

بسمه تعالی

جملات انگیزشی



یکی گفت: چه دنیای بدی

گل ها هم خار دارند.

دیگری گفت: چه دنیای خوبی

حتی شاخه های پر خار هم گل دارند.

عظمت در نگاه است

نه در چیزی که می نگریم!

زنده بودن حرکتی است افقی

از گهواره تا گور

اما زندگی کردن حرکتی است عمودی

از فرش تا عرش...

زندگی یک تداوم بی نهایت اکنون هاست.

ماموریت ما در زندگی

"بی مشکل زیستن" نیست

"با انگیزه زیستن است..."

"سلطان دلها" باش، اما دل نشکن.

بگذار همه عاشقت باشن اما تو عاشق یک نفر باش...
پله بساز اما از کسی بالا نرو،
دورت را شلوغ کن اما در شلوغی ها خودت را گم نکن...
"طلا" باش اما خاکی...

از خدا پرسیدم:
خدایا چطور میتوان بهتر زندگی کرد؟
خدا جواب داد: گذشته ات را
بدون هیچ تاسفی بپذیر،
با اعتماد زمان حالت را بگذران،
و بدون ترس برای آینده آماده شو،
ایمان را نگه دار و ترس را
به گوشه ای انداز،
شک هایت را باور نکن
و هیچ گاه به باورهایت شک نکن.
زندگی شگفت انگیز است
فقط اگر بدانید که

چطور زندگی کنید

مرد فقیری بود که...

همسرش کره می ساخت .

زن کره ها را به شکل قالب‌های یک کیلویی میساخت و مرد آنرا به یکی از بقالی های شهر می فروخت و مایحتاج خانه را می خرید.

روزی مرد بقال به اندازه کره ها

شک کرد و آنها را وزن کرد .

اندازه هر کره ۹۰۰ گرم بود.

او عصبانی شد و به مرد فقیر گفت :

دیگر از تو کره نمی خرم،

تو کره را به عنوان یک کیلو به من

می فروختی در حالی که...

وزن آن ۹۰۰ گرم است!

مرد فقیر سرش را پایین انداخت و گفت: ما ترازویی نداریم .

چندی قبل یک کیلو شکر

4

از شما خریدیم

و آن را به عنوان وزنه قرار میدادیم

زندگی را سخت نکنیم، خیلی ساده است.

در چهار عبارت خلاصه میشود...

آدمی باید بتواند سهم خطای خود را ببیند؛

تا بتواند بگوید: "متاسفم"

آدمی باید شجاعت داشته باشد؛

تا بتواند بگوید: "من را ببخش"

آدمی باید عشق داشته باشد؛

تا بتواند بگوید: "دوستت دارم"

آدمی باید شاکر داشته و نعمتهایش باشد؛

تا بتواند بگوید: "متشکرم"

و در نهایت آدمی باید به درک راز نهفته در این چهار عبارت برسد؛
تا بتواند مسئولیت زندگی خویش را به تمامی بپذیرد...

روباهی به فرزندش گفت:

فرزنده

از تمام این باغ ها میتوانی انگور بخوری

غیر از آن باغی که متعلق به "ملای" ده است!

حتی اگر گرسنه هم ماندی به سراغ آن باغ نرو!

روباه جوان از پدرش پرسید

چرا مگر انگور آن باغ سمی است؟

روباه به فرزندش پاسخ داد

نه فرزندهم اگر "ملا" بفهمد که ما

از انگور باغش خورده ایم

فتوا می دهد و گوشت روباه را حلال می کند و دودمانمان را به باد می دهد!

با این جماعت که قدرتشان

بر "جهل مردم" استوار است هیچ وقت در نیفت!!

"مرد" را به "عقلش" بنگر ؛ نه به "ثروتش!!"

"زن" را به "وفایش" بنگر ؛ نه به "جمالش!!"

"دوست" را به "محبتش" بنگر ؛ نه به "کلامش!!"

"عاشق" را به "صبرش" بنگر ؛ نه به "ادعایش!!"

"مال" را به "برکتش" بنگر ؛ نه به "مقدارش!!"

"خانه" را به "آرامشش" بنگر ؛ نه به "بزرگیش!!"

"دل" را به "پاکیش" بنگر ؛ نه به "صاحبش!!"

"فرزند" را به "ایمانش" بنگر ؛ نه به "وفاداریش!!"

"پدر" و "مادر" را فقط ؛ بنگر !! هر چه بیشتر ؛ بهتر !!

واحد اندازه گیری انسانیت :
دست هایی است که گرفتیم؛
گره های است که از مشکلات دیگران باز کردیم؛
دلهایی که به دست آوردیم
و اشکهایی که به لبخند نشانیدیم!.

به دشمنانت هزاران بار فرصت بده
تا با تو دوست شوند

اما به دوستانت یک فرصت هم نده!
که دشمنت شوند

زیرا دوستانت جای عمیق زخمهای دلت را دقیق می دانند!

بزرگترین اشتباهی که می توانیم
انجام دهیم این است که:
به برخی آدم ها

طولانی تر از آنچه که لیاقتش را دارند اجازه دهیم در زندگیمان بمانند.

#ژوزه_ساراماگو

زندگی به من آموخت

هر چیز قیمتی دارد ،

پنیر مجانی فقط در تله موش

یافت می شود و بس...

چه خوب میشد..

افتخار آدما به این نباشه که

هیچکس حریف زبون من نمیشه

کاش به این افتخار می کردن که هیچکس حریف شخصیت من نمیشه

#الهی_قمشه_ای

9

زیبایی واقعی انسان در چیست؟

روزی شاگردان نزد حکیم رفتند و پرسیدند:

استاد زیبایی انسان در چیست؟

حکیم ۲ کاسه کنار شاگردان گذاشت و گفت :

به این ۲ کاسه نگاه کنید اولی از طلا درست شده است و درونش سم است و

دومی کاسه ای گلیست و درونش آب گوارا است، شما کدام را میخورید؟

شاگردان جواب دادند :

کاسه گلی را.

حکیم گفت :

آدمی هم همچون این کاسه است. آنچه که آدمی را زیبا میکند درونش

و اخلاقش است. باید سیرتمان را زیبا کنیم نه صورتتمان را...

پدری به فرزندش گفت: این هزارتا چسب زخم را بفروش تا برایت کفش

بخرم.

بچه باخود فکر کرد : یعنی باید آرزو کنم هزار نفر زخمی بشن تا من کفش

بخرم؟!

ولش کن کفشهای پاره خوبه!!!

10

خدایا...

گاهی دلهای بزرگ را آنچنان درون سینه هایی کوچک میگذاری که شرمسار
میشویم، از بزرگی که برای خود ساخته ایم...

آرامش نتیجه سه عبارت است:

تجربه دیروز،

استفاده امروز،

امید به فردا...

ولی اغلب ما با سه عبارت دیگر زندگی می کنیم :

حسرت دیروز،

اتلاف امروز،

ترس از فردا .

در حالی که آفریدگار مهربان،

گذشته را عفو،

امروز را مدد،

و فردا را کفایت می کند...

آگهی‌های ترحیم روزنامه
را که خواندم با خود گفتم ،
چرا هر روز اینقدر
دکتر، مهندس و حاجی می‌میرند
اما وقتی از قیمت چاپ آگهی
ترحیم در روزنامه مطلع شدم فهمیدم
فقر همیشه بی‌صدا می‌میرند...

پیرشدن به کوهنوردی شباهت دارد

هرقدر بالاتر می‌روی
نیرویت کمتر می‌شود،
اما اُفق دیدت وسیع‌تر می‌گردد...

#اینگمار_برگمان

دنیا آنقدر وسیع است که

برای همه مخلوقات جا هست.
به جای آن که جای کسی را بگیرید،
تلاش کنید جای واقعی خودتان را بیابید.

#چارلی_چاپلین

می دانم اگر قضاوت نادرستی در مورد کسی بکنم، دنیا تمام تلاشش را می کند
تا مرا در شرایط او قرار دهد، تا به من ثابت کند در تاریکی همه ی ما شبیه
یکدیگریم...

#فئودور_داستایوفسکی

هرکسی که میرسه قبل ازینکه بشناستت و چیزی راجع به گذشتت بدون
قضاوتت میکنه
واس همینه که معمولا تنهایی بهترین انتخاب ممکنه

آرزو کنیم حال همه خوب باشد
خیابان، پُر باشد از عابرانِ سر خوشی که نه غصه‌ای برای خوردن دارند، نه
مشکلی برای حل نشدن، نه دلیلی برای گوشه‌گیری و تنها بودن!
عابرانی که سرخوش و آسوده از کنار هم عبور می‌کنند
مردانی که ناچار نیستند تا دیر وقت کار کنند،
زنانی که در سکوتشان اشک نمی‌ریزند،
و کودکانی که از ته دلشان می‌خندند...
آرزو کنیم حال همه خوب باشد
به خوبیِ عطرِ یاسِ کوچه باغ‌های قدیمی
به خوبیِ دو روز مانده به عیدِ زمانِ کودکی
و به خوبیِ همان روزی که آرامش و عشق؛
به خیابان‌های این شهر، برگردد...

باید دنیا را کمی بهتر از آنچه تحویل گرفته ای تحویل دهی

خواه با فرزندی خوب،

خواه با باغچه ای سرسبز

خواه با اندکی بهبود شرایط اجتماعی

و اینکه بدانی حتی فقط یک نفر با بودن تو ساده تر نفس کشیده است یعنی تو

موفق شده ای....

گابریل گارسیا مارکز

اگر پول داشته باشی انسانها تو را خواهند شناخت و اگر پول نداشته باشی تو

انسانها را خواهی شناخت!

هر روز صبح هنگام بیدار شدن، عصر و شب قبل از خواب جملات مثبتی را با

خود تکرار کنید. جملاتی از قبیل:

من عالی هستم زندگی من فوق العاده است چقدر زندگی ام رو دوست دارم من

عاشق خودم هستم من توانایی های فوق العاده زیادی دارم. من هوش فوق العاده

برای تغییر زندگی خود به ضمیر ناخودآگاه خود نفوذ کنید

برای اینکه به قدرت اثرگذاری تلقین بر سلامتی پی ببرید، خاطره‌ای از یک دوست که روانپزشک است، نقل می‌کنیم. مادر این روانپزشک همیشه از درد پا ناله می‌کرد. البته وضعیت جسمی بدی نداشت اما همیشه نالان بود و مدام می‌گفت پاهایم درد می‌کند. او هر روز به دنبال یک پزشک جدید بود و بیشتر وقت خود را صرف درمان درد پایش می‌کرد. دیگر اینقدر این موضوع تکرار شده بود که حتی همه فامیل هم فکر می‌کردند او یک مشکل جدی دارد و باید به پزشک مراجعه کند.

تا اینکه یک روز پسر او که یک روانپزشک بود با استفاده از یک تکنیک روانشناسی، جمله‌ی من سالم هستم را در ضمیر ناخودآگاه مادرش ثبت کرد. پس از مدتی، او به طور ناخودآگاه دیگر درد نداشت و کمتر دیده می‌شد که از درد پا در حال ناله کردن باشد. پس از مدت‌ها می‌توانست به راحتی کارهایش

را ایستاده انجام دهد. در حالی که تا پیش از آن از سرپا ایستادن ناله می‌کرد. حالا مدت یک سال است که مادر آن روانپزشک به هیچ دکتری برای درد پا مراجعه نکرده است.

یک لحظه با خود فکر کنید که یک نفر صرفاً با تلقین چطور می‌تواند سال‌ها درد و رنج را برای خود به همراه بیاورد و چطور با تلقین می‌تواند درد را از خود دور کند. بله این قدرت تلقین است. نمونه این داستان در زندگی همه ما وجود دارد. اکثر کارهایی که روزانه انجام می‌دهیم به طور ناخودآگاه است. یعنی بر اثر تکرار در ضمیر ناخودآگاه ما ثبت شده‌اند. بیشتر کارها یا باورهایی که امروز در خودمان می‌بینیم و به طور ناخودآگاه بر اساس آن‌ها عمل می‌کنیم، در زمان کودکی در ذهنمان ثبت شده‌اند.

وقتی شما این جمله که: «حتماً امتحان فردا را خراب می‌کنم، هیچ چیز یادم نیست» را در درون خود تکرار می‌کنید، این جمله ملکه ذهن شما می‌شود. یعنی این جمله در سطح ضمیر ناخودآگاه شما ثبت می‌شود. از آن جایی که ضمیر ناخودآگاه قدرت تجزیه و تحلیل ندارد، سر جلسه امتحان، چیزی که درونش ثبت شده را اجرایی می‌کند. یعنی کاری می‌کند که واقعا چیزی به یاد شما نیاید.

در واقع ضمیر ناخودآگاه فقط اجرا کننده چیزی است که در آن ثبت می‌شود . همانطور که گفتیم، از یک سو ضمیر ناخودآگاه قدرت تجزیه و تحلیل ندارد و از سوی دیگر، در اجرای چیزی که در آن ثبت شده بسیار قدرتمند است. بنابراین شما با تکرار اینکه امتحان را خراب می‌کنید و هیچ چیز یادتان نیست، فراموش کردن آموخته‌ها سر جلسه امتحان را به خود تلقین کرده و آن را در ضمیر ناخودآگاه خود ثبت می‌کنید.

حتی وقتی دوست شما می‌گوید حتما در امتحان موفق می‌شوید، چون این جمله خلاف باوری است که با تلقین در ضمیر ناخودآگاه خود ثبت کرده‌اید، ذهن شما آن را نمی‌پذیرد و استرس شما بیشتر می‌شود. بنابراین تلقین به دلیل اینکه باوری را در ضمیر ناخودآگاه شما ثبت می‌کند بسیار قدرتمند عمل می‌کند. تلقین در بسیار از ابعاد مختلف زندگی، مثل سلامتی نیز اثرگذار است

گروهی در حال عبور از غار تاریکی بودند که سنگهایی را زیر پایشان احساس کردند.

بزرگشان گفت: اینها سنگ حسرتند. هرکس بردارد حسرت می‌خورد، هر کس هم بر ندارد باز هم حسرت می‌خورد. برخی گفتند پس چرا بارمان را سنگین

کنیم؟ برخی هم گفتند ضرر که ندارد مقداری را برای سوغاتی بر می داریم.
وقتی از غار بیرون آمدند فهمیدند که غار پر بوده از سنگهای قیمتی. آنهایی که
برنداشته بودند حسرت خوردند و بقیه هم حسرت خوردند که چرا کم
برداشتند. زندگی هم بدین شکل است، اگر از لحظات استفاده نکنیم حسرت
می خوریم و اگر استفاده کنیم باز هم حسرت میخوریم که چرا کم. پس تلاشمان
را بکنیم که هرچه بیشتر از این لحظات استفاده کنیم..

زندگی سینما نیست مثل تئاتر زنده است،

کات نداره،

اگه خرابش کردی،

نباید بقیشو بازی،

فقط میتونی بقیشو بهتر بازی کنی!...

عاقبت خاک شود حسن جمال من و تو،

خوب و بد می گذرد وای به حال من و تو،

قرعه امروز به نام من و فردا دگری،

می خورد تیر اجل بر پر و بال من و تو،

مال دنیا نشود سد ره مرگ کسی،

گیرم که کل جهان باشد از آن من و تو...،
هر مرد شتربان اوپس قرنی نیست،
هر شیشه ی گلرنگ عقیق یمنی نیست،
هر سنگ و گلی گوهر نایاب نگردد،
هر احمد و محمود رسول مدنی نیست،
بر مرده دلان پند مده خویش میازار،
زیرا که ابوجهل مسلمان شدنی نیست،
جایی که برادر به برادر نکند رحم،
بیگانه برای تو برادر شدنی نیست!...

همه می دانیم که احتمال خطا داریم،
مگر آنکه آن قدر نادان باشیم که
به "ادراک بی عیب و نقص" معتقد باشیم.

اروین_د_یالوم

بهار پیش از آن که حادثه ای در طبیعت باشد ، حادثه ای است در قلب آدمی و
پیش از آن که در طبیعت محسوس باشد در حسی انسانی وقوع می یابد...

یک عاشقانه آرام

نادر_ابراهیمی

میخواهم مادرم را ببوسم، بگویم دوشش دارم، در دامنش گریه کنم بدون این
که از نشان دادن احساساتم خجالت بکشم. احساسات من همیشه همه جا بوده
اند، فقط پنهانشان می کردم. می خواهم خودم را به یک مرد، به شهر به زندگی
و سرانجام به مرگ ببخشم.

ورونیکا تصمیم میگیرد بمیرد

پائولو_کوئلیو

اثر انگشت ما

از قلب هایی که لمسشان کردیم هیچ وقت پاک نمی شود...

زن ها

چارلز_بوکوفسکی

به افکار خوب بیندیش،

چیزهای خوب بگو،

کارهای خوب در قبال دیگران انجام بده،

همه چیز به سوی تو باز می گردد...

بترسیم؛ نه از آدمکشان!

آنها خطرات بیرونیند، خطرات کوچکنند.

از خودمان بترسیم!

دزدان واقعی، پیش داوری های ما هستند.

آدمکش های واقعی، نادرستی های ما هستند.

چه اهمیتی دارد آنچه سرهای ما را، یا کیسه های پولمان را تهدید می کند.

نیندیشیم جز در آنچه که روحمان را تهدید می کند!

بینوایان

ویکتور_هوگو

تا امروز هرگز نتوانسته‌ام جواب این سوال مادرم را بدهم.

او روزهای آخر عمرش از من پرسید:

"اگر دیگر چیزی به یاد نیاورم، می‌توانم بگویم که در این دنیا حضور دارم؟"

سوالش همیشه با من ماند... کاش امروز اینجا بود و به او می‌گفتم "مهم نیست

تو چیزی به خاطر داشته باشی؛ اگر کسی، حتی یک نفر، نام تو را به یاد داشته

باشد و آن را با عشق تکرار کند، یعنی تو در این دنیا حضور داری...

عشق هرگز فراموش نمی کند

سالی_هپ_ورت

اگر آدم‌ها، غم را با هم تقسیم نکنند غم، آدم‌ها را تقسیم می‌کند.

23

مردی به نام اوه

فردریک_بکمن

یاد بگیریم

هر کس که لاغره معتاد نیست،

هر کس که چاقه تنبل نیست،

هر کی میخنده دیوونه نیست،

هر کی پول نداره بی عرضه نیست،

هر کس که پولداره دزد نیست!...

هیچگاه نه به کسی بخندید

نه قضاوتش کنید...

هرگز نمیدانید،

شاید روزی شما هم

در همان شرایط او قرار بگیرید...

کافیست زاویه دیدت را تغییر دهی

یا شاید کمی جایت را...

تو اهل تغییر باش

دنیایت تغییر خواهد کرد...

سرعت آهو ۹۰ کیلومتر در ساعت است؛

در حالی که سرعت شیر ۵۷ کیلومتر در ساعت است.

پس چطور آهو طعمه شیر می‌شود؟

"ترس" آهو از شکار شدن باعث میشود که او برای سنجیدن فاصله خود با شیر

مدام به "پشت سر" نگاه کند،

و به خاطر همین سرعتش بسیار کم می‌شود!

تا جایی که شیر میتواند به او برسد؛

یعنی اگر آهو به پشت سرش نگاه نکند طعمه شیر نمیشود!

اگر آهو به سرعت خود ایمان داشته باشد؛ همانگونه که شیر به نیرویش ایمان دارد؛ هیچگاه طعمه ی شیر نخواهد شد.

این قصه ی خیلی از ما آدم ها هم هست، اگر به خودمان ایمان نداشته باشیم و در طول زندگی همیشه به پشت سر نگاه کنیم و به مرور خاطرات گذشته بپردازیم؛

هم از زندگیمان عقب میمانیم
و هم آینده را از دست می دهیم...

#آنتونی_رایینز

جهان سوم جایبست که هرکس وطنش را آباد کند، خانه اش خراب می شود، و هرکس در تخریب مملکت بکوشد خانه اش آباد می شود .

دکتر حسابی

فکر کردن کار سختی است !

به همین دلیل اکثر مردم به جای فکر کردن، قضاوت می کنند!...

کارل گوستاو یونگ

آدمهای که

خودشون تو زندگی

همیشه تکیه گاه بودن،؛؛؛

وقتی مشکلی پیدا میکنن،

تنهایی رو

بیشتر دوست دارن

چون عادت به تکیه کردن ندارن...

#فریدون_فرخزاد

هیچ نوزادی مدیرعامل متولد نمی شود!

هیچ کتابی از صفحه ۲۶۷ آغاز نمی شود!

هیچ دانه ای به صورت درخت ۴۰ سال رشد نمی کند!

27

هیچ کارمندی یک شبه بازنشست نمی‌شود!

هیچ سربازی را نمی‌شناسم که روز بعد سرهنگ شده باشد!

برای تحقق یک خواسته نیاز به زمان است، صبر داشته باش، به کار کردن روی

خودت ادامه بده، نتیجه به زودی در یکی از روزها همراه با خورشید طلوع

خواهد کرد...

خوبتر که نگاه می‌کنم میبینم انگار دقیقا مارو همون چیزایی که دوس نداریم؛

رشد میدن!

گاهی یه راه زیبا، تنها یه فریب پرپیچ و خم ناتموه هست!

همه به شما میگویند : "سال خوبی داشته باشید" ولی من به شما میگویم :

"سال خوبی را برای خودتان خلق کنید"

به فکر آمدن روزهای خوب نباشید

آنها نخواهند آمد

به فکر ساختن باشید

روزهای خوب را باید ساخت

آرزو می کنم

بهترین معمار سال جدیدت باشی

و تمام آرزوهایت محقق شو! ☺

از تازه ها استقبال کن

و به همه چیز آنگونه بنگر

که گوئی اولین بار است نگاهش می کنی.

کودکی، حسی بکر و همیشه تازه است.

با کودک درونت آشتی کن

و هر کاری که شادت می کند انجام بده.

مراقب سلامت جسم و آرامش روانت باش.

ساده زیستی را تمرین کن.

تا شکوه و صفای زندگی تصرف کند

روزگار همیشه بر یک قرار نمی ماند

روز و شب دارد

29

روشنی دارد

تاریکی دارد

کم دارد

بیش دارد

دیگر چیزی از زمستان باقی نمانده

تمام می شود

بهار می آید...

#محمود_دولت_آبادی

عشقی که در آن احترام نباشد عشق نیست و فرار از آن نه تنها شکست

نیست، که بزرگترین پیروزی است.

انیس_لودیگ

شاید برای خیلی از ماها پیش اومده باشه که تصمیم بگیریم آدم شادتری باشیم.

بیشتر بخندیم، کمتر اخم کنیم و کمتر غصه بخوریم و...
اما بعد از چند روز خسته می‌شیم و برمی‌گردیم به همون حس و حالی که قبل از عملی کردن این تصمیم داشتیم.

تصمیم گرفتن برای زندگی شادتر مثل تصمیم گرفتن برای ورزش کردنه.
تصور کنید که تا حالا به صورت جدی و منظم ورزش نکردید و یهو تصمیم می‌گیرید از شنبه روزی دو ساعت به سنگین‌ترین شکل ممکن ورزش کنید که تا آخر ماه به اندام ایده‌آلتون برسید اما بعد یکی دو هفته از این همه فشار و سرعت پایین تغییرات خسته می‌شید و متاسفانه پروژهای ورزش کردنتون با شکست روبه‌رو می‌شه!

چیزی که برای عملی شدن هر تصمیمی مهمه، متعادل بودن تکالیفی که برای رسیدن به هدف‌تون برای خودتون مشخص می‌کنید.
اگر تا الان آدم خیلی شادی نبودید، از خودتون انتظار نداشته باشید که از فردا در تمام لحظات در حال خندیدن باشید.

همونطور که برای شروع ورزش بهتره از وزنه‌های سبک‌تر استفاده کنید، برای شروع شاد بودن از تصمیمات کوچیک شروع کنید.

مثلا چند تا موزیک شاد به پلی‌لیست روزانه‌تون اضافه کنید یا یه کتاب داستان طنز برای خودتون بخرید.

خریدن چند شاخه گل برای خودتون یا پوشیدن یه لباس رنگی هم می‌تونه ایده‌ی خوبی باشه.

اگه اتفاقی افتاد که باعث ناراحتیتون شد، احساستون رو سرکوب نکنید. همه‌ی ما روزانه در معرض حس‌های منفی مختلفی قرار می‌گیریم که ممکنه پاشون‌رو از آستانه‌ی تحمل ما فراتر بذارن برای مرحله‌ی اول مهم نیست اگه ناراحت شدید، مهم اینه که اجازه ندید اون ناراحتی بیشتر از یه زمان معقول توی ذهن شما باقی بمونه. کم‌کم آستانه‌ی تحملتون بیشتر میشه، مثل عضله‌هایی که هر روز قوی‌تر می‌شن.

✓ به خودتون فرصت بدید و بدونید شاد بودن تصمیمیه که نیاز به تمرین داره و باید ذهن‌تون بر اش آماده باشه و آهسته و پیوسته جلو رفتن خیلی بهتر از سنگ بزرگیه که نشونه‌ی نزدن باشه.

اگه امواج ذهنی‌تون به سمت شاد بودن باشه و خودتون رو با تمام حس و حالی که تجربه می‌کنید دوست داشته باشید میتونید تبدیل به یک آدم شاد بشید.

وقتی در مورد موفقیت های دیگران می خوانید، ذهن شما به دنبال راه هایی خواهد گشت تا بتواند این نوع موفقیت ها را برای شما عادی و دست یافتنی کند

مک کارتی

به خاطر چیزهای فوق العاده ای که همین حالا در زندگی خود دارید و همچنین چیزهایی که امیدوارید به زودی به دست بیاورید قدردان باشید. روانشناسان معتقدند قدردانی و رضایت به شما کمک می کنند متمرکز تر باشید و مشکلات را بهتر حل کنید

پژوهش ها نشان داده اند وقتی چیزی را با صدای بلند می خوانیم آن را به ذهن ناخودآگاه خود متصل می کنیم. این کار کمک می کند راه های احتمالی بیشتری برای واقعیت بخشیدن به آنها به ذهنمان برسد

####

انسان بزرگ همانند عقاب است.

هر چه بلندتر به پرواز درآید

کمتر به چشم می آید

و مجازات این اوج گرفتن

تنهایی عمیقی است...

#####

به تو که می رسم، مکث می کنم!

انگار در زیبایی ات

چیزی جا گذاشته ام

مثلاً در صدايت آرامش،

یا در چشم هایت زندگی...

#نیما_یوشیج

عالمی را پرسیدند:

خوب بودن را کدام روز بهتر است؟

عالم فرمود :

یک روز قبل از مرگ
دیگران حیران شدند و گفتند:
ولی زمان مرگ را هیچکس نمیداند

عالم فرمود:

پس هر روز زندگی را روز آخر فکر کن
و خوب باش شاید فردایی نباشد

هیچ چیز، سفید سفید یا سیاه سیاه نیست. سفید گاهی همان سیاه است که
خودش را جور دیگری نشان داده و سیاه هم گاهی سفید است که سرش کلاه
رفته است.

#رومن_گاری

عمر میگذرد

و من بیش تر میفهمم

که هیچ چیز در دنیا

ارزش گریه کردن را ندارد!
ما آدم ها مدام چیزهایی را که
اسمشان را مصیبت و بدبختی میگذاریم
در سرزمین افکارمان میچرخانیم و دور
میکنیم و همین باعث میشود در صدسالگی حسرتِ لذت نبردن از زندگی را
بخوریم!

شاید کلمه ی رها کردن و فرار کردن
برای چنین لحظاتی به وجود آمده اند...
از غصه هایت فرار کن
در ناکجا آباد درونت رهایش کن؛
و به دنبال هر چیز که شادت میکند روانه شو...
زندگی اگر چیزهای زیادی برای گریه کردن
دارد، چیزهایی هم برای لبخند زدن دارد

فقط کافیست از ته دلت بخواهی
که زندگی را زندگی کنی...

کودک که بودم گفتند

کودک است نمیفهمد
جوان که بودم گفتند
جوان است، نمیفهمد
پیر که شدم میگویند
پیر است، حالیش نیست، نمیفهمد
بعد مرگم همه میگویند
خدا رحمت کند آدم فهمیده ای بود...

فریدون فرخزاد

برای خیانت هزار راه وجود دارد ولی هیچ کدام به اندازه‌ی
تظاهر به دوست داشتن
کثیف نیست!

#بهومیل_هرابال

بی شمارند آنهایی که نامشان "آدم" است

ادعایشان "آدمیت"

کلامشان "انسانیت"

رفتارشان "صمیمیت"

من دنبال کسی می گردم که

نه "آدم" باشد، نه "انسان"

نه "دوست" و "رفیق صمیمی"

تنها "صاف" باشد و "صادق"

پشت سایه اش "خنجری" نباشد برای "دریدن"

هیچ نگوید

فقط همان باشد که "سایه اش" می گوید

هر پرهیزکاری گذشته ای دارد

و هر گناه کاری آینده ای

پس قضاوت نکن

میدانم اگر

قضاوت نادرستی در مورد کسی بکنم ...

دنیا تمام تلاشش را میکند تا مرا در شرایط او قرار دهد

تا به من ثابت کند

در تاریکی همه ی ما شبیه یکدیگریم!...

محتاط باشیم در سرزنش

و قضاوت کردن دیگران

وقتی

نه از دیروز او خبر داریم،

نه از فردای خودمان

اگر نمی توانی مدادی باشی که خوشبختی یک نفر را بنویسد

پس حداقل سعی کن پاک کنی باشی که غم کسی را پاک کند!

زندگی هنر نقاشی بدون پاک کن است

پس طوری زندگی کن که حسرت داشتن پاک کن را نخوری!

در مقابل سختی ها همچون جزیره ای باش که دریا هم با تمام عظمت و قدرت

نمی تواند سر او را زیر آب کند!

آدم های بزرگ قامتشان بلندتر نیست

خانه شان بزرگ تر نیست

ثروتشان بیشتر نیست

آنها قلبی وسیع و نگاهی مرتفع دارند.

☛ به سه چیز هرگز نمیرسی:

۱- بستن دهان مردم

۲- جبران همه‌ی شکست‌ها

۳- رسیدن به همه آرزوها

سه چیز حتما به تو میرسد:

۱- مرگ

۲- نتیجه عملت

۳- رزق و روزی

حالا اگر میخواهی به همه چیز برسی:

۱- توجه خدا را به خودت جلب کنی

40

۲- خدا در زندگیت بیاور

یک پرنده که روی شاخه نشسته هیچوقت نمیترسه شاخه بشکند ، چون اون به شاخه اعتماد نکرده بلکه اون به بال هاش اعتماد کرده همیشه خودتونو باور

کنید

کسی که شاد و خندان است

همیشه چیزی برای شادمانی پیدا میکند .

#شو_پنهاور

تنهایی جهنم است، اما این جهنم با مطالعه تبدیل به بهشت می‌شود.

#موريس_مترلينک

شکست زمانی اتفاق می‌افتد که ما تسلیم می‌شویم. یک برنده واقعی کسی است که تحت هیچ شرایطی تسلیم نمی‌شود، حتی زمانی که فکر می‌کند همه

چیزش را از دست داده

درد ما مردمی است که قبل از نگاه کردن به خود،

می‌خواهند کشورشان را تغییر دهند!

مردمی که همه می‌نالند

ولی خودشان را نمی‌بینند

درد ما مردم است

آدم هاست، همین خودمان ها

#فریدون_فرخزاد

کاش به مغازه بود

آدم میرفت

میگفت

بی زحمت یه کم "خیال خوش" میخوام
ببخشید این "خنده ها از ته دل" چندن؟

آقا!

این "آرامشا" لحظه ای چند؟

این "بی خیالیا" که میپاشن رو زندگی مشتهی چند؟

ازین "روزایی که بی بغضن" دارین؟

ازین "سالای: بی رنج" اندازه دل ما دارین؟!

این "شادیا" دوام دارن؟!

نه...

کاش یه جایی بود میشد رفت و بگی آقا یه "زندگی" میخوام

بی زحمت جنس خوبش...

سخت است حرفت را نفهمند...

سخت تر این است که حرفت را

اشتباهی بفهمند....

حالا میفهمم که خدا چه زجری میکشد

وقتی این همه آدم حرفش را

نهمیده اند که هیچ

اشتباهی هم فهمیده اند...

دکتر شریعتی

اگه فقیر دیدی هیچ وقت تو دولت نگو راست میگه یادروغ؟

بدم یا ندم؟

آدم خوبیه یا بدیه "چشماتو ببند و کمکش کن" تا وقتی رفتی گدایی پیش خدا

خدا هم تو دلش این سوالار از خودش نپرسه چشماتو ببنده و بهت بده

برای من مهم نیست که حتما به جایی برسم، مهم این است که از جایی که

هستم بروم...

مارگریت_دوراس

حالت یک سگ ولگرد را نداشته باش که هر لگدی که میخورد، حقش است و از

تمام دنیا به اندازه کسی که لگدش میزند، متنفر است!

بلندی های بادگیر

امیلی_بروتته

معمولا می‌گویند کسانی که در سایه مرگ زندگی می‌کنند یا زندگی کرده اند، در هر کاری که انجام می‌دهند، شیرینی لذت بخشی به وجود می‌آورند...

سه روز برای دیدن

هلن_کلر

مهم نیست که کجا و

چجوری زندگی میکنی!

مهم اینه که

تو قلبت

احساس خوشبختی کنی

و چشمت

به زندگی کسی نباشه!

45

از متفاوت بودن ترس
سبک زندگی خودت را
داشته باش...
حتی اگر نتیجه اش
تنهایی بود...
بدان که تنهایی بهتر
از بودن در میان کسانی است
که دوست دارند
مانند آنها رفتار کنی!

هر آدم موفق یک داستان
دردناک داره
هر داستان دردناکی
یک پایان موفقیت آمیز داره
پس دردها را پذیرا باش و برای
موفقیت آماده شو!

از آجیل سفره عید
چند پسته لال مانده است.
انها که لب گشودند ؛ خورده شدند
انها که لال ماندن ؛ می شکنند.
دندانساز راست میگفت:
پسته لال؛ سکوتش دندان شکن است...

#حسین_پناهی

ترس، تنها دشمن آدمی است.

کسی که از نفوذ سخن باخبر است، به هنگام گفتگو، دقت بسیاری به خرج می دهد.

مهربان بودن، مهم‌ترین قسمت انسان بودن است.

این دل انسان است، که او را سعادت‌مند می کند...

تنها افسوسی که دارم اینه که چرا مدتی بیخود از دیگرون پیروی کردم.

#صادق_هدایت

رویایی که با تاریخ روکاغذ نوشته بشه، تبدیل به هدف میشه. هدفی که به قدم های کوچک تقسیم بندی بشه تبدیل به برنامه میشه. برنامه ای که با عمل پشتیبانی بشه رویاهات رو به واقعیت تبدیل می‌کنه

درد من ممکن است

دلیل خنده دیگری بشود

ولی

خنده من هرگز نباید

دلیل درد دیگری بشود...

#چارلی_چاپلین

من گره خواهم زد؛

48

چشم ها را با خورشید

دل ها را با عشق

سایه ها را با آب...

شاخه ها را با باد...

#سهراب_سپهری

حال آدم که دست خودش نیست

عکسی می بیند

ترانه ای می شنود

خطی می خواند

اصلن هیچی هم نشده

یکهو دلش ریش می شود

حالا بیا و درستش کن

آدمِ دلگیر

منطق سرش نمی شود

برای آن ها که رفته اند

آن‌ها که نیستند، می‌گیرید
دل‌تنگ می‌شود
حتی برای آنها که هنوز نیامده‌اند

دل که بلرزد
دیگر هیچ چیز سر جای درستش نیست
این وقت‌ها
انگار کنار خیابانی پر تردد ایستاده‌ای
تا مجال عبور پیدا کنی
هم صبوری می‌خواهد هم آرامش
که هیچکدام نیست
آدم تصادف می‌کند
با یک اتوبوس خاطره‌های مست

#شهریار_بهرروز

انسان نقطه ایست

بین دو بینهایت،

بینهایت لجن

و بینهایت فرشته

بنگر به کدام طرف میروی...

#دکتر_علی_شریعتی

جایی هست که جز تو هیچ کس آن را پر نمی کند و کاری هست که جز تو هیچ کس قادر به انجامش نیست.

هر آنچه از آدمی در سخن یا کردار، آشکار شود یا بروز کند، به خود او باز خواهد گشت؛ و هر چه بدهد، باز خواهد گرفت.

جز تردید و هراس، هیچ چیز نمی تواند میان انسان و بزرگترین آرمانها یا مرادهای دلش، جدایی بیفکند.

بی شمارند آنهایی که نامشان "آدم" است

ادعایشان "آدمیت"

کلامشان "انسانیت"

رفتارشان "صمیمیت"

من دنبال کسی می‌گردم که
نه "آدم" باشد، نه "انسان"
نه "دوست" و "رفیق صمیمی"

تنها "صاف" باشد و "صادق"
پشت سایه اش "خنجری" نباشد برای "دریدن"

هیچ نگوید
فقط همان باشد که "سایه اش" می‌گوید

هر پرهیزکاری گذشته ای دارد
و هر گناه کاری آینده ای

پس قضاوت نکن

میدانم اگر

قضاوت نادرستی در مورد کسی بکنم ...

دنیا تمام تلاشش را میکند تا مرا در شرایط او قرار دهد

تا به من ثابت کند

در تاریکی همه ی ما شبیه یکدیگریم! ...

محتاط باشیم در سرزنش

و قضاوت کردن دیگران

وقتی

نه از دیروز او خبر داریم،

نه از فردای خودمان

وقتی درختی را از تنه قطع می کنند از پایه جوانه زدن را آغاز می کند. همین طور روح آدمی؛ روحی که در زمان شکوفایی ضایع می شود راه خود را به سوی بهار آغازها و کودکی آینده نگر باز می جوید به خیال اینکه شاید آنجا امیدهای تازه ای کشف کند و دوباره این رشته های پاره شده را به هم گره بزند. در مورد درخت ریشه ها سریع رشد می کنند و پر از شیره می شوند، ولی این فقط شباهتی به زندگی دارد و این درخت دیگر هرگز درخت سالمی نخواهد شد.

زیر دنده های چرخ

هرمان_هسه

رنجشی نیست

آدمها همین اند،

خوبند ولی فراموشکار:

می آیند...

می مانند..

می روند...

بهترین راه زندگی

همین دوکلمه است:

مرنج!

مرنجان!

شاد بودن

یه انتخابه

اما شاد زیستن

یه هنره...

کسیکه به انتخابهای شادش عادت کنه

از خود اثری به یادگار میذاره

از کسانی که می کوشند آرزوهایت را کوچک و بی ارزش جلوه دهند دوری کن
افراد کوچک آرزوهای دیگران را کوچک می شمارند
ولی افراد بزرگ به تو می گویند که تو هم میتوانی بزرگ باشی.

اگه میخوای بدترین پشیمونی زندگی رو تجربه کنی
وقتی عصبانی هستی ، حرف بزنی

نشانه یک انسان زیبا
این است که همیشه
زیبایی دیگران را می بیند.

شاد ترین مردم لزوماً
بهترین چیزها را ندارند،
بلکه از هر چه سر راهشان قرار می گیرد
بهترین استفاده را می کنند.

موفق‌ترین انسانها آنهايي نيستند
که به ثروت يا قدرت رسیده‌اند،
بلکه کسانی‌اند که هیچگاه ديگران را نرنجانده‌اند،
دل کسی را نشکسته‌اند و باعث غم و اندوه هیچکس نشده‌اند.

زندگی هیچ چیز بزرگی ندارد.
زندگی پر است از چیزهای کوچک!
اما اگر تو بدانی که چطور با این چیزهای کوچک خوش باشی،
آنها را به چیزهای بزرگ دگرگون خواهی کرد.

#اشو

میتوان حتی در تنگدستی
هم بخشنده و مهربان بود،

56

سوزن، برای همه لباس

میدوزد،

اما خود برهنه است.

کمال‌گرایی هیچ‌گاه ما را به اقدام و خلاقیت وا نمی‌دارد. به امید خلق و اقدام

بی‌نقص بودن، زمان و انرژی را از ما خواهد گرفت .

بهترین راه یادگیری، یادگیری از اشتباهات است .

درختی می افتد

همه متوجه صدای افتادنش می شوند

و یک جنگل رشد میکند و کسی متوجه نمی شود

مردم اینگونه هستند به رشدت توجه نکرده

بلکه به افتادنت توجه میکنند

مواظب جای پایت باش.

آدم‌های ساده را دوست داریم
کسانی که بدی‌ها را باور ندارند
و به همه لبخند می‌زنند

می‌توان ساعتها
آنها را مانند تابلوی زیبایی تماشا کرد
آنها بوی ناب آدمیت می‌دهند...

محبت عجیب است
اگر آن را به رفیق
هدیه کنی،
احساس آرامش میکند
اگر آنرا به
دشمنی تقدیم کنی،
شرمنده و پشیمان
خواهد شد
و اگر آنرا به ناشناسی
هدیه دهی

سخاوت پيشه کرده ای

پایان

۱۳۹۸