

# نکته‌هایی برای بهتر زیستن

نوشته‌ی:  
فؤاد رسا

---

---

**فهرست**

ش	موضوع	صفحه
۱	پیشگفتار	۳
۲	بخش اول	۵
۳	نوشته‌های کلیدی	۵
۴	بخش دوم	۱۵
۵	توضیحات	۱۵
۶	توانایی فوق العاده‌ی آدمی در زمینه‌های متفاوت	۱۶
۷	عقل و شعور آدمی که زمینه‌ساز بهتر زیستن است	۱۶
۸	واقعت‌گرایی	۱۷
۹	حس حقیقت‌جویی انسان	۱۷
۱۰	اعتماد به خویشتن (اعتماد به نفس)	۱۷
۱۱	برنامه‌ریزی درست برای رسیدن به اهداف	۱۸
۱۲	تلقین	۱۹
۱۳	حس بشردوستی	۱۹

---

---

## پیشگفتار

به نام خدایی که انسان را از نطفه‌ای پست و بی‌ارزش بیافرید و روش زیستن را به او آموخت و مسیرهای سخت و پریپیچ و خم و طاقت‌فرسا را برایش هموار ساخت، و او را در این جهان هستی قرار داد تا بهره‌گیری از ارشاد ایزدهستی و توانایی که به او بخشیده است، به حیاتش جهت بخشد، و پیامبران را که مشعل‌های هدایت هستند، برای زندگی بهتر انسان در دو جهان مبعوث کرد.

دوستان! در عصر کنونی هر معدنی که کشف می‌شود، سریعاً برای استخراج آن گام برمی‌دارند، چون می‌دانند که باید استفاده کرد و بهره برد. اما منابع و معادن بسیار ارزشمند دیگری که امروزه کم‌ارزش شده، عمر آدمی و زندگی اوست.

به جوامع امروزی نگاهی کنیم، چند درصد افراد زندگی‌شان لذت می‌برند، و از این گوهر گرانبها درست و صحیح استفاده می‌کنند؟.

امروزه برخی افراد بدون در نظر گرفتن نیازهای فطری انسانی نظریاتی را مطرح کرده‌اند که نه تنها خود، بلکه تعداد زیادی از انسان‌ها را از روش صحیح زیستن محروم ساخته‌اند، انسان موجودی نیست که بتوان به همین سادگی همه نیازهای او را برطرف ساخت، از این روی به علت آگاهی محدود آدمی و نیازهای نامحدود او نیازمند منبع دیگری است که همان مکتب الهی است. پس می‌باید به بهترین مکتب الهی (اسلام) چنگ زد و از آن بهره برد.

اسلام در ذات خود یعنی قرآن و قرآن نیز به وسیله‌ی سنت یعنی گفتار، رفتار و تأییدات پیامبر ﷺ تبیین می‌گردد.

پس باید فهمی درست از قرآن و سنت داشته باشیم، تا بتوانیم در دو جهان با سرافرازی و سربلندی به زیستن ادامه دهیم.

کتاب حاضر از دو بخش اساسی تشکیل شده است که بخش اول نوشته‌های کلیدی و بخش دوم توضیحات است، باشد که خدمتی به عالم انسانیت کرده باشیم.

در پایان از استاد بزرگوارم جناب شیخ محمود خوش‌خبر و آقای مجید احمدی مدیریت محترم انتشارات ایلاف و دوست گرامی ام‌آقای یوسف شهابی

---

---

که هر کدام سهم به سزایی در چاپ این کتاب داشته اند صمیمانه تشکر و  
قدردانی می‌نمایم و از ته دل می‌گوییم: «جزاکم الله خیر الجزاء ووفقکم الله لما یحبه  
ویرضاه».

دوشنبه ۱۴ / ۱۰ / ۸۳

فؤاد رسا

---

---

## **بخش اول:** **نوشته‌های کلیدی**

۱- بیاید هرچیز را در جای خود و انسان را در مقام انسانیت درک کنیم.

\*\*\*

۲- باید سعی کنیم واژه‌ی «نمی‌توانم» را از دفتر زندگی خویش بزدایم.

\*\*\*

۳- هیچگاه خود را با مصیبت‌ها و مشکلات تطبیق ندهیم، بلکه آنها را با بهره‌گیری از نیروی درون تغییر دهیم.

\*\*\*

۴- از غرق شدن در حوادث گذشته و غوطه‌ور شدن در افکار آینده پرهیز کنیم، و به فکر حال زیستن و با دیگران زیستن باشیم.

\*\*\*

۵- با چند صباح در گرو مانده‌ی خویش به عالم معنویت وارد شویم و حیاتی دیگر را به روح و جان خود بخشیم.

\*\*\*

۶- لوح سفید و معجزه‌آسای درون را با افکار زنده و مخرب خدشه‌دار نماییم.

\*\*\*

۷- با فهمی درست و بینشی وسیع جایگاه خود را در جهان هستی پیدا کنیم.

\*\*\*

۸- برای ارزش‌های خود احترام قایل شویم و حداقل‌امکان برای رسیدن به آن کوشا باشیم.

\*\*\*

۹- زندگی همچون صفحه‌ی شطرنجی است که می‌باید با تفکر و تأمل نفس و هوای خویش را مات ساخت.

\*\*\*

---

---

۱۰- شخصیت هر انسان به وسیله‌ی افکار او رقم می‌خورد، پس همواره خوب فکر کنیم تا شخصیتی که لایق ماست به دست آید.

\*\*\*

۱۱- بیایید خویشتن را دریابیم تا دیگران ما را دریابند.

\*\*\*

۱۲- دل‌های خود را با عشق به خدا و عشق به زندگی کردن و عشق خدمت به هموعان لبریز کنیم تا لذت زندگی را دریابیم.

\*\*\*

۱۳- خوبی‌های دیگران را بنگریم و بدی‌ها را کتمان کنیم تا بدی‌هایمان در نظرشان جلوه نکند، و صفات پسندیده‌ی ما در ذهن آنان مجسم گردد.

\*\*\*

۱۴- با دیگران چنان رفتار کنیم که انتظار داریم آنان با ما رفتار نمایند.

\*\*\*

۱۵- بایستی حق خدا و حق مردم و حق لحظه‌های زندگی و حق خویشتن را به طور کامل ادا نمود.

\*\*\*

۱۶- پرورش مثبت‌اندیشی موجب تحقق حیاتی عاری از منفی‌گرایی می‌شود، پس بر روی برادر اندیشه‌ها را به سمت مثبت سوق دهیم تا از حیات منفی اثری نباشد.

\*\*\*

۱۷- مجسم کردن واقعیت‌های زندگی و قبول کردن آنها باعث می‌شود هنگام رویارویی با حوادث دلخراش، بهتر آنها را بپذیریم و با خود کنار آییم.

\*\*\*

۱۸- خود را آزار ندهیم، مشکلات باید باشد تا زندگی مان رنگی واقعیت‌گرا به خود گیرد.

\*\*\*

---

---

۱۹- واژه‌ی «یادگیری» را برای زندگی برگزینیم و درست زندگی کردن را یاد بگیریم.

\*\*\*

۲۰- بیایید به خویشتن اعتماد کنیم که توانایی برآورده کردن اهداف ما را دارد، مگر بوده شخصی نسبت به یک هدف احساس عجز و ناتوانی کند، اما در نهایت خود را به آن برساند.

\*\*\*

۲۱- احساساتی زیستن بدون عقلانیت، روش زیستن دانایان نیست، پس باید به عقلانیت ارزش داد و آن را رشد و توسعه بخشید.

\*\*\*

۲۲- چند صباحی از عمر ما گذشت و اندک زمانی نیز به پایان آن مانده است به چه اهدافی نرسیده ایم؟ از همین حالا برای رسیدن به اهداف نیمه تمام با جدیت بیشتر گام برداریم.

\*\*\*

۲۳- هیچ عاملی نباید سبب تحقیر شدن ما گردد، پس همواره در پی عزت دادن به خویشتن باشیم.

\*\*\*

۲۴- از هر فرصت به دست آمده کمال استفاده را ببریم، زیرا بر ما پنهان است که در آینده چنین موقعیت‌ها در اختیار ما قرار خواهد گرفت یا نه؟

\*\*\*

۲۵- آن ایده‌هایی را که عقل و وجدان‌مان پذیرفت با نیروی تلقین در درون خود جای دهیم که تلقین راه را برای رسیدن به اهداف هموار می‌سازد.

\*\*\*

۲۶- توانایی‌های مان را بسنجیم، آنگاه اهداف را برای خویش برگزینیم.

\*\*\*

۲۷- بذر گذشت و چشم‌پوشی از اشتباهات دیگران را در وجود خود بکاریم، تا از ثمره اش که همان مهر و محبت است بهره بگیریم.

---

---

\*\*\*

۲۸- اسلام هویت ماست، پس بایستی آن را خوب بفهمیم و به دیگران خوب بفهمانیم.

\*\*\*

۲۹- ثروتمند آن کسی است که از امکانات هرچند کم کمال استفاده را می‌برد، نه شخصی که همه‌ای امکانات را دارد، ولی روش بهره‌گیری از آن را نمی‌داند.

\*\*\*

۳۰- چون ما توانمند و قدرتمندیم، پس می‌توانیم با حداقل امکانات حداکثر انتظارات را برآورده سازیم.

\*\*\*

۳۱- هر فعالیت را در بازدهی زمانی اش انجام دهیم تا فرصت‌های طلایی برای دیگر کارها از ما سلب نگردد.

\*\*\*

۳۲- باید «الله» را بهترین دوست و یاور خود دانست و دل‌ها را خانه‌ی او ساخت و خویشتن را برای اجرای احکامش تربیت نمود.

\*\*\*

۳۳- کاسه‌ی وجود خود را لبریز از مهر و محبت کنیم تا کینه و کدورت سیاهی زندگی را برای ما به ارمغان نیاورد.

\*\*\*

۳۴- از آن جایی که قانون حیات تدریجی است، پیشرفت ما نیز تدریجی خواهد بود، از این رو نباید برای رسیدن به قله‌های پیشرفت عجله کرد، بلکه شایسته است پله پله گام برداشت تا به حد مطلوب رسید.

\*\*\*

۳۵- تصمیم‌گیری نهایی برای اجرای هر فعالیتی خود ما هستیم، پس برای رسیدن به اهداف با نیتی پاک و با تمام توانایی خویش و آگاهی لازم گام برداریم و نتیجه را به خالق هستی واگذاریم و با یقین بپذیریم، اگر برآورده شود،



---

---

منتی است که بر ما بندگان گذاشته و گرنه حکمت خدایی مقتضی نرسیدن به آن بوده است.

\*\*\*

۳۶- با خویشتن صادق باشیم و از توجیحات نادرست پرهیز کنیم که همین توجیحات نادرست است که ما را از مسیرهای موفقیت به پرتگاه‌های جهل و تعصب و نادانی منحرف می‌کند.

\*\*\*

۳۷- برای چرخاندن زبان از موقعیت مکان و زمان بهره بگیریم و گرنه «زبان سرخ سرسبز می‌دهد بر باد».

\*\*\*

۳۸- خوشی در جهان دیگر از آن ماست، پس لازم است مقدمات رسیدن به خوشی لایتناهی را فراهم سازیم.

\*\*\*

۳۹- فرمان وجود خود را در مسیرهای قرب الی الله، با داشتن گواهی‌نامه‌ی توکل و اعتماد به نفس هدایت کنیم، و سختی‌ها را با تمام وجود خریدار باشیم.

\*\*\*

۴۰- با علم بهتر می‌توان به حیات خویش ادامه داد، پس خود را به این سلاح مجهز کنیم.

\*\*\*

۴۱- نباید مشکلات را مانعی برای پیشرفت برشمرد، بلکه باید همچنان در راه پیشرفت گام برداشت، و مشکلات را بر طرف ساخت.

\*\*\*

۴۲- از الگوهای مثبت بهره جوییم و سعی کنیم الگوهای سازنده‌ای از خود در اجتماع به جای گذاریم.

\*\*\*

۴۳- هنگام رویارویی با مشکل دیگران را توبیخ نکنیم و مقصر ندانیم، چون مشکل از ماست و ما باید آن را بر طرف سازیم.

---

---

\*\*\*

۴۴- هر کس را نباید در زندگی خود راه داد، اما بایستی راهی درست و راست میان خود و دیگران داشته باشیم.

\*\*\*

۴۵- از تقلید کورکورانه پرهیز کنیم که تقلیدهای نادرست و کورکورانه عقل را می‌پوشاند و نیروی عقلانیت را در درون خاموش می‌گرداند.

\*\*\*

۴۶- اگر قرار باشد فقط به فکر مشکلات باشیم، پس کی امید به زیستن داشته باشیم؟

\*\*\*

۴۷- اگر خواهان رسیدن به موفقیت هستیم، زندگی خود را بر پایه‌ی حدس و گمان استوار نسازیم.

\*\*\*

۴۸- اگر ایمانی راسخ به تقدیر داریم، پس بدانیم که برخی مشکلات از روی تقدیر است، و همیشه خود را مقصر ندانیم.

\*\*\*

۴۹- قبل از انجام هر فعالیت یا پروژه‌ای از زندگی لازم است عواقب آن را با میزان آگاهی سنجید، آنگاه خود را بدان مشغول ساخت.

\*\*\*

۵۰- با آگاهی کامل علاقه و استعداد خویش را نسبت به یک چیز ابراز بداریم، در غیر این صورت استعداد خود را هیچگاه به طور مداوم در یک فعالیت به مرحله‌ی اجرا نخواهیم گذاشت.

\*\*\*

۵۱- یکی از مسایل مهم برای رسیدن به اهداف اعتماد به نفس است که باید تقویت شود، مگر بوده شخصی نسبت به یک هدف احساس عجز و ناتوانی کند، اما در نهایت خود را به آن برساند!

\*\*\*

---

---

۵۲- شاد زیستن حق ماست، پس بیاید حق خود را از زندگی آنچنانکه حق ماست بگیریم.

\*\*\*

۵۳- زندگی خود را با برنامه‌ریزی دقیق در مسیر صحیح به جریان درآوریم.

\*\*\*

۵۴- پاسی از شب را برای مرور کردن عمر یک روزه‌ی خود برگزینیم و به این امید که فردا بهتر از امروز خواهد بود سر را بر بالین بگذاریم.

\*\*\*

۵۵- به خود عادت دهیم که عادت‌های ناپسند را از درون خود بیرون کنیم.

\*\*\*

۵۶- درست است دنیا گذرگهی بیش نیست، اما لازم است درست زندگی کرد.

\*\*\*

۵۷- انسان عاری از نقص نیست، لذا هیچگاه دیدگاه خود را نسبت به هر موضوعی صددرصد درست ندانیم و دیگران را که مخالف ما گام برمی‌دارند، صددرصد در اشتباه ندانیم.

\*\*\*

۵۸- به جای خرده‌گرفتن از دیگران و تجسس در امور آنان به فکر برنامه‌ریزی برای رسیدن به اهداف خود باشیم.

\*\*\*

۵۹- رفتار ظاهری ما برگرفته از درون است، پس می‌باید نهالی که در درون ریشه دوانیده اصلاح کرد تا شاخ و برگ‌های آن که همان رفتار ظاهری است، اصلاح شود.

\*\*\*

۶۰- زود تصمیم نگیریم، وقت بیشتری صرف تصمیمات مان کنیم تا کیفیت اجرای آن بهتر شود.

\*\*\*

---

---

۶۱- شالوده‌ی وجود خود را بر پایه‌ی عقل و ستون‌های آن را با بردباری و سقف آن را بر ایمان به الله استوار سازیم و با مهر و محبت و عشق زینتش بخشیم.

\*\*\*

۶۲- زبان و گوش خود را طوری تربیت کنیم که جرأت گفتن و شنیدن گفتار زور را نداشته باشند، و وجود خود را طوری تربیت کنیم که به هیچ وجه زیر بار زور نرود.

\*\*\*

۶۳- خوشبختی را در چه می‌بینیم، کمی به فکر فرو رویم تا تفسیری درست از این واژه داشته باشیم.

\*\*\*

۶۴- بایستی با در نظر گرفتن موقعیت مکان و زمان شجاعت گفتن و پذیرفتن حقیقت را داشته باشیم، هرچند برای ما تلخ و ناگوار باشد، زیرا فطرت انسانی فطرتی است حقیقت‌جو.

\*\*\*

۶۵- افکار و ادعاهای بزرگ است که شخصیت‌های بزرگ را می‌آفریند؛ و گرنه چگونه ممکن است هدف شخصی رسیدن به کوهپایه باشد، اما در نهایت به قله رسد.

\*\*\*

۶۶- دل‌های خود را با ذکر ایزدهستی جلا بخشیم تا مهر او بر دل ما نشیند و به زندگی ما جهت بخشد.

\*\*\*

۶۷- برای تشخیص حقیقت، ابتدا ذهنیتی نداشته باشیم که اندوخته‌های بعدی توجیهی برای ذهنیت قبلی باشد که در این صورت کمتر به حقیقت می‌رسیم، بلکه با این دید پیش رویم که باید حقیقت این موضوع برای من مشخص شود.

\*\*\*

۶۸- زبان را کمتر به تعریف از خویش بگشاییم تا جای بهتری در اجتماع داشته باشیم.

---

---

\*\*\*

۶۹- حسادت و حرص نسبت به موقعیت دیگران زندگی آنان را تغییر نمی‌دهد، بلکه در این صورت این ماییم که از زندگی خویش رنج و عذاب می‌بریم.

\*\*\*

۷۰- باید عوامل شکست‌های خود را بررسی نمود و برای رسیدن به پیروزی آنها را برطرف نمود، نه این از شکست خوردن اندوهگین شویم.

\*\*\*

۷۱- صابرانند که حقیقت زیستن را درمی‌یابند، زیرا با صبر خویش مشکلات را می‌زدایند و راه منطقی پیش می‌گیرند.

\*\*\*

۷۲- اگر دوست داریم دیگران دوستان داشته باشد، از خدمت کردن به آنان هیچ دریغ نوزیم.

۷۳- انسان موجودی است اجتماعی، پس فقط به فکر خودبودن و اجتماع را رهاکردن دور از انصاف است.

\*\*\*

---

---

## بخش دوم

### توضیحات

اگر در این جهان هستی نظری بیفکنیم و اوضاع انسان‌ها را به رشته‌ی تحریر درآوریم، می‌بینیم با آن که در قرن ۲۱، قرن دانش، صنعت و تکنولوژی به سر می‌بریم، اما متأسفانه اکثر انسان‌ها در افسردگی روانی، اضطراب، پریشانی، نگرانی از آینده، روزگار خویش را می‌گذرانند، بدون این که از زیستن لذت ببرند، لذا این سؤال در اذهان نقش می‌بندد که چرا با پیشرفت علم و تکنولوژی و توسعه‌ی ارتباطات باز روان آدمی در آشفتگی است؟ برای پاسخ این پرسش مقدمتاً این را باید گفت: زمانی ارزش یک چیز معلوم می‌گردد که به طور کامل و همه‌جانبه شناخته شود، و این تئوری در مورد انسان نیز صدق می‌کند، و یا به بیانی دیگر عدم شناخت آدمی از خویشتن حیات پیرامون توانایی‌های جسمی و روحی ویژگی‌های درونی و راه برطرف کردن نیازهای فطرت باعث به وجود آمدن چنین معضلی در میان انسان‌ها به خصوص جوانان گشته است. زمانی که جوان از نیروی خویش کاملاً آگاهی ندارد یا بر نیروی خود متکی نیست و برداشتی درست از اصل فطرت ندارد بروز چنین مشکلاتی را باید در همه‌ی جوامع و به ویژه در غرب پیش‌بینی نمود. از این رو چند ویژگی انسانی را بیان می‌داریم، و سپس مختصراً به توضیح آن می‌پردازیم تا ارزش واقعی انسان مشخص شود و برداشتی دیگر از زیستن در ذهن پدید آید.

۱- توانایی فوق العاده‌ی آدمی در زمینه‌های متفاوت.

۲- عقل و شعور آدمی که زمینه‌ساز بهتر زیستن انسان می‌شود.

۳- واقعیت‌گرایی.

۴- حس حقیقت‌جویی.

۵- اعتماد به خویشتن (اعتماد به نفس).

۶- برنامه‌ریزی درست برای رسیدن به اهداف.

۷- تلقین.

۸- حس بشردوستی.

۱- توانایی فوق العاده‌ی آدمی در زمینه‌های متفاوت:

---

---

با کمی تأمل در نظام آفرینش درمی‌یابیم که هر موجود زنده‌ای با توجه به شرایط منحصر به فردش از توانایی نسبی برخوردار است، و این توانایی در بهترین آفریده‌ها که انسان باشد تا حد کمال پیشرفته است، چون انسان از ویژگی‌های پیچیده‌ای برخوردار است که دیگر موجودات فاقد آنند. از این رو توانایی انسان نه فقط در یک زمینه، بلکه در هر زمینه‌ای که او را به سعادت سوق می‌دهد نهفته، و این انسان است که تا چه حد از توانایی‌هایش برای بهتر زیستن استفاده می‌کند. با اشاره به این توضیحات می‌توان گفت: انسان گنجینه‌ای است با برخورداری از توانایی‌های متفاوت که می‌تواند خود را در راه‌های سعادت قرار دهد، و سرانجام به سعادت دنیوی و اخروی دست یابد. بنابراین، دوست گرامی! از توانایی‌هایت برای رسیدن به کمال بهره جوی و هیچگاه ذهنیت «نمی‌توانم» را رشد و توسعه نبخش.

## ۲- عقل و شعور آدمی که زمینه‌ساز بهتر زیستن است:

یکی از مهمترین صفات یا ویژگی‌هایی که انسان را از سایر موجودات تمایز می‌گرداند، عقل و شعور آدمی است که همچون فرمان ماشینی در حیات آدمی نقش‌بازی می‌کند، و خلقت آدم و جواب حضرت دوست به فرشتگان شاهدی است بر این گفتار.

انسان موجودی است که با بهره‌گیری از عقل و شعور به زندگی خویش جهت می‌بخشد، چه در پرتگاه‌های فلاکت و بدبختی و چه همراهی با قافله‌ی خوشبختی. از این رو باید سعی نمود عقلانیت صحیح را در خود پروراند تا آنچنان به زیستن ادامه دهیم که با تعقل خویش باعث تحول حیات پیرامون خود گردیم. از این گوهر گران‌مایه تا حد ممکن برای جهت‌دادن به حیات خویش بهره‌گیریم و با تقلیدهای کورکورانه عقلانیت خود را نپوشانیم، و نگزاریم دیگران جهت زندگی را برای ما رقم زنند.

## ۳- واقعیت‌گرایی:

باید پذیرفت انسان موجودی است که زندگی‌اش مملو از شکست‌ها و پیروزی‌هاست. بنابراین، کسانی که زندگی خود را بر پایه‌ی واقعیت‌ها بنا نهاده‌اند هیچگاه از بروز حادثه یا صحنه‌ی دلخراش خود را از درست زیستن محروم

---

---

نمی‌سازند. چون واقعیت زندگی در وجودشان رسوخ کرده و با این دید به زندگی‌شان ادامه می‌دهند، پس هنگام رویارویی با مشکلات توان خویش را به ناتوانی و عقل و فکر خود را با احساسات نمی‌پوشانند، و می‌توان گفت: برخی مواقع زندگی انسان آنچنانکه می‌خواهد پیش نمی‌رود، زیرا وجود مانع در راه هدف باعث انحراف مسیر یا نرسیدن به آن در صورت برطرف نکردن مانع می‌شود. بنابراین، تا هنگام برطرف کردن آن می‌باید با دیدی واقعیت‌گرا پیش رفت.

#### **۴- حس حقیقت‌جویی انسان:**

صفت دیگری است که در برخی انسان‌ها بنا به دلایلی خاموش گشته، و در برخی دیگر آنچنان بروز یافته است که نابخردان از وجود آنان در عذابند. و آنان کسانی نیستند جز انسان‌های حقیقت‌جویی که در هر حال به دنبال حقیقتند، و حقیقت‌گرایی صفتی است که فقط بزرگان از آن بهره‌مندند. متأسفانه در این عصر بسیار اندکند، کسانی که به گفتن حقیقت و پذیرفتن آن روی آورده‌اند، حقیقت را می‌بایست پذیرفت و شهادت گفتن آن را نیز می‌باید داشت، اما با بهره‌گیری از موقعیت مکان و زمان و با درایتی کامل تا که حقیقت مؤثر باشد، به دنبال حقیقت باشیم و سعی نکنیم که باطل را حق جلوه دهیم که همانا زندگی خویش را فنا خواهیم کرد.

#### **۵- اعتماد به خویشتن (اعتماد به نفس):**

یکی دیگر از عوامل صعود به قله‌های پیشرفت، متکی بودن بر نفس است، و این که ما می‌توانیم به اهداف خویش رسیم، بر نفس باید تسلط کامل داشت تا به نتیجه‌ی مطلوب دست یافت.

اعتماد به نفس است که آنچنان شخصیت‌هایی را در جهان مطرح می‌سازد که بشریت از وجود آنان به خود می‌بالد. شخصیت‌هایی مانند ادیسون با آن که هزاران بار ناکامی و شکست را احساس نمود، اما باز به خود اعتماد داشت که «می‌توانم» و با اختراع برق توانست علوم بشری را در زمینه‌های گوناگون رونق بخشد. لازم است پس از تحقیقات و بررسی‌ها دل را به دریا زد، و برای رسیدن به آنچه می‌باید رسید تلاشی بیشتر نمود. عزیزان! به خویشتن اهتمام ورزیم و به



---

---

خاطر انسان بودن مان و توانایی که در وجودمان نهفته است برای رسیدن به اهداف خود اقدام کنیم، و هیچ ترسی را در دل جای ندهیم که همانا ترس از اعتماد به نفس می‌کاهد.

### ۶- برنامه‌ریزی درست برای رسیدن به اهداف:

عمر انسان محدود، اما اهداف و آمال زیاد. چگونه می‌توان به اهداف رسید در حالی که بخواهیم با زمانی اندک بدون برنامه‌ریزی اقدام کنیم؟ بسیاری از انسان‌ها اهدافی مثبت در سر دارند، اما چون از زمان خویش طوری استفاده می‌کنند که با برنامه‌ریزی درست تطابق ندارد، و یا آن که در بازه زمانی‌ای که باید به فعالیت دیگر پردازد اقدام می‌کند، در نتیجه هم به این هدف نمی‌رسند و همزمان رسیدن به اهداف دیگر را مسدود می‌سازند، در برنامه‌ریزی برای هر فعالیت شرط است که:

**الف:** مدت زمانی که باید صرف آن شود مشخص گردد.

**ب:** در کوتاه مدت باید به این فعالیت پرداخت یا در دراز مدت؟

**ج:** انجام این فعالیت در چه موقعی صورت گیرد که وقت فعالیت دیگر را سلب نکند؟

**د:** اگر کوتاه مدت است با شرایط فعلی می‌توان به آن رسید یا خیر، یا باید به فعالیت دیگر که اولویت دارد پرداخت؟

انسان‌های موفق و مطرح در جهان همیشه با برنامه‌ریزی دقیق و سنجیده از زمان خویش بهره می‌برده‌اند، پس با آگاهی کامل و مشورت با افراد با تجربه و سنجیدن عواقب برای اهداف خویش برنامه‌ریزی کنیم.

### ۷- تلقین:

در واقع بعد از آن که انسان از توانایی خویش استفاده کرد و با آگاهی کامل تصمیم به اجراکردن امری گرفت، نوبت این است که فرد تا چه حد می‌تواند پنداری درست از خویشتن داشته باشد. شخصی که همواره شکست می‌خورد، اگر این چنین به خود تلقین کند که «من فردی شکست‌خورده‌ام و زندگی‌ام همیشه این چنین خواهد بود، و من فردی نیستم که به پیروزی دست یابم». مسلم است که هیچگاه نمی‌تواند خود را دریابد و از زندگی اش لذت برد. از سوی

---

---

دیگر شخصی که به خود چنین تلقین می‌کند: «درست است که من در این مورد شکست خورده‌ام، اما نباید همیشه بر این امر قیاس بگیرم، و تلاش خواهم کرد که شکست‌های خود را جبران کنم و گامی به سوی پیشرفت بردارم». پرواضح است که زندگی چنین فردی سرشار از لذت و رضایت و خوشبختی است. یقیناً اگر تمام مراحل را پشت سر بگذاریم، اما نتوانیم مثبت‌اندیشی را به خود القا کنیم، شکست سراسر زندگی مان را فرا می‌گیرد؛ حتی اگر به پیروزی دست یابیم به جای این که مشوقی برای آینده‌مان شود آن را شانسی تلقی می‌کنیم. بنابراین، دوستان گرامی! اگر می‌دانیم که تلقین ایده‌های زننده و بد در مورد هر چیز به پیش آمدی دارد و زندگی ما را به کجا می‌کشاند، پس از هم اکنون افکاری را به خود تلقین کنیم که بزرگان جهان با تحمل هزاران شکست در طول زندگی‌شان به خود تلقین می‌کردند، و اگر قرار باشد همیشه «نمی‌توانیم به خود تلقین کنیم، پس کی می‌توانیم؟».

#### **۸- حس بشردوستی:**

اولین نکته‌ای که باید گفت این است که: انسان به خاطر انسان‌بودنش کرامت ذاتی دارد، لذا هر انسانی را به خاطر انسان‌بودنش تا جایی که ارزش انسانیت را زیر سؤال نبرده است دوست می‌داریم، گرچه این دوست‌داشتن نسبی است. اگر می‌بینیم که امروزه یهودیان آنچنان بر خورده‌های خشن در فلسطین علیه مسلمانان دارند، نشأت گرفته از این است که فقط هم عقیده‌شان را انسان تلقی می‌کنند. اگر این چنین نبود، بسیاری از مشکلات انسان‌ها حل‌شدنی بود، اما متأسفانه به خاطر عدم احساس مسئولیت در قبال انسانیت چنین جنایاتی مرتکب شده‌اند که امروزه ما شاهد آنیم.

سخن را خلاصه می‌کنم: انسان‌ها را باید دوست داشت، زیرا همانطور که ما دوست داریم دیگران دوستان داشته باشند، دیگران نیز دوست دارند، دوست‌شان داشته باشیم.