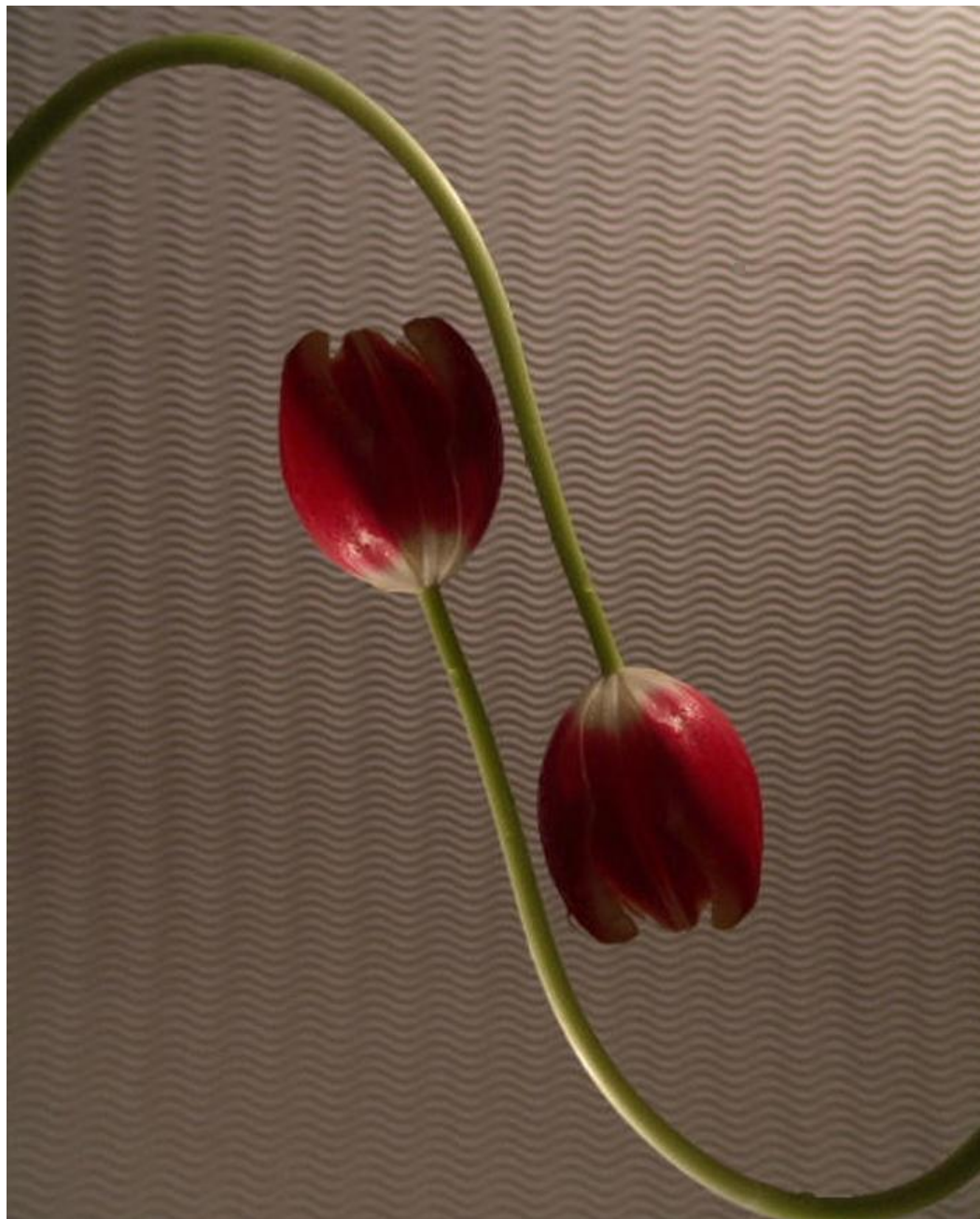


به نام هستی بخش جاویدان

زندگی با حروف الفبا



نویسنده:

علی نقی قاسمیان نژاد

Ali.ghasemian@ymail.com

الف: احساس

احساساتتان را به رسمیت بشناسید، با آنها زندگی کنید اما بهتر است آن‌ها را مبنای قضاوت هایتان قرار ندهید.

ب: بردباری

بردباری را در روابط با افراد خانواده، دوستان و حتی غریبه‌ها اثر دهید. شکیبایی کلید تداوم دوستی‌هاست.

پ: پایداری

پایداری در رسیدن به اهداف و آرزوهای معقول اگرچه ممکن است دشوار باشد اما به مرور زمان برایتان لذت بخش خواهد شد.

ت: تصمیم

تصمیم قطعی، هشیارانه و به موقع می‌تواند شما را از وضعیت شک و تردید و دودلی نجات دهد. همیشه گفته‌اند تصمیم گرفتن آسان است اما نگه داشتن آن سخت است.

ث: ثبات

ثبات در انجام فعالیت‌های روزانه، هفتگی و ماهیانه باعث می‌شود به تدریج آن فعالیت بخصوص، در شما نهادینه شود به طوری که اگر روزی آن را انجام ندهید احساس عدم رضایت از خود به شما دست می‌دهد.

ج: جاه طلبی

جاه طلبی اگر مثبت و واقع بینانه باشد به شما در رسیدن به اهداف بزرگ کمک می‌کند. راستی چند در صد دانشجویان ایرانی حتی به این موضوع فکر می‌کنند که روزی استاد دانشگاه‌ها روارد شوند؟

چ: چشم پوشی

چشم پوشی از خطاها، کم‌محل‌ها، بدی‌ها و زخم‌زبان‌های اطرافیان زیباتر و تاثیرگذارتر از مقابله‌ی به مثل می‌باشد. یادتان باشد جواب بدی، بدی نیست همانطور که آلودگی‌ها را با آلودگی نمی‌توان پاک کرد.

ح: حرف شنوی

حرف شنوی نقطه‌ی آغاز حرکت به سوی تغییر است. از کسانی نباشید که به قول معروف از یک گوش می‌شنوند و از گوش دیگر بیرون می‌کنند. بشنوید و خوب بشنوید، آنگاه بهترین‌ها را انتخاب کنید.

خ: خدمت

خدمت به پدر و مادر، اقوام، دوستان، افراد ناآشنا و ناآشنا را در اولویت اول فعالیت های روزانه ی خود قرار دهید. عبادت به جز خدمت خلق نیست... از هر فرصتی برای کمک به دیگران استفاده کنید.

د: درستکاری

درستکاری مفهومی وسیع و کلی است. زیاد به معنا و مصداق های آن فکر نکنید فقط همیشه یادتان باشد که در کارها، فعالیت ها، حرف هایی که می زنید، حتی فکر و خیالی که از سرتان می گذرد احترام به خود و دیگران را لحاظ کنید و در رفتار و گفتار خود مواظب احساسات دیگران نیز باشید. درستکاری یعنی همین.

ذ: ذکاوت

ذکاوت و تیزهوشی در تصمیم گیری و هدف گذاری ها، شما را راحت تر به اهداف تعیین شده ی زندگی شخصی و اجتماعی می رساند. یکی از نشانه های انسان با ایمان تیزهوشی است.

ر: رازداری

رازداری و حفظ اسرار دوستان و اطرافیان، بر اعتماد آنان به شما می افزاید و پیوندهای دوستی بین شما را محکم تر می کند.

ز: زمان بندی

بعضی افراد هستند در حالی که خود را اسیر زمان بندی های بسیار دقیق برای فعالیت های روزانه نمی کنند، زمان شروع و پایان مشخصی برای انجام آن ها در نظر می گیرند. این کار به فعالیت های شما نظم می بخشد و با اطمینان خاطر می توانید ساعت های ملاقات خود را تنظیم نمایید. بلا تکلیفی و مشخص نبودن وضعیت شما، باعث هدر رفتن وقت و انرژی می شود.

ژ: ژرف اندیشی

از پدیده های اطراف و رویدادهایی که برای شما اتفاق می افتند به سادگی عبور نکنید. گاهی ورای این اتفاقات و حادثه ها چیزهای بسیاری برای تعمق و اندیشیدن وجود دارد. فراموش نکنید نیوتن از ساده ترین اتفاقی که ممکن است رخ دهد جاذبه را کشف کرد.

س: سکوت

از قدیم گفتند سکوت کن تا عزیز شوی. سکوت حد وسط پرحرفی و خجالت است. سکوت در یک جمع به شما ابهت و عزت می دهد. کم گویی و گزیده گویی از صفات کسانی است که خرد را رهبر افکار و اعمال خود اختیار کرده اند.

ش: شکرگزاری

با کمی دقت متوجه می شوید چه قدر نعمت و موهبت بیشمار به ما مجانی و رایگان عطا شده است که شاید به سادگی از کنار آن ها می گذریم. فقط کافی است تصور کنید انگشت شست یا مژه ندارید. شکر، نشانه ی زیبایی برخوردار شما با نعمت هاست. وقتی فردی را دیدید که از نعمتی محروم است ولی شما آن محرومیت را ندارید بگویید: خدایا من تمسخر نمی کنم و بر خود نمی بالم بلکه تو را برای نعمت های بزرگ می ستایم.

ص: صداقت

صداقت، بذر محبت و دوستی را می افشاند و سایه ی آرامش و اطمینان خاطر را بر روابط می گستراند. صداقت، قلبتان را زلال و آسمانی می کند.

ض: ضابطه مندی

در برقراری روابط اجتماعی و تداوم آن برای خود ضابطه و معیار داشته باشید. با هر کس، هر کجا و هر زمان نمی شود ارتباط برقرار کرد. آیا می دانید تاثیرگذارترین افراد روی شما، ده نفری هستند که از دیگران به شما نزدیک ترند؟

ط: طلب و خواستن.

خواستن، توانستن است. همه ی ما می دانیم قبل از انجام هر کاری اول باید آن را اراده کنیم و بخواهیم. اما آیا طلب و خواستن کافی است؟ خواستن باید مدام، پایدار و همیشگی باشد تا به توانایی و انجام ایده آل کاری منجر شود.

ظ: ظرافت

در کارهایتان ظرافت و دقت داشته باشید. سعی نمایید وقتی فعالیتی را شروع می کنید مراحل انجام آن را با دقت و علاقه و تمرکز انجام دهید. یکی از معناهای ظرافت، زیبایی است. عمل شما وقتی زیبا از کار در می آید که ظریف و ماهرانه انجام شود.

ع: عشق

عشق دگرگون کننده ترین نیروی طبیعت است. اگر می خواهید تغییر را احساس کنید قلب خود را در معرض تابش خورشید عشق قرار دهید. عشق به مادر، عشق به فرزند، عشق به همه ی زیبایی های عالم.

غ: غرور مثبت

غرور مثبت همان عزت نفس است. عزت نفس یعنی پی بردن به ارزش و شرافت خودتان. کسی که خود را بزرگووار می پندارد و برای خود ارزش قائل است، تن به فعالیت های بی هدف و پوچ نمی دهد. خود را بزرگ بدانید تا بزرگ بیندیشید.

ف: فداکاری

گاهی گذشتن از خواسته ها و تمایلات شخصی به نفع آرامش و شادی افرادی که دوستشان داریم می تواند بسیار لذت بخش باشد و در ما احساس شایستگی و لیاقت را برانگیزد. از خود گذشتن حس خوبی به شما می دهد. امتحان کنید.

ق: قدرشناسی

مفهوم قدرشناسی فقط درباره ی روابط اجتماعی استفاده نمی شود. بلکه حوزه های فردی نیز پوشش می دهد. این که چقدر قدردان زندگی و نفس هایی هستید که می کشید در سلامت روان و آرامش شما به شدت تاثیرگذار است.

ک: کمال طلبی

در فراگیری دانش های جدید و علم اندوزی به کم قانع نشوید. هر روز به دنبال دانش و مهارتی تازه باشید. دو تشنه هیچ گاه سیراب نمی شوند: تشنه ثروت و تشنه دانش. سعی کنید در گروه دوم باشید.

گ: گذشت

به نظر شما اگر به جای واکنش های تکانشی و هیجانی در قبال رفتارهای نادرست دیگران، کمی فکر می کردیم و سپس با گذشت از کنار آن ها می گذشتیم، این همه شاهد دعوا، نزاع و حتی قتل بودیم؟ یکی از دوستانم پیامک زیبایی برایم فرستاد: " مرداب از رود پرسید، از چه رو این قدر زلالی؟ رود گفت، چون گذشتم!"

ل: لبخند

یک مطالعه در آمریکا نشان می دهد لبخند حتی از روی اجبار باعث کاهش ضربان قلب در حالت اضطراب و تنش می شود. لبخند، به لحظات زندگی شما سرزندگی و شادابی می بخشد. با لبخند، در نظر دیگران فردی مهربان و نرم خوی جلوه می کنید.

م: مشورت

مشورت با کسانی که تجربه ی گذشتن از پیچ و خم های زندگی را در کارنامه ی خود دارند به شما در انتخاب راه صحیح کمک می کند. تک روی سرانجام خوبی نخواهد داشت.

ن: نیایش

چه مدت از شبانه روز را صرف راز و نیاز و صحبت با یک موجود متعالی و برتر می کنید؟ نیایش روح شما را جلا می دهد. قلبتان را از سنگینی درگیری های روزمره سبک می کند. حافل ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در روز با خدای خود در دل شب خلوت کنید. به تنها حقیقت هستی وصل شوید تا آرامش حقیقی را تجربه نمایید.

و: ورزش . ورزش . ورزش

این جمله برای همه ی ما آشناست: عقل سالم در بدن سالم است. داشتن بدنی سالم و آماده در مقابل انواع عوامل بیماری زا مستلزم تمرینات منظم و سبک بدنی می باشد. روزی ۲۰ تا ۳۰ دقیقه حداقل پیادوه روی کنید. ورزش در کاهش اضطراب و استرس نیز به شما کمک می کند.

ه: هدف گذاری

برای رسیدن به قله های پیشرفت و تعالی و پرورش استعدادهای نهفته در وجودتان باید هدف گذاری کرد، با برنامه ریزی به سوی هدف کرد. البته با استفاده از نیروی عقل، بهره گیری از پشتکار مداوم و عدم شتاب زدگی. (رهرو آن است که پیوسته و آهسته رود).

ی: یکرنگی

یکرنگی تنها رنگ زیبای دنیاست. یکرنگی به روابط شما ابهت و عظمت می بخشد. پشت سر دیگران و جلو آن ها شخصیت واحدی داشته باشید. پاداش یکرنگی شما، کسب اعتماد اطرافیان شماست.

زندگیتان آکنده از بوی معرفت و مزین به رنگ حقیقت باد.