



کردیم و به راهمان ادامه دادیم! اما در خانه با آنها می که دوستشان داریم چطور رفتار می کنیم؟ کمی بعد از آن روز، در حال پختن شام بودم. دخترم خیلی آرام کنارم ایستاد همین که برگشتم به او خوردم و تقریباً انداختمش، باختم گفتم: اه!! از سر راه برو کنار... قلب کوچکش شکست و رفت... نفهمیدم که چقدر تند حرف زدم.

وقتی توی رختخوابم بیدار بودم صدای آرام خدا در درونم گفت: وقتی با یک غریبه برخورد می کنی، آداب معمول را رعایت می کنی، اما با بچه ای که دوستش داری بدر رفتار می کنی. برو به کف آشپزخانه نگاه کن! آنجا نزدیک در، چند گل پیدا می کنی، آنها گل هایی هستند که او برایت آورده است، خودش آنها را چیده، صورتی، زرد و آبی، آرام ایستاده بود که سورپرایزت کنه. هرگز اشک هایی که چشم های کوچیکش پر کرده بود ندیدی!

در این لحظه احساس حقارت کردم. اشک در چشمانم جمع شد... آرام رفتم و کنار تختش زانو زدم. بیدار شو کوچولو، بیدار شو. اینارو برای من چیدی؟ دخترم واقعا متاسفم از رفتاری که امروز داشتم. نمی بایست اون طور سرت داد بکشم. گفت: اشکالی نداره من به هر حال دوستت دارم مامان.

من هم دوستت دارم دخترم، و گلهارو هم دوست دارم، مخصوصاً آبییه رو. گفت: اونارو کنار درخت پیدا کردم و روشن داشتم چون مثل تو خوشگلن. می دونستم دوستشون داری، مخصوصاً آبییه رو. آیامی دانید که اگر فردا بمیرید شکرته که در آن کار می کنید به آسانی در ظرف یک روز برای شما جانشینی می آورد؟

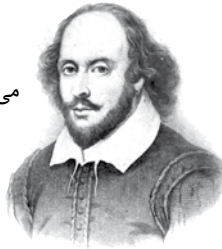
اما خانواده ای که به جامی گذارید تا آخر عمر فقدان شمارا احساس خواهد کرد و به این فکر کنید که ما خود را واقف چه سرمایه گذاری ناعاقلانه ای می کنیم و نه خانواده مان!! اینطور فکر نمی کنید؟ شادترین لحظه های زندگی ام اندک زمانی بود که در خانه و در آغوش خانواده ام سپری کردم.

آدم یا انسان... مسأله این است!

آدم ها زندگی می کنند... انسان ها زیبا زندگی می کنند!
آدم ها می شنوند... انسان ها گوش می دهند!
آدم ها می بینند... انسان ها عاشقانه نگاه می کنند!
آدم ها در فکر خودشان هستند!... انسان ها به دیگران هم فکر می کنند
آدم های خواهند شاد باشند... انسان های خواهند شاد کنند!
آدم ها، اسم اشرف مخلوقات را دارند... انسان ها اعمال اشرف مخلوقات را انجام می دهند!
آدم ها انتخاب کرده اند که آدم بمانند... انسان ها تغییر کردن را پذیرفته اند، تا انسان شدند!
آدم ها می توانند انسان شوند... انسان ها در ابتدا آدم بودند... آدم ها... انسان ها...!
آدم ها آدم اند... انسان ها انسانند
اما... آدم ها و انسان ها هر دو انتخاب دارند... آدم باشند یا انسان، اینکه انتخاب با خودشان است.
نیاز نیست انسان بزرگی باشید، انسان بودن خود نهایت بزرگی است.

اندرزهای شکسپیر برای لذت از زندگی

ویلیام شکسپیر گفت:
من همیشه خوشحالم،
می دانید چرا؟
برای اینکه از هیچکس
برای چیزی انتظاری
ندارم
انتظارات همیشه
صدمه زننده هستند...



زندگی کوتاه است...
پس به زندگی ات عشق بورز...
خوشحال باش و لبخند بز
فقط برای خودت زندگی کن و
قبل از اینکه صحبت کنی؛ گوش کن
قبل از اینکه بنویسی؛ فکر کن
قبل از اینکه خرج کنی؛ درآمد داشته باش
قبل از اینکه دعا کنی؛ ببخش
قبل از اینکه صدمه بزنی؛ احساس کن
قبل از تنفر؛ عشق بورز
زندگی این است...
احساس کن، زندگی کن و لذت ببر

آغوش خانواده

با مردی که در حال عبور بود برخورد کردم...
... اووه!! معذرت می خوام
من هم معذرت می خوام دقت نکردم...
ما خیلی مؤدب بودیم، من و این غریبه خداحافظی

لبخند بز ن با بگم چرا...

لبخند جذابان می کند. همه ما به سمت افرادی که لبخند می زنند کشیده می شویم.
لبخند حال و هوایان را تغییر می دهد. دفعه بعدی که احساس بی حوصلگی و ناراحتی کردید، لبخند بزنید. لبخند به بدن حقه می زند.
لبخند مسری است. لبخند زدن برایتان شادی می آورد. با لبخند زدن فضای محیط را هم شادتر می کنید و اطرافیان را مانند آهن ربا به سمت خود می کشید.
لبخند زدن استرس را از بین می برد. وقتی استرس دارید، لبخند بزنید. با این کار استرس کمتری می شود و می توانید برای بهبود اوضاع وارد عمل شوید.
لبخند زدن سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند. به این دلیل عملکرد ایمنی بدن تقویت می شود که شما احساس آرامش بیشتری دارید. با لبخند زدن حتی از ابتلا به آنفولانزا و سرماخوردگی جلوگیری کنید.
لبخند زدن فشار خونتان را پایین می آورد. وقتی لبخند می زنید، فشار خونتان به طرز قابل توجهی پایین می آید.

لبخند بزنید و خودتان امتحان کنید.
عضلاتی که برای لبخند زدن استفاده می شوند صورت را بالا می کشند. پس نیازی به کشیدن پوست صورتتان ندارید. پس همیشه لبخند بزنید.
لبخند زدن باعث می شود موفق به نظر برسید. به نظر می رسد افرادی که لبخند می زنند اعتماد به نفس بالاتری دارند و در کارشان پیشتر پیشرفت می کنند.
وقتی لبخند می زنیم بدن ما به بقیه بدن پیغام می فرستد که «زندگی خوب پیش می رود». پس با لبخند زدن از افسردگی، استرس و نگرانی دور بمانید. بشنو و باور کن:

لبخند بز
بدون انتظار هیچ پاسخی از دنیا
و بدان که همین دنیا روزی آن قدر شرمنده می شود که به جای پاسخ به لبخند هایت با تمام سازهایت می رقصد. باور کن!

