

فرصتهای طلایی (۱)

"توصیه هایی برای کسب آرامش بیشتر در زندگی

از بزرگان معاصر"

تدوین: حمید رضا کهپود

- ۱- کمتر بگوییم و بنویسیم و بیشتر بشنویم و بخوانیم.
- ۲- عدالت و انصاف را فدای عقیده نکنیم.
- ۳- خود را بدهکار هستی بدانیم نه طلبکار آن.
- ۴- هیچ عدالت کوچکی را قربانی رسیدن به عدالت بزرگتر نکنیم.
- ۵- با دو گروه بحث نکنیم آنان که از عقیده خویش منفعت می برند آنان که از عقیده خویش پیشه ساخته اند.
- ۶- آرزو را فدای مصلحت نکنیم.
- ۷- از فلسفه آن که سر به هوا دارد را انتخاب نکنیم.
- ۸- عمر را پای خوردنی ها و پوشیدنی ها قربانی نکنیم.
- ۹- هیچ ظلمی را سخت تر از تحقیر دیگران نشماریم.
- ۱۰- هر چیزی را با ترازوی وجدان وزن و میزان کنیم.
- ۱۱- از هر عقیده ای بگریزیم مانند گنجشک از چنگال عقاب و در پی هیچ عقیده و ایمانی ندویم ، بدانیم ایمانی که سزاوار ما باشد حتی اگر خانه نشین باشیم سراغمان را خواهد گرفت.
- ۱۲- از سیاست زده گی پرهیز کنیم .سیاستمداری که یا دروغ را به راست می آراید و یا راست را به دروغ، کار باطل می کند.
- ۱۳- رازگشایی از معمای هستی را به کودکان کهنسال بسپاریم.
- ۱۴- هیچ گنجی را باور نکنیم جزء گنج گهربار کوشش و زحمت و علم.
- ۱۵- برای خشنودی منتظر اتفاقات خوشایند نباشیم.
- ۱۶- بخاطر کتابهایی که نخوانده ایم غمگین باشیم.
- ۱۷- خود را دوست بداریم، اگر به خودمان توجه نکنیم نمی توانیم برای دیگران منشاءخیر باشیم.
- ۱۸- نجات دنیا وظیفه ما نیست .
- ۱۹- روزهای خوب گذشته تمام شده به رویا پردازی در باره آن خاتمه بدهیم. درباره آینده فکر کنیم! اگر فکر کنیم بهترین روزهای زندگی را پشت سر گذاشتیم بعید است آینده روزهای خوبی برایمان داشته باشد.
- ۲۰- لزوماً اهدافی را در مخیله خود پرورش ندهیم که توان رسیدن به آن را داریم، بدانیم آرزوهای بزرگ " انسان را بزرگ " می کنند.

فرصتهای طلایی (۲)

"توصیه هایی برای کسب آرامش بیشتر در زندگی

از بزرگان معاصر"

تدوین: حمید رضا کهپود

- ۲۱- از اخبار بد و همنشین بد اخبار دوری کنیم.
- ۲۲- با افراد نادان مدارا کنیم و در ذهن خود آنها را درک کنیم.
- ۲۳- کارهای خوب بکنیم و منصفانه آن را تبلیغ کنیم.
- ۲۴- در رابطه با موضوعات و افراد متناسب با شرایط سخن بگوییم.
- ۲۵- کارهای خوب و بد در ترازوی عدل سنجیده می شوند و پاسخ می گیرند.
- ۲۶- در جایی که تخریب شخصی مطرح است حضور پیدا نکنیم.
- ۲۷- زندگی فرصتی است برای توسعه فردی.
- ۲۸- بخش عمده زندگی ما کار است ولی در سکوت کار کنیم.
- ۲۹- راز نگهدار خودمان و دیگران باشیم (اگر سر سفره خود کسی را دعوت نمی کنیم سفره دلمان را هم برای هر کس باز نکنیم).
- ۳۰- رانتخواری، انحصارطلبی بد و مذموم است.
- ۳۱- برای رسیده به آرامش درونی تمرین کنیم.
- ۳۲- اسم خوب و بد برای آدمها نگذاریم. انسانها گشته و ناگشته، پخته و ناپخته، دانا و نادان، قابل تحمل و کم قابل تحمل هستند.
- ۳۳- رقییمان هم حقوق دارد.
- ۳۴- با واژه های احساسی عوام فریبی نکنیم.
- ۳۵- بدون چشم داشت کارمان را انجام بدیم تا غصه تشکر نکردن نداشته باشیم.
- ۳۶- حتی المقدور از کسی چیزی نخواهیم.
- ۳۷- خوب باشیم ولی نمی خواهد به سادگی آن را ثابت کنیم.
- ۳۸- تقریباً همه دارای ضرب هوش یکسانی هستند از کلک زدن و ناجوانمردی در ذهن و عمل بپرهیزیم.
- ۳۹- قدر دوستان خوب را خوب بدانیم. دوست کم ولی با خاصیت و نگهداری و مراقبت از آن را با دقت و همیشه در نظر داشته باشیم.
- ۴۰- تاریخ را از ابتدا بخوانیم ولی نه گزیده گزیده.

فرصتهای طلایی (۳)

"توصیه هایی برای کسب آرامش بیشتر در زندگی"

از بزرگان معاصر"

تدوین: حمید رضا کهپود

- ۴۱- انسانها دارای بیولوژی پیچیده ای نیستند ولی رفتارهای پیچیده ای دارند سرگذشت آنان، رمان نویسندگان بزرگ، کتاب و فیلم دیدن کمک می کند تا آنها را بهتر بشناسیم.
- ۴۲- اگر راستگو باشیم و امین همه در کنارمان احساس امنیت و اعتماد می کنند.
- ۴۳- حداقل به جای دروغ گفتن سکوت کنیم.
- ۴۴- ریشه جهل در نادانی و عدم مطالعه است.
- ۴۵- منبع مفیدی برای یادگیری اطرافیانمان باشیم.
- ۴۶- حتی با داشتن اطلاعات کافی (از نظر خودمان) بازهم نمی توانیم کسی را قضاوت کنیم.
- ۴۷- رفتارمان ثابت باشد ولی افکارمان دائم در تکامل. تا می توانیم از حسادت خشم و کینه پرهیز کنیم.
- ۴۸- از تغییر در رفتار دیگران اجتناب کنیم ، تلاش و تمرکز در تغییر رفتار خودمان داشته باشیم.
- ۴۹- به ندای درونمان با دقت گوش دهیم.
- ۵۰- همیشه راه مستقیم کم هزینه ترین راه نیست.
- ۵۱- با احساس و انرژی باشیم ولی حرکتمان در گرو عقل و خردمان باشد.
- ۵۲- وقتی کسی اذیتمان می کند بجای اینکه متقابلاً بهش صدمه بزنی سعی کنیم موقعیت عمل آن را درک کنیم و سپس تصمیم بگیریم.
- ۵۳- از عذرخواهی هیچکس کوچک و پشیمان نشده است.
- ۵۴- مردم را به همان شکلی که هستند بپذیریم.
- ۵۵- بدانیم هر کسی در آن جایگاهی که قرار گرفته از نظر خودش درست و منطقی عمل می کند.
- ۵۶- هیچ چیز در این دنیا غیر از خودمان و خانواده مان اهمیت ندارد.
- ۵۷- هر چه انجام می دهیم فقط برای آرامش گرفتن خودمان است، کاری نکنیم که بعد پشیمان بشویم.
- ۵۸- از اثبات هوش و خردمان به دنیا دست برداریم.
- ۵۹- فقط ویژگی های مثبت دیگران را بینیم، حداقل برای این کار تمرین کنیم.
- ۶۰- به دنبال تایید خودمان توسط دیگران نباشیم.

فرستهای طلایی (۴)

"توصیه هایی برای کسب آرامش بیشتر در زندگی"

از بزرگان معاصر"

تدوین: حمید رضا کهپود

- ۶۱- هیچ گنجی را باور نکنیم جزء گنج گهر بار کوشش و زحمت و علم.
 - ۶۲- از مقایسه خودمان با دیگران اجتناب کنیم.
 - ۶۳- با تمام وجود سعی کنیم تا از درون خودمان به آرامش برسیم.
 - ۶۴- کمتر غم نان بخوریم و بیشتر غم جان بیوریم.
 - ۶۵- تفاوت نیازها و خواسته هایمان را درک کنیم و به این توانایی برسیم که از خواسته های غیر معقولمان دست برداریم.
 - ۶۶- افراد ثروتمند دائم در حال کار نیستند بلکه چون در راه علاقه خود کار می کنند انگار همواره تفریح می کنند.
 - ۶۷- آرامش خودمان را به مسائل مادی پیوند نزنیم.
 - ۶۸- یاد بگیریم در چه موقعیتی قرار داریم و اینکه چگونه می توانیم آن را تغییر رو به رشد بدهیم.
 - ۶۹- به راحتی به رفتار نامعقول دیگران واکنش نشان ندهیم.
 - ۷۰- ارتباط را با انتظار اشتباه نگیریم، هر ارتباطی را به منظور گرفتن چیزی تلقی نکنیم.
 - ۷۱- کار خاص انسان را ثروتمند نمی کند، آدم خاص ثروتمند می شود.
 - ۷۲- یاد بگیریم چگونه از آدمها و موقعیتهایی که آرامش ذهنی، عزت نفس، ارزش ها، اخلاق و دارایی ها ما را تهدید می کنند فاصله بگیریم.
 - ۷۳- پول منشا شر نیست، ثروتمند شدن با احساس شرم همراه نیست ولی به هر قیمتی ثروتمند شدن خوب نیست.
 - ۷۴- اگر حتی حرفهای زیادی برای گفتن داریم ولی خاموشی و سکوت رادر برابر افراد نادان انتخاب کنیم.
 - ۷۵- ثروت شادی کسی را تعیین نمی کند اما زندگی را راحت تر می کند.
 - ۷۶- زندگی لاتاری نیست هیچوقت معجزه ای رخ نمی دهد بدون سعی و تلاش هیچ نتیجه ای حاصل نمی شود.
 - ۷۷- برخورداری از دانش منحصر به فرد انسان را ثروتمند می کند نه تحصیل در رشته های مختلف.
 - ۷۸- همیشه به دیده احترام به دیگران کنیم قبل از اینکه در ذهنمان گذشته و آینده اش را پیش بینی کرده باشیم.
 - ۷۹- یاد بگیریم چطور بگذریم، زندگی بدون خشم، حسرت و کینه را تجربه کنیم. یاد بگیریم در این دنیا ما داور و قاضی نیستیم ، ما فقط شاهدیم. و در پایان برای تمرین کسب آرامش بیشتر:
- با موجودات مهربانی کنیم، به امواج دریا خیره شویم، در جنگل ها گم شویم، هر درختی را دیدیم در آغوش بگیریم، هر گلی را ببوییم، هر کوهی را ببینیم و درنوردهیم، دانه بیشتری بکاریم و زباله بیشتری از روی زمین برداریم، تنها یک تردید و دغدغه در دل داشته باشیم که طلوع خورشید زیباتر است و یا غروب آن.