



مرکز تحقیقات اسلامی

اصفهان

گامی



عمران
علیهما صلوات

www.ghaemiyeh.com
www.ghaemiyeh.org
www.ghaemiyeh.net
www.ghaemiyeh.ir

شکرک



فیلم های کوتاه و زیر نویس ویژه
برنامه های کودکان و نوجوانان

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شاپرک‌ها (پیام‌های کوتاه و زیرنویس‌های تلویزیونی ویژه برنامه کودک و نوجوان)

نویسنده:

مریم سقلاطونی

ناشر چاپی:

مرکز پژوهش‌های اسلامی صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران

ناشر دیجیتالی:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

فهرست

۵	فهرست
۹	شاپرک ها(پیام های کوتاه و زیرنویس های تلویزیونی ویژه برنامه کودک و نوجوان)
۹	مشخصات کتاب
۹	اشاره
۱۶	مقدمه
۱۸	بخش اول: مخاطبان کودک
۱۸	اشاره
۱۸	الف) نکات قرآنی و اخلاقی
۲۵	ب) با معصومان علیهم السلام آشنا شنویم
۲۵	اشاره
۲۶	پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله
۳۱	امام علی علیه السلام
۳۲	حضرت فاطمه علیها السلام
۳۳	امام حسن مجتبی علیه السلام
۳۴	امام حسین علیه السلام
۳۵	امام سجاد علیه السلام
۳۶	امام باقر علیه السلام
۳۸	امام صادق علیه السلام
۴۰	امام کاظم علیه السلام
۴۲	امام رضا علیه السلام
۴۲	امام جواد علیه السلام
۴۴	امام هادی علیه السلام
۴۵	امام حسن عسکری علیه السلام

۴۶ امام مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف
۴۸ بخش دوم: مخاطبان نوجوان
۴۸ اشاره
۴۸ الف) نوجوانی
۵۴ ب) نوجوان موفق
۵۶ ج) پیام های دینی
۵۶ اشاره
۷۵ خدانشناسی و جلوه های طبیعت و شکر قدرت خدا
۸۲ نوجوان و انس با قرآن
۸۷ نوجوان وشکرگزاری از نعمت های خداوند
۹۱ نوجوان و نماز
۹۹ د) پیام های شادی آفرین
۱۰۲ ه) پیام های روان شناختی و تربیتی
۱۰۲ اشاره
۱۰۳ ترویج عادات مطلوب تربیتی
۱۰۶ احترام به والدین
۱۱۷ نوجوان و مشورت با والدین
۱۱۹ نوجوان، برنامه ریزی و اوقات فراغت
۱۳۳ نوجوان و شناخت الگوها
۱۳۴ نوجوان و آماده سازی برای ورود به زندگی اجتماعی
۱۴۸ نوجوان، تفکر و مطالعه
۱۶۲ توجه به آموزش و یادگیری هنر و فنون و مهارت ها
۱۶۵ نوجوان و مدیریت روزهای امتحان
۱۶۷ نوجوان و پرهیز از رذایل اخلاقی

- ۱۶۹ نوجوان و کسب موفقیت
- ۱۷۱ نوجوان و استقلال خواهی
- ۱۷۳ نوجوان و تصمیم گیری
- ۱۷۴ نوجوان و تأثیرگذاری
- ۱۷۶ نوجوان، خودباوری و اعتماد به نفس
- ۱۷۷ ویژگی های افراد دارای اعتماد به نفس
- ۱۷۹ برای رسیدن به اعتماد به نفس
- ۱۸۳ نوجوان و بازی های رایانه ای
- ۱۸۴ نوجوان و تلفن همراه
- ۱۸۶ نوجوان و پرخاشگری
- ۱۸۷ نوجوان و رشد معنوی
- ۱۸۹ نوجوان و افزایش سطح تحمل
- ۱۹۱ نوجوان و بی حوصلگی
- ۱۹۲ نوجوان و رفاقت
- ۱۹۹ نوجوان و ترک عادت های بد
- ۲۰۱ نوجوان و شوخی و شادی
- ۲۰۴ نوجوان، ورزش و پرهیز از تنبلی
- ۲۰۶ نوجوان و نظم در خانه و جامعه
- ۲۰۷ نوجوان و پذیرش مسئولیت های ساده در خانه
- ۲۱۰ نوجوان و ارتباط صمیمی با خواهر و برادر
- ۲۱۱ نوجوان و مدیریت مالی
- ۲۱۳ نوجوان و میانه روی در خرید اقلام ضروری و پوشاک
- ۲۱۵ نوجوان و عذرخواهی در صورت اشتباه
- ۲۱۷ مسائل متفرقه نوجوانی

۲۲۳	بخش سوم: بیشتر بدانیم
۲۲۳	اشاره
۲۲۳	کوتاه و خواندنی
۲۲۶	کتاب نامه
۲۲۸	درباره مرکز

شاپرک ها (پیام های کوتاه و زیرنویس های تلویزیونی ویژه برنامه کودک و نوجوان)

مشخصات کتاب

سرشناسه : سقلاطونی، مریم، ۱۳۵۴ -، گردآورنده

عنوان و نام پدیدآور : شاپرک ها: پیام های کوتاه و زیرنویس ها تلویزیونی ویژه برنامه کودک و نوجوان/ به کوشش مریم سقلاطونی؛ با آثاری از ابراهیم اخوی... [و دیگران].

مشخصات نشر : قم: صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران، مرکز پژوهشهای اسلامی، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری : ۲۰۸ ص.

شابک : ۶۵۰۰۰ ریال: ۹۷۸-۹۶۴-۵۱۴-۲۹۵-۵

وضعیت فهرست نویسی : فاپا

یادداشت : با آثاری از ابراهیم اخوی، علی رضا رنجبر، حسین شریفی، سهیلا محمدی نیا دیارجان، زینب السادات موسوی پور، ندا کلهر، فهیمه علی عسگری، زهره نیک خلق احمدی.

یادداشت : کتابنامه: ص. [۲۰۷] - ۲۰۸.

موضوع : کلمات قصار -- ادبیات کودکان و نوجوانان

موضوع : نکته گویی ها و گزینه گویی ها

موضوع : اسلام -- مسائل متفرقه

شناسه افزوده : اخوی، ابراهیم

شناسه افزوده : صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران. مرکز پژوهشهای اسلامی

رده بندی کنگره : PN۶۰۹۵/ف ۲ س ۷۴ ۱۳۹۲

رده بندی دیویی : [ج] ۸۰۸/۸۸۲

شماره کتابشناسی ملی : ۳۱۹۳۲۸۶

ص: ۱

اشاره

ص: ۷

مقدمه

مقدمه

انسان‌ها در هر سنی فعالیت‌های اصلی و محوری دارند که بیشتر زمان خود را در آن سن، پیرامون آن محور می‌گذرانند. کودکان و نوجوانان نیز که از این امر جدا نیستند، فعالیت اصلی‌شان پیش از مدرسه، بازی و پس از مدرسه، درس است. طبیعی است که بعد از بازی و درس خسته می‌شوند و به یک فعالیت جانبی نیازمند می‌گردند تا اوقات خالی را از فعالیت یاد شده پر و خستگی‌های خود را برطرف کنند.

تلویزیون یکی از بهترین وسیله‌هایی است که می‌تواند اوقات فراغت آنان را پر کند و به عنوان ابزاری ارزشمند، این اوقات را با برنامه ریزی صحیح و هدفمند مدیریت نماید.

افزون بر این، تلویزیون می‌تواند با کارکردهای پنهانی که دارد، به عنوان وسیله‌ای سازنده، هدایت‌کننده رفتارهای اجتماعی و اخلاقی کودکان و نوجوانان باشد.

در حال حاضر در میان تمام وسایل ارتباط جمعی، تلویزیون تنها رسانه‌ای است که میلیاردها انسان در سراسر جهان به طور گسترده‌ای از آن استفاده

ص: ۸

می‌کنند و بر اساس آمار، بیشترین مخاطب آن در حال حاضر کودکان و نوجوانان هستند، به همین دلیل این رسانه نقش مهمی را در ایجاد الگوهای ذهنی، رفتاری و ارتباطی کودکان ایفا می‌کند.

با وجود مزایای مثبت تلویزیون از قبیل نقش برجسته آن در امر اطلاع‌رسانی و آموزش، فرهنگ‌پذیری و ایجاد تفنن و سرگرمی، اگر این رسانه مانند تکنولوژی‌های ارتباطی دیگر صحیح استفاده نشود، تأثیرهای منفی انکارناپذیری دارد که در صورت بی‌توجهی به آنها ممکن است تأثیرهای مثبت این رسانه فراگیر را تحت تأثیر قرار دهد.

مرکز پژوهش‌های اسلامی صدا و سیما با توجه به اهمیت این موضوع، مطالبی کوتاه و موجز را تدوین و تولید کرده است تا مخاطبان شبکه پویا؛ یعنی؛ کودکان و نوجوانان بتوانند علاوه بر تماشای فیلم‌های مورد علاقه خود، مطالبی متنوع شامل آموزه‌های دینی، تربیتی و نکته‌های اجتماعی و اخلاقی را بیاموزند.

امید است این تلاش اندک راهگشای بخشی از دغدغه‌های اصلی والدین، مربیان تربیتی و برنامه‌سازان رسانه ملی باشد.

ص: ۹

بخش اول: مخاطبان کودک**اشاره**

بخش اول: مخاطبان کودک

زیر فصل ها

الف) نکات قرآنی و اخلاقی

ب) با معصومان علیهم السلام آشنا شویم

الف) نکات قرآنی و اخلاقی

الف) نکات قرآنی و اخلاقی

اگر کاری به اندازه یک دانه خردل در صخره ای یا در آسمان ها یا زمین باشد، خدا به حسابش می آورد؛ زیرا او ریزین و آگاه است. (۱)

با تکبر از مردم روی مگردان و با خودپسندی بر زمین راه مرو؛ زیرا خداوند آنان را که با ناز بر زمین راه می روند و فخر می فروشند دوست ندارد. (۲)

خدا از ما خواسته تا به پدر و مادر نیکی کنیم. (۳)

«پروردگارت دستور داده که فقط او را پرستش کنی و به پدر و مادرت نیکی کنی!» (۴)

خدا از ما خواسته که بعد از تشکر از خدا به خاطر نعمت هایی که به ما داده است، از بابا و مامان خود تشکر و قدردانی کنیم. (۵)

۱- لقمان: ۱۶.

۲- لقمان: ۱۸.

۳- اسرا: ۲۳.

۴- اسرا: ۲۳.

۵- لقمان: ۱۴.

ص: ۱۰

خدا از ما خواسته که به هیچ وجه صدای خود را در صحبت کردن با پدر و مادرمان بلند نکنیم، داد نزنیم و حتی یک «آخ» از روی ناراحتی به آنها نگوییم.

خدا از ما خواسته که با پدر و مادرمان با مهربانی حرف بزنیم و مواظب باشیم دل آنها را نشکنیم. (۱)

خدا از ما خواسته که در خدمت بابا و مامان باشیم و همیشه به آنها خوبی و مهربانی کنیم. (۲)

آن قدر در برابر پدر و مادر حرف گوش کن و مهربان باشیم که آنها محبت و علاقه ما را نسبت به خود احساس کنند. (۳)
بابا و مامان فرشته های خانه اند.

همیشه به پدر و مادرمان بگوییم که دوستان داریم.

احترام به پدر و مادر احترام به خودمان است.

همیشه با پدر و مادر با احترام حرف بزنیم.

به وسایل شخصی پدر و مادرمان دست نزنیم.

کمک در کارهای خانه، خوب درس خواندن و انجام کارهایی که از ما می خواهند همه و همه نشانه مهربانی به پدر و مادر است.
دعای پدر و مادر هم برای ما هدیه های خدایی را به دنبال دارد.

گاهی یک «داد زدن» یا یک حرف نادرست، سبب ناراحتی بابا و مامان می شود. (۴)

۱- با الهام از: نوح: ۸ و ابراهیم: ۴۱.

۲- با الهام از: اسرا: ۲۴.

۳- ترجمه المیزان، ج ۱۳، ص ۱۱۰.

۴- در روایات آمده است که کمترین اندازه عاق شدن آن است که به پدر و مادر بگویی: «ناراحتم کردی، از دست تو به تنگ آمدم.»؛ تفسیر احسن الحدیث، ج ۶، ص ۵۸.

ص: ۱۱

اگر پدر و مادر از کارهای زشت ما ناراحت باشند، خدا هم از ما ناراحت است.

خداوند، در قرآن پیام فرستاده که با پاکیزگان (۱) و تمام کسانی که به پاکیزگی علاقه دارند (۲) دوست است و به آنها محبت می‌کند.

آب، نعمتی است که خداوند به ما هدیه داده تا با آن همه چیز و همه جا را تمیز و زیبا کند. (۳)

به هر اندازه که فعالیت و کوشش داشته باشیم، به همان اندازه هم از موفقیت و پیشرفت بهره می‌بریم.

راست گویی یکی از نشانه‌های دوستان خداست. (۴)

خداوند انسان‌های راست‌گو را دوست دارد و از ما خواسته که با راست‌گویان باشیم. (۵)

دروغ‌گو دوست خدا نیست و بی‌ایمان است. (۶)

مواظب باشیم با زبان خود باعث اختلاف و ناراحتی دیگران نشویم. (۷)

کسی را مسخره نکنیم، به کسی لقب و اسم زشت ندهیم و به دنبال پیدا کردن عیب دیگران و سرزنش آنها به خاطر عیب شان نباشیم. (۸)

از هدیه‌های بسیار زیاد خداوند تشکر کنیم. (۹)

۱- بقره: ۲۲۲.

۲- توبه: ۱۰۸.

۳- انفال: ۱۱.

۴- آل عمران: ۱۷.

۵- توبه: ۱۱۹.

۶- نحل: ۱۰۵.

۷- قلم: ۱۰ و ۱۱.

۸- حجرات: ۱۱.

۹- نحل: ۱۱۴.

ص: ۱۲

سلام، نشانه ادب و خوبی است و کسانی که این نام زیبای خداوند را بر زبان دارند، از دوستان خوب خدای مهربان می باشند. (۱)

می توانیم زبان مهربان داشته باشیم و یا زبانی تند و آزاردهنده. پیشنهاد خداوند، زبان نرم و مهربان است. (۲)

دانایی، پله اول توانستن و رسیدن به هدف است.

یکی از راه های مطمئن و راحت برای رسیدن به دانایی، خواندن کتاب های سودمند و خوب است.

کتاب خوانی، از کارهای بسیار خوب و سرگرمی علمی پرفایده است.

دوستی با کتاب، مثل دوستی با دانشمندان بزرگ است.

خیلی از کارهای بزرگ مثل اختراع برق یا تلفن، از یک جرعه فکری شروع شده است.

خدای مهربان، دوست آدم های پاکیزه است.

پاکیزگی مقدمه سلامت و سلامت مقدمه موفقیت است.

آب، دشمن آلودگی هاست و خداوند به ما این هدیه بزرگ را داده تا با استفاده درست از آن، به جنگ ناپاکی ها برویم.

هر آیه از قرآن، دری از درهای خوشبختی را بر روی ما باز خواهد کرد.

آدم های راست گو همیشه مورد اعتماد دیگران هستند و دوستان زیادی پیدا می کنند.

هم خوب حرف بزنیم و هم حرف های خوب، تا همه ما را دوست داشته باشند.

۱- یس: ۵۸.

۲- طه: ۴۴؛ نساء: ۸؛ بقره: ۸۳.

ص: ۱۳

یکی از زیباترین کلمه‌هایی که به زبان بچه‌های خوب جاری می‌شود، سلام است.

می‌توانیم بهشتی کوچک، ولی پر از مهربانی را با گفتن سلام در دل دوستان و بزرگ‌ترها بسازیم.

ما می‌توانیم با حرفهای خوب، دل دوستانمان را شاد کنیم، آنها را بخندانیم.

عبادت و دعا پر از لحظه‌های طلایی برای رسیدن به آرزوها و دریافت هدیه‌های آسمانی است.

قرآن مثل نسخه پزشکی مهربان است که برای سلامت و شادابی ما نوشته شده است.

خداوند در قرآن سرگذشت خوبان و بدان را آورده تا ما بتوانیم یکی از دو راه خوب و بد را انتخاب کنیم.

تشکر هم نشانه ادب و اخلاق خوب است و هم ما را به انجام کارهای خوب تشویق می‌کند.

گرفتن نمره‌های بهتر و بالاتر در کلاس درس خدای مهربان، بستگی به تلاش و کوشش خود ما دارد.

با کار خوب، خدا را خوشحال کنیم.

یکی از کلیدهای رسیدن به موفقیت، مشورت کردن با دیگران است.

پدر، مادر، معلم و دوستان آگاه و باتجربه از کسانی هستند که می‌شود با آنها مشورت کرد.

مشورت خوب و مناسب، مقدمه موفقیت و پیروزی ما است.

با مواظبت از زبان، شادی را به همه دوستان خود هدیه کنیم.

ص: ۱۴

با گفتن حرف های خوب و درست می توان به دیگران احترام گذاشت.

خوب صدا کردن دیگران، هم نشانه ادب ماست و هم نشانه احترام گذاشتن به آنها.

عمل به خواسته های بابا یا مامان، نوعی احترام به آنهاست.

بدگویی از دیگران کاری ناشایست است.

امانت دار آبروی دوستان خود شویم و در همه جا از آنها به خوبی یاد کنیم.

با یاد گرفتن کارهای خوب زبان و تمرین آنها، به جنگ بدی ها برویم.

با یادآوری هدیه ها و نعمت هایی که خدای مهربان به ما بخشیده، او را بیشتر دوست بداریم.

همیشه وقتی هدیه ای به ما داده می شود، از هدیه دهنده تشکر کنیم.

می توانیم با یاد خدا دل های خود را ستاره باران کنیم.

آرامش باعث موفقیت ما در بسیاری از کارهاست.

خدای بزرگ دریای آرامش است که ما با وصل شدن به این دریا، می توانیم بالاترین و بیشترین آرامش را داشته باشیم.

قرآن، بزرگ ترین هدیه خدا به ماست.

قرآن، بهترین برنامه زندگی را به ما پیشنهاد می کند.

قرآن درس های خوبی به ما یاد می دهد.

در قرآن، تابلوهای زیبایی وجود دارد که ما را به سرزمین خوبی و رستگاری می رساند.

در کتاب آسمانی، کلیدهای اسرار آمیزی وجود دارند که می توان با آن دروازه شهر خوشبختی و شکوفایی را باز کرد.

ص: ۱۵

همه خوبی‌ها از خداست.

خدا تمام چیزهایی را که ما نیاز داریم، در اختیار ما گذاشته است.

همه خوردنی‌ها، همه جاهای خوب مانند دریا، رودخانه‌ها، کوه و جنگل برای خداست.

آیا میدانید موفقیت‌های ما فقط با کمک خدا ممکن می‌شود؟

آیا میدانید توانایی یادگرفتن را خدا به ما هدیه کرده است؟

ما اول هر کار از خدا اجازه می‌گیریم. این جور اجازه گرفتن، زبان رسمی همه مسلمانان دنیا است: «بسم الله الرحمن الرحيم»

دوستان خدا، روزشان را با «بسم الله الرحمن الرحيم» شروع می‌کنند و شب با این جمله به خواب می‌روند.

استفاده از «بسم الله الرحمن الرحيم» هدیه‌های زیادی به ما می‌رساند.

«بسم الله الرحمن الرحيم» ما را در انجام خوب کار کمک کرده و قدرت بیشتری به ما می‌دهد.

سلام کردن به بزرگ‌ترها یعنی؛ احترام به آنها.

در سلام کردن به دیگران از هم سبقت بگیریم.

سلام از بهترین کلیدهایی است که برای شروع دوستی ساخته شده است.

سلام یک کلیداسرار آمیز است؛ گفتن و شنیدن آن، دل‌ها را پر از مهربانی می‌کند.

سلام در مسابقه خوبی‌ها، امتیاز طلایی دارد و کسی که بتواند اول از همه آن را بگوید، برنده است.

سلام کلمه بهشتی است. (۱)

ص: ۱۶

فرشته ها از سلام استفاده می کنند. (۱)

سلام، از زیباترین هدیه های خداست. (۲)

خدا به انسان های خوب مانند پیامبران و بهشتیان سلام می کند. (۳)

خداوند هم از ما خواسته با هم مهربان باشیم؛ سلام کنیم و جواب سلام دیگران را به خوبی بدهیم. (۴)

ب) با معصومان علیهم السلام آشنا شنویم

اشاره

ب) با معصومان علیهم السلام آشنا شنویم

زیر فصل ها

پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله

امام علی علیه السلام

حضرت فاطمه علیها السلام

امام حسن مجتبی علیه السلام

امام حسین علیه السلام

امام سجاد علیه السلام

امام باقر علیه السلام

امام صادق علیه السلام

امام کاظم علیه السلام

امام رضا علیه السلام

امام جواد علیه السلام

امام هادی علیه السلام

امام حسن عسکری علیه السلام

امام مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف

پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله

پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله

پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله برای همه مردم دنیا، هدیه ای از طرف خداوند است.

پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله برنامه هایی را به مردم یاد داده که با انجام آنها همیشه شاداب و موفق خواهند بود.

حضرت محمد صلی الله علیه و آله با آوردن دینی به نام اسلام، راه درست زندگی و جاده سبز مهربانی را به همه مردم نشان داد.

پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله ، به مردم خیلی چیزها آموخت و آنها را از دست نادانان نجات داد.

پیامبر برای مردمی که می خواهند خوب باشند، الگوی کامل هستند که تمام خوبی ها در رفتار و صحبت های ایشان وجود دارد.

حضرت محمد صلی الله علیه و آله با مهربانی فراوان و حوصله زیاد، کارهای خوب را به مردم یاد می دادند و در این راه هیچ گاه خسته نمی شدند.

۱- ذاریات: ۲۵.

۲- یس: ۵۸.

۳- صافات: ۷۹، ۱۰۹، ۱۲۰، ۱۳۰، ۱۸۱.

۴- نساء: ۸۶.

ص: ۱۷

حضرت محمد صلی الله علیه و آله خیلی دلش می خواست که همه مردم دنیا خوب باشند، کارهای خوب بکنند و با همدیگر دوست و مهربان باشند.

پیامبر از تمام راحتی های خود چشم پوشید تا همه مردم دنیا روزی با عمل به دستورات خدا و سخنان ایشان، خوشبخت شوند.

خداوند در خیلی از آیه های قرآن مثل یک دوست با پیامبر صحبت کرده است.

خداوند در قرآن از پیامبر خواسته تا پیامش را به همه مردم و برای همیشه برساند.

نام های زیبایی چون محمد، احمد، طه و یاسین در قرآن آمده است.

با تلاوت آیه های قرآنی، هم با برنامه های خدا آشنا شویم و هم به سفارش پیامبر؛ یعنی؛ توجه بیشتر به قرآن عمل کنیم.

هنوز خورشید روز جمعه هفده ربیع الاول، جهان را روشن نکرده بود که نوزدای، شهر مکه را پر نور کرد(۱) و دنیایی از گل های زیبا در دامن «آمنه» ریخت.

پدر بزرگ، نام پیامبر را «محمد» گذاشت؛ تا بعدها همه از او به بزرگی یاد کنند و غیر از خوبی از او نگویند.

حضرت محمد صلی الله علیه و آله ، در سالی به دنیا آمد که ابرهه، پادشاه خودخواه با فیل های بزرگ برای ویران کردن کعبه، آمده بود. پیامبر در آن زمان، دو ماهه بود.(۲)

۱- نک: محمد مهدی اشتهاردی، سیره چهارده معصوم، ص ۱۸.

۲- نک: محمد استعلامی، سیره معصومان، تحقیق و نگارش عباس قاسمیان، ص ۲۱؛ عبد الفتاح عبدالمقصود، الامام علی بن ابیطالب، ترجمه: محمد مهدی جعفری، ج ۱، ص ۵۸.

ص: ۱۸

هنگام تولد حضرت محمد صلی الله علیه و آله بت هایی که درون کعبه بودند، بدون آنکه کسی به آنها دست بزند، به زمین افتادند.

هنگام تولد حضرت محمد صلی الله علیه و آله انوشیروان پادشاه ایران و دوست های او خواب های بد و وحشتناک دیدند. به آنها هم هشدار داده شده بود که با آمدن این نوزاد، دیگر وقتی برای آتش پرستی و ستم به مردم نخواهند داشت. (۱)

پیامبر اسلام از فرزندان حضرت ابراهیم علیه السلام است.

پدر بزرگ پیامبر و اجداد آن حضرت، همگی از آدم های مهم شهر مکه بودند.

کلید خانه خدا، کعبه، به دست پدر بزرگ حضرت محمد صلی الله علیه و آله بود و در طول سال، زائرانی که از شهرهای دور به زیارت کعبه می آمدند، توسط عبدالمطلب و بقیه خانواده او پذیرایی می شدند. (۲)

حضرت محمد صلی الله علیه و آله تنها فرزند خانواده بود. (۳)

پدر حضرت محمد صلی الله علیه و آله «عبدالله» قبل از تولد نوزدش به سوی خدا رفت و مادرش «آمنه» هم در شش سالگی حضرت، او را تنها گذاشت و به آسمان پرواز کرد.

انسان هایی را که خدای بزرگ برای نمایندگی خود انتخاب می کند تا پیغام او را به مردم برسانند، معصوم هستند. یعنی؛ هیچ وقت گناه نمی کنند.

پیامبر گرامی اسلام، حضرت محمد صلی الله علیه و آله از همان کودکی مواظب کارهایش بود، تا هیچ کار بدی از او سر نزنند.

۱- نک: سیره معصومان، ص ۲۲.

۲- نک: سیره معصومان، ص ۱۵.

۳- نک: سیره معصومان، ص ۱۵.

ص: ۱۹

حضرت محمد صلی الله علیه و آله ، پیامبر خوبی ها بود و مردم به خاطر کارهای خوبش، خیلی به او علاقه داشتند.

حضرت محمد صلی الله علیه و آله کارهای شخصی و حتی کارهای خانه اش را خودش انجام می داد.

پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله ، لباسش را خودش می دوخت، کفشش را خودش وصله می زد، گوسفندش را می دوشید، با برده ها هم غذا می شد و خرید خانه را خودش انجام می داد.

اگر کسی پیامبر را به غذایی دعوت می کرد، دعوت او را رد نمی کرد.

پیامبر صلی الله علیه و آله همیشه لبخند زیبایی به لب داشت، قلبی مهربان داشت و به همه مسلمانان مهربانی می کرد. (۱)

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله با مردم شوخی می کرد؛ چون می خواست آنها را شاد ببیند. (۲)

پیامبر اسلام، علاقه زیادی به مسلمانان داشت و اگر سه روز یکی از دوستان و مسلمانان شهر را نمی دید، جویای حال او می شد.

اگر یکی از دوستان پیامبر به مسافرت رفته بود، برایش دعا می کرد که سالم برگردد.

اگر کسی مریض بود، پیامبر صلی الله علیه و آله به عیادت او می رفت و حال او را می پرسید.

پیامبر هرگز پاهایش را پیش کسی دراز نمی کرد.

پیامبر با همه دوستانش دست می داد و وقتی با کسی دست می داد، آن قدر نگه می داشت تا شخص خودش دستش را رها کند. (۳)

۱- نک: سیره معصومان: ص ۸۵؛ المیزان، ج ۶، ص ۳۳۰.

۲- نک: سیره معصومان:، ص ۸۵.

۳- نک: سیره معصومان:، ص ۸۵.

ص: ۲۰

حضرت محمد صلی الله علیه و آله مرتب مسواک می زد و همیشه خود را با عطر خوشبو می کرد و به دوستان خود یاد داده بود که خدا بنده کثیف را دوست ندارد.

حضرت محمد صلی الله علیه و آله دوستانش را تشویق می کرد که عطر بخرند و استفاده کنند و اگر گل خوشبویی دیدند، حتماً آن را بو کنند تا همیشه با نشاط و پاکیزه باشند، مثل همه گل های زیبا. (۱)

حضرت محمد صلی الله علیه و آله به دوستانش سفارش می کرد که لباس های خود را تمیز کنند، موهای شان را کوتاه کنند، مسواک بزنند و پاکیزه باشند. (۲)

پیامبر صلی الله علیه و آله از تنبلی و بیکاری بیزار بود.

زمانی که پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله جوان بود، همیشه از عمویش ابوطالب می خواست تا به او کاری بدهد و او را هم در کارهای خود شریک کند.

مردم خیلی به حضرت محمد صلی الله علیه و آله اعتماد داشتند و در شهر به او «امین» می گفتند. (۳)

حضرت محمد صلی الله علیه و آله دوست داشت که همه مردم دنیا با خدای مهربان مثل یک دوست صمیمی و نزدیک باشند و در همه کارها از او کمک بخواهند.

پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله تمام تلاش خود را کرد تا مردم متوجه شوند که از بت های سنگی و چوبی هیچ کاری بر نمی آید و هیچ سود و ضرری به کسی نمی رسانند.

حضرت محمد صلی الله علیه و آله خوش اخلاق ترین مردم بود و اخلاق خوب را از پول و ثروت هم بهتر می دانست.

۱- نک: سیره معصومان، ص ۸۶.

۲- نهج الفصاحه، ترجمه: ابوالقاسم پاینده.

۳- نک: سیره معصومان، ص ۲۸.

ص: ۲۱

پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله فرمود: «خداوند را زیاد یاد کن؛ زیرا او در کارها یاور توست». (۱)

پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله فرمود: «با پول نمی توانی دل مردم را به دست آوریدی؛ پس دل آنها را با اخلاق خوب به دست آورید». (۲)

پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله فرمود: «بهترین مردم کسی است که دیگران از او بهره مند شوند». (۳)

یکی از سفارش های پیامبر صلی الله علیه و آله به ما این است که هر کاری به ما سپرده می شود، آن را خوب و کامل انجام دهیم.

پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله : «هر کسی که کاری می کند باید آن را خوب انجام دهد». (۴)

پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله : «نیرومند واقعی کسی است که وقتی عصبانی شد، بتواند خشم خود را کنترل کند». (۵)

پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله همه را به مهربانی دعوت کرده و از همه می خواهند که از عصبانی شدن بیجا دوری کنند. (۶)

پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله فرمود: «از بهترین کارها پیش خدا، نگهداری و کنترل زبان است». (۷)

امام علی علیه السلام

امام علی علیه السلام

امیرالمؤمنین اولین کسی است که به رسول خدا ایمان آورد و به نماز او اقتدا کرد.

۱- نهج الفصاحه، حدیث ۲۴۸.

۲- الدر المنثور، ج ۱، ص ۱۲۳.

۳- بحارالانوار، ج ۷۵، ص ۲۳.

۴- نهج الفصاحه، ترجمه ابوالقاسم پاینده، حدیث ۲۲۱.

۵- نهج الفصاحه، ترجمه ابوالقاسم پاینده، حدیث ۲۸.

۶- نهج الفصاحه، ترجمه ابوالقاسم پاینده، حدیث ۶۲.

۷- نهج الفصاحه، ترجمه ابوالقاسم پاینده، حدیث ۷۸.

ص: ۲۲

بعضی از صحبت های امام علی علیه السلام در یک کتاب به نام نهج البلاغه جمع شده است.

نهج البلاغه، بعد از قرآن مهم ترین و ارزشمند ترین کتاب برای ما مسلمانان است.

امام علی علیه السلام از همه می خواست که مهربان باشند و به دستوراتی که خداوند برای خوشبختی انسان ها صادر کرده، گوش کنند و از کارهای بد دست بردارند.

امام علی علیه السلام بچه ها را خیلی دوست داشتند و به آنها محبت می کردند.

حضرت فاطمه علیها السلام

حضرت فاطمه علیها السلام

حضرت فاطمه علیها السلام فرمود: «اگر کارهای خوبی را که از شما خواسته ایم انجام دهید و از کارهای بد دوری کنید، از دوستان ما هستید» (۱).

با انجام دستورها و راهنمایی های حضرت زهرا علیها السلام، دوستی واقعی خودمان را نسبت به ایشان ثابت کنیم.

حضرت زهرا علیها السلام از همه خانم هایی که تاکنون متولد شده اند و نیز تمام آنهایی که در آینده متولد می شوند، بهتر است.

پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله، حضرت فاطمه علیها السلام را به عنوان نفر اول زنان دنیا معرفی کردند.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: «فاطمه علیها السلام سرور زنان دنیا است» (۲).

کارهای دوست داشتنی حضرت زهرا علیها السلام، خواندن قرآن، نگاه به چهره بابا و کمک به نیازمندان و بخشش در راه خدا بود (۳).

۱- بحارالانوار، ج ۶۵، ص ۱۵۵.

۲- بحارالانوار، ج ۴۳، ص ۲۰۷.

۳- محمد دشتی، نهج الحیاه، ص ۲۷۱، حدیث ۱۶۴.

ص: ۲۳

حضرت فاطمه علیها السلام بهترین مادر دنیاست.

حضرت محمد صلی الله علیه و آله ، علاقه بسیار زیادی به دخترش، فاطمه داشت.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: «فاطمه، عزیزترین مردم نزد من است».(۱)

حضرت فاطمه علیها السلام فرمود: «در خدمت مادر باش؛ زیرا بهشت زیر پای مادران است».(۲)

امام حسن مجتبی علیه السلام

امام حسن مجتبی علیه السلام

از خاطره هایی که مردم مدینه از امام حسن مجتبی علیه السلام دارند، بخشش ها و هدیه های آن امام است.

امام حسن علیه السلام به اندازه ای می بخشیدند که نیازمند، می توانست با آن تمام مشکلات خود را حل کند و حتی سرمایه ای برای درآمد و تجارت داشته باشد.(۳)

امام مجتبی علیه السلام هیچ گاه نمی گذاشت کسی ناامید از خانه او باز گردد.

اگر فقیری مراجعه می کرد و امام مجتبی علیه السلام پولی نداشت که به او بدهد، راهی برای برطرف شدن مشکل او نشان می داد.

امام مجتبی علیه السلام فرمود: «بزرگواری آن است که قبل از درخواست به کسی هدیه بدهی!».(۴)

امام مجتبی علیه السلام پیشنهاد می کند: «هر کس قبل از سلام کردن حرف زد، جوابش را ندهید!».(۵) تا اول سلام بگوید بعد حرف بزند.

۱- بحارالانوار، ج ۵۳، ص ۱۸۰.

۲- بحارالانوار، ج ۵۳، ص ۱۸۰.

۳- مهدی پیشوایی، سیره پیشوایان، ص ۸۹.

۴- تحف العقول، ص ۲۲۵.

۵- مسند امام المجتبی، ص ۶۸۸.

ص: ۲۴

امام حسن مجتبی علیه السلام وقتی کودک بودند، مثل بقیه بچه ها بازی می کردند.

امام مجتبی علیه السلام در کنار بازی و تفریح، چیزهای زیادی از پدر بزرگ، پدر و مادرشان یاد می گرفتند.

امام حسین علیه السلام

امام حسین علیه السلام

خدا برای کسانی که به زیارت امام حسین علیه السلام بروند، پاداش های بزرگی در نظر گرفته است.

به کسانی که برای زیارت امام حسین علیه السلام به شهر کربلا می روند، کربلایی می گویند.

پیامبر از خداوند بزرگ خواست که همه دوستان امام حسین علیه السلام را دوست بدارد. (۱)

روضه امام حسین علیه السلام، یک روضه معمولی نیست و احترام خاصی دارد.

امام حسین علیه السلام یکی از بهترین بندگان خداست و نام او هم، یکی از زیباترین نام های دنیا.

مدرسه امام حسین علیه السلام همیشه باز است.

دوستان امام حسین علیه السلام همیشه از درس ها و آموزش های مدرسه اش استفاده می کنند.

هر روز، مثل عاشورا است و هر جا باشیم برای ما مثل کربلاست (۲) عاشورا به ما درس مبارزه با بدکاران و بدی ها را می دهد.

امام حسین علیه السلام برای آنکه می خواستند دوستان و پیروانشان بهترین مردم روی کره زمین باشند، از آنها خواستند تا با یزید و

آدم های بد درست نباشند.

۱- بحار الانوار، ج ۴۴، ص ۲۵۱.

۲- کل یوم عاشورا و کل ارض کربلا.

ص: ۲۵

امام حسین علیه السلام: «زندگی با سربلندی، بسیار بهتر و زیباتر از زندگی همراه با پستی و بی احترامی است»^(۱).
 در جنگ امام حسین علیه السلام با یزید و لشکر بدکاران، آن کسی پیروز واقعی شد که نامش همیشه بزرگ و زنده است.
 امام حسین علیه السلام و یاران خویش، با شهادت خود و آبیاری گل‌ها با خون پاک خودشان، پیروز واقعی میدان بودند.
 همه مسلمانان با درس گرفتن از امام حسین علیه السلام به جنگ با بدی‌ها و دشمنان؛ یعنی؛ امریکایی‌ها و اسرائیلی‌ها می‌روند.

امام سجاد علیه السلام

امام سجاد علیه السلام

سجاد، یعنی؛ کسی که زیاد سجده می‌کند.

چون امام چهارم، خیلی با خداوند راز و نیاز می‌کردند و در مقابل ایشان سجده می‌کردند، لقب سجاد را به امام دادند.
 عبادت امام سجاد علیه السلام از همه مردم بیشتر و بهتر بود، به همین دلیل لقب «زین العابدین»، یعنی؛ زینت عبادت‌کنندگان، به ایشان داده شد.^(۲)

امام سجاد علیه السلام همیشه به فکر نیازمندان شهر خود بودند.

امام سجاد علیه السلام شب‌ها به صورت ناشناس کیسه‌های غذا را بر دوش خود می‌گذاشتند و برای فقیران شهر مدینه می‌بردند.

امام چهارم آن قدر غذا برای نیازمندان برده بودند که اثر گونی‌های غذا، روی بدن‌شان مانده بود.^(۳)

۱- نصرالله شریفی، درس عزت در مکتب امام حسین ۷، ره توشه راهیان نور، ش ۲۹، ص ۹۵؛ محسن امین، المجالس السنیه، ج ۱، ص ۹۲.

۲- نک: منتهی الامال، ج ۲، ص ۳.

۳- نک: سوگ نامه آل محمد، ص ۷۶؛ کشف الغمه، ج ۲، ص ۲۶۶.

ص: ۲۶

حضرت زین العابدین علیه السلام: «دوست داشتنی ترین شما نزد خدای بزرگ، کسی است که کارهای بهتری انجام می دهد».(۱)

امام سجاد علیه السلام: «بهترین کلید گشایش کارها و برطرف کردن مشکلات، راست گویی است».(۲)

امام سجاد علیه السلام از ما خواستند که از دوست شدن با پنج گروه از آدم ها دوری کنیم: دروغ گو، آدم های بدکار، بخیل، نادان و کسانی که با فامیل خود رفت و آمد نمیکنند.(۳)

مزار امام سجاد علیه السلام در قبرستان بقیع و در کنار امام حسن مجتبی علیه السلام، امام باقر علیه السلام و امام صادق علیه السلام قرار دارد.

امام سجاد علیه السلام، در زمان زندگی خود، از طرف دشمنان سخت مورد مراقبت و اذیت قرار گرفت.

امام سجاد علیه السلام، دین اسلام را از راه دعا به مردم یاد دادند.

امام سجاد علیه السلام تمام آنچه را لازم بود مردم بدانند، با زبان دعا بیان کردند.

مجموعه دعا‌های امام سجاد علیه السلام در کتابی به نام صحیفه سجادیه جمع شده است.

امام باقر علیه السلام

امام باقر علیه السلام

امام باقر علیه السلام، در کربلا حضور داشتند و چهار ساله بودند.(۴)

امام باقر علیه السلام: «کسی دوست من است که تواضع داشته باشد».(۵)

۱- بحارالانوار، ج ۷۵، ص ۱۳۵.

۲- بحارالانوار، ج ۷۸، ص ۱۶۱.

۳- تحف العقول، ص ۳۰۹.

۴- نک: منصور کریمیان، زندگی نامه امام محمد باقر علیه السلام، صص ۹ و ۱۱.

۵- نک: تحف العقول، ص ۲۹۵.

ص: ۲۷

امام باقر علیه السلام: «کسی دوست من است که امانت دیگران را به آنها برگرداند».(۱)

امام باقر علیه السلام: «کسی دوست من است که به پدر و مادر خود نیکی و مهربانی کند».(۲)

امام باقر علیه السلام: «کسی دوست من است که هیچ وقت دروغ نگوید».(۳)

امام باقر علیه السلام: «کسی دوست من است که اهل خواندن نماز و قرآن باشد».(۴)

امام باقر علیه السلام: «اگر کسی که تو را اذیت کرد، ببخشی یا کسی که با تو قهر کرده آشتی کنی و به کسی که با تو نادانی کرده، گذشت و تحمل داشته باشی، خوش اخلاق هستی».(۵)

امام باقر علیه السلام: «اگر کسی تو را اذیت کرد، او را اذیت نکن».(۶)

امام باقر علیه السلام: «اگر از تو تعریف کردند، مغرور نشو».(۷)

امام باقر علیه السلام: «اگر به تو بدی کردند، عصبانی و ناراحت نشو».(۸)

امام باقر علیه السلام: «با دیگران، بهتر از آنچه دوست دارید با شما سخن بگویند، صحبت کنید».(۹)

امام باقر علیه السلام: «اگر می خواهید دیگران با شما درست صحبت کنند، شما با آنها مؤدبانه و خوب حرف بزنید».(۱۰)

۱- نك: تحف العقول، ص ۲۹۵.

۲- نك: تحف العقول، ص ۲۹۵.

۳- نك: تحف العقول، ص ۲۹۵.

۴- نك: تحف العقول، ص ۲۹۵.

۵- نك: تحف العقول، ص ۲۹۵.

۶- نك: تحف العقول، ص ۲۸۴.

۷- نك: تحف العقول، ص ۲۸۴.

۸- نك: تحف العقول، ص ۲۸۴.

۹- نك: بحار الانوار، ج ۶۸، ص ۱۵۲.

۱۰- نك: تحف العقول، ص ۳۰۰.

ص: ۲۸

امام باقر علیه السلام: «خداوند کسی را که در جمعی شوخی می کند، دوست دارد به شرط آنکه حرف بدی به زبان نیاورد». (۱)

امام باقر علیه السلام: «خداوند، دشمن کسانی است که حرف بد می زنند». (۲)

امام باقر علیه السلام: «از بی حالی و تنبلی بپرهیزید، زیرا کلید هر زشتی است». (۳)

امام باقر علیه السلام: «خدای مهربان افراد بدزبان را دوست ندارد». (۴)

امام باقر علیه السلام هر وقت به دوستانش نزدیک می شدند، با آنها دست می دادند و می فرمودند: «این کار، دل ها را به هم نزدیک تر و مهربان تر می کند و دشمنی ها را از بین می برد». (۵)

امام باقر علیه السلام: «هر کس که به حرفهای خدا عمل کند، دوست ماست و هر کس از دستورات خدا سرپیچی کند، دشمن ماست». (۶)

امام باقر علیه السلام از ما خواستند که فقیران را دوست داشته باشیم. (۷)

امام باقر علیه السلام وقتی مهمانی به خانه می آوردند، سعی می کردند از بهترین غذاها و لباس ها به مهمانان بدهند تا همه آنها شاد و خوشحال از منزل ایشان بیرون بروند. (۸)

امام صادق علیه السلام

امام صادق علیه السلام

امام صادق علیه السلام سی و چهار سال امام و رهبر مردم بودند.

امام صادق علیه السلام در طول چند سال موفق شدند چهار هزار دانشمند تربیت کنند.

۱- نك: اصول کافی، ج ۴، ص ۴۸۶.

۲- ۱۴ نك: تحف العقول، ۲۹۶.

۳- سید مهدی آیت اللهی، حضرت امام محمد باقر علیه السلام، ص ۴.

۴- حضرت امام محمد باقر علیه السلام، ص ۲۳.

۵- حضرت امام محمد باقر علیه السلام، ص ۴.

۶- حضرت امام محمد باقر علیه السلام، ص ۳۸.

۷- حضرت امام محمد باقر علیه السلام، ص ۲۳.

۸- حضرت امام محمد باقر علیه السلام، ص ۱۵.

ص: ۲۹

امام صادق علیه السلام: «شکر نعمت، دوری کردن از کارهای بد است».(۱)

امام صادق علیه السلام: «سخنان ما شما را با هم مهربان می کند. اگر به آنها گوش کنید خوشبخت و موفق می شوید و اگر به آنها بی اعتنایی کنید، راه خوشبختی را گم می کنید. من قول می دهم که شما با انجام راهنمایی های ما رستگار و خوشبخت شوید».(۲)

امام صادق علیه السلام: «اگر می خواهید دوستی خوب، پرفایده و همیشگی داشته باشید، به نماز خواندن اهمیت بدهید».(۳)

امام صادق علیه السلام از ما خواستند نماز را خوب، باحوصله و بادقت بخوانیم.(۴)

امام صادق علیه السلام: «به یکدیگر هدیه بدهید تا همدیگر را دوست داشته باشید؛ چون هدیه دادن بديها را از بین می برد».(۵)

امام صادق علیه السلام: «به همدیگر دست بدهید؛ زیرا دست دادن بدی را از بین می برد».(۶)

امام صادق علیه السلام: «بد اخلاق خودش را رنج می دهد».(۷)

امام صادق علیه السلام: «آنچه را برای خود دوست داری، برای دیگران هم دوست داشته باش».(۸)

۱- اصول کافی، ج ۲، ص ۹۵.

۲- اصول کافی، ج ۲، ص ۱۸۶.

۳- نک: سوگنامه آل محمد، صص ۸۶ و ۸۷.

۴- نک: سوگنامه آل محمد، صص ۸۶ و ۸۷.

۵- خصال، ج ۲، ص ۲۷.

۶- اصول کافی، ج ۲، ص ۱۸۳.

۷- اصول کافی، ج ۲، ص ۳۲۱.

۸- خصال، ج ۱، ص ۷.

ص: ۳۰

امام صادق علیه السلام: «دوست خود را در غم و شادی امتحان کن». (۱)

امام صادق علیه السلام: «کسی که اشکالاتم را به من می گوید بیشتر دوستش دارم». (۲)

امام صادق علیه السلام: «کسی که اول سلام کند خدا و پیامبر او را بیشتر دوست دارند». (۳)

امام صادق علیه السلام: «دید و بازدید کنید که دل های شما را شاد می کند و باعث می شود که حرف های ما را به همدیگر بگویید». (۴)

امام صادق علیه السلام: «خانه ای که نام محمد در آن باشد، از احترام زیادی برخوردار است». (۵)

امام صادق علیه السلام: «دشمن کار و کوشش، تبلی است». (۶)

امام صادق علیه السلام: «بهترین برادران و دوستان از نظر من کسانی هستند که اشکالات مرا به من بگویند». (۷)

امام کاظم علیه السلام

امام کاظم علیه السلام

پدر امام کاظم علیه السلام با شنیدن خبر تولدش گفتند: «خداوند پسری به من داده که بهترین هدیه اوست». (۸)

امام کاظم علیه السلام هیچ وقت کار بیهوده انجام نمی دادند و تمام کارهایش برای دیگران جالب بود.

۱- الامام الصادق، ج ۲، ص ۱۰۱.

۲- اصول کافی، ج ۲، ص ۶۳۹.

۳- اصول کافی، ج ۲، ص ۶۴۵.

۴- اصول کافی، ج ۲، ص ۱۸۶.

۵- منصور کریمیان، زندگانی امام جعفر صادق علیه السلام، ص ۱۲.

۶- فیض کاشانی، وافی، ص ۱۵؛ محمدتقی حکیم، درس هایی از مکتب امام صادق علیه السلام، ص ۹۸.

۷- اصول کافی، ج ۲، ص ۶۳۹.

۸- سید مهدی آیت اللهی، حضرت امام موسی کاظم علیه السلام، ص ۳.

ص: ۳۱

امام کاظم علیه السلام با اینکه بازی کودکانه می کردند، اما در همان بازی هم، به یاد خدا بودند.

امام کاظم علیه السلام همیشه به فکر فقیران بودند و خودشان زندگی ساده ولی زیبا داشتند.

امام کاظم علیه السلام با تلاش خود، پول به دست می آوردند و آن را به کسانی که بی پول بودند می دادند تا دلشان شاد شود.

امام کاظم علیه السلام: «هر کس وقت خود را بیهوده تلف کند، ضرر می کند».(۱)

امام کاظم علیه السلام ما را برای بررسی کارهای روزانه مان تشویق کرده اند و آن را یکی از نشانه های دوستان خود دانسته اند.(۲)

امام کاظم علیه السلام: «هر وقت سه نفر در جایی بودید، دو نفر با هم درگوشی حرف نزنید، چون نفر سوم از این کار ناراحت می شود».(۳)

امام موسی کاظم علیه السلام کمک به ناتوان و ضعیف ها را بهترین صدقه می دانند.(۴)

امام موسی کاظم علیه السلام: «هر کس می خواهد قوی ترین مردم باشد، بر خدا تکیه کند».(۵)

امام موسی کاظم علیه السلام: «کسی که دو روزش مثل هم باشد، ضرر کرده است».(۶)

۱- تک: آئینه یادها، ص ۱۴۲؛ نزه الناظر و تنبیه الخاطر، ص ۱۲۳.

۲- نک: آئینه یادها، ص ۱۹۳؛ الاختصاص، ص ۲۶.

۳- نک: آئینه یادها، ص ۱۹۳؛ اصول کافی، ج ۲، ص ۶۶۰.

۴- نک: تحف العقول، ص ۴۱۴.

۵- بحارالانوار، ج ۷۱، ص ۱۴۳.

۶- بحارالانوار، ج ۷۸، ص ۳۲۷.

ص: ۳۲

امام رضا علیه السلام

امام رضا علیه السلام

امام رضا علیه السلام به ما یاد دادند که با استفاده از دعا و کمک خواستن از خدای بزرگ، درهای موفقیت را به روی خودمان باز کنیم.

امام رضا علیه السلام: «بعد از انجام کارهایی که خداوند واجب کرده، پیش خدا هیچ کاری بهتر از خوشحال کردن آدم های خوب نیست».(۱)

امام رضا علیه السلام: «دروغ گو نامرد است».(۲)

امام رضا علیه السلام: «حسود هیچ وقت خوشحال و راضی نیست».(۳)

امام جواد علیه السلام

امام جواد علیه السلام

امام نهم را به خاطر بخشش فراوان، «جواد الائمه» نامیده اند.

امام رضا علیه السلام علاقه بسیاری به پسرش امام جواد علیه السلام داشتند و درباره او می گفتند: «جواد، راست گو، صبور، نور چشم آدم های خوب و مایه ناراحتی دشمنان است».(۴)

امام جواد علیه السلام: «اعتماد به خدا، بهای هر چیز گران بهایی است و نردبانی است برای رسیدن به موفقیت های بزرگ».(۵)

امام جواد علیه السلام: «دوست بد مثل شمشیر تیزی است که ظاهرش زیبا ولی آثارش بد و خطرناک است، پس بهتر است از دوستی با آن دوری کنید».(۶)

امام جواد علیه السلام: «برنامه ریزی قبل از انجام کار، نمیگذارد تو پشیمان شوی می دارد».(۷)

۱- بحار الانوار، ج ۷۸، ص ۳۴۷.

۲- تحف العقول، ص ۴۵۰.

۳- تحف العقول، ص ۴۵۰.

۴- نک: عیون الاخبار الرضا، ج ۱، ص ۲۵۰.

۵- نک: بحار الانوار، ج ۷۸، ص ۳۶۴.

۶- منصور کریمیان، زندگانی امام محمد تقی علیه السلام، ص ۳۵.

۷- منصور کریمیان، زندگانی امام محمد تقی علیه السلام، ص ۳۷.

ص: ۳۳

امام جواد علیه السلام: «هر کس به خدا اعتماد کند، خداوند او را از هر بدی نجات می دهد».(۱)

امام جواد علیه السلام به ما یاد دادند که برای دریافت همیشگی نعمت ها، شکرگزار واقعی خدا باشیم.

امام جواد علیه السلام: «زمانی که شکرگزاری از طرف انسان ها قطع شود، هدیه ها و نعمت های فراوان خدا هم قطع می گردد».(۲)

امام جواد علیه السلام: «یادت باشد! از نگاه خدا پنهان نیستی پس مواظب کارهایت باش».(۳)

امام هادی علیه السلام

امام هادی علیه السلام

امام هادی علیه السلام در همان دوران خردسالی، آن قدر دانا و باهوش بودند که همه اطرافیان را شگفت زده کرده بودند.

امام هادی علیه السلام: «با استفاده خوب از نعمت ها و برخورد مناسب با آنها، می توانید از نعمت های خدا، مواظبت کنید و همیشه آن را داشته باشید».(۴)

امام هادی علیه السلام: «با تشکر از خدا، می توانید نعمت ها و هدیه های بیشتری از خداوند بگیرید».(۵)

امام هادی علیه السلام: «آدم خودخواه، موجب ناراحتی خیلی ها می شود».(۶)

امام هادی علیه السلام: «کسی که در کارهای خود با دیگران مشورت نکند، ضرر می کند».(۷)

۱- سید مهدی آیت اللهی، حضرت امام محمد تقی علیه السلام، ص ۲۳.

۲- نک: تحف العقول، ص ۴۵۷.

۳- تحف العقول، ص ۴۵۵.

۴- نک: سیره معصومان:، ج ۶، ص ۲۴۴.

۵- سیره معصومان:، ج ۶، ص ۲۴۴.

۶- سیره معصومان:، ج ۶، ص ۲۴۳.

۷- نک: سید مهدی آیت اللهی، حضرت امام هادی علیه السلام، ص ۲۳.

امام حسن عسکری علیه السلام

امام حسن عسکری علیه السلام

امام حسن عسکری علیه السلام: «خوشحالی نزد کسی که ناراحت است، بی ادبی است».(۱)

امام حسن عسکری علیه السلام: «کسی که با نادان دوستی کند، همیشه در زحمت است».(۲)

امام حسن عسکری علیه السلام: «در زندگی میانه رو باش و از زیاده روی دوری کن».(۳)

امام حسن عسکری علیه السلام: «از اشتباه های دیگران، چشم بپوش و خشم و عصبانیت خود را کنترل کن».(۴)

امام حسن عسکری علیه السلام: «به فامیل و خویشاوندان خود مهربانی کن و به دیدن آنها برو».(۵)

امام حسن عسکری علیه السلام: «در برابر نادانی و بی فکری بعضی از آدم ها، تحمل داشته باش».(۶)

امام حسن عسکری علیه السلام: «دستورات دین اسلام را خوب یاد بگیر».(۷)

امام حسن عسکری علیه السلام: «در کارها مقاومت داشته باش».(۸)

امام حسن عسکری علیه السلام: «با قرآن دوست و آشنا باش».(۹)

۱- بحارالانوار، ج ۷۸، ص ۳۷۴.

۲- تحف العقول، ص ۵۲۰.

۳- نک: سیره معصومان:، ص ۳۵۴؛ احقاق الحق، ج ۱۲، ص ۴۶۷.

۴- نک: سیره معصومان علیه السلام، صص ۳۴۸ و ۳۴۹.

۵- نک: سیره معصومان علیه السلام، صص ۳۴۸ و ۳۴۹؛ روضات الجنات، صص ۲۷۳ و ۲۷۴.

۶- نک: سیره معصومان علیه السلام، صص ۳۴۸ و ۳۴۹.

۷- نک: سیره معصومان علیه السلام، صص ۳۴۸ و ۳۴۹.

۸- نک: سیره معصومان علیه السلام، صص ۳۴۸ و ۳۴۹.

۹- نک: سیره معصومان علیه السلام، صص ۳۴۸ و ۳۴۹.

ص: ۳۵

امام حسن عسکری علیه السلام: «اخلاق خوب را در خودت جمع کن و دیگران را به کارهای خوب، دعوت و از کارهای بد دورشان کن».(۱)

امام حسن عسکری علیه السلام: «از همه بدی‌ها و زشتی‌ها دوری کن».(۲)

امام حسن عسکری علیه السلام: «سفارش و راهنمایی‌های مرا انجام بده و به همه دوستانم نیز این راهنمایی‌های مرا برسان و از آنها بخواه که این کارها را انجام دهند».(۳)

امام حسن عسکری علیه السلام: «همه بدی‌ها را در خانه‌ای گذاشتند که کلید آن دروغ است».(۴)

امام حسن عسکری علیه السلام: «دو ویژگی است که بالاتر از آنها چیزی نیست: ایمان به خدا و سود رساندن به دیگران».(۵)

امام حسن عسکری علیه السلام: «خنده بیجا نشانه نادانی است».(۶)

امام مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف

امام مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف

ما چشم به راه رسیدن امام مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف هستیم تا رهبری دنیا را به دست بگیرند.

ما می‌توانیم با دعا و خواستن از خداوند، زمان آمدن آخرین امام را سریع‌تر کنیم.

ما از خدا می‌خواهیم که مراقب امام مهدی علیه السلام باشد.

۱- نک: سیره معصومان علیه السلام، صص ۳۴۸ و ۳۴۹.

۲- نک: سیره معصومان علیه السلام، صص ۳۴۸ و ۳۴۹.

۳- نک: سیره معصومان علیه السلام، صص ۳۴۸ و ۳۴۹.

۴- میزان الحکمه، ح ۱۷۴۱۰.

۵- بحار الانوار، ج ۷۸، ص ۳۷۴.

۶- سیره چهارده معصوم: ص ۹۸۵.

ص: ۳۶

ما برای سلامتی امام زمان دعا می کنیم.

امام زمان، ما را هرگز فراموش نمی کنند.

ما با انجام کارهای خوب می توانیم امام زمان را خوشحال کنیم.

امام زمان دوست بچه هایی است که به پدر و مادرشان احترام می گذارند.

وقتی امام زمان بیایند دنیا پر از شادی می شوند.

مردم مظلوم در سراسر دنیا آرزو می کنند امام زمان ظهور کند.

منتظر شدن برای ظهور امام زمان عبادت است.

یکی از راه های خوشحال کردن امام زمان این است که کسی را اذیت نکنیم.

همه بچه های ایران، امام زمان را دوست دارند.

امام زمان با آنکه در بین ما نیستند اما حاضرند.

غیبت امام زمان به فرمان خدا صورت گرفته است.

اگر امام زمان ظهور کند همه با هم مهربان می شوند.

ص: ۳۷

بخش دوم: مخاطبان نوجوان**اشاره**

بخش دوم: مخاطبان نوجوان

زیر فصل ها

الف) نوجوانی

ب) نوجوان موفق

ج) پیام های دینی

د) پیام های شادی آفرین

ه) پیام های روان شناختی و تربیتی

الف) نوجوانی

الف) نوجوانی

نوجوانی دوره ای مهم در زندگی به شمار می آید.

نوجوانی زمان جست و جوی هویت است.

نوجوانی زمان آرمان گرایی است.

نوجوانی دروازه بزرگ سالی است.

نوجوان یعنی؛ شور و اشتیاق فراوان.

نوجوان یعنی؛ سازنده فردایی بهتر و زیباتر.

نوجوان یعنی؛ امید به رشد و بالندگی.

نوجوان یعنی؛ قدرت و توانایی بی حد و حساب.

نوجوان یعنی؛ هوش و استعداد بی مرز.

نوجوان یعنی؛ نزدیک ترین راه رسیدن به خدا.

نوجوان یعنی؛ خلق فکر تازه و جدید.

نوجوان یعنی؛ عجله کن دنیا در انتظار توست.

نوجوان یعنی؛ رفتن تا رسیدن... بدون ایستادن.

ص: ۳۸

نوجوان یعنی؛ دیدن بهترین آرزوهای پدر و مادر برای فرزند.

نوجوان یعنی؛ دیوار محکمی جلوی دشمن.

نوجوان یعنی؛ آینده هر کشور.

نوجوان یعنی؛ پیشرفت، رسیدن به آنچه که آرزوست.

نوجوان یعنی؛ امید و هیجان بی مثال.

نوجوان یعنی؛ کشورم می سازمت؛ آینده مال ماست.

نوجوان یعنی؛ صبر کردن در مقابل سختی ها.

نوجوان یعنی؛ خرج کردن صفا و صمیمیت برای همه.

نوجوان یعنی؛ تو، تو که از همه به خدا نزدیک تری.

نوجوان یعنی؛ قول و حرف مردانه.

نوجوان یعنی؛ تلاش برای رسیدن به آنچه می خواهی.

نوجوان یعنی؛ حرکت به جلو بدون خستگی.

نوجوانی یعنی؛ لحظه های طلایی زندگی.

نوجوان یعنی؛ خنده زیبای پدر و مادر به زندگی.

نوجوان یعنی؛ حرکت در مسیر علم و سازندگی.

نوجوان یعنی؛ پیروزی، موفقیت.

نوجوان یعنی؛ بستن در به روی «نمی توانم».

نوجوان یعنی؛ آموختن فنون و کسب مهارت های خوب.

نوجوانی یعنی؛ انجام زیباترین و خالصانه ترین عبادت ها برای خدا.

نوجوانی یعنی؛ قلب های پاک بی کینه.

نوجوانی یعنی؛ پرورش استعدادهای بی نظیر برای ساختن ایران.

نوجوانی یعنی؛ بیزاری از گناه.

ص: ۳۹

نوجوان یعنی؛ روزهای لبریز از خوبی‌ها.

نوجوان یعنی؛ تازگی و نشاط.

نوجوان یعنی؛ تلاش برای کسب مهارت.

نوجوان یعنی؛ غرور یک کشور.

نوجوانی یعنی؛ دوستی‌های محکم و واقعی.

نوجوان یعنی؛ فرار از تبلی و سستی

نوجوان یعنی؛ پاکی و شفافیت.

نوجوان یعنی؛ راستی و درستی.

نوجوان یعنی؛ دوری از دروغ و خودخواهی.

نوجوان چون آب زلالی ست که نباید اجازه دهیم هیچ آلودگی در آن راه پیدا کند.

نوجوانی رسیدن به نقطه‌ای است که باید برنامه زندگیمان را تنظیم کنیم.

نوجوانی مسیر پر پیچ و خمی است که برای عبور کردن باموفقیت از آن، به کمک بزرگ‌ترها نیاز داریم.

نوجوانی پل زیبای کودکی و جوانی است.

نوجوانی دوره شکوفایی است.

نوجوانی عصر لبخند و پویایی است.

نوجوانی عصر توجه بیشتر به مطالعه قرآن و تاریخ زندگانی پیامبران است.

نوجوانی یعنی؛ سربالایی به سمت خدا.

نوجوانی یعنی؛ تلاش بیشتر برای دوستی با خدا.

نوجوانی یعنی؛ خداحافظ تبلی!

نوجوانی یعنی؛ از طبیعت بیاموزیم، از درخت و کوه و دریا...

ص: ۴۰

نوجوانی یعنی؛ شکار لحظه های خوب.

نوجوانی یعنی؛ با هم بخندیم نه به هم.

نوجوانی یعنی؛ گرفتن ماهی های بزرگ دانش در دریای مدرسه.

نوجوانی یعنی؛ دروغ ممنوع! غرور ممنوع! تنبلی ممنوع!

نوجوان، صدفی است که هیچ چیزی جز مروارید در آن نباید رشد کند.

ب) نوجوان موفق

ب) نوجوان موفق

نوجوان موفق، اهل مشورت است.

نوجوان موفق، انتقاد دیگران را به گوش جان می پذیرد و آن را حمله ای برای شخصیت خود نمی داند.

نوجوان موفق، مثبت می اندیشد.

نوجوان موفق اگر از دست خانواده یا اطرافیان به هر دلیلی عصبانی شود در خلوت خود منصفانه قضاوت می کند.

نوجوان موفق، هنگام عصبانیت، محبت ها و حسن نیت های والدین را همواره در نظر می گیرد و بعد قضاوت می کند.

نوجوان موفق، گاهی خودش را جای دیگران می گذارد تا شرایط آنان را درک کند.

نوجوان موفق، برای آینده اش برنامه می ریزد و از افراد موفق یا از نوجوانان موفق درس می آموزد.

نوجوان موفق، فکر نمی کند عذرخواهی کردن ارزش او را پایین بیاورد بلکه این مهارت را تمرینی برای رشد می داند که باعث بالا

رفتن میزان حساب بانکی عاطفی او می شود.

ص: ۴۱

نوجوان موفق، به استعدادهای خود توجه می‌کند و آرزوهای واقع بینانه دارد.

نوجوان موفق، به خودش و به دیگران احترام می‌گذارد.

نوجوان موفق، اطرافیان را دوست دارد و سعی می‌کند از هر کس چیزی بیاموزد. مثلاً از یکی خوش خلقی، از دیگری سخاوت، از دیگری مهربانی، از دیگری گذشت و...

نوجوان موفق، با خود و دیگران با مهربانی رفتار می‌کند و دشمنی را در خود پرورش نمی‌دهد.

نوجوان موفق، برای رسیدن به آرزوهای خود تلاش می‌کند و بهای رسیدن به آرزوی خود را می‌پردازد.

نوجوان موفق به جای آنکه پیرو و مقلد کسی باشد به خودش ایمان دارد.

نوجوان موفق می‌داند که چه چیزهایی او را عصبانی می‌کند پس سعی می‌کند خشم خود را کنترل کند و با عقل تصمیم بگیرد.

نوجوان موفق می‌داند او می‌تواند با تجربه شکست‌ها، خودش را قدرتمند کند.

نوجوان به نتیجه و عواقب کارهایش می‌اندیشد و آینده‌نگری دارد.

نوجوان موفق اهل کار گروهی و فعالیت دسته جمعی است و جمع را دوست دارد و گریزان از جمع‌های خانوادگی و دوستانه نیست؛ چون جمع به او تجربه و مهارت می‌آموزد.

نوجوان موفق به سلامتی و بهداشت و زیبایی ظاهری خود اهمیت می‌دهد.

نوجوان موفق در مورد مسائل و مشکلات خود صحبت می‌کند و دنبال راه حل می‌گردد.

ص: ۴۲

نوجوان موفق به جای اینکه غم های خود را بزرگ کند وجودش را با اتصال به خداوند قدرتمند می کند.

نوجوان موفق خود را همان گونه که هست دوست دارد و می پذیرد.

نوجوان موفق به سیرت و شخصیت وجودی خود اهمیت بیشتری می دهد تا به صورت و ظاهر خود.

نوجوان موفق در بحران ها عقلش به احساساتش غلبه می کند.

نوجوان موفق خشم های خود را با کنترل عقل مدیریت می کند و نمی گذارد خشم های او عقلش کنترل کند.

نوجوان موفق اهل شکرگزاری و مثبت نگری است.

نوجوان موفق خود را همان گونه که هست، دوست دارد و می پذیرد.

در اعماق وجود خود رابطه ای قوی و دوستانه با خداوند داشته باش.

ج) پیام های دینی

اشاره

ج) پیام های دینی

هر کاری که باعث رضایت خداوند و خوشحالی او شود، بخشی از مسابقه خوبی ها است که قرآن ما را به شرکت در آن دعوت کرده است.

دوستان خدا و همه آنهایی که رابطه خوب و نزدیکی با او دارند، همیشه و همه جا به یاد او هستند و از او سخن می گویند.

دوستان خدا با شروع هر کاری نام خدا را بر زبان می آورند و در پایان هر کاری، از او سپاس گذاری می کنند.

هر وقت شیطان قصد فریب ما را داشت و انجام کار بدی را از ما درخواست کرد، با یاد خداوند، از انجام آن کار بد خودداری کنیم.

«دل به دل راه دارد»؛ اگر به یاد خدا باشیم، او هم به یاد ما خواهد بود.

ص: ۴۳

ما هم می‌توانیم با یاد خدا دل‌های خود را ستاره باران کنیم.

خدای بزرگ دریای آرامش است که ما با وصل شدن به این دریا می‌توانیم از بالاترین و بیشترین آرامش برخوردار شویم.

«بدانید که تنها با یاد خدا دل‌ها آرام می‌گیرد» (۱).

بعضی از انسان‌ها، به خاطر انجام کارهای بد، خدا و نعمت‌هایش را فراموش می‌کنند. این افراد زندگی سخت و دشواری پیدا می‌کنند (۲) و تنها دوست صمیمی آنها شیطان است (۳).

نتیجه یاد خدا، نورانی شدن دل‌هاست. (امام علی علیه السلام) (۴).

یاد خدا موجب موفقیت در کارها و روشنایی درون می‌شود. (امام علی علیه السلام) (۵).

هر که بسیار به یاد خدا باشد، فکرش روشن می‌شود. (امام علی علیه السلام) (۶).

مداومت بر یاد خدا، دل و اندیشه را روشن می‌کند. (امام علی علیه السلام) (۷).

آدم‌های موفق، مُزد تلاش خوب و صحیح خود را می‌گیرند و انسان‌های ناموفق هم، چوب تنبلی و یا تلاش‌های بدون فکر و منطق خودشان را می‌خورند.

خداوند همه ابزارهای لازم برای شکوفایی ما را فراهم کرده است.

زمانی در ما اتفاق‌های خوب می‌افتد که بخواهیم بهتر باشیم.

۱- رعد: ۲۷.

۲- طه، ۱۲۴.

۳- زخرف: ۳۶.

۴- میزان الحکمه، ج ۴، ص ۲۲۹.

۵- میزان الحکمه، ج ۴، ص ۲۲۹.

۶- میزان الحکمه، ج ۴، ص ۲۲۹.

۷- میزان الحکمه، ج ۴، ص ۲۲۹.

ص: ۴۴

وقتی تلاش و حرکت نکنیم همانند یک آب راکد، کم کم دچار بی حالی می شویم.

مطمئن باش برای آدم ها فقط به اندازه تلاش شان موفقیت وجود دارد. (۱)

با بهانه گیری، شانه خالی کردن، کشیدن نقشه های خالی و خیالی و تنبلی کردن نمی شود به جایی رسید.

در قانون قرآنی موفقیت بر اساس میزان کوشش ما طراحی شده است.

تمام افرادی که آستین بالا زدند و با جدیت کارشان را دنبال کردند، ماندگار شدند، زیرا توانستند کارهای بزرگی را به نام خود ثبت کنند.

بهشت را به بها می دهند نه به بهانه! بهشت زندگی ما هم به بهای کارها و کوشش های ما ساخته می شود نه با بهانه های بچه گانه!

بعضی ها مغرور هوش بالای خودشان شدند و در جا زدند و عده ای دیگر بدون ادعا وارد میدان شدند و تا کسب نتیجه، مسابقه را دنبال کردند.

تلاش خوب همراه برنامه صحیح، جواب می دهد.

اگر ما قبل از هر کاری، روش آن را بیاموزیم، می توانیم صرفه جویی زیادی در وقت و انرژی خود داشته باشیم و با سرعت بیشتری به اهدافمان برسیم.

پرکاری وقتی با درست کار کردن ترکیب می شود، تضمین بیشتری برای موفق شدن دارد.

خداوند با فرستادن قوانین زندگی در قرآن، بهترین روش های موفقیت و سلامت جسمی و روحی ما را اعلام کرده است.

خداوند، به قرائت کننده قرآن، پاداشی بزرگ خواهد داد.

قرائت قرآن، زنگار دل ها را میگیرد و آن را صیقل می دهد.

ص: ۴۵

قرائت قرآن موجب استجاب دعا می شود.

قرائت قرآن، ذکر خداوند است.

با ذکر خدا دل ها آرام می گیرد.

چون قرآن، قانون اساسی اسلام است با خواندن و توجه به معانی قرآن می توان به رفتار خود شکل داد.

قرائت قرآن، شعار اسلام است.

پیامبر و امامان معصوم به قرائت قرآن با صدای بلند، در مکان ها و زمان های مختلف و آهنگ خوش تأکید داشته اند.

حفظ و قرائت قرآن، موجب تقویت حافظه می گردد و موجب پیشرفت در کارهای علمی می گردد.

قرآن کریم، مایه هدایت و رحمت است.

هدف اصلی و مهم ترین فایده قرآن، انسان سازی و تربیت است.

اگر ما به آثار خواندن قرآن توجه و قرآن را مانند دوستی در زندگی انتخاب کنیم، پس از مدتی زندگی مان سرشار از نور، روشنایی، طراوت و زیبایی خواهد شد.

قرآن راه درست استفاده کردن از همه امکانات و ابزار زندگی را به انسان می آموزد.

قرآن، بهترین شیوه ها را برای زندگی دنیایی همراه با سعادت به انسان ها نشان داده است.

قرآن، کتاب الهی و وسیله نجاتی است که از طرف خداوند برای هدایت و تکامل انسان ها نازل شده است، تا آن را بخوانند و بفهمند و با عمل به دستورهایش رستگار و سعادتمند شوند.

ص: ۴۶

داشتن حافظه قوی برای موفقیت در درس ها مؤثر است، خواندن قرآن و حفظ آن یکی از عوامل تقویت حافظه است.

خواندن و حفظ قرآن، باعث موفقیت در درس ها می شود؛ چنانکه تجربه دانش آموزان قاری و حافظ قرآن هم این مطلب را تأیید می کند.

خواندن و حفظ قرآن نباید فرد را از تلاش و کوشش در درس ها باز دارد، بلکه باید با برنامه ریزی منظم، هم به کارهای قرآنی و هم به کارهای درسی برسد.

اگر بخواهیم از علوم و معارف بی کران قرآن بهره ببریم، شایسته است به ترجمه و تفسیر آن توجه کنیم.

خواندن قرآن، سخن گفتن با پروردگار و شنیدن سخنان خداوند است که نه تنها ثواب دارد، بلکه غبار بدی را از دل ها پاک میکند قلب ها را زنده و از زشتیها دور میکند.

یکی از هدف های یادگیری و حفظ قرآن، تدبیر در آن است.

قرآن شفای دل ها و افکار و نیز شفای بیماری های جسمانی است.

ما مخلوق خدا هستیم و هیچ کس بهتر از او نمی تواند درباره شیوه استفاده از توانایی های ما، مواردی که به ما ضرر می زند یا کار ما را بهتر می کند، اظهار نظر کند.

«قرآن را بخوانید و به آن عمل کنید. از قرآن دوری نکنید» (۱) (پیامبر اکرم)

خوش به حال دوستانی که با قرآن رابطه گرم و نزدیکی دارند، در چهره آنها نور قرآن دیده می شود و آرامشی عمیق را از بودن در کنار قرآن احساس می کنند.

ص: ۴۷

بهترین استفاده از قرآن، به کارگیری دستورات آن برای رسیدن به اهداف مهمی مانند سعادت همیشگی، زندگی موفق و روحیه خوب است.

«قرآن بخوان و خدا را زیاد یاد کن که در آسمان برای تو نام و آوازه است و در زمین نور و روشنایی». (پیامبر اکرم) (۱)

خدا با قرآن دست ما را می گیرد و به سمت سعادت و بهترین شدن راهنمایی می کند.

قرآن برای جان ما مثل هوای بهاری است که پس از زمستانی طولانی و سرد از راه رسیده باشد.

قرآن چشمه است؛ چشمهای که آب دانایی را در جان ما می ریزد و تشنگی ما را رفع میکند.

قرآن به دل و جان ما صفای تازه ای می دهد و با صیقل دادن آن، تمیز و زلالش می کند. (۲)

«در گرفتاری های خویش از قرآن کمک گیرید؛ زیرا در قرآن شفای بزرگ ترین دردها است». (امام علی علیه السلام) (۳)

بعضی وقت ها خوب است که مکانی را برای عبادت و گفت و گوی با خداوند اختصاص دهیم و در آن مکان خاص هر چند کوچک و محدود، روح مان را در آسمان معنویت پرواز دهیم.

امام صادق علیه السلام فرمودند: «علی علیه السلام اتاقی داشتند که در آن چیزی جز یک فرش و یک شمشیر و یک قرآن نبود و در آن جا نماز می خواندند». (۴)

۱- خصال، ص ۵۲۵.

۲- نهج البلاغه، خطبه ۱۷۶.

۳- نهج البلاغه، خطبه ۱۷۶.

۴- بحار الانوار، ج ۷۶، ص ۱۶۱.

ص: ۴۸

برای آشنا شدن با دستورات خداوند لازم است قرآن را وارد زندگی خود کنید.

در شرایط مناسب مثل هنگام خواب، از داستان های قرآنی که مایه آرامش ذهنی است، بهره بگیرید.

با عمل کردن به دستورات ساده قرآنی، مجموعه ای از رفتارهای خوب را در خود ایجاد کنید. مانند تمرین احترام به بزرگ ترها، خویشن داری، کنترل زبان، نظافت و دیگر دستورات اخلاقی.

با متن اصلی قرآن آشنا شوید و آن را با مهارت و درستی بخوانید.

از کتاب های قرآنی مناسب سن خود استفاده کنید.

اشتراک مجلات قرآنی مناسب با سنتان می تواند گامی مؤثر در شکل گیری شخصیت قرآنی شما باشد.

خرید نرم افزارهای قرآنی مناسب، می تواند در استفاده مفید شما از وقت و نیز انس با قرآن تأثیرات شگرفی داشته باشد.

نرم افزارهایی که به آموزش قرآن و مفاهیم آن می پردازند، سی دی های کارتون که داستان های قرآنی را به نمایش می گذارند و نیز بازی های قرآنی مناسب برای رشد اندیشه شما مفید هستند.

احترام گذاشتن به نوای قرآن، قرار دادن قرآن در بهترین جای منزل، دراز نکردن پا به طرف قرآن، نگهداری آن در جای مناسب و نیز گذاشتن آن روی رحل هنگام تلاوت، جنبه های ظاهری احترام به قرآن را به صورت رفتاری همیشگی در شما در خواهد آورد.

آشنا شدن با قاریان قرآن، شرکت در مسابقه های قرآنی، جست و جو در آیات قرآنی و توجه به ترجمه آیات قرآن هنگام تلاوت، فضای روانی مناسبی را برای انس با قرآن فراهم می سازد.

ص: ۴۹

اگر مزاحمتی برای دیگران ایجاد نمی‌شود، می‌توانید شب‌ها قبل از خواب با شنیدن نوای قرآن آرامش قبل از خواب را به خودتان هدیه کنید.

استعدادهای قرآنی خود را در زمینه‌های گوناگون شناسایی کرده و برای شکوفایی آن به اندازه دیگر توانایی‌ها برنامه‌ریزی کنید. ارتباط خود را با دوستان قرآنی بیشتر کنید.

خودتان مبلغ قرآن باشید و دوستانتان را به انس با قرآن تشویق کنید. مثلاً می‌توانید به آنها پیشنهاد کنید خواندن آیت الکرسی را قبل از کارهای مهم مانند سفر یا مسابقه ورزشی بخوانند. همچنین می‌توانید آنها را از محصولات قرآنی جذاب باخبر کنید.

با فراگیری مهارت تلاوت قرآن، یکی از داوطلبان همیشگی برای خواندن قرآن در جمع و گروه باشید.

به کمک کارشناسان قرآنی، گروه‌های قرآنی تشکیل دهید.

به یاد داشته باشید که فعالیت‌های قرآنی به زندگی شما برکت و طراوت ویژه‌ای می‌دهد.

آشنایی، مقدمه دوستی است. به هر میزان که شناخت بیشتری از قرآن به دست آورید، علاقه بیشتری برای شما نمایان می‌شود.

برای آشنایی بیشتر با قرآن، لازم است که انس خود را با آن بیشتر کنید. سعی کنید هر روز یک صفحه از قرآن را بخوانید.

با کمی حوصله، تلاش کنید تا معنای آیه‌های اهدایی خداوند را بخوانید.

استفاده از یک ترجمه روان و ساده می‌تواند منظور خداوند را بیشتر به شما منتقل کند.

با دوستانی که در زمینه قرآنی فعالیت می‌کنند، ارتباط بیشتری داشته باشید. از آنها درباره حال و هوایی که با قرآن دارند، پرسید.

ص: ۵۰

زمانی شما رفاقت جدی تری با قرآن پیدا می کنید، که قرآن در همه زندگی شما حضور داشته باشد. برای این کار بهتر است دستورهای خدا را در زندگی به کار بندید.

تمام آیه های قرآن مانند تابلوهایی هستند که ما را به موفقیت کامل می رسانند. به هر اندازه که می توانید این آیه ها را در زندگی خود اجرا کنید.

نواهای قرآنی را گوش کنید تا نور آن در سراسر وجود شما، روشنایی ایجاد کند.

کتاب های جانبی درباره قرآن، اعجاز علمی آن، شخصیت های قرآنی و مانند آن را مطالعه کنید.

روی آیه هایی که می خوانید، مکث کنید. سعی کنید درباره پیام خدا فکر کنید و ببینید چگونه می توانید آن را اجرا کنید.

سرگذشت های قرآنی مانند داستان های واقعی و هشداردهنده ای که در زندگی پیامبران و مردمان دوره های پیشین آمده است، برای سرگرم شدن ما نیست، بلکه می خواهد ما را از مشکلات رسیدن به شهر سعادت باخبر کند.

به گفته بزرگان، قرآن مانند نامه ای است که از سوی دوستی بسیار مهربان به دست ما رسیده است.

فکر کنید در حال مطالعه نامه بهترین دوست خود هستید. به تمام جمله های قرآنی با این نگاه توجه کنید.

خود را مخاطب قرآن بدانید. زمانی که به آیاتی می رسید که می فرماید: «ای انسان»، «ای کسانی که ایمان آورده اید»، یا خود واژه «انسان»، «فرزندان آدم» و مانند آن در آیه آمده است، خود را جای این واژه ها بگذارید.

مثلاً زمانی که آیه «وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى؛ برای انسان چیزی جز تلاش خودش نیست» تلاوت می کنید، می توانید این گونه درباره اش فکر کنید که من اگر تلاش نکنم، از موفقیت خبری نیست.

ص: ۵۱

آیه‌هایی که برای شما کاربردی تر و جذاب ترند، حفظ کنید یا آن را در جایی یادداشت کنید.

با مرور آیات مورد علاقه خود، می‌توانید لذت بیشتری را از تلاوت قرآن تجربه کنید.

تمرین کنید مهارت های قرآنی خود را افزایش دهید. مثلاً تلاوت قرآن با ترتیل یا تلاوت مجلسی را یاد بگیرید و تمرین کنید. با این تمرین هم گزینه هنری شما راضی می‌شود و هم جملات زیبا با صدایی زیبا، دلنشین تر می‌شوند.

شروع کافی نیست. برای رسیدن به هدف باید آن را دنبال کنیم تا به نتایج دلخواه خود برسیم.

زمانی که کاری رها می‌شود، مرتب از ذهن ما انرژی دریافت می‌کند و به مرور، سبب خستگی ذهنی ما می‌شود.

نیمه کاره رها کردن برنامه‌ها در ما احساس ناتوانی و شکست را رقم می‌زند.

پایان موفق یک کار و بستن یک پرونده، آرامش فراوانی را به ما تقدیم می‌کند.

اگر برای چند سال آینده خود برنامه و هدفی تعیین نکرده‌اید، از همین الان اقدام کنید.

بیاید باور کنیم دانستن مانند یک گنج است.

بهترین سؤالات آنهایی هستند که ما را در رسیدن به هدفها و آرزوهایمان کمک می‌کنند.

وقتی پا به نوجوانی می‌گذارید، باید نسبت به اعتقادات خودتان سؤال کنید، تحقیق کنید و آنها را به دست بیاورید.

ص: ۵۲

پیشنهاد خداوند این است که پرسش های مهم مان را از اهل ذکر بپرسیم؛ یعنی؛ کسانی که اهل اطلاع هستند. (۱)

بهترین ها، معصومان علیهم السلام هستند؛ یعنی؛ پیامبر صلی الله علیه و آله و خانواده ایشان که سخنان شان در اختیار ماست یا کسانی هستند که از احادیث و راهنمایی های این بزرگواران باخبرند. (۲)

«در کارهای نیک و پارسایی به هم کمک کنید اما در کارهای خلاف و تجاوز به حقوق دیگران خیر». (۳)

خداوند در قرآن بارها ستمکاران را نفرین کرده است. (۴)

نه ستم کردن درست است و نه اینکه مورد ستم واقع شویم.

با نگاهی به آینده، درست زندگی کن.

پشیمانی، نتیجه شتاب در انتخاب است.

انسان های مغرور در پيله ای که به دور خود تنیده اند، زندانی می شوند و دنیای آنها بسیار کوچک و تنگ می گردد.

در دنیای آدم های مغرور و خودخواه، جایی برای نفر دوم وجود ندارد.

غرور برای کسانی اتفاق می افتد که موفق نیستند.

انسان های ضعیف در خیال خود چیزهایی برای خودشان به دست می آورند و با همان خیال به دنیای واقعی قدم می گذارند.

وقتی طاووس سر به زیر می شود و نگاهی به پاهای کوتاه و زشتش می اندازد، آتش غرورش فروکش می کند.

۱- نحل: ۴۳ و انبیاء: ۷.

۲- بحار الانوار، ج ۲۳، ص ۱۷۲.

۳- مائده: ۳.

۴- اعراف: ۴۴؛ هود: ۱۸.

ص: ۵۳

هر کس که دچار غرور شود، اگر بار دیگری به خودش نگاه کند، حتماً اشکالاتی را در خود می بیند که او را شرمنده خواهد کرد. با چشم های باز می توان از دام غرور با موفقیت بیرون آمد.

«خدا کسی را که متکبر و فخر فروش است دوست نمی دارد». (۱)

«خدا گردن کشان را دوست نمی دارد». (۲)

«خدا هیچ خودپسند فخرفروشی را دوست ندارد». (۳)

هر چیز خوبی که در خودمان تصور کنیم، می توانیم بیشتر از آن را از خداوند بیابیم. یعنی؛ خوبی خدا بینهایت است. باور کنیم خداوند بهترین یاریدهنده ماست.

وقتی فکرمان را به آرایشگاه اخلاق ببریم و اصلاح کنیم، زیبایی واقعی را تجربه می کنیم.

لقمان: «پسرم! با بی اعتنایی از مردم فاصله نگیر، و مغرورانه بر زمین راه مرو که خداوند هیچ متکبر مغروری را دوست ندارد». (۴)

خداوند می فرماید: «هر قدر هم پاهایت را محکم به زمین بکوبی، مطمئن باش که زمین با قدم های مغرورانه ات شکاف بر نمی دارد و هر قدر هم که سرت را بالا بگیری که از دیگران برتر باشی، بدان که هرگز قدرت به کوه های من نمی رسد». (۵)

وقتی دچار اعتماد به نفس غیر واقعی شویم، حالت های توهمی توانمندی در ما ظاهر می شود که نامش همان غرور است.

۱- نساء: ۳۶.

۲- نحل: ۲۳.

۳- حدید: ۲۳.

۴- لقمان: ۱۸.

۵- اسراء: ۳۷.

ص: ۵۴

خودپسندی و غرور، مانع پیشرفت و کمال است». (امام علی علیه السلام) (۱)

برای موفقیت در ارتباط با دیگران خوب حرف بزنیم!

برای اینکه سبب ایمان شما پر شود و نمرات بالاتری را از خداوند بگیرید، لازم است از خودتان مراقبت کنید و مواظب خار و خاشاک های این مسیر باشید.

خوب حرف زدن و حرف خوب زدن، امتیازی است که خداوند به دوستان خودش هدیه می کند.

خوب حرف زدن را همه دوستان خدا می توانند به دست آورند، به شرطی که به اندازه کافی مواظبت و تلاش کنند.

مراقبت از زبان، مقدمه ای است که به ما در رسیدن به بقیه خوبی ها کمک می کند.

مژده خدا: «اگر می خواهید موفقیت تضمینی داشته باشید، راه آن گوش دادن به دستورات خدا و پیامبر است». (۲)

تصمیم بگیرید داد نزنید و خواسته های خودتان را به آرامی بگویید.

تصمیم بگیرید روی دوستان خود لقب های جور واجور نگذارید.

مهار کردن زبان، هنری است که به ما فرصت های معنوی زیادی می دهد تا بتوانیم با حواسی جمع به کارها و وظایف درسی و دینی خودمان مشغول باشیم.

مراقب باشید واژه ها شما را گول نزنند.

ممکن است توهینی به گروه زیادی، در قالب پیامکی طنز جا بگیرد و شما به گمان آنکه می خواهید کسی را بخندانید، آن پیامک را ارسال کنید و بعد به صورت هرمی در توزیع آن توهین شریک شوید.

۱- نهج البلاغه، حکمت ۱۶۷.

۲- با الهام از: تفسیر نور، ج ۹، ص ۴۱۰.

ص: ۵۵

ممکن است یک کار زشت مانند دروغ شکل تازه ای به خود بگیرد: مثل خالی بندی، چاخان کردن و مانند آن و از زشتی آن کمی کاسته شود.

ممکن است شیطان با بسته بندی جدید، محصولات سمی خود را به ما بفروشد.

خداوند، دو دستگاه بزرگ به نام خورشید و ماه را آفریده و استخدام کرده است تا روز و شب طبیعت به خوبی انجام شود. (۱)

خورشید و ماه سال هاست که مشغول کارند و حتی یک روز هم مرخصی نرفته اند. یک بار هم اشتباه در کارشان اتفاق نیفتاده و یک ثانیه هم تأخیر نداشته اند.

خورشید و ماه این دو کارمند نمونه خدا وجدان کاری بسیار بالایی دارند و نسبت به انجام وظیفه خود اهمیت می دهند.

یک میوه از میان این طبیعت بزرگ، آن قدر دست به دست می شود تا در دستان تو جا خوش می کند که پیام خدا را به تو برساند: «دوست دارم و به یادت هستم. این هم هدیه ای از طرف من به تو».

یکی از پیشنهاد های خداوند به ما این است که خودمان را بشناسیم، نقاط قوت و ضعف خودمان را بدانیم و برای بهتر شدن تلاش کنیم.

یادمان باشد: روزگار نوجوانی، فرصتی است برای نگاهی دوباره به خودمان.

نوجوانی شخصیت تازه ای به شما می دهد که قدرت تغییر بیشتر را در خود احساس می کنید.

هر کدام از ما الگوهایی را در ذهن خودمان داریم که خواسته یا ناخواسته روی رفتار ما اثر می گذارند.

ص: ۵۶

الگوهای ما بر اساس هدف هایی که داریم، انتخاب می شوند.

انتخاب الگوی مناسب، نیاز به زحمت و کوشش دارد.

امیدواری، یکی از موجودی های باارزش است که در همه دوره های سنی ما نقش زیبایی بازی می کند.

مشکلات، انسان های کوچک را متلاشی و انسان های بزرگ را متعالی می کند.

برای انسان های بزرگ، بن بست و وجود ندارد؛ یا راهی پیدا میکنند و یا راهی را میسازند.

ناامیدی یکی از گناهان بزرگ است؛ زیرا مساوی با نابودی است.

انسان ناامید می تواند دست به هر خطایی بزند و طعمه شیطان شود.

برای یادگیری لازم است تحمل خود را افزایش دهیم.

قرآن، برترین کتابی است که تاکنون انسان ها مطالعه کرده اند.

خداوند به ما پیشنهاد می دهد که از قرآن فاصله نگیریم، آن را بخوانیم؛ خوب و شمرده. (۱) در معنای آن هم فکر کنیم (۲) و راحت و باشتاب از آن عبور نکنیم.

با قرآن زندگی کنیم (۳) و زندگی مان را با قرآن تنظیم کنیم.

پرنده های حرفه‌ای، با دیدن هر دانه ای خوشحال نمی شوند، بر خلاف جوجه ها و پرنده های تازه کار.

کسی که در حال پرواز به سوی خوبی هاست، یک پرنده است. ممکن است خیلی ها سر راهش دانه پاشند؛ مرغ زیرک، در دام نمی افتد و پیش از پرواز با این دانه های پرخطر آشنا می شود.

۱- مزمل: ۴.

۲- نساء: ۸۲.

۳- عنکبوت: ۴۵.

ص: ۵۷

در آسمان فیروزه ای که بندگان خوب خدا در آن پرواز می کنند، یک شکارچی بزرگ با سلاح سرد و گرم، در کمین آنهاست. نامش شیطان است.

شیطان با پیشنهادهای رنگارنگش تلاش می کند تا خدا را از صفحه ذهن و احساس بندگان پاک کند. (۱)

قدرت شیطان بیشتر از قدرت خدا و دوستان خدا نیست. آدم ها می توانند از شیطان خرید کنند و می توانند جنس او را پس بزنند و مشتری اش نباشند.

شیطان، وسیله ای برای امتحان ماست.

مراقب باش؛ زیرا شیطان ممکن است در خصوصی ترین بخش زندگی ات و با جذاب ترین روش ها به سراغ تو بیاید.

وعده های شیطان، مانند چک های بی محل اند. یعنی؛ هیچ ارزشی ندارند.

برنده کسی است که زودتر از حمله دشمن باخبر می شود و فرصت کافی را برای مبارزه با او پیدا می کند.

خداوند در چند جای قرآن از ما خواسته است برای نیفتادن در دام شیطان، مراقب نگاه، گفته ها، دوستی ها و مانند آن باشیم.

شاید برنامه های شیطان جذابیت داشته باشد، ولی هدیه شیطان به دوستانش، رفوزه شدن در کلاس درس خداست.

سیزدهم آبان هر سال، فرصتی است برای اینکه با یاران شیطان مبارزه جدی و دسته جمعی داشته باشیم.

اگر محکم و مؤمن باشیم، شیطان طبل توخالی می شود؛ فقط یک مشت ادعا!

استفاده درست از امکانات و خودداری از هر نوع ریخت و پاش و ولخرجی، مهارتی است که نیاز به یادگیری و تمرین دارد.

ص: ۵۸

مدیریت صحیح درآمد، حتی از دوران نوجوانی، یکی از راه های آرامش و زندگی موفق است.

حتی پول های خیلی کم امروز شما، می تواند با مدیریت درست به سرمایه ای برای پیشرفت کشور تبدیل شود.

خداوند از ما پیروی خواسته است. یعنی؛ بتوانیم قوانین خدا را که سودش به خود ما برمی گردد، اجرا کنیم.

فرصت ها همیشه در خانه ما را نمی زنند. در همین ابتدای حرکت به سمت زندگی آینده، فرصت ها و پیشنهادهای خدا را جدی بگیریم.

زندگی خوب، مدیون تلاش ها و رفتارهایی است که امروز انجام می دهیم.

ما به ازای کارهای خوب یا ناپسند که انجام می دهیم، نقشه موفقیت یا شکست خود را طراحی و اجرا می کنیم.

نماز در بین دستورهای خداوند یک پیشنهاد ویژه است.

نماز، با جمله ها و کلمه هایی تنظیم شده که دقت در آنها ما را از بن بست های فکری خارج و ارتباط ما را، با یک حامی بزرگ برقرار می کند.

نمازی که امروز خوانده می شود، علاوه بر تأثیر آن در زندگی روزمره، به نام ما ثبت و برای همیشه می ماند.

وقتی نماز در زندگی ما باشد، رفتارهای ناپسند از زندگی حذف می شوند؛ همان رفتارهایی که مانند قارچ سمی در مسیر موفقیت رشد می کنند.

خداوند در آیه ای بسیار زیبا، انس با نماز را وسیله ای برای دور شدن از مزاحم های واقعی موفقیت می داند. (۱)

آرامش خاطر و داشتن زندگی مطمئن با کمترین استرس، از دستاوردهای انس با نماز است.

ص: ۵۹

انسان های عاقل می دانند که مراعات قانون، شخصیت آنها را به دیگران معرفی می کند.

کسانی که قانون های خدا را می شناسند، می دانند که رعایت هر کدام از آنها، یک قدم ما را به زندگی سراسر موفقیت نزدیک می کند و زیر پا گذاشتن هر قانون، یعنی؛ یک ضرر واقعی.

خداوند فرمود: «کسانی که قوانین خدا را محترم می شمردند، خوشبخت اند و رستگار».(۱)

زمانی که کاری برای ما از سوی خداوند اجباری می شود، حتماً امتیازات زیادی دارد و وقتی خدا از ما می خواهد که نزدیک بعضی از کارها نشویم، مطمئن باشیم که ضرر زیادی دارد.

خداوند فرمود: «کسانی که به قانون خدا احترام می گذارند، زندگی رضایت بخشی دارند».(۲)

هر مراقبت یک درجه به قدرت روحی ما می افزاید و مجموعه این مقاومت های معنوی است که از ما انسان هایی موفق می سازد.

تغییر عادت، کار آسانی نیست و نیاز به تصمیم، اراده قوی و برنامه دارد.

آرامشی که در مستقل بودن هست، در وابستگی نیست؛ اما باید برای مستقل شدن آماده بود.

تقوا، به معنای مراقبت از خود در برابر گناه و کارهای زشت است.

زمانی که احساس بد و ناجور گناه از ما دور شود، نشاط و شادابی جایش را می گیرد، با روحیه ای قوی تر به جنگ مشکلات می رویم و خودمان را شایسته رسیدن به موفقیت های بزرگ می بینیم.

۱- اعراف: ۸.

۲- قارعه: ۶.

ص: ۶۰

زمانی که بالغ می شویم، حساب و کتاب ها را از خود ما می خواهند و آن قدر اعتبار پیدا می کنیم که مدیر عامل شرکت بزرگی به نام «خویشتن» می شویم.

زمانی که چشم از کنترل خارج و به هر جایی سرک بکشد، دل هم دنبالش راه می افتد و از ما تقاضاهایی دارد که خیلی از آنها برای ما ممکن یا مفید نیست.

یادمان باشد: چشم های دوره گرد، نمی توانند به سرمایه واقعی برسند.

اگر نتوانیم دروازه بان خوبی برای چشم هایمان باشیم و هر تویی که شیطان شلیک می کند، وارد این دروازه شود، معلوم است که خیلی ضایع بازنده می شویم.

یادمان باشد: که هر روز توپ های زیادی به سمت دل و دیده ما نشانه می رود؛ پس روز به روز در این زمینه مهارت بیشتری را به دست آوریم.

یادمان باشد: تمام نگاه های ما حتی آنهایی که به صورت لحظه ای و سریع انجام می شود، همه با دوربین خدا کنترل می شوند.

پاک بودن، مقدماتی می خواهد که نیاز است در خودمان به وجود آوریم.

کسانی که می خواهند از مسیر موفقیت با سلامت عبور کنند، لازم است مراقب ابزارهای هدایی خداوند باشند.

مراقبت از چشم و ندیدن چیزهایی که خداوند از ما خواسته، ما را به پاکی، سلامت، موفقیت و خدایی شدن می رساند.

کاریکاتورها به ما می گویند اگر در زمینه های مختلف رشد نکنیم، ناقص و خنده دار به نظر می آییم.

ایمان، یکی از نیازهای اساسی ماست.

انسان منهای ایمان، انسان گمشده ای است که زندگی برایش بی معناست و هر روزش بدتر از دیروز است.

ص: ۶۱

زندگی ما با ایمان، زیبا و هیجان انگیز می شود.

با ورود به دنیای نوجوانی، هر روز احساس بیشتری به شناخت خداوند، دین، پیامبران و معاد در ما شکل می گیرد.

ایمان، برنامه ای برای برتر شدن ماست.

زمانی برگ برنده را در اختیار خواهیم داشت که ایمان بیشتری داشته باشیم.

خداوند به همه اعلام کرده که برخورداری از ایمان و تنظیم رفتار بر اساس مدل ایمان، باعث برتری ما می شود. (۱)

هر قدر ایمان مان را کامل تر کنیم، احساس بهتری داریم.

فداشناسی و جلوه های طبیعت و شکر قدرت خدا

فداشناسی و جلوه های طبیعت و شکر قدرت خدا

دوست داری به بزرگ ترین آرزوت بررسی پس دعا کن! چون دعا کلید همه آرزوهاست و همه چیز دست خداست.

به نظر تو دریا با این همه بزرگی، نشانی از بزرگ تر بودن آفریننده اش نیست؟

آیا می دانید دین به زندگی انسان تعالی و کمال می بخشد؟

چه کسی غیر از خدا می تواند زمین را در وسط آسمان نگهدارد؟ به راستی! هیچ قدرتی بالاتر از قدرت خدا نیست!

به نظر تو گل زیبا توانایی زیبا شدن داشت اگر خدا از زیبایی خود به آن نمی بخشید؟

ایمان به یگانگی خدای متعال باید در تمام فکر و اندیشه ما باشد و این تنها با مطالعه و نگاه دقیق به آفرینش ممکن می شود.

ص: ۶۲

آیا ممکن است انسانی که بدون هیچ انرژی برق و باطری سال ها حرکت می کند، آفریده خدا نباشد و همین طوری به وجود آمده باشد؟ حتماً نیازمند خالقی قدرتمند است.

حتماً تو از آن آدم هایی که فقط در مشکلات به یاد خدا می افتند نیستی! مگه نه؟

تا حالا وقتی حسابی دلت شکسته و داری گریه می کنی متوجه کسی در کنارت شدی؟ درسته! شک نکن که خدای خودته!

تا حالا شده حس کنی چقدر دلت برای آغوش خدا تنگ شده! بلند شو. نماز راه آغوش خدا رو بهت نشون میده، بین چقدر آرام می شی.

می دونی دنیا بر اثر یک انفجار بزرگ به وجود اومده؟ چه کسی می تونه از یک انفجار، دنیای به این زیبایی بسازه؟

می دانی برترین کار، نماز؛ بهترین عبادت، روزه و پاکترین روشها، تحمل مشکلات است.

می دونی چرا خدا ما رو آفریده؟ خداوند هیچ وقت به بودن ما نیازمند نبوده و این از مهربونی خدا به ماست.

در بین دانش ها، شناخت خدا بسیار با ارزش تر است چون ما را به او نزدیک تر می کند.

عزیزم می دانی اگر شناخت درست و کافی از دینت داشته باشی می توانی آرامشی بی نظیر در قلبت احساس کنی؟

به نظر تو چقدر خدا باید ما را دوست داشته باشد که همه جهان و آسمان و کهکشان ها را به خاطر ما آفریده است؟

آیا شنیده ای که محبت خدا به انسان هزاران برابر محبت پدر و مادر به فرزند است؟

ص: ۶۳

تا به حال فکر کردی چطور می توان این همه مهربانی خدا را جواب داد؟

بہتر نیست تک تک ما انسان ها به شیطان ثابت کنیم که از او برتریم و باید به ما سجده می کرد؟

چقدر زیباست فکر کردن به محبت زیادی که خدا نسبت به همه انسان ها دارد.

بیاید به جای ناسپاسی نسبت به لطف خدا شکر گزار باشیم!

هرگز اجازه ندهیم باورهای دینی مان ضعیف شود.

جهان و موجودات موجود در آن همه و همه نشانه های کوچکی از بزرگی، عظمت و قدرت خالقی هستند که هدایت تمام امور در دست اوست.

نوگل باهوش من! اگر به دنبال خدا بگردی او را در دل خودت پیدا می کنی.

قدرت خدا را همه جا می توانی ببینی، در رنگ های بال پروانه، در صدای شرشر باران، در مهربانی مادر، حتی در چشم های خودت.

اندیشمند کوچک من، اگر به کف دست خودت نگاه کنی، نقاشی های ماهرانه خدا را می بینی.

اگر از خدا کمک بخواهی، حتماً به تو کمک می کند.

یک دانه لوبیا را بکار و ببین که خدا چگونه آن را به جوانه لوبیا تبدیل می کند.

خدا کسی است که حتی در خواب مواظب تپش های قلب ماست.

آیا می دونی وقتی زمین می خوری، اولین کسی که به تو کمک می کنه که از زمین بلند بشی خداست؟

ص: ۶۴

شهد گل شیرین نیست؛ اما خدا به زنبور عسل یاد داده که چطوری از شهد گل، عسل شیرین درست کنه.

دل کوچیک تو، باید خونه یاد خدا باشه، چون خدا دلت رو آفریده.

اگر خدا به من پدر و مادر مهربونی نداده بود؛ من از کجا مهربونی رو یاد می گرفتم؟

من هر چیز خوبی که دارم رو به دیگران هم می دم تا خدا منو دوست داشته باشه؛ چون خدا هر چیز خوبی توی دنیا بوده به من داده.

من نمی دونم درخت ها و گل ها چطوری از نور خورشید استفاده می کنند، همه اینها رو خدا بهشون یاد داده.

اگر خدا خورشید رو توی آسمون نذاشته بود، همیشه هوا تاریک و سرد بود.

من ستاره ها رو دوست دارم، انگار خدا شب ها توی آسمون، مروارید آویزون می کنه.

قصه مامان بزرگ با یکی بود، یکی نبود شروع می شه؛ مامانم می گه: اونی که همیشه بوده خداست.

من از خدا ممنونم که من رو به این دنیا آورد تا همه قشنگی های اینجا رو ببینم.

کشیدن یه نقاشی از پرنده ها و حیوون ها برای من آسون نیست. اما خدا اینها رو آفریده و بهشون جون داده.

من کوچیک هستم و خیلی از کارها رو نمی تونم انجام بدم، اما خدای قدرتمندی دارم که هر کاری رو به خوبی انجام می ده.

من خدا رو نمی بینم؛ اما می دونم که خدا من رو می بینه.

ص: ۶۵

درسته که من نمی دونم توی آسمون چه خبره؛ اما می دونم خدایی که آسمون رو آفریده از همه چیزش خبر داره.

خدایا، اون لحظه هایی که بنده خوبی برات نبودم از دفتر زندگی ام پاک کن و من رو ببخش.

وقتی سردم می شه می رم کنار بخاری، به شعله های آتیش نگاه می کنم و خدا رو شکر می کنم که برای گرم شدن ما آتیش رو آفرید.

کودکی ام پر از نعمت های رنگارنگی است که خدا به من هدیه داده.

خدا همیشه با من است. حتی وقتی می دَم.

خدا از مادر هم مهربان تر است، چون مهربانی را خدا به مادرم یاد داده است.

من برای دیدن چیزهای ریز به میکروسکوپ احتیاج دارم؛ اما خدا به راحتی همه چیز را می بیند.

نام خدا زیباترین آواز قلب من است.

خدا انسان ها را به وجود آورده و آنها را ارزشمند کرده است.

خدا تنها کسی است که به همه موجودات دنیا غذا می رساند.

اگر خدا نبود، چه کسی می توانست به ماهی های ته دریا غذا برساند؟

تولد بچه ها هم نشانه خوبی است که بدانیم خدا چقدر تواناست.

وقتی پروانه ای از پیله بیرون می آید، به ما می گوید که خدا آفریننده همه زیبایی هاست.

پرندگان در آسمان پرواز می کنند تا از خدا به خاطر بال های زیبایی که به آنها داده است تشکر کنند.

به نظر شما کوه هایی که این قدر بزرگ و محکم هستند را چه کسی آفریده است؟

ص: ۶۶

خدایا از تو ممنونم که آب را آفریدی تا ما تشنه نمانیم.

جز خدا هیچ کس نمی تواند قلب مرا تنظیم کند که کار خود را به خوبی انجام دهد.

خداوند بهتر از ما می داند که ما به چه چیزهایی نیاز داریم و چه چیزهایی را نیاز نداریم.

خدا را به خاطر چشم های سالمی که به من داده شکر می گویم.

خداوند از تو متشکرم که به من انگشتانی دادی که بتوانم به راحتی کارهایم را انجام دهم.

هر شب به اتفاقاتی که در طول روز باعث شادی شما شده فکر کنید و خدا را شکر کنید.

شاید باران باعث شود که زنگ تفریح را در کلاس بمانید، اما در عوض به درخت کمک می کند که میوه های خوشمزه برای شما تولید کند.

خدا بهتر می داند که قبول کردن دعای من به نفع من هست یا نه؟

خدایا، اگر همه چیز داشته باشم اما تو را نداشته باشم انگار هیچ چیز ندارم.

درختان مثل نقاشی زیبایی هستند که خدا برای ما کشیده است.

خدا خیلی دوست داشتنی است، چون خیلی ها به خاطر او از جان خود گذشتند و شهید شدند.

اگر خدا درخت را نیافریده بود، پارک ها ساخته نمی شدند.

دریا، همیشه پر از موج های زیباست، او با خروش موج های خود از خدا تشکر می کند.

راز آفرینش را فقط خدا می داند، چون او همه چیز را آفریده است.

ص: ۶۷

مسجد جایی است که می توان در آن احساس آرامش کرد و بهتر به خدا فکر کرد.

مهم نیست که چگونه دعا کنیم، مهم این است که دعا کنیم.

قرآن داستان های زیادی دارد که با خواندن آنها خدا را بهتر می شناسیم.

وقتی کسی قرآن را با صدای زیبا می خواند، حس خیلی خوبی به من دست می دهد.

خدا به همه کمک می کند که به خواسته های خود برسند، پس می تواند به من هم کمک کند.

درختان زیبا در مورد خداوند با ما سخن می گویند.

با نگاه کردن به طبیعت به قدرت خداوند پی می بریم.

بهار زیباترین فصلی است که خدا آفریده.

رنگ های زیبای گل ها به ما نشان می دهد که خدا نقاش ماهری است.

دریایی که خدای بزرگ آفریده، آن قدر بزرگ است که انتهای آن ناپیداست.

وقتی به دریا نگاه می کنی، به یاد خدایی باش که بزرگ تر از دریاهاست.

اگر خدا نبود، چه کسی می توانست درخت های خشکیده را در بهار، دوباره سبز کند.

همان خدایی که زمین به این بزرگی را ساخته، مورچه به این کوچکی را هم آفریده است.

وقت غروب، آسمان رنگارنگ است، انگار خدا از چند مداد رنگی استفاده کرده و آسمان را رنگ آمیزی کرده است.

عجیب نیست که مورچه ها می توانند خانه ای درست کنند که آب باران در آن نریزد، خدا به مورچه ها معماری یاد داده است.

ص: ۶۸

نوجوان و انس با قرآن

نوجوان و انس با قرآن

«قرآن»، کتابی است که سبک زندگی موفق را به ما آموزش می دهد.

آیه های قرآن که از سوی خداوند به ما زمینیان هدیه شده، همانند تابلوهای راهنمایی هستند که سبب می شوند ما از بزرگراه سعادت به درستی عبور کنیم و به مقصد برسیم. (۱)

قرآن بیش از شش هزار آیه دارد. هر یک از آیه های قرآن، یک نشان و راهنما برای ماست.

خداوند در قرآن بهترین راهنمایی را کرده است. (۲)

راهنمایی های قرآن، آسان، مطمئن و قابل اجراست.

فرمان های خداوند، پر از خوبی هاست.

خداوند برای رساندن پیام های زیبای خود، مردان نمونه ای را انتخاب کرده که نامشان «پیامبر» است.

خداوند قرآن را نسخه ای برای مردم قرار داده تا با استفاده از آن و انجام سفارش هایش به آنچه نیاز دارند، برسند. (۳)

خداوند برای آخرین فرستاده خود کتابی را به عنوان معجزه معرفی کرد.

در قرآن بهترین و جالب ترین راهنمایی های خداوند برای مردمی که می خواهند پاک و خوب زندگی کنند، آمده است. (۴)

قرآن، دوستی است که مثل آن پیدا نمی شود و هیچ کتاب یا صحبتی نمی تواند جای آن را بگیرد. (۵)

۱- بقره: ۱۸۵.

۲- اسراء: ۸۲.

۳- اسراء: ۸۲.

۴- اسراء: ۹.

۵- اسراء: ۸۸.

ص: ۶۹

در قرآن، بهترین قصه‌ها آمده است. (۱) قصه‌هایی که هم واقعی‌اند و هم آموزنده.

خداوند با گفتن قصه‌های قرآنی به ما درس زندگی می‌دهد؛ به ما یاد می‌دهد که چگونه باشیم.

خداوند راه و رسم دوستی با خودش را در لابه‌لای قصه‌هایش در قرآن گفته است.

قرآن برای خوشبختی ما، به زبان ما آدم‌ها حرف زده تا آن را بفهمیم و با انجام راهنمایی‌هایش، زندگی شاد و موفق داشته باشیم.

خداوند از ما خواسته که به جملاتی که در قرآن درج شده، بدون وضو دست نزنیم؛ (۲) یعنی؛ اول پاکیزگی و بعد دوستی.

اگر هنگام خواندن قرآن وضو نداشتیم، می‌توانیم از کاغذی که برای اشاره به آیه‌ها ساخته می‌شود، استفاده کنیم.

خیلی خوب است که در معنای آیه‌هایی که می‌خوانیم، دقت کنیم و روی هر کدام آنها فکر کنیم. (۳)

آیه‌های قرآن برای استفاده و راهنمایی ما فرستاده شده است.

حضرت محمد صلی الله علیه و آله برای رساندن پیام‌های خوشبختی خداوند، زحمت زیادی کشیدند تا ما با راهنمایی‌های آن همیشه موفق باشیم.

یکی از مهم‌ترین کارها برای گرامی داشتن این کتاب مقدس، سکوت در زمانی است که قرآن خوانده می‌شود.

۱- یوسف: ۳.

۲- واقعه: ۷۹.

۳- نساء: ۸۲.

ص: ۷۰

ما با حرف نزدن و گوش کردن به حرف های خدا، دوستی و علاقه خود را به این کتاب زیبا نشان می دهیم. (۱)

قرآن برای زندگی درست و موفق ما برنامه های زیادی دارد.

انجام دستورهای خدا به ما کمک می کند که همیشه در حال پیشرفت باشیم.

قرآن به ما آرامشی می دهد که با آن می توانیم خوب درس بخوانیم، با دیگران درست برخورد کنیم، دوستان خوب زیادی پیدا کنیم و آمادگی برای انجام کارهای خوب دیگر را داشته باشیم.

انرژی قرآن به اندازه ای است که می توانیم تصمیم های بزرگی بگیریم و برای آینده برنامه ریزی کنیم.

جای قرآن، در دل ماست و هر آیه آن، یک کلید برای باز کردن دری از درهای موفقیت است.

می توان هر هفته با یک آیه، زندگی کرد. مثلاً این هفته را می توانید روی احترام به پدر و مادر تمرکز کنید و یکی از خواسته های مهم خدا را اجرایی کنید.

تا وقتی برای این آیه ها برنامه کاربردی طراحی نکنید، آن طوری که انتظار دارید نمی توانید لذت با قرآن بودن را تجربه کنید.

به به چه بوستانی است قرآن؛ چقدر دوست داشتنی است رفتن به باغ قرآن.

وقتی هر روز قرآن می خونیم توی خونمون یه عالمه فرشته پرواز می کنن.

قرآن کتاب بزرگیه که اگه هر روز هم اونو بخونیم؛ بازم پر از حرف های تازه است.

ص: ۷۱

با خواندن هر روز قرآن بیشتر بهش علاقه مند می شی؛ امتحان کن.

وقتی هر روز آیه به آیه جلو بری و خواندن قرآن رو به خوبی یاد بگیری، بهترین حس دنیا رو خواهی داشت.

همیشه وقتی از بابزرگم می پرسیدم: دل شما چطوری این قدر بزرگ و مهربونه، می خندید و می گفت: چون هر روز یه صفحه نور از قرآنم به دلم هدیه میدم.

منم دوست دارم مثل مادر بزرگ با خواندن قرآن با فرشته ها دوست باشم.

مامانم می گه هر وقت دلم برای خدا تنگ می شه زودی نامه هاشو می خونم؛ نامه های خدا به ما قرآنه.

بچه ها می دونستید خواندن قرآن باعث می شه درس هامونو بهتر یاد بگیریم؟

چشم هایی که هر روز قرآن بخونه از درس خواندن خسته نمی شه.

خدا دوست قرآن خوان هاست.

اون هایی که هر روز قرآن می خونن دل هاشون مثل بهار همیشه سبزه.

چقدر قرآن خواندن های بابا رو دوست دارم انگار صدایش رو چند برابر زیباتر و دلنشین تر می کنه.

خیلی از دانشمندان با قرآن دوست بودن و اونو هر روز می خواندن.

قرآن یه دریاست هر کی بیشتر باهاش دوست باشه مروارید های بیشتری به دست میاره.

برای اینکه بتونیم حرف های خدا رو بهتر بفهمیم هر روز اونها رو می خونیم تا خوب خوب یاد بگیریم.

اگه هر روز چند آیه رو تمرین کنم خیلی زود می تونم تمام قرآن رو راحت بخونم.

ص: ۷۲

قرآن خواندن اصلاً سخت نیست به شرطی که هر روز چندتا آیه بخونم.

من هر روز چند آیه قرآن می خونم تا بالاخره برسم به قله پیروزی.

از وقتی دوستم مثل من هر روز قرآن می خونه تو درس هاش خیلی موفق تر شده.

بچه ها بیایم با دوستانمون یه گروه قرآنی تشکیل بدیم؛ نظرتون چیه؟

من هر روز چند آیه قرآن می خونم و مامان معنیش رو برام توضیح می ده؛ تاحالا خیلی چیزا ازش یاد گرفتم.

قرآن خواندن خستگی رو از تن آدم در میاره تا حالا امتحان کردید؟

بعضی وقت ها دوست دارم فقط به آیه های قرآن نگاه کنم؛ چون نگاه کردنش هم به قلب من روشنی بخشه.

آیه های قرآن تو دلم عین ماهی گلی تو تنگ بلور قشنگ و دیدنیه.

بهار رو به خونه دلت دعوت کن؛ خواندن قرآن دعوت بهاره به دل.

من هر روز قرآن می خونم تا با دریای بزرگ نور پیوند بخورم.

از میان تمام راه هایی که جلوی روم هست با خواندن قرآن سرسبزترین مسیر رو انتخاب می کنم.

زندگی مسیر پیچ و خمیه که آیه آیه قرآن برای اون یه چراغه.

با خواندن قرآن خیلی از مشکلات زندگی ما از بین می ره.

من هر وقت می خواهم از خدا چیزی بخوام اول قرآن می خوانم با خدا حرف می زنم.

وقتی دلم می گیره با فرشته ها میرم به باغ پرگل قرآن.

صبح با نشاط من هر روز با خواندن چند آیه قرآن شروع می شه.

هرشب قبل از خواب چند آیه قرآن می خونم.

ص: ۷۳

چند تا چیز نور چشم رو زیاد می کنه: نگاه به دریا؛ نگاه به مامان و بابا؛ و نگاه به قرآن.

یه راه ساده برای به دست آوردن یه عالمه خوبی: خوندن روزانه یه صفحه قرآن.

قرآن که فقط برای ماه رمضان نیست، باخوندن قرآن هر روزمون پربرکت می شه.

قرآن کتاب خداست؛ توش هم پر از معماست هرکی اونو بخونه خیلی چیزها می دونه.

نوجوان و شکرگزاری از نعمت های خداوند

نوجوان و شکرگزاری از نعمت های خداوند

خدایا تو را سپاس که خورشید را مایه روشنی روز و ماه را چراغِ آسمان شب قرار دادی.

خدایا تو را سپاس که از میان تمام جهان آفرینش، مرا انسان آفریدی و عقل و شعورم بخشیدی تا اشرفِ مخلوقات باشم.

خداوندا! به من دو چشم بپا دادی تا زیبایی جهانت را ببینم و دست های توانا بخشیدی تا برای رسیدن به سعادت تلاش کنم. تو را می ستایم.

خداوندا! تو را شکر می گویم که آسمانِ شب لبریز آرامش است و ستاره هایش شایسته نوازش.

خداوندا! وجودم را سالم آفریدی، مرا در نهایت ظرافت و زیبایی خلق کردی، من تو را بی نهایت دوست دارم و از تمام بخشندگی ات سپاس گزارم.

خداوندا! دریای بیکران و آسمانِ بی نهایت تو تنها ذره ای از قدرت و عظمت توست، چه بی منت به من نعمت دادی، پس من در نهایت شوق سپاست می گویم.

ص: ۷۴

خداوندا! تو را سپاس می گویم که دوستم داری چرا که صدایم را می شنوی و هر روز نعمت های زیبا به من ارزانی می کنی.

خداوندا! سپاس گزارم از تو که چهار فصل بی نهایت زیبا را در برابر چشمانم قرار دادی تا هر بار که می آیند، درسی تازه از طبیعت دلنشینت بیاموزم.

خداوندا! دست هایم را ببین که به سوی آسمان بلند شده است، چشمانم را ببین که هر لحظه تو را جست و جو می کند، صدایم را بشنو که هر دم تو را ستایش می کنم.

خداوندا! دنیای من، جهان آفرینش توست، من تو را ای معبود زیباییم سپاس می گویم... این همه زیبایی و نعمت را در کجای ذهن ناتوانم جای دهم.

خدایا! تو را شکر می گویم که عقل را در وجودم قرار دادی تا بتوانم به نعمت های بی نهایت تو بیندیشم و همواره به موضوعی جدید برسیم.

خدایا! تو را سپاس می گویم که قلب را نبض زندگی ام قرار دادی و تمام محبت خویش را به آن بخشیدی که همواره با یاد و نام زیبایت به آرامش برسیم.

خدایا! تو را سپاس می گویم که انگشتان دست و پایم را متفاوت از هم آفریدی تا در انجام کارهای روزمره ام دچار مشکل نشوم.

خدایا! تو را سپاس می گویم که مادری بهتر از فرشته و پدری مهربان تر از خورشید به من ارزانی کردی تا در سایه آنها یک دنیا مهربانی و محبت تو را احساس کنم.

خدایا! من عشق بزرگ تو را در قلب کوچکم جای داده ام؛ چرا که همواره حضور سبزه را در کنارم احساس می کنم، از اینکه همیشه با منی و هرگز رهایم نمی کنی از تو سپاس گزارم.

ص: ۷۵

خدایا! من سپاست می گویم؛ زیرا مرا در دنیایی قرار داده ای که ریزترین موجودات آن نیز بیهوده نیستند و همه آنچه می بینم با دقیق ترین نظم و برنامه حضور دارند.

خدایا! من تو را شکر می گویم که خواهری مهربان و برادری پشتیبان در کنارم قرار دادی تا قوت قلبی باشند برای قدم هایم در جاده زندگی.

خدایا! تو را سپاس که باران رحمت تو سراسر لطافت است و زیبایی و برف سپید آسمانت از ذرات مقدس و پاک تو حکایت می کند.

خدایا! تو را سپاس که در تک تک گلبرگ های گل های باغچه می توان واژه مقدس توحید را تماشا کرد و در فضای عرفانی یادت تا هفت آسمانت پر کشید.

خدایا! تو را سپاس که در ذرات ریز خاک نیز برای رشد گیاه تدبیری اندیشیدی تا بالندگی اش زیبایی طبیعت تو را دوچندان کند.

خدایا! تو را سپاس که همواره در کنارم هستی و حتی زمانی که خواستم از تو دور شوم، تو به سمت من آمدی و از مسیر گمراه آگاهم کردی.

خدایا! تو را سپاس که در شب آرامشی قرار دادی تا استراحت کنم و روز را با نام و یاد تو آغاز کنم و در مسیر کمال و سعادت گام بردارم.

خدایا! تو را سپاس که سلامتی؛ یعنی؛ بزرگ ترین نعمت خود را به من دادی و همواره در کتاب مقدس تأکید فرمودی که مراقبش باشم تا طعم سعادت را بچشم.

خدایا! تو را سپاس که مرا در ردیف کسانی قرار داده ای تا بتوانم درس بخوانم، علم بیاموزم و هر روز چراغ دانشم را بیشتر بیفروزم.

خدایا! تو را سپاس که معلمانی مهربان و دل سوز نصییم کردی، تا هرچه را نمی دانم بیپرسم و در مسیر دوراهی علم نمانم.

ص: ۷۶

خدایا! تو را سپاس که توان مقابله با سختی ها را در وجودم گذاشتی تا هرگز از پانایستم و برای رسیدن به آرزوهایم تلاش کنم.

خدایا! تو را سپاس که قدرت تصمیم گیری به من دادی تا خودم با مشورت بزرگ ترهای مهربانم برای آینده ام برنامه ریزی کنم.

خدایا! تو را شکر می کنم که مسلمانم و کامل ترین دین الهی را در سینه دارم، پس توفیقم بده تا از این نعمت بزرگ خوب پاسداری کنم.

خدایا! تو را شکر می کنم که باران رحمت یک دنیا طراوت و شادابی به وجودم هدیه می کند و بوی دلنشین خاک یک آسمان آرامش به من می بخشد.

خدایا! تو را شکر می کنم که تمام نیازهای مرا در این دنیا برآورده ساخته ای، تمام آنچه نشانه احتیاج من بوده در برابرم قرار داده ای، اما بدان که من همیشه نیازمند مهربانی توام.

خدایا! تو را شکر می کنم که آسمان آبی و آبی دریای را تنها ذره ای در بیکران بخشایش گذاشتی تا خوب بینم و بیندیشم به اینکه تو چقدر مهربانی و چه اندازه بخشنده... کاش من نیز بخشندگی بیاموزم.

خدایا! تو را شکر می کنم که گوش شنوا و چشم بینا به من دادی تا زیباترین صداها و زمزمه ها را بشنوم و بهترین تصاویر دنیا را بینم. تو را به خاطر این نعمت های زیبا ستایش می کنم.

خدایا! تو را شکر می کنم که در کشوری زندگی می کنم که لطف الهی در جای جای آن دیده می شود و یاد تو در قلب مردمش موج می زند.

خدایا! تو را شکر می کنم که مرا انسان آفریدی و از تمام مخلوقات نیرومندتر قرار دادی تا همواره بتوانم در پناه لطف تو زندگی کنم.

ص: ۷۷

خدایا تو را شکر می‌کنم که عاقلم دادی تا بهترین راه را انتخاب کنم و با تلاش و کوشش به اهدافم برسم.

نوجوان و نماز

نوجوان و نماز

نماز خواندن و دعاهایی که از امامان به ما رسیده وسیله‌ای برای ارتباط با خداست.

خدایا! یاری ام کن که نماز اول وقت جزو کارهایی باشد که باید انجام دهم و همیشه در قلب و ذهنم ماندگار شود.

نمازهایم را دوست دارم، چراکه در تمام آنها با خداوند بزرگ احساس نزدیکی می‌کنم و دلم پر می‌کشد برای خدایی شدن.

هنگام نماز درهای آسمان به روی زمینی‌ها باز می‌شود.

نماز، استمرار دوستی با خداست.

با نماز زیباتر زندگی کنیم.

با نماز دل‌هایمان را معطر سازیم.

نماز، نسیم خوش‌بهبشت است.

نماز، هجرت از خود به سوی خداست.

نماز، نردبان نزدیکی به خداست.

نماز، پل ارتباط بین زمین و آسمان هاست.

نماز، سپری در برابر گناه است.

با نماز به جنگ با گناه و بدی‌ها برویم.

نماز، رهاشدن از قفس تن و پرواز به سوی حق است.

با نماز غبار گناه را از جانمان بشوییم.

ص: ۷۸

نماز، گنجینه همه خوبی هاست.

نماز، پیکار با شیطان و پیمان با خداست.

نماز، درخشنده ترین مروارید در دریای بندگی است.

با نماز نسیم خوش بهشت را استشمام کنیم.

نماز، باعث نشاط قلب ما می شود.

نماز، دوستی با خداست.

نماز، راه یافتن به حریم خداست.

نماز، شکوه ایمان در چهره مؤمنان است.

با نماز به زندگی مان طراوت بدهیم.

نماز، چشمه زلال بندگی است.

نماز، رنگین کمان خوش رنگ دوستی با خالق است.

وقتی مدت زیادی با زبان نماز با خدا صحبت می کنید، این کار بخشی از زندگی شما می شود و رها کردن آن برای شما مثل فراموش کردن یک دوست، کار بسیاری سختی می شود.

نماز، زیباترین آیینی است که همه مسلمانان با آن شناخته می شوند.

بهره گیری از نماز برای بالا بردن توانایی حل مشکل، پیشنهادی است که خداوند به بندگان خود دارد.

وقتی شخصیت ما با نماز پیوند می خورد، احساس بهتری نسبت به خودمان پیدا می کنیم و خود را شایسته بهتر شدن می دانیم.

نماز در پیشرفت تحصیلی ما هم نقش دارد و تمرکز معنوی به دست آمده از نماز، ما را مهیای ممتاز شدن در پرتو تلاش بیشتر می کند.

خداوند به پیامبرش پیغام داده است: «هرگاه بندگانم از من پرسیدند، بگو من نزدیکم و به تقاضاهای درخواست کنندگان پاسخ می دهم» (۱).

ص: ۷۹

یادمان باشد: که وقتی با خدا گفت و گو می کنیم، باید بپذیریم که می شود از همه بن بست ها عبور کرد، به شرط آنکه آن سوی دیوار روشنایی باشد.

نماز خواندن چون ناله زندانی است برای رهایی از زندان زمین و رسیدن به خدا.

نماز مانند پلی است از زمین به آسمان برای حس کردن خدا.

نماز مانند پرواز بلندی است از همه دنیا برای لحظه ای آرامش در آغوش خدا.

نماز پیوستن قطره به دریاست یعنی؛ رسیدن انسان به خدا.

دوست من نماز پنجره ای از زمین به ملکوت است پنجره ای که ما را از دنیا تا خدا می برد.

چه زیبا می شد اگر نمازمان را به گونه ای بجا می آوردیم که فکر کنیم آخرین نماز ماست.

نماز چون قلعه محکمی است که شیطان را از ما دور می کند.

نماز چون چراغی جایگاه ما را هنگام مرگ روشن می کند بهتر نیست با زیبا خواندن نماز این چراغ را پر نور تر کنیم؟

می دانی نماز چون پوششی ما را از آتش جهنم محفوظ نگه می دارد؟

نماز طناب محکمی است که انسان را به ملکوت پیوند می دهد. بهتر نیست همه با هم به این طناب وصل شویم؟!

نماز بهتر از همه عبادات، بالاتر از همه کمالات، منبع برکات، و کلید قفل تمام مشکلات است.

می دانی نماز ما را از غرور و خودپرستی دور می کند؟

نوجوان عزیز می دانی کامل ترین پاسخ به بزرگ ترین نیاز انسان، نماز است؟

ص: ۸۰

نماز خواندن نیاز خود انسان است. آرامشی که با نماز نصیب انسان می شود در هیچ کجای دیگر به دست نمی آید.

نماز آن قدر اهمیت دارد که به خاطر آن یاران امام حسین علیه السلام شهید شدند.

چه خوب است که موقع خواندن نماز، زیباترین لباس خود را بپوشیم و عطر بزنیم.

نماز پروازی معنوی است.

هر کس نماز بخواند، اهل دعا و نیایش هم می شود.

هر کس می خواهد خدا او را دوست داشته باشد، باید نماز بخواند.

نماز خواندن باعث آرامش دل می شود.

ناتوان ترین انسان ها کسی است که نتواند رابطه خوبی با خدای خود برقرار کند.

زیبایی دنیا به این است که خدا را دوست داشته باشی و به خاطر او نماز بخوانی.

وقتی فرشته ای مثل تو نماز می خواند، همه فرشته های خدا، آفرین می گویند.

نماز مثل چشمه ای است که سیاهی گناه را از روح ما می شوید.

وقتی از چیزی ناراحت هستی، نماز بخوان تا یاد خدا به تو آرامش بدهد.

خدا، نماز خواندن بچه ها رو خیلی دوست داره.

همه مردم دنیا خدا را عبادت می کنند. اما هیچ عبادتی به زیبایی نماز نیست.

خدا انسان ها رو آفریده تا عبادت کنند و نماز بخوندند.

نماز خواندن باعث می شه که من احساس بزرگی کنم.

ص: ۸۱

خدا فقط به آدم‌هایی که عاقل هستند دستور داده که نماز بخوندند. نماز خواندن من به دیگران نشون می‌ده که من هم عاقل و بزرگم.

نماز ورزشی برای روح ماست.

نماز خواندن برای من مهم است. پس مشغول هر کاری که باشم نماز خود را اول وقت می‌خوانم.

نماز خواندن به زندگی ما معنا می‌دهد.

وقتی نماز می‌خوانم احساس آرامش می‌کنم.

نماز به ما یاد می‌دهد که ما بنده خدا هستیم و باید به دستورات او عمل کنیم.

نماز بارش رحمت خداوند بر لحظه‌های ماست.

نمازی که اول وقت خورده نشه مثل یه غذای خوشمزه است که سرد شده باشه و به موقع خورده نشه.

غذا وقتی گرمه خوشمزه است. نماز هم وقتی اول وقت خورده بشه خوبه.

اگر کسی رو دوست داشته باشی همین که تو رو صدا می‌زنه جواب می‌دی؛ اگر خدا رو دوست داری همین که اذان می‌گن نماز بخون.

حضرت علی علیه السلام حتی در لحظه‌های سخت و روزهای جنگ به فکر نماز اول وقت خود بودند.

نماز اول وقت، بلندترین نردبانی است که تو را به آسمان می‌رساند.

نمازی که اول وقت خورده می‌شه، گف و گوی محبت آمیز بنده‌ها با خدای مهربونه.

هر کس نماز می‌خونه، به خدا نزدیک می‌شه، کسی که زودتر بخونه، به خدا نزدیک تر می‌شه.

ص: ۸۲

کسی که همه کارها رو رها می کنه تا به نماز برسه، در واقع مطمئنه که خدا در انجام کارهاش به اون کمک می کنه.

نماز اول وقت قلعه ای است که اگر وارد آن شوی، شیطان نمی تواند به تو حمله کند.

هر وقت مشکلی برای پیامبر پیش می آمد، با کمک گرفتن از نماز مشکل خود را حل می کردند.

نماز را اول وقت می خوانم تا ثابت کنم که انسان تنبل و بی اراده ای نیستم.

نماز مثل غنچه ای زیباست که وقتی در دل ما شکوفا می شه، خونه معطر می شه.

کسی که تبلی کنه و اول وقت نماز نخونه، معلومه روح کوچیکی داره و فقط خواسته های جسمش براش مهمه.

روح ما هم به غذا احتیاج داره و بهترین غذا برای روح ما نماز اول وقته.

نماز پرچم دین ماست.

نمازی که همراه با اذان خونده بشه، ارزش زیادی داره.

وقتی اول وقت نمازمون رو می خونیم می خواهیم به خدا بگیم که دوستش داریم.

نماز اول وقت نشان دهنده عشق ما به صحبت کردن با خداست.

نماز اول وقت لذت بیشتری دارد.

نماز اول وقت نشان دهنده توجه بیشتر ما به خداوند است.

نماز اول وقت باعث روشنی خانه دل ماست.

نماز را با آرامش می خوانم.

ص: ۸۳

وقتی به نماز می ایستم خانه پر از عطر خدا می شود.

خدا در قرآن گفته که هر کس به یاد من نباشه، زندگی برایش سخت می شه؛ من اول وقت نماز رو می خونم تا به خدا بگم همیشه به یادش هستم.

زمانی که وضو می گیرم و در برابر خدا می ایستم احساس می کنم پرنده ای سبک بال شده ام که می توانم با تمام وجود با خدای بزرگ حرف بزنم و آرامشی زیبا را مهمان قلبم کنم.

نماز که می خوانم آسمانی می شوم، انگار در کنار ماه و خورشید به زمین و همه آفریده های خدا چشم می دوزم.

نماز که می خوانم پرواز را در اوج آسمان ایمان تجربه می کنم.

هر بار نماز که می خوانم احساس می کنم یک پله به خدا نزدیک تر شده ام.

نماز مثل نردبانی مرا به آسمان وصل می کند.

نماز که می خوانم نشاطم بیشتر از پیش می شود.

نماز روحم را جلا می دهد.

با نماز عطر دوستی با خدا را استشمام می کنم.

دنیای من لبریز از لطف خداست، پس من چه خوشبخت هستم که در کشوری زندگی می کنم که ایمان به خدا اولویت مهم زندگی انسان هاست.

نماز می خوانم برای اینکه نیازم را با خداوندی بی نیاز در میان بگذارم نه به واسطه اینکه فقط تکلیفم را انجام داده باشم.

من وقتی نماز می خوانم و روزه می گیرم، احساس بزرگی می کنم و از اینکه می توانم با خدایم در خلوت و تنهایی خودم صحبت کنم بسیار خوشحالم.

ص: ۸۴

دنیای نوجوانی ام را با نجواهای الهی در وقت نماز زیباتر می کنم تا خدای بزرگ و بلندمرتبه یاریگر من در تمام لحظه های زندگی ام باشد.

د) پیام های شادی آفرین

د) پیام های شادی آفرین

فرزندم! با لبخند روی لبانت هر جا می روی شادی آفرین باش.

فرزندم! شاداب بودن بهترین هدیه تو به مامان و باباست.

فرزندم! اولین قدم در راه موفقیت داشتن ادب و شاد بودن است.

فرزندم! خانه ما با خنده های تو شاد می شه؛ بخند کودکم. خانه پر از شادی را دوست دارم.

فرزندم! من بی نهایت شادم چون فرزندی خوب مثل تو دارم.

توپ توپ قلقلک.... بازی کنیم با همدیگه.... مثل دوتا شاپرک.

فرزندم! چشم های قشنگ تو آسمون دل منه؛ وقتی می خندی آسمونم پر از ستاره می شه.

فرزندم! من اون لحظاتی رو دوست دارم که تو با ذوق برام حرف می زنی و می خندی.

فرزندم! خانه ما با شادی تو پر از حس و شور و خوشحالی می شود.

مامان و باباها آرزوشون خوشحالی بچه هاشونه؛ شادباش گل باغ زندگی ام.

نازنین فرشته کوچولو، وقتی با مهربونی می خندی خونه پر از پر فرشته می شه.

گل باغ زندگی ام، وقتی تو می خندی خونه پر از عطر بهاری می شه.

باوجود بودن بچه ها تو خونمون همیشه یه باغ پر گل داریم.

بچه ها نشاط زندگی هستن؛ چه خوب که ما بابا و مامان ها این قدر خوشبختیم.

ص: ۸۵

دختر گلم! پسر خوبم! وقتی که می بوسمت انگار یه گل از باغ بهشت چیده ام.

بوق بوق چی اومد. قطار شادی اومد... پر از بازی و خنده، پر از قصه و شعره.

بچه ها گل باغ بهشتن، چی از گل قشنگ تر؟ کجا از بهشت بهتر؟

بچه ها که باشن چقدر بهانه برای شادی تو خونه ما هست.

ورزش و تفریح، مرغ روح شما بچه ها رو پرواز می ده به آسمون آبی.

بچه ها گل های آفتاب گردون خونه هستن و بابا آفتاب خونه؛ زندگی با آفتاب و آفتاب گردون مثل گلستانه.

غم ها و شادی رو تقسیم می کنیم؛ آخه ما یه خانواده ایم.

ما به حرف های هم اهمیت می دیم. آخه ما یه خانواده ایم.

ما هم دیگه رو خیلی دوست داریم آخه ما یه خانواده ایم.

کودکم وقتی تو را در آغوش می کشم همه دنیا مال من می شود.

خونه ای که پر از صدای خنده بچه ها باشه شادترین خونه دنیاست.

فرزندم! خبر موفقیت های تو شادترین خبر دنیاست.

هر بار که تو توی مدرسه تشویق می شی انگار به من بهترین هدیه رو دادی.

آیا می دونید: مامان و بابا از دیدن دوستی بین بچه هاشون لذت می برن؟

هیچ مامانی هیچ کدوم از بچه هاش رو بیشتر دوست نداره فقط کارهای بهتر اونهاست که مامانو شادتر می کنه.

فرزندم! هر نمره خوب تو، هر کار مثبت تو، یه هدیه قشنگ به مامان و باباست.

زندگی مثل دریاست، مرواریدهاش چه زیباست، توش پرموج و شوره، وقتی بابا کتاب و شعر می خونه.

ص: ۸۶

دنیا قشنگه چون من با چشم های کوچیکم به جز محبت و مهربونی از توی رنگ هاش ندیدم.

دنیا کوچیک نیست چون من با بال های خیالی ام همه جا می رم حتی تا کهکشان ها.

درسته من بال ندارم که پرواز کنم ولی خیالم همیشه با پر پرواز می ره هر جا قشنگ و خوبه.

من مواظب بال های خیالی ام هستم که همیشه توی باغ و دشت گل پرواز کنه تا زخمی نشه.

خونه ما راحت ترین جای دنیاست حتی اگه مامان و بابا کمی خسته باشن.

چه خوب که من می تونم از تجربه های مامان و بابا استفاده کنم.

من می تونم تصمیم های خوبی بگیرم چون تجربه های خوبی از بزرگ ترهام کسب کردم.

وقتی مامان یه حرف خوب می زنه فرصت خوبیه که توی تصمیم گیری هام ازش استفاده کنم.

مامان و بابا هم مثل من یه روزی بچه بودن، پس بهتره برای گرفتن یه تصمیم از تجربه های کودکی اونها بهره ببرم.

بابا یه گنجینه تجربه است، چه خوب که می تونم ازش کمک بگیرم.

همیشه نتیجه هم فکری های من و مامان و بابا خیلی جالب تر می شه.

چقدر خوشحالم؛ با برنامه ریزی جدید مامان و بابا هم راحت به درس هام می رسم هم از برنامه های خوب تلویزیون استفاده می کنم.

بزرگ ترها راست می گن؛ همیشه چند تا فکر زودتر و بهتر به نتیجه می رسه تا یک فکر.

ص: ۸۷

ه) پیام های روان شناختی و تربیتی

اشاره

ه) پیام های روان شناختی و تربیتی

زیر فصل ها

ترویج عادات مطلوب تربیتی

احترام به والدین

نوجوان و مشورت با والدین

نوجوان، برنامه ریزی و اوقات فراغت

نوجوان و شناخت الگوها

نوجوان و آماده سازی برای ورود به زندگی اجتماعی

نوجوان، تفکر و مطالعه

توجه به آموزش و یادگیری هنر و فنون و مهارت ها

نوجوان و مدیریت روزهای امتحان

نوجوان و پرهیز از رذایل اخلاقی

نوجوان و کسب موفقیت

نوجوان و استقلال خواهی

نوجوان و تصمیم گیری

نوجوان و تأثیر گذاری

نوجوان، خودباوری و اعتماد به نفس

ویژگی های افراد دارای اعتماد به نفس

برای رسیدن به اعتماد به نفس

نوجوان و بازی های رایانه ای

نوجوان و تلفن همراه

نوجوان و پرخاشگری

نوجوان و رشد معنوی

نوجوان و افزایش سطح تحمل

نوجوان و بی حوصلگی

نوجوان و رفاقت

نوجوان و ترک عادت های بد

نوجوان و شوخی و شادی

نوجوان، ورزش و پرهیز از تنبلی

نوجوان و نظم در خانه و جامعه

نوجوان و پذیرش مسئولیت های ساده در خانه

نوجوان و ارتباط صمیمی با خواهر و برادر

نوجوان و مدیریت مالی

نوجوان و میانه روی در خرید اقلام ضروری و پوشاک

نوجوان و عذرخواهی در صورت اشتباه

مسائل متفرقه نوجوانی

ترویج عادات مطلوب تربیتی

ترویج عادات مطلوب تربیتی

همه ما دوست داریم که وقتی صحبت می کنیم شنونده خوبی داشته باشیم، پس تلاش کنیم که همواره خودمان نیز شنونده خوبی

باشیم.

خوشبختی یعنی؛ داشتن رضایت از خویش.

زمانی از موقعیت خود راضی خواهیم شد که از پیشرفت دوستانمان ناراحت و از شکست آنها خوشحال نشویم.

هر کس در این دنیا حق استفاده از تمام نعمت های خدا را دارد؛ پس کسی موفق خواهد شد که شکرگزار خداوند باشد.

حسادت مانع پیشرفت خواهد شد؛ چراکه فرد حسود همه فکر و ذکرش به پیشرفت و موفقیت های اطرافیان است.

بیاموزیم که همه امیدمان در هر شرایط به خداوند بزرگ و بخشنده باشد، نه به بنده او که خود همواره نیازمند است.

بخشندگی، برکت را به زندگی ما خواهد آورد، پس تلاش کنیم از آنچه داریم به دیگران نیز ببخشیم؛ چراکه خداوند چند برابرش را وعده داده است.

هر انسانی یک سوم متوسط عمر خود را خواب است، یعنی؛ در این مدت هیچ کار مفیدی انجام نمی دهد، پس آگاه باشیم از دیگر لحظات به خوبی استفاده کنیم.

عمر باعزت و بابرکت، آرزوی هر فرد عاقلی است و این به دست نمی آید مگر با تلاش و اراده. پس کوشا باشیم!

هرگز برای اطرافیانمان آرزوهای بد نخواهیم؛ چراکه خودمان برای رسیدن به بهترین آرزوهای مان تلاش می کنیم.

ص: ۸۸

هیچ چیز به اندازه شاد کردن دل زیبا نیست. برای شاد کردن هم بکوشیم!

نظافت یکی از بهترین کارهایی است که بر همه واجب و ضروری است.

ظاهر مرتب و آراسته، رغبت دوستی و مهربانی را افزایش می دهد.

مهربانی و حُسن خُلق، دوست داشتنی ترین عادات افراد است.

ادب بهترین ثروت انسان است و فرد مؤدب در همه دل ها جای دارد.

نیکی به پدر و مادر، اندوخته ای ارزنده برای دنیا و آخرت است.

بیاید با مهربانی به پدر و مادر، یک دنیا دعای خیر برای خودمان ذخیره کنیم.

در جامعه تمام اعمال و رفتار ما حتی نشست و برخاست، زیر ذره بین است. پس در رفتارمان دقت کنیم.

کلام شیوا و رسا و مؤدبانه ما را فردی کتاب خوان جلوه می دهد.

خوشبویی دهان، یعنی؛ اینکه فرد برای سلامت و بهداشت خویش ارزش قائل است، پس اطرافیان نیز او را فردی ارزشمند می دانند.

احترام به بزرگ تر در هر شرایط واجب است به خصوص اینکه آن بزرگ تر پدر، مادر و معلم باشد.

بهترین حالت جویدن غذا آن است که لب ها کاملاً روی هم قرار گرفته و صدای خرد شدن مواد غذایی بسیار کم باشد.

در پایان هر غذا سعی کنیم غذای باقی مانده در بشقاب را کاملاً تمام کرده و سپس قاشق و چنگال را کنار هم قرار دهیم.

زمانی که در جایی مهمان هستیم بهتر است اجازه دهیم ابتدا میزبان، خوردن غذا را شروع کند.

وقتی می خواهیم وارد جایی شویم و هم زمان کسی قصد خارج شدن از آنجا را دارد، حق تقدم با اوست.

ص: ۸۹

وقتی وارد مجلسی می شویم، اگر با چهره ای شاد و متبسم به آنها سلام کنیم، به افراد حاضر انرژی مثبت داده و خستگی احتمالی آنها را کم می کنیم.

دنیا فانی است اما نام نیک همیشه ماندگار است! با انجام کارهای خوب نیک نام شویم.

دوست داریم در بیرون از منزل با ما محترمانه برخورد شود، پس در خانه با اعضای خانواده با احترام رفتار کنیم تا دیگران ببینند و بیاموزند.

زمان ارزشمندتر از آن است که به تصور آید... نگذاریم وقتی از دست می رود ارزش آن را بدانیم!

روزهای مان را سپری می کنیم به امید اینکه به بهترین فرصت ها برسیم، و گاه غافلیم از اینکه بهترین فرصت ها همین هایی بود که رفت!

قدر دوستانِ خوبمان را بدانیم؛ چراکه گاه در کشاکش روزگار بعد از گذشت چند سال دوباره به آنها برمی خوریم.

خورشید با همه درخشندگی غروب می کند، انسان با همه عظمت می میرد، اما خاطرات برای همیشه باقی می ماند.

سعی کنیم بهترین خاطرات را به یادگار بگذاریم.

بهترین و دل سوزترین افراد برای ما پدر و مادر، خواهر و برادر هستند.

یادمان باشد: در تصمیم های بزرگ با افراد دل سوزی مثل پدر و مادر مشورت کنیم.

به حق دیگران احترام بگذاریم تا در جایی حقمان پایمال نشود.

احترام به والدین

احترام به والدین

خشنودی خداوند در خشنودی پدر و مادر است و ناخرسندی خداوند در نارضایتی آن دو». (۱) (پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله)

۱- علی اصغر ظهیری، اخلاق اجتماعی جوانان، ص ۸۰؛ مستدرک الوسائل، ج ۲، ص ۶۲۷.

«خدایا آوای مرا در برابر ایشان [پدر و مادر] نرم و آهسته گردان و سخنم را خوشایند شان ساز و مرا با آن دو [پدر و مادر] نرم خو کن و مرا دل سوز ایشان قرار ده و چنان کن که با آنان خوش رفتار و غم خوار شوم». (امام سجاده علیه السلام) (۱)

«خدایا اگر پدر و مادرم با من به تندی سخن گفتند و رفتار نابجایی کردند، یا حقی از من تباه نمودند و یا در وظیفه خویش در قبال من کوتاهی ورزیدند، من همه خطاهای ایشان را بخشیدم و با این کار، بزرگ شان داشتم». (امام سجاده علیه السلام) (۲)

«خدایا از تو می‌خواهم که پدر و مادرم را به سبب آنچه در حق من کرده‌اند، گرفتار نسازی که من در خیر خواهی ایشان تردید ندارم و نمی‌پذیرم که در خوبی کردن به من درنگ کرده باشند و دلگیر نیستم که آن دو کارهای مرا عهده دار بوده‌اند». (امام سجاده علیه السلام) (۳)

امام سجاده علیه السلام: «خدایا چنان کن که من از پدر و مادرم چنان بیم نمایم که از پادشاه خودکامه، و به آن دو همچون مادری بس مهربان و دل سوز نیکی کنم و فرمان برداری از پدر و مادر و نیکی کردن من در حق ایشان را برای من از خواب در چشم خواب آلودگان شادی آورتر و از آب خنک در کام تشنگان گوارتر ساز تا خواهش ایشان را بر خواهش خویش ترجیح دهم و خرسندی آنان را بر خرسندی خود مقدم دارم و نیکی آن دو در حق خودم را بسیار بینم، اگر چه اندک باشد و نیکی خود در حق آنان را اندک بینم، اگر چه بسیار بود». (۴)

- ۱- امام سجاده علیه السلام، صحیفه سجادیه، ترجمه: محمد مهدی رضایی، دعای ۲۴.
- ۲- امام سجاده علیه السلام، صحیفه سجادیه، ترجمه: محمد مهدی رضایی، دعای ۲۴.
- ۳- امام سجاده علیه السلام، صحیفه سجادیه، ترجمه: محمد مهدی رضایی، دعای ۲۴.
- ۴- امام سجاده علیه السلام، صحیفه سجادیه، ترجمه: محمد مهدی رضایی، دعای ۲۴.

ص: ۹۱

پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله: «دعای پدر و مادر برای فرزند، مانند دعای پیامبر برای امت خویش است» (۱).

پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله: «دعای پدر و مادر برای فرزند مانند آب برای زراعت سودمند است» (۲).

پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله: «با پدر و مادر نیکوکار باش، آنگاه به بهشت بسنده کن و اگر آنان را آزردهی باید به آتش اکتفا کنی» (۳).

امام باقر علیه السلام: «از پیامبر خدا صلی الله علیه و آله سؤال شد: چه کسی بیشترین حق را بر انسان دارد؟ حضرت فرمود: پدر و مادرش» (۴).

امام صادق علیه السلام: «مردی نزد رسول خدا صلی الله علیه و آله آمد و گفت: من جوان با نشاط و ورزیده ای هستم و جهاد را دوست دارم، ولی مادری دارم که از این موضوع ناراحت می شود. رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: برگرد و از مادرت نگهداری کن. قسم به خدایی که مرا به پیامبری برگزید، یک شب محبت تو با مادرت، از یک سال جهاد در راه خدا بهتر است» (۵).

هرگز نگذارید پدر و مادرتان از شما آزرده خاطر شوند (۶).

حضرت محمد صلی الله علیه و آله رسیدگی به پدر و مادر را، جاده رسیدن ما به خوشبختی و آزرده شدن آنها را، مثل قدم زدن در خیابان بدبختی دانسته و می فرماید: «آن دو، بهشت و جهنم تو هستند» (۷).

۱- مشکاه الانوار، ص ۲۸۲، ح ۸۵۳.

۲- الفردوس، ج ۲، ص ۲۱۳، ح ۳۳۸.

۳- حسن عرفان، پدر و مادر در فرهنگ اسلامی، ص ۱۶۷؛ بحار الانوار، ج ۷۴، ص ۶۰.

۴- جامع السعادات، ج ۲، ص ۲۷۲.

۵- جامع السعادات، ج ۲، ص ۲۷۲.

۶- رضا فرهادیان، آنچه یک جوان باید بداند (ویژه پسران)، صص ۵۴ و ۵۵.

۷- محمد محمدی ری شهری، میزان الحکمه، ترجمه: حمیدرضا شیخی، ج ۱۴، ح ۲۲۶۶۹.

ص: ۹۲

نسیم مهربانی داخل خانه و خانواده، هم ملایم تر و هم ماندنی تر هستند.

ما درون خانه و به کمک اعضای این خانه رشد و پرورش پیدا کردیم و همیشه به هم نیازمندیم.

یادمان باشد: کسانی در خانه هستند که نگران ما و چشم به راه ما هستند؛ کسانی که منتظرند ما سربلندشان کنیم و مایه افتخارشان باشیم.

یادمان باشد: که اگر درست رفتار کنیم می توانیم با خانواده هم راحت باشیم درست مثل بهترین دوستان.

ارزش و قیمت ما زمانی افزایش می یابد که برای خودمان ارزش قائل شویم.

در کنار خانواده است که به دیگران معرفی می شویم و از اعتبار بالایی برخوردار می گردیم.

سرمایه خانوادگی نیازمند مراقبت و نگهداری بیشتر و دقیق تر است. موجودی خود را در این بانک سودآور بیشتر کنیم تا از نتایج پربار آن در این دوره و نیز آینده لذت ببریم.

پدر و مادر حتی اگر با اصطلاحات امروز آشنا نباشند، زندگی کردن را خوب می دانند و سال ها توانسته اند آن را مدیریت کنند و سکان دار کشتی خانواده باشند.

اگر ما امروز موفق به یادگیری و پیشرفت می شویم، این را مدیون تلاش های پدر و گذشت های مادریم.

مراقب فریب اصطلاحات باشید تا شما را از واقعیت های زندگی دور نکنند و پدر و مادر خود را ناآگاه فرض نکنید.

والدین همیشه طالب سعادت فرزندانشان هستند.

ص: ۹۳

لازم نیست همه چیز را خودمان تجربه کنیم، استفاده از تجربه دیگران نشانه خردمندی است.

هیچ منافاتی ندارد که با نظر کسی مخالف باشید و احترام او را هم حفظ کنید.

حواسمان باشد هیچ گاه صحبت های والدین را قطع نکنیم.

یادمان باشد: رفتار یا حرکتی نکنیم که پدر و مادرمان گمان کنند آنها را مسخره می کنیم.

یادمان باشد: در مقابل والدین کلمات سبک به کار نبریم و صدای مان را بلند نکنیم.

نظرات خود را با استدلال و منطق با والدین بیان کنیم.

زمانی که والدینمان عصبانی هستند، کاری به کارشان نداشته باشیم تا به حالت عادی باز گردند.

اگر نمی توانیم با والدین خود صحبت کنیم، یا آنها از صحبت کردن با ما عصبانی می شوند، سخنان خود را بنویسیم و به آنها بدهیم.

گاهی با والدین خود به تنهایی بیرون برویم.

وقتی والدین مشغول مطالعه یا تماشای تلویزیون هستند، آنها را همراهی کنیم.

هر روز از والدین خود بپرسیم: چه کمکی می توانم به شما بکنم؟

هنگام مشاجره والدین با هم، آنها را تنها بگذاریم.

با والدین خود صبور باشیم. اگر با خواسته شما مخالفت کردند، «چرا» نگوییم، بلکه بپرسیم در چه صورت با خواسته من موافقت می کنید؟

نقش فرزندی ما باید سبب احترام بیشتر به والدینمان شود.

ص: ۹۴

به دست آوردن کلید رضایت والدین، سکوی پرش ما به دنیای اسرارآمیز موفقیت است. مراقب این کلید باشیم.

یکی از کارهایی که آثار شگفت‌انگیزی در زندگی بسیاری از بزرگان ما داشته است، احترام به پدر و مادر است.

با مطالعه زندگی انسان‌های موفق، در می‌یابیم که در کنار تلاش و همت بالای شان، رسیدگی و احترام گذاشتن به پدر و مادر نیز نقش بسزایی در پیشرفت آنها داشته است.

ما همه لحظه‌های بودن خودمان را مدیون پدر و مادریم و اگر تمام مدت زندگی خود را به آنها خدمت کنیم، باز نمی‌توانیم جبران سختی‌های آنها را بنماییم.

فراموش کردن زحمت‌های کسانی که زندگی آفرین بوده‌اند، دور از انصاف است.

احترام گذاشتن به نظر پدر و مادر، درست برخورد کردن، محبت کردن، انجام درست وظایفی که از ما انتظار دارند مانند موفقیت تحصیلی بخشی از توقعات والدین است.

با کمی تمرین می‌توانیم برخورد صحیح با والدین را تبدیل به رفتار عادی و همیشگی کنیم.

داشتن رابطه زیبا با والدین می‌تواند ما را به خدا نزدیک و رفتار نامناسب هم ما را از خدای مهربان دور می‌کند.

همراه شدن با پدر و مادر و به دست آوردن رضایت آنها، برای ما بهشت زمینی می‌سازد و بدرفتاری، جهنم بدی‌ها را به زندگی ما می‌کشاند.

والدین شما انسان‌های معصوم نیستند، بنابراین هم دارای صفات برجسته و نیک و هم دارای نقاط ضعف‌اند. احترام آنها در هر شرایطی واجب است.

ص: ۹۵

اگر نقاط ضعف والدین در خصوص کار شما و یا در طرز رفتارشان با شما آشکار شود، بهتر است که با واقع بینی با آن برخورد کنید و این نقص را طبیعی بدانید.

ویژگی های برجسته و نیک پدر و مادر، محبت پاک و بی آرایش شان به شما و به خصوص مواظبتی را که از ابتدای کودکی تاکنون درباره شما داشته اند، از نظر دور نکنید.

تلاش های پدر و مادرتان را به خاطر داشته باشید و همواره از آنها قدردانی کنید.

برخی از والدین به مسائل شما آگاه نیستند درباره مشکلاتتان با آنها صمیمانه صحبت کنید.

با کمال میل و رغبت از راهنمایی ها و پندهای دل سوزانه و مفید والدین که حاصل چندین سال تجربه آنان است، بهره گیرید.

در مواقعی که والدین با شما برخوردی تند می کنند، سعی کنید با نهایت ادب و خونسردی رفتار کنید.

هدیه برای مادر یا پدر، تنها اعلام دوستی و علاقه به آنهاست، و هیچ گاه به معنای جبران زحمت های آنان نیست و نمی تواند باشد.

پدر و مادر، همواره مانند یک دیده بان باهوش و آگاه، مراقب ما و آینده ما هستند.

با اعتمادی که از تجربه و دل سوزی پدر و مادر داریم، بهتر است که تذکرات آنها را جدی بگیریم.

عبور از دوران پرتلاطم نوجوانی و نزدیک شدن به موفقیت، بدون برخورداری از حمایت والدین و تکیه بر رضایت آنها از رفتارهای ما، تقریباً نشدنی است.

ص: ۹۶

زمانی که ما رضایت و دعای والدین را کسب کنیم، باسرعتی باورنکردنی به سوی آینده‌ای پرافتخار حرکت می‌کنیم.

زمانی که رفتارهای ما رنجشی را در پدر و مادر ایجاد کند، با توقف‌های پی‌درپی و سرعت‌گیرهای مزاحم روبه‌رو هستیم.

در ارتباط با پدر و مادر، اصل مهم ایجاد اعتماد در آنها نسبت به رفتارهای ماست.

زمانی که از اشکال‌های تکراری و کارهای دور از ارزش‌های خانوادگی و دوری کنیم، توانسته‌ایم اعتماد خوبی را در پدر و مادر ایجاد کنیم.

هدف ما این نیست که رفتارهای پدر و مادر را عوض کنیم، بلکه قصد داریم سطح تحمل خود را بالاتر برده، قدرت‌سازگاری خویش را ارتقا دهیم.

هر قدر پدر و مادر حساس‌تر باشند، لازم است تمرین بیشتری برای قوی‌تر شدن در برابر فرمان آنها داشته باشیم تا خدای ناکرده با رفتار نامناسبی، خود و خانواده را دچار مشکل نکنیم.

گفت و گو با والدین، راه مناسبی برای کم کردن از حساسیت‌های آنهاست.

برخی اوقات چون پدر و مادر شما از دلیل کارتان بی‌خبر هستند، احساس نگرانی کرده و سخت‌گیری بیشتری از خود نشان می‌دهند.

با یک گفت و گوی منطقی، والدین را نسبت به درستی کار خود مطمئن کرده و آرامش را به والدین خود هدیه کنید.

تا زمانی که اشتباهات ما سر جای خودش باشد، طبیعی است که سیستم حساسیت والدین و ایرادگیری آنها هم فعال خواهد بود.

نقطه ضعف‌های خود را شناسایی کنیم و نسبت به برطرف کردن آنها، تمام تلاش خود را داشته باشیم.

ص: ۹۷

خیلی از حساسیت های والدین، ریشه در محبت و تجربه آنها دارد.

پدر و مادر، علاوه بر تجربه شخصی خودشان، در تجربه هایی که از افراد دیگر اندوخته اند و عبرت هایی که سراغ دارند، نگران شما و آینده شما هستند.

گاهی یک تغییر ساده در نگاه و حتی واژه ها می تواند سطح سازگاری ما را با مسائل خانواده و جامعه متفاوت کند.

تا زمانی که ذهنیت ما از تذکر های والدین، گیر دادن و مچ گیری باشد و آن را به پای حساس بودن پدر و مادر بنویسیم، حال خوبی از این نوع کارها به سراغ ما نمی آید.

زمانی که تذکر والدین را به پای همراهی و انتقال رایگان تجربه بگذاریم، احساس قدردانی و تشکر به سراغ ما خواهد آمد.

مادر عزیزم! تا دنیا دنیاست، بر دستانِ مهربانت بوسه می زنم.

مادر عزیزم! به پایت بلند می شوم تا ببینی قد کشیده ام، تا ببینی قلب مهربانت را دوست دارم.

دستان پینه بسته ات را می بوسم، چراکه تمام لحظه هایت را می دهی تا موفقیت و خوشحالی مرا ببینی. پدرم! الهی سایه ات جاویدان.

در ثانیه های بی خوابی ات، خوابی خوش را برایم آرزو کردی، در لحظه لحظه سختی هایت، آرامش مرا خواستی و اکنون من تلاش می کنم تا با موفقیت پرهنده خوشحالی روی شانه های مهربانت بنشینم.

پدرم! اکنون که با رسیدن به مرز نوجوانی صدایم بم و مردانه شده است، به آرامی با تو صحبت می کنم؛ چراکه همیشه کلام دلنشین تو را دوست داشتم.

ص: ۹۸

چهره مهربانت چقدر به دلم می نشیند، حرف هایت چه زیبا آرامش می دهد و من چقدر مشتاقم تا تو را با تمام وجودم حس کنم، مادرم هنوز هم مشتاق گرمی آغوش هستم.

مادرم! دستم را بگیر و راه را نشانم بده، مبدا مسیر را اشتباه بروم، مبدا بدون اینکه بیندیشم، قدم بردارم.

پدرم! تو بهترین مشاور و دوست من خواهی بود. با جان دل به راهنمایی هایت گوش می دهم.

پدرم! سایه ات دلنشین ترین نعمت های الهی است و حضورت زیباترین آنها؛ تو را چون چشمانم دوست می دارم.

پدرم! حرمت تو بی بهانه ترین کاری است که انجامش می دهم، تو را دوست می دارم چراکه زیباترین شعری هستی که همیشه با خودم تکرارش می کنم.

مادر و پدر نازنینم! همیشه با من باشید. با وجود شما زندگی زیباست.

مادرم، ای شاهد شیرین مهرورزی! چگونه مهربانی ات را جبران کنم تو که خود مهربان ترین و بهترینی.

مادرم! تو زیباترین مونس، تو بهترین دوستی و تو ماندنی ترین یادی. وجودت و یادت و حتی نام زیبایت برایم قابل احترام است.

مادرم! تو زمزمه بی وقفه قلب منی، مهرت را در زیباترین نقطه قلبم جای داده ام تا بدانی بی نهایت دوستت دارم.

مادرم! بگو چگونه باشم تا آرام باشی و همه وجودت به آرامش برسد، بگو چگونه باشم تا غم در چشمانت ننشیند؟

مادرم! غم هایت را به من بده تا من بی نهایت شادی مهمانت کنم، چون به آرزوهایم نزدیک شدم تا تو به آرزوهایت برسی.

ص: ۹۹

پدرم، ای آرامش قلب من! تو دریای مهربانی هستی که یک دنیا شور و محبت در امواجش پنهان است.

پدرم، ای بهترینم، ای زیباترینم! تو بهار دلنشینی که آغوش عطر خوش گل های یاس و محمدی می دهد، تو بهترین باغبانی که طبیعت به خود دیده است.

پدرم، نازنین من، ای عزیز دلم! به من آموختی که فداکار باشم، به من یاد دادی تا چون خورشید آسمان بخشنده باشم و از مهربانی دریغ نکنم.

پدرم، ای آرامش خانه دلم! کاش همیشه بمانی و همیشه باشی تا من بتوانم ذره ای از محبت تو را جبران کنم.

مادرم! مبادا قلب مهربانت از من برنجد، تویی که اجازه ندادی حتی ذره ای دلم به آنچه نباید، مشغول شود.

مادرم! تو را بی نهایت دوست دارم، چرا که به من محبت و مهربانی آموختی، کاش بدانی که همیشه در قلبم جای داری!

پدرم، من استقامت و صبوری را از تو آموختم و تلاش می کنم تا همواره این بهترین خلق را در وجودم حفظ کنم.

یادمان باشد: هنگامی که از خانه خارج می شویم مادر، چشم به راه آمدنمان است. پس هیچ گاه این انتظار را با دیر آمدن های بی مورد طولانی نکنیم.

آیا می دانی چشمان اشک بار مادر که به خاطر ناراحتی از فرزند گریه می کند تنها چیزی است که سنگ ترین دل ها را به درد می آورد؟ پس تلاش کن تا هیچ گاه او را ناراحت نکنی.

یادمان باشد: وقتی از زحمات والدین تشکر می کنیم نشان می دهیم به تمام کارهای آنها توجه می کنیم و همین باعث می شود آنها به خاطر ما تلاش بیشتری کنند.

ص: ۱۰۰

یادمان باشد: پدر و مادر داناترین و دلسوزترین افراد هستند که می‌توانیم همواره در کنار خود داشته باشیم.

پدر و مادر عزیزم! از اینکه همواره بهترین مشاور در کنار من هستید سپاس گزارم.

خوب است به پاس زحمات والدینمان بر دستانشان بوسه زنیم.

احترام به والدین و دعای آنان مهم‌ترین عامل موفقیت در زندگی هر فرد است.

یادمان باشد: هیچ‌گاه صدای مان را مانند برای والدین مان بالا نبریم.

می‌دانستی پدر و مادرت همیشه به داشتن تو افتخار می‌کنند پس طوری رفتار نکن که این افتخار را از دست بدهند.

همیشه به پدر و مادرت احترام بگذار؛ زیرا این کار با اطاعت خدا مساوی است.

آیا می‌دانی حرف بزرگ‌ترها به ویژه پدر و مادرت را هیچ‌گاه نباید قطع کنی؟

یادمان باشد: بهترین هدیه برای پدر و مادر داشتن اخلاق خوب است.

آیا می‌دانی بهترین گوش برای حرف‌هایی که تو آنها را از اسرار می‌دانی گوش والدینت است؟

نوجوان و مشورت با والدین

نوجوان و مشورت با والدین

اگر در تمام دنیا، تمام آفرینش را زیر و رو کنی، دوستی بهتر و صمیمی‌تر از پدر و مادر نمی‌یابی.

والدین ما بهترین نعمت‌های الهی هستند، پس چه نیکوست در تمام کارهای مان مشورت با آنها را فراموش نکنیم.

ص: ۱۰۱

هیچ کس بهتر از پدر و مادر صلاح ما را نمی داند و برای مان دل سوزی نمی کند، در تصمیم گیری های مان مشورت با آنها را فراموش نکنیم.

دوست خوب است و عزیز، و چقدر زیباست که این دوست پدر و مادر باشد؛ زیرا پدر و مادر بهترین مشاور هستند.

من زمانی که در انجام کارهایم بر سر دو راهی قرار می گیرم به تابلو مشورت با والدین توجه می کنم؛ چراکه در غیر این صورت ممکن است به بیراهه بروم و شاید برگشتی نباشد.

مادرم بهترین و مهربان ترین مونس تنهایی ها و دلتنگی هایم و پدرم محکم ترین سایه بان زندگی ام هستند و هر دو اینها داناترین و دل سوزترین مشاور برنامه هایم.

مشاور من در برنامه های روزانه، هفتگی و حتی تصمیم برای آینده ام، پدر و مادرم هستند؛ چراکه جز صلاح و موفقیت من چیزی نمی خواهند.

چقدر زیباست زمانی که مشکل را با پدر و مادر مهربانت در میان می گذاری، سراپا گوش می شوی تا از راهنمایی های این مشاوران بی نظیرت استفاده کنی.

پدر و مادر درخشان ترین چراغ راهنمایی من در مسیر پر و پیچ و خم زندگی هستند؛ آنان را همواره دوست می دارم.

ای روشنی زندگی و ای بهترین راهنمایان من! مشورت با شما شیرین ترین لحظه های دو راهی های بزرگ من است.

پدر و مادرم بهترین مشاوره برای من در هنگام انتخاب های من هستند.

چه کسی بیشتر دوستم دارد؟ چه کسی بهتر مرا می شناسد؟ چه کسی آرزوی سعادت مرا در دل دارد؟ پدر و مادرم، دوستان نزدیک من هستند که

ص: ۱۰۲

مرا خوب می شناسند و آرزومند سعادت و خوشبختی من هستند. پس، اینها بهترین مشاور من خواهند بود.

می دانم که بدون مشورت با پدر و مادرم یا در کارها و تصمیماتم موفق نمی شوم و یا اینکه کارهایم آن طور که دلم می خواهد پیش نمی رود.

پدر و مادرم مشاوران درجه اولم قرار می دهم تا با اطمینان، در مسیر زندگی قدم برمی دارم.

مادرم! سنگِ صبورم باش؛ چراکه از تو مهربان تر نمی شناسم و آرامشی جز آغوش تو سراغ ندارم.

پدرم! کنارم باش تا گام هایم را به پشتوانه مشورت های بی نظیرت محکم و استوار بردارم.

من در میان همه کسانی که می شناسم، پدر و مادری مهربان دارم که عاشقانه دوستشان دارم و در تمام کارها و تصمیمات زندگی ام از آنها کمک می گیرم و با آنها مشورت می کنم.

تا همیشه پدری دل سوز و مادری مهربان مثل شما دارم؛ می توانم به پیشرفت و موفقیت امیدوار باشم، چون بهترین مشاوران را در اختیار دارم.

خدایا! چه لحظه های شیرینی است زمانی که عاشقانه می نشینم و به حرف های پدر و مادر گوش می کنم.

نوجوان، برنامه ریزی و اوقات فراغت

نوجوان، برنامه ریزی و اوقات فراغت

نوجوان عزیز! یک اتفاق کوچک می تواند شروع یک برنامه تازه باشد.

بر اساس تخمین ها و برآوردهای انجام شده، تنها حدود ۳۰ الی ۴۰ درصد توان ما به کار گرفته می شود. پس از فرصت هایمان خوب استفاده کنیم!

ص: ۱۰۳

بدانیم: فقط مدیریت درست زمان و برنامه ریزی مناسب است که می تواند خوشحالمان کند.

هر روزی که از وقتمان استفاده بهتری بکنیم، احساس سودمندی بالاتری نسبت به خودمان پیدا می کنیم.

استفاده بهتر از زمان، تنها از طریق برنامه ریزی و مدیریت زمان فراهم می شود.

مدیریت زمان که در واقع همان برنامه ریزی است، به معنای تسلط و کنترل بر فرصت ها و جهت دادن به فعالیت هاست.

مؤمن باید شبانه روز خود را به سه قسمت تقسیم نماید: زمانی برای نیایش و عبادت پروردگار، زمانی برای فعالیت، زمانی برای

استراحت و زمانی دیگر برای تفریحات سالم. (۱) (امام علی علیه السلام)

بیاید از برنامه هایی که مزاحم پیشرفت کارهایمان هستند جلوگیری کنیم.

تماس های تلفنی می توانند خیلی وقت گیر باشند.

تماس های تلفنی قطار افکار را از حرکت باز می دارند.

تماس های تلفنی، ممکن است شما را متعهد به انجام کارهایی کنند که آمادگی آنها را ندارید.

از خاموش کردن زنگ تلفن نترسید. وقتی کارتان تمام شد پیغام های دریافتی را چک کنید.

کارهایی را که نیاز دارید انجام دهید، در فهرست کارها یادداشت کنید.

کارهای روزانه خود را اولویت بندی کنید. با انجام این عمل، شما می توانید روز خود را کنترل کنید.

بر خوب استفاده کردن از زمان تأکید کنید نه مشغول بودن.

ص: ۱۰۴

تمرکز بر انجام مهم ترین کارها در ابتدا، به شما کمک می کند که کار بیشتری انجام دهید و آنها را سر وقت انجام دهید. سرعت خود را در انجام کارهای روزانه تنظیم کنید.

خود را با تعداد ساعات زیاد کار خسته نکنید. مدیریت مؤثر زمان باید این امکان را فراهم آورد که بتوانید کارهای مورد نیاز را انجام دهید بدون اینکه نیاز باشد تعداد ساعات زیادی را در دوره زمانی بزرگ تر مشغول باشید.

هدف گذاری کنید؛ اهدافی تعریف کنید که به سادگی قابل دستیابی باشند.

وقتی به اهداف تعریف شده رسیدید، برای هدفی که مشکل تر است اقدام کنید.

نباید انتظار داشته باشید که تمام انتظاراتان یک شبه برآورده شود.

برای موفقیت بیشتر در کارهای روزانه و تحویل اهداف خود را اولویت بندی کنید.

یادمان باشد: اگر کارها را در زمان خودشان انجام ندهید غیر مؤثر عمل کرده اید.

وقتی با کار بزرگی روبه رو می شوید آن را به بخش های کوچک تر تقسیم کنید.

توجه غیر ضروری به جزئیات باعث می شود که دیگر کارها را به تأخیر بیندازید.

اگر بتوانیم یاد بگیریم که بین کار و تفریح، تعادلی برقرار کنیم روزهای سالم تر و شاد تری خواهیم داشت.

کار درست نیازمند وقت مناسب است.

ص: ۱۰۵

انجام کارها بر اساس اولویت کمک می کند که کارها را خوب مدیریت کنید.

روش برنامه ریزی مناسب خود را انتخاب کنید.

در برنامه ریزی، ابتدا انتظارات خود را برآورده کنید.

برای اینکه به حد اکثر عملکرد دست یابید به زمان خواب و استراحت، کافی نیاز دارید.

کار مداوم بدون استراحت، استرس را افزایش داده و عملکرد را کاهش می دهد.

شما می توانید از همین ابتدای سال، یک برنامه یک ساله داشته باشید و بعد آن را در دو نیم سال، چهار فصل، دوازده ماه و ۳۶۵ روز تقسیم کنید.

شب ها قبل از خواب، برنامه روز بعد خود را در کاغذی یادداشت کنید.

برنامه شما به اندازه توانایی تان باشد.

فشار آوردن به خود و خسته شدن، باعث می شود روزهای بعد توانایی کمتری داشته باشید.

توانایی خود را در روزها و ساعت ها تقسیم کنید تا همیشه با نشاط به انجام برنامه خود پردازید و بهترین نتیجه ها را بگیرید.

در برطرف کردن ضعف های خود جدی باشید، اما خودتان را سرزنش نکنید.

شما در طول روز موفقیت هایی هم داشته اید. به خاطر آن از خداوند تشکر کنید و از او برای انجام بهتر کارهایتان نیرو بگیرید.

در مورد برنامه تان با افراد موفق مشورت کنید تا کمبود ها و اشکالات آن را زودتر متوجه شوید.

ص: ۱۰۶

برای مطالعه، می‌توان از وقت‌های مخفی هم استفاده کرد. مانند زمان ایستادن در صف خرید نان. داشتن برنامه، مقدمه یک موفقیت حساب شده است.

یادمان باشد: کسانی که با برنامه ریزی درست حرکت می‌کنند، احتمال دستیابی آنها به نتایج پربار هم زیاد است. ممکن است برنامه ریزی درسی شما خیلی دقیق و به همان اندازه نفس‌گیر باشد.

برنامه مطالعه شما باید انعطاف داشته باشد، یعنی؛ با زمان، برخورد بازتری داشته باشید.

جوری برنامه بریزید که اگر احتمالاً یک روز نیم ساعت تا یک ساعت از برنامه عقب افتادید، دچار نگرانی و سردرگمی نشود. پیشنهاد می‌شود برنامه خود را با فردی که تجربه این کار را دارد، در میان بگذارید.

برای اجرای برنامه‌های خود، نیازمند روحیه هستید.

زمانی روحیه شما خوب و آماده فعالیت است که از نظر جسمی و روانی به آن، رسیدگی کافی را داشته باشید.

با خودتان مهربان باشید و به همه نیازهای خود توجه داشته باشید.

یادتان باشد: کمک به دیگران باعث دوری از مشکلات می‌شود.

همان‌طور که افراد شاد بیشتر به فکر کمک به دیگران هستند، کمک به دیگران نیز شادی شما را افزایش می‌دهد.

انس با مسائل معنوی مثل حضور در نماز جماعت مسجد محله، تلاوت قرآن و یادگیری یک نکته دینی هم می‌تواند انرژی به شما بدهد.

ص: ۱۰۷

لازم است پایان هر روز، گزارشی از عملکرد آن روز را بررسی کنید.

گاهی لازم می شود که انگیزه های خود را دوباره بررسی کنید. شاید درجه تنظیم انگیزه های شما خراب شده باشد.

وقتی تنبلی و کسالت، مهمان شما می شود، باید ببینید از کدام در وارد سیستم شما شده است.

گاهی کسالت، به خاطر درگیری ذهنی و تنبلی به سراغتان می آید.

مسئله حل نشده یا کار ناتمام می تواند ذهن شما را تسخیر کند.

اول مانع و مشکل را حل کنید و بعد دنبال اجرای برنامه های خود باشید.

یادتان باشد: استفاده زیاد از تلویزیون، تلفن همراه و رایانه، حال اجرای برنامه های خوب را در شما کاهش می دهد.

ممکن است مسائل عاطفی مانند بگو و مگوی خانوادگی یا ناسازگاری با یکی از دوستان، مزاحم جدی اجرای برنامه شود.

وضعیت احساسی ما به ویژه در دوره نوجوانی، شکل موج های دریاست؛ بالا و پایین دارد.

از تغذیه طبیعی مانند سبزی، میوه و نوشیدن آب غافل نشوید.

با توجه به متلاطم بودن دریای احساسات ما، طبیعی است که برخی از زمان ها توان اجرایی کردن برنامه را نداریم.

قدم بزنید، از هوای تازه استفاده کنید و تلاش کنید بی حالی خودتان را با خانواده درمیان بگذارید.

داشتن اوقات فراغت، یک فرصت برای راه اندازی مجدد توانایی های ماست.

با پرداختن به سرگرمی های مفید، استراحت، تفریح و استفاده درست از اوقات فراغت، توانایی بیشتری برای سپری کردن مسیر

موفقیت به دست می آوریم.

ص: ۱۰۸

خیلی از بی حوصلگی ها، ناراحتی ها و سردرگمی ها به استفاده نادرست از اوقات فراغت برمی گردد.

«کار کمی که قابل ادامه دادن باشد، از کار زیادی که باعث خستگی شود، در رسیدن به هدف امیدوارکننده تر است.» (۱) (امام علی علیه السلام)

یک برنامه خوب طراحی کنید که هم باعث پیشرفت شما شود و هم نشاط و شادابی تان را حفظ کند.

استفاده از ورزش در اوقات فراغت فرصتی برای پیشرفت شما فراهم می نماید.

هنگام اجرای فعالیت های ورزشی سعی کنید ورزش های گروهی را تجربه کنید.

با یادگیری مقررات ورزشی و اجرای آن در بازی ها، فرصت استقلال فکری و تصمیم گیری را به خوبی به دست آورید و از بروز مسائل ناخوشایند جلوگیری کنید.

تجربه های صحیح ورزشی، به شما کمک می کند تا خود و توانایی ها و ضعف های خودتان را بهتر بشناسید.

ورزش کردن فرصت های زیادی برای شما فراهم می سازد تا بتوانید توان خودتان را بشناسید و نشان دهید.

شما از طریق ورزش در برابر صفت های منفی ایستادگی پیدا خواهید کرد.

زندگی سراسر مبارزه و مسابقه است، پس با شرکت در مسابقه های ورزشی خودتان را برای مسابقه های دیگر زندگی آماده کنید.

در انجام مسابقه های ورزشی، بدون توقع پیروزی حتمی، بیشترین سعی خود را به کار گیرید.

ص: ۱۰۹

شما به تجربه شکست هم به اندازه تجربه موفقیت نیاز دارید.

تمرین های منظم ورزشی به شما کمک می کند تا استخوان ها، عضلات و مفاصل سالمی داشته باشید؛ وزن بدنتان متناسب باشد.

با ورزش منظم، از اعتماد به نفس بالاتری برخوردار خواهید شد و در برابر بیماری هایی مانند خشم، اضطراب و افسردگی بیمه خواهید شد.

از ورزش های آسیب رسان اجتناب کنید.

بهبتر است روش های مناسب را از مربیان حرفه ای، ورزش بیاموزید.

محیط ورزشی متناسب با روحیه خود پیدا کنید.

یک برنامه ورزشی تنظیم کنید و دفترچه ای برای ثبت عملکرد خود تهیه کنید.

فوایدی که از برنامه ورزشی خود به دست می آورید به طور مرتب به خود یادآور شوید.

در شروع برنامه ورزشی چون هنوز به ورزش کردن عادت نکرده اید، ممکن است حس ناخوشایندی از عرق کردن، تند زدن قلب و تنگی نفس به شما دست دهد. اما با تمرینات منظم متوجه می شوید که در پی این تغییرات جسمانی از سلامت خوبی برخوردار خواهید شد.

به خاطر بسپاریم: روزهای تعطیل به معنای تعطیل شدن فعالیت و تلاش جهت پیشرفت نیست.

ما در هر شرایطی، فرصت هایی برای افزودن به مهارت ها، توانایی ها و دانستنی های خود داریم.

اوقات فراغت، زمانی است که شما کارهای رسمی مانند تحصیل در مدرسه را ندارید ولی جای گزین های دیگری برای آنها برنامه ریزی می کند.

ص: ۱۱۰

زمانی که ما نتوانیم جای خالی زمان را پر کنیم، احساس های ناخوشایند مهمان دل ما می شوند و حال و روز ما را بد می کنند.

احساس بیهودگی، از دست دادن فرصت ها، احساس کوتاهی و جا ماندن از پیشرفت، احساس تکرار و روزمرگی، احساس تهی بودن و احساس اندوه و مانند آن، محصول کارخانه بیکاری هستند.

پر کردن اوقات فراغت با کلاس های آموزشی و تقویتی زیاد هم مناسب نیست.

ذهن شما به استراحت و آرامش نیاز دارد.

بخشی از آرامش ذهنی از طریق تجربه های جدید و یادگیری فنون تازه به سراغ شما می آید.

لذتی که ما از یادگیری های تازه و به دست آوردن توانایی های نو به دست می آوریم، بسیار بالا و انرژی بخش است.

رایانه دنیایی است که ممکن است برخی از نوجوانان تنها به جنبه سرگرمی آن توجه کرده و تجربه مشغول شدن با بازی، فیلم، اینترنت و مانند آن را داشته باشند. مهارت های جدیدتری از یارانه را یاد بگیرید که در آینده نزدیک به آنها نیاز پیدا می کنید.

بازی رایانه ای مناسب و در حد اعتدال هم می تواند بخشی از تفریحات سالم شما باشد؛ یادتان باشد مناسب و متعادل!

مهارت شنا را یاد بگیرید. ورزش شنا، علاوه بر نشاط و افزایش توانمندی بدنی، مهارتی است که در موقعیت های گوناگون به آن نیاز پیدا می کنید.

اگر آپارتمان نشین هم باشید، باز می توانید مهارت پرورش و نگهداری از گل و گیاه را یاد بگیرید. سی دی های آموزشی و کتاب های خودآموز زیادی می توانند این مهارت زیبا را به شما یاد بدهند.

ص: ۱۱۱

سر و کار داشتن با طبیعت، بهترین ویتامین روحیه ماست. اگر حیاط و باغچه در اختیار دارید لذت بیشتر و مجال بهتری برای دنبال کردن این علاقه را فراهم کرده اید.

یادگیری تعمیرات لوازم خانگی، پیشنهاد دیگری برای پر کردن اوقات فراغت است.

در یک باشگاه ثبت نام کنید و ورزش حرف های مورد علاقه خودتان را شروع کنید.

اگر خانواده شما اجازه می دهند، نزد یکی از آشنایان نزدیک خود مشغول به کار شوید و حرفه او را بیاموزید.

از کارهای هنری غافل نشوید. سه ماه تعطیلی فرصت خوبی برای یادگیری هنر مورد علاقه است.

عضویت در نزدیک ترین کتاب خانه به محله شما، می تواند بخش زیادی از آرامش و غنی سازی روزهای تعطیل را به شما هدیه کند.

پدر و مادر شما تجربه ها و مهارت های زیادی دارند که حاضرند به شما بیاموزند. فقط کافی است مشتاق باشید.

یادتان باشد اگر برنامه ریزی نکنید، اوقات فراغت شما با تلویزیون، بازی های رایانه ای، پر خوابی، پر خوری، تنبلی و در نتیجه سبدی از احساسات منفی مثل پشیمانی پر خواهد شد.

نوجوان عزیز! مدیریت روزهای فراغت را به دست بگیر.

نوجوانی زیباترین دورانی است که بی نهایت دوستش داری و به آن عشق می ورزی، پس تلاش کن از لحظه هایش آن قدر خوب استفاده کنی که هرگز حسرت رفتن لحظه ها را نداشته باشی.

ص: ۱۱۲

فرصت‌ها مانند باد و با سرعتی فراتر از آن می‌گذرد، تلاش کن پایه پای آن حرکت کنی که مبادا در خط شروع بمانی و جا بزنی.

چقدر شیرین است نوجوانی من با تمام داشته‌هایش، فرصت‌ها و لحظه‌هایش سرشار از امید و آرزو و تلاش است و من میان این همه حیرت مانده‌ام که عجب دنیای زیبایی دارم.

هر روز که می‌گذرد، لحظه‌ها را به امید رسیدن به بهترین‌های آنها سپری می‌کنیم و در بسیاری موارد غافلیم که همین لحظه‌های گذران بهترین آن است.

دنیای نوجوانی‌ام را با هیچ چیز عوض نمی‌کنم چراکه بهترین روزگار من همین روزها و شب‌هایی است که از پی هم می‌گذرد و زمانی که بتوانم از آن خوب استفاده کنم برنده خواهم بود.

فرصت‌های زیبای گذران نوجوانی را دوست دارم و هرگز دوست ندارم به جایی برسم که زیر لب آه بکشم و بگویم کاش می‌توانستم زمان را نگه دارم.

نوجوانی من زیباترین واژه‌های لغت نامه زندگی‌ام است که معنای آن را بسیار وسیع می‌دانند و من می‌توانم عمیق‌ترین معانی را برای آن بیابم؛ چراکه هرگز ذره‌ای از زمان موجود در آن را به بطلالت نمی‌گذرانم.

تو هم مثل من شیفته کنجکاوی‌ها و شیطنت‌های شیرین روزهای نوجوانی هستی! روزهای زیبایی که همه ما آن را دوست داریم و می‌کشیم که بهترین خاطرات را در دفتر خاطرات مان ثبت کنیم.

این جا زمان رنگین‌کمانی است، من و تو یکی از رنگ‌های آنیم، اگر با نهایت نیرو ظاهر شویم طیف زیبایی ما در خاطر آسمان نوجوانی خواهد ماند؛ در غیر این صورت خودمان زودتر فراموش می‌شویم.

ص: ۱۱۳

زمان برای من ارزشمند است، آن قدر که می‌کوشم تا برایش بهترین باشم تا او هم به من بهترین‌ها را هدیه کند، نوجوانی ام را در زمان پیدا می‌کنم و ماندنی‌ترین و مهم‌ترین اتفاقات زندگی ام را در آن ثبت می‌کنم.

امروز که برخاستم اول اراده کردم که کارهایم را برای فردا بگذارم، اما بعد یادم آمد که من در دنیای نوجوانی ام، دنیایی که باید بهترین لحظه‌هایم باشد، کارهایم باید برنامه‌ریزی شود تا چیزی از قلم نیفتد.

آه، ای لحظه‌ها با من باشید! بمانید تا من نیز با حضورتان جانی دوباره بگیرم و نوجوانی ام چون شاهد شیرین گل‌های بهاری در خاطر زمان و فرصت‌ها که بی‌امان می‌گذرند، باقی بمانند.

ساعت که کار می‌کند من در پیچ و تاب عقرب‌ها می‌بینم که چگونه قدم می‌کشم و احساس بزرگی می‌کنم، کاش همیشه یادم باشد که نوجوانی ام را قدر بدانم و هرگز به امید فرصت‌های دیگر لحظه‌هایم را هدر ندهم.

چه لحظه‌ای باشکوه‌تر از اینکه در دنیای نوجوانی ات آن قدر بخوانی و بنویسی و علم بیاموزی که با رسیدن به مرز جوانی شادمانه سینه سپر کنی و بگویی که من همانم که قدر ثانیه‌های گذران را خوب فهمیدم و از این بابت بسیار خوشحالم.

نوجوانم، پس هنوز شیرین‌ترین روزهای عمرم را سپری می‌کنم. اگر دوست داری تو هم با من باش تا مزه بهترین‌های روزهای دنیا را بچشی!

هنگام صحبت با تلفن یا بازی رایانه ای وقت شناس باش.

قدر روزهایی را بدان که در کنار خانواده ات احساس خوشبختی می‌کنی.

بهرتر است همیشه کارهایمان را اولویت بندی کنیم تا هنگام انجام کارهای مهم توان لازم را داشته باشیم.

ص: ۱۱۴

خوب است فرصت‌هایی که برای مان پیش می‌آید تا به دیگران کمک کنیم قدرش را بدانیم؛ زیرا ممکن است دیگر از این فرصت‌ها پیش نیاید.

می‌دانی نوجوان امید و انگیزه زیادی دارد؟ به همین علت استعداد‌های فراوانی دارد که می‌تواند از آنها استفاده کند.

می‌دانی خوابیدن زیاد باعث مریضی‌های زیادی در انسان می‌شود؟

انسان برای پر کردن کوله بارش به این دنیا آمد. حیف نیست این فرصت را با هدر دادن وقت مان در کارهای پوچ نابود کنیم؟

هیچ چیز بدون تلاش و زحمت به دست نمی‌آید.

کار کردن خیلی بهتر از بیکار بودن و کسل شدن است.

هر چیزی در دنیا قیمتی دارد به جز وقت که نمی‌توان قیمتی برابر ارزشش روی آن گذاشت.

هرچه انسان بیشتر بخوابد کسالت و افسردگی بیشتری در او به وجود می‌آید.

دست به کار شوید یاد بگیرید، بی‌حرکت نمانید، زمان مثل باد می‌گذرد.

زمان زیادی را صرف کارها و افرادی نکنید که باعث ناراحتی شما می‌شوند.

حیف نیست فرصت‌های طلایی نوجوانی را به راحتی نابود کنیم.

تلاش، رمز موفقیت و پیشرفت است.

بهتر نیست قبل از انجام هر کاری به مفید و سازنده بودن آن کار فکر و سپس وقت باارزش را برایش مصرف کنیم؟

بدبختی آسان است اما خوشبختی نیاز به تلاش دارد.

ما زمانی موفق خواهیم بود که به هر کاری که علاقه داریم دل بدهیم و وقت صرف کنیم و بدانیم که آینده روشن ما، در کار و تلاش است.

ص: ۱۱۵

نوجوان توانمند می‌داند تنبلی، دل‌به‌تحصیل‌ندادن، و هدر دادن وقت، نتیجه‌ای جز شکست و خواری در دوران بزرگسالی به همراه نخواهد داشت.

دوست من هر کسی عمر خود را به سستی و تنبلی هدر دهد به سعادت و خوشبختی نخواهد رسید.

خداوند از بندگانی بیشتر ناخشنود است که شب همچون مردار می‌خوابند و روز را به تنبلی و بیکاری به شب می‌رسانند.

هدر دادن فرصت‌ها در دوران جوانی همانند وامی است که اقساط آن در دوران پیری باید پرداخت شود.

نوجوان متفکر از سنگ‌هایی که در سر راهش است برای ساختن پلکان ترقی استفاده می‌کند.

زندگی پر از فرصت‌های دست‌یافتنی است. بهشون اجازه نده ازت رد بشن.

بهرتر نیست به جای هدر دادن وقت پای بازی‌های کامپیوتر کاری یاد بگیریم؟

می‌دانی روز قیامت در مورد چگونه استفاده کردن وقت‌هایی که به راحتی از دست می‌دهیم سؤال می‌کنند؟

بهرتر نیست از فرصت‌ها طوری استفاده کنیم که فردا غصه از دست دادنش را نخوریم؟

بیا یاد از ای کاش گفتن دیگران عبرت بگیریم و از فرصت‌ها درست استفاده کنیم.

یادمان باشد: فرصتی که از دست برود دیگر برگشتنی نیست.

فایده حسرت خوردن چیزی جز از دست دادن دوباره فرصت‌ها نیست.

برای محبت کردن به دیگران لحظه‌ها را غنیمت شمار. شاید زمانی دیگر دیر شده باشد!

ص: ۱۱۶

هر لحظه مانند مرواریدی است که باید عاقلانه به بالاترین قیمت فروخته شود.

برای رسیدن به موفقیت باید از تک تک لحظه‌ها استفاده کرد.

فاصله بین پیروزی تا شکست یک قدم است و آن قدم استفاده درست از وقت است.

دوست من می دانی بعد از نماز صبح یکی از زمان‌های پر انرژی و مفید برای یادگیری است.

نوجوان و شناخت الگوها

نوجوان و شناخت الگوها

من آموخته‌ام: برای رسیدن به موفقیت باید افراد موفق را الگوی خود قرار دهم.

بهترین الگوی من پیامبر و اهل بیت پیامبرند. آنان انسان کامل‌اند.

نوجوان به داشتن «دوست» احساس نیاز می‌کند و از این رو باید در انتخاب دوست دقت لازم را داشته باشد.

دوست به حدی در نوجوان تأثیر دارد که خود را هم‌رنگ دوستش می‌کند و حتی از لباس، رفتار و کلام او تقلید می‌نماید.

حضرت علی علیه السلام بهترین الگو برای نوجوانان است.

امام علی علیه السلام در نهج البلاغه به یافتن «دوستان خوب» اشاره می‌فرماید و تأکید دارد که: دوستان را ابتدا مورد آزمایش و

امتحان قرار دهید و وقتی فردی را خوب یافتید، او را از دست ندهید.

حضرت علی علیه السلام دوران کودکی و نوجوانی را کنار پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله گذراند و رفتار او را برای خود الگو قرار

داده است.

دوست خوب، نوجوان را از تنهایی که ممکن است افسردگی و انزوا را در برداشته باشد، می‌رهاند.

ص: ۱۱۷

آیا می دانید نوجوان مسئول، دوره جوانی موفق دارد؟

من از همین حالا تصمیم دارم برای آینده ام برنامه ریزی کنم!

من نوجوانم، موفقیت من باعث می شود در جامعه محترم باشم. پس در درس خواندن بیشتر از همیشه تلاش خواهم کرد.

دوستان من، بهترین نوجوانانند. من همه دوستانم را دوست دارم. آنان در موفقیت من سهم زیادی دارند.

من یک نوجوان موفقم. موفقیت من نتیجه الگو پذیرفتن از افراد شایسته و موفق است.

برای رسیدن به قله پیشرفت علم باید از افراد باتجربه کمک بگیرم.

شهیدان کشور من بهترین الگو برای انتخاب مسیر خدا هستند.

من با مطالعه زندگی پیامبران و معصومان سعی می کنم در جامعه فردی لایق شوم.

نوجوان و آماده سازی برای ورود به زندگی اجتماعی

نوجوان و آماده سازی برای ورود به زندگی اجتماعی

مطمئن باشید پافشاری بر روی خواسته های خود و تلاش مداوم برای رسیدن به آن دو کلید رسیدن به آرزوهای بزرگ است.

این قدر به خودت سخت نگیر! هرکسی در زندگی اشتباه می کند! بهتر نیست با یک بزرگ تر مشورت کنی؟

دوست عزیز گاهی مشکلات تو را ناراحت می کند، اما بدان این قدمی برای بزرگ شدن تو است! بهتر نیست راه پیروزی بر مشکل

را پیدا کنی!

بهتر نیست توقعاتمان از دیگران درست و به اندازه باشد.

می دانی خوشبختی به کسانی روی می آورد که برای خوشبخت کردن دیگران می کوشند؟

ص: ۱۱۸

بهتر نیست مقاوم باشیم و مسئولیت زندگی خود را به عهده بگیریم.

اگر زمین خوردیم اطمینان داشته باشیم که قدرت برخاستن را داریم.

آیا می دانی انسان از شکست هایش بیش از موفقیت هایش درس می گیرد.

آیا می دانی برای موفقیت اول باید توانایی هایمان را بسنجیم.

توانایی خود را آن گونه که احساس می کنید در نظر بگیرید و بدانید که واقعاً قدرتمند و بی همتا هستید.

به خود بگویید تمام قابلیت ها و مهارت ها در شما جمع است و در دنیا فقط شما هستید که قادر به انجام این گونه کارها می باشید.

آیا می دانی خواستن و دانستن نیمی از راه است تنها با عملکرد کار موفق می شود.

بهتر است برای ورود به دنیای بزرگ تر مثل جامعه اعتماد به نفس تان را تقویت کنید.

آیا می دانی برای به دست آوردن خواسته های خود باید انگیزه داشته باشید.

خوب است روابط اجتماعی خود را گسترده کنیم تا انسانی باتجربه شویم.

خوشحال و شادمان زندگی کنیم.

برای رشد فکری و خلاقیت ها نیازمند شادمانی بیشتری هستیم.

آیا می دانید زمان مفید عمر ما زمانی است که از آن رضایت داریم؟

بینیم چه هدفی داریم و برای به دست آوردن آن با تمام قدرت و خوش بینی سعی کنیم.

همواره چشم هایمان را باز نگه داریم تا از مشکلاتی که اتفاق می افتد متعجب نشویم.

ص: ۱۱۹

همیشه خود را برای هر رویدادی آماده کنیم.

قدرتمندترین حسی که در ما وجود دارد حس تصمیم گیری است.

دوست من آن قدر شجاعت داشته باش تا بدبختی و مشکلات را حقیر بدانی!

آیا می دانی زمان بهترین درمانگر است.

تجربیات بد و خاطرات آزار دهنده را از خود دور نمایند و از شر آنها خلاص شوید.

آیا بهتر نیست یک تصمیم آگاهانه برای بهبود شخصیت خود بگیریم و به آن عمل کنیم.

آیا می دانی جسم و روح ما بیش از آنکه فکرش را بکنیم نیاز به توجه و رسیدگی ما دارند؟

یاد بگیریم بسیاری از حقایق را باید پذیرفت نه پنهان کرد!

نوجوان عزیز وقتی سرشار از لذت هستی، قول نده، وقتی ناراحتی سکوت کن و وقتی عصبانی هستی تصمیم نگیر و همیشه عاقلانه عمل کن.

زیباتر نیست اگر همیشه سعی کنیم نیازهای دیگران را بر نیاز خود مقدم بدانیم.

شرم و حیا زیبا ترین زینتی است که هر انسانی می تواند با آن خود را زیبا کند.

به نظر تو اولین قدم خوب این نیست که به هیچ کسی بدی نکنیم؟

بیا مثل رود باشیم بخشنده و جاری تا هر کس که سر راهمان قرار می گیرد به او کمک کنیم.

هیچ امری ابدی نیست و اتفاقات زود گذر است.

بهتر نیست خود را باور داشته باشی و به خود اعتماد کنی؟

هر چیزی پایانی دارد همیشه برای این پایان ها حاضر باشید.

ص: ۱۲۰

خوب است همیشه برای کمک و یاری رساندن به نیازمندان و افرادی که نیاز به کمک دارند آماده باشیم.

به هنگام انتقاد کردن از اقوام و دوستان دقت کنیم که رفتارمان سرد، عصبی و جدی نباشد.

کاری را که دوست دارید انجام دهید و از عهده آن برمی آید انجام دهید.

همیشه لبخند بزنید تا شادی تمام وجود شما را پر کند.

شما همیشه حق انتخاب دارید پس درست تصمیم بگیرید.

سعی کنید رفتاری با گذشت و منطقی داشته باشید و دیگران را درک کنید.

هیچ مرحله از زندگی خود را بی اهمیت نشمارید.

از اهدافتان به عنوان چراغی برای راهنمایی شدنتان استفاده کنید.

از استعدادهایتان به بهترین شکل ممکن و به نحو مثبت استفاده کنید.

تفریح سالم را هرگز فراموش نکنید تا همیشه پر توان باشید.

بیاید عدالت را بی قید و شرط باور داشته باشیم.

بهتر نیست مبارزه‌ها و درگیری‌های پوچ و بی اساس را که در آن پیروز نخواهیم شد ادامه ندهیم.

دقت و تمرکز خود را صرف خوشی‌های زندگی کنیم نه ناراحتی‌های آن.

حتماً یک سرگرمی و علاقه مندی برای خودتان داشته باشید.

به مسائلی توجه و وقتتان را صرفش کنیم که برای ما مهم است.

محیط اطرافمان را پر از زیبایی‌ها و بوهای خوش کنیم.

اهدافمان را با راهنمایی بزرگ‌ترها، خودمان انتخاب کنیم.

همه ما نیازمندیم احساس کنیم مفید هستیم و به وجودمان نیاز است و این را فقط خودمان با کارهایی که انجام می‌دهیم می‌توانیم

ثابت کنیم.

ص: ۱۲۱

به یاد داشته باشیم هنوز نوجوانی، بهترین بخش زندگی خود را به پایان نرساندیم.

خوشبختی را نمی توان با پول خریداری کرد در وجود خودمان باید ساخته شود.

هرچه بکاریم همان را درو می کنیم پس دقیق تر فکر کنیم.

کارمان را درست انجام دهیم و هزاران بیشتر از آنچه انتظار داریم سود ببریم.

مواظب آرزوهایمان باشیم نکنند فکرمان را مدت ها مشغول آرزوی پوچ کرده باشیم؟

نوجوانی دوره تغییر بزرگ در انسان است.

بهتر است از کارهایی که انجام می دهیم لذت ببریم.

جرئت داشته باش، خودت را دست کم نگیر، نوجوان توانمند است.

اگر در مورد مسئله ای مطمئن نیستید هرگز قبل از تحقیق تصمیم گیری نکنید.

بهتر نیست مشکلاتمان را با بزرگ ترها در میان بگذاریم تا تصمیم اشتباه نگیریم.

همیشه فروتن باش اما عزت نفس خود را حفظ کن.

دوست من اگر می خواهی دیگران خوب باشند اول باید خودت خوب باشی.

خوب دیدن و خوب شنیدن صفت عاقلان است.

آدم های بزرگ کسانی نیستند که مشکلی ندارند بلکه کسانی هستند که برای مشکل راه مناسب پیدا می کنند.

برای رسیدن به موفقیت موانعی که بر سر راه شماست بررسی کنید و آنها را از بین ببرید.

ص: ۱۲۲

بهتر است حقایق را قبول کنیم تا بتوانیم راه درست را انتخاب کنیم.

بیاید کلمات طعنه آمیز و نیش دار را از سخنان خود حذف کنیم.

یاد بگیریم که به دنبال قدرت ها و توانایی های افراد بگردیم و آن را تأیید کنیم.

بهتر نیست برای همدیگر مانند خواهر یا برادر باشیم.

با پرسش و کنجکاوی به اطلاعات علمی خود بیفزاییم.

توانایی هایمان را باور کنیم و از آنها در جهت پیشرفت و موفقیت استفاده کنیم.

عیب جویی و خرده گیری از دیگران، از صفات نکوهیده است.

یادمان باشد: عصبیت و لجبازی و انتقام از دیگران، بی احترامی و استفاده از واژه های اهانت آمیز از بزرگ ترین آسیبهای شخصیتی ماست.

یادمان باشد: رعایت کردن قوانین اجتماعی نشانه شخصیت ماست.

در جامعه طوری رفتار کنیم که دیگران ما را تأیید کنند.

با افراد معلول و ناتوان و کهنسالان با محبت رفتار کنیم.

یادمان باشد: به زودی وارد جامعه بزرگ تر می شویم پس با قوانین جامعه آشنا شویم.

یادمان باشد: انتخاب راه درست نیازمند کسب تجربه از بزرگ تر هاست.

برای خلق کارهای بزرگ و بی نظیر باید خودمان را به سلاح علم و آگاهی مسلح کنیم.

خوب است به شایعات از هر نوع که باشد اهمیتی ندهیم.

برای شیرین شدن زندگی، لحن خود را عوض کنیم و به جای مشکلات از موفقیت های خود بگوییم.

ص: ۱۲۳

بیا تلاش کنیم طوری زندگی کنیم که پندار و گفتار و کردارمان هماهنگ با معنویاتمان باشد. هر نوجوان توانایی می تواند کارهای خویش را به درستی مدیریت کند و آن را به مسیر دلخواه ببرد. دوست من برای رسیدن به موفقیت همیشه با اشتیاق و علاقه تلاش کن. انسان عاقل با رفتارش خود را معرفی می کند نه با سخنان بلندش.

نوجوان عاقل همیشه توقعاتش را از دیگران پایین می آورد اما از خود توقع زیادی دارد.

نوجوان عزیز! بهترین راه پیش بینی آینده، ساختن آن است. با نشستن مشکلی حل نمی شود.

به آنچه هستید و می دانید افتخار کنید تا میل به دانستن بیشتر در شما تقویت شود.

دانستن کافی نیست، باید عمل کرد. خواستن کافی نیست، باید کاری کرد.

افرادی که برای سخت ترین لحظات زندگی کنار گذاشته اید چه کسانی هستند؟ می دانی انتخاب درست آنها در زندگی تو خیلی مهم است؟

نه پیروزی همیشگی است و نه شکست، پس افسوس گذشته را کنار بگذار و به فکر آینده باش.

هیچ دری نیست که بسیار کوبیده شود مگر آنکه به روی کوبنده باز شود پس به تلاش ادامه بده.

ما باید یاد بگیریم به خودمان اعتماد کنیم.

ما نوجوانیم، پس به اطراف خود دقت کنیم و جزئیاتش را بررسی کنیم.

از بزرگ ترها سؤال کنیم تا به جواب های زیبایی دست پیدا کنیم.

ص: ۱۲۴

در مورد آنچه در تخیلات و ذهنتان می گذرد با دیگران صحبت کنیم.

اجازه دهیم بزرگ ترها در مورد کارهای ما اظهار نظر کنند.

تمیزی و مرتب بودن اتاق نشانه ای از شخصیت شماست.

یادمان باشد: تمیزی و رعایت بهداشت در جامعه امر ضروری است.

یادمان باشد: برای دست یابی به احترام باید ظاهری مرتب و منظم از خود داشته باشیم.

در جامعه با بخشش و نیکوکاری، شادی و مسرت را برای دیگران به ارمغان آوریم.

کودکان معلول شادی خود را در گرو شادی دیگران میبینند، پس دست دوستی به سوی آنان دراز کنیم.

همدلی و مهربانی با کودکان معلول نیازمند رعایت حال آنان در جامعه است.

یادمان باشد: هدیه دادن به نیازمندان باعث شادی آنها و خرسندی خداوند بزرگ از فرد بخشنده می شود.

خداوند بخشنده و کریم است پس کودکان بخشنده و سخاوتمند را دوست دارد.

یادمان باشد: تقسیم کردن اسباب بازی با دوستان، نشانه ای از اعتماد و دوست داشتن آنهاست.

با هدیه دادن به پدر و مادر و خواهر و برادر به آنها نشان دهیم که دوستشان داریم.

با بخشش و سخاوت، احساس و عاطفه خود را نسبت به دوستان و هم کلاسی ها بروز دهیم.

ص: ۱۲۵

اگر خدا آرزویی را در دلت انداخت، بدان که توانایی رسیدن به آن را در تو دیده است.

اگر می خواهی خوشبخت باشی برای خوشبختی دیگران بکوش؛ زیرا آن شادی که ما به دیگران می دهیم به دل خود ما برمی گردد.

برای نوجوانان بزرگ هیچ بن بستى وجود ندارد؛ زیرا آنان بر این باورند که یا راهی خواهیم یافت و یا راهی خواهیم ساخت.

انسان برای پیروزی آفریده شده است، او را نمی توان شکست داد مگر اینکه خودش بخواهد شکست بخورد.

دوست من هر وقت سنگی جلوی پایت افتاد از آن کوه نسا پله ای بساز برای بالا رفتن.

لبخند ارزان ترین چیزی است که با آن می توان شادی را به دیگران هدیه کرد پس چرا از آن استفاده نمی کنیم؟

فرصت ها هیچ وقت از بین نمی روند، بلکه شخص دیگری فرصت از دست داده ما را تصاحب خواهد کرد. پس عجله کن!

کاری را انجام بدهیم که ارزش های ما را منعکس کند و برایمان الهام بخش باشد تا بتوانیم هر چه بهتر باشیم.

همیشه سلامت جسمی و معنوی و روحی خود را در اولویت قرار دهیم.

نوجوان عزیز! گاهی تمام چیزی که یک دوست از ما می خواهد فقط دستی برای گرفتن دستش و قلبی برای فهمیدنش است.

بزرگ ترین آرزوی همه عوض کردن دنیاست ولی هیچ کس در این اندیشه نیست که خود را عوض کند.

کم خوردن اولین راه تمرین سختی است تا آسایش بعدش را احساس کنیم.

ص: ۱۲۶

بخشش و کرم باید درست مثل برگ نعنا باشد چون هرچه بچینی دوباره در جای آن سبز می شود تازه زیادتتر هم می شود.

حکیمی را پرسیدند: از بخشش و شجاعت کدام بهتر است؟ گفت: آن کس که بخشش دارد به شجاعت نیازی نیست!

بخشش همیشه به بخشیدن مال نیست گاهی با یاد دادن، محبت کردن، دادن کتاب به کتاب خانه و... هم می توان انفاق کرد.

بیا مثل دریا باشیم تا هر سنگی که سر راهمان سبز شد آن را در خود نابود کنیم.

نوجوان عزیز دیروز تمام شده و فردا نامعلوم است پس بیا امروز را که می توان در آن تغییر و تحول داد عاقلانه بسازیم.

نوجوان عاقل برای باز کردن یک گره زندگی، با گفتن دروغ صدها گره باز نشدنی نمی سازد.

به نظر تو بهتر نیست برای هر چیز بد مرزی بگذاریم ولی برای انجام خوبی ها مرزها را پاک کنیم.

بهتر نیست با احساسات خود ارتباط برقرار کنیم تا بتوانیم آن را کنترل کنیم.

بزرگی ها و تجربه ها در سختی ها به وجود می آیند همان طور که

با مبارزه بر جاذبه به دست می آید.

بلندپروازی یعنی؛ انجام کاری که توان به سر انجام رساندن آن را نداریم.

بهتر نیست به جای اینکه سعی کنیم پیروز شویم، سعی کنیم با ارزش شویم.

دوست من فکر کردن قبل از انجام دادن کار، انسان را از پشیمان شدن دور می کند.

نوجوان عزیز ما صاحب آن چیزی می شویم که بیشتر به آن

می کنیم. پس همیشه درباره چیزهایی فکر کنیم که واقعاً آن را می خواهیم.

ص: ۱۲۷

تا ما نخواهیم نصیحت کسی نمی تواند ما را آگاه کند. پس بهتر نیست با تفکر و اراده خودمان اشتباهاتمان را کنار بگذاریم.

نوجوان عاقل به دیگران نیکی می کند و نوجوان جاهل بدی.

دوست من! کسی که با ایمان تر است، اخلاقش نیکوتر است.

دنیا راه گذر است و آخرت مقصد، پس تا می توانید از دنیای خود به سود آخرتتان برداشت کنید.

نوجوان عزیز! دل بستن به آن چیزی که از بین رفتنی است خطاست.

نوجوان عاقل خوب می شنود، خوب می بیند، با تحمل است، عجله نمی کند. پس هیچ وقت از گفتار خود پشیمان نیست.

انسان عاقل همان قدر که به دیگران یاد می دهد، از آنها یاد می گیرد. هر چند کم سن و سال باشند.

بهتر نیست تا چیزی را با چشم خود ندیدیم و از آن مطمئن نشدیم آن را به زبان نیاوریم؟

دوست من! بهترین و زیباترین لذت دنیا در بخشش مهربانانه و یک طرفه است امتحان کن!

می دانی هیچ لحظه ای زیباتر از آن نیست که دل افسرده ای را شاد کنی یا ناامیدی را امیدوار سازی؟

دوست من! سعی کن آن قدر قوی شوی که بتوانی با روزگار روبه رو شوی.

باید قبول کنیم که نمی توانیم همه کارها را به تنهایی انجام دهیم. انجام کار با مشورت دیگران نتیجه بهتری می گیرد.

کتاب را یار مهربان خود بدانیم.

ص: ۱۲۸

با خواندن کتاب قدرت تصویرسازی و خلاقیت خود را ارتقا بخشیم.

با خواندن کتاب، زیباییهای دنیا را بیشتر کشف کنیم.

هنر خوب خواندن، خوب نوشتن و خوب فهمیدن را با کتاب خوانی به دست آوریم.

به راستی! کدام سرگرمی لذت بخش تر از کتاب خواندن است؟

اوقات طلایی خود را با خواندن کتاب های علمی تخیلی پر بارتر کنیم.

کتاب پاسخ گوی تمام سؤالاتی است که در ذهن خود پنهان کرده ایم، آنها را دریابیم.

با مراجعه به کتاب کنجکاوی هایمان را پاسخ دهیم.

با مطالعه کتاب درباره آداب معاشرت در جامعه بیشتر بدانیم.

می توانیم با مطالعه زندگینامه بزرگان علمی و ادبی به راه های موفقیت دست پیدا کنیم.

خدایا به ما کمک کن در مقابل کسانی که به کمک ما احتیاج دارند، بخشنده باشیم.

بهتر نیست در مورد نیازهای شخصی مان صرفه جو و قانع باشیم تا از اسراف جلوگیری شود.

ما باید آن قدر عاقل باشیم تا قبول کنیم که در مورد همه چیز آگاهی نداریم و باید برای موفق بودن، با بزرگ ترها مشورت کنیم.

بیا شادی هایمان را با دیگران تقسیم کنیم و در غم و اندوه آنان شریک شویم.

دنیا چقدر زیباست وقتی همه راهنمای کسی باشند که راهش را گم کرده است.

ص: ۱۲۹

نوجوان عزیز! هنگامی که در انجام کاری شک داری از کسانی کمک بگیر که انسان های موفق هستند.

چه زیباست وقتی اولین کسی باشی که به رقیب پیروزت تبریک می گویی.

هیچ گاه دوست شکست خورده ات را انتقاد نکن چون دیگر دیر شده او حالا دست های کمک تو را می خواهد.

دوست من برای اینکه دچار اشتباه نشوی، قبل از انجام دادن کار از درست بودن آن مطمئن شو.

بهرتر نیست اول از مقصد و هدفت خاطر جمع شوی تا مبادا به راه غلط بروی؟

با کسانی که به تو محبت می کنند، مهربان باش.

همیشه خودت باش و از دیگران تقلید نکن؛ چون پیروزی در وجود خود توست.

خوشبختی بر سه ستون استوار است: استفاده از تجربه های گذشته، استفاده کردن از حال و امیدوار بودن به آینده.

در روبه رو شدن با مشکلات نترس چون خدایی داری که همه چیز در دستان اوست دستت را به خدا بده.

همیشه در انجام کارهایت از خدا کمک بگیر آن وقت دستان خدا را در پیشرفت کارهایت احساس می کنی.

یادمان باشد: از نوجوانی خاطره ای زیبا بسازیم نه یک نقطه سیاه در زندگی.

هیچ کس در دنیا دل سوزتر و مهربان تر از پدر و مادر برای مشورت و درد دل کردن نیست.

ص: ۱۳۰

بهرتر نیست از استعدادهای خدادادی که در وجودمان است به بهترین شکل استفاده کنیم؟

نوجوانِ عاقل چشمانش را به روی واقعیت‌ها باز نگه می‌دارد تا دچار مشکل نشود.

یادمان باشد: کوه ساختن از مشکلات عاقلانه نیست. نوجوان عاقل با مشکلات می‌جنگد.

هر کس در دنیا برای رسیدن به چیزی تلاش می‌کند. چه خوب است که ما نوجوانان دنبال بهترین چیزها که همان رضای خداست باشیم.

بدان! که خشنودی خدا با خشنود کردن بنده خدا حاصل می‌شود.

همیشه وقتی شکست به ما نزدیک می‌شود که مطمئنیم پیروز می‌شویم و از تلاش کردن دست می‌کشیم.

سعی کنیم قدرت واقعی استعدادتان را کشف کنیم.

سعی کنیم توانایی‌های خود را آشکار کنیم تا قدرتمند تر شویم.

آیا می‌دانی انتقاد درونی باعث ساخته شدن شخصیت ما می‌شود؟

هر کاری را که می‌گویید انجام می‌دهم، حتماً انجام دهید.

بهرتر است با دوستان و خانواده خود بزرگوارانه رفتار کنیم.

لوازم و اشیای مادی را ملاک موفقیت قرار ندهید.

واژه «اگر» را از ذهن و فرهنگ لغات خود پاک کنید.

کارها و محبت‌های کوچک و ناچیز معنا‌های عمیق و بزرگی در خود دارند.

نوجوان عزیز! بخند تا زندگی هم به تو بخندد.

بیا بید فرزند زمان خود باشیم و در زمان حاضر زندگی کنیم.

به خاطر داشته باشیم! ما آنچه را که به خود می‌گوییم هستیم.

ص: ۱۳۱

نوجوان، تفکر و مطالعه

نوجوان، تفکر و مطالعه

در کتاب آسمانی قرآن و دستورات معصومان علیهم السلام سفارش زیادی به تحصیل علم شده است.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله: «فرد دانا در میان افراد نادان همانند زنده ای است در میان مردگان».(۱)

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله: «کسی که تحمل دشواری یادگیری و سوادآموزی نداشته باشد، عمری در خواری نادانی بماند».(۲)

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله: «دانش پژوه (علم آموز) زیر سایه فرشتگان است، زندگی اش پربرکت گشته و چیزی از روزی اش کم نگردد».(۳)

امام علی علیه السلام: «هیچ گنجی سودمندتر از دانش نیست».(۴)

امام علی علیه السلام: «آموختن علم به کسی که از آن بی بهره است، صدقه است».(۵)

امام علی علیه السلام: «ای مؤمن! دانش و ادب، بهای تو هستند، پس در فراگیری آن بکوش»!(۶)

امام علی علیه السلام: «نادان کوچک است اگر چه کهنسال باشد و دانا بزرگ است اگر چه خردسال باشد».(۷)

امام علی علیه السلام: «هیچ همنشینی بدتر از جهل و نادانی نیست».(۸)

۱- بحارالانوار، ج ۱، ص ۱۶۴.

۲- بحارالانوار، ج ۱، ص ۱۷۷.

۳- بحارالانوار، ج ۱، ص ۱۸۴.

۴- بحارالانوار، ج ۱، ص ۱۶۵.

۵- بحارالانوار، ج ۱، ص ۱۷۲.

۶- بحارالانوار، ج ۱، ص ۱۸۰.

۷- بحارالانوار، ج ۱، ص ۱۸۳.

۸- بحارالانوار، ج ۱، ص ۱۸۳.

ص: ۱۳۲

امام صادق علیه السلام: «پادشاهان بر مردم حکومت می کنند و دانشمندان بر پادشاهان!» (۱)

موفقیت، واژه ای زیبا، دوست داشتنی و رسیدنی است.

یادمان باشد: نتایج خوب، حاصل تلاش خردمندان است.

دانایی نردبان موفقیت است.

هرچه بیشتر علم داشته باشیم یک قدم به قله دانش و فن آوری نزدیک تر می شویم.

تجربه دانشمندان بزرگ را سرلوحه خود قرار دهیم.

زندگی دانشمندان را بخوانیم تا ما هم فردی دانا در جامعه باشیم.

دانایی باعث پیشرفت مردم می شود.

آشنایی با زندگی عالمان دین ما را در تحصیل علوم اسلامی موفق خواهد کرد.

دروازه های موفقیت به روی ما گشوده می شود، کافی است بخواهیم و درست عمل کنیم.

آرزوهای مان را با تکیه بر خداوند و با شهامت و تلاش، شدنی کنیم.

یکی از دلایل نادرست درس خواندن، گرفتن نمره است.

به یاد داشته باشید: انگیزه نمره، شما را در مسیر مسابقه قرار می دهد و شما پیشرفت خود را تنها با نمره هایتان قضاوت می کنید، به

طوری که اگر در درازمدت نمره های خوبی کسب نکنید، دچار افسردگی می شوید.

به یاد داشته باشید که به نمره تکیه نکنید، زیرا نمره ها تنها نشانگر این هستند که شما چگونه کار می کنید.

ص: ۱۳۳

برای بالابردن نمره ها، باید وظایف خود را بهتر انجام دهید.

خدمت به کشور و نیز به دست آوردن رضایت خاطر والدین هم می تواند بخشی از اهداف شما را تعیین کند.

تحصیلات بیشتر، شخصیت شما را شکل می دهد و روح و روان شما را تطهیر می کند.

برای یافتن ارزش حقیقی تحصیلات، از یک فرد بی سواد در این باره سؤال کنید و پی به ارزش عمیق دانش ببرید. (۱)

انسان های دانا کسانی هستند که به وظایف خودشان آگاهند و از کارهایی که برای درست زندگی کردن لازم است، باخبرند.

آگاهان، خدا را خوشحال می کنند و حتی می توانند برای عده زیادی، راهنمایان خوبی شوند.

انسان های دانا، گروه برتر هستند و هیچ گاه با گروه نادان در یک سکو قرار نمی گیرند. (۲)

دانشمندان، از خدا و خوبی های او برای دیگران می گویند و همه را به انجام کارهای خوب دعوت می کنند.

آگاهان، گروهی هستند که در گوش دادن و اجرای دستور های خداوند، از دیگران سبقت می گیرند. (۳)

ما در تمام مسیر خدایی شدن خود، نیازمند آگاهی از مسیر راه و شرایط آن هستیم.

به گونه ای برنامه ریزی کنید که درس خواندن برای شما از هر کار دیگر لذت بخش تر باشد.

۱- آبهیشک تاکور، سیمای دانش آموز برتر، ترجمه: مژگان محمدیان، صص ۱۸۹ ۱۹۱.

۲- زمر: ۹.

۳- فاطر: ۲۸.

ص: ۱۳۴

با بهره‌گیری از معنویات، از آرامش بی‌کرانی که از سوی خداوند تقدیم شما می‌شود، برخوردار شوید.

خود و توانایی خود را باور داشته باشید و سخنان پوچ و فریبنده عده‌ای ضعیف و کوتاه بین را دوباره ارزیابی کنید.

بر اساس آموزه‌های دینی، دانش‌آموزی، عبادتی بزرگ و پراج است.

باور کنیم مطالعه و تلاش علمی، ما را به خداوند نزدیک تر می‌کند.

به نیازهای جسمی و عاطفی تان توجه کنید و برای آنها برنامه داشته باشید.

به جای حفظ کردن، بکوشید به عمق مطلب وارد شده و زوایای بیشتری از آن را کشف کنید.

پرسش‌های خود را بی‌پاسخ نگذارید.

ساعت‌های خواب قبل از نیمه شب، سودمندترین لحظه‌های خواب هستند؛ آن را با تماشای تلویزیون یا برنامه‌های غیرضروری دیگر از دست ندهید.

تغذیه خوب، سبب برخورداری از سیستم قوی عصبی، مصونیت در برابر بیماری‌ها، خواب راحت و اندیشه درخشان می‌شود.

ورزش و تحرک، نیاز اساسی شما است و خستگی ناشی از فعالیت‌های درسی را از دوش شما برمی‌دارد و خستگی پنهان شما را برطرف می‌سازد.

دانستن مانند گنج طلا و حتی بیشتر از آن ارزشمند و قیمتی است؛ زیرا به کمک آن و نیز اضافه کردن مقداری تلاش، می‌توانیم به تمام برنامه‌ها و هدف‌های مهمی که داریم، برسیم.

برای نگهداری از دانستنی‌هایی که به دست آورده‌ایم، باید آنها را در زندگی به کار بگیریم و دیگران را هم مهمان سفره اطلاعات خود بکنیم.

ص: ۱۳۵

از مغرور شدن و کلاس گذاشتن با معلوماتی که به دست آورده ایم، بپرهیزیم و دیگران را به خاطر ندانستن برخی از اطلاعات تحقیر نکنیم.

به کارگیری معلومات در زندگی، دریچه دانش ها را به روی ما می گشاید(۱) و از ما دانشمندانی بزرگ و مفید برای تمام دنیا می سازد.

یادمان باشد: که تمام دانسته های ما هدیه ای از سوی خداست و همیشه فرد داناتری وجود دارد!

یکی از دلایل افت تحصیلی، ورود به دنیای اسرارآمیز نوجوانی است.

با ورود به سرزمین ناشناخته نوجوانی، تغییراتی در ما ایجاد می شود که هزینه روانی زیادی را برای سازگار شدن با آن از ما می گیرد.

با شناخت کافی قدم در دنیای نوجوانی بگذاریم!

برای یافتن دلیل درس خواندن یک کلید مهم وجود دارد: درس خواندن شخصیت را ارتقا می دهد.

تمرکز شرط مهمی در یادگیری است.

با ایجاد تمرکز می توانیم با زحمت کمتر نتایج بهتری را به دست آوریم.

شرایط مناسب و دور از سر و صدا، زمان مشخص برای مطالعه، خواب کافی و نیز برخی از ورزش های فکری در به دست آوردن تمرکز به ما کمک کنند.

بازی های رایانه ای با تمام جذابیت ها و خوبی هایی که ممکن است داشته باشند، بخشی از برنامه های ثابت روزانه ما می شوند. در این صورت دیگر ذهنی برای مطالعه و تحصیل باقی نمی گذارند.

هیجان ناشی از زیاده روی در استفاده از رایانه و تلویزیون، به مرور زمان در ما استرس بدنی و به دنبال آن به هم ریختگی ذهنی ایجاد می کند و ما را از موفقیت تحصیلی دلخواهمان دور می کند.

ص: ۱۳۶

هر حرفی تأثیر خودش را دارد. وقتی با دوستان بی انگیزه و پر اعتراض رفاقت می کنید، مواظب ترکش های این دوستی هم باشید.

آن کسی که علم می آموزد، فرشتگان بال های خود را زیر پای او می گیرند؛ زیرا از کار او خوشحال اند.

برای هر چیزی راهی است و راه رسیدن به سعادت و خوشبختی یادگیری است.

با کسانی که به ما علم می آموزند مهربان تر باشیم.

مغز انسان توانایی های شگفت انگیزی دارد اما آیا ما به نحو احسن از مغز خود بهره می گیریم؟

علم چراغ عقل و سرچشمه موفقیت است خوب است در رسیدن به آن پر تلاش باشیم.

بزرگ ترین گنجی که ما را در زندگی به همه چیز می رساند علم آموزی است.

راه بزرگ شدن خوب گوش دادن است نه زیاد سخن گفتن.

می دانی که سؤال کردن در مورد چیزهایی که نمی دانیم باعث فعال شدن استعدادهای ما می شود.

همواره مطالعه کنیم تا ذهنی فعال داشته باشیم.

نوجوان عزیز! همیشه سؤال های مهم و بزرگ خود را از افراد دانا و آگاه بپرسد.

علم بیاموزید؛ زیرا آموختن علم سبب موفقیت است و علم آموزی نوعی عبادت است.

هیچ کس از تحصیل بی نیاز نیست، همان گونه که از غذا و تنفس بی نیاز نیست.

ص: ۱۳۷

فکر کردن، تلاش ذهنی است بین آنچه که می دانید و نمی دانید. پس بیشتر فکر کنید تا به آنچه نمی دانید برسید.

حرف زدن بدون فکر کردن، مانند تیراندازی بدون نشانه گیری است.

فقط آموختن امتیاز نیست، بزرگ ترین امتیاز انسان عاقل استفاده از آموخته هاست.

به خاطر داشته باشیم بهترین صدقه این است که شخص مسلمان علمی بیاموزد و آن را به برادر مسلمان خود یاد بدهد.

فکر کردن، بالاترین مرحله عبادت است.

انسان تا به آنجا می تواند فکر کند که معجزه ها بیافریند بهتر نیست از این قدرت استفاده کنی؟

یادمان باشد: یادگیری دانش، ارزش زیادی دارد؛ چون همواره انسان ها به آن توجهی ویژه داشته اند.

کسب دانش در شکوفایی و تعالی انسان مؤثر است.

مطالعه کتاب هایی که سبب افزایش معرفت انسان می شوند، مقدمه ای برای تقرب به خداوند و کوشش در بندگی اوست.

استوارسازی عقاید دینی و درک مقام و جایگاه بزرگان دین، آشنایی با اسوه های پارسایی و ایمان و دیگر دانش هایی که از سفره مطالعه به دست می آیند، گام هایی در رسیدن به رشد و بالندگی است.

با خودتان قرار بگذارید تا همیشه با وضو مطالعه کنید.

برای مطالعه اهداف مقدسی را در نظر بگیرید.

مطالعه با نیت تقرب به خداوند و به عنوان یک رفتار عبادی، می تواند انگیزه شما را افزایش دهد.

ص: ۱۳۸

از خداوند برای فهم بهتر مطالب، یادسپاری و به کار گیری آن کمک بخواهید.

در تبدیل اطلاعات سودمند به رفتارهای اخلاقی و مورد رضایت حق تعالی مصمم باشید.

از اطلاعات به دست آمده در زدودن اخلاق‌های ناپسند و آراسته شدن به رفتارهای شایسته بهره مند شوید.

برای استفاده از اطلاعات گردآوری شده جهت کمک به دیگران و گره گشایی فکری از نیازمندان فکری و فرهنگی تلاش کنید.

در نشر دانش و تشویق دیگران به مطالعه سهیم باشید.

آغاز مطالعه با دعای مخصوص آن، ذهنتان را مهیای یک سفر علمی می کند.

دعای مطالعه: «خدایا! مرا از تاریکی نادانی و توهم دور کن و با نور درک و فهم گرامی ام دار. خدایا! درهای مهت را به رویم بگشا و گنجینه های دانش بی پایانت را بر من بگستران. به مهرورزی ات ای مهربان ترین».

نادانی، سیاهی و تاریکی است و قدم گذاشتن در وادی تاریک، پرخطر و ترسناک است.

کسب دانش و مطالعه چراغی است برای روشنایی و رها شدن از خطرهایی که در کمین جاهلان و نادانان است.

توان فهم و درک، از سوی خداوند به بندگان هدیه می شود.

هدیه دانایی، سبب بزرگداشت زمینیان است. از این رو، عالمان، دانایان و دانشمندان احترام می شوند.

سخت ترین مطالب را می توان با تکیه بر لطف الهی فهمید.

ص: ۱۳۹

خداوند ولی و سرپرست مؤمنان است و آنها را از تاریکی به سوی روشنایی رهنمون می‌گردد. (۱)

خداوند با گشودن دروازه‌های دانش، پرتوی دیگر از جلوه مهرش را به روی جویندگان دانش می‌گشاید.

دانش حقیقی نزد خداوند است و او به هر که بخواهد و صلاح بدانند، می‌بخشد. (۲)

مطالعه کننده خوب، در آغاز راه از خداوند می‌خواهد از آن دانش بی‌مثالش به وی ارزانی دارد.

باور کنیم کاری موفقیت آمیز است که درست و صحیح انجام شود.

گاهی با فراهم سازی شرایط مطالعه، چنان از زمان مطالعه و کیفیت آن لذت می‌بریم که آن را بر هر کار دیگری ترجیح خواهیم داد و گاهی با ناآگاهی، مطالعه را به کاری سخت، خسته کننده و ناخوشایند تبدیل می‌نماییم.

دروازه ورود به شهر مطالعه و پیوستن به اهل دانش، توجه به آثار فراوان آن است.

رمز ماندگاری در شهر مطالعه و اسکان در آن، رعایت اعتدال و به کار بستن اطلاعات به دست آمده است.

تمرکز، شما را ساعت ها جلو می‌اندازد. در هر زمان فقط برای آن زمان باشید و به چیز دیگری فکر نکنید.

حواس پرتی، دشمن حافظه و یادگیری است. برای بسیج کردن حواس خود تلاش کنید.

۱- بقره: ۲۵۷.

۲- بقره: ۲۵۵.

ص: ۱۴۰

مکان مطالعه باید جایی آرام، پرنور و پر از هوای تازه باشد.

اگر بتوانید در زمان‌های منظمی مطالعه کنید، میوه‌های بیشتری خواهید چید.

به یاد داشته باشید که کار کم اما سودمند بهتر از کار زیاد اما بی‌فایده است.

مقدار زمانی که به مطالعه اختصاص می‌دهید، اهمیت چندانی ندارد بلکه محصولی که از این برنامه برداشت می‌کنید مهم است.

مطالعه را به جذاب‌ترین کار خود در شبانه روز تبدیل کنید.

به مطالعه خود تنوع بدهید و مطالب گوناگونی بخوانید.

مطالب تازه‌ای را که می‌آموزید برای دیگران بازگو کنید. این کار توان بیشتری برای اقدام به مطالعه بعدی به شما می‌دهد.

پس از مطالعه وارد دنیای شیرین تفکر شوید. نظر بدهید و نظرات خود را یادداشت کنید.

با یادداشت برداری از مطالب مهم کتاب، از فراموش شدن آن جلوگیری کنید.

کتاب‌هایی را که خوانده‌اید نگاه دارید. این کتاب‌ها سند گفته‌های شما خواهند شد.

در انتخاب کتاب دقت کنید. از اهل فن مشورت بگیرید و در خرید آن دشوارپسند باشید.

وقتی برای فکر و روح خود غذا تهیه می‌کنید، باید احتیاط بیشتری به خرج دهید.

پس از عادت کردن به مطالعه، خودتان بهترین کارشناس مطالعه درباره خود می‌شوید.

ص: ۱۴۱

خستگی های روزانه و دغدغه های فکری را با آرامش مطالعه برطرف کنید. شما ذهن خود را با تمرکز بر روی صفحات کتاب مورد علاقه تان نوازش می دهید.

قبل از مطالعه هدف یا اهداف خود را از کتابی که در دست دارید روشن کنید.

با طرح سؤال، کنجکاوی خود را در دنبال کردن مطالب کتاب مورد مطالعه افزایش دهید.

از لذت مطالعه برای دیگران هم تعریف کنید و آنها را در جرگه اهل دانش ثبت نام کنید.

به نظر تو کتاب خواندن بهترین راه برای پر کردن وقت های خالی نیست؟

همیشه در کتاب ها چیزهایی یافت می شود که در زمان های خاصی به آنها نیازمندیم.

تا به حال به کتاب خانه محله سر زده ای؟ شاید کتاب های مورد علاقه ات را آنجا بیابی.

کتاب می تواند ما را از نتایج اشتباهاتی که قبل از انجام آن نمی دانیم، آگاه کند.

بهترین وسیله برای بالا بردن آگاهی، کتاب است.

با مطالعه کتاب های خوب و شیرین از لحظه های زندگی لذت ببریم.

مطالعه کتاب های خوب را به دوستان خودمان پیشنهاد کنیم.

کتاب خوب، دوست همیشگی ماست.

با خواندن کتاب از دانستنی های جهان پیرامون آگاه شویم.

دوستان خوبم به دنبال کتاب هایی بگردید که داستان های خوب و متنوعی دارند.

ص: ۱۴۲

ما می توانیم با مطالعه کتاب، آگاهی و اطلاعات خودمان را نسبت به موضوعات مختلف افزایش دهیم.

کتاب ها مثل دوستان ما هستند. در انتخاب کتاب های خوب دقت کنیم.

بیاید وقت های خالی خود را با خواندن کتاب پر کنیم.

با خواندن کتاب، امید و نشاط را به خودمان هدیه کنیم.

کتاب های خوب و پر بار را همدم لحظه های خود کنیم.

کتاب ها گنجینه ای ارزشمندند که با مطالعه آنها به گنج سعادت دست می یابیم.

کتاب ها دوستان باارزش انسان هاینند، قدر آنها را بدانیم.

کتاب خوب چون گنجی است که باید آن را قدر دانست.

برنامه ریزی کنیم و قسمتی از وقت خود را به مطالعه کتاب ها اختصاص دهیم.

وقت خود را با خواندن کتاب ها غنیمت بدانیم.

مطالعه کتاب، مسیر روشنی را به ما نشان خواهد داد.

کتاب ها از ما انسان هایی بافضیلت می سازند.

لحظاتمان را با خواندن کتاب قشنگ تر کنیم.

وقتی در جواب پرسشی می مانم دلم خوش است به اینکه دوستی دانا دارم که می تواند پاسخ پرشتم را بدون هیچ منتی بدهد.

چقدر دلنشین است که زمان بیکاری ام را در کنار دوست دانایم، کتاب می گذرانم و او چه هم صحبت خوبی است.

همیشه، دلم می خواهد وقتی کتابی برای مطالعه به دست می گیرم زمان به گُندی بگذرد تا بتوانم همه آنچه در کتابم است بخوانم و بیاموزم.

چقدر شیرین است که لحظه های بیکاری ام را مطالعه می کنم و می آموزم آنچه بلد نیستم.

ص: ۱۴۳

گاهی دلم می‌خواست خودم نویسنده باشم و کتاب بنویسم و دوستی جدید به دوستانم هدیه کنم؛ زیرا کتاب بهترین مونس لحظه‌های من است.

کتاب دنیای زیبای دانستنی‌هاست که مرا با دریای واژه‌های بیکران آشنا می‌کند.

همیشه دلم می‌خواهد نکته‌های جدید بیاموزم. به همین دلیل هر وقت فرصتی پیش می‌آید به سراغ کتاب خانه ام می‌روم و با کتابی مشغول می‌شوم.

وقتی کتابی را ورق می‌زنم ذوق می‌کنم؛ چراکه هر بار جمله‌ای در ذهنم نقش می‌بندد که قبلاً نخوانده‌ام.

زیباترین و شیرین‌ترین لحظه برای من وقتی است که محو خواندن کتابی جذاب می‌شوم و جز واژه‌های آن چیزی نمی‌بینم.

خواستنی‌ترین کتاب‌ها برای من آنهایی است که مرا به دانش راهنمایی می‌کند و به علم من می‌افزاید.

کتاب خواندن را دوست دارم؛ چراکه احساسی شیرین به من دست می‌دهد و علامت سؤال‌ها از بین می‌رود.

زمان به سرعت می‌گذرد و تا چشم باز می‌کنم روز و ماه و سال آمده و رفته. آن وقت من مانده‌ام و یک دنیا زمان از دست رفته! کاش بخشی از زمان من با مطالعه، مفید واقع شود.

دلم می‌خواهد تمام دانش دنیا را بیاموزم، پس تلاش می‌کنم تا فرصتی به دست می‌آورم مطالعه کنم حتی اگر شده یک خط.

شیرین‌ترین لحظه‌های من با خواندن دست‌نوشته‌های کسانی سپری می‌شود که کلی‌اندیشیده‌اند و آنچه در ذهنشان بوده بر روی کاغذ آورده‌اند.

کتاب می‌خوانم؛ چراکه اصلاً دوست ندارم زمانی کسی از من چیزی پرسد و جواب پرسش او را ندانم.

ص: ۱۴۴

کتاب برای من ارزشمند است و کتاب خانه ام گنجینه پرارزش است که حتی تماشایش نیز به دلم می نشیند.

خواندن کتاب را بخشی از زندگی ام کرده ام. به یاد روزهایی که درس می خوانم و برای امتحان آماده می شوم.

به نظر من مطالعه بهترین واژه ای است که در فرهنگ لغت من جای دارد؛ چراکه زیباترین آموزش من در همان زمان مطالعه اتفاق می افتاد.

بهترین لحظه زندگی من وقتی است که کتابی می خوانم و نکته ای جدید می آموزم.

دنیا بر پایه علم و دانش و آگاهی بنا شده، پس چقدر بی معنی است که من در چند قدمی یار مهربان یعنی؛ کتاب باشم و از وجودش استفاده نکنم.

وقتی کتابی می خوانم احساس می کنم با دانایی، رو در رو صحبت می کنم، وای که چه حس دل انگیزی دارم.

وقتی ساعتی یا حتی چند دقیقه ای بیکارم چرا کتاب نخوانم؟ کتاب مرا به دنیای دانش راهنمایی می کند.

روی میز، یا گوشه اتاق با چشمانی منتظر نگاهت می کند و از تو می خواهد که برای لحظه ای با او هم کلام شوی... کتاب را می گویم... یار همیشه مهربان!

خسته نمی شود... هرچه پرسشی جوابت را می دهد و تو هم خسته نمی شوی؛ چراکه آن قدر شیرین است که اشتیاق تو را بیشتر می کند... عجب دوست داشتنی است این کتاب!

تمام لحظه های با هم بودن مانند رؤیایی زیبا در قلب و ذهن من نشسته است. با کتاب بودن یعنی؛ ثانیه هایی مفید داشتن.

ص: ۱۴۵

من برای نوشتن و برای خواندن آنچه نمی دانم کتاب را می شناسم و خیالم آسوده است، چراکه او به من می آموزد همه آنچه نمی دانستم.

یک خط، یک جمله و حتی یک واژه جدید که از کتابی می خوانم و یاد می گیرم شادم می کند؛ چراکه آن لحظه ام را به بطالت نگذرانده ام.

کتاب من بهترین مونس تنهایی من، عاقل ترین دوست من و بی نظیرترین دانشمند دنیای من است.

من به اندازه یک دریای بی نهایت، شادم و به اندازه یک آسمان بیکران، خوشحالم؛ چراکه همیشه تنهایی ام را با کتاب قسمت می کنم.

بیا... بیا و با من لحظه های شیرین را تجربه کن... لحظه هایی که من کنجکاوانه می پرسم و تو مشتاقانه پاسخ می گویی، کتاب من، دوست مهربان من، دوست دارم.

همیشه مراقبش هستم وقتی نیازم برطرف شده آرام می برم و آن را در جایش قرار می دهم؛ چراکه هرگز دلم نمی خواهد زخمی بر بدن او وارد شود... او که یار مهربان من است...؛ کتاب، بهترین، مهربان ترین دوست من!

از مطالعه خسته نمی شوم فقط شاید گاهی نیاز به استراحت کوتاهی داشته باشم تا دوباره کتاب جدیدی انتخاب کنم.

توجه به آموزش و یادگیری هنر و فنون و مهارت ها

توجه به آموزش و یادگیری هنر و فنون و مهارت ها

همیشه شنیده ایم که انسان هرچه بیاموزد کم است؛ چراکه دانش و آموختن لازمه رشد و پیشرفت آدمی است. پس چه بهتر است که در همین نوجوانی به دنبال پاسخ پرسش هایم باشم و آنها را خوب بفهمم.

من برای آموزش و یادگیری ارزش قائلم و سعی می کنم از تمام لحظه هایم برای یادگیری هنر و فنون و دانش استفاده کنم.

ص: ۱۴۶

اگر به فنون و مهارت های مختلفی مسلط باشم همیشه می توانم خودم را مفید بدانم؛ چراکه بلد بودن هر کاری امتیازی مثبت برای نوجوان است و او را برای پیشرفت تشویق می کند.

من کارهای فنی و هنری را دوست دارم و به یادگیری آنها عشق می ورزم؛ چراکه خوب می دانم هرکدام از اینها می تواند در جایی کمک حالم و چه بسا منبع درآمد باشد.

لحظه های بیکاری ام را به آموزش می گذرانم تا چیزی بیاموزم که برایم مفید باشد و دنیای نوجوانی ام را زیبا و زیباتر کند.

یادگیری هنر و فنون و مهارت های گوناگون جزو برنامه من است. برنامه ای که همیشه انجام می شود؛ چراکه با پیشرفت علم و تکنولوژی من به عنوان یک نوجوان باید تلاش کنم که بتوانم همراه دانش روز پیش بروم.

تمام ثانیه ها و دقایقم را برنامه ریزی کرده ام که مبدا کمی از آن از یادم برود و در ردیف لحظه های مفید قرار نگیرد.

من آموختن را دوست دارم؛ چراکه زمانی که چیزی می آموزم از صمیم قلب شاد می شوم و امیدم بیشتر می شود.

هنر نزد ایرانیان است و بس! جمله ای که برای مان خیلی آشناست، اما به نظر من هنر زمانی در اختیار انسان قرار می گیرد که فرد خودش بخواهد و برای یادگیری آن تلاش کند.

من به عنوان یک نوجوان که تصمیمات بزرگ و زیبایی برای آینده دارم تلاش می کنم در راهی قدم بردارم که تمام چراغ های راهنمایی اش به موفقیت و تلاش برسد و هر روز که می گذرد حتی شده به اندازه جمله ای درس جدید بیاموزم.

ص: ۱۴۷

نوجوانی ام با یک دنیا امید و آرزو پیوند خورده است. دنیایی که مرا به بیشتر آموختن تشویق می کند و به اوج دانایی و دانش امروزی هدایت می کند، پس برای آموختن و یادگیری زمان می گذارم تا بیشتر از دنیای نوجوانی ام استفاده کنم.

من در این دنیای زیبای نوجوانی ام تفریح و سرگرمی های خوبی دارم و همه آنها را حفظ می کنم؛ چراکه لازمه وجود من است اما در کنار همه اینها آموختن را فراموش نمی کنم، تا آنجا که می توانم از دانش آموزی دست نمی کشم.

آموزش و یادگیری در صدر جدول برنامه های نوجوانی ام قرار دارد؛ چراکه بدون آموزش و یادگیری نمی توانم پیشرفت کنم و از لحظه های نوجوانی و حتی روزهای زندگی ام خوب استفاده کنم.

هنر و مهارت برای من مهم است، آن قدر که با هنرآموزی احساس طراوت به من دست می دهد و با یادگیری هر مهارت، مثل گلی می شکفم!

مهارت هایی که می آموزم وجودم را آرام می کند و ذهن و فکرم را به بیشتر دانستن تشویق می کند.

با دانستن هر مهارت و آموختن هر هنر روح جدیدی در من می روید و من از همین روح بی نظیر جان می گیرم و امیدوارتر می شوم.

آموزشگاه زندگی به من می آموزد بیشتر بخوانم و بیشتر بدانم و برای یادگیری تلاش کنم. هنر زندگی کردن را هم خوب بیاموزم تا به معنای واقعی ارزنده بودن لذت ببرم.

آموزش و هنرآموزی و کسب مهارت یعنی؛ توجه دادن به زمان موجود در فصل نوجوانی، فصلی که عاشقانه در آن بدر می کاری تا در جوانی از آن بهره بگیری.

ص: ۱۴۸

با مهارت بذرهایم را در بهترین جا و مکان به خاک می سپارم.

دنیای من زیباست اگر همراه آن قدم های جدیدی برای کشف دانسته هایم بردارم. پس من دنیای زیبایم را بی نظیر خواهم کرد و تمام لحظه هایش را به بهترین صورت آذین می بندم... می آموزم و اگر بتوانم آموزش می دهم.

آموزش برای من چون عسل شیرین و دلنشین است و از آنجا که این شیرینی را در دنیای نوجوانی ام بیشتر احساس می کنم، در همین دوران مهارت و هنر می آموزم تا بتوانم احساس خوشبختی و رضایت کنم و بی آنکه به دلم تردید راه دهم، برای آینده قدم بردارم.

نوجوان و مدیریت روزهای امتحان

نوجوان و مدیریت روزهای امتحان

کارهای غیرمهم را به کمترین میزان خود برسانید.

سعی کنید هر درس را در روزهای اختصاصی خودش مرور کنید.

از نوشته های قبلی خود هم بی بهره نمانید.

مصرف میوه، سبزی و آب را افزایش دهید.

روز را با اندکی نرمش شروع کنید.

اگر در بین روز احساس خستگی کردید، خوب است چند دقیقه ای را در هوای آزاد قدم بزنید.

رفاقتان را با تلفن همراه کم کنید. در زمان های مشخصی سراغ خواندن پیامک ها بروید.

تماشای زیاد تلویزیون، تمرکز شما را کم می کند، ولی چند دقیقه تماشای تلویزیون می تواند اندکی از فشار ذهنی شما کم کند.

در فصل امتحان به خودتان پیامک منفی نزنید. «من نمی توانم»، «می دانم که نمره خوبی نمی گیرم»، «نمی شود تمام کرد»، «باز هم با این درس مشکل

ص: ۱۴۹

پیدا می‌کنم» و مانند آن می‌تواند مانند ویروس، فایل‌های ذهنی شما را به جان هم بیندازد.

به جای بی‌حوصلگی و نق‌زدن، شروع کنید. شروع مطالعه کمی سخت ولی ادامه دادنش شیرین و آسان است.

بازی‌های رایانه‌ای، هیجان را به جان فضای ذهنی شما می‌اندازد؛ در حالی که ذهن شما نیاز به آرامش دارد نه هیجان.

ماه‌یچه‌های معنوی خود را با انجام وظایف دینی و استفاده از دسرهای معنوی مانند دعا، گفت‌وگوی آرام با خداوندی که همه اطلاعات را دارد، راضی نگه داشتن پدر و مادر و رفتارهایی از این دست، تقویت کنید.

زمانی که احساس معنوی خوبی داشته باشید، انگیزه بیشتری برای پیشرفت کردن و شایسته دیدن خود دارید.

همه افراد موفق که دور و بر شما هستند، روزهایی از این دست داشته‌اند. موفقیت اتفاقی نیست.

از مغز خود با خوراکی‌های مغزدار و هوای تازه پذیرایی کنید.

خواب خوب توان ذهنی شما را در روزهای امتحان بالا می‌برد. از خود و کم‌کاری‌هایتان با کم کردن از خواب، انتقام نگیرید.

شوخی کنید و شاد باشید. البته مراقب جنسشان باشید تا از مارک‌های تقلبی در امان بمانید.

به روزی فکر کنید که با دیدن کارنامه، همه را شگفت زده کرده‌اید حتی خودتان را!

تلاش درسی شما نسخه‌ای از عبادت است. قبول باشد!

ص: ۱۵۰

نوجوان و پرهیز از رذایل اخلاقی

نوجوان و پرهیز از رذایل اخلاقی

نوجوان عزیز! بهتر نیست احساسات خود را بشناسی و با بزرگ ترها در مورد احساسات خود صحبت کنی.

بهتر است درباره آنچه می بینی یا می شنوی سریع تصمیم نگیری. شاید دیگر هیچ وقت جای جبران نباشد!

دوست داری با دوستانت یک تصمیم بزرگ بگیری، مثلاً کنترل عصبانیت؟

بیاموزیم که ببخشیم و بدی های دیگران را فراموش کنیم مثل انبیا و امامان.

من می خواهم با استفاده از روش های مناسب، عصبانیتم را از بین ببرم دوست من می خواهی با من همراه شوی؟

اگر از معذرت خواهی رو در رو با والدین یا دوستانت خجالت می کشی می توانی برای معذرت خواهی برایشان نامه بنویسی!

بینید چه چیزی شما را عصبانی می کند. خودتان را در مورد آن قوی کنید؟

عصبانیت بسیار قوی و شدید است، اما شما از آن نیرومندتر هستید.

من درون قلبم یک زندان دارم که عصبانیتم همیشه آنجاست تو چی؟

در وقت عصبانیت چند نفس عمیق و جمله: «من توانایی آن را دارم که عصبانیتم را کنترل کنم» معجزه می کند، امتحان کن!

شما مسئول عصبانیت خود هستید پس بهتر نیست تا دیر نشده آن را کنترل کنید؟

آیا هر کس داد و فریاد یا دعوا کند شخصیت خود را نابود نکرده است؟

وقتی عصبانی هستید به آینه نگاه کرده اید. خشم، ما را شبیه یک هیولا می کند!

ص: ۱۵۱

عزیزم! تو آن قدر توانایی داری که عصبانیت خود را کنترل کنی، امتحان کن!

بهتر نیست عصبانیت خود را کنترل کنی، بین چقدر آرام و راحت شدی!

تا به حال به صدای عصبانیت فکر کرده‌ای؟ شاید شبیه غرش باشد!

می بینی هر وقت فکرهای بدی در سر داری یا حرف هایی از سر عصبانیت می زنی چه احساس بدی داری!

عصبانیت آفت بزرگ و ترسناک زندگی آدمی است.

عصبانیت خلاقیت ها را از انسان می گیرد.

عصبانیت شور و هیجان زندگی را می کشد.

می دانی حتی قیافه عصبی به خود گرفتن باعث می شود که احساس عصبانی شدن داشته باشی!

بهتر نیست از انتقاد بیش از حد، عبارات تحقیرآمیز یا مسخره کردن دیگران پرهیزیم؟!

سعی کنیم گفته های خود را تحت کنترل قرار بدهیم.

بداخلاقی تنها احساس ما را جریحه دار نمی کنند، بلکه نظم زندگی مان را بر هم می زنند.

بهترین راه فرار از عصبانیت مصرف کردن انرژی است که عصبانیت در بدن ایجاد می کند، مثل ورزش کردن.

ممکن است عصبانیت شما را حسابی ناراحت کند اما هیچ وقت بهانه ای نمی شود که به کارهای بدی دست بزنید!

نوجوان عزیز! اگر به تازگی کاری کرده‌ای که از کار خود پشیمانی کافی است بگویی: «معذرت می خواهم». بین چه احساس

خوبی داری!

به نظر تو دنیا زیباتر نمی شد اگر با آرزوی اینکه هیچ خاطره بدی برای هیچ کس از خود به جای نگذاریم از خواب بیدار شویم؟

ص: ۱۵۲

کوتاهی یا زیاده روی در همه کاری اسراف است، حتی در مطالعه، مسافرت، حرف زدن، خوابیدن، بازی و... .

بهرتر نیست وقتی به چیزی نیاز نداریم آن را به کسانی بدهیم که به آن نیاز دارند.

دروغ گفتن را کنار بگذاریم تا خوابهای خوش و آرامش به سراغمان بیاید.

ما برای حل مشکلات باید گفت و گو کنیم اما یادمان باشد: بگو مگو یا دعوا جزو گفت و گو نیست.

یک نوجوان عاقل به خودش فکر می کند اما خودخواه نمی شود.

آیا می دانی کلید تمامی گناهان، دروغ است؟

خودخواهی یا دگرخواهی کدام بهتر است؟

احساس حسادت نسبت به دوستی های دیگران کاری بی معناست.

نوجوان و کسب موفقیت

نوجوان و کسب موفقیت

هر شکستی می تواند آغاز یک موفقیت بزرگ باشد.

ذهن انسان نقش مهمی در خوشبختی ما دارد. کفایت خوشبخت بودن را یاد بگیریم.

مشغول کردن ذهن به یک چیز هیچ اثری ندارد؛ یا فراموشش کنید یا با چیز دیگری جای گزینش کنید.

برای رسیدن به موفقیت، داشتن بلوغ فکری برای هر نوجوانی ضرورت دارد.

برای رسیدن به موفقیت پیوند میان خود و خانواده را از بین نبرید.

برای زندگی خود، معنی و هدف درست کنید تا به پیروزی برسید.

برای رسیدن به موفقیت سعی کنیم همیشه به همه چیز دید مثبت داشته باشیم.

ص: ۱۵۳

اگر به رشد شخصیت خود اهمیت بدهیم هر اوضاع و احوالی را ارزشمند خواهیم شمرد.

هر چیزی قیمتی دارد. مواظب باشیم برای اشتباهاتمان قیمت زیادی پرداخت نکنیم!

برای دوری از اشتباه قبل از انجام هر کاری اول از خود بپرسید این کار چه نتیجه‌ای به دنبال دارد؟

این ما هستیم که تعیین کننده میزان خوشبختی خود هستیم.

برنامه ریزی کن، وقتی که دیگران مشغول بازی کردن هستند.

برای رسیدن به موفقیت مطالعه کن، وقتی که دیگران در خواب هستند.

برای موفقیت تصمیم بگیر، وقتی که دیگران شک دارند.

برای پیروزی خود را آماده کن، وقتی که دیگران در خیال پردازی هستند.

برای رسیدن به موفقیت شروع کن، وقتی که دیگران در حال تلف کردن وقت هستند.

برای رسیدن به موفقیت صرفه جویی کن، وقتی که دیگران در حال اسراف هستند.

برای رسیدن به موفقیت گوش کن، وقتی که دیگران در حال صحبت کردن هستند.

برای رسیدن به موفقیت لبخند بزن، وقتی که دیگران خشمگین هستند.

برای رسیدن به موفقیت پافشاری کن، وقتی که دیگران بی توجه در حال گذر هستند.

برای موفق شدن بیشتر از دیگران بدانید، بیشتر از دیگران کار کنید و کمتر از دیگران توقع داشته باشید.

ص: ۱۵۴

اولین روش استفاده از هوش این است که به چیزهایی که در اطرافمان است خوب نگاه کنیم. برای رسیدن به موفقیت نقاط ضعف خود را بپذیریم تا از آن در جهت قوت خود استفاده کنیم. افسوس خوردن برای چیزهایی که نداریم نشان ناتوانی ما و استفاده خلاقانه از چیزهایی که داریم نشان توانایی ماست. نوجوان عزیز! برای رسیدن به آن چیزی که می خواهی یک لحظه هم نباید ایستاد.

نوجوان و استقلال خواهی

نوجوان و استقلال خواهی

تمایل به مستقل شدن، یکی از نشانه های رشد شماسست.

زمانی که با دنیای نوجوانی انس گرفتید، اندک اندک از وابستگی های گذشته فاصله می گیرید و تمام تلاش خود را برای زندگی مستقل به کار می گیرید.

یادتان باشد که حرکت به سمت استقلال، حرکتی تدریجی و زمان بر است.

برای مستقل شدن نیازمند زمان و تحمل بالا هستید.

استقلال طلبی زمانی که به موقع و حساب شده باشد، شما را به پیروزی می رساند، و گرنه چنین نتیجه ای نخواهد داشت.

به بهانه مستقل شدن نمی توان آرامش همه را به هم ریخت.

زمانی به شما به عنوان یک بزرگسال مستقل نگاه می کنند که رفتارهای سنجیده تر و بالغانه ای از شما ببینند.

راه صحیح به دست آوردن استقلال بیشتر، اثبات توانمندی خودتان است.

ص: ۱۵۵

مسئولیت پذیری شما در خانواده و مدرسه باعث اعتماد بیشتر والدین تان می شوند.

ادعا کافی نیست، باید اثبات کرد. با پذیرش مسئولیت های بیشتر ثابت کنید که می توانید مستقل باشید.

برای مستقل شدن، نیازمند طرح و نقشه هستید. حرکت بدون نقشه، احتمالاً شما را به بن بست می رساند.

برای اینکه مستقل شوید، با والدین یا یکی از کسانی که تجربه بیشتری نسبت به شما دارند، مشورت کنید.

از بزرگ ترها بخواهید که موانع احتمالی مستقل شدن را برای شما مشخص کنند تا از الان بتوانید برای عبور از آن موانع در خودتان آمادگی ایجاد کنید.

شما مانند تاجری هستید که قصد دارد با سرمایه خود وارد بازار بزرگی شود و از آن بازار، سود زیادی ببرد؛ برای موفقیت نیازمند مشورت با تاجران موفق و کارکشته هستید تا از افتادن در ورشکستگی نجات یابد.

درس خواندن، راهی مطمئن برای استقلال تضمینی شماست.

زمانی را که شما برای تحصیل صرف می کنید، یک نوع سرمایه گذاری برای آینده ای موفق و سرشار از روشنایی است.

با تحصیل موفق هم به آگاهی خود و قدرت تصمیم گیری تان می افزایشید و هم می توانید با مدرک تحصیلی بالاتری در جامعه، خودتان را معرفی کنید.

ما با استفاده از تجربه کسانی که مسیر را رفته اند، به استقلال واقعی نزدیک می شویم.

در راه استقلال، نیازمند نظارت دیگران هم هستیم؛ به ویژه کسانی که ما را دوست دارند.

ص: ۱۵۶

زمانی می توانیم به دوستی بزرگ ترها پی ببریم که چند روزی آنها را نسبت به خودمان بی تفاوت بینیم.

تصور کنید برای مدتی هر چند کوتاه فراموش شوید، کسی سراغ شما را نگیرد و جویای موفقیت‌ها و شکست شما نباشد. در این شرایط، اضطراب تلخ ناشی از بی تفاوتی دیگران، وجود شما را فرا می گیرد و از اینکه برای کسی اهمیت ندارید، دل آزرده می شوید.

آزادی های بی چارچوب؛ یعنی؛ نداشتن حفاظ در زندگی فردی و اجتماعی که محصول آن باختن زندگی و رکود است.

اگر زندگی را به مسافرتی طولانی در جاده ای بزرگ تشبیه کنیم، به خوبی درمی یابیم که نبود تابلو و نشان در مسیر این جاده، معنایی جز سرگردانی و احتمال نرسیدن به مقصد واقعی را نخواهد داشت.

راهنمایی های کسانی که نسبت به ما محبت دارند، مانند تابلوهای جاده است که مسافران را از خطرات، آگاه می کند و اطلاعات لازم را در مسیر حرکت به آنها می دهد.

نوجوان و تصمیم گیری

نوجوان و تصمیم گیری

یادمان باشد: باورهای نادرست، ما را در مسیر تصمیم گیری دچار مشکل می کنند.

یادمان باشد: تردیدها به ما خیانت می کنند. با افزایش اطلاعات و مشورت کردن هر چه زودتر تردیدها را از بین ببریم.

یادمان باشد: برای افزایش توان تصمیم گیری باید تمرین زیادی داشته باشیم.

یادمان باشد: اگر در هدفی متمرکز شوید، همه چیز به خدمتتان در می آید. پس از انجام چند کار مهم در یک زمان بپرهیزید.

ص: ۱۵۷

یادمان باشد: شکرگزار باشیم و موهبت‌هایی را که خداوند در اختیار ما گذاشته است، ببینیم. وقتی شکر می‌کنیم، در ما توان معنوی ایجاد می‌شود که می‌توانیم در انجام کارهای خود از آن بهره بگیریم.

بهترین کار به هنگام تصمیم‌گیری استفاده درست از امکانات و کمک به دیگران برای رسیدن به اهدافشان می‌باشد.

یادمان باشد: نسبت به موهبت‌هایی که دیگران به دست می‌آورند، حسود نباشیم.

یادمان باشد: عصبی، تندخو و ناآرام بودن، باعث از بین رفتن انرژی ما و ضعف تصمیم‌گیری‌هایمان می‌شود.

یادمان باشد: با توکل بر خدا و استفاده از حمایت‌های خداوند توانا، قدرت تصمیم‌گیری خود را افزایش دهیم.

یادمان باشد: قبل از تصمیم‌گیری با خواندن صفحه‌ای از قرآن یا گفتن ذکرهای آرام‌بخش مانند لا حول و لا قوة الا بالله خود را به دانش بیکران الهی متصل کنیم.

نوجوان و تأثیرگذاری

نوجوان و تأثیرگذاری

ما می‌توانیم با روش‌های صحیح، تأثیرات مثبتی را روی دیگران بگذاریم و با کارهای نادرست خود تأثیرات منفی را ایجاد کنیم.

کسی که بتواند رهبر و مدیر خوبی برای خودش باشد، می‌تواند برای دیگران هم این نقش را داشته باشد.

اولین قدم موفقیت در تأثیرگذاری این است که بتوانید خواسته‌ها و شرایط روحی خودتان را مدیریت کنید.

ص: ۱۵۸

اگر بتوانید با تقویت فکر و معنویت، بر خواسته های غیرمنطقی خود چیره شوید و در مقابل توان و انرژی خود را برای رسیدن به اهداف مهم زندگی تان به کار ببندید، می توانید در دیگران هم چنین تأثیراتی داشته باشید.

انتظار بالایی از خودتان نداشته باشید، ولی می توانید اهداف بالا و بلندمدتی را در این زمینه برای خود تنظیم و تعریف کنید.

یکی از ویژگی های اصلی انسان های اثرگذار این است که از درون، خودشان را کنترل می کنند.

افراد تأثیرگذار می دانند چه می کنند، چه عواملی مایه موفقیت یا شکستشان می شود و زمانی که با یکی از دو گزینه شکست یا پیروزی مواجه می شوند، مسئولیت کامل آن را قبول می کنند.

در دنیای انسان های تأثیرگذار جایی برای «اتفاق»، «شانس»، «دیگران مقصرند» و مانند آن وجود ندارد.

افراد مؤثر فقط یک فرمول را خوب می شناسند: هر چه پول بدهی، به همان میزان آش می خوری؛ یعنی؛ موفقیت را به ازای تلاش می شود به دست آورد و تمام.

برای اثرگذاری باید بزرگ شد و روح و شخصیتی بلند با مجموعه ای از خوبی ها تدارک دید.

زمانی که انسان های خوب با دیگر افراد صحبت می کنند، می توانند با شخصیت کاملی که دارند، تأثیرات فراوانی روی فرد مقابل خود داشته باشند.

از طریق ارتباط با انسان های اثرگذار مثل مطالعه زندگی نامه آنها، به تدریج همان شخصیتی را پیدا می کنید که در ذهن خود می پرورید.

وقتی بیشتر بدانید، به افراد بیشتری کمک می کنید.

ص: ۱۵۹

اطلاعات شما در زمینه های گوناگون می تواند حوزه اثرگذاری شما را افزایش دهد.

اگر با توانایی علمی خود وارد میدان شوید، احتمال موفقیت شما در این زمینه بیشتر خواهد بود.

مراقب ویروس «غرور و خودبینی» باشید. این ویروس خطرناک می تواند تمام فایل های اجرایی و خوب شما را ویران کند!

مطمئن ترین و ماندگارترین روش برای محبوبیت و مؤثر بودن، تماس با خداوند و تقاضای نیروهای معنوی از اوست.

با نیروی ایمان به خدا و انجام کارهای شایسته ای که خداوند از شما انتظار دارد، می توانید نیروی محبوبیت را به دست آورید.

(مریم: ۹۶)

عزت و محبت به دست خداوند است و زمانی که شما این دو را از خدا می خواهید، می توانید گوی سبقت را از دیگر رقیبان برابید، به شرط آنکه به تعهدنامه خود با خداوند بزرگ پایبند باشید.

نوجوان، خودباوری و اعتماد به نفس

نوجوان، خودباوری و اعتماد به نفس

دوره پر شور نوجوانی، سرشار از فرصت ها و تجربه هاست.

اگر شما خودتان را به درستی شناسید، یا دچار خودباختگی می شوید و یا خودخواهی.

اگر توانایی هایی که خداوند به شما داده را بشناسید و از آن استفاده کنید، باور خواهید کرد که شما هم می توانید فردی موفق باشید.

برای شکوفایی استعدادها و به کار گیری آنها نیاز به خودباوری دارید.

شکوفه های درخت موفقیت، با شناختن توانایی ها و باور کردن آنها، تبدیل به میوه موفقیت و کامیابی می شوند.

ص: ۱۶۰

یکی از راه های موفقیت خودباوری است.

خودباوری موجب بروز و کشف استعداد ما می شود.

تا خودت را باور نکنی نمی توانی کسی باشی که خلاق است و مبتکر.

افراد خودباور بیشتر تلاش می کنند و زودتر نتیجه می گیرند.

دوره نوجوانی بهترین دوره برای رسیدن به خودباوری است.

خودباوری دریای بزرگ و پهناوری برای صید استعدادها و فکرهای جدید است.

من یک نوجوان موفقم، پس به نیروی قدرتمند نوجوانی ام ایمان دارم.

نوجوان ایرانی یعنی؛ نوجوان موفق و خودباور.

اعتماد به نفس، مهارتی است که شما می توانید آن را به دست بیاورید.

ویژگی های افراد دارای اعتماد به نفس

ویژگی های افراد دارای اعتماد به نفس

(خود را دوست دارند و برای دیگران ارزش قائل اند.

) درسخن گفتن متین و آرام اند.

(در جمع حرف می زنند و از حق خود دفاع می کنند.

) چهره بشاش، مطمئن و امیدواری دارند.

(وظیفه شان را به خوبی انجام می دهند.

) بیشتر از خود توقع دارند تا دیگران.

(به لیاقت و مهارت خود تا حدودی مطمئن اند.

) از شکست و محرومیت دیگران شاد کام نیستند.

(برای کار و زندگی خود برنامه دارند.

(عجزول نیستند.

(منظم و دقیق اند.

ص: ۱۶۱

(از شکست ها پند می گیرند.

(در برابر مشکلات و رویدادهای سخت زندگی صبور، آرام و متین هستند.

(به خدا و مقدرات الهی خوش بین هستند.

(خود را پر قدرت می دانند.

(بر عقاید و پندارهای پوچ پیروز می شوند.

(همیشه محبوب دیگران اند.

(باثبات و بااراده اند که قدرت انتقال افکار خود به دیگران را دارند.

(از آگاهی معنوی برخوردارند.

(افرادی روشنفکر و باادراک و پذیرای ارزش ها، ایده ها و عقاید جدیدند.

(افرادی برجسته و موفق محسوب می شوند.

(سرنوشت خود را خود رقم می زنند.

(همه کارهایشان حساب شده است.

برای رسیدن به اعتماد به نفس

برای رسیدن به اعتماد به نفس

(تمرین کنید.

(رفتار «مثل اینکه» را به نمایش بگذارید.

(طوری رفتار کنید که انگار از حدی که فکر می کنید اعتماد به نفس بیشتری دارید.

(وقتی رفتاری حاکی از اطمینان را به نمایش می گذارید به رسیدن خود به اعتماد به نفس کمک می کنید. از خود بپرسید: اگر

فلانی بود چه می کرد؟

(زیگزاگ بروید و در رفتار خود انعطاف داشته باشید.

(به رفتار دیگران هم توجه کنید.

(راه‌ها و اقدامات مؤثر را بشناسید و بیازمایید.

ص: ۱۶۲

(از اشتباهات خود پند بگیرید و بعد آنها را فراموش کنید.

(از شدت انتقاد از خود بکاهید. با خود شجاعانه حرف بزنید.

(با خود مهربان باشید.

(این حقیقت را بپذیرید که فرد ممتازی هستید و می توانید به اهداف خود برسید.

(آگاهی خود را توسعه دهید و خویشتن را از اشتباهات محضی که شما را از به کارگیری نیروی نامحدودتان باز می دارد، برهانید.

(به قادر متعال توکل نموده و به او روی بیاورید تا مشکلات شما را حل کرده و زندگی را مطابق دلخواه تان در بیاورد.

(خویشتن را در زندگی مجسم سازید و به طور قطع بگویید چه می خواهید باشید، سپس همان را در زندگی پیشه ساخته و در جهت نیل به آن بکوشید.

(در تخیل خود موفقیت را پرورانید نه شکست را!

(به اوقاتی که دارید، مسلط شوید و از آن بیشترین استفاده را ببرید.

(از وابستگی به دیگران، گناه، ترس و اضطراب درونی پرهیزید و به جای آن اعتماد به نفس، عشق، قوه خلاقیت، تحرک، شوخ طبعی و ارتباط با دیگران را پیشه خود سازید.

(تفکر و اندیشیدن درباره حل مسائل خود را تمرین کنید.

(به خاطر داشته باشید که شما دارای نیروی انتخاب هستید که می توانید کارهای زیادی را انجام دهید.

(افراد موفق را پیدا کنید و از آنها بیاموزید.

(تلاش های کوچک و مشخص را برای هر رؤیایی که در سردارید یادداشت کنید و نیز دوره معینی را با پایان مشخص در نظر بگیرید.

(مهم ترین کلید اعتماد به خود این است که دائماً تلاش کنید.

ص: ۱۶۳

(خوش بین باشید و خود را از ناامیدی دور سازید.

(خود را به بهداشت جسم و فکر، آرامش و سکون، گشاده رویی و کم توقعی عادت دهید.

(اراده و روحیه انتقادپذیری را در خود تقویت کنید.

(از غرور، تملق و تعریف زیاده از حد نسبت به خود دست بردارید.

(از اعمال موفق خویش تقدیر نمایید.

(در فعالیت های اجتماعی بیشتر شرکت کنید.

(در عین حالی که عالی نگرید، به مرور کارهای بزرگ را انجام دهید.

(توانایی های علمی، هنری و... را در خود توانمند کنید.

(عوامل شکست در کارها را بررسی کنید.

(سعی کنید در امور زندگی برای انجام هر کاری انگیزه داشته باشید و هدف خاص و مقدسی را در نظر بگیرید.

(زمینه تقویت مدیریت، تجزیه و تحلیل، بزرگ اندیشی و آینده نگری را در خود به وجود آورید.

(از کارهایی که می ترسید، به مرور زمان و سنجیده، خود را در آن بیندازید تا ابهت آن شکسته شده و در اثر تکرار برایتان عادی گردد.

(ابتکار و افکار جدید را در شکستن رکورد اقدامات گذشته مؤثر بدانید.

(حالات موفق شدگان تاریخ را مطالعه کنید.

(خداوند به شما توانایی هایی داده و انتظار دارد با بهره گیری از آنها بتوانید به موفقیت و خوشبختی به نهایت برسید.

(شما با توکل بر خدا قصد دارید از توانمندی های اهدایی او بهره مند شوید.

(حتی اگر از کودکی از اعتماد به نفس خوب محروم بوده اید، می توانید آن را در خود ایجاد کنید.

ص: ۱۶۴

- (همه ما در بخشی از زندگی خود فاقد اعتماد به نفس هستیم و در زمینه هایی اعتماد به نفس کافی داریم.
- (اشخاصی که به نظر با اعتماد به نفس می رسند به آن حدی که شما فکر می کنید اعتماد به نفس ندارند.
- (اگر به اشخاص بگوئید که خوب نیستید ممکن است حرف شما را باور کنند.

نوجوان و بازی های رایانه ای

نوجوان و بازی های رایانه ای

بازی های رایانه ای، همانند یک سکه دو رو دارند؛ یک روی جذاب، هیجان انگیز و لذت بخش و روی دومی که مخرب، آسیب زنده و خطرناک.

در انتخاب بازی سراغ محصولات بیرونی که از نظر اخلاقی آسیب کمتری داشته باشند.

می توانید با مشورت با کارشناسان و یا مراجعه به مراکز معتبری که محصولات فکری را عرضه می کنند، بازی رایانه ای مناسب خود را پیدا کنید.

خوب است بدانیم هیجان ایجاد شده توسط بازی های رایانه ای، نوعی هیجان مصنوعی محسوب می شود.

در بازی های رایانه ای، شما در مقابل یک تهدید بزرگ تنها با فکر و نهایتاً دستان خود روی دکمه مورد نظر فشار داده و یک واکنش بسیار کمتر از موقعیت نشان می دهید.

بپذیریم قانون اعتدال در همه کارها، یک کلید طلایی است.

وقتی هیجان بازی های رایانه ای شما را افسون می کند، نیازمند کسانی هستید که بتوانند این افسون را باطل کنند.

ص: ۱۶۵

قبول کنیم پدر و مادر با قوانینی که می گذارند، مانع از بیشتر شدن آسیب های ناشی از بازی های رایانه ای برای ما می شوند. نه تنها محدودیت والدین برای بازی های رایانه ای ناراحت کننده نیست، بلکه به خاطر دل سوزی آنها نیازمند تشکر هم می باشند. وقتی احساس می کنید مانند یک اسیر در دست غول رسانه ای هستید و هیچ اراده ای از خودتان ندارید، آن وقت خیلی اعصابتان به هم می ریزد.

هیچ کس به اندازه خودتان نمی تواند حریف شما شود.

زمانی که تصمیم بگیرید از رسانه ها خوب استفاده کنید، حتماً آن را اجرا هم خواهید کرد؛ چون رسانه به دست ما انسان ها تولید شده و نمی تواند قوی تر از ما باشد.

دشمنان نمی خواهند ما با همین سرعت پیشرفت کنیم و سرعت گیرهایی با جذابیت بالا تولید کرده اند تا از سرعت خود بکاهیم. مراقب باشیم!

ابزارهای رسانه ای می توانند خدمات زیادی به شما بدهند که به شدت نیازمندشان هستید. کارکردهای مختلف و متنوع آنها را شناسایی کنید و بر اساس نیاز خود، استفاده از رسانه را مدیریت نمایید.

نوجوان و تلفن همراه

نوجوان و تلفن همراه

تلفن همراه، با تمام مزایایی که از نظر ارتباطی ایجاد کرده است، می تواند مشکل آفرین هم باشد.

عده ای گمان می کنند که تلفن همراه مانند حریم خلوت و بدون نظارت است و آنها می توانند در این محیط هرگونه اقدامی داشته باشند، در حالی که این نگاه ایرادهایی دارد.

ص: ۱۶۶

شما باور کرده اید که تلفن ثابت منزل تنها یک وسیله ارتباطی است نه سرگرمی! اگر چنین قانونی را در استفاده از تلفن همراه هم به کار ببندید، باز هم چنین شیفته اش می شوید؟

هر ارتباطی می تواند یک پرونده احساسی جدید در دنیای ما باز کند، حتی ارتباط هایی که به ظاهر جدی نیستند و تنها برای سرگرمی اند.

بر اساس یافته روان شناسان، هر پیامک و تماس تلفنی شما و هر شماره ای که در گوشی خود ذخیره می کنید، پرونده ای باز است که ذهن و روان شما را اشغال می کند و تا زمانی که این ارتباط ها حتی تماس هایی که ناموفق ایجاد می کنید، چنین نقشی را دارند.

روز به روز، همراه با پر شدن کارت حافظه گوشی همراه خود، حافظه، تمرکز، دل و احساس شما هم در حال پر شدن است. شاید وقت آن رسیده باشد که این پرونده ها سر و سامانی پیدا کنند!

ارتباط های مجازی، نیاز ما را به دید و بازدید تأمین نمی کنند ولی چون راحت تر و بی دردسر هستند، با روحیه برخی سازگاری بیشتری دارد.

ارتباط واقعی به ما آرامش و آموزش مهارت های واقعی زندگی را می دهد و ارتباط مجازی ما را فریب می دهد.

گاهی بدون هدف، پیامک هایی را برای دیگران ارسال می کنیم.

هر چه می شنویم، می بینیم یا می خوانیم در ما تأثیر خودش را می گذارد. پس مراقب باشیم!

شوخی هایی که می کنیم می توانند کم کم از ما آدم دیگری بسازند.

وقتی انبوهی از پیامک ها با مزه، شوخی و خنده به صفحه گوشی شما می آید که در آن همه چیز و همه آدم ها را مسخره می کنند، اول می خندید، ولی به تدریج تغییر منفی خواهید کرد.

ص: ۱۶۷

استفاده از تلفن همراه نیاز به مدیریت دارد.

فرهنگ درست استفاده کردن تلفن همراه را به دوستانمان یاد بدهیم.

استفاده نادرست از تلفن همراه آسیب‌های زیادی به رابطه ما خواهد زد.

یادمان باشد: نشر هر پیام نادرست در تلفن همراه، اشکال شرعی دارد.

یادمان باشد: تماشای هر عکس و فیلمی در تلفن همراهمان را مدیریت کنیم.

نوجوانان موفق، مدیران موفق آینده‌اند.

با درست مصرف کردن از پیامک‌ها، فرهنگ اصیلیمان را به رخ نوجوان جهان بکشیم.

نوجوان و پرخاشگری

نوجوان و پرخاشگری

ریشه عصبانیت خود را شناسایی کنید: آیا الان به خاطر خستگی عصبانی هستید یا ناکامی ناشی از نرسیدن به کار مورد علاقه مانند بازی رایانه‌ای؟

سعی کنید قبل از هر اقدامی درباره حالت خود با دیگران گفت و گو کنید. مثلاً بگویید من از این حرف شما ناراحت شدم.

با ورزش منظم و تنفس عمیق تسلطتان را روی رفتارها و احساسات خود بیشتر کنید.

در موقعیت عصبانیت، سعی کنید حالت خودتان را تغییر دهید. مثلاً اگر نشسته‌اید، بلند شوید و چند قدم راه بروید. اتاق را ترک کنید.

هنگام عصبانیت آب خنک یادتان نرود! با نوشیدن چند جرعه آب خنک می‌توانید تصمیم تازه‌ای بگیرید و بهتر عمل کنید.

تمرین کنید در شرایط عصبانیت، حکمی صادر نکنید.

بگذارید زمان سپری شود و سپس درباره مجازات کسی که رفتار نامناسبی با شما داشته، تصمیم بگیرید.

ص: ۱۶۸

یادمان باشد: گذشت شیرین تر از انتقام است.

وقتی انتقام می‌گیرید، کار بزرگی نکرده‌اید، اما وقتی گذشت می‌کنید نه تنها کم نیاورده‌اید، بلکه به خاطر بهتر بودن توانستید بزرگی روح و شخصیت خودتان را اثبات کنید.

پرخاشگری چهره روحمان را کدر و خشن می‌کند.

یادمان باشد: فرد پرخاشگر همیشه تنه‌است.

با آرامش در مقابل رفتار دیگران عکس العمل نشان دهیم.

با رفتار مهربان و پرهیز از خشونت و پرخاشگری به دیگران نشان دهیم فردی باشخصیت هستیم.

پرخاشگری مثل توفانی شدید درخت باطراوت شخصیت ما را می‌شکند.

باور کنیم! پرخاشگری محبوبیت ما را از بین می‌برد.

پرخاشگری باعث کم‌رنگ شدن مهربانی و رفاقت می‌شود.

نوجوان و رشد معنوی

نوجوان و رشد معنوی

ایمان ما با آگاهی، رشد می‌کند.

هر قدر اطلاعات بیشتری درباره دین و معنویت دینی داشته باشیم، الگوهای معنوی را بشناسیم و برای کسب دانش دینی وقت بگذاریم، به موفقیت بیشتری دست پیدا می‌کنیم.

خداوند از ما خواسته که زندگی جاهلانه نداشته باشیم و با آگاهی و روشنایی در این مسیر قدم برداریم.

زندگی و محیطی که در آن هستیم، نقش زیادی بر روحیه معنوی ما دارند.

اگر اطراف ما را دوستان خوب مسجدی و اخلاقی گرفته باشند، رغبت ما به کارهای دینی و اخلاقی بیشتر می‌شود.

ص: ۱۶۹

وقتی در خانواده ای زندگی می کنیم که معنویات در متن زندگی قرار دارد نه حاشیه، تمایل ما هم برای رسیدن به توانایی معنوی بیشتر می شود.

دین ما در تمام کارها ما را به میانه وری و اعتدال دعوت کرده است.

وجود روحیه میانه روی سبب می شود که بتوانیم برنامه های معنوی را در درازمدت با علاقه بیشتر انجام دهیم.

ما برای یک عمر خوب بودن برنامه ریزی می کنیم نه فقط چند روز که این پروژه بسته شود.

بیاید همانند کسانی که در یک دوی ماراتن شرکت می کنند، با گام های مشخص و پی در پی برای رسیدن به اهداف خوبمان قدم بر داریم.

بپذیریم معنویت در دل زندگی خوب جا دارد.

وقتی شما به والدین خود احترام می گذارید و با رفتارهای مناسب، سبب افزایش اعتبار آنها در جامعه می شوید به گونه ای که خیالشان از ناحیه شما آسوده می شود، کار معنوی بزرگ انجام داده اید.

وقتی نیت شما از تحصیل، خدمت به کشور و مردم باشد، هر ثانیه ای که مشغول درس و مطالعه می شوید، در حال ارتقای معنوی و مشغول عبادتید.

وقتی تصمیم می گیرید کسی را شاد کنید، یک تصمیم معنوی گرفته اید.

یک برنامه معنوی نیاز به تمرین و پیگیری دارد.

می توانید برخی از کارها را به صورت قانونی منظم در زندگی خود پیاده کنید. مثلاً تصمیم بگیرید همیشه نمازتان را اول وقت بخوانید.

برای طراحی یک برنامه معنوی خوب است با یکی از افراد آگاه مشورت کنید.

در مسیر معنوی هم ممکن است تله هایی وجود داشته باشد. اشکال خود را پیدا کنید و برای برطرف کردن آن با اهالی اخلاق صحبت کنید.

ص: ۱۷۰

برای تقویت روحیه اخلاقی و معنوی خود هر چند وقت یک بار، به دیدن کسانی بروید که این مسیر را با موفقیت سپری کرده اند. اگر در شهر شما جلسات اخلاق برگزار می شود، در آن شرکت کنید و با دیدن چهره عالم، نقشه راه خود را تصور کنید. می توانید با مطالعه زندگی نامه دانشمندان اخلاقی با ریزه کاری های مسیر معنوی بیشتر آشنا شوید. باور کنیم! خداوند با نیکوکاران است و مسافران این راه روشن را حمایت و راهنمایی می کند.

نوجوان و افزایش سطح تحمل

نوجوان و افزایش سطح تحمل

سطح تحمل خصوصیتی است قابل کم و زیاد شدن.

بپذیریم پایین بودن سطح تحمل و حوصله در خیلی از شرایط ما را با شکست روبه رو می کند.

انسان های پرتحمل می توانند مقاومت بیشتری را زیر وزنه های زندگی داشته باشند تا سه چراغ روشن به نشانه تأیید برای آنها روشن شود.

خودتان را ارزیابی کنید. وجود ارزیابی به ما کمک می کند که نقاط قوت و ضعف خودمان را بهتر بشناسیم.

می توانیم نظر دیگران را درباره سطح تحمل خودمان جویا شویم.

شما با یادآوری جملات گوناگونی که به شما گفته شده، می توانید متوجه وضعیت خود شوید.

وقتی با خودتان آشنا شوید، می توانید نسبت به دارایی و نداشته های خود برنامه ریزی کنید.

ظرفیت خود را بشناسید و به همان اندازه کار قبول کنید.

ص: ۱۷۱

پذیرش کارهای اضافه و فشرده شدن برنامه های روزانه شما را خسته، عصبی و کم حوصله می کند. بدتر اینکه ممکن است احساس ناتوانی در شما شکل بگیرد.

به هنگام ناراحتی، از منطق و فکرمان کمک بگیریم.

وقتی عصبانی هستیم، کمتر سراغ فکرمان می رویم.

بیشتر ما با هیجان و احساس خشم درگیریم و می خواهیم آن را بروز دهیم.

وقتی تمرین می کنیم تا در زمان های مختلفی که احساس کم آوردن داریم به فکر خود مراجعه کنیم، می توانیم بن بست به وجود آمده را بشکنیم و به تدریج تبدیل به فردی قوی و پرجنبه شویم.

با دوستان پرحوصله ارتباط بگیرید تا روحیه آنها در شما تأثیر بگذارد.

رفتار پرحوصله بودن را تمرین کنید.

تظاهر به باجنبه بودن داشته باشید تا کم کم رفتار اصلی در شما ایجاد شود.

برگه ای بردارید و مزایا و معایب کم تحملی و پرتحملی را یادداشت کنید. مواردی که از کوره در رفتید یا به دلیل دشواری، کاری را رها کردید، به یاد بیاورید و بسنجید که آیا کار درستی کرده اید یا خیر؟

رفتارهای روزانه خود را قبل از خواب در ذهن خود مرور کنید تا توان بیشتری برای رویدادهای فردا به دست آورید.

از خداوند ظرفیت بالا و پرجنبه بودن را بخواهید. این خواسته ای است که حضرت موسی علیه السلام هم داشته و در قرآن این چنین آمده است: «رب اشرح لی صدری؛ خدا به من ظرفیت بالا عنایت کن».^(۱)

ص: ۱۷۲

نوجوان و بی‌حوصلگی

نوجوان و بی‌حوصلگی

یکی از دلایل ابری شدن حوصله، ضعف های بدنی است. بدن با روان ارتباط زیادی دارد.

وقتی که ما عصبی هستیم، یعنی؛ روان ما در وضعیت خوبی به سر نمی برد، سردردها و یا ناراحتی در معده را احساس می کنیم و زمانی که ضعیف و بیمار می شویم، روحیه ما هم تحت تأثیر قرار می گیرد.

برای داشتن روحیه ای خوب، لازم است بدنی قوی و شاداب داشته باشیم.

در تغذیه، میزان خواب، بهداشت بدن و دیگر امور مرتبط با جسم خود جدیت بیشتری داشته باشیم.

نداشتن تحرک، مصرف غذاهای آماده، ساعت ها نشستن پای تلویزیون و رایانه، مشغول شدن با تلفن همراه و انتخاب راحت ترین روش برای زندگی، ما را دچار کسالت می کند.

برای غلبه بر تنبلی، نیازمند خلاقیت و شهامت برای تغییر هستیم.

زمان استفاده از رسانه های مجازی را به حداقل برسانیم و آن را هدفمند کنیم.

زمانی رایانه را روشن کنیم که برنامه ای برای آن داشته باشیم؛ نه اینکه برای سرگرم شدن به سمت آن برویم.

ارتباط زیاد و بی هدف با فضای مجازی از هر نوعی که باشد، زندگی مجازی به ما می دهد.

همراه با هدفمندسازی کار با فضای رسانه ای، گنجاندن ورزش در برنامه های روزانه به ویژه پیاده روی می تواند به مقدار زیادی در برطرف شدن این مشکل به ما کمک کند.

داشتن اوقات فراغت در هر روز مانند حضور در طبیعت یا گفت و گوی سالم و روحیه بخش با دوستان می تواند سهمی در استرس زدایی داشته باشد.

ص: ۱۷۳

وقتی نگاه ما محدود باشد، طبیعی است که تلاش ما هم محدود خواهد بود.

روزمرگی، ویروسی است که تمام فایل های موجود در روان را آلوده می کند.

اگر تمام همت ما این باشد که غذای امروزمان را به دست بیاوریم و خوب بخواییم و بس، دیگر جایی برای کوشش مناسب نمی ماند.

دنیای ما به اندازه نگاه ما به آینده است.

نداشتن اهداف مهم در زندگی، بسیار خسته کننده و کسالت آور است.

وقتی چراغ انگیزه کم سو باشد، اطراف خود را به خوبی نمی بینیم و نمی توانیم از آنها خوب استفاده کنیم.

ما می توانیم از راه مطالعه زندگی افراد موفق، ارتباط با دوستانی که هدف های بزرگی در زندگی خود دارند و نیز مشورت با دانایان، هدف های مهمی را در زندگی ایجاد کنیم.

بخشی از بی حوصلگی ها به دلیل نداشتن توانایی های کافی است.

یادگیری مهارت ها امری ساده و شدنی است، کافی است بخواهید.

زمانی که نگاه ما فقط زمینی است، خسته می شویم، چون روح ما مانند پرنده ای عاشق پرواز است که ما آن را در قفسی تنگ و بی روح زندانی کرده ایم.

داشتن برنامه های انس با خداوندی که همه لحظات خود را مدیون او هستیم و نیز استفاده از بسته های معنوی پیشنهادی او می تواند رمقی تازه در روح ما بدمد و ما را آماده کارهای بزرگ نماید.

ارتباط با مسجد و حضور در مکان حضور فرشتگان را هم جدی بگیرید.

نوجوان و رفاقت

نوجوان و رفاقت

دنیای رفاقت، دنیایی پر از فراز و نشیب است.

روزهای خوب و بد ما در کنار دوستانمان تجربه می شود.

ص: ۱۷۴

عیار دوستان مانند طلا، بالا و پایین دارد.

همه چیز تازه اش خوب است ولی دوست هر چه قدیمی تر و کهنه تر باشد، ارزشمندتر است.

قدم اول در ایجاد ارتباطی موفق، این است که روحیات خودمان را بشناسیم.

ما فقط در مسئله ای با دیگران اشتراک داریم: متفاوت بودن!

برخی از ما به دوستی های محدود و طولانی و عمیق فکر می کنیم در حالی که عده ای مایل اند دوستان متعددی را تجربه کنند، اما خیلی معمولی و زودگذر.

برخی زودرنج اند و با دیدن کوچک ترین رفتار نامناسبی از دوستان خود، کاخ دوستی را ویران می کنند.

برخی سطح تحمل فراوانی دارند و بر سر دوستی های خود مدت ها می مانند، هر چند که از دوست خود گاهی رنجیده خاطر شوند.

قوانینی که پدر و مادر برای انتخاب دوست مناسب به شما هدیه می کنند، می تواند نقشه خوبی برای یک دوستی ماندگار و مفید باشد.

انتظار خودت را از دوستی مشخص کن.

خیلی از ناراحتی های ما از دیگران، به دلیل انتظارات نادرست است.

بعضی وقت ها آدم ها را به خاطر چیزهایی که از آن مطلع نیستند، سرزنش و محاکمه می کنیم. چرا؟

بیاید انتظار خودمان را از دوستی مشخص کنیم.

بهتر است به همان اندازه ای که از دوست خود انتظار داریم، انتظارات او را هم از دوستی بدانیم.

دوستان را از انتظارات خود با خبر کنیم.

خوب بودن به معنای زیاده روی در رفاقت نیست.

ص: ۱۷۵

به خاطر داشته باشید شما غیر از رفاقت با دوستان، کارهای دیگری هم دارید که باید به آنها برسید.

منطقی نیست که وقت زیادی از دوره طلایی نوجوانی را با تلفن، پیامک یا ارتباط بی هدف با دوستان بگذرانید، هر چند که برای شما جالب و لذت بخش باشد.

قبول کنیم کوتاهی یا زیاده روی در هر کاری، نشانه ناآگاهی و نادانی است.

هر چند وقت یک بار، دوستی خود را بررسی کنید و ببینید درجه اعتدال آن چند است. حتماً از یخ زدگی یا رسیدن به نقطه جوش دور نگه داشته شود!

به دوستی خود تنوع بدهید.

وقتی دوستان خود را در قالب های متنوع ببینید، برای شما جذاب تر خواهد بود.

وقتی با دوستان غیر از تحصیل در گروه های دیگر مانند تیم ورزشی، گروه سرود یا تئاتر، هیئت محله یا یک انجمن فعالیت می کنید، عمق دوستی شما بیشتر می شود و دیگر احساس تکراری بودن و بی خاصیت بودن در دوستی فعلی نمی کنید.

دوستی ها را هدفمند کنید.

وقتی به انتخاب کسی برای دوستی فکر می کنید، حتماً به هدف هایی که از این دوستی دارید، توجه کنید.

با دوستان بانگیزه و موفق رفاقت کنید.

یادمان باشد: که پایدارترین دوستی ها مال کسانی است که دوستی خود را با هدف های روشن مانند نزدیک شدن به خداوند و رسیدن به موفقیت ایجاد می کنند.

ص: ۱۷۶

می دانی دوست خوب مانند گنج با ارزش است؟ تو چطور ارتباط با بهترین دوست را همیشگی می کنی؟
بهتر نیست مشکلی را که در روابط ما با دوستانمان به وجود آمده است بپذیریم و آن را حل کنیم.

نوجوان عزیز! بهتر نیست برای دوست شدن با فردی جدید اول خوب او را بشناسی؟

یادت باشد شوخی کردن بی اندازه باعث ناراحتی دوستانت می شود!

نوجوان عاقل حرف هایی که دوستش را ناراحت می کند به زبان نمی آورد حتی به شوخی!

به دوست خود بگوییم دیگر تمایل نداریم در سخن چینی ها و غیبت های او شریک باشیم.

اگر زیاد عیب دوست خود را جست و جو کنیم، همیشه بی دوست خواهیم ماند، زیرا هیچ کس بدون عیب نیست.

برای یافتن دوست خوب تلاش کنید.

حفظ دوست و پاسداری از روابط دوستانه روش خردمندان است.

وقتی دوستان شما کاری می کنند که شما نمی پسندید و آزار می بینید اما از روی قصد نبوده آنها را در احساس گناه غرق نکنید.

آیا می دانی دوستان واقعی در موقع سختی به تو نزدیک تر می شوند؟

آیا می دانی دوست خوب بهتر از ثروت است؟

آیا می دانی دوست آن است که عیب تو را عیب خود بداند و تو را راهنمایی کند نه اینکه کارهای بدت را تحسین کند؟

آیا می دانی بهترین دوستان کسی است که با راست گویی اش به تو راست گویی یاد بدهد و با کارهای خوبش تو را به بهترین کارها دعوت کند؟

ص: ۱۷۷

آیا می دانی بزرگ ترین اشتباه، رفاقت با انسان کم عقل و دروغ گوست؟

بهتر است با خوبان دوست شوی تا از آنان شوی و از انسان های بد دوری کنی تا مانند آنان نشوی.

آیا می دانی دوست یابی، توانایی است و کسی که نتواند برای خود دوستانی مناسب برگزیند، ناتوان است؟

چرا به بازی گروهی بچه ها وارد نمی شوی؟ سلام کن اجازه بگیر و با آنان بازی کن.

آیا می دانی دوستان از اینکه با تو بازی کنند، خوشحال می شوند.

حواسمان باشد مهم ترین امتیازهای یک دوست خوب، ایمان، ادب شخصیت اجتماعی و علاقه مندی به درس و تحصیل است.

آیا می دانی که دوست بد، مانند یک سیب گندیده است که باعث گندیده شدن سیب های سالم اطراف خود می شود؟

شخصیت هر کس به شخصیت دوستش گره خورده اگر دوست شما شخصیت مثبتی نداشته باشد دیگران شما را نیز بی شخصیت می بینند.

نوجوان عزیز! ازدوستی با کسی که تو را به راه غلط می برد، پرهیز؛ زیرا بیچاره و نابودت می کند.

می دانی نوجوانان، با توجه به ویژگی تقلیدپذیری، از دوستان خود اثر می پذیرند؟ حالا اگر آن دوست دارای اخلاق بدی باشد چه می شود؟

می گویند هر کسی در ایمان، نوع رفتار، شیوه سخن گفتن، نوع لباس، آرایش مو و... از دوست خود اثر می پذیرد پس بهتر نیست دوستی انتخاب کنیم که باعث رشد ما باشد نه شکست ما!

دوستان خوب دوران نوجوانی مثل پله های موفقیتی هستند که سبب پیروزی ما در بزرگسالی می شوند.

ص: ۱۷۸

نوجوان عزیز! نکته مهم در تأثیر منفی دوست، تدریجی و پنهانی بودن آن است؛ چون پس از مدتی ناخواسته مانند رفتار دوست خود عمل می‌کنی.

هشیار باشیم که دوستان بد، ما را به تجربه کردن مواد مخدر و شرکت در فعالیت های مجرمانه و غیرقانونی تشویق می‌کنند!

بهتر نیست با انسان بدکردار دوستی نکنیم؛ زیرا رفتار ما، بدی را از رفتار او می‌دزدد، در حالی که متوجه نمی‌شویم.

آیا می‌دانی نوجوانی که شخصیت بالایی دارد و احساس توانمندی در خود می‌بیند با گروه همسالان بدرفتار دوستی نمی‌کند.

روز قیامت روزی است که مردم از شدت حسرت می‌گویند: ای کاش با فلان شخص دوست نمیشدم. بهتر نیست امروز این جمله را به خود بگوییم؟

دوست عزیزم! گاهی دوستانی وجود دارند که هزار رنگاند؛ یعنی؛ با هر کسی همان گونه سخن می‌گویند که او دوست دارد تا از این راه به منافع شان برسند! مراقب باش!

اجازه دهید کسانی که دوستشان دارید علت علاقه و دوست داشتن شما را بدانند.

نوجوان عاقل می‌داند دوستی یک طرفه هدر دادن وقت است و باعث ذلت و خواری می‌شود پس هرگز برای انسان سودمند نخواهد بود.

دوست من! با افرادی ارتباط برقرار کن که به ارزش های خود احترام می‌گذارند.

اگر دوست اشتباهی انجام داد او را ببخش؛ زیرا انسان، خطاکار است.

راستی می‌دانی دوست خوب از مال و پول ارزشمندتر است؟

ص: ۱۷۹

بهتر است بدانیم دوست خوب کسی است که بدی های دیگران را به تو نگوید؛ چون این فرد عیب های تو را به دیگران نمی گوید.

من می دانم تو می توانی دیگران را آزار دهی اما این کار را نمی کنی؛ چون این امر نشان دهنده قدرت توست.

آیا می دانستی که پیدا کردن دوست بسیار آسان است، اما نگه داشتن آن کاری سخت است؟

اگر انسان نادان را برای دوستی انتخاب کنی هر چقدر دانا باشی مردم به عنوان فردی کم خرد و نادان نگاهت می کنند.

اگر فردی دانا را برای دوستی انتخاب کنی هر چقدر نادان باشی مردم به چشم دانا به تو می نگرند.

بدان که هنگام رفت و آمد با دوست، خوبی ها و فضایلش را ببینی و آنچه بدی به نظرت می آید با رفتار نیکوی خودت آنها را در دوستت از بین ببری.

هرگاه خوبی های دوست را هر چقدر کوچک باشد به خاطر بسپاری و از بدی های او هر چقدر بزرگ باشد بگذری، نشان از جوانمردی توست.

آنچه در انتخاب دوست باید رعایت کنی رفتار، گفتار و خانواده اوست.

آیا می دانستی هرگاه سعی کنی از امور شخصی دوستت سر در بیاوری بی دوست می مانی.

بسیار مناسب است عیوب دوستت را در خلوت به او بگویی و در جمع دوستانت او را بالا ببری و بدی هایش را نگو.

بهتر است همیشه در برابر رفتارهای خشونت آمیز و خشم دوستانت صبر و حوصله داشته باشی و با فکر جواب کار آنها را بده.

هنر نه گفتن هنری است که تو باید در مقابل خواسته های بیجای دوستانت از خود نشان دهی.

ص: ۱۸۰

هنگام قضاوت در بین دوستان عادلانه رفتار کن در غیر این صورت جایی پیش دوستان نداری.

بهتر است بدانیم «نه گفتن» از بیشتر انحراف ها جلوگیری می کند.

همنشینی با دوستان خردمند، نیروی عقل انسان را پرورش داده، استعدادهای نهفته درونش را بیدار می کند و زحمت پیمودن راه های طی شده و آزمودن راه های تجربه شده را از دوش او برمی دارد و سبب پیشرفت و منشأ تحولاتی عظیم می شود.

سلامت روح و روان و یاری رساندن در گرفتاری ها از نشانه های دوست خوب است.

دوست خوب می تواند نردبان ترقی و تکیه گاهی برای روزهای سختی زندگی باشد و دوست بد مایه گرفتاری، سرافکنندگی در این دنیا و از همه بدتر سقوط فرد در آخرت است.

دوست حقیقی کسی است که به هنگام گرفتاری تو را فراموش نکند.

دوستان نیکو کسانی هستند که ظاهر و باطن شان یکی باشد، خوبی تو را خوبی خود و بدی تو را بدی خود بدانند و هیچ گاه خیر و نیکی را از تو دریغ نکنند.

افراد ناپاک، نه قابل اعتمادند و نه شایسته رفاقت و دوستی. پس باید از برقراری پیوند دوستی با آنان اجتناب کرد.

تو مانند گلی زیبا در باغ زندگی پدر و مادرت هستی. از اینکه اجازه نمی دهند هر موجودی همشین تو شود دلگیر مشو.

نوجوان و ترک عادت های بد

نوجوان و ترک عادت های بد

رفتار ما محصول کارخانه معتبر و مشهوری است به نام فکر.

هر جور که فکر کنیم، به همان شکل هم رفتار خواهیم داشت.

ص: ۱۸۱

اگر فکرمان نادرست باشید، طبیعی است که کارهای نادرستی هم از ما سر می زند.

اگر فکر ما این باشد که «ترک عادت موجب مرض است» سال های زیادی را با آن به سر خواهیم برد و رشد اخلاقی ما متوقف خواهد شد.

ترک عادت کاری سخت و دشوار است ولی شدنی است.

ترک عادت موجب مرض نیست، بلکه خیلی وقت ها مقدمه سلامتی است.

همه خوبان ما را به ترک عادت های منفی تشویق کرده اند.

امام علی علیه السلام می فرمایند: «با چیره شدن بر عادت هاست که می توان به بالاترین مقامات رسید» (۱).

اگر ترک عادت ممکن نبود که این همه برای ترک آن تشویق نمی شدیم.

برای پیروزی بر عادت های نادرست، لازم است جدی باشید.

قدم اول تغییر، شناختن عادت های نامطلوب است.

با فهرست کردن عادت های بد، کار ما برای شکار آنها آغاز می شود.

با شناسایی ریشه های ایجاد کار نادرست، می توان تیشه ای ساخت و به آن حمله کرد.

همان طور که عادت های نادرست به مرور زمان در ما ایجاد می شوند، برطرف کردن آنها هم نیاز به زمان دارد.

تغییر، نیازمند زمان است.

برای عبور از یک مرحله به مرحله بعد، باید بتوانیم به اندازه کافی حوصله و تحمل داشته باشیم.

برای ترک عادت، لازم است حساب و کتاب داشته باشیم.

ص: ۱۸۲

لازم است بدانیم چقدر توانستیم حریف خودمان بشویم. کجا موفق شدیم و چند بار شکست خوردیم. وقتی کار نامناسبی را حذف می کنید، به جای آن رفتار خوبی بگذارید.

فقط رفتار خوب است که جانشین رفتار بد می شود و خوبی ها هستند که بدی ها را از بین می برند. این یک قانون قرآنی است. (۱)

می توانیم با جریمه کردن خود سم زدایی شویم و ریشه رفتار نامناسب را خشک کنیم.

نوجوان و شوخی و شادی

نوجوان و شوخی و شادی

خوشحالی و احساس شادی، هدیه ای است از سوی خداوند و مقدمه ای برای انجام موفق کارها.

انسان های شاد با روحیه ای بالا به نبرد با مشکلات رفته و می توانند مسائل زندگی خود را به خوبی مدیریت کنند.

برخورداری از نشاط نه تنها منفی نیست، بلکه یک امتیاز مثبت برای دارنده آن است.

برای رسیدن به هدف، باید از راه های استاندارد، ایمن و بدون مشکل استفاده کنیم.

در مدیریت احساسات خودمان، لازم است راه صحیح تأمین هیجانات را شناسایی و از آنها استفاده کنیم.

برخی از لذت ها، پی آمدهای بدی را به دنبال خودش می کشد.

زمانی که می توان با روش های صحیح و کمک گرفتن از فکر، نشاط بدون آسیب داشت، چرا که نه؟

۱- «إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ». (هود: ۱۱۴)

ص: ۱۸۳

زمانی که قرار است در موقعیت شادی، از خدا دور شویم و خط قرمزها را عبور کنیم، حتماً بعد از آن، سرزنش‌های درونی، ما را رها نخواهد کرد.

زیرپا گذاشتن قانون به بهانه شادی، شادی را از ما می‌گیرد.

برخی از لذت‌های موقت، سرزنش‌های درازمدت را با خود به همراه دارند و یک فرد باهوش، مراقبت لازم را در این باره انجام می‌دهد.

به تفریح و خوشحالی سالم نیاز داریم ولی باید اندازه‌ای برای آن تعیین کنیم تا به کارهای اصلی ما آسیب نزنند.

کسانی که فقط دنبال خوشی و سرگرمی‌های رنگارنگ مانند بازی‌های رایانه‌ای، رفیق بازی و مانند آن باشند، به زودی از خودشان گلایه می‌کنند، زیرا نتوانسته‌اند به هدف‌های خود نزدیک شوند.

یکی از بهترین فرمول‌های شادی زندگی کردن، کمک به دیگران برای شاد بودن است.

زمانی که ما تنها به خودمان فکر کنیم و دیگران را فراموش کنیم، شادی واقعی را تجربه نکرده ایم.

زمانی که خنده ما با غم و یا اشک شخص دیگری رقم بخورد، باز نمی‌توانیم خودمان را فریب دهیم. در این صورت ما شاد نیستیم و تنها نمایش آدم‌های شاد را بازی می‌کنیم.

با هم خندیدن درست است و به هم خندیدن نادرست.

با قدری تحمل و تدبیر می‌توانیم از زیاده‌خواهی خودمان جلوگیری کنیم تا نشاط بیشتر و دردسر کمتری را به دست آوریم.

هر قدر شادی و لذت ما از وجود خودمان بجوشد، مثل ارتباط با خدا که سبب می‌شود با تمام وجود احساس آرامش و اطمینان بکنیم، آنگاه عمق شادی هم بیشتر خواهد شد.

ص: ۱۸۴

هر قدر به خدا نزدیک تر شویم، احساس شادابی واقعی و بیشتری را به دست می آوریم.

یادمان باشد: که دنیا پر از هیجان‌ات کاذب است که می تواند ما را مانند یک ماهی در قلاب خودش گیر بیندازد.

یادمان باشد: حرف هایی که می زنیم، نماینده شخصیت ما هستند.

آدم های شاد و شوخ طبع، اعتماد به نفس خوبی دارند و معمولاً طرفداران زیادی دارند.

یکی از قوانین اصلی شوخی، میانه روی در این کار است.

بزرگان می گویند: شوخی در میان صحبت ها، مانند نمک در میان غذاست. همان طوری که نبود نمک غذا را بی مزه می کند، مصرف زیاد آن هم باعث شوری می شود و کسی از غذای شور لذت نمی برد.

شوخی زیاد، شخصیت جدی برای فرد باقی نمی گذارد و در چشم همه او را فردی غیرموفق و بی هدف نمایش می دهد، ولی شوخی سنجیده و به اندازه می تواند محبوبیت فرد را افزایش دهد.

برای شوخی کردن نیازمند زمان شناسی مناسب هستید.

هنگامی که افراد و فضا مناسب شوخی نباشد، لازم است کنترل بیشتری روی خودمان داشته باشیم.

بعضی ها به بهانه خنداندن دیگران حاضرند هر هزینه ای را پردازند و به همه چیز اهانت کنند تا شاید موفق شوند چند نفر را خوشحال نمایند.

هدف شما نباید باعث شود از هر شیوه ای استفاده کنید.

شوخی های فیزیکی ممکن است در شرایطی مشکل آفرین باشد. ممکن است شما با این گونه شوخی ها به دیگران آسیب بزنید و شرمنده آنها شوید.

ص: ۱۸۵

ما حتی حق نداریم به اسم شوخی، دروغ بگوییم.

شوخی نباید جوری باشد که بوی بی ادبی و قانون شکنی از آن بلند شود.

روحیات دوستان شما با هم تفاوت دارد. شوخی خود را مناسب روحیه دوستان تنظیم کنید.

فرد بامزه و باهوش کسی است که بتواند بدون عوارض و آسیب های اخلاقی و معنوی شاد باشد و دیگران را هم بخنداند.

نوجوان، ورزش و پرهیز از تنبلی

نوجوان، ورزش و پرهیز از تنبلی

تحرک نه تنها جسم را به تکاپو وامی دارد، بلکه ذهن و روح انسان را هم پرورش می دهد.

ورزش و نرمش برای همه انسان ها در هر سنی لازم است به خصوص ما نوجوانان که در مرحله رشد هستیم و بدنمان در حال شکل گرفتن است.

یک انسان زمانی می تواند به شادی و شادابی واقعی دست یابد که بدنش را از سُستی و کاهلی نجات دهد.

تنبلی آفت پیشرفت و موفقیت است. پس هر تلاش و رسیدن به موفقیتی باید با شادابی همراه باشد.

سُستی و بی حالی زائیده تنبلی است و تنبلی بهانه ای برای درجا زدن و موفق نبودن.

ورزش کردن جسم را حرکت می دهد و مغز را فعال تر می سازد، پس اگر می خواهیم که ذهنمان پریشان نشود هرگز فراموش نکنیم که ورزش کنیم.

در دین اسلام به ورزش سفارش زیاد شده است؛ چراکه هیچ فردی نمی تواند بدون تحرک و شادابی به فردایی موفق بیندیشد.

ورزش کردن یعنی؛ داشتن جسم و بدن سالم. عقل سالم هم جایی نیست جز در بدن سالم.

فعالیت و نرمش، پرهیز از تنبلی را به دنبال دارد و پرهیز از تنبلی فرد را برای رسیدن به قله‌های ترقی و پیشرفت آماده می‌کند.

اگر همه روزها و شب‌هایمان به بطالت و تنبلی بگذرد وقتی هوشیار می‌شویم که از زمان جا مانده ایم، پس با ورزش و کوشش برای رسیدن به موفقیت تلاش کنیم.

چقدر زیباست که جسمی سالم داشته باشی و با ذهنی سالم تر به آینده بیندیشی. ورزش و نرمش این دو مهم را به ارمغان خواهد داشت!

نشاط و روحیه شاداب، به داشتن ذهن خلاق کمک می‌کند، پس ورزش کنیم تا همواره به اندیشه‌هایی جدید همراه باشیم.

دوری از تنبلی و پرهیز از پُرخوابی، آرامشی وصف ناشدنی به جسم و روح هدیه می‌کند. با رعایت ایدئال‌ها زندگی را شاد و سر حال کنیم.

ورزش، مقدمه‌ای است برای ورود سلامتی به جسم و روح؛ زمینه را مهیا کنیم تا بدنی سالم و روح و ذهنی آرام داشته باشیم.

شادی، شادابی و طراوت لازمه وجود و شخصیت من نوجوان است؛ چراکه نوجوانی شاهراه ورود به دنیای جوانی است.

اگر قرار باشد روزها و ثانیه‌های زیبای عمرمان را به تنبلی و سُستی سپری کنیم، هرگز نمی‌توانیم برای پیشرفت و ترقی آماده شویم.

تنبلی روح انسان را از رسیدن به تعالی و پیشرفت بازمی‌دارد و تحرک و طراوت انسان را به اندیشه برای رسیدن به بهترین‌ها تشویق می‌کند.

هر قدم که برمی‌دارم از تنبلی و سُستی می‌کاهم و برای رسیدن به آرزوهایم تلاش می‌کنم.

ص: ۱۸۷

کاش هر چقدر که نیرو دارم به کار گیرم تا هرگز اسیر خوش خوابی نشوم؛ چراکه خوابیدن بیش از حد، لحظه های زیبای نوجوانی ام را غارت می کند.

از هرچه کاهلی است می گریزم و به تکاپو و تلاش می گرایم تا با تمام وجودم باور کنم که می توانم برای رسیدن به آرزوهایم امیدوار باشم.

نوجوان و نظم در خانه و جامعه

نوجوان و نظم در خانه و جامعه

اگر بدانم که هر کدام از وسایل شخصی ام را کجا می گذارم، خواهم توانست در آینده فردی مفید و منضبط باشم.

برقراری نظم در زندگی فردی؛ یعنی؛ استفاده بهینه از زمان؛ و استفاده مفید و بهینه از زمان؛ یعنی؛ مفید بودن برای خودم و جامعه ای که در آن زندگی می کنم.

ناظم یعنی؛ برقرارکننده نظم... و چقدر خوب است که من ناظم خوبی در خانه باشم تا بتوانم در اجتماع نیز منظم بودن را به نمایش بگذارم.

همه چیز در جای خودش قرار دارد. وقتی وارد اتاقم می شوی می توانی هرچه را که اراده می کنی بیابی. من فرد منظمی هستم.

می توانم با برقراری نظم در اتاقم یا حتی در محیط خانه، برای تمام کارهایم برنامه ریزی کنم؛ چراکه نظم را خوب آموخته ام.

در خانه ما همه چیز منظم است و هرگز با آشفتگی و بی انضباطی روبه رو نمی شوی؛ چراکه پدر و مادرم ناظران خوبی هستند و ما را برای ورود به جامعه آماده کرده اند.

اگر برای برقراری نظم قدم برمی دارم می توانم امیدوار باشم که از فرصت هایم به خوبی استفاده کرده ام؛ چراکه هیچ کدام از لحظه هایم را برای پیدا کردن مثلاً کتاب یا جزوه ای هدر نداده ام.

ص: ۱۸۸

خانه ما آرام و منظم است، اصلاً همین وجود نظم در آن است که آرامش را در محیط آن حاکم کرده است.

نظم، ناظم، منظم، واژه‌هایی هم خانواده هستند که با شنیدن آنها در وهله اول یاد مدرسه و حیاط آن می‌افتی که خانم یا آقای ناظم در آن راه می‌رود در حالی که همه چیز را زیر نظر دارد.

دنیای من زیباست؛ چراکه تمام چیزهایی که در آن وجود دارد از نظم خاصی سرچشمه می‌گیرد و من دنیایم را با تمام زیبایی‌هایش دوست دارم چون هرگز دچار سردرگمی نمی‌شوم.

خدای بزرگ، جهان آفرینش را بر پایه زیباترین نظم آفریده است. نظمی که در آن هیچ خدشه‌ای وارد نمی‌شود و به راحتی می‌توان هر چیزی را تجزیه و تحلیل کرد و به نتیجه رسید.

خوب می‌اندیشم و با منظم‌چیدن تمام آنچه در ذهنم وجود دارد به نتیجه می‌رسم؛ چراکه ذهن آشفته هرگز نمی‌تواند خوب نتیجه‌گیری کند.

دنیای من نظم‌ی خاص و مثال‌زدنی دارد؛ چراکه از جهان اطرافم آموخته‌ام که انضباط و نظم لازمه زندگی موفق و حضوری موفق در جامعه است.

نوجوان و پذیرش مسئولیت های ساده در خانه

نوجوان و پذیرش مسئولیت های ساده در خانه

خانواده من ثروت دوست‌داشتنی و الهی من هستند، پس چقدر زیباست که در کنار مادر و پدرم در انجام کارهای ساده خانه سهمی داشته باشم.

من می‌توانم با انجام کارهای ساده در خانه حتی در حد یک ظرف شستن، خستگی را از دوش مادرم بردارم و گل لبخند را به صورت مهربانش هدیه کنم.

ص: ۱۸۹

من می توانم به عنوان یک نوجوان، خرید نان را بر عهده بگیرم، با نان تازه وارد خانه شوم و با بوی دلنشین آن بگویم که چقدر نان آور بودن شیرین و دلچسب است.

پدرم... مرا ببین، قد کشیده ام و بزرگ شده ام و در کنارت می ایستم و با تو قدم برمی دارم، می توانم با پذیرش مسئولیت های کوچک در خانه از کوله بارت کم کنم، می توانی روی من حساب کنی؟

من دختری نوجوانم که در کنار تحصیل و مطالعه، فنون خانه داری را کم و بیش از مادرم آموخته ام. پس می توانم با انجام کارهای مختصری از کارهای خانه کمک حالش باشم تا کمتر خستگی را احساس کند.

وقتی وارد اتاقم می شوم احساس استقلال می کنم، پس چه زیبا می شود اگر خودم در نهایت سلیقه به نظافت کردن و زینت بخشیدن اتاقم مشغول شوم تا زمانی که مادرم وارد آن می شود، خوشحالی اش را ببینم.

پدر و مادرم هر دو شاغل اند و از صبح زود که از خواب بیدار می شوند و تا زمان خواب یکسره برای رفاه و آسایش ما تلاش می کنند. نمی دانید چقدر احساس مفید بودن می کنم زمانی که بخشی از کارهای آنها را انجام می دهم.

من می توانم لباس هایم را اتو بزنم، یا حتی گاهی کنار مادرم غذا بپزم، من می خواهم از همین الان فردی مسئولیت پذیر باشم تا در آینده از مسئولیت هایی که خواه و ناخواه برای من است نهراسم.

وقتی دستمال گردگیری را برمی دارم و غبار خانه مان را به کمک مادرم پاک می کنم به آینه که می رسم انگار او هم می خواهد بگوید که می توانم در خانه کمک حال مادرم باشم و کارهای کوچک پدرم را انجام دهم.

چقدر احساس خوبی است وقتی اراده می کنی کاری انجام دهی، برمی خیزی و با تمام وجود قدم برمی داری و بعد از ساعتی همه خانه برق

ص: ۱۹۰

می زند و تو همه جا را آینه ای شفاف می بینی که به تو گوشزد می کنند؛ نوجوانی فصل شیرین پذیرش مسئولیت هاست.

کاش می توانستم یک روز، فقط یک روز جای پدر و مادرم کارهایشان را انجام می دادم تا آنها استراحت کنند و باور کنند که من هم دیگر بزرگ شده ام و می توانم از عهده کارهایم به خوبی برآیم.

من برای انجام کارها و مسئولیت هایم آماده ام و هرگز اجازه نمی دهم که دلهره ای به من نزدیک شود؛ چراکه آماده ام تا توانایی هایم را به نمایش بگذارم.

دنیای کوچک، پستی و بلندی های فراوانی بر سر راه زندگی قرار می دهد که اگر اندکی ناتوانی از خودت نشان دهی جا می مانی، پس از همین حالا مسئولیت پذیر باش که در برابر کوه مسئولیت های زندگی کم نیاوری.

خانه، محل آرامش و آسایش خانواده من است.

من با همکاری کردن با پدر و مادرم احساس آسایش و آرامش را در کنار خانواده ام چند برابر می کنم تا همیشه احساس خوشبختی در قلب ما خانه داشته باشد.

دنیای من دنیای آرزوهاست و رسیدن به این آرزوها در داشتن امید خلاصه می شود و امید با نشاط و طراوت به دست می آید. با پذیرش مسئولیت در خانه و خانواده شادمان می شوم؛ چراکه نتیجه کارهایم بی نظیر است.

خدایا! به من توفیق بده تا با انجام کارهای نیک و شایسته، پدر و مادرم را راضی و خوشحال نگه دارم و بتوانم با کمک به آنها بخشی از خستگی آنها را کم کنم.

پدر و مادر عزیزم! من قول می دهم بتوانم با انجام کارهایی هرچند کوچک، فرزند خوبی برایتان باشم، پس مرا به پذیرش مسئولیت ها تشویق کنید.

نوجوان و ارتباط صمیمی با خواهر و برادر

نوجوان و ارتباط صمیمی با خواهر و برادر

خواهرم! مهربانی ات خورشید را شرمند می کند و نگاه پرمهرت آینه تمام نمای همه گل های عاطفه دنیاست، تو را چون جان شیرین دوست می دارم و همیشه در کنارت خواهم بود.

چقدر خوشبختم که خواهری مهربان چون تو دارم.

برادر خوبم! تو بهترین پشتوانه من در مسیر پرفراز و نشیب زندگی ام هستی، پس از خدا می خواهم که همیشه سالم و سلامت باشی و من از در کنار تو بودن احساس شادی و شادمانی کنم.

برادرم! تو را چون جان شیرین دوست می دارم، چراکه تمام حرف هایت لبریز از امید و مهربانی است و تو یک دنیا آرامشی و برقراری ارتباط با تو، جانی دوباره و دوست داشتنی است.

برادر مهربانم! تو را دوست دارم و در هر بار گفت و گوی با تو یک دنیا انرژی زیبا و دوست داشتنی می گیرم.

خواهر نازنینم! تو در قلب من جای داری. مهر تو مهر شیرین مادری و مهربانی است، یادآوری مهربانی اوست، تو اگر باشی خیالم راحت است که کسی هست تا حرف هایم را خوب بشنود.

برادرم! تو در تمام واژه های دنیای دوستی زیبایی را به تصویر می کشی که ذهن من به خوبی و زیبایی آن را می فهمد و در دفتر خاطراتش برای همیشه ثبت می کند.

در خانواده ای زندگی می کنم که برادر و خواهری مهربان از اعضای آن هستند و من چقدر از این بابت خوشحالم، چراکه صمیمیت در تمام خانه ما حضور دارد و مهربانی و لبخند مهمان همیشگی ماست.

ص: ۱۹۲

در کنار پدر و مادرم، به حضور برادر و خواهرم دلگرم هستم، برادر و خواهری که عاشقانه به هم مهر می‌ورزند و من نیز در کلاس مهربانی آنها همیشه حضور دارم.

برادرم! کنارم باش تا من درک کنم که چقدر در کنار تو بودن حس زیبایی را به من منتقل می‌کند.

خواهرم، گل زیبای باغ زندگی من! کنارم باش تا همیشه شیرینی حضورت را در قلبم احساس کنم؛ چراکه من همیشه از تو عشق ورزیدن را آموختم.

برادر عزیزم! با تو که حرف می‌زنم و تو را که نگاه می‌کنم، خوشحال می‌شوم، انگار یک دنیا شادی نصیب قلبم می‌شود، پس یک دنیا مهر تقدیم حضورت.

خواهر نازنینم! نازنین تر از نگاه و زیباتر از لبخندت هیچ جای دنیا سراغ ندارم. من از تو صمیمیت و مهربانی را هدیه گرفته‌ام.

برادرم و خواهر گلم! شما را صمیمانه و صادقانه دوست دارم.

نوجوان و مدیریت مالی

نوجوان و مدیریت مالی

نیازهای واقعی خود را شناسایی کنید.

زیرک باشید و نسبت به نیازهای فریبده خود مقاومت نشان دهید.

خرید موبایل، هزینه شارژ سیم کارت، پیامک‌های بی‌هدف، خریدهایی که فقط از سر تقلید انجام می‌شود، و لخرچی‌هایی که به نام رفیق بازی اتفاق می‌افتد و خوراکی‌هایی که هیچ خاصیت تغذیه‌ای ندارند را کنار بگذارید.

میزان احتمالی درآمد یک ساله خود را مشخص کنید. می‌توانید برای این کار، دفترچه یا فایل‌ی تنظیم کنید و همه پول‌های دریافتی را با تاریخ دریافت آن ثبت کنید.

ص: ۱۹۳

راه های افزایش درآمد را بررسی کنید.

برای افزایش درآمد خود راه هایی را انتخاب کنید که علاوه بر درست و حلال بودن، به تحصیل و پیشرفت شما هم آسیبی نرساند.

به کار کردن، نگاه واقع بینانه ای داشته باشید.

آیا می دانید بسیاری از انسان های موفق از همان دوران تحصیل در نوجوانی کار می کرده اند؟

با خانواده خود نسبت به پول توجیبی دریافتی به توافق برسید.

میزان درآمد ماهانه خود را با نیازهای موجود تنظیم کنید.

برای کنترل و نظارت بیشتر روی هزینه ها، به مدت یک ماه هر پولی که خرج می کنید، یادداشت نمایید.

حتماً پس انداز داشته باشید. حتی پول های خیلی کم وقتی پس انداز می شوند، لذت بخش هستند.

راه های صرفه جویی در هزینه را پیدا کنید. مثلاً تنقلات کمتری استفاده کنید یا با صرف زمان بیشتر، وسیله نقلیه ارزان تری را برای رفت و آمد خود انتخاب نمایید.

برای پس انداز خود، برنامه داشته باشید.

از قبل اهدافی را برای پول های اندوخته طراحی کنید.

با پس انداز خود، چیزهایی بخرید که هم مهارت تازه ای را به شما می دهند و هم می توانند برای شما درآمد داشته باشند. مثل خرید دوربین عکاسی.

نوجوانان عزیز! وقت شما سرمایه جدی است. از این سرمایه به خوبی استفاده کنید.

ص: ۱۹۴

به جای اینکه ساعت ها پای رایانه بنشینید و بازی کنید، به فراگیری نرم افزارهای خودآموزی مشغول شوید که می توانید از شما یک نیروی متخصص بسازند مثل نرم افزارهای طراحی، انیمیشن سازی، خیاطی و....

تمرین درست خرج کردن، همان تدبیری است که یکی از نشانه های تکامل شخصیتی ما معرفی شده است.

پول یک وسیله برای رسیدن به هدف است. شما می توانید با همین پول دریافتی کارهای خیریه هم داشته باشید.

کمک کردن به دوستی که از نظر مالی در وضع بسیار بدی است، شاد کردن والدین با یک هدیه مناسب، خوشحال کردن بچه های کوچک خانه، صدقه دادن هر چند خیلی کم، از پیشنهادهای خرج کردن زیبای پول است.

یادتان باشید زیاده روی نکنید و اعتدال را در نظر داشته باشید.

نوجوان و میانه روی در خرید اقلام ضروری و پوشاک

نوجوان و میانه روی در خرید اقلام ضروری و پوشاک

همیشه سعی می کنم بیشتر از نیازم خرید نکنم؛ چراکه هم اسراف است و هم جایم را بی جهت تنگ کرده ام.

من برای خرید لباس و پوشاک برنامه ای خاص دارم یعنی؛ هر فصل اگر لباس نداشته باشم به اندازه خرید می کنم چون در حال رشد هستم و ممکن است لباس هایم برای سال آینده تنم نباشد.

اقلام ضروری را به اندازه تهیه می کنم.

هرگز لباس هایم را با مد روز هماهنگ نمی کنم؛ چراکه آن وقت باید همه پول تو جیبی یا حقوق پدر و مادرم را برای تهیه لباس های مد روز خرج کنم.

ص: ۱۹۵

میانجی‌گری در انجام هر کاری ضروری است؛ زیرا یاد گرفته ایم که افراط و تفریط هرگز پسندیده نیست، حتی در زمان خرید اقلام ضروری و پوشاک همه سعی من این است خوب و اندازه خرید کنم.

حالا که بزرگ تر شده ام هرگاه برای خرید به بازار می روم اگر بتوانم برای دوستی هم که توان خرید ندارد هدیه ای کوچک می خرم.

همیشه وقتی برای خرید لیست تهیه می کنم مراقبم از هر چیزی که لازم دارم یکی تهیه کنم و تا آنجا که می شود از آن استفاده کنم، بعد سراغ خرید جدید و وسیله جدید بروم.

میانجی‌گری های من همیشه به دل خودم هم می نشیند؛ چون آن موقع حس می کنم که فرزند خوب خانواده ام هستم و خدا هم از من راضی است.

تهیه اقلام ضروری برای انجام کارها لازم است، اما زمانی تهیه آنها شیرین به نظر می رسد که به قدر نیاز باشد نه بیشتر.

پوشاک و اقلام ضروری من زمانی تهیه می شود که واقعاً به آنها نیاز داشته باشم، هرگز به این فکر نمی کنم که الان چیزی تهیه کنم شاید زمانی به آن نیاز داشته باشم.

من آموخته ام که به داشته هایم قانع باشم و آن قدر مصرف کنم که واقعاً به آن نیاز داشته باشم تا بتوانم همیشه برای خرید کردن آماده باشم.

لباس هایم که تنگ می شود می بخشم به دوستانی که اندازه شان است و نمی توانند لباس نو تهیه کنند، آن وقت زمان خرید هم بخشی از پولم را برای خرید آنها اختصاص می دهم.

امیدوارم که همیشه بتوانم دستورات دین خدا را انجام دهم و در خرید اسراف نکنم.

ص: ۱۹۶

میانه روی را همه می پسندند در هر کاری که باشد فرقی نمی کند، همیشه کارهای مان را متعادل انجام می دهیم که هرگز پشیمان نشویم.

پوشاک من به اندازه ای تهیه می شود که نیاز زمانِ حال را برآورده کند نه اینکه برای آینده انبار شود.

تهیه و خرید لباس برایم خیلی شیرین است؛ چراکه خدا دوستم داشته و توان خرید را در من قرار داده است، پس ان شاءالله بتوانم از نعمت های الهی به خوبی استفاده کنم و در برابر خدا سربلند باشم.

دنیا به من آموخته که با انجام کارهای شایسته قدر خودم و زمانی را که در اختیار دارم بدانم تا همیشه این لطف خدا شامل حالم شود و بتوانم باز هم برای بهتر بودن و بهتر پوشیدن آماده شوم.

اسراف در هر کاری ناپسند است، پس از کارهای ناپسند دوری می کنم تا همیشه محبوب باشم و رضایت پدر و مادر و خدا را جلب کنم.

نوجوان و عذرخواهی در صورت اشتباه

نوجوان و عذرخواهی در صورت اشتباه

اشتباه، کوچک باشد یا بزرگ، فرقی نمی کند، مهم این است که بدانی هر اشتباهی قابل جبران است و می شود با یک معذرت خواهی جبران اشتباهات را آسان تر کند.

معذرت خواهی باعث عمیق شدن دوستی ها می شود.

معذرت خواهی باعث رشد شخصیت ما می شود.

معذرت خواهی باعث پر رنگ شدن مهربانی می شود.

من با معذرت خواهی نشان می دهم کودک نیستم.

من با عذرخواهی ثابت می کنم که می شود روی شیطان را به خاک مالید.

ص: ۱۹۷

من با معذرت خواهی نشان می‌دهم که می‌توان گذشت.

معذرت خواهی باعث کمال روح می‌شود.

معذرت خواهی یعنی؛ شجاعت داشتن.

معذرت خواهی یعنی؛ عبور از پُلِ قهر.

معذرت خواهی کردن از اشتباه یعنی؛ روح قدرتمند داشتن.

من آموخته‌ام هنگام اشتباه عذرخواهی کردن باعث زیبایی اخلاقم می‌شود.

همیشه حواسم هست اگر جایی ندانسته و ناخواسته کار اشتباهی انجام دادم حتماً عذرخواهی کنم؛ چراکه این عمل نه تنها مرا خوار و کوچک نمی‌کند بلکه شخصیت مرا نیز ارتقا می‌بخشد.

عذرخواهی در صورت اشتباه، ضروری و واجب است؛ چراکه ارزش و اهمیت فرد را بالا می‌برد.

من قبل از اینکه کسی متوجه اشتباهم شود پیش قدم شده و عذرخواهی می‌کنم.

اشتباهم قابل جبران خواهد بود، زمانی که آنها را بپذیرم و عذرخواهی کنم.

گاهی با یک «بخشید» کوچک می‌توانیم رابطه دوستی را محکم تر و صمیمیت بین خودمان و والدینمان را بیشتر کنیم.

معذرت خواهی سخت نیست بلکه دشوارتر آن است که جرئت نکنی اشتباهت را بپذیری.

عذرخواهی آسان تر از آن است که خودت را پنهان کنی و خجالت بکشی زیرا در این صورت جبران اشتباهت سخت تر خواهد شد.

سعی می‌کنم کارهایم را درست انجام دهم، اما اگر زمانی اشتباهی کردم حتماً با دقت و احترام پیش می‌روم و عذرخواهی می‌کنم.

هرگز از اینکه عذرخواهی کنم خجالت نمی‌کشم چراکه این کار اعتماد به نفس مرا بالا می‌برد و کمک می‌کند تا با امیدواری و تلاش بیشتری برای جبران بکوشم.

ص: ۱۹۸

مسائل متفرقه نوجوانی

مسائل متفرقه نوجوانی

یکی از ویژگی های نوجوانی، نگاه دوباره به مسائل است.

شما با ورود به این دنیای تازه و تحویل گرفتن امکانات جدیدی چون هوش بالا- و توان فکری بیشتر نسب به دوره های قبلی، آمادگی دریافت مطالب دشوارتر را همراه با استدلال و منطق پیدا کرده اید.

در دوره های قبل، از نظر روان شناختی مایل به پیروی بی چون و چرا از دیگران بودید، ولی اکنون این تمایل تغییر کرده و می خواهید خودتان به دلایل همه مطالب پی ببرید.

لازم است ریشه تردید های خود را شناسایی کنید.

گاهی درباره محتوای فکری خود دچار شک می شوید. در این صورت لازم است از راه گفت و گو با افراد آگاه، جواب خود را پیدا کنید و از شکل گیری یک عقده علمی و گره فکری جلوگیری نمایید.

بخشی از تردیدها مربوط به وضعیت خود شماست که در روان شناسی به آن «بحران هویت» گفته می شود.

بدانید با افزودن تجربه های جدید و نیز مطالعه و تفکر و نیز بهره مندی از مشاوران متخصص، می توانید نسبت به خودتان به نگاهی تازه دست پیدا کنید.

به چرایی زندگی و مسیر آینده ای که باید سپری کنید پی ببرید و برای خود اهداف جدی و رسیدنی را طراحی کنید.

ارتباط با خداوند، متصل شدن به سرچشمه خوبی هاست.

دوست من! بهشت را در بخشندگی و جوانمردی جست و جو کن.

اگر به دنبال رستگاری و سعادت آخرت هستی آن را در قوی کردن ایمانت جست و جو کن.

ص: ۱۹۹

می دانی سنگینی ترازوی اعمال در آخرت با مهربانی کردن به دیگران ممکن می شود؟
دوست داری با سرعت وارد شوی؟ پس باید تمام کارهایت خالصانه برای رضایت خدا باشد.

بہتر نیست برای اینکه شیرینی

کردن خدا را با تمام وجود حس کنیم گناه کردن را ترک کنیم.

می دانی تشنگی و گرسنگی روزه باعث نرمی قلب می شود و انسان را مهربان تر می کند؟

بہترین راه برای پاک و درخشان کردن

، تفکر کردن و گریه کردن است.

دوست من! اگر به دنبال زیبایی و نورانی شدن هستی

شب راه رسیدن به آن است.

اگر دوستی

ی تعالی را می خواهی، پس آن را در دشمنی و بیزاری با افراد بد جست و جو کن.

می دانی سروری و بزرگی در خیرخواهی و مهربانی با بندگان

به دست می آید؟

نوجوان عزیز! کسی که به خدا نزدیک تر است، آرامش بیشتری دارد.

آن کسی می تواند کارهای ارزشمند انجام دهد که شکیباتر و صبور تر باشد.

اگر می خواهی بلند و قدرتمند شوی هیچ گاه از یادگیری دانش غافل نشو.

اگر می خواهی با ایمان شوی پس پرهیزکار باش و گناه کردن را ترک کن.

بہتر نیست برای رسیدن به آرامش گناه کردن را ترک کنیم؟

ص: ۲۰۰

دوست من برای رسیدن به برتری و بزرگی فروتن باش تا دوستانت زیاد و دشمنانت کم شود.

دوست داری در بین دوستانت عزیز و ارجمند شوی؟ پس در بین آنها به راستی و درستی رفتار کن.

هیچ همدمی بهتر از قرآن نمی تواند ما را از ناخوشی ها به آرامش برساند و قلب ما را آرام کند.

با قناعت کردن و دوری از اسراف خود را توانگر کنیم.

به نظر تو کدام همراه به جز قرآن می تواند ما را در تمام مراحل زندگی راهنمایی کند؟

خوشا به حال کسی که در بین مردم به رازداری شهرت دارد و دیگران با خیال راحت با او درد دل می کنند.

هیچ کس به خشنودی

ی تعالی نمی رسد مگر با نیکی کردن به پدر و مادر.

انسان های خوش اخلاق نظر همه را به خود جلب می کنند و دیگران در آرزوی دوستی با آنها هستند.

اجرای دستورات خداوند در زندگی، به نفع خدا نیست بلکه به نفع خود ماست.

یادتان باشد که در مسیر معنویت اعتدال و سرعت مطمئنه را رعایت کنید تا خطری متوجه شما نباشد.

لازم است سپر دفاعی فکری خودتان را تقویت کنید تا در مقابل تجهیزات شبهه افکن شیطان همیشه آماده دفاع باشد.

ارتباطات اجتماعی بخش گریزناپذیری از زندگی شما را تشکیل می دهد.

ص: ۲۰۱

به دست آوردن مهارت های ارتباط مؤثر از طریق مطالعه یا مشاوره، امری ضروری است.

با داشتن اطلاعات کافی، توان رویارویی با موقعیت های اضطراب آور در شما چند برابر می شود.

بخشی از اضطراب موجود در شما به مرور زمان و در اثر تکرار تجارب و نیز رشد شخصیتی شما برطرف خواهد شد.

اعتماد به نفس در شما با انجام موفق یک کار به دست می آید.

کم رویی ریشه در مسائل تربیتی و نحوه آموزش والدین هم دارد.

کسانی که در محیط زندگی خود با امر و نهی زیاد و نیز سرزنش افراطی والدین روبه رو می شوند، معمولاً برداشت مناسبی از خود ندارند و خود را فردی ضعیف و ناتوان در ارتباط با دیگران می پندارند.

در توانمندی ارتباطی، خودتان را با دیگران مقایسه نکنید اما تلاش کنید کمبودها را شناسایی کرده و در برطرف کردن آن به مرور زمان جدیت نشان دهید.

اوقات فراغت خود را با صرف مطالعه، تحقیق، ابتکار و ورزش مدیریت کنید.

دوره نوجوانی حساس ترین و بااهمیت ترین دوران زندگی انسان است.

نوجوان عزیز! برای آینده ات از همین امروز برنامه ریزی کن و از افراد موفق یا از نوجوانان موفق درس بیاموز!

آیا می دانی یکی از بهترین راه های شناخت خدا تفکر در نشانه های اوست؟

یادمان باشد: طبیعت بهترین آموزگار است.

ص: ۲۰۲

از تماشای طبیعت و دقت در آفرینش موجودات به خدای مهربان نزدیک تر شویم.

یادمان باشد: زحمات والدینمان را با رعایت ادب و احترام پاس بداریم.

یکی از راه های قدردانی از خدا، تشکر کردن از پدر و مادر است. آنان را دوست بداریم.

نوجوان عزیز! برای حل مسائل و معماهای زندگی خوب است با افرادی مشورت کنیم که در این زمینه ها تجربه کافی دارند.

سرگرمی های کاذب فقط وقت ما را مثل موریانه می جویند. مراقب هدر رفتن فرصت های نوجوانی مان باشیم!

هر قدر هم راهی را اشتباه رفته ای باز گرد.

خوشبختی در استفاده از زمان به بهترین نحو است.

یادمان باشد: تا خودمان را باور نکنیم در کاری موفق نخواهیم شد.

یادمان باشد: اولین مانع بر سر پیشرفتمان ناامیدی است.

یادمان باشد: خودخواهی ما را از رسیدن به قله معرفت دور می کند.

یادمان باشد: در انتخاب دوست جدید بسیار حساس باشیم.

فراموش نکنیم هر کسی شایستگی دوستی با ما را ندارد.

فراموش نکنیم بهترین وسیله برای پیروزی امیدواری است.

فراموش نکنیم هر صعودی از یک نقطه شروع می شود. این نقطه را از همین امروز شروع کنیم.

برای اینکه رفتار ما درست باشد باید درست بیندیشیم.

فراموش نکنیم تنها گنجی که جست و جو کردنش به رنجش می ارزد هدف است.

ص: ۲۰۳

فراموش نکنیم افراد موفق با هدف های مشخص مسیر زندگی خود را طی می کنند.

فراموش نکنیم هر روز به خودمانم قول بدهیم که اشتباهات دیروز را تکرار نکنیم.

من آموخته ام تنها با کسی مشورت کنم که عاقل، متعهد، باایمان، باتجربه و کارشناس باشد.

من آموخته ام با کسی مشورت کنم که مطمئنم رازدار است.

من آموخته ام در زندگی شکست را هرگز نپذیریم.

من آموخته ام با رعایت قوانین، نوجوانی شایسته در کشورم باشم.

من آموخته ام شادمانی را با تجربه بزرگان به خوشبختی تبدیل کنیم.

ص: ۲۰۴

بخش سوم: بیشتر بدانیم**اشاره**

بخش سوم: بیشتر بدانیم

زیر فصل ها

کوتاه و خواندنی

کوتاه و خواندنی

کوتاه و خواندنی

آیا می دانید: بهترین نوشیدنی که در قرآن ذکر شده (شیر) می باشد.

آیا می دانید: بهترین خوردنی که در قرآن ذکر شده (عسل) می باشد.

آیا می دانید: بزرگ ترین عدد در سوره صافات آیه ۱۴۷ آمده که صد هزار می باشد.

آیا می دانید: بزرگ ترین سوره قرآن دارای ۲۵۵۰۰ حرف می باشد.

آیا می دانید: سوره اخلاص به نسب نامه خداوند معروف است.

آیا می دانید: سوره حمد دوبار بر پیامبر نازل شده است یک بار در مکه و یک بار در مدینه.

آیا می دانید: سوره عادیات منسوب به حضرت علی علیه السلام است.

آیا می دانید: آیه ای که سر بریده امام حسین علیه السلام در شام تلاوت نمود آیه نه سوره کهف می باشد.

آیا می دانید: در آیه شش سوره مائده مراحل وضو گرفتن بیان شده است.

آیا می دانید: حضرت سلیمان نخستین شخصی بود که «بسم الله الرحمن الرحيم» را نوشت.

ص: ۲۰۵

آیا می دانید: حضرت ادریس علیه السلام اولین شخصی بود که لباس دوخت و خط نوشت.

آیا می دانید: پرنده ای که در دربار حضرت سلیمان علیه السلام خدمت می کرد (هدهد) نام داشت.

آیا می دانید: صحیفه سجادیه به خواهر قرآن معروف است.

آیا می دانید: رودکی، ناصر خسرو و حافظ شاعرانی بودند که در نوجوانی حافظ کل قرآن بودند.

آیا می دانید: سلمان فارسی اولین شخصی بود که سوره حمد را به زبان فارسی ترجمه کرد.

آیا می دانید: قرآن دارای ۱۱۴ سوره است.

آیا می دانید: قرآن دارای سی جزء است.

آیا می دانید: قرآن دارای ۱۲۰ حزب است.

آیا می دانید: قرآن دارای ۶,۲۳۶ آیه (نشانه) است.

آیا می دانید: قرآن در ۲۳ سال بر پیامبر نازل شد.

هر روز هر چند کم ولی منظم، کتاب های دینی سودمند را مطالعه کنید.

بهرتر است با کارشناس دینی در ارتباط باشید یا با عضویت در گروه های مطالعاتی، این کار را به شکل حرفه ای دنبال کنید.

پرسش های دینی خود را بی پاسخ نگذارید.

دوستان اهل ایمان داشته باشید. این دوستان انگیزه زیادی برای رشد معنوی در شما ایجاد می کنند.

به تجربه های خود در زمینه حس و حال معنوی و تجربه های دینی بیفزایید.

ص: ۲۰۶

با حضور منظم در نماز جماعت محله، لذت نماز جماعت را بیابید.

با خودتان قرار بگذارید که نمازتان را برای مدتی اول وقت بخوانید.

قرآن را وارد زندگی خود کنید.

سعی کنید با افزایش آگاهی نسبت به قرآن و انس با این کتاب، خود را با لذت های تازه ای روبه رو کنید.

شرکت در برنامه های مذهبی، فرصت تازه ای را برای اندیشیدن فراهم می کند.

یادتان باشد که پس از بلوغ، مسئولیت دین داری و افزایش ایمان، با خود شماست.

خداوند از ما خواسته که با پرسش و جست و جو، دین خودمان را آگاهانه بپذیریم و از آن مراقبت کنیم.

آیا می دانید بی خوابی سریع تر از بی غذایی موجب مرگ آدمی می شود.

آیا می دانید هر فرد به طور متوسط یک سوم عمر خود را در خواب می گذراند.

آیا می دانید خنده موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می شود.

آیا می دانید نور می تواند دور کره زمین (خط استوا) را ۵/۷ بار در یک ثانیه طی کند.

آیا می دانید کودکانی که بیشتر از گیاهان و سبزیجات و مواد خام غذایی می خورند از دیگران باهوش ترند.

آیا می دانید مغز خیلی بیش از آنچه که به نظر می رسد، توانایی دارد.

آیا می دانید خواب راحت، نشانه سلامت است.

آیا می دانید عمر پیدایش زمین پنج میلیارد سال است.

آیا می دانید مغز ما هنگام بیداری از خواب مثل کامپیوتر، بالا می آید و برای انجام کارهای سنگین آماده می گردد.

ص: ۲۰۷

کتاب نامه

کتاب نامه

□ قرآن کریم

استعلامی، محمد، سیره معصومان علیهم السلام، تحقیق و نگارش عباس قاسمیان، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، ۱۳۷۸.

اشتهاردی، محمد مهدی، سیره چهارده معصوم علیهم السلام، قم، نشر مطهر، ۱۳۷۸، چاپ سوم.

تاکور، آبهیشک تاکور، سیمای دانش آموز برتر، ترجمه: مژگان محمدیان، تهران، نشر نخستین، ۱۳۸۹.

حرانی، ابن شعبه، تحف العقول، ترجمه: علی اکبر غفاری، قم، اسلامیه، ۱۳۷۸.

عرفان، حسن، پدر و مادر در فرهنگ اسلامی، تهران، نشر حر، چاپ اول، ۱۳۷۸.

علامه جعفری، محمد تقی، نهج البلاغه، قم، نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۸.

غزالی، ابوحامد، مشکاه الانوار، ترجمه: سید ناصر طباطبایی، تهران، نشر مولا، ۱۳۸۹.

کریمیان، منصور، زندگی نامه امام محمدباقر علیه السلام، تهران، اشرفی، چاپ اول،

ص: ۲۰۸

۱۳۷۹.

مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، قم نشر فقه، ۱۳۷۶.

محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، ترجمه: حمیدرضا شیخی، قم، دارالحدیث، ۱۳۸۶.

نراقی، ملا احمد، جامع السعادات، نشر علمی، ۱۳۳۳ ه.ق.

درباره مرکز

بسمه تعالی

هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ

آیا کسانی که می‌دانند و کسانی که نمی‌دانند یکسانند؟

سوره زمر / ۹

مقدمه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان، از سال ۱۳۸۵ هـ.ش تحت اشراف حضرت آیت الله حاج سید حسن فقیه امامی (قدس سره الشریف)، با فعالیت خالصانه و شبانه روزی گروهی از نخبگان و فرهیختگان حوزه و دانشگاه، فعالیت خود را در زمینه های مذهبی، فرهنگی و علمی آغاز نموده است.

مرامنامه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان در راستای تسهیل و تسریع دسترسی محققین به آثار و ابزار تحقیقاتی در حوزه علوم اسلامی، و با توجه به تعدد و پراکندگی مراکز فعال در این عرصه و منابع متعدد و صعب الوصول، و با نگاهی صرفاً علمی و به دور از تعصبات و جریانات اجتماعی، سیاسی، قومی و فردی، بر مبنای اجرای طرحی در قالب «مدیریت آثار تولید شده و انتشار یافته از سوی تمامی مراکز شیعه» تلاش می نماید تا مجموعه ای غنی و سرشار از کتب و مقالات پژوهشی برای متخصصین، و مطالب و مباحثی راهگشا برای فرهیختگان و عموم طبقات مردمی به زبان های مختلف و با فرمت های گوناگون تولید و در فضای مجازی به صورت رایگان در اختیار علاقمندان قرار دهد.

اهداف:

۱. بسط فرهنگ و معارف ناب ثقلین (کتاب الله و اهل البیت علیهم السلام)
۲. تقویت انگیزه عامه مردم بخصوص جوانان نسبت به بررسی دقیق تر مسائل دینی
۳. جایگزین کردن محتوای سودمند به جای مطالب بی محتوا در تلفن های همراه ، تبلت ها، رایانه ها و ...
۴. سرویس دهی به محققین طلاب و دانشجو
۵. گسترش فرهنگ عمومی مطالعه
۶. زمینه سازی جهت تشویق انتشارات و مؤلفین برای دیجیتالی نمودن آثار خود.

سیاست ها:

۱. عمل بر مبنای مجوز های قانونی
۲. ارتباط با مراکز هم سو
۳. پرهیز از موازی کاری
۴. صرفاً ارائه محتوای علمی
۵. ذکر منابع نشر

بدیهی است مسئولیت تمامی آثار به عهده ی نویسنده ی آن می باشد .

فعالیت های موسسه :

۱. چاپ و نشر کتاب، جزوه و ماهنامه
۲. برگزاری مسابقات کتابخوانی
۳. تولید نمایشگاه های مجازی: سه بعدی، پانوراما در اماکن مذهبی، گردشگری و...
۴. تولید انیمیشن، بازی های رایانه ای و ...
۵. ایجاد سایت اینترنتی قائمیه به آدرس: www.ghaemiyeh.com
۶. تولید محصولات نمایشی، سخنرانی و ...
۷. راه اندازی و پشتیبانی علمی سامانه پاسخ گویی به سوالات شرعی، اخلاقی و اعتقادی
۸. طراحی سیستم های حسابداری، رسانه ساز، موبایل ساز، سامانه خودکار و دستی بلوتوث، وب کیوسک، SMS و ...
۹. برگزاری دوره های آموزشی ویژه عموم (مجازی)
۱۰. برگزاری دوره های تربیت مربی (مجازی)
۱۱. تولید هزاران نرم افزار تحقیقاتی قابل اجرا در انواع رایانه، تبلت، تلفن همراه و ... در ۸ فرمت جهانی:

JAVA.۱

ANDROID.۲

EPUB.۳

CHM.۴

PDF.۵

HTML.۶

CHM.۷

GHB.۸

و ۴ عدد مارکت با نام بازار کتاب قائمیه نسخه :

ANDROID.۱

IOS.۲

WINDOWS PHONE.۳

WINDOWS.۴

به سه زبان فارسی ، عربی و انگلیسی و قرار دادن بر روی وب سایت موسسه به صورت رایگان .

در پایان :

از مراکز و نهادهایی همچون دفاتر مراجع معظم تقلید و همچنین سازمان ها، نهادها، انتشارات، موسسات، مؤلفین و همه بزرگوارانی که ما را در دستیابی به این هدف یاری نموده و یا دیتا های خود را در اختیار ما قرار دادند تقدیر و تشکر می نمایم.

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان - خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آواده ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی - پلاک ۱۲۹/۳۴ - طبقه اول

وب سایت: www.ghbook.ir

ایمیل: Info@ghbook.ir

تلفن دفتر مرکزی: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹

دفتر تهران: ۰۲۱ - ۸۸۳۱۸۷۲۲

بازرگانی و فروش: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹

امور کاربران: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹



مرکز تحقیقات و ترجمه

اصفهان

گامگاه

WWW



برای داشتن کتابخانه های تخصصی
دیگر به سایت این مرکز به نشانی

www.Ghaemiyeh.com

www.Ghaemiyeh.net

www.Ghaemiyeh.org

www.Ghaemiyeh.ir

مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.

۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹

