کن
و من حتما با تو بهتر رفتار
خواهم کرد :)



آیا می دانید که یک تماس ساده
می تواند خوشحالشان کند؟

پدر و مادرتان

وقتی جوان بودید
ترکتان نکردند،
پس وقتی پیر شدند
ترکشان نکنید.



بفکرشان باشید و یادتان نرود
با آنها تماس بگیرید.

چرا نگران چیزهایی
هستید که از عهده تغییر
دادنشان بر نمی آید؟
رها کنید و
به پیش روید،
چون زندگی
منتظر نمی ماند!

اگر بعد از هر
لبخندی
خدا را سپاس نگویید،
روا نیست
بعد از هر
اشکی
از او گلایه کنید...

خوشبینی
آهنربای خوشبختی است.
اگر مثبت بمانید،
اتفاقات و
آدمهای مثبت
به سمت شما
جذب میشوند.

امروز

نگرانی هایم را رها خواهیم کرد،
با سختی ها و ترس هایم
روبرو خواهیم گشت
و ایمان دارم که
همه چیز بهتر
خواهد شد.

با آدمهای نامهربان،
مهربان باشید.
آنها بیشتر از
هر کسی به مهربانی
نیازمندند.

محمد نظری گندشمین

کارشناس ارشد روانشناسی

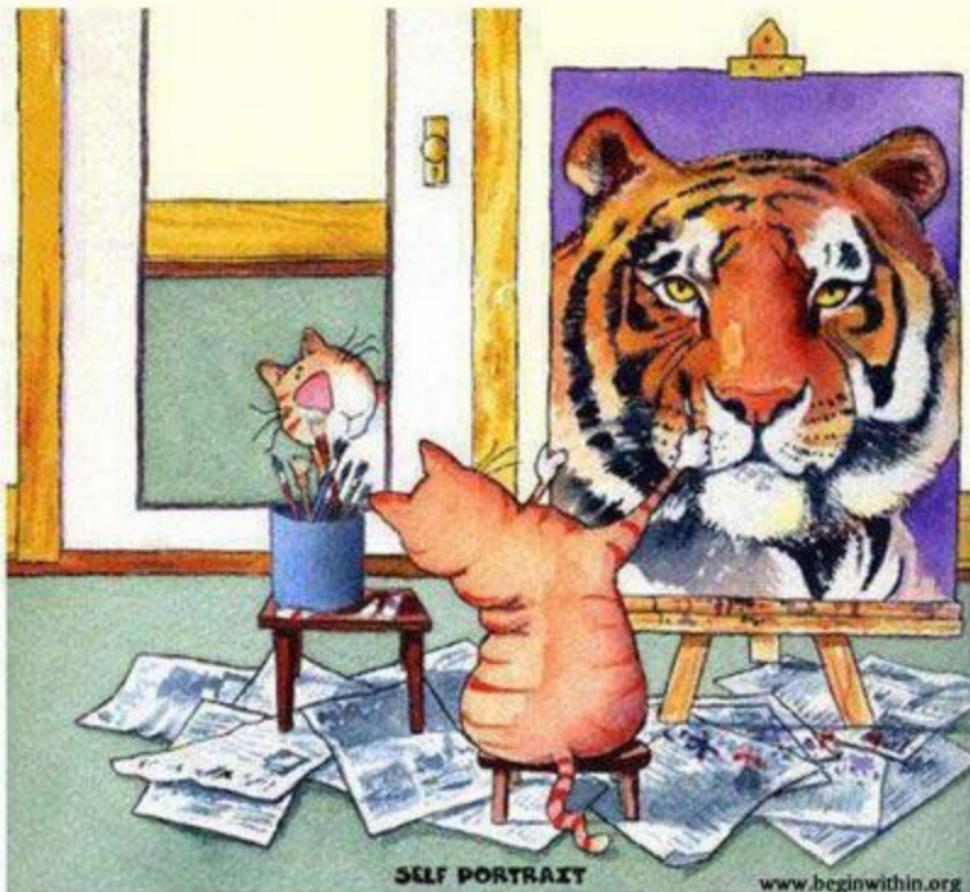
09143542328

M.N.G

Nazaribest@yahoo.com

مهم نیست که دیگران چگونه درمورد شما فکر میکنند. مهم

این است که شما چگونه درمورد خودتان فکر میکنید...



کسانی که در تلاشند
تا تحقیرتان کنند،
همیشه خود را پایین تر
از شما می پندازند.

مراقب باشید که به چه کسی
اعتماد می کنید و مشکلاتتان
را به چه شخصی می گویید.
هر فردی که به شما لبخند
میزند، لزوماً دوستتان نیست...

وقتی به خودتان
ایمان داشته باشید،
نیازی نخواهید داشت
دیگران به شما
باور داشته باشند.

گدشته، مانند استفاده از آینه
ماشین است. خوب است گهگاهی
برای اینکه متوجه مقدار مسافت
طی شده بشوید به عقب بنگرید.

اما اگر بیش از حد
خیره بمانید، آنچه
که در مقابل دارید
را از دست خواهید داد.



کیفیت فکر،
کیفیت زندگی
را تعیین می کند...

هر قدر سنم بیشتر میشود، کمتر به فکر
مردم در مورد خودم اهمیت می دهم.
از این رو هر قدر مسن تر میشوم،
بیشتر از زندگی لذت می برم.



برخی آدم‌ها هر کاری
بکنید، شما را دوست
خواهند داشت،
برخی نیز هر کاری
بکنید هرگز
دوستان نخواهند
داشت.

به حرف کسانی که به شما
امر و نهی می کنند گوش
ندهید. به حرف آنها یعنی
گوش دهید که شما را
تشویق به انجام کارهایی
می کنند که به درست
بودنشان در قلب خود
باور دارید.

اگر قرار است بمانی،
همیشه بمان

اگر قرار است بروی،
همین امروز برو

اگر قرار است عوض شوی،
بهتر شو

و اگر قرار است حرف بزنی،
چیزی را بگو که باور داری.

درد،

آدمها را دگرگون میکند...

هیچگاه به کمتر از آنچه
که سزاوار تان است
رضایت ندهید.
شما مسئول اصلی
کیفیت زندگی تان هستید.

هرقدر انسان بهتری شوید،
انسانهای بهتری جذب شما
میشوند...



گاهی به شما آنچه که
میخواهید داده نمیشود
چون قرار است بجایش
چیز بهتری نصیبتان گردد.

”چیزهایی وجود دارد که
پول قادر به خریدن شان
نیست، مانند تربیت،
اخلاق و فراست.“

در کنید که آدم‌ها عوض می‌شوند
و گاهی دیگر با زندگی ما سازگار
نیستند. باید بیاموزیم که این را
بپذیریم، مسیرمان را جدا کنیم و
به راه خود ادامه
دهیم.



هیچگاه اجازه ندهید تحت
کنترل این سه چیز
قرار بگیرید:
گذشته تان،
مردم و
پول.

موقعیتی که
هرگز در آن
نبوده اید را
قضابت نکنید.

شب هنگام، پیش از خواب
به این بیندیشید که آیا
در آن روز توانسته اید
به اندازه ای ولو اندک
زندگی کسی را بهتر کنید.
اگر جواب مثبت بود،
این یعنی روز خوبی
را سپری کرده اید.

فاصله

هیچ مضمون نیست
اگر دو قلب
نسبت به هم
وفادار باشند...



این دشوارترین شرایط زندگی است که
شما را متوجه رنگ حقیقی آدم هایی خواهد
کرد که ادعای دوست داشتن شما را دارند.



هرگز فریب آنچه که در برون می بینید
را نخورید، چون در **درون** اغلب داستان
متفاوت است.





طوری صحبت کنید که
دیگران عاشق گوش دادن
به حرفهای شما باشند.

طوری به حرفهای دیگران
گوش دهید که دیگران
عاشق صحبت کردن
با شما باشند.

هیچ مقداری از آرایش

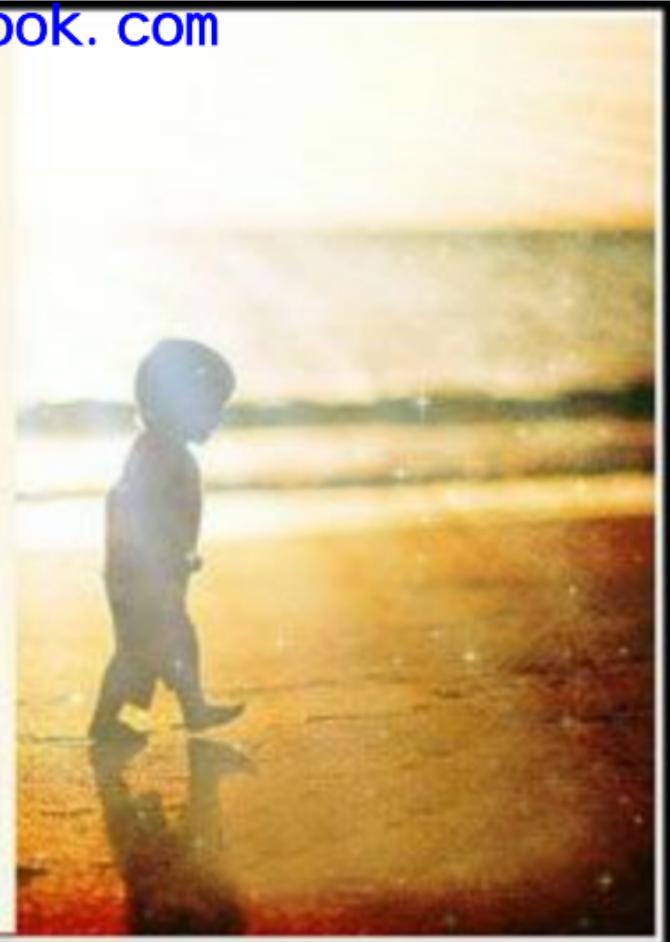


قادر نیست
 شخصیت زشت
 را بپوشاند...

هیچکدام از ما نمی‌دانیم
چقدر زمان در دنیا برایمان
باقی مانده است.

آنچه که در انتهای باقی
می‌ماند، اعمال، خاطره‌های
بجای مانده، و احساسی
است که در دیگران
ایجاد کرده اید.

و آنچه که می‌خواهید
بجای بگذارید مردمی
است که همیشه شما
را با عشق یاد کنند.



در یک رابطه، وفادار ماندن
هرگز یک گزینه نیست
بلکه یک اولویت است

صداقت یعنی همه چیز !!!

چگونه یک روزِ دلپذیر داشته باشید

به غریبیه‌ها لبخند بزنید
آهسته حرکت کنید
بگویید "ممنون"
از دیگران بسیار تمجید کنید
خوب لباس بپوشید
عطر بزنید
مراعات کنید و گوش دهید
جذاب و دلفریب باشید
بخندید
برای آدمها آرزوی روزی خوش
کنید

من در رقابت با هیچ کس نیستم.
در مسابقه با خودم تلاش می کنم.
هیچ رغبتی ندارم به هر نحوی،
شکلی یا فرمی وارد
بازی بیتر بودن از کسی شوم.
تنها هدفم این است که
بهتر از گذشته ام شوم
و پیشرفت کنم.
من این هستم، من آزادم.



هیچگاه بخاطر
اینکه دستیابی به
رویايتان مستلزم
صرف وقت است،
از آن دست نکشید.

به هر حال زمان
می گذرد.

”کسی که ارزش عشقتان را
داشته باشد هیچگاه شما را
در شرایطی قرار نخواهد داد
که احساس کنید باید وقار،
درستی یا عزت نفستان را
برای با او بودن قربانی کنید.“

کجا کفته شده که

باید

”مطابق سنتان رفتار کنید“؟

تا وقتی که مرا شاد
میگند و باعث سرمه
کسی نمی شوم

مطابق هر سن و سالی

که دلم می خواهد

رفتار می کنم.



کس کے تلاش
میلندھم را
خود تھے دارد
و ہدم حمل
اٹت، حبیث
خورش تھامبریں
تھابت.
عجیب اس
اچھیست دارد...
...

هرگز نباید سه چیز
را قربانی کنید:

خانواده تان،
احساستان،
وقارتان

در یک رابطه محکم دوستانه نیازی
نیست همیشه و همه روز با هم
در ارتباط و گفتگو بود.
مادامیکه آن رابطه در قلب جای
دارد، دوستان حقیقی هرگز
جدا نخواهند شد...



برخی مردان بیشتر روی
چگونگی بدست آوردن
یک زن تمرکز میکنند،
اما وقتی بدستش آورده‌اند،
تمرکزشان را
برای چگونگی
نگه داشتن او
از دست میدهند.

وقتی قلبی مهربان دارید:

خیلی کمک می کنید،
خیلی اعتماد می کنید،
خیلی بذل و بخشش می کنید،
خیلی دوست می دارد،
و همیشه بنظر می رسد که
بیشترین ضربه را می خورید...



圜 · · · · · · · · · ·

هر قدر کمتر جواب آدمهای
گستاخ،
لجباز و
یک دنده
را بدھید
زندگی تان آرامش
بیشتری خواهد داشت.

圜 · · · · · · · · · ·

خیلی دوست
دارم وقتی
آدمهای مسن
را با هم
میبینم، چون
باعث میشود
باور کنم که
عشق حقیقی
وجود دارد.



یکی از بزرگترین آزادی های ذهنی این است که اصلا اهمیت ندهید که دیگران درمورد شما چه فکری می کنند.

”خندیدن به اشتباهاتتان می تواند
عمر شما را طولانی کند.“
- شکسپیر

”خندیدن به اشتباهات همسرتان
میتواند عمر شما را کوتاه کند.“
- همسر شکسپیر

روزگار به من آموخت که چیزی را
بدست خواهم آورد مگر اینکه
چیز دیگری را از دست بدهم.

گاهی برای بدست آوردن
باید بهای گزافی بپردازیم.
هیچگاه نمی شود همه چیز
را باهم داشت.

دنیا معامله گر سرسختی است
تا نگیرد نمی دهد. گاهی باید
گذشت از برخی گرفتن ها
چون ممکن است به بهای از
دست دادن قیمتی ترین ها بینجامد.

گاھی،

کسانی که هزاران فرسنگ
از شما فاصله دارند،
میتوانند احساس بهتری
نسبت به کسانی که دقیقا
کنارتان هستند، در شما
ایجاد کنند.

همه رابطه ها یک قانون
اصلی دارند:

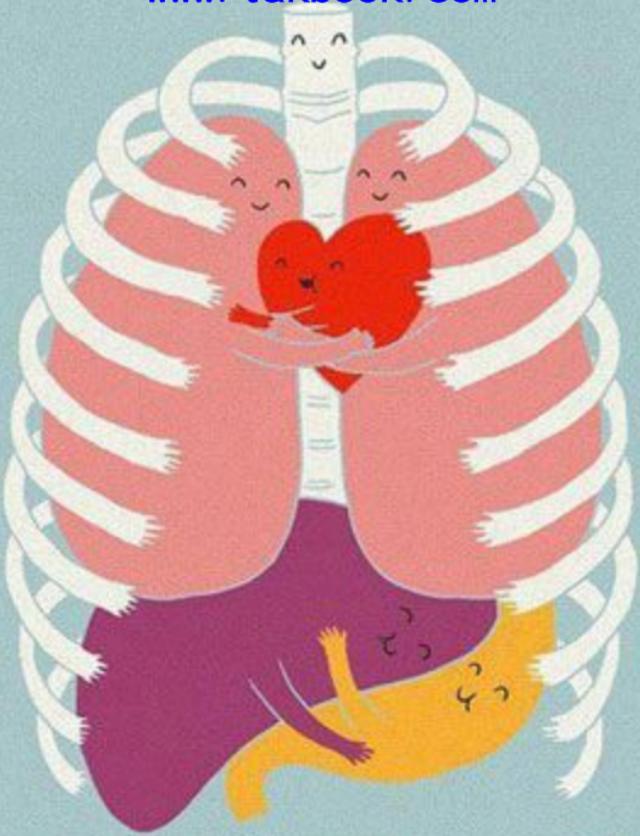
هیچگاه باعث نشوید کسی
که دوستتان دارد احساس
نهایی کند، بخصوص وقتی
کنارش هستید.

قرار نیست که همه آدمها شما را
درک کنند و این اشکالی ندارد.
آنها حق دارند نظر دهند و شما
کاملاً حق دارید آنرا نادیده بگیرید.



می خواهم بدون
نگرانی و استرس
زندگی کنم،
نیازی به شهرت و ثروت
ندارم، فقط می خواهم
خوشبخت باشم.

گاهی آدمها
زیبایند.
نه بخاطر چهره
یا کلامشان،
بلکه صرفاً بخاطر
هر آنچه که هستند،
خود واقعیشان و
اصالت حقیقی شان.



آگوش، ما را زنده نگه می دارد!

نمی توانید برای همه
به حد کافی خوب باشید،
اما همیشه برای کسی
که لیاقتتان را دارد

بهترین

خواهید بود.

هیچ چیز زیباتر از انسانی
نیست که از درون میگرید
اما از برون همیشه
لبخند بر لب دارد.

هیچگاه اجازه ندهید
احساس نومیدی باعث شود
در نهایت به کمتر از آنچه که
لیاقتان است رضایت دهید.

۱۰ روش عشق ورزیدن



- | | |
|-------------|-----------|
| گوش کنید | بی شتاب |
| صحابت کنید | بی تهمت |
| بخشنده کنید | بی دریغ |
| دعا کنید | بی وقفه |
| پاسخ دهید | بی مشاجره |
| انفاق کنید | بی ریا |
| لذت ببرید | بی گله |
| اعتماد کنید | بی تردید |
| عفو کنید | بی تنمیه |
| قول دهید | بی غفلت |



همیشه برای آمدن هر کسی به زندگیتان
دلیلی وجود خواهد داشت. یا شما برای
تغییر زندگیتان به او نیاز دارید یا او به شما
برای تغییر زندگیش...

تا زمانی که
بهرتر فکر نکنید،
هیچ چیز
بهرتر نخواهد شد.

متحول شدن زندگی
شما فقط در گرو یک
نفر است:

خودتان

آدم‌ها عاقبت خواهند
فهمید که اشتباهات
برای آموختن هستند
نه تکرار کردن.

مهم نیست اکنون
زندگیم چگونه میگذرد،
عاشق آن خاطراتی
هستم که تصادفی از
ذهنم عبور میکنند و
باعت **لبخندم** میشوند.



دیگر هیچگاه چنین روزی را با
فرزند انتان نخواهید داشت. فردا
کمی پیرتر از امروزشان خواهند
بود. امروز یک هدیه است.
نفس بکشید و توجه کنید.
آنها را ببینید و نوازش کنید.
به چهره زیبا و پاها کوچکشان
بنگرید و دقت کنید.
از دلربایی های کودکانه شان
لذت ببرید.
امروز لذت ببر مادر.
پیش از اینکه متوجه شوی.
 تمام خواهد شد.

تا وقتی از موفقیت
دیگران خوشحال
نشویم، دیگران
از شکست ما
غمگین نخواهند
شد.

حتى
آگاهترین،
عالمندرين،
مشهورترین و
دين دار ترین
افراد هم
اشتباه می کنند.
انتقاد از هیچکسی
ممنوع نیست.

هیچگاه بیش از حد به کسی
وابسته نشوید
چون وابستگی به توقعات
متنه می شود و توقعات
به دلشکستگی.

با خدا
گفتگو کنید
نه به این خاطر
که به چیزی
احتیاج دارید
بلکه چون
نعمتهای بسیاری
دارید که برایشان
از او
سپاسگزاری
کنید.

هیچگاه نباید مجبور شوید
کسی را متقادع کنید
دوستان بدارد و
بفواهر با شما باشند.



کسی لایق شماست که
بر احتی بتواند خاص بودن
شما را بفهمد.

استرستان را کم کنید

۱. برقصید
۲. پیاده روی کنید
۳. در موردش صحبت کنید
۴. نفس بکشید
۵. زودتر بخوابید
۶. روی آنچه که میتوانید
کتترل کنید متمرکز شوید
۷. خاطرات خوب را یاد کنید
۸. کسی را در آغوش بگیرید
۹. در چالشهای زندگی دنبال
فرصتها بگردید.
۱۰. لبخند بزنید و بخندید



زندگی کوتاه است؛
تا زمانیکه دندان دارید



لبخند بزنید.

بجای حرف زدن، عمل کنید
بجای گفتن، نشان دهید
بجای وعده دادن، ثابت کنید



قرار نیست هر کسی
تا ابد در زندگیتان
بماند. گاهی وجود
یک نفر فقط به
این دلیل است که
در سهای مورد نیازتان
را به شما بیاموزد.

نمی توانید انتظار داشته باشید معجزه ها هر شب رخ دهند. صبور و مهربان باشید، آرام آرام تغییراتی که متظرش هستید به سراغتان خواهند آمد.

اطراف خود را
فقط با کسانی
احاطه کنید که
شما را بالا و
بالاتر برد.





چه خوبی کنید چه بدی،
در هر حال مردم برایش
حرف درخواهند آورد.
پیش از آنکه نگران
فکر مردم باشید،
دلواپس خودتان باشید.

گاهی، برای چشیدن خوشبختی واقعی
باید بدنبال دلتان بروید و اهمیت
ندهید دیگران ممکن است چه
فکری کنند.



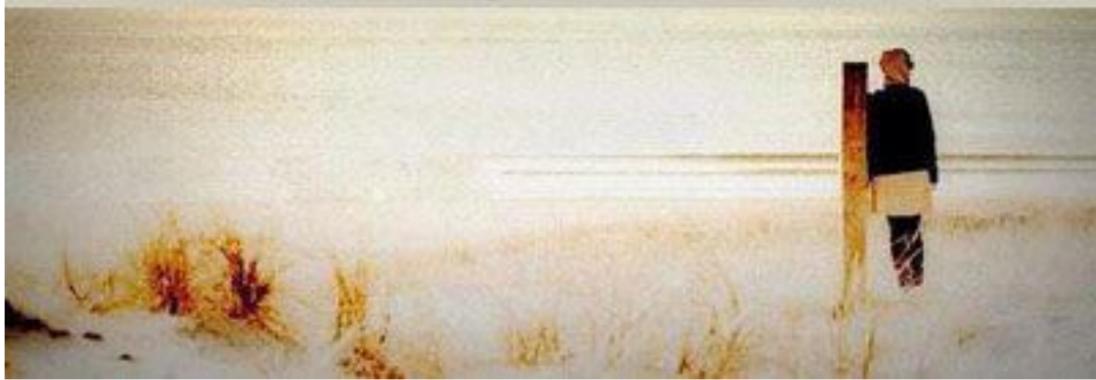


کسی که شما
را دوست دارد،
آن کسی نیست
که هر روز شما
را می بیند،

بلکه کسی است
که هر روز
شما را
می جوید.

خودتان باشید...

مهم نیست دیگران چه فکری
می کنند. اگر خدا شمارا اینگونه
آفریده حتماً دلیلی دارد.
علاوه، یک جنس اصل همیشه
بیشتر از یک کپی می ارزد.



خدايا!

همانطور که از تو بخاطر نعمت زندگی ام سپاسگزاری میکنم، برای نعمت آدمهای نازنینی که در طول این سفر سر راهم قرار داده ای نیز ممنونم. برخی از آنها الهام بخش من بودند، باعث رشدم شدند، مرا به چالش کشیدند، دوستم داشتند و تشویقم کردند. همه آنها یاریم کردند تا بفهمم زندگیم چقدر زیبا و پرمعبنا است. من آنها را بسیار دوست میدارم. خدايا به آنها سلامت، امنیت، ثروت، موفقیت، آرامش و شادی عطا کن و دعایشان را مستجاب فرما! آمين...

زندگی

خیلی کوتاه تر از آن است
که نگران چیزهای بی ارزش
باشید. تفریح کنید. عاشق
شوید. افسوس هیچ چیز
را نخورید و اجازه ندهید
آدم ها تحقیرتان کنند.

به آنچه که دیگران
در مورد شما فکر
میکنند اهمیت نداشید.
همیشه کسانی خواهند بود
که میخواهند شکست
شما را بینند چون خود
نمیتوانند پیروز شوند.



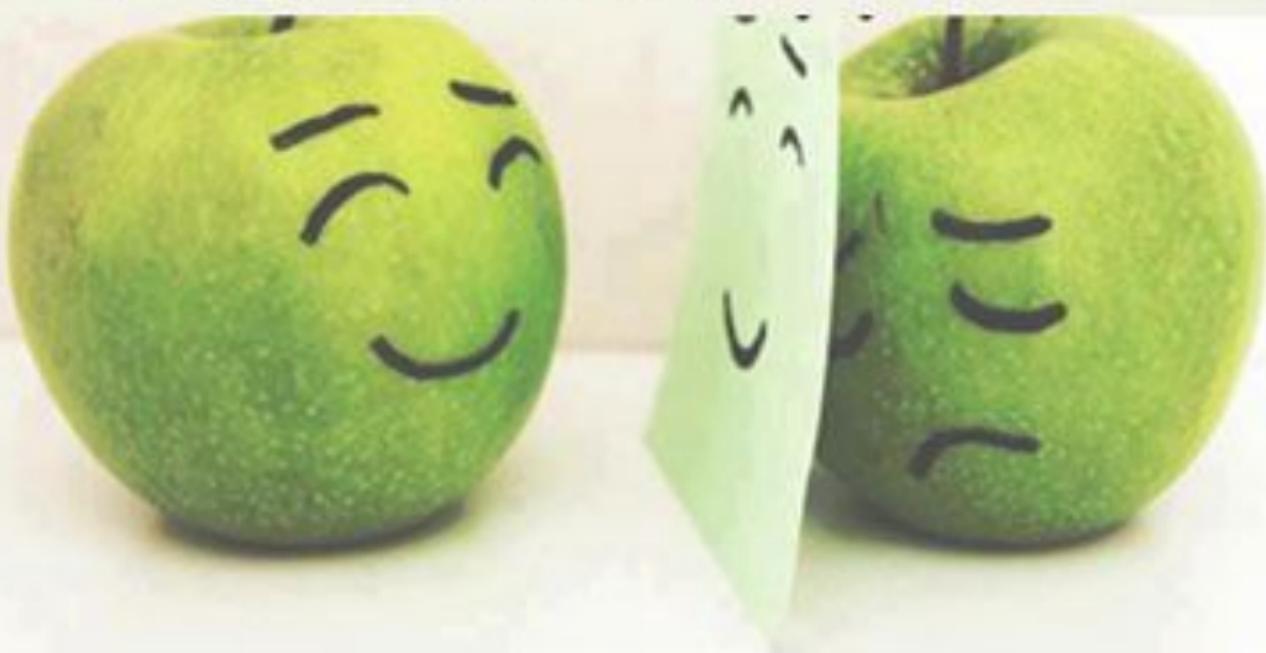
برای اصلاح جامعه دست از
گله و شکایت بردارید و
سهم خود را بخوبی ادا کنید.
هر کسی باید از خودش
شروع کند.



شما جامعه تان هستید...

در زندگی با آدمهایی برخورد خواهید کرد که شما را می‌آزارند، تحقیرتان می‌کنند و عهدشان را می‌شکنند. هیچگاه منش خود را در سطح آنها پایین نیاورید و در صدد کینه ورزی و انتقام بر نیایید، آنها را ببخشید و بگذرید و همه چیز را به خدا واگذار کنید. او بهترین داور است و بدی بدان و مکر مکاران را به خودشان برمی‌گرداند و هیچ حقی را ضایع نمی‌کند.

گاهی راحت تر آن است که با وجود اندوهی که دروتان موج میزند، لبخند بزنید، تا اینکه بخواهید به همه عالم علت غمگینی خود را توضیح دهید.



خدايا! تو را شكرگزارم
بخاطر شبهايي که تبديل
به صبح شدند،
دوستانى که مبدل
به خويشاوند شدند،
روياهایي که به
حقiqت پيوستند،
و دوست داشتن هايي
که منتهاء به عشق
شدند.

گاهی، مشکلات شما
تنها در صورتی قابل
حل هستند که
تصمیم بگیرید
که دهاتتان را بسته
و گوش، قلب و
عقلتان را باز
نگاه دارید.

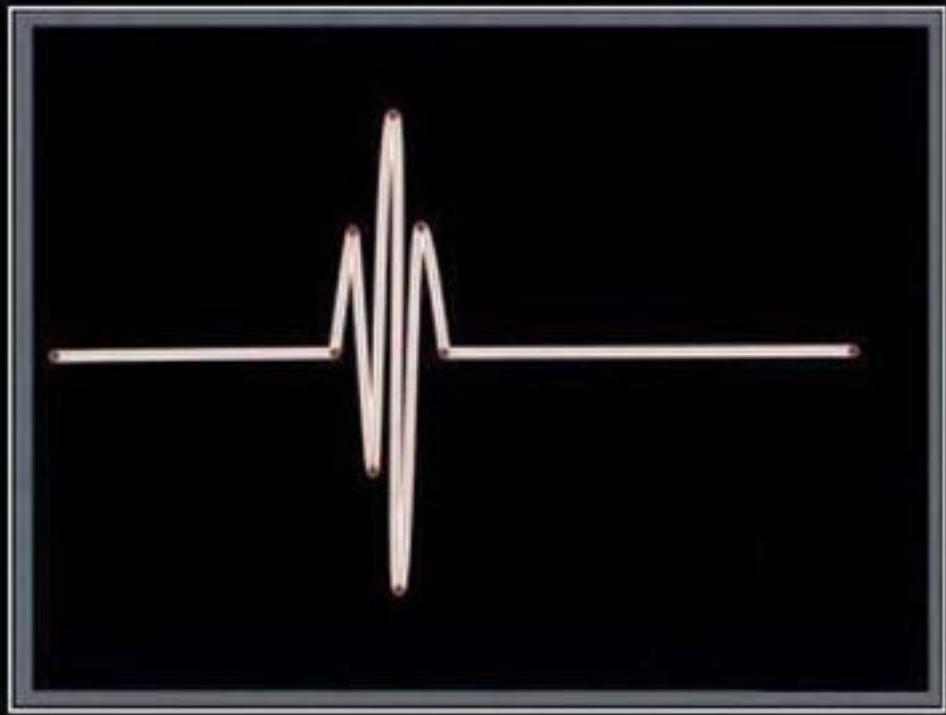


زندگی کوتاه است،
فرصت ها رفتند،
و حسرت ها ماندند...
هرگز اجازه ندهید کسی
خوشبختی امروز را
به بهانه سعادت فردا،
از شما بگیرد.

یادتان باشد،
دلتنگ شدن
جزئی از فرایند
فراموشی است....

مگذارید احساس دلتنگی
شما را به آغوش کسی
برگرداند که می‌دانید
با او آینده ای ندارید.

خداوند شما از شرایطی
عبور میدهد که هیچ از آن
سر در نمی آورید
فقط به این دلیل که شما
را به جایگاهی برساند
که شایسته اش هستید.
به او اعتقاد کنید.



اگر زندگیتان بالا و پایین نداشته باشد،
این یعنی مرده اید.

انسانهای افسرده
در گذشته زندگی میکنند،
انسانهای مضطرب در آینده
و انسانهای آرام در حال.

لطف بسیار بزرگی
در حق خودمان
خواهیم کرد اگر
کسانی که روحمان
را مسموم میکنند
را رها کنیم.

۱۰ درصد از منازعات
بدلیل اختلاف نظر است
و ۹۰ درصد بخاطر
لحن بد گفتگو.

در زندگی ام، زیسته ام،
عاشق شده ام، فارغ شده ام،
دلتنگ شده ام، سوخته ام
اعتماد کرده ام، اشتباهاتی کرده ام
اما بیشتر از همه،

آموخته ام.

وقتی بکوشید همه چیز را کنترل کنید،
از هیچ چیز لذت نمی برد. گاهی باید
آرام باشید، نفسی عمیق بکشید،
بگذرید و در لحظه زندگی کنید.



وقتی سخت ترین و دردناکترین
گزینه را برمی گزینید اما
در عین حال در قلبتان احساس
آرامش می کنید، معنایش این
است که تصمیم درست را
گرفته اید.

برخی آدمها فقط با
از دست دادن شما
خواهند آموخت که
قدرتان را بدانند.

وقتی خدا دری را
می بندد، اصرار
به کوییدنش نکنید!
بدانید که هر آنچه
در پشت آن است
صلاح شما نیست.

محترم ترین انسانها، آنها یعنی نیستند که هیچگاه مرتکب اشتباه نمی‌شوند، بلکه کسانی هستند که وقتی اشتباه می‌کنند آنرا می‌پذیرند و برای جبران، با تمام وجود تلاش می‌کنند.

بهترین آدمها کسانی هستند
که شما را به خاطر خودتان
دوست دارند نه بخاطر
کارهایی که میتوانند
برایشان بکنند.



در پایان روز به آرامی به خودتان بگویید:
”دوسست دارم، امروز نهایت تلاشت را کردم،
و با اینکه همه آنچه که در نظر داشتی را
انجام ندادم، باز با این حال دوسست دارم.“

گاهی آدمها
زیبایند.
نه بخاطر چهره
یا کلامشان،
بلکه صرفاً بخاطر
هر آنچه که هستند،
خود واقعیشان و
اصالت حقیقی شان.

در یک رابطه محکم دوستانه نیازی
نیست همیشه و همه روز با هم
در ارتباط و گفتگو بود.

مادامیکه آن رابطه در قلب جای
دارد، دوستان حقیقی هرگز
جدا نخواهند شد...



شاید من بی عیب نباشم،
اما تو هم نیستی...
پس برو و

پیش از شمارش
اشتباهات من،
به خطاهای خودت
رسیدگی کن.

خداوند شما را از شرایطی
عبور میدهد که هیچ از آن
سر در نمی آورید
فقط به این دلیل که شما
را به جایگاهی برساند
که شایسته اش هستید.
به او اعتقاد کنید.

صد سال را مسجد و میخانه بگیری

عمرت به هدر رفته اگر دست نگیری

بشنو از پیر خرابات تو این پند

هر دست که دادی به همان دست بگیری

پیرشدن باعث

نمیشود تفریح نکنید،

اما تفریح نکردن

باعث می شود

پیر شوید.



اگر کسی با شما
بدرفتاری کرد،
یادتان باشد،
مشکل از اوست
نه شما.

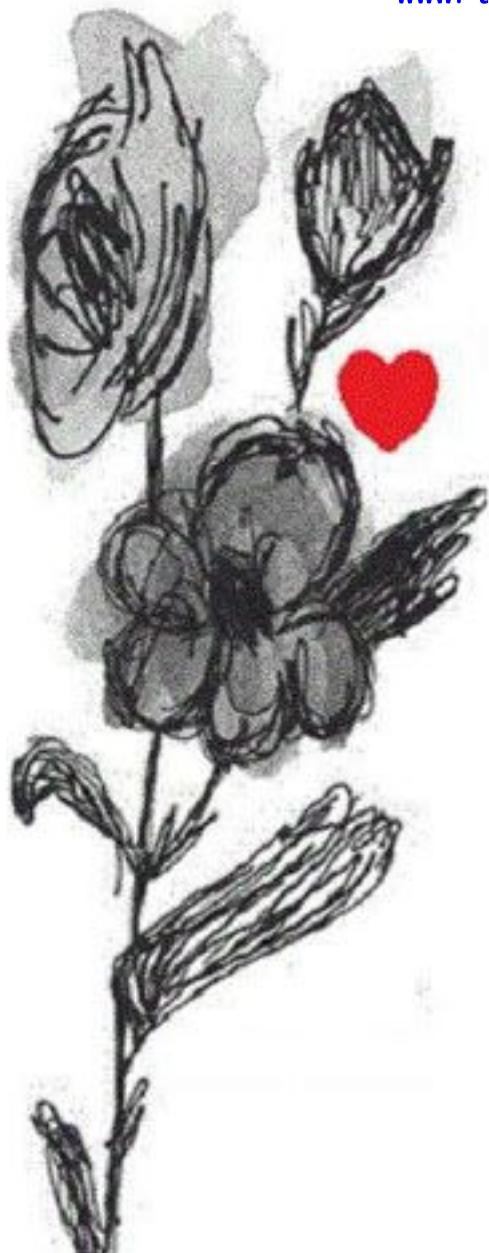
آدمهای نرمال
هیچگاه در صدد
تخرب دیگران
برنمی آیند.

همیشه بیاد داشته باشید
که موقعیت کنونی شما
سرنوشت نهایی تان نیست.
بهترین روزهای زندگی شما
در راهند.

زمان بندی خدا بی نظیر است.
نه هیچگاه دیر، نه هیچگاه زود.
کمی بردباری می طلبد
و ایمانی بسیار.
اما ارزش انتظار را دارد.

خدایا!

از تو بخاطر
چشمهايم که می بینند،
گوشهايم که می شنوند،
دستها و پاهایم که
حرکت می کنند و
عذیزانی که کنارم هستند
سپاسگزارم...



هرقدر هم
کسی سرش
شلوغ باشد،
اگر علاقه اش
به شما
واقعی باشد،
همیشه
برایتان
وقت پیدا
خواهد کرد.

یک مرد ایده آل کسی نیست
که بیشترین ثروت و
جذاب ترین ظاهر را
داشته باشد.

بلکه کسی است که
بداند چگونه
لبخند بر لباتنان
بنشاند و هر روز
و همه روز تا ابد
مرا قبستان باشد.





اجازه ندهید
رفتار دیگران
آرامش درونی
شما را
نابود کند.

اعتماد،
ساختنش سالها
طول می کشد،
تخریبش چند ثانیه
و ترمیمش تا ابد.

نیاز نیست کارهای
بزرگ انجام دهید.
همین که کارهای
کوچک را با
عشقی بزرگ انجام
دهید، کافیست.

هر زنی برای رسیدن به
هر چیزی که بخواهد
قدرت نهانی بیکرانی
دارد. فقط کافیست دیگر
خودش را دست کم نگیرد
و به نیروی درونی واقعی اش
پی ببرد. او قطعاً در وجود خود
گنجایشی نامحدود برای
دستیابی به اهدافش
خواهد یافت.

صَيْحَةٌ كَلِمٌ
خُوشِبَتْنِي خُورَارَا
در حَبِيبِ دِيلَانَ
حَرَارَ نَدْهَدِيدَ!



هیچگاه از "نه"
گفتن نه را سید،
چون ممکن است
افسوس نگفتنش
ترسناکتر باشد.

خودباقری
نخستین راز
رسیدن به
کامپیوی
است...



گاهی آغازی نو
و ساختن یک رابطه
بهتر، ترجیح دارد
به ترمیم رابطه ای
کهنه و فرسوده.

وقتی زندگی مسیرش را
به سمت دشوار تر شدن
اعوض می کند،

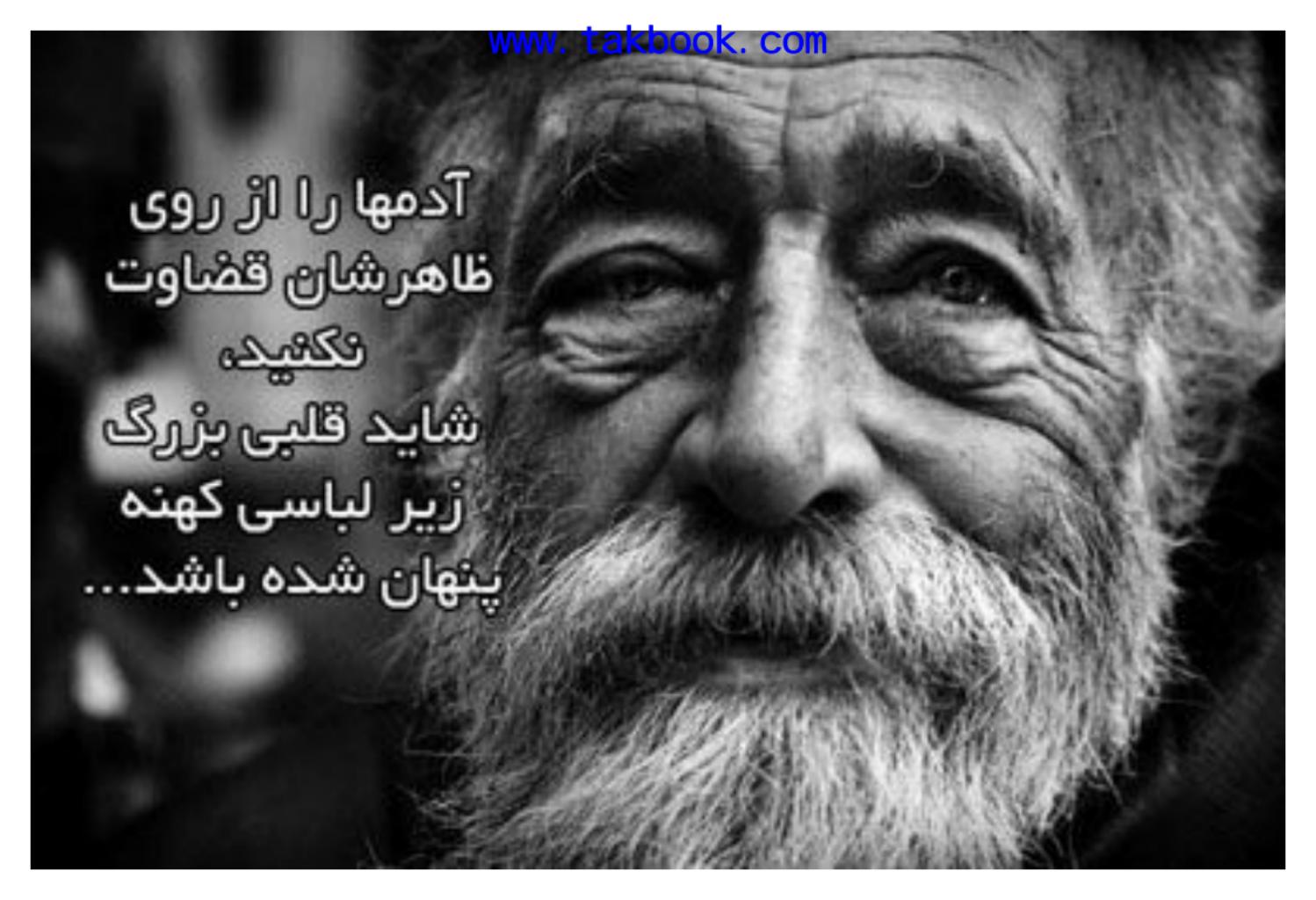
شما به سمت

قوی تر شدن

تغییر مسیر دهید...

آلدر دروان مجردی احس
خوشبختی نلندید. زمان تا حل هم
نخواهید نرد.

خوشبختی از درون من آید
نه از دلران.



آدمها را از روی
ظاهرشان قضایت
نکنید،
شاید قلبی بزرگ
زیر لباسی کهنه
پنهان شده باشد...

گاهی،

وقتی کسی را در حال گردشتن می بینید،

بهتر است که نپرسید **چرا؟**

گاهی فقط ۳ کلمه کافیست تا باعث شود

دباره احساسی خوب به او دست دهد

و آن ۳ کلمه عبارتند از:

من اینجا کنارتم.

اگر نمی توانید قلمی برای
نوشتن خوشبختی کسی
باشید، دست کم بکوشید
پاک کنی خوب برای
زدودن دلتنگیهایش
باشید.



مردم دقیقاً به همان
صورتی با شما رفتار
می کنند که خودتان
به آنها اجازه می دهید.

بخارتر بدی های زندگی
سپاسگزار باشید،
چراکه آنها چشم شما
را بروی خوبی هایی که
تا پیش از آن توجهی
نمی کردید، می گشاید.

وقتی از پی‌گیری و
اصرار ورزیدن به
عقاید و اعتقادات
کهنه و خرافات گونه
صرفه نظر کنید،
به عقاید و اعتقادات
درست فرصت میدهید
به ذهستان وارد شوند
و زندگیتان را متحول
سازند.

بهترین راه برای در امان ماندن
از دلشکستگی ها این است که
هیچ چیزی از هیچ کسی
توقع نداشته باشد.

متظر
فرصت
نایستید.
خلقش
کنید....



صورت زیبا
هیچ است
اگر
سیرت
زشت باشد.

هیچگاه کارهای کوچکی
که برای دیگران
انجام میدهید را
متوقف نکنید.

گاهی، آن کارهای کوچک
بزرگترین بخش قلب
آنها را اشغال می‌کند.

گاهی باید تنها بایستید تا
مطمئن شوید که
هنوز هم می توانید...



گاهی کسی که همیشه کنار دیگران
است، خودش هم نیازمند کسی
است تا کنارش باشد.



اعتماد، هیچ یدکی
ندارد، وقتی از بین
رفت، احتمالاً دیگر
نمی توانید آنرا
برگردانید، و اگر هم
بتوانید، هرگز مثل
اولش نخواهد شد!
و این یک حقیقت است!

بزرگترین هدیه ای
که میتوانید به
کسی بدهید:
وقت، توجه،
عشق و
علاقة تان
است.

در زندگی کسانی خواهند بود
که شما را ترک کنند، پشت
سرتان حرف بزنند،
به شما دروغ بگویند و
از شما سوء استفاده کنند،
اما این شمایید که باید
تصمیم بگیرید چه کسی
لایق اشکهایتان هست
و چه کسی نیست.

اگر رابطه تان سالم باشد،
مجبور نخواهد شد از
دوستان، رویاها یا وقارتان
دست بکشید.



زیبایی رحم از این
است که

به سبک خودم ظاهر می‌شوم،
به شیوه خودم زندگر می‌گفتم
و به روسر خودم مراندیشم.

گاهی، تنها چیزی که نیاز داریم
یک سفر است، به جایی که
عاشقش هستیم، تا از
همه چیز و همه کس بدور باشیم...



دیروز غمگین بودم،
امروز خوشحالم،
دیروز مشکلی داشتم،
امروز هنوز همان مشکل را دارم،
اما امروز نحوه نگاهم به آنرا
تغییر داده ام.

وقتی طرز نگاهمان را به مسائل
عوض می کنیم،
مسائلی که به آنها نگاه می کنیم
عوض می شوند...

اینکه خودتان را
دوست بدارید،
از خودتان مراقبت
کنید و فوشنگتی تان
را یک اولویت قرار
دهید، خودخواهی
نیست، بلکه یک
ضرورت است.

قضاؤت درباره اشتباهات دیگران آسان است...



پی بردن به خطاهای
خودمان، دشوار.

غلب،
آنهايى كه از زندگى شما
ايراد مى گيرند، معمولاً
همان کسانى هستند
كه هرگز نمى دانند
براي رسيدن به
موقعيت فعلی تان چه
بهای گزارفی پرداخته ايد.

قدردان داشته هایتان باشید.
نمی توانید باور کنید
چه بسیار آدم هایی به
داشتن آنها آرزومندند.



شاید همه روزها خوب نباشند،



اما چیزی خوب در هر روز

وجود دارد.

هرگز از تلاش برای بدست
آوردن آنچه که در طلبش
هستید دست نکشید.

صبر کردن سخت است،
اما حسرت، مشکل تر.

نمی توانید در برابر
نیکی های کسی
بی اهمیت باشید و
قدردانی نکنید و
انتظار داشته باشید
او کماکان به خوبیهایش
ادامه دهد.

هرکسی که دست از
آموختن بکشد، پیر
است. چه بیست سالش
باشد چه هشتاد.

هرکسی که به آموختن
ادامه دهد،
جوان می‌ماند.

درنهایت به هر حال آدم‌ها
شما را قضاوت خواهند کرد.
زندگیتان را صرف تحت تاثیر
قراردادن دیگران نکنید.
برای خودتان زندگی کنید.



نه مواعع میتوانند
شما را متوقف کنند،
نه مشکلات و

نه آدم‌ها.

تنها کسی که شما را
متوقف می‌کند
خودتان
هستید.



عجیب است
که همه صداقت
را یک ارزش
می دانند، اما
هیچ کس تمایلی
به شنیدن
حقیقت ندارد.

میدانم هر چیزی که اتفاق
می‌افتد دلیلی دارد،
اما گاهی آرزو می‌کنم
که کاش می‌دانستم
آن دلیل چه بود!