

جُلَبْرَكْ

چورچیں

ما انسان نا معمولابیک نوختی و اسیت د محیط اطرافه ان عادت داشت ایم ...



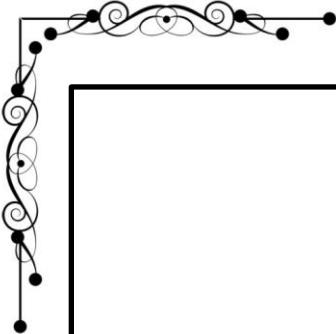
برنام خالق عشق وزیبایی

جورچین

پرویز فهمیده نیا



انتشارات نور دانش نوین



سروشناسه	:	فهیمدهنیا، پرویز، -۱۳۷۰
عنوان و نام پدیدآور	:	جورچین/پرویز فهیمدهنیا.
مشخصات نشر	:	مشهد: نور دانش نوین، ۱۴۰۲
مشخصات ظاهری	:	۷۸ ص: مصور.
شابک	:	978-622-93853-0-2
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۷۵-۷۸.
موضوع	:	نکته‌گوینی‌ها و گزینه‌گوینی‌ها
		Aphorisms and apothegms
		موقعیت— کلمات قصار
		Success-- Quotations, maxims, etc
		خودسازی -- کلمات قصار
		Self-actualization (Psychology) -- Quotations, maxime, etc
ردہ بندی کنگره	:	PN۶۲۷۷
ردہ بندی دیوبی	:	۳۹۸/۹۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۹۲۳۳۳۱۶



انتشارات نوردانش نوین: ایران، مشهد، خیابان سعدی- پاسار
 Mehتاب- طبقه پایین
تلفن: ۰۵۱ (۳۲۲۴۲۹۴۱)

جورچین

تالیف: پرویز فهیمده نیا

ویراستار: مرضیه سادات موسوی

ناشر: فرالگیزش

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۱

تعداد صفحات: صفحه رقعي

تیراژ: ۵۰۰ جلد

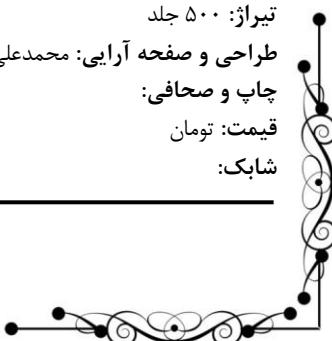
طراحی و صفحه آرایی: محمدعلی سالاری (۰۹۱۵۳۰۰۹۸۲۸)

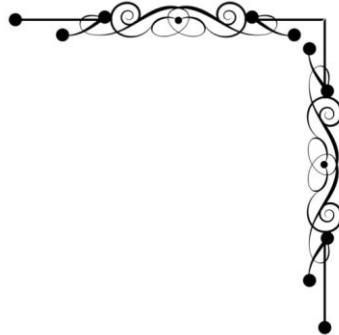
چاپ و صحافی:

قیمت: تومان

شابک:

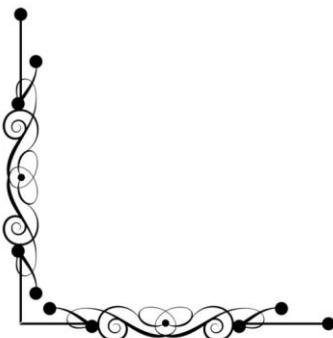
حق چاپ محفوظ است





فهرست مطالب

۴	سخن مؤلف
۶	پیشگفتار
۷	فصل اول: گنجینه‌های زندگی
۴۹	فصل دوم: زمانی برای زیستن
۷۵	منابع



سخن مؤلف

جورچین، حاصل زندگی، تلاش و مطالعه فراوان در زمینه موفقیت و فلسفه زندگانی است که به صورت مختصر و چکیده از بیش از صدها کتاب، مجله، مقاله، روزنامه، پند و اندرز، ضرب المثل‌های ملل مختلف و همچنین کتاب‌های ادیان الهی و... گردآوری شده.

این‌که می‌گوییم، مختصر، دلیل بر این است که گاهی کتابی را خوانده‌ام و نکته‌هایی از آن برداشت کرده‌ام که موجب برانگیختگی‌مان می‌شود. اما از آن‌ها فرسنگ‌ها به دور افتاده‌ایم. مسائلی که شاید در چند قدمی ما باشند.

تلاش بر این است یا شاید بهتر باشد بگوییم آرزویم این است، آن جمله‌ای که زندگی‌ات تشنه‌اش باشد تا با نوشیدن آن تلنگری در تو ایجاد کند، اکنون، اینجا، بی‌صبرانه در انتظارت باشد... با آغوشی گرم.

پس یافته‌ها را کنارهم نهادم سپس پیوندشان جشنی زیباست برای ما (من و تو).

سفن مؤلف / ۵

هر کس به جهان به دیده خود می‌نگرد و همه باهم معنا پیدا می‌کنیم و

هر کداممان عضوی مهم از پیکرۀ این جهان هستیم.

مشوقت هر که یا هرچه که هست، بیابش و عشقت را روانه‌اش ساز.

این کتاب تقدیم به شما عزیزان؛

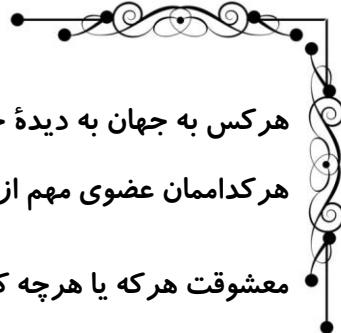
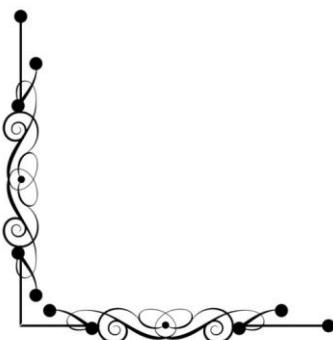
باشد که جملات آن تلنگری زند بر (روح و جسم ما).

با سپاس از سه وجود مقدس:

پدرانمان

مادرانمان

و آنان که زندگی را (زیباتر) کردند و بذر مهر کاشتند... .



پیشگفتار

چشم‌هایش را می‌مالید.

متعجب بود.

هرچه می‌دید برانگیخته‌تر می‌شد.

به راستی آیا از خواب برخواستن و بیدارشدن یکیست؟

گمانم بیداری چیز دیگریست...

تازه می‌توانست با آن از نو ببینند. می‌توانست بشنود، بوکند، لمس کند.

گویی با مالیدن چشم‌ها، حس‌های درونش فعال شده بود.

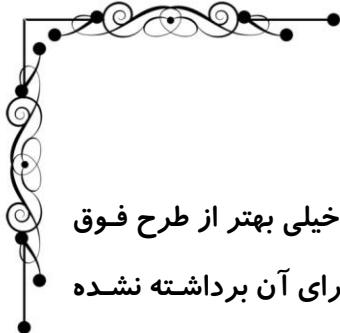
پایان کتاب را ابتدا آوردم. از کودکی تفاوت را دوست داشتم. شاید تمام این کتاب در خواب بود. بی‌گمان، کودک بعد از آن، بیداری را تجربه کرد.

برایتان بیداری را آرزومندم.

تا یاد نرفته بگویم: هرچه می‌گذرد و بیشتر خدا را در تجربه‌هایم سهیم می‌کنم، کودک‌تر می‌شوم. انگار بزرگی وجود ندارد و غباری که برچهره کودک‌هایی که ما هستیم می‌نشینند، زندگیست. فقط کافی است این خاک را ببینی و با مراقبت، آن را بزدایی از چهره‌پاک و ناز درونت.

فصل اول

گنجینه‌های زندگی



❖ طرح متوسطی که به مرحله اجرا درآید، خیلی بهتر از طرح فوق العاده‌ای است که هیچ گامی در راه اجرای آن برداشته نشده است.



❖ بیشتر افراد به چیزی که در زندگی می‌خواهند، نمی‌رسند؛ چون نمی‌دانند چه می‌خواهند.



❖ در یک لحظه قادر به گرفتن تصمیمی هستید که می‌تواند زندگی شما را به سرعت دگرگون سازد.



فصل اول: گنجینه‌های زندگی / ۹



❖ هر ابر تیره، دارای حاشیه‌ای نورانی است.



❖ آفت دانش، به کار نبستن آن و آفت کار، دلیستگی نداشتن به آن است.



❖ تنها چیزی که می‌تواند شما را یاری نماید تا جلوی آشتفتگی در زندگی و روابط اجتماعی تان را بگیرد، سازماندهی است.



❖ اگر شما بتوانید ذهن خودتان را سازماندهی نمایید، زندگی خویش را سازماندهی و مدیریت خواهید نمود.



❖ هیچ چیز با عظمتی، بدون داشتن اشتیاق به دست نیامده است.



❖ هیچ فردی کار با عظمتی انجام نداده است، مگر این‌که در انجام آن اشتیاق ورزیده باشد.



❖ مسئله‌ای که به خوبی تجزیه و تحلیل شده باشد، بیش از نصف آن حل شده است. تمام موانعی که سر راه حل مسئله‌تان قراردارند را بر روی کاغذ بنویسید.



❖ بر خواسته‌های خود تمرکز کنید و نه بر ترس‌های خود.



فصل اول: گنجینه‌های زندگی / ۱۱



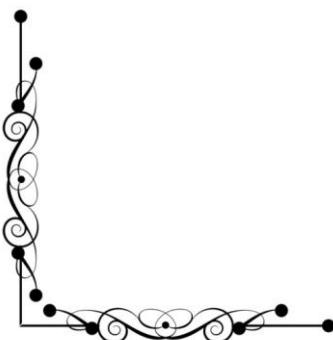
❖ خوشبخت کسی است که فرصت اندیشیدن در مورد بدبختی را ندارد.

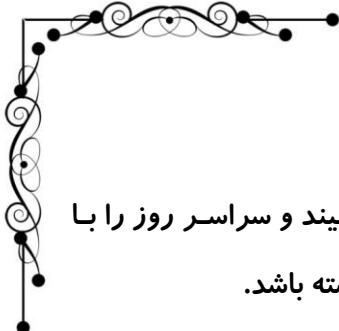


❖ آن که از دست روزگار به خشم آید، هرچه آموخته، بیهوده است.



❖ یک شنوندهٔ خوب، نه تنها در همه جا مورد قبول است، بلکه خیلی چیزها نیز فرا می‌گیرد.





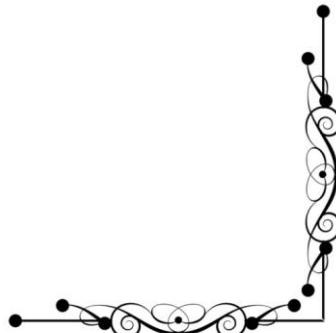
❖ آدمی، نمی‌تواند بپذیرد که در اتاق بنشینند و سراسر روز را با کار نیک سپری نماید و برایتان نفعی داشته باشد.



❖ تنها کسی که اشتباه نمی‌کند، کسی است که اصلاً کاری را انجام نمی‌دهد و این خود از بزرگترین اشتباهات است.



❖ رویکرد ذهن، تمام و کمال است و به شما انتخاب کردن را نمی‌آموزد. من فقط می‌گوییم که انسان فهیم از هر موقعیتی، چیز زیبایی خلق می‌کند.



فصل اول: گنینه‌های زندگی / ۱۳۰

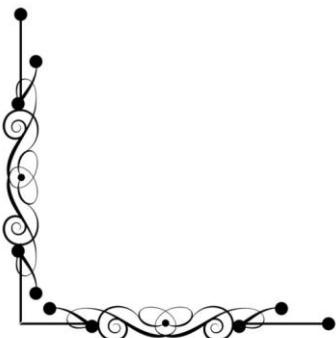
❖ بسیاری از اتفاق‌های خوب، تنها زمانی رخ می‌دهند که از میان
انبوه سختی‌ها گذشته باشید.

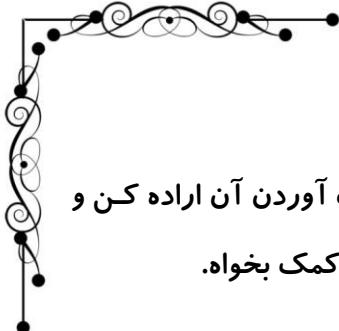


❖ افرادی که حل ناملایمات خود را بر عهده دیگران می‌گذارند،
مانند کسانی هستند که برای عبور از رودخانه منتظر می‌مانند تا
آب رودخانه خشک شود.



❖ وقتی که راه نمی‌روی، زمین هم نمی‌خوری. این «زمین نخوردن»
محصول سکون است، نه مهارت.





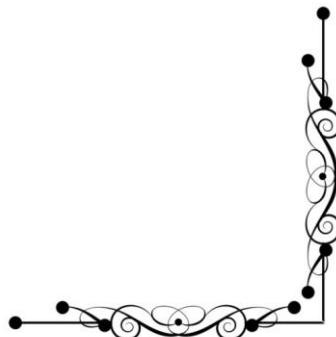
❖ آنچه برای تو سودمند است، در به دست آوردن آن اراده کن و پایداری و استقامت نما و از پروردگارت کمک بخواه.



❖ مهم‌ترین فتحی که فرد می‌تواند به دست بیاورد، فتح بر افکار خویش است.



❖ همواره در حال پیشرفت و تعالی باشید. توقف و عقب‌گرد، هرگز!





❖ مأيوس نباشيد! ممکن است آخرین کلیدی که در جیب داری

قفل را باز کند



❖ خواستن و آرزو داشتن به تنهايي ما را به هيج مقصدي نخواهد

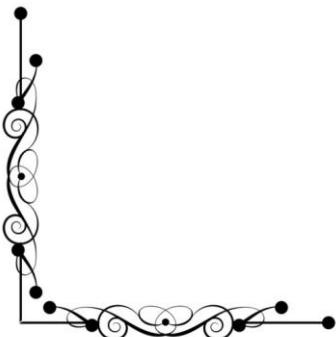
رساند، بلکه تصميم و پيگيري آن است که انسان را به هدف

نزديك و سرانجام او را به سوي قلهٔ پیروزی پرداز مي‌دهد.



❖ هرچه يك انديشه بيشتر در مغز ما بماند، تسلطش بر وجود ما

بيشتر مي‌گردد.





❖ کنارگذاشتن اهداف و آرمان‌ها در مواجهه با دشواری‌ها ممنوع!

اما تغییر شیوه‌ها و انتخاب روش‌های جدید، لازم است.



❖ اگر بر این باور باشید که می‌توانید کاری را انجام دهید، یا
بر عکس، عقیده دارید که نمی‌توانید آن را به انجام برسانید،
در هر دو صورت درست فکر کرده‌اید.



❖ توانایی، بستگی به برداشت ذهنی هر فرد دارد؛ بنابراین، رمز
توفيق در هر کار این است که بهتر از گذشته کار کنید.





❖ روی این خودآگاهی تمرکز کنید:

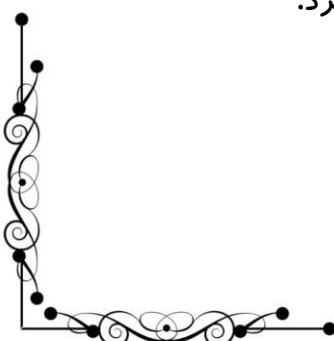
شما چیزی را بدست می‌آورید که به آن می‌اندیشید. چه آن را
بخواهید، چه نخواهید.



❖ به آنچه می‌خواهی به دست آوری، ایمان داشته باش تا به آن
دست یابی.



❖ هنگامی که شیوه نگرش خود را نسبت به جهان عوض می‌کنید،
جهانی که به آن می‌نگرید، تغییر خواهد کرد.





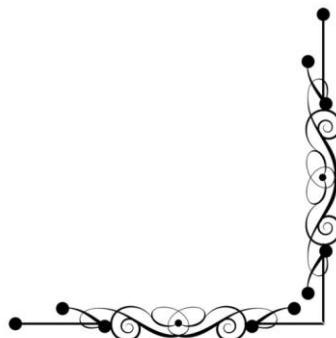
❖ میان آنچه در خود می‌نگری و آنچه به جهان خارج شده می‌دهی،
تعادل ایجاد کن.



❖ آنکس که نیت خوبی درسردارد، بر دروازه می‌کوبد، اما آنکس
که عشق می‌ورزد، دروازه را گشوده می‌یابد.



❖ دیگران را ببخش و خود را رها کن. اگر کینه‌ای در دل نداشته
باشی، سبک‌تر و راحت‌تر خواهی بود.
هیچ پرنده‌ای با بار سنگین، اوچ نخواهد گرفت.



فصل اول: گنجینه‌های زندگی / ۱۹

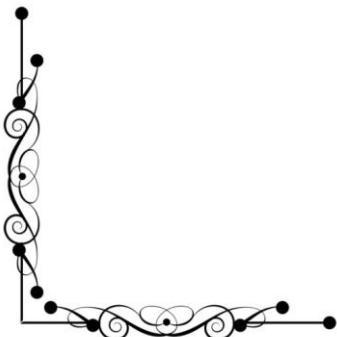
❖ برای آن‌که کار جدیدی را انجام دهید، باید کار قدیمی را تکمیل کنید یا از انجام آن انصراف دهید. شرط وارد شدن، خارج شدن است.



❖ از همین امروز و نه فردا، برنامه ریزی کنید. حتی اگر چیزی برای شروع کردن ندارید.



❖ انسانی که خود را بشناسد، می‌تواند حتی خالق خود را نیز بشناسد.





❖ ما بزرگترین درس‌ها را در زمان سختی‌ها می‌آموزیم.



❖ یک اتفاق یا بلا می‌تواند نقطه عطف تو باشد.



❖ آدم‌ها را به خاطر این که باعث نامیدی شما می‌شوند، سرزنش

نکنید. خودتان را سرزنش‌کنید که بیش از حد از دیگران انتظار

دارید.



❖ نعمت‌های خود را بشمارید، نه محرومیت‌ها را.



فصل اول: گنجینه‌های زندگی / ۲۱

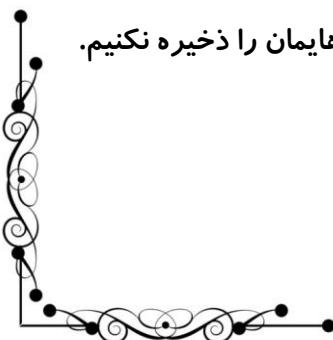
ناراحت شدن دست ما نیست، بلکه ناراحت ماندن دست ماست.
پس اجازه ندهید حرف‌ها و رفتارهای دیگران ما را آزرده خاطر
و فکر کردن ما به تلخی رفتار آنان لحظه‌ها و روزهایمان را از ما
بگیرد.



اگر پیچیدگی‌های زندگی را نمی‌فهمید، از سادگی‌هایش لذت
برید.



یادمان باشد، شاید آنچنان آرام گرفتیم که دیدار صبح فردا
ممکن نشود، پس به امید فرداها، محبت‌هایمان را ذخیره نکنیم.





❖ روابط، خاک حاصلخیزی است که تمامی پیشرفت‌ها و موفقیت‌های زندگی از آن می‌رویند و رشد می‌یابند.



❖ هر کس که در زندگی شما قدم می‌گذارد، یک معلم است.



❖ خوشبخت کسی است که فرصت اندیشیدن در مورد بدبختی را ندارد.



❖ ایمان، بیش از تجربه حقیقت را کشف می‌کند.



فصل اول: گنجینه‌های زندگی / ۲۳۳

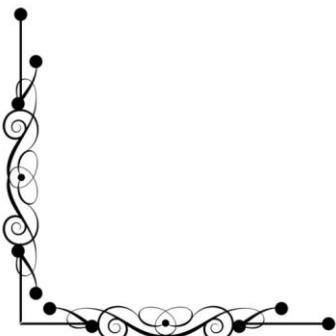
❖ اکنون بیشتر مردم فهمیده‌اند که زندگی کردن در زمان حال،
چقدر دشوار است. در واقع بیشترین وقت ما به افسوس گذشته
صرف می‌شود.

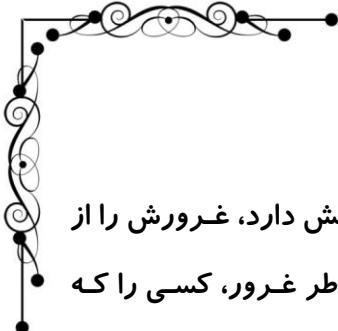


❖ برای اداره کردن خویش از سرت استفاده کن و برای اداره کردن
دیگران از قلبت.



❖ کوه‌های عظیم، پر از چشمه‌اند و قلب‌های بزرگ، پر از اشک.





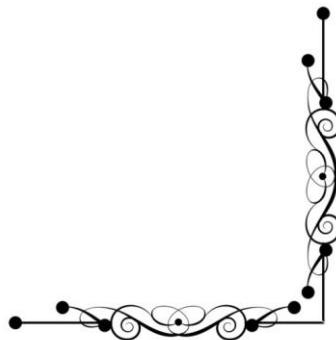
❖ مهم نیست انسان برای کسی که دوستش دارد، غرورش را از دست بدهد، اما فاجعه است اگر به خاطر غرور، کسی را که دوست دارد از دست بدهد.



❖ صبور باشیم، گاهی باید از میان سخت‌ترین روزهای زندگی عبور کنیم تا به بهترین هایش برسیم.



❖ اگر بتوانید جلوی آشفتگی و اشتباه را بگیرید، تنها کسی هستید که موفق به این کار شده‌اید.





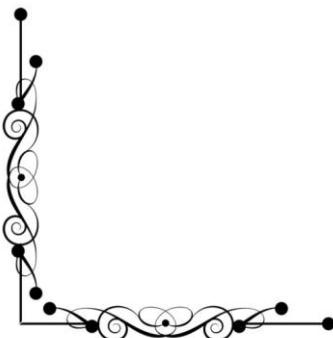
❖ برای شروع لازم نیست عالی باشید، اما برای عالی شدن باید شروع کنید.



❖ هرچقدر سرتان شلوغ باشد، فرصت بیشتری خواهید داشت بعد از این‌که خودتان را عادت دهید هر کاری را سر موقع شروع نمایید.



❖ عادت، یا خدمتکار خوبی است یا ارباب بد.





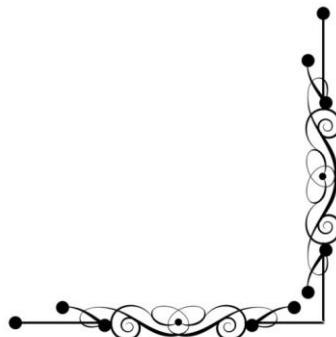
❖ کسانی که نور خورشید را به زندگی دیگران می تابانند، خود نیز
از تابش آن بهرمند می شوند.



❖ کسانی هستند که احساس می کنند فقط در صورت ثروتمند بودن
یا مشهور شدن و یا هر دو، شاد خواهند بود اما خوشبخت واقعی،
افرادی هستند که بدون داشتن ثروت و شهرت شادند.



❖ آسان نیست، مگر آنچه را که تو آسان گیری.



❖ اشتباه، جهان را به حرکت درمی‌آورد. هرگز از اشتباه نترس!



❖ اگر خودمان را باور کنیم و دوست داشته باشیم، شروع یک معجزه است.



❖ دانستن خوب است و توانستن بهتر.



❖ در وجود هر انسان ضعیف، قدرتی است و در هر انسان قدرتمند، ضعفی.





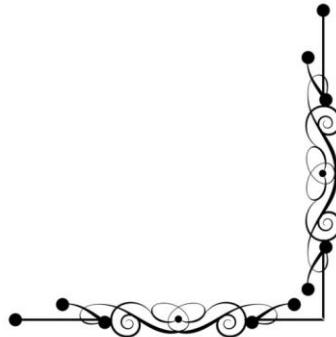
❖ شجاعت یعنی: بترس! بذرز! ولی یک قدم بردار.



❖ هر آن می‌تواند آغازی دوباره در زندگی ما باشد، پس هیچ وقت
پایانی پیش روی ما نیست.



❖ آن کس که نمی‌تواند از خواب خویش برای فراگیری دانش و
آگاهی کم کند، توانایی برتری و بزرگی ندارد.



فصل اول: گنینه‌های زندگی / ۲۹

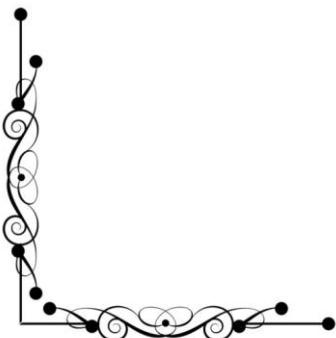
❖ برای رسیدن به کامیابی، نباید از شکست‌های پیشین خیلی ساده بگذرید. شناخت موشکافانه آن‌ها، پیشرفت شما را در پی خواهد داشت.



❖ برای رسیدن به موفقیت، از دانشمندان پرسید و با حکما گفت و گو کنید و با فقرا همراهی شوید.



❖ هر قدر بیشتر بکوشم، خوش شانس‌تر می‌شوم.





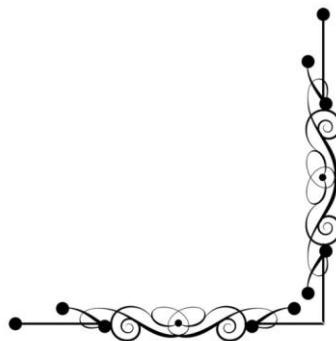
❖ به خدا توکل داشته باش، اما برای رسیدن به ساحل نجات، پارو
بزن.



❖ بیاید زندگی را بسازید، به جای این که با وضع موجود زندگی
بسازید.



❖ من آموختم که موفق بودن در محیط کار اگر به معنای شکست
درخانه باشد، بی ارزش است.



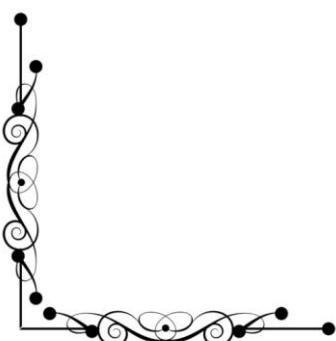
❖ بر احساسات و خواسته‌های خود و دیگران تسلط داشته باشیم و
با قاطعیت به خواسته‌هایی که به ما و اهدافمان لطمه می‌زنند،
بتوانیم کلمه نه را بر زبان جاری کنیم.



❖ وقتی پیش‌پیش به آن فکر می‌کنید، خیلی سخت به نظر می‌آید.
وقتی آن را انجام می‌دهید، بسیار آسان است.



❖ هنگامی که شما بیشترین وقت و انرژی تان را صرف انجام دادن
کارهایی می‌کنید که به راستی و در آن‌ها مهارت دارید، سرانجام
پاداش‌های بزرگی را کسب می‌کنید.



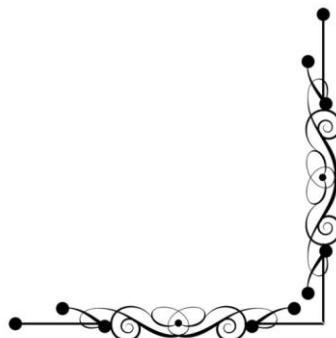
❖ تجربه به شما می‌گوید چه کنید و اعتماد به نفس، انجام آن را برای شما ممکن می‌سازد.



❖ برای این‌که شرایط تغییر کند، باید خودتان تغییر کنید؛ در غیراین صورت، چیز زیادی تغییر نخواهد کرد.



❖ چه بسا کسانی روزی را آغاز می‌کنند و به پایانش نمی‌برند و منتظر فردایی هستند و به آن نمی‌رسند.



فصل اول: گنینه‌های زندگی / ۳۳



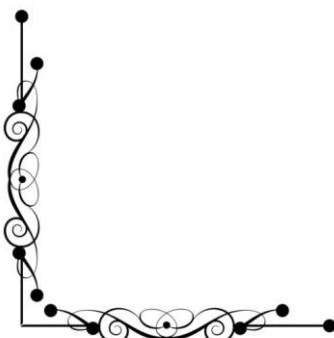
❖ بخواهید تا به شما بدهند. بجوئید تا بیایید. در را بزندید تا به روی
شما باز شود.



❖ آنچه انجامش آسان به نظر می‌رسد، انجام ندادنش هم آسان
است.



❖ برای یک کشتی که معلوم نیست به کدام بندرگاه می‌رود، باد
موافق معنا ندارد.





❖ فرصت‌های زندگی مانند جزر و مد می‌باشند: به سختی پدیدار می‌شوند و به سرعت، ناپدید.



❖ وقتی صبح از خواب بر می‌خیزی دو انتخاب داری:

برگردی و بخوابی تا رویا بینی یا بیدار شوی و رویایت را دنبال کنی.



❖ از حرف زدن تا عمل کردن چه بسیار کفش که باید پاره و پوسیده شوند.



فصل اول: گنجینه‌های زندگی / ۳۵

❖ هر کس از خدا توفیق بخواهد و تلاش نکند، در حقیقت خود را مسخره کرده است.



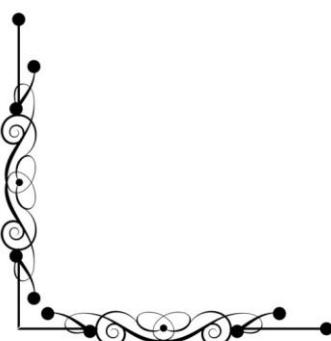
❖ باید اطمینان داشته باشیم خاطرات خوشی که در زندگی نصیب ما می‌شوند، بستگی به محل سکونت، ثروت و شخصیت ما ندارند، بلکه مربوط به طرز تفکرهاست.

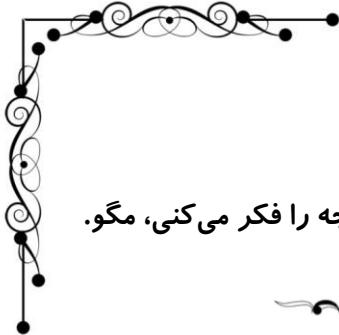


❖ دو تعریف جالب از دو کلمه که باید به معنی اش فکر کنیم:

۱) عصبانیت: تنبیه خود به خاطر اشتباه دیگران.

۲) کینه: خوردن زهر برای کشتن دیگران.





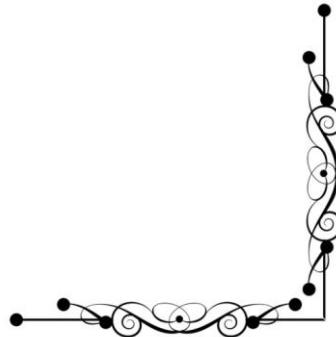
❖ درباره هرچه می‌گویی، فکر کن ولی هرچه را فکر می‌کنی، مگو.

❖ آدم‌ها همیشه به نصیحت نیاز 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!



❖ اعتماد به خدا، کوه‌ها را کوچک نمی‌کند اما بالا رفتن از آن‌ها را

آسان می‌کند.



فصل اول: گنینه‌های زندگی / ۳۷

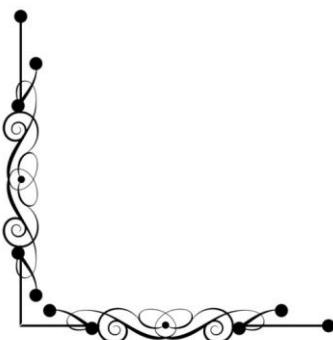
❖ اشتیاق، این امکان را به شما می‌دهد تا ساعت‌ها بدون خستگی کار کنید.



❖ اگر کاری که می‌کنی هوشمندانه باشد، هیچ اشکالی ندارد تو را نادان بدانند.



❖ فعالیت‌های کوچک مکرر، گام‌های بزرگی می‌باشند که در آینده تفاوت‌های شگفت‌انگیزی را ایجاد می‌کنند.





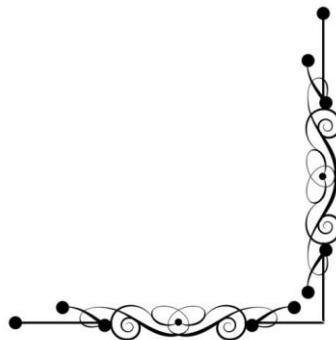
❖ تلاش کنید انتخاب‌های جدید و دشوار داشته باشید. اگر انتخابی نکنید، در حقیقت انتخاب کرده‌اید.



❖ آدمی تازمانی که سختی خود را می‌فهمد، « زنده » است ولی وقتی سختی دیگران را درک می‌کند، آن وقت یک « انسان » است.



❖ با ثروت می‌توانید در قلوب مردم رخنه کنید ولی با اخلاق می‌توانید در قلبشان جای گیرید.



فصل اول: گنجینه‌های زندگی / ۳۹



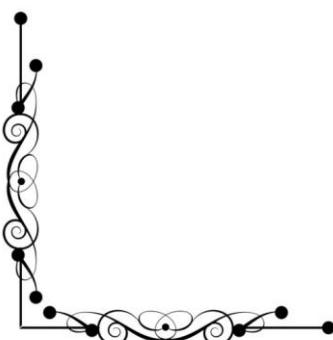
❖ اگر پیشرفت نمی‌کنید، به این علت است که اهدافتان به روشنی مشخص نیست.



❖ ننوشتن اهداف، مانند تیری است که به خطا می‌رود.



❖ همیشه به یاد داشته باشیم موقعیت کنونی شما سرنوشت نهایی تان نیست، بهترین روزهای زندگی در راه هستند.





❖ زمانی که آماده شدید، تمرین و مطالعه کردید و تلاش دوچندان
را ادامه دادید، دیر یا زود با لحظهٔ حقيقة خود رو برو می‌شوید.

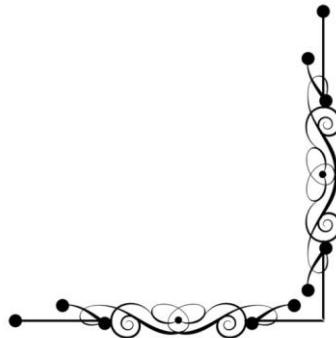


❖ رشد یعنی:

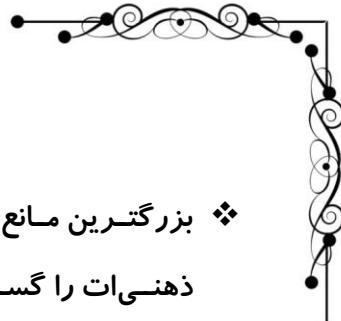
انجام کارهایی که هرگز پیش از این نکرده‌اید و گاهی کارهایی
که زمانی حتی به خواب هم نمی‌دیدید.



❖ گذشته، آینده شما نیست.



فصل اول: گنجینه‌های زندگی / ۱۴



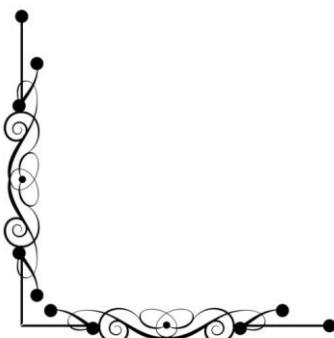
❖ بزرگترین مانع کامیابی، مانع ذهنی است. حد و مرزهای ذهنی ات را گسترش بده تا حد و مرزهای زندگی ات را بگسترانی.



❖ چه بسیارند مردمانی که به علت ترس، از رویاهای خود بازمانده‌اند.



❖ اگر ندانی به کجا می‌روی، معمولاً به جایی نمی‌رسی.





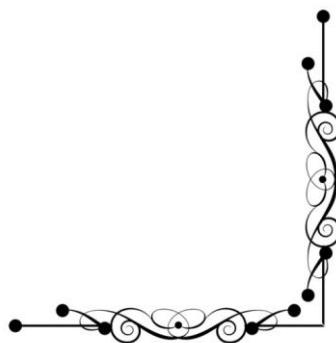
❖ نبوغ یعنی: به انجام رساندن آنچه از آن لذت می‌برید. این نبوغ راستین زندگی است.



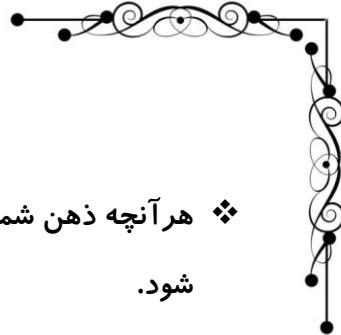
❖ رشد حقیقی جایی خواهد بود که بیشتر از توان خود تلاش کنید.



❖ هر کس بخواهد کاری انجام دهد، راهش را پیدا می‌کند و هر کس نخواهد کاری انجام دهد، بهانه‌اش را!



فصل اول: گنینه‌های زندگی / ۱۴۳



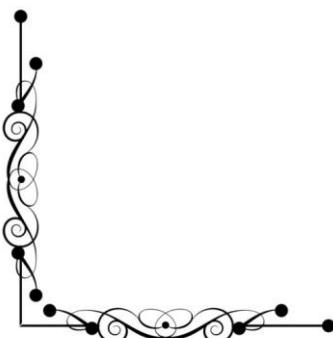
❖ هر آنچه ذهن شما می‌تواند باور یا درک کند، می‌تواند محقق شود.

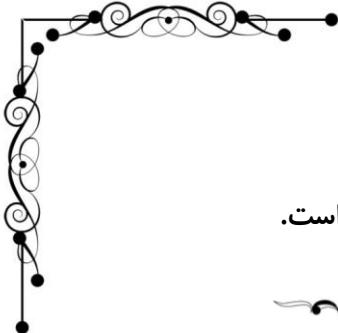


❖ هر آنچه که در دعاها یتان از خدا درخواست می‌کنید و آن را در باور و اعتقاد کامل می‌طلیبد، همان را دریافت خواهید کرد.



❖ گاهی لازم است زندگی مان کاملاً زیر و رو شود، تغییر کند و از نو چیده شود تا ما را به جایی برساند که شایسته‌اش هستیم.





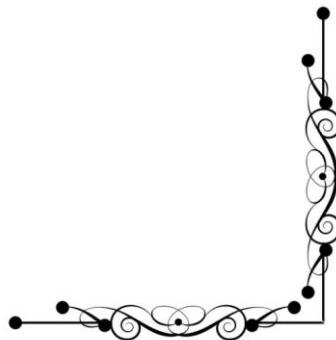
❖ دانش و مهارت، کلید قرن بیست و یکم است.



❖ شور و شوق، شخص را در زمان حال قرار می‌دهد و فرقی هم نمی‌کند که او چند سال عمر کرده باشد.



❖ این که گفته‌اند: وقتی که انسان پیر می‌شود، از رویاهایش دست می‌کشد، اصلاً درست نیست؛ زیرا انسان زمانی پیر می‌شود که از رویاهایش دست کشیده است.



فصل اول: گنبدینه‌های زندگی / ۴۵

❖ یا به اندازه آرزوهاست تلاش کن یا به اندازه تلاشت آرزوکن.

❖ برای رسیدن به چیزهای جدید، باید به انسان جدید تبدیل شویم.

❖ اگر کار کوچکی بادقت و به طور مدوام و از روی محبت انجام شود، دیگر کار کوچکی نیست.

❖ آنچه درنظر ما یک رنج می‌آید، ممکن است برایمان هدیه باشد.



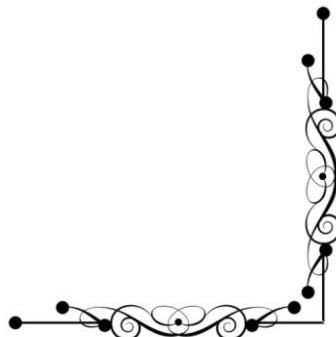
❖ شما در یک لحظه قادر به گرفتن تصمیمی هستید که می‌تواند زندگی تان را دگرگون سازد.



❖ مشکل این جاست که بسیاری از مردم به اشتباه به آنچه که نمی‌خواهند، فکر می‌کنند و از خود می‌پرسند چرا چیزهایی که نمی‌خواهند به سراغشان می‌آید.



❖ در حسرت گذشته بودن، چیزی جز از دست دادن امروز نیست.



فصل اول: گنینه‌های زندگی / ۴۷



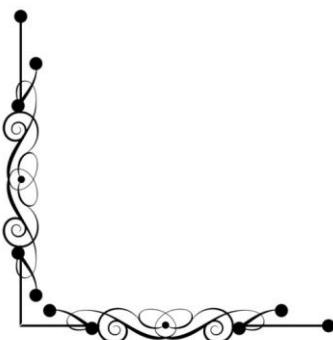
❖ دست به کارهایی بزنید که شما را به موفقیت نزدیک‌تر می‌کند و
از کارهایی که شما را به جایی نمی‌رساند دست بکشید.



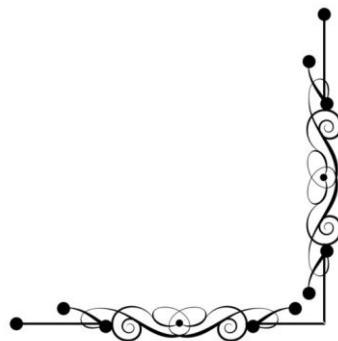
❖ اولین و برترین موفقیت، غلبه بر نفس است.



❖ ای انسان! می‌پنداش که موجود کوچکی هستی؛ در حالی که درون
تو جهان بزرگی نفهته است.



❖ کسی که ندای درونی خود را می‌شنود، نیازی نیست که به سخنان بیرون گوش دهد.



فصل دوم

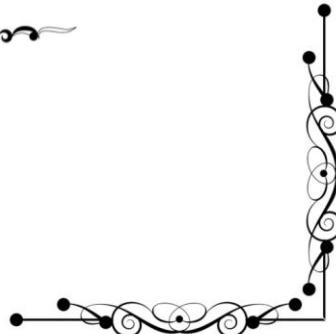
زمانی برای زیستن

❖ سازگاری مان را باید بالا ببریم.

سازگاری یعنی، داشتن توانایی لازم برای تطبیق یافتن با محیط و اتفاقات و افراد جدید. انسان‌هایی که قدرت سازگاری بیشتری دارند، در زندگی کمتر شکست می‌خورند.



❖ در زمان حال زندگی کنید؛ از هر لحظه لذت ببرید و ارزش هر موقعیت را بدانید. قادر باشید که هر لحظه توافق کنید و گلی را که می‌شکفده، کودکی را که برای اولین بار سرپا می‌ایستد، فرزندی که خوشحال از مدرسه باز می‌گردد و همسری را که خبر خوبی برای گفتن دارد، تحسین کنید.



❖ در استفاده از فرصت‌های زندگی، افراد بسیاری فرصت‌های به وجود آمده را به بهانه‌های کوچک و بی‌ارزش بودن و یا فرصت بهتر دیگر رها کرده‌اند؛ در صورتی که اگر از همان فرصت استفاده می‌شد، به موفقیت‌های بزرگی دست پیدا می‌کردند؛ همان‌طور که اکثر ما خیلی از هدف‌هاییمان را تا یک قدمی موفقیت رها کردیم.



❖ بیشتر مردم، در حقیقت در بیست _ سی سالگی می‌میرند و اگرچه به ظاهر زنده می‌مانند، اما دیگر چیزی یاد نمی‌گیرند و انعکاس گذشته خویش می‌شوند و در سال‌های بعدی خودشان را تکرار می‌کنند.

و ماشین‌وار از آنچه را که بیش از بیست، سی سالگی یاد گرفته‌اند، ناشیانه و به شکلی بدتر به نمایش درمی‌آورند.



❖ بگذار احساس است هوایی بخورد!

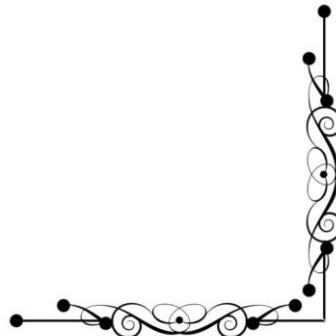
گاهی باید فروریخته شوی.

برای این که زندگی تازه‌ای بسازی، باید سرزنش و بانشاط باشی.

ببخش خود را برای همه راه‌های نرفته و برای تمام بی‌راه‌هایی که
رفته‌ای.

ببخش احساس است را و بگذار هوایی بخورد.

گله و شکایت از روزگار، لازم نیست.



فصل دوم: زمانی برای زیستن / ۵۱۳

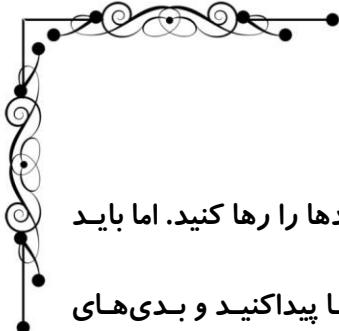
❖ هر اندازه که به خداوند باورداشتی باشی، خداوند همان اندازه
برای تو وجود دارد.

هرچه بیشتر به او ایمان بیاوری، وجود و حضورش برای تو بیشتر
می شود.

خداوند برای هر کس همان قدر وجود دارد که او به خداوند ایمان دارد.

❖ پروردگارم به من سفارش فرمود :

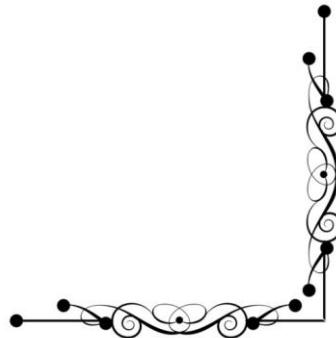
اخلاص در نهان و آشکار؛ گذشت از کسی که به من ظلم نموده؛ بخشش
به کسی که مرا محروم کرده؛ سکوتم همراه با تفکر و نگاهم برای عبرت
باشد.



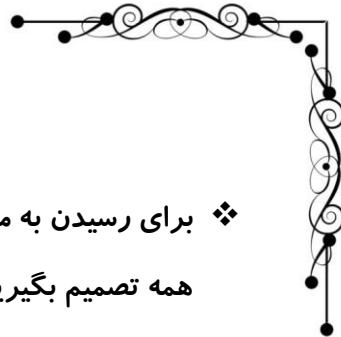
❖ می‌گویند: آدم‌های خوب را پیداکنید و بدھا را رها کنید. اما باید
این گونه بگویند که خوبی‌ها را در آدم‌ها پیداکنید و بدی‌های
آنان را نادیده بگیرید، چون هیچ‌کس کامل نیست.



❖ از ناسپاسی‌ها مرنج و در شادکردن دل‌ها بکوش. این روح
توست که با مهربانی آرام می‌گیرد و مهربانی است که تو را
جاودانه می‌سازد.



فصل دوم: زمانی برای زیستن / ۵۵

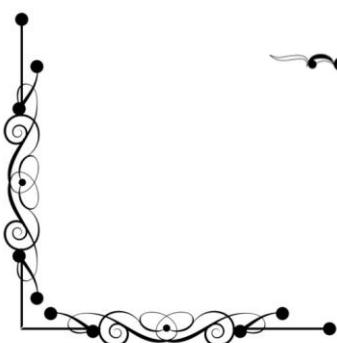


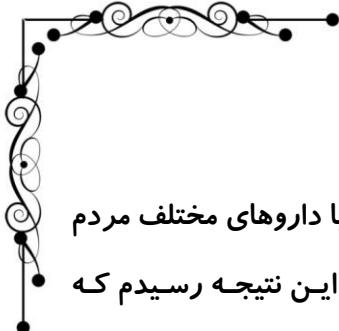
❖ برای رسیدن به موفقیت، وجود سه عامل ضروری است: اول از همه تصمیم بگیرید که در زندگی می‌خواهید به چه چیزی برسید. دوم، بهایی را که باید برای رسیدن به این هدف پردازید را تعیین نمایید و سومین و مهم‌ترین عامل، این است که تصمیم بگیرید این بها را پردازید.



❖ تو فقط یکبار ۱۸ ساله خواهی بود، یکبار ۳۰ ساله، یکبار ۴۰ ساله و یکبار ۷۰ ساله.

در هر سنی که هستی، روزهای بی‌نظیری را تجربه می‌کنی؛
چرا که مثل روزهای دیگر، فقط یکبار تکرار خواهد شد.

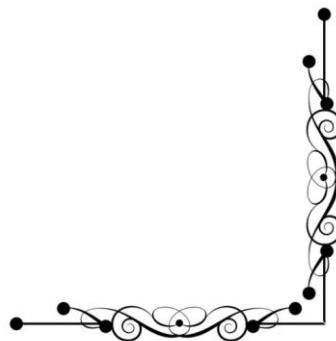




❖ لقمان حکیم می گفت: « من چندین سال با داروهای مختلف مردم را مداوا کردم و در این مدت طولانی به این نتیجه رسیدم که هیچ دارویی بهتر از « محبت » نیست ».

کسی از او پرسید: « اگر این دارو هم اثر نکرد چه؟ »

لقمان حکیم لبخندی زد و گفت: « مقدار دارو را افزایش بده ».





❖ سخت و آسان ❖

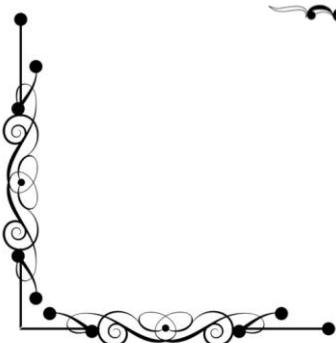
به راحتی می‌شود درباره اشتباهات دیگران قضاوت کرد ولی به سختی
می‌شود اشتباهات خود را پیدا کرد.

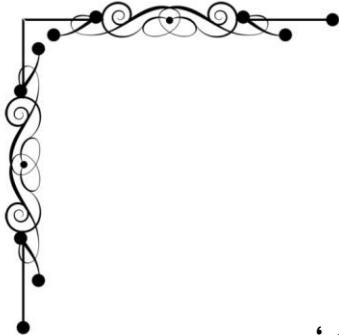
به راحتی می‌شود دوست داشتن را به زبان آورد ولی به سختی می‌شود
آن را نشان دارد.

به راحتی می‌شود دریافت کرد ولی به سختی می‌شود بخشش کرد.

به راحتی می‌شود دوستی را با حرف حفظ کرد ولی به سختی می‌شود به
آن معنا بخشید.

و در آخر، به راحتی می‌شود این متن را خواند ولی به سختی می‌شود به
آن عمل کرد.





❖ خاموش ماندن نیمی از حکمت است؛

تعقیب نکردن ماجراهای نامربوط، نیمی از آرامش؛

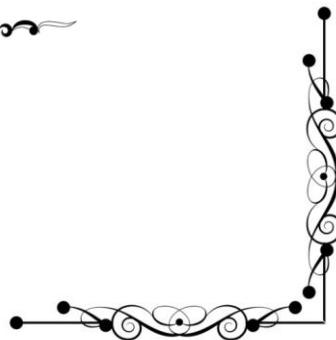
و مداخله نکردن در کارهای دیگران، نیمی از ادب.



❖ وقتی امیدم را از دست می‌دهم و فکرمی‌کنم به آخر خط

رسیده‌ام، خدا در گوشم زمزمه می‌کند: «آرام باش! این فقط یک

پیج است؛ نه پایان راه.».

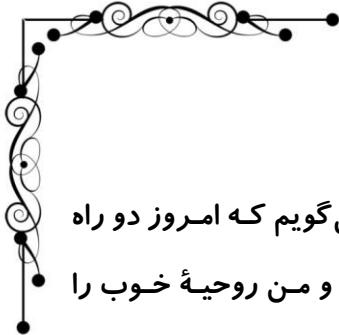


❖ نباید بگذاریم خشک شود.

امید، تمام آن چیزی است که نیازداریم. امید تنها چیزی است که در این زندگی داریم. این همه مشکل اطرافمان را فرا گرفته است. درست است؟

این همه مشکل سر راهمان قرارداد، اما یک سپر خیلی بزرگ دردست داریم. یک سپر بزرگ که بتوانیم ضربات و سختی‌ها را تحمل کنیم. یک سپر که بتوانیم پشتیش پناه بگیریم. هیچ چیز بیشتر از امید در روزهای دشوار، کمک حال نیست.

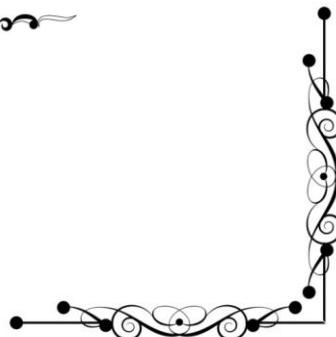
امید، سرچشم‌های است که هیچ وقت نباید بگذاریم خشک شود. امید که نباشد زندگی بیابانی است که در آن چیزی رشد نمی‌کند.



❖ هر روز صبح که بیدار می‌شوم به خود می‌گوییم که امروز دو راه
دارم: یا باید روحیه‌ام خوب باشد یا بد. و من روحیه خوب را
انتخاب می‌کنم. هر بار که اتفاق بدی برایم می‌افتد، من می‌توانم
انتخاب کنم که قربانی باشم یا از آن چیزی یاد بگیرم و من سعی
می‌کنم از آن چیزی یاد بگیرم.



❖ هر از گاهی خود را هرس‌کن. شاخه‌های اضافی‌ات را بزن. پای
تمام شاخه‌های بریده‌ات، تمام سختی‌هایت، درد‌هایت، خاطرات
بدت را باغبانی کن و سبک کن فکرت را از هر آنچه آزارت
می‌دهد.



❖ شاید رویای موجود در ذهن و قلبتان، بزرگتر از محیطی باشد که برای خود انتخاب می‌کنید. گاهی باید از محیطی نجات پیداکنید تا بتوانید رویاهایتان را به حقیقت تبدیل کنید. مانند کاشتن نهال بلوط در داخل گلدان. هر زمان ریشه آن محدود می‌شود، نیاز به وضای بزرگی برای تبدیل شدن به درخت تنومند بلوط دارد.



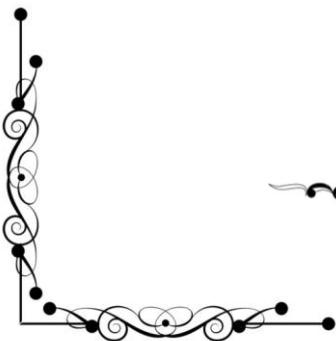
❖ ابوعلی سینا چه زیبا بیان می‌کند:

سه نکته مهم که اگر رعایت کنید، زندگی آرامی خواهد داشت:

۱) وقتی خوشحال هستید « قول » ندهید.

۲) وقتی عصبانی هستید « جواب » ندهید.

۳) وقتی ناراحت هستید « تصمیم » نگیرید.



❖ از حکیمی پرسیدند: چگونه می‌توان بهتر زندگی کرد؟

گفت: « گذشته‌ات » را بدون هیچ تاسفی بپذیر.

« زمان حال » را با « اعتماد » بگذران.

و بی هیچ واهمه‌ای برای استقبال از « آینده » آماده شو!

این است معنای بهتر زیستن.



❖ مانع روح و روان

هشت چیز است که مانع روح و رواندان می‌شود:

۱- غرور، مانع یادگیری

۲- کم رویی، مانع پیشرفت

۳- ترس، مانع تغییر

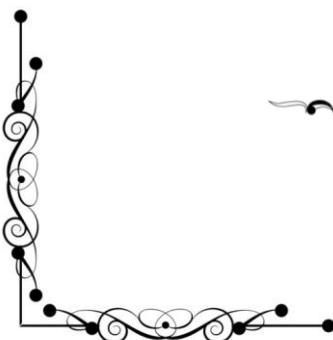
۴- عادت کردن، مانع ایستادن

۵- بدینی، مانع شادی

۶- خودشیفتگی، مانع معاشرت

۷- شکایت، مانع تلاش

۸- خود بزرگ بینی، مانع محبوبیت



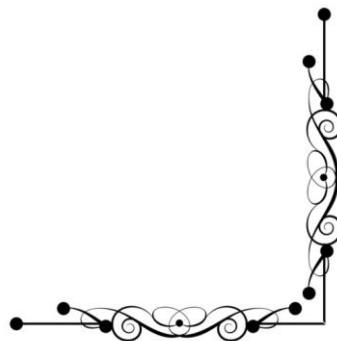
❖ همگی با هم « دعا » کنیم

چشمانی داشته باشیم که « بهترین‌ها » را ببیند؛

قلبی که خطاهای را ببخشد؛

ذهنی که « بدی‌ها » را فراموش کند؛

و روحی که عاشق « خالق » باشد .



❖ سه پند لقمان به پرسش

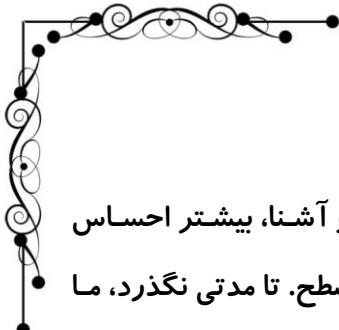
۱) در زندگی بهترین غذا را بخور

۲) در بهترین رختخواب جهان بخواب

۳) در بهترین خانه‌ها زندگی کن

پسر گفت: «ما فقیریم چطور این کارها را بکنم؟»

لقمان پاسخ داد: «اگر کمی دیرتر و کمتر غذا بخوری، هرغذایی، طعم بهترین غذای جهان را می‌دهد. اگر بیشتر کارکنی و دیرتر بخوابی، هر کجا که بخوابی، بهترین خوابگاه جهان است و اگر با مردم دوستی کنی، در قلب آن‌ها جای می‌گیری و آن وقت، بهترین خانه‌های جهان مال توسطت.»



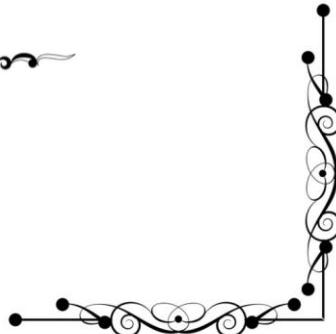
❖ ما ممکن است داخل یک گودال قدیمی و آشنا، بیشتر احساس آسایش کنیم تا بر روی زمین صاف و مسطح. تا مدتی نگذرد، ما عموماً متوجه نمی‌شویم که گیر افتاده‌ایم و پس از آن هم رها شدن از شرایط، سخت است.



❖ آدم‌های حقیر، از بیم مشکلات، کاری را شروع نمی‌کنند.

آدم‌های معمولی، شروع می‌کنند اما هنگام ظهور مشکلات، کار را رها می‌کنند.

آدم‌هایی که طبع والا دارند، تا زمانی که به هدف خود نرسند، هرگز وا نمی‌دهند؛ هرچند که با مشکلات زیادی مواجه شوند.

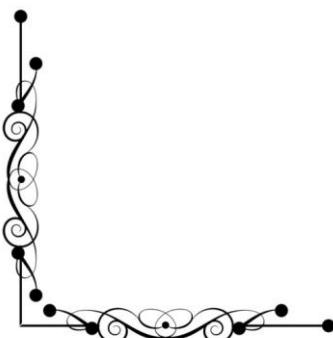


فصل دوم: زمانی برای زیستن / ۶۷

❖ چنانچه می خواهید اعتماد به نفس خود را به دست بیاورید، به پیشرفت خود سرعت ببخشید و میزان انرژی خود را به بالاترین حد ممکن برسانید و باید با ترس‌ها رودرو شوید. اکنون تصمیم بگیرید که یکبار برای همیشه به کارهای ناتمام خود پردازید.



❖ اندیشه من ابری است روان در آسمان، ابری که قطره‌هایی می‌شود و می‌بارد و در راه خود سوی دریا، جویباری آواز خوان را پدید می‌آورد.





❖ از کودک فال فروشی پرسیدم: چه می‌کنی؟

گفت: «به آن‌هایی که در دیروز خود مانده‌اند، فردا را می‌فروشم».



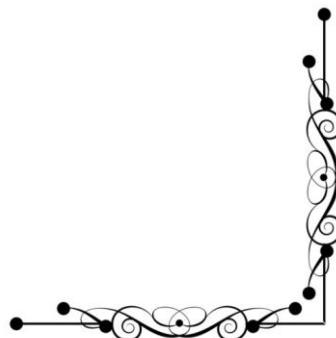
❖ اگر بر این باورید که خداوند بخشنده است، خداوند بخشنده

خواهد بود. خداوند بالاتر از آنچه در یقین و اعتقادتان است به

شما نمی‌دهد. او دوست دارد مواهب زیاد به شما عطاکند اما حتی

خداوند هم نمی‌تواند بیش از آنچه شما ایمان قبول و دریافت آن

را دارید به شما ارزانی کند.

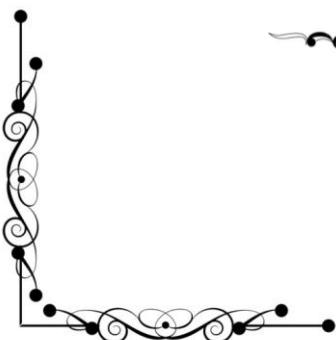


❖ زندگی بدون امید، قفسی است بدون کلید. زندگی بدون امید،
اتاقی است بدون درب. به زندگی ات رنگی از امید ببخش. صدای
خدا را بشنو. حضورش را حس کن.

اثراتش را در زندگی ات ببین. تنهاییت نمی‌گذارد. از روحش در تو
دمیده. او ثروتمند و بی نیاز است. به زندگی همیشه «امیدوار باش».



❖ شما نمی‌توانید بر محیط پیرامون خود، بر اوضاع جوی و یا بر
عقایدی که دیگران درباره شما دارند، کنترلی داشته باشید.
مهم‌ترین و تنها چیزی که می‌توانید بر آن تسلط کامل داشته
باشید، افکار و اندیشه‌های خود شما است.



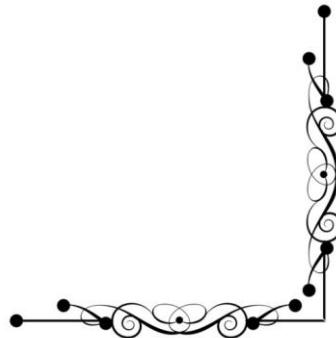
❖ یک دست صدا ندارد ❖

روزی پسر بچه‌ای می‌خواست سنگ بزرگی را جا به جا کند اما هر چه
می‌کوشید حتی نمی‌توانست کوچکترین حرکتی به آن بدهد.

پدرش که از کنارش می‌گذشت، لحظه‌ای به تماشای تقلای بی‌حال او
ایستاد. پس رو به او کرد و گفت: «بین پسرم! آیا از همه توان استفاده
می‌کنی یا نه؟»

پسرک با اوقات تلخی گفت: «بله پدر استفاده می‌کنم».

پدر آرام و خونسرد گفت: «نه، استفاده نمی‌کنی، تو هنوز از من
نخواسته‌ای که کمکت کنم».



❖ انسان مثل آب است

انسان، بی شباخت به آب نیست. اگر بخواهد زنده باشد و زندگی ببخشد،

باید جریان داشته باشد. باید پی برخورد با سنگ‌ها و سختی‌ها را به تنش

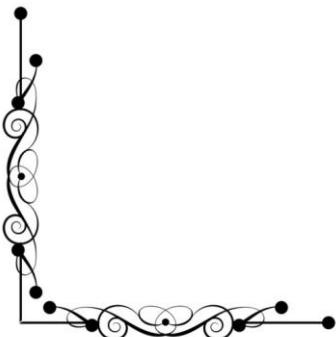
بهمالد. باید شجاعت چشیدن سرد و گرم روزگار را داشته باشد تا باران

شود و بر جهان بیارد؛ و گرنه کسی که تحمل سختی‌ها را نداشته باشد،

همچون آبی راکد است که صدایش به کسی آرامش نمی‌دهد.

با دیگران که کنار نمی‌آید هیچ، خودش را هم نمی‌تواند نجات دهد.

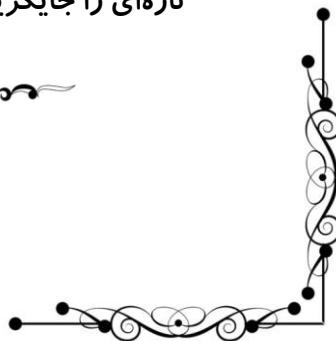
مرداب می‌شود و می‌گندد.



❖ همواره به خاطر داشته باشید که وقتی کاری را بارها و بارها تکرار کنید، سرانجام به صورت عادت درمی‌آید و آنگاه ترک کردن آن سخت می‌شود؛ بنابراین، اگر هر روز خود را با کارهای کم اهمیت و کم ارزش شروع کنید، به زودی به این رفتار عادت می‌کنید و متأسفانه این عادت، چندان به نفع شما نخواهد بود.



❖ این که ما بخواهیم عدم موفقیتمان را به گردن روزگار و شخص و یا هر چیز دیگری بیندازیم، به یک ائتلاف وقت و انرژی می‌رسیم. ما باید برای شروع تازه، دست از جست وجو برداریم و افکار تازه‌ای را جایگزین افکار حال و گذشته کنیم.



❖ در کار و هدف خود، شور و هیجان ایجاد کنید.

آنتوکولسکی، پیکر تراش روس، می‌گوید:

« بدون هیجان، هیچ اثر هنری آفریده نخواهد شد. »



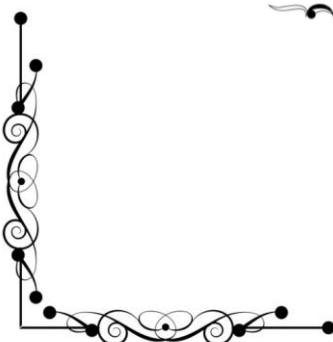
❖ در هر سنی که هستید، نظری خوش بینانه داشته باشید و خطاب

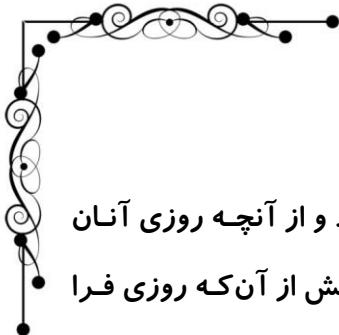
به خود بگویید: گذشتن سال‌های عمر در جوانی یا پیری، چندان

نقش تعیین کننده‌ای ندارد، بلکه از همه مهم‌تر، روحیه و امید به

موفقیت است که انسان را به تلاش در راه هدف وا داشته و

پیروزی او را تضمین می‌کند.





❖ به بندگان مؤمنم بگو: نماز را به پا دارند و از آنچه روزی آنان
کرده‌ایم، پنهان و آشکار انفاق کنند. پیش از آن که روزی فرا
رسد که در آن نه داد و ستدی است و نه دوستی و رفاقتی.

«سوره ابراهیم، آیه ۳۳»

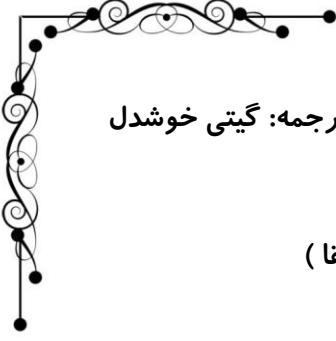


❖ شما به جای عیوب جسمی یا عمدۀ کردن کمبود امکانات مادی
خود و با توجه به هجوم مشکلات گوناگون، به استعدادها،
نعمت‌ها و امکانات خدادادی توجه کنید. برای این‌که اگر همه
توجه شما درمورد کمبودها باشد، رنج و درد شما افزایش
می‌یابد و با افزایش درد و رنج، مغز انسان نمی‌تواند به راه حل‌ها
بیندیشد؛ بنابراین، روز به روز و به تدریج، زمینه‌های سقوط و
شکست انسان بیشتر می‌شود.

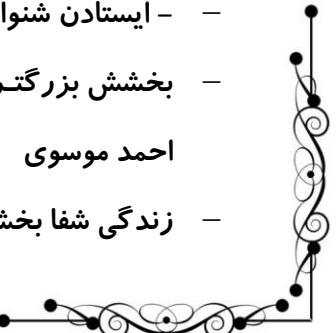


منابع

- روز را خوشید می سازد: روزگار را ما از مسعود لعلی ، فهیمه ارژنگی
- بهانه تراشی ممنوع: برایان ترسی مترجم: هما صامت حسن آبادی
- کتاب هنر موفق بودن: ریچارد دنی، مترجم: مهدی غروی، ویراستار: محبوبه ندیمی
- انسان در جستجو معنا: ویکتور فرانکل
- دیدار با سرنوشت: آنتونی رایینز ، گرآورنده: مسعود لعلی
- اعتماد به نفس: ساموئل اسمایلز ، ترجمه: علی دشتی
- ۱۰ راه برای دگرگونی زندگی شما: وین دایر، ترجمه: محمدرضا آل یاسین
- گامهایی به سوی موفقیت: آنتونی راییز، ترجمه: سوسن افشار
- علم موفقیت: جیمز آرتور ری، برگردان: افشین ابراهیمی
- با معجزه زندگی کنیم: گیل ادواردز، برگردان : توراندخت تمدن (مالی)
- اثر مرکب: دارن هارדי، ترجمه: زهره بخشی
- کوزهای از آب بحر: دکتر محمدرضا سرگلزائی

- 
- حکایت دولت و فرزانگی: مارک فیشر، ترجمه: گیتی خوشدل
 - لقمان حکیم
 - حکایت و لطیفه‌ها: استادعلی باقرزاده (بقا)
 - چگونه بهترین دوست خود باشیم؟

- ۱۰۰ راه برای شاد زیستن: بسندی هینس، مترجمان: «ساناز ملک نژاد و پرنیا غفاری»
- لطفاً موفقیت را باور کنید
- گل واژه‌های سخن
- راز

- 
- عرفان شمس: دکتر محمد
 - راه پاک زیستن
 - امام علی (ع) الگوی زندگی: حبیب الله احمدی
 - ایستادن شنوا بخش: خوزه سیلو، مجید پزشکی
 - بخشش بزرگترین شفا بخش هستی: جراوجی جامپولسکی، احمد موسوی
 - زندگی شفا بخش: اکرم مقدم

- هدیه: منصور فلاحی -
- گام‌های پر توان: آنتونی رایینز، مژده هاشمی -
- گنجینهٔ ما و شما: انتشارات ما و شما -
- اسرار قدرت فکر: هری لورین، مترجم: اسماعیل قهرمانی پور -
- ناگفته‌های کتاب راز: اد کانگور -
- با طلا باید نوشت: ابراهیم ولایتی عسکری -
- کلیدهای طلایی موفقیت در زندگی: محمد صادقی سیار -
- سخنان بزرگان: حسین رحمت نژاد -
- ضرب و المثلهای جهان -
- گزیدهٔ اندیشمندان -
- بزرگان سخن چه گفتند -
- اندیشه‌های عشق و توانمندی: دکتر جفووز سوزان، ترجمه: دکتر محمد علی میر -
- بهترین حرف‌های دنیا -
- مثل و پسندهای هندی: نارندر آک، ترجمه: عبدالله تربیت -
- آئین کامیابی: حسنعلی نوریها -

- تعادلت را حفظ کن: وین دایر ، مترجم: مهدی اصغر پور
- قربانیات را بخور: برایان تریسی، مترجم: بهناز اورنگی
- آخرین راز شاد زیستن: اندرو میتوس، وحید فضلی راد
- گفته‌های روحیه بخش: آلن کلایی، مترجم: سهیلا موسوی
- شما عظیم‌تر از آنی هستید که می‌اندیشید: مسعود لعلی
- به دنیا آمدہ‌ام تا عاشق تو باشم: مسعود لعلی
- شما جوجه اردک نیستید: مسعود لعلی
- قصه‌هایی برای از بین بردن غصه‌ها: مسعود لعلی
- به بلندای فکرت پرواز خواهی کرد: مسعود لعلی
- قدرت تمرکز، مؤلفین: جک کنفیلد، مارک ویکتور هنسن، لس هیویت، مترجم: داود نعمت الهی