

به نام خدای مهربان

مهارت‌های زندگی

نهفته در خودشناسی هر که خود را شناخت خدای خود را شناخته من که هستم؟ جانشین خدا ، مسجود ملایک چه می‌توانم بکنم؟ توانایی خلق ارزش‌های شخصی خانوادگی اجتماعی ارزش‌های من در زندگی چیست؟ آرامش ، سفر سلامتی جسم و روان زیبایی لذت ایثار و از خودگذشتگی رسیدن به ... ماجراجویی به جا نهادن اثری خوب آگاهی مهرورزی عشق به خداوند و ... که پیدا کردن ارزش‌های خود رنج زندگی را آسان می‌کند و ما حاضرم به خاطر آن فداکاری کنیم . کدام ماندگارتر است ؟

بالاخره مناسبات من با خودم؟ اهداف من ؟

چگونه می‌توانم تصمیم‌های خوب بگیرم

در هر تصمیمی در زندگی به جای عجله حتی در عبور از خیابان چهار کار انجام بده

یعنی از نعمت‌های به تو داده شده استفاده کن .

- تأمل کن ، فکر کن ، یادآوری کن

إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا پروا پیشگان **إِذَا مَسَّهُمْ** آنگاه که ایشان را در رسد **طَائِفٌ** گروهی **مِنَ الشَّيْطَانِ** از شیاطین

تَذَكَّرُوا می‌ایستند و **تَأْمَلُوا** و یادآوری می‌کنند **فَإِذَا** آنگاه **هَمَّ** آنان **مَبْصُرُونَ** بینا و با بصیرت می‌شوند .

(اعراف ۷/۲۰۱)

آن می‌کنند که در شأن انسانی والاست ، عاقل آن است که اندیشه کند پایان را .

- **نَظَاهُ كُنْ** بنگر ارجع البصر (۶۷ : ۴) **نَظَاهُ كُنْ** نگاهت را بازگردان هل یستوی الاعمی والبصیر (۶ : ۵۰)

- **گوش کن** فاستمعوا به **الهام درون** به احساسات **گوش کن** نفر در تو تو را می‌خواند

به نفس لوامه قبل از آن‌که خود را ملامت کنی .

- **تصمیم بگیر** فاذا عزم فتوکل علی‌الله **بدون ترس**

این‌گونه فرصت‌های زندگی «سرمایه‌های تجدیدناپذیر» را پربار خواهیم کرد .

آیا می‌توانم از خشونت پرهیز کنم عواطف و احساسات خود را کنترل نمایم ، به هنگام خشم

تصمیم هرگز ! چگونه می‌توانم مراقب سلامتی خود باشم؟ جسمی و روانی

و ...

مشكلات را پله ترقی و بالا آمدن خود قرار دهیم یا ایهاالانسان ، انسان انك كادح تو رنج كشي الي ربك در راه رسیدن به پروردگارت كدحاً بسیار فملاقیه او را بدین سبب ملاقات خواهی كرد .

طاووس خواهی جور هندوستان باید كشید باید مواظب بود هیچگاه تسلیم و ناامید نشویم
هراس به خود راه ندهیم از این که مورد انتقاد دیگران قرار بگیریم

نترسیم از این که اگر خواسته‌ای (برخلاف ارزش‌های انسانی) را اجابت نکنیم مهارت نه گفتن را تمرین کنیم
آری

آن‌گاه که خود را شناختی هویت خود را آگاه شدی فهمیدی که لایق بودن هستی

چرا که لایق بودن بودی آن هم انسان بودن نه سنگ و خار و گیاه و حیوان

نه موش و گرگ و سوسك نه بز و بزغاله و گوساله و بره که انسان !

حال ، رسالت من چیست ؟ مأموریت من کدام است ؟

به کدامین کار خود در زندگی افتخار می‌کنی کدامین کار باعث خوشحالی و آرامش شما می‌شود

توانایی‌های شما کدام است آیا هرکدام آن را سپاسی سزا نیست ؟

از چه دلتنگ شدی دلخوشی‌ها کم نیست (سهراب)

اینك

آیا من آن چه در توان داشته‌ام انجام داده‌ام (پاستور)

اثر ماندگار من کدام است

فرهاد وار نقش خویش به کوه کن که فرهاد نقش خویش به کوه کند ، شیرین بهانه بود .

سوگند به زمان که انسان در زیان و خسران است جز باور داران نيك كردار :

مهرورزی امروز مانع افسوس فرداست .

و اکنون مهمترین لحظه است

من هم می‌توانم زندگی را باور

باید كرد

اگر می‌خواهی نور دهی باید تاب سوختن داشته باشی

سوختن و ساختن خورشید را می‌ستایم

باور کنیم که کاری از اراده آدمی خارج نیست

عبدی بنده‌ی من اطعني مرا اطاعت كن حتي اجعلك تو را قرار خواهم داد مثلي همانند خود ، فرمان «كن»

(باش) دهی «فیکون» می‌شود . (حدیث قدسی)

روابط من با دیگران حقوق آنان را باید شناخت

چگونه می‌توانم با دیگران ارتباط برقرار کنم .

جامعه برای من چه مفهومی دارد . (اجتماعی شدن)

مهرورزی دلی را نشکنیم محبت صبر نه انتقام ؛

آن‌گاه که گمان می‌کنی انتقام گرفته‌ای حقارت با تلخندی عمیق به تو نگاه می‌کند

اما اگر برای هدفی بزرگ‌تر این‌گونه بسراییم

در دو عالم نیست ما را با کسی چون دشمنی هرکه ما را رنج داده راحتش بسیار زیاد

آن‌گاه غم‌ها و رنج‌ها را به سخره گرفته‌ای

از غم نمی‌نالی غم از تو می‌نالد و تو بر غم می‌بالی و می‌گویی چه باک خون غم بر ما حلال

کوه‌های کم‌طاق آتش فشاند

و تو انسانی

جهانی بزرگتر از این جهان در وجود تو نهفته (امام علی «ع»)

ادامه با شما ...

معاونت آموزش و پرورش عمومی

مهر ۸۲